

FITNESS MAG[®]

EDITION N°96 / 05-2021

INTERVIEW

MOUSS 'MÉGATRON' ELBAKKOUCHI

Photo : Tracy Coggin

**PASSION
PROFESSIONNALISME
& GÉNÉROSITÉ !**



LE GABA
MULTIPLIERAIT
PAR 4 LA LIBÉRATION
DE HGH EN POST
EXERCICE

LE SKYR
POURQUOI
LES PRATIQUANTS
DE MUSCULATION
CONSOMMENT DU
SKYR ?

5

CONSEILS
pour la prise
de **MUSCLE**

**LAIT DE VACHE &
PROPAGANDE**

**NATUROPATHIE &
ENERGIE**

ZOOM SUR
BARBARA MENAGE
ERIC ORRAO
VANESSA LEEN

3 PRINCIPAUX
FACTEURS DE
LA PERTE DE GRAS

RECETTE FITNESS
SALADE AU
BOEUF SANS
GLUCIDES



BCAAS PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6



30 doses
pastèque
citron frais
framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

DREAM TEAM

ÉDUIQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER



ERIC RALLO - GIUDICELLI
Fondateur
Fitness Mag
Conseiller bien-être
& longévité



DAVID COSTA
Coach sportif



DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



CHRISTOPHE CORION
Reporter



BERNARD DATO
Ecrivain



JULIEN QUAGLIOLINI
Coach sportif
IFBB PRO



JUANITO H-CIORDIA
Coach sportif
Blogueur



NATHALIE MUR
IFBB PRO
BIKINI



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



TONY SHAREFITNESS
Blogueur



THÉO FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



DÉBORAH DONNIER
Interviewer
Fondatrice
Prévention santé



MICHAEL GUNDILL
Auteur
de best-sellers
sur la musculation
et la diététique.



FRÉDÉRIC DELAVIER
Auteur
de best-sellers
sur la musculation
et la diététique.



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



ANISSA ZEKKOUTI
Naturopathe
coach nutrition-
micronutrition
& professeure de yoga



VICTORIA POLLASTRI
Préparatrice Physique
spécialisée en Prophylaxie
et Réathlétisation

MEMBRES D'HONNEUR : Marc Vouillot, Véronique Ducos, Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetita Befit. Jennifer Dennion, Camille Amoura, Anthony Berthou, Jean-françois Nicolai, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casasnovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Momo, PM Chiaroni.

© 2020 FITNESS MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION

PREMIUM STORE | 112 RUE DES ROMAINS - 57360 - AMNÉVILLE | 03-87-61-78-11 | WWW.PRESTIGIOUS-NUTRITION.FR | FACEBOOK/PRESTIGIOUS-NUTRITION | INSTAGRAM/@PRESTIGIOUS-NUTRITION

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#96
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacom / Lng informatique

Création graphique

Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

David Andrieu - Christophe Corion - Julien Quaglierini - Juanito Cordia - David Costa - Tony Sharefitness - Théo Fitnessmith - Déborah Donnier - Eric Mallet - Michael Gundill - Frédéric Delavier - Bernard Dato - Karen Felix - Nathalie Mur- Anissa Zekkouti - Victoria Pollastri -

MEMBRES D'HONNEUR : Marc Vouillot, Véronique Ducos, Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetitia Befit, Jennifer Dennion, Camille Amoura, Anthony Berthou, Jean-françois Nicolaï, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casanovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Mompo, PM Chiaroni.

Publicité - contact

contact@fitness-mag.fr

Développement technique

Marc leconte

Dépot INPI

Numéro : 3923218

Information importante

Toute reproduction, même partielle par quelque procédé que ce soit, y compris photocopie est strictement interdite.

Le contenu appartient à **Novacom** et est protégé par copyright international.

Toute reproduction ou copie sera poursuivie légalement. **Fitness Mag** ne partage pas forcément les opinions de ses collaborateurs. L'envoi de textes ou photos implique l'accord des auteurs et modèles pour leur publication libre de tous droits. Les documents reçus ne pourront être rendus même s'ils ne sont pas publiés.

Fitness Mag se réserve le droit de refuser les annonces publicitaires qui pourraient, être confondues avec les articles de la rédaction, ou celles dont la qualité numérique est insuffisante.



CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS - MAG . FR



ÉDITORIAL

#96
FM

JE N'AI PAS LA BONNE génétique...



Texte : **Eric Rallo-Giudicelli**
Fondateur & Rédacteur en chef Fitness Mag
Naturopathe

Mes chers lecteurs(trices),

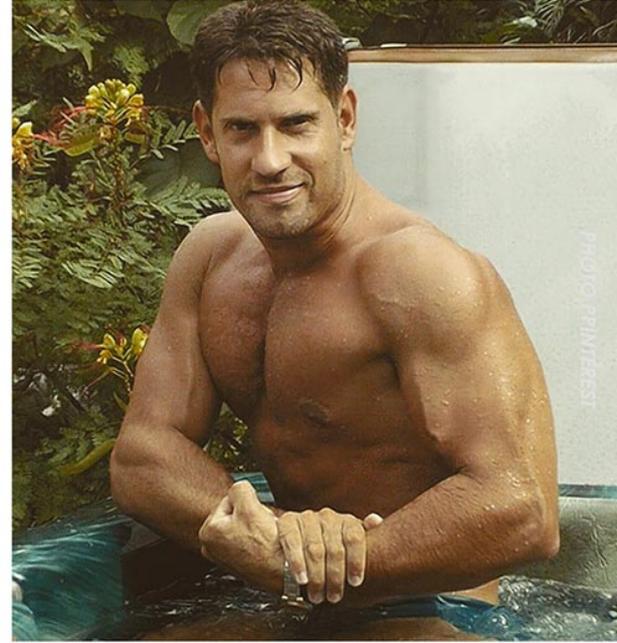
J'AI TRÈS SOUVENT ENTENDU CELA COMME EXCUSE ET J'AI INLISSABLEMENT RÉPONDU... "ÇA TOMBE BIEN , MOI NON PLUS !"..

J'ai toujours été mince/maigre et je n'ai réussi à inverser la donne qu'au prix d'efforts ciblés sur une longue période..

"Souvenirs, souvenirs": Cette photo date de 2001 (« natty » bien évidemment. .est ce besoin de le préciser !) et même si je suis monté par la suite à 102 kg ...gras comme un « cochon » ! Mon poids se situe entre 80 et 90kg pour 1.80m.

Mais revenons en au potentiel individuel : Certes votre génétique est un des facteurs limitant de votre pratique sportive.

Mais de toutes façons, qui parvient à développer totalement son plein potentiel ? ... très peu !



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

LE PACK PARFAIT



La meilleure formule pour une
perte de poids sans effet yoyo

(Retrouvez toutes les infos de notre gamme sur notre site Online)



J.M.B.'s luxury
power-foods
Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

LE PACK ULTIME



Votre meilleur kit de sèche
pour la compétition

(Retrouvez toutes les infos de notre gamme sur notre site Online)



J.M.B.'s luxury
power-foods
Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

ALORS , ET SI VOUS PARTIEZ PLUTÔT DU PRINCIPE SUIVANT QUE JE RABÂCHE INLIASSABLEMENT :

JE VAIS APPRENDRE À CONNAÎTRE MON CORPS ET À TROUVER LA MEILLEURE FAÇON DE M'ENTRAÎNER, ALIMENTER , SUPPLÉMENTER ET RÉCUPÉRER !

Je vais répéter cela en cultivant la patience et en ne laissant rien au hasard...
C'est peut-être la principale clef pour ne plus se trouver d'excuses !

Enfin, au lieu de prendre exemple et s'inspirer des entraînements d'athlètes surdoués (biceps , pectoraux. et sous "smarties") Il serait judicieux et préférable de se pencher sur ceux qui ont réussi à améliorer certains points faibles en atouts majeurs... sans aides exogènes...

Eric RALLO Giudicelli



photo wallpaper flare

PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



**OBJECTIF
MOI
VERSION**

PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

- 1 couverture fitness mag n°96
- 3 equipe fitness mag
- 5 preface
- 7 sommaire
- 9 gaba et hgh
- 13 mouss elbakkouchi
- 23 culturissime
- 25 physique du mois
- 27 recette fitness
- 29 barbara menage
- 35 telechargez le magazine
- 36 3 facteurs de la perte de poids
- 39 dos training maison
- 40 trop de testosterone...
- 42 eric orrao
- 48 perte de graisse
- 52 vanessa leen et la pole dance
- 58 skyr et musculation
- 63 lait de vache et propagande
- 65 5 conseils pour prendre du muscle
- 69 old school physiques
- 70 naturopathie et énergie
- 73 soutenez fitness mag sur tipee



**MOUSS
ELBAKKOUCHI**

Photo : Tracy Coggin

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

LE PACK PARFAIT



**La meilleure formule pour une
perte de poids sans effet yoyo**

(Retrouvez toutes les infos de notre gamme sur notre site Online)



J.M.B.'s luxury
power-food's 健身食品

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

info@powerfoodsymb.com • www.powerfoodsymb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77

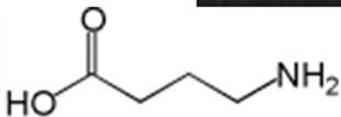


ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur

NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



LE GABA MULTIPLIERAIT PAR 4 LA LIBÉRATION DE HGH EN POST EXERCICE



**LES ATHLÈTES DE FORCE QUI
PRENDRAIENT 3 GRAMMES DE GABA
EN SUPPLÉMENT [FORMULE
STRUCTURELLE AFFICHÉE CI-CONTRE]
QUADRUPLERAIENT LEUR PRODUCTION
D'HORMONE DE CROISSANCE PENDANT
ET APRÈS UNE SÉANCE D'EXERCICE.**

Les scientifiques du sport de la Shenandoah University l'ont découvert quand ils ont réalisé une expérience avec 11 hommes (moyenne d'âge de 23 ans), qui pratiquaient tous un sport de force ou de musculation.

photo : wallpaperflare.com



© FITNESS-MAG.F

© FITNESS-

LE GABA EST SYNTHÉTISÉ PAR NOTRE ORGANISME



Le GABA – acide gamma-aminobutyrique – est un neurotransmetteur que l'on retrouve principalement dans le cerveau. Le corps fabrique cette molécule à partir du glutamate. Le GABA joue un rôle dans la relaxation. Les sédatifs et somnifères comme les benzodiazépines et les barbituriques fonctionnent via le même récepteur que le GABA. Cette molécule est disponible sur le marché américain en tant que supplément mais vous devriez certainement en prendre de grandes quantités pour constater un effet car le cerveau ne l'absorbe pas facilement à partir du sang.

Le GABA stimule la production de l'hormone de croissance. **La musculation fait la même chose.**

Les chercheurs se sont demandés ce qui pouvait se passer si vous faites les deux: la production d'hormone de croissance pourrait-elle augmenter encore un peu plus ?

ENTRAÎNEMENTS DE FORCE ET GABA, QUELLE INFLUENCE ?

Les chercheurs ont demandé à leurs sujets d'entraîner leurs principaux groupes musculaires en faisant du développé couché, des tirages dorsaux, des élévations latérales, du rowing assis, de la presse à épaules, des curls biceps, des extensions triceps, de la presse à cuisses, du leg curl, des extensions de jambes et de la presse à mollets. Les sujets se sont entraînés avec 70% de leur répétition maximale, faisant une série de chaque exercice avec 1 minute de repos entre les séries. La séance d'entraînement avait duré à chaque fois 15 minutes.



À une occasion, les sujets ont pris 4 capsules de GABA-750, un complément produit par la marque GNC [chaque capsule contient 750 mg de GABA], et une autre fois, ils ont pris un placebo. Les chercheurs ont répété la procédure lorsque les sujets étaient au repos. Même lorsque les hommes ne s'entraînaient pas, le supplément de GABA élevait leur niveau d'hormone de croissance.

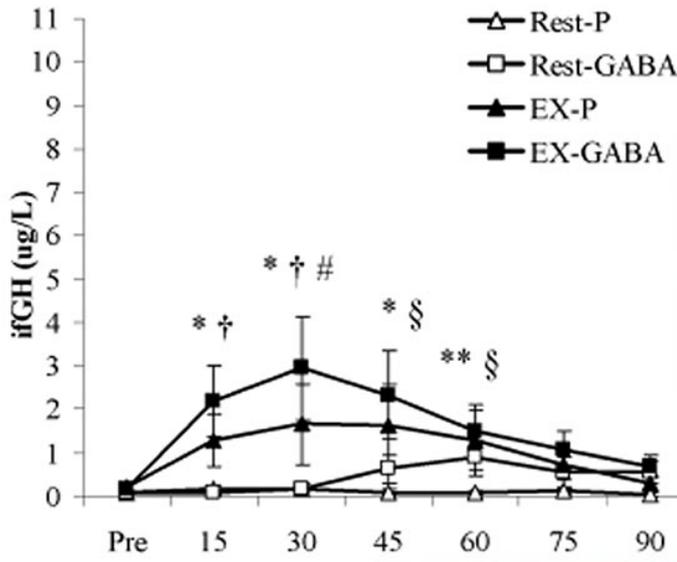
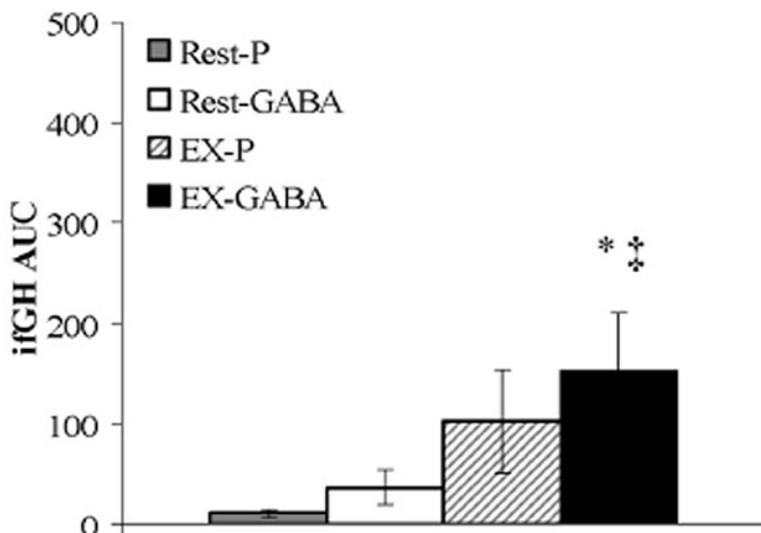


Image WALLPAPERLARE

Le tableau ci-dessus montre les niveaux d'hormone de croissance immuno-réactive, la fraction de l'hormone de croissance qui est biologiquement active. Les chercheurs ont surveillé le sang des sujets pendant 90 minutes. Le tableau ci-dessous fait état du montant total de l'hormone de croissance active libéré par les sujets au cours de la période de test.



Le GABA a augmenté la libération totale d'hormone de croissance chez les sujets de l'étude par 480%, suite aux entraînements effectués. Cependant, les chercheurs ne savent pas dire si les athlètes de la force finiraient par perdre de la graisse ou par gagner du muscle en résultat de cette augmentation de la sécrétion hormonale.

NOTE EM :

Curieusement, Ergo-log ne parle pas du moment de la prise du GABA par les testeurs. L'article référence publié sur pubmed.org stipule simplement que le GABA a été pris juste après l'entraînement et au repos (sans autres précisions), les jours où les testeurs ne s'entraînaient pas. A priori, cette molécule pourrait être considérée comme un des rares secrétagogues de la somatropine qui présente un intérêt. Dans ce cas, pensez peut-être à l'associer à la glycine, le soir avant le coucher. Dans tous les cas, essayer de jouer sur la libération de cette hormone devrait être envisagé sur plusieurs mois si vous voulez vraiment la stimuler, dans une optique de bien-être et de santé, plus que dans une optique de performances athlétiques, a priori.

Source de l'article: GABA quadruples post-training growth hormone production

Source Ergo-log: Med Sci Sports Exerc. 2008 Jan; 40(1): 104-10

Eric MALLET



image PINTEREST

PERFECT BODIES
 FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
VERSION
PERFECT BODIES 2.0
 FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper



ERIC RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag



MOUSS 'MÉGATRON' ELBAKKOUCHI

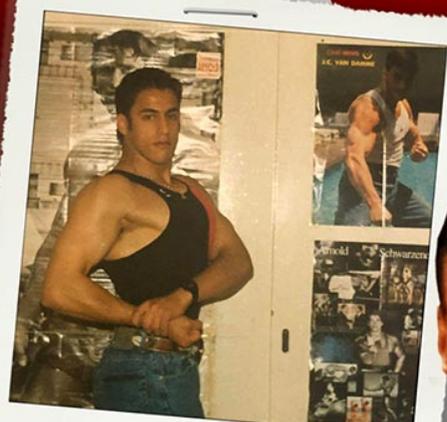
Interview : Eric RALLO
Photographies Tracy Coggin et photothèque Mouss Elbakkouchi

« J'ARRÊTE LA
COMPÉTITION, PAS
L'ENTRAÎNEMENT »

A l'occasion de l'annonce de sa fin de carrière sportive lors du dernier Mr OLYMPIA amateur qui s'est déroulé en décembre dernier, j'ai voulu rendre hommage à une figure emblématique du culturisme français, un champion multi-titré, qui durant plus de 3 décennies à foulé les scènes de compétition culturiste, je veux parler de celui que l'on surnomme "MEGATRON", **MOUSS ELBAKKOUCHI !**

● Retour sur sa carrière culturiste, sa vie d'homme passionné et généreux, de mari comblé et père de deux merveilleuses petites filles ainsi qu'entrepreneur et propriétaire du **Will Power Gym !**

TLCIMAGES
TLCHTOGRAPHY.COM



MOUSS 'MÉGATRON' ELBAKKOUCHI

Eric RALLO : Bonjour Mouss, tous les lecteurs(trices) de Fitness Mag connaissent notre amitié et binôme sur Youtube. Mais pour celles et ceux qui ne te connaîtraient pas encore, pourrais-tu leur dire comment, déjà très jeune, tu es tombé dans le chaudron de la Culture Physique ?

● **Mouss ELBAKKOUCHI :** J'ai débuté par les arts martiaux, fan de Bruce Lee et Van Damne. Mais mon prof m'a vite demandé de me remplumer et de prendre un peu de poids car j'étais vraiment chétif à 15 ans. Je devais peser 53kg pour 1m78. J'ai eu la chance de démarrer au World Body gym à Sarcelles, salle mythique à l'époque chez mon père spirituel **Guy Ignace**, et vieille école du grand Serge Nubret.



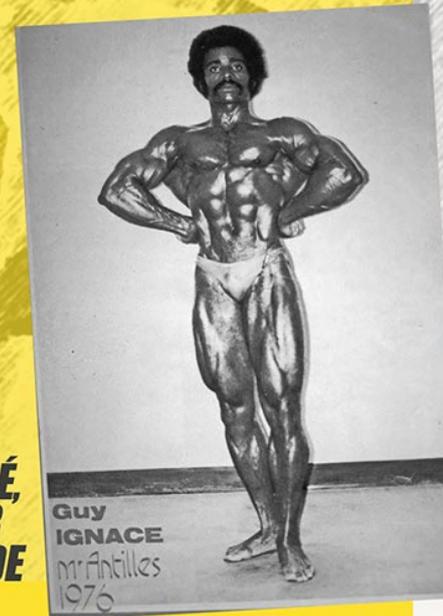
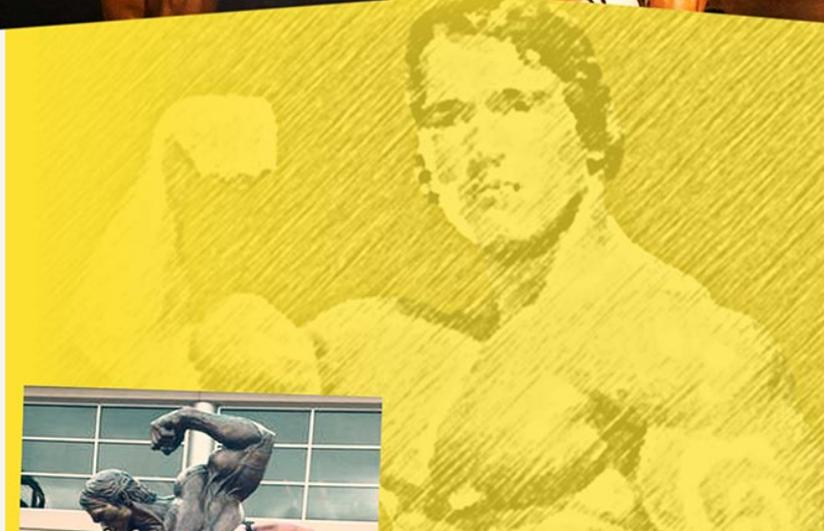
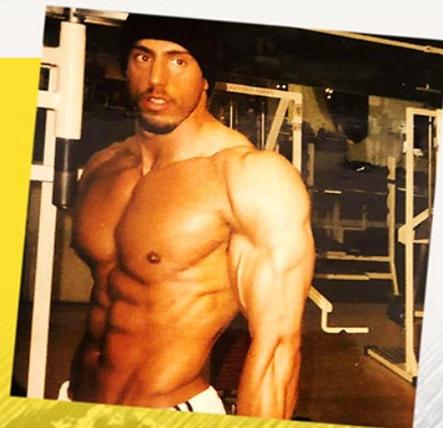
photos PINTEREST

Eric RALLO : Si tu devais citer un seul aspect de cette discipline que tu aimes par dessus-tout, lequel serait-il ?

● **Mouss ELBAKKOUCHI :** J'aime bien l'affrontement avec soi-même, et cette capacité de dépasser ses propres limites. Nous sommes notre pire ennemie. La chose la plus magique est de créer un modèle auquel on a envie de ressembler (comme un artiste travaille ses pièces) et façonner son corps jusqu'à atteindre le résultat désiré.

E.R. : Quelles sont les personnalités qui t'ont le plus influencées dans ta carrière culturiste et ta rencontre la plus décisive dans ce milieu ?

● **M.E. :** Le premier est Guy Ignace qui m'a mit le pied a l'étrier et qui m'a fait découvrir ce beau sport et son cote artistique. Bien sur ensuite il y a eu Arnold, Lou Ferrigno et Serge Nubret. Arnold m'a beaucoup inspiré car c'était quelqu'un d'ordinaire venant d'un petit village d'Autriche, qui a poussé ses limites jusqu'à devenir la star internationale que l'on connaît aujourd'hui. La chose la plus impressionnante chez lui, c'est sa confiance en lui et sa détermination à toute épreuve. Ma rencontre décisive à été ma femme Claire, pour son amour et son respect envers mes objectifs et mes rêves. Elle m'a épaulé, assisté et encouragé pour être la meilleure version de moi même.



« MA FEMME CLAIRE M'A ÉPAULÉ, ASSISTÉ ET ENCOURAGÉ POUR ÊTRE LA MEILLEURE VERSION DE MOI-MÊME »



Eric RALLO : Après presque 3 décennies à fouler les scènes culturistes et remporter de nombreux titres prestigieux, quel est ton meilleur souvenir de compétition ?

● **Mouss ELBAKKOUCHI** : Ayant grandi dans la petite salle de Guy et ayant côtoyé de nombreux champions comme Serge Nubret, Edouard Kawak, Guy Pepin et d'autres qui ont tous participé au fameux Univers NABBA, cette compétition était un réel objectif pour moi. J'y ai participé 3 fois, avec un placement de 4ème en 2011. C'était un moment spécial pour moi d'être sur la même scène que plein de mes idoles, comme Arnold, Frank Zane, Reg Park, ... Juste après, ma victoire à l'Emerald Cup en 2012 avec un titre overall, et surtout en étant le seul étranger à avoir remporté cette compétition. J'y ai présenté mon meilleur physique, plein, dur et en super condition.

MOUSS

EN BREF...

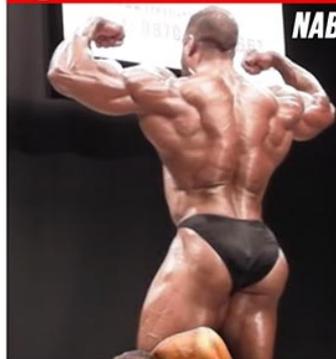
AGE : 46 ANS
 TAILLE : 1,80 M
 POIDS : 107 KG EN COMPÉTITION / 120 KG HORS SAISON
 RÉSIDENCE : PORTLAND (OREGON)
 SPONSOR : APOLLON NUTRITION

PALMARÈS

- 2020
5E CLASSIC PHYSIQUE MR OLYMPIA
- 2013
10E CHAMPIONNAT DU MONDE IFBB POIDS LOURDS A MARRAKECH (MARROC)
- 2012
VAINQUEUR TOUTES CATÉGORIES NPC EMERALD CUP SEATTLE.
- 2011
4E MR UNIVERS NABBA (POIDS LOURDS)
- 2010
VAINQUEUR DU GRAND PRIX EXCALIBUR NPC CALIFORNIA
- 2007
CHAMPION DE FRANCE TOUTES CATÉGORIES AFPCAS
CHAMPION DU MONDE NABBA (GRÈCE)



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



NABBA UNIVERSE 2011



photos MICHAEL PINTO

LA CONSÉCRATION :
 VICTOIRE À L'EMERALD
 CUP EN 2012

photo FRANCO BODYPICTURES

Eric RALLO : Dans un domaine saturé par les conseils de pseudos coachs sur les réseaux sociaux, tu insiste souvent sur la nécessité de « faire simple » durant ses entraînements, peux-tu partager ton point de vue et expérience avec notre lectorat ?

● **Mouss ELBAKKOUCHI :** Il y a une bonne raison pour laquelle on appelle les mouvements de base, des « mouvements de base ». Ils sont à pratiquer, encore et encore, à la perfection pour construire de bonnes fondations avant de passer aux variantes. Si tu regardes les 4 tops athlètes que sont Arnold, Lee Haney, Dorian Yates et Ronnie Coleman, leurs entraînements étaient simples et basiques. Et ils ont dominé le monde du culturisme pendant des décennies.

E.R. : Peux-tu nous donner un exemple de training hebdomadaire ? et pourquoi cette répartition ?

● **M.E. :** Ma répartition a toujours évolué au cours de ma carrière en fonction des muscles que j'ai envie de mettre en avant. Pour Olympia Amateur, je faisais lundi dos (lundi étant la journée internationale des pecs dans toute les salles, ça me permettait d'avoir de la place), mardi pectoraux, mercredi ischios/fessiers, jeudi bras, vendredi quads, et samedi épaules. Je ne place jamais le dos et jambes cote a cote car ce sont les deux plus gros muscles du corps, chaque entraînement est très demandeur pour l'organisme. Le bas du dos participe également donc j'ai besoin d'un temps de récupération entre ces séances. Après les quads, je mets un jour de repos ou bien un petit muscle qui ne demande pas un effort mental intense.

training avec le regretté **MATT PORTER**

TRAINING HEBDOMADAIRE

JOUR	MUSCLES
LUNDI	DOS
MARDI	PECTORAUX
MERCREDI	ISCHIOS / FESSIERS
JEUDI	BRAS
VENDREDI	QUADRICEPS
SAMEDI	ÉPAULES



MOUSS ' MÉGATRON ' ELBAKKOUCHI



© FITNESS-MAG



Eric RALLO : Quelles sont, ton mouvement favoris et ta technique d'intensité préférée ?

● Mouss ELBAKKOUCHI : J'aimais le squat car il ne donne pas le choix, un fois que tu es en bas, il faut remonter. C'est très challengeant, il n'y a pas d'option B. Pour l'intensité, j'aime bien le dégressif et le rest pause (10 reps avec une charge, tu prends une pause de 10-15 secondes et tu recommences).

E.R. : Quelle est ton approche nutritionnelle ? Cette dernière a-t-elle évoluée au fil des années ?

● M.E. : L'approche nutritionnelle est particulière à chaque individu. Dans mon cas, avec les années et l'expérience, j'ai découvert que mon corps est très sensible aux hydrates et un test ADN me l'a confirmé en 2020. J'ai un besoin modère de lipides et je prends 2.5g de protéine par kilo de poids de corps. Avec l'âge j'ai aussi découvert une intolérance au lactose qui me donne des inflammations, et j'utilise des hydrates de carbone à index glycémique bas pour contrer des antécédents de diabète type 2 dans ma famille.

E.R. : Quelles sont pour toi les qualités qui peuvent déterminer qui sera un champion ou pas ?

● M.E. : C'est tout simple, la différence entre un champion et celui qui ne sera pas, c'est la capacité à croire en soi, à ne jamais baisser les bras quoi qu'il arrive. Trouver toujours une motivation pour se pousser et aller de l'avant. Etre capable de s'entraîner plus dur que n'importe qui et ne jamais être satisfait. Se fixer des objectifs et tout faire pour les atteindre.

E.R. : Toutes ces dernières années, tu as du lutter contre la maladie et gérer la frustration de s'entraîner en dessous de tes réelles capacités physiques. Malgré tes diverses pathologies, tu as réussi à afficher lors de ton come back et cette année encore, un physique stupéfiant et en nette progression. Quels messages peux-tu adresser à tous ceux qui rencontrent des difficultés et obstacles dans leur vie de tous les jours ou carrière sportive ?

● M.E. : Cela rejoint la précédente question. Le meilleur conseil que je puisse donner, c'est de ne

jamais abandonner ses rêves. Sachant que le mental gouverne, et mon mental a toujours été mon point fort, il était hors de question de lâcher et de ne pas finir le job. Je n'aurais pas pu me regarder dans la glace si j'avais lâché en route. Je sais que j'ai fait tout ce qui était dans mon possible pour revenir sur les meilleures scènes en étant compétitif, mais malheureusement il m'était impossible de revenir à mon niveau de 2012 en étant limité dans mes entraînements. Il était donc temps de décrocher. Croyez en vous et ne laissez personne vous décourager ou vous dire que vous n'y arriverez pas.



Eric RALLO : Le monde évolue vite, trop vite sans doute. Alors de manière sans doute plus futile, force est de constater qu'il en est de même pour notre discipline.

Comment juges-tu l'évolution du bodybuilding de ces 20 dernières années ?

Es-tu nostalgique ou bien conscient qu'il faille s'adapter à ces changements ?

● **Mouss ELBAKKOUCHI :** Je suis conscient que le monde change. Notre discipline a évolué énormément, on a voulu rendre ce sport plus populaire et vendeur. Les gens veulent apprendre à courir avant de savoir marcher. La nouvelle génération est très pressée d'avoir tout et tout de suite. Ce qui me dérange c'est probablement qu'il n'y a plus d'artistes dans ce sport. Tout le monde est fait dans le même moule, toujours plus gros toujours plus sec. On croirait voir des personnages de bandes dessinées, plutôt que des créations artistiques.

E.R. : Dans un sport qui demande énormément de sacrifices, courage et abnégation, une célèbre citation nous rappelle que « Derrière chaque grand homme se trouve une femme »

Alors, quelle influence ta femme Claire à t'elle eu sur ta carrière sportive, professionnelle et sur ta vie en général ?

● **M.E. :** J'ai toujours eu une détermination et une envie à toute épreuve, et Claire a amplifié tout cela. C'est très important de savoir que l'on peut compter sur sa moitié. Claire comprenait bien le milieu et mes envies d'être un grand champion. Après avoir gagné un titre de champion de France, puis Monde Nabba et une première participation à Univers, elle m'a encouragé à découvrir les USA et à rencontrer plus de monde là-bas.

Cela m'a ouvert les yeux sur cette industrie ici, et cela m'a fait progresser à nouveau. Son côté businesswoman m'a aussi ouvert l'esprit à la possibilité d'avoir un plan B, et ne pas compter que sur une carrière d'athlète. Une blessure peut frapper à n'importe quel moment. J'avais beaucoup de mal à comprendre cela au début, pour un athlète, il n'y a qu'un plan A. Grâce à elle, j'ai ouvert une entreprise de distribution de vêtements Fitness/Body avec Gasp des 2008. Ayant été quelqu'un de très solitaire, elle m'a fait découvrir que je pouvais compter sur elle et aller de l'avant.



TLCIMAGES
TLCFITTOGRAPHY.COM

TLCIMAGES
WWW.TLCIMAGES.NET

MOUSS 'MÉGATRON' ELBAKKOUCHI



avec son partenaire et ami
JON WITTY



Eric RALLO : Après avoir quitté la France pour s'installer définitivement aux USA, tu as réussi à créer avec Jon Witty le club de Gym dont tu avais toujours rêvé, le WILL POWER GYM ! Parle-nous de ce rêve devenu réalité et de comment tu as surmonté toutes les difficultés liées à la crise actuelle pour continuer cette aventure.

● **Mouss ELBAKKOUCHI :** Le rêve d'avoir ma propre salle avait démarré en France mais malheureusement cela n'avait pas fonctionné à l'époque. Après 3 ans aux USA, une profonde amitié s'est créée avec **Jon**. Un soir lors d'un dîner la discussion a commencé sur chacun de nos rêves et le gym s'est créé autour d'un projet de passionnés avant tout. Je suis très fier d'avoir ouvert un très bon club old school dans un pays étranger.

Comme je suis un battant, avec cette crise, j'ai décidé de suivre mon instinct. Donc je suis resté ouvert pendant le 2eme confinement, et j'ai continué à offrir la possibilité aux membres de venir s'entraîner.

E.R. : Pour les véritables passionnés, le « divorce » avec la fonte ne sera jamais d'actualité !

Alors, 2 questions en une :
Comment garder un mental positif malgré les blessures et future intervention chirurgicale ?
et comment envisages-tu l'entraînement au quotidien sans objectif de compétition ?

● **M.E. :** J'avoue que c'est encore très frais puisque j'ai arrêté en décembre. Ensuite je me suis concentré sur l'ouverture en plein confinement. Et maintenant, j'essaie de m'occuper de mes blessures. J'arrête la compétition, pas l'entraînement. Quand on a



Photographies **Tracy Coggin**

Le projet qui me tient le plus à cœur c'est d'être un bon papa et donner la priorité à ma famille.

Photographie Tracy Cogglin

pratiqué depuis l'enfance, on ne peut pas se laisser aller. Etant coach et toujours dans le milieu il faut toujours donner l'exemple et présenter un bon physique, mais l'intensité et la pression est différente. Je veux juste rester en bonne sante mentale et physique.

E.R. : Quels sont tes projets à court et moyen terme ?

M.E. : Le projet qui me tient le plus à cœur c'est d'être un bon papa et donner la priorité à ma famille. S'occuper de la salle et continuer à la faire progresser et promouvoir ce que j'aime dans le culturisme (l'art). Continuer à transmettre mon savoir aux gens qui veulent apprendre. Et enfin essayer d'être une bonne personne chaque jour.

E.R. : Pour conclure, merci d'avoir accepté d'être immortalisé dans mon magazine et de partager ton témoignage et valeurs qui à n'en pas douter sauront servir de guide aux plus jeunes pratiquants !

M.E. : Un grand merci pour le travail formidable que tu fais ! Continue à promouvoir la sante et le bien être, c'est crucial par les temps qui courent. Merci de mettre en avant les champions de ce sport, et d'être un grand passionné comme nous tous.

SUIVRE MOUSS ELBAKKOUCHI SUR INSTAGRAM @MOUSSMEGATRON

WEBSITE : WILLPOWERGYMPDX.COM

Son plus beau trophée, sa famille !
Mouss, Claire, Margot, Camilla



CLIQUEZ POUR REGARDER



PASSION, PROFESSIONNALISME ET GENEROSITE = LA CARRIÈRE CULTURISTE DE MOUSS ELBAKKOUCHI

ISO WHEY

100% ISO WHEY PROTEIN



28g de protéines par dose

- ✓ Goût délicieux
- ✓ Protéine native
- ✓ 0 sucre
- ✓ 0 aspartame

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com



Native Whey Isolate



BERNARD DATO
Écrivain



CULTURISSIME

Culturisme et Culture Pop

1974. Le comic book mensuel « The Incredible Hulk » accueille, en octobre puis en novembre, dans les épisodes 180 et 181 de la série, un nouveau personnage : Wolverine. Il est trapu. Il est musclé. Il est sauvage et agressif : pas une seconde il n'hésite à s'attaquer à plus grand que lui. Plus grand que lui ? Avec Hulk il est servi.



BERNARD DATO
écrivain



Qui se souvient, qui sait aujourd'hui qu'à ses débuts, celui dont le cinéma ne finira par retenir que le nom de Logan, combat avec des griffes artificielles ? Et c'est le cas, pourtant : ses griffes ne sont, à l'origine du personnage canadien, qu'un simple accessoire, qu'une banale arme de 6ème catégorie qui confère à ses gants un visuel plus martial. Qui se souvient, qui sait encore que lors de ses premiers combats, le squelette de Logan n'était même pas en adamantium ? Qu'il ne possédait pas non plus son pouvoir de régénération ?

C'est au fil des épisodes et des scénaristes que Wolverine va acquérir, comme le petit animal prédateur dont il porte le nom, des griffes rétractables bien à lui.

Désormais, quand ses adversaires entendent « SNIKT ! », c'est bien souvent trop tard pour eux. Ça va tailler, ça va découper, trancher, pénétrer les chairs et les murs et les portes blindées, ça va griffer de trois traits devenus iconiques, les métaux les plus épais, les plus résistants.

Mais il y a une conséquence. Il y a un prix à payer. Quand les griffes jaillissent des jointures de ses poings, la chair et la peau se déchirent, le sang coule et c'est, même pour le plus féroce des super-héros Marvel, douloureux à chaque fois.

Tu veux exprimer la puissance que tes muscles ronds, noueux et ramassés laissent supposer, Logan ? Tu veux libérer ta force hors du commun ? Très bien, fais-le, sors tes griffes, d'un bruit d'un seul, « SNIKT ! », mais sache-le : ça va faire mal. Ça va TE faire TRES mal. « NO PAIN NO GAIN » Logan !

Mais ce slogan nous le connaissons. Il se répète et se répète de salle en salle, comme un écho qui n'en finit pas, comme un écho qui n'en finira jamais dans la bouche des culturistes hardcore, des bodybuilders purs et durs pour qui la fonte est leur adamantium : « NO PAIN NO GAIN ».

C'est la sueur, brume de l'effort, qui, lentement et au quotidien, va tailler dans le marbre et dans le gras... NO PAIN NO GAIN.

Et c'est bien lorsque les griffes artificielles de Wolverine sont devenues une arme naturelle de son anatomie bodybûlée, c'est bien lorsqu'il lui a fallu souffrir avant de pouvoir exprimer l'esthétique de sa puissance, que l'un des super-héros les plus connus de Marvel aujourd'hui est devenu l'avatar dessiné ou cinématographique du culturiste authentique : « NO PAIN NO GAIN ».

Et comment ne pas voir aussi, dans ses nombreux combats contre le géant Hulk, les comparaisons devenues célèbres entre Flavio Baccianini et Lou Ferrigno sur la scène de Mr Olympia 1993...



horizon —
lentement la brume
taille dans les Pyrénées

DDatō

CULTURISSIME
Culturisme et Culture Pop

KEONE PEARSON
IFBB PRO

@KEONE_PRODIGY



Photo **David ANDRIEU**
@davandrieu_photographer

LE PACK ULTIME



**Votre meilleur kit de sèche
pour la compétition**

(Retrouvez toutes les infos de notre gamme sur notre site Online)



J-M.B's luxury
power-food's

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

RECETTE FITNESS

Salade au boeuf sans glucides



SALADE DE BOEUF SANS GLUCIDES

Si vous avez des restes de rôti de bœuf ou bien des tranches de bœuf façon jambon, cette recette va changer un peu vos habitudes.

LES INGRÉDIENTS :

200g de boeuf rôti
1/2 concombre
1 tomate
Graine de sésame (ou chia ou lin)
salade
1/2 avocat
Huile d'olive et vinaigre balsamique ratio 2/1

LA PRÉPARATION :

Couper l'avocat, le concombre et la tomate en tranches
émincer le rôti de bœuf
Préparer la sauce une cuillère à soupe d'huile d'olive pour une cuillère à café de vinaigre
Mélanger les ingrédients et servir avec des graines par-dessus
Le midi ou le soir après un week-end calorique ou pendant les fêtes pour manger plus "léger" cette recette prend tout son sens.



Comment je suis passé de gras à sec en mangeant à ma faim 90% du temps : voir mon avant après **ici**



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

Informatique & Développement

C'est **l'informatique**
qui s'adapte à vous
et non l'inverse !



Depuis l'an 2000
Sarl **LNG INFORMATIQUE**



VOTRE **C.R.M**
CUSTOMER RELATION MANAGEMENT

- Gestion clientèle
- Facturation
- Stocks (multi-dépôts / multi-zones)
- Conforme à la **NF525**

L'article 88 de la loi finances pour 2016 instaure une obligation pour les commerçants de se doter d'un logiciel de caisse ou système non frauduleux à compter du 1er janvier 2018

Le logiciel ou système sécurisé obligatoire à compter du 1er janvier 2018 pour tous les commerçants devra satisfaire à des conditions d'inaltérabilité, de sécurisation, de conservation et d'archivage.

■ **LNG INFORMATIQUE**, société **AGRÉÉ FORMATEUR**
Enregistrée sous le numéro 94202082220 auprès du Préfet de Corse
RC/SIRET : 438 484 362 00035 NAF :6201 Z

■ Appelez-nous au **06 09 20 67 26**
ou par email à contact@lnginfo.com

VOTRE **GESTION** **COMMERCIALE** **PERSONNALISÉE***

*Partout en **FRANCE**
■ Conforme à la **NF525**
(Loi «Macron»*)



BARBARA MÉNAGE



DAVID ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



**INTERVIEW
EXCLUSIVE
FITNESS
MAG**

Interview et photographies : David Andrieu
www.davidandrieu.com | @davandrieu_photographer et
photothèque Instagram Barbara Ménage

“ MON OBJECTIF EST DE FAIRE ENCORE MIEUX À OLYMPIA 2021 ”

En se classant 4e du dernier Olympia, Barbara Ménage a tout simplement rejoint les mythes du culturisme français, comme Serge Nubret par exemple. Si peu de nos athlètes furent finaliste au Big O, la francillienne l'a fait !

Et nous ne sommes peut-être pas encore au bout de nos surprises... Surprise ? Ce n'est sans doute pas le terme approprié tellement le potentiel, le travail et la détermination de Barbara sont remarquables. Ce qui est impressionnant chez cette championne, c'est le pouvoir d'augmenter considérablement son niveau au fil des ans. En silence, en toute humilité, et avec une efficacité redoutable, elle ne cesse de monter en puissance. Et franchement, à l'heure d'aujourd'hui, personne ne sait où elle s'arrêtera. Barbara a les qualités physiques et mentales pour gagner le titre suprême. Elle n'a peur de rien et ne cache pas ses ambitions. Rencontre avec la perle du bodybuilding made in France qui n'a pas fini de faire parler d'elle sur le circuit Pro IFBB. En Europe, et désormais dans le monde entier.

**#PRO
ZONE**

BARBARA

EN BREF..

AGE : 47 ANS
 TAILLE : 1,60 M
 POIDS : 58 KG EN COMPÉTITION |
 70 KG HORS SAISON
 RÉSIDENCE : PARIS
 COACH : MAVROCKTIRO

PALMARÈS

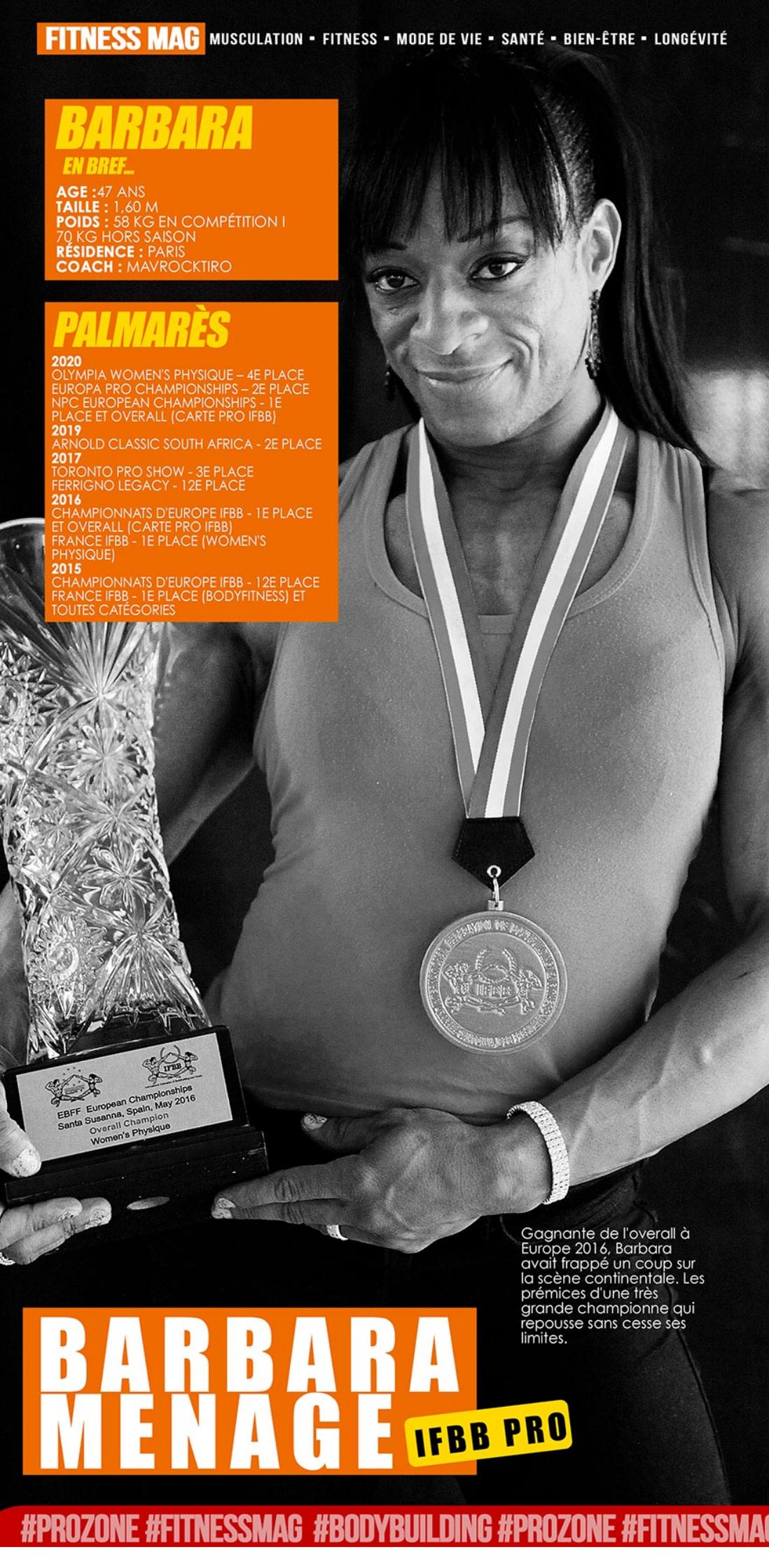
2020
 OLYMPIA WOMEN'S PHYSIQUE - 4E PLACE
 EUROPA PRO CHAMPIONSHIPS - 2E PLACE
 NPC EUROPEAN CHAMPIONSHIPS - 1E PLACE ET OVERALL (CARTE PRO IFBB)

2019
 ARNOLD CLASSIC SOUTH AFRICA - 2E PLACE

2017
 TORONTO PRO SHOW - 3E PLACE
 FERRIGNO LEGACY - 12E PLACE

2016
 CHAMPIONNATS D'EUROPE IFBB - 1E PLACE ET OVERALL (CARTE PRO IFBB)
 FRANCE IFBB - 1E PLACE (WOMEN'S PHYSIQUE)

2015
 CHAMPIONNATS D'EUROPE IFBB - 12E PLACE
 FRANCE IFBB - 1E PLACE (BODYFITNESS) ET TOUTES CATÉGORIES



Gagnante de l'overall à Europe 2016, Barbara avait frappé un coup sur la scène continentale. Les prémices d'une très grande championne qui repousse sans cesse ses limites.

David Andrieu : Tu as un parcours culturiste extraordinaire où tu es passée de France IFBB à Olympia en franchissant avec succès toutes les étapes des dernières années. Qu'as-tu ressenti sur la scène mythique d'Orlando en décembre dernier ? Quel sentiment éprouve-t-on lorsqu'on intègre le Top à 4 Olympia ?

Barbara Menage : C'était certainement l'une Sur la scène d'Olympia, j'étais tellement heureuse et déterminée. Et faire partie du top 4, c'est pour moi un prestige. Je me sens vraiment fière de ce que j'ai réalisé.

D.A. : Pourquoi as-tu décidé de faire de la musculation et des compétitions ? Pourquoi as-tu choisi la catégorie women's physique ?

B.M. : En fait, avant de venir à la compétition j'étais sprinteuse sur 60 et 100 mètres. A cette époque-là, je faisais déjà de la musculation pour être très performante dans cette discipline. Et j'avais déjà le physique d'une compétitrice de bodybuilding. Après quelques années de vide, je voulais me lancer un nouveau challenge. J'ai donc décidé de m'orienter vers le bodybuilding. Pour moi, la catégorie des women's physique est la plus complète. C'est pour cela que j'ai choisi de concourir dans cette division. Que ce soit sur le plan physique, sur la

BARBARA MENAGE

IFBB PRO



Une belle 2e place décrochée par Barbara Ménage aux Championnats d'Europe Pro IFBB 2020, synonyme de qualification à Olympia.

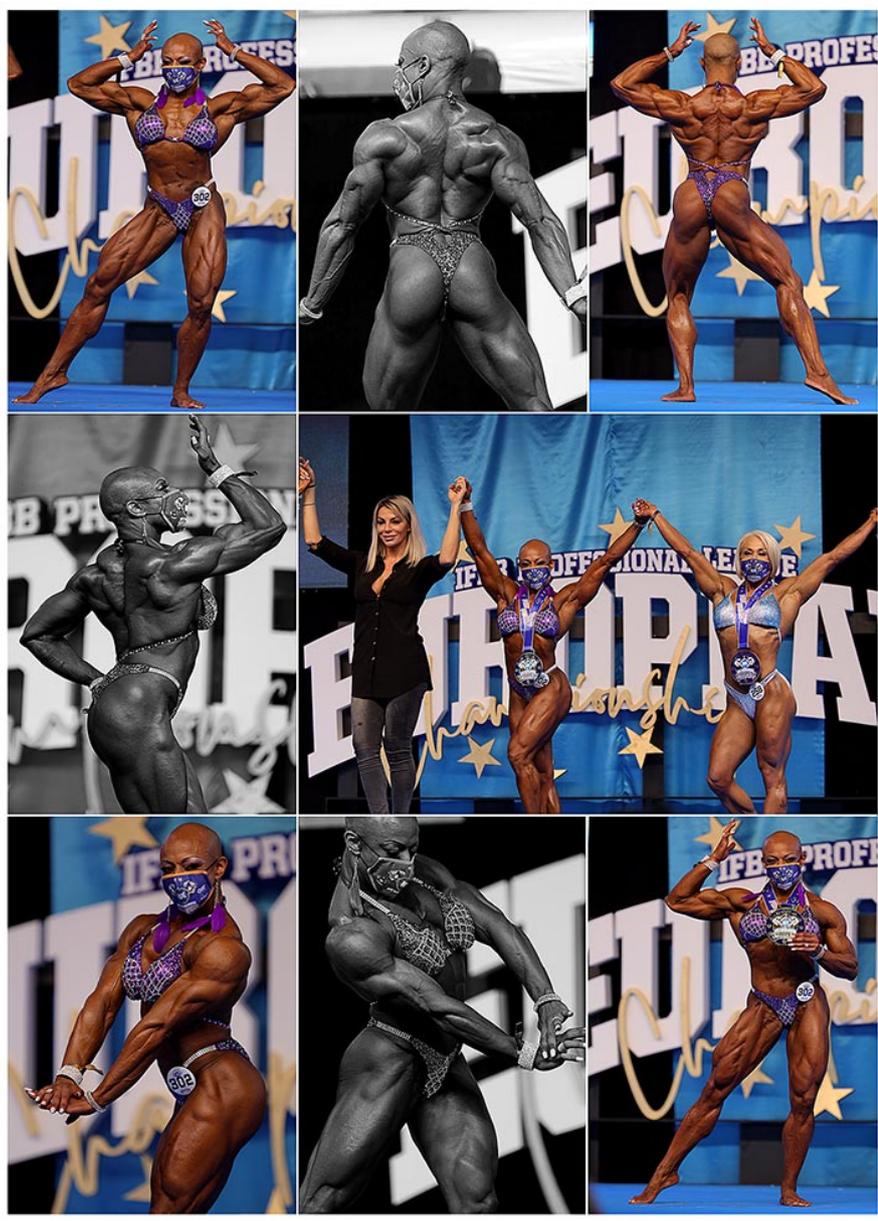
présentation avec le posing libre, le posedown et les poses imposées, cette catégorie est très exigeante. Tout ceci en restant féminine sans talons. Et les entraînements sont très pointus puisqu'aucun groupe musculaire ne doit être négligé. Sur scène, l'ensemble du physique compte et doit être mis en valeur. Je dois avouer qu'en figure, ma précédente catégorie, je m'ennuyais.

David Andrieu : Quel est ton programme hebdomadaire ? Quels sont tes 3 exercices préférés ?

Barbara Menage : Mon programme d'entraînement hebdomadaire peut changer et être adapté selon mes besoins ou mes lacunes. A titre exemple, voici mon programme du moment :
 ☒Lundi : épaules
 ☒Mardi : cuisses, mollets
 ☒Mercredi : dos
 ☒Jeudi : épaules
 ☒Vendredi : cuisses
 ☒Samedi et dimanche : repos
 ☒Sinon, mes 3 exercices préférés sont le leg extension, le rowing haltères et les élévations latérales.

D.A. : Pratiques-tu le cardiotraining toute l'année ou seulement en préparation à une compétition ?

B.M. : Je pratique le cardiotraining de préférence en préparation à une compétition. Mais cela peut arriver que j'en fasse hors saison. Cela dépend de mon état physique.



Le physique exceptionnel de Barbara Ménage aux Championnats d'Europe NPC n'a laissé aucune chance à ses adversaires du jour. Elle a survolé la compétition et a obtenu sa 2e carte Pro IFBB. Quelle carrière incroyable !



Que dire de la prestation scénique de Barbara Ménage aux Championnats d'Europe Pro IFBB 2020 ? Magnifique, impressionnante ... juste magique !





Aux Championnats d'Europe IFBB 2016, Barbara avait déjà dominé une compétition internationale et remporté sa première carte Pro IFBB (ici en photo avec notre champion français Frédéric Mompot)

David Andrieu : Comment se décompose ton alimentation sur une journée type ?

Barbara Menage : Je prends un petit déjeuner à base de flocons d'avoine. Après l'entraînement, je mange un repas avec principalement du riz ou des ignames et des légumes avec de la viande blanche ou du poisson. Je fais aussi deux autres repas dans l'après-midi, similaires à celui du midi. Et un dernier repas le soir, toujours avec les mêmes aliments. Je mange environ toutes les 3 ou 4 heures.

D.A. : Quel est le repas diététique que tu préfères consommer ?

B.M. : Aucun. J'aime manger de bons plats. Je me mets juste en condition pour mes préparations, c'est tout.

D.A. : Utilises-tu des compléments alimentaires ? Si oui, lesquels ?

B.M. : Oui, je consomme des multivitamines, des omégas, des BCAA, des acides aminés essentiels et des protéines.

Photos instagram Barbara Menage





David Andrieu : Quels conseils pourrais-tu donner à un compétiteur débutant ?

Barbara Menage : D'être patient et d'écouter son préparateur à la lettre. De lui être fidèle et lui donner tout le respect qu'il mérite.

D.A. : As-tu des modèles et des champions qui t'inspirent ?

B.M. : Non je n'en ai pas. A la base, je ne m'intéressais pas au bodybuilding. J'ai entendu parlé des meilleurs dans ce milieu mais sans vraiment les connaître ou m'en inspirer.

D.A. : Quel est ton prochain objectif sportif ?

B.M. : Après ma 4e place au dernier Olympia, mon objectif est de faire encore mieux à Olympia 2021.

Photos instagram Barbara Menage



SUIVRE BARBARA MENAGE SUR INSTAGRAM @BARBARA_MENAGE_IFBB_PRO



**TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI**





JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

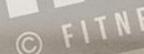
MUSCULATION & NUTRITION

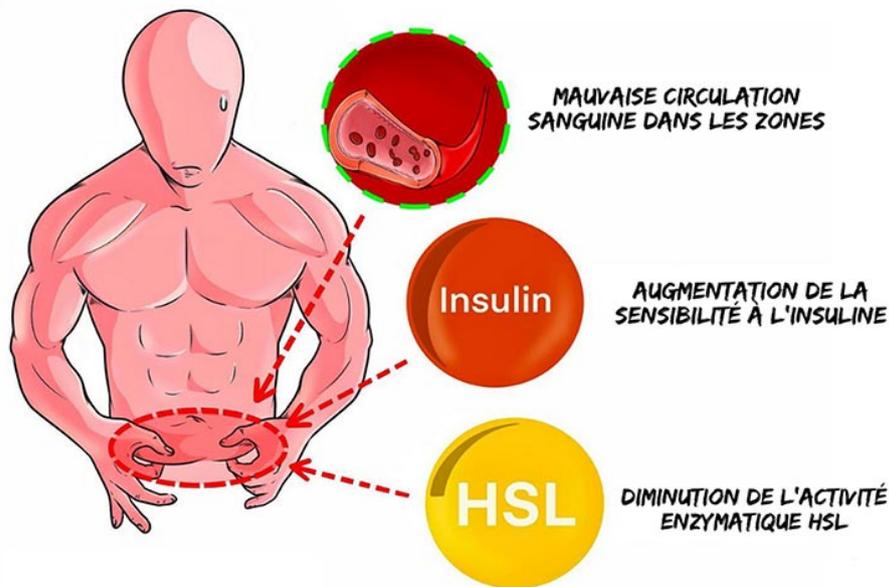
3

FACTEURS PRINCIPAUX A LA PERTE DE GRAS

Il existe trois principaux facteurs qui contrôlent la rapidité avec laquelle vous perdez de la graisse provenant de différentes parties de votre corps:

- 1.** Comment les cellules graisseuses réagissent aux catécholamines.
- 2.** Comment les cellules graisseuses réagissent à l'insuline.
- 3.** Quelle quantité de sang reçoit une zone de cellules graisseuses?

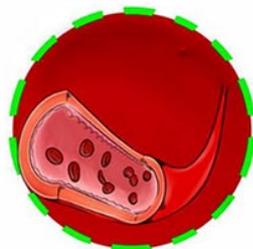
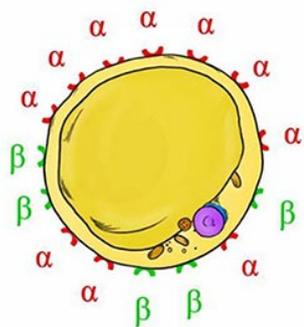




Les cellules adipeuses ont deux types de récepteurs des catécholamines: **alpha-2** et **bêta-2**. Chaque récepteur se comporte différemment lorsqu'il reçoit un signal d'une catécholamine. **Les récepteurs bêta-2** indiquent aux cellules de libérer plus de graisse. D'un autre côté, les récepteurs **alpha-2** indiquent à vos cellules d'arrêter de libérer de la graisse.

Quand une cellule adipeuse a plus de récepteurs **alpha-2** que **bêta 2** récepteurs, il libère les graisses plus lentement que les autres cellules. Lorsque votre cerveau sent qu'il a suffisamment d'énergie provenant d'autres cellules, il dit aux cellules graisseuses d'arrêter de libérer leur énergie. Au moment où cela se produit, ces « cellules graisseuses tenaces » ont à peine libéré de la graisse.

Alors pourquoi la graisse est tenace ?



ILS CONTIENNENT UN RAPPORT PLUS ÉLEVÉ DE RÉCEPTEURS ALPHA-2 (PAR RAPPORT AUX AUTRES CELLULES GRAISSEUSES) QUI INHIBENT LA LIBÉRATION D'ACIDE GRAS

DANS LES «ZONES TENACES» TELLES QUE LA GRAISSE DU BAS DU VENTRE, LES POIGNÉES D'AMOUR, LES JAMBES, ETC. IL Y A PEU DE FLUX SANGUIN ET D'ACTIVITÉ HSL, CE QUI REND PLUS DIFFICILE L'EXTRACTION DES ACIDES GRAS DE LA CELLULE ET LEUR MOBILISATION DANS LA CIRCULATION SANGUINE

LA GRAISSE CORPORELLE TENACE EST TRÈS SENSIBLE À L'INSULINE: LORSQUE CETTE HORMONE EST PRÉSENTE, LES ACIDES GRAS CESSENT D'ÊTRE LIBÉRÉS DE CES ZONES!



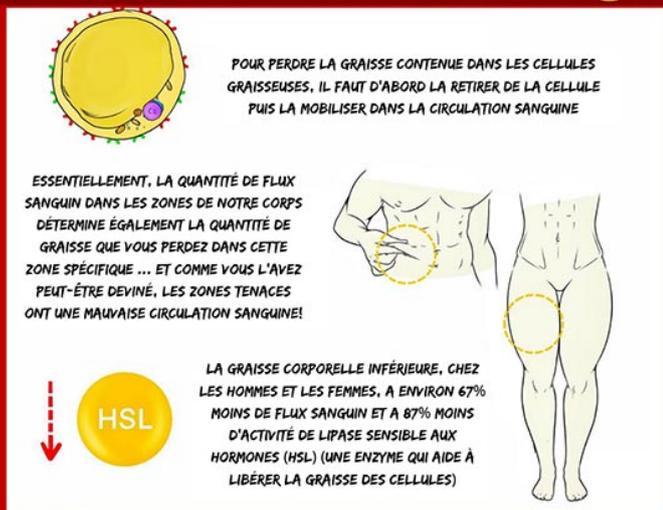
Ces cellules tenaces ont tendance à se rassembler dans les mêmes zones de votre corps. Par exemple,

les cellules grasses de l'estomac ont tendance à être environ 10 à 20 fois plus sensibles aux catécholamines que les cellules grasses des fessiers.

La quantité de sang qui circule dans différentes parties de votre corps détermine également la quantité de graisse que vous perdez. Les zones qui reçoivent plus de flux sanguin perdent généralement de la graisse plus facilement.

La graisse corporelle inférieure chez les hommes et les femmes a environ 67% moins de flux sanguin et 87% moins d'activité lipase sensible aux hormones (HSL).

Mauvaise circulation sanguine



POUR PERDRE LA GRAISSE CONTENUE DANS LES CELLULES GRAISSEUSES, IL FAUT D'ABORD LA RETIRER DE LA CELLULE PUIS LA MOBILISER DANS LA CIRCULATION SANGUINE

ESSENTIELLEMENT, LA QUANTITÉ DE FLUX SANGUIN DANS LES ZONES DE NOTRE CORPS DÉTERMINE ÉGALEMENT LA QUANTITÉ DE GRAISSE QUE VOUS PERDEZ DANS CETTE ZONE SPÉCIFIQUE ... ET COMME VOUS L'AVEZ PEUT-ÊTRE DEVINÉ, LES ZONES TENACES ONT UNE MAUVAISE CIRCULATION SANGUINE!

LA GRAISSE CORPORELLE INFÉRIEURE, CHEZ LES HOMMES ET LES FEMMES, A ENVIRON 67% MOINS DE FLUX SANGUIN ET A 87% MOINS D'ACTIVITÉ DE LIPASE SENSIBLE AUX HORMONES (HSL) (UNE ENZYME QUI AIDE À LIBÉRER LA GRAISSE DES CELLULES)

HSL

La HSL est une enzyme qui aide à libérer les graisses des cellules - pour nos besoins, c'est bien. Certains types de graisse, comme la graisse viscérale, sont plus résistants à l'insuline que d'autres. Ils continuent à libérer de la graisse malgré la présence d'insuline. D'un autre côté, les graisses tenaces ont tendance à cesser de libérer des triglycérides en réponse à l'insuline.

Et l'insuline dans tout ça ?

LES CELLULES GRAISSEUSES RÉAGISSENT ÉGALEMENT DIFFÉREMMENT À L'EFFET DES HORMONES, COMME L'INSULINE, QUI EST CONSIDÉRÉE COMME «L'HORMONE DE STOCKAGE» (ELLE AIDE ESSENTIELLEMENT LES NUTRIMENTS COMME LES GRAISSES À ENTRER DANS LES CELLULES)

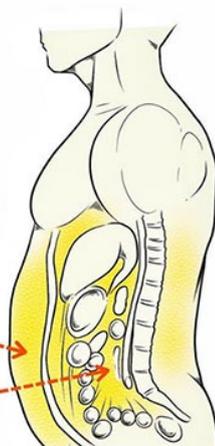
LORSQUE LES TAUX D'INSULINE SONT ÉLEVÉS, LA COMBUSTION DES GRAISSES DIMINUE GÉNÉRALEMENT ET VICE VERSA

PAR EXEMPLE, LA GRAISSE VISCÉRALE EST PLUS RÉSI-
TANTE À L'INSULINE CE QUI EST UNE BONNE
CHOSE DANS CE CAS ELLE CONTINUE DE LIBÉRER
DES ACIDES GRAS MALGRÉ LA PRÉSENCE D'INSULINE

LA GRAISSE SOUS-CUTANÉE D'AUTRE PART (GRAISSE
CORPORELLE TENACE) CESSE DE LIBÉRER DES
ACIDES GRAS EN PRÉSENCE D'INSULINE

LA GRAISSE SOUS-CUTANÉE

LA GRAISSE VISCÉRALE



Les cellules grasses peuvent également réagir différemment aux effets de l'hormone insuline, un autre type de molécule de signalisation. L'insuline est généralement considérée comme une «hormone de stockage», ce qui signifie qu'elle aide les nutriments comme la graisse à pénétrer dans les cellules.

Lorsque les niveaux d'insuline sont élevés, la combustion des graisses tombe généralement à zéro, et vice versa.

Article créer et traduit à partir du post de PHEASYQUE.COM



JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

DOS

TRAINING MAISON



Avoir un Dos en V est sans aucun doute la forme la plus esthétique et harmonieuse qu'il est possible d'avoir.

C'est d'ailleurs celle qui était le plus recherché lorsque je faisais encore des compétitions de BodyBuilding.

Mais le problème quand on veut muscler son dos ?

C'est que l'on pense souvent que tous les exercices de tirage sont destinés à construire la largeur du dos.

Et que les exercices de rowing travaillent principalement l'épaisseur.

Alors qu'en réalité, c'est un peu plus compliqué que ça.

Dans cette vidéo, je t'explique comment te construire un Dos large en V avec une paire d'haltères, des élastiques et au poids de corps.





TONY
SHAREFITNESS
BLOGGER

WEB f t i You Tube

ACTU

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

TROP DE TESTOSTÉRONE: ELLE EST INTERDITE DE COMPÉTITION ! FEAT LE DOC

Caster Semenya , comme d'autres femmes est atteinte d'hyperandrogénie. En résumé, elle produit naturellement de la testostérone a un niveau supérieur à celui d'une femme . Une étude a mis en corrélation ses résultats sportifs avec ce taux élevé. Si bien qu'on lui interdit la compétition. On en parle dans cette vidéo avec en feat le Doc.

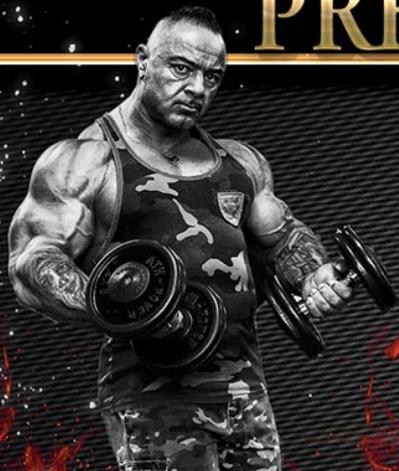


PHOTO FREE DOWNLOAD.COM

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

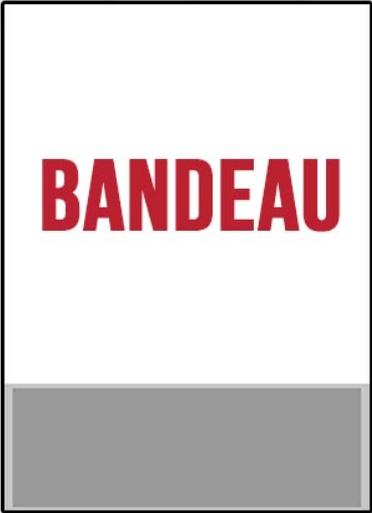
PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

Du **bandeau** à la **pleine page** : **MUSCLEZ VOTRE COMMUNICATION!** *

BANDEAU



**1/2
PAGE**



**FULL
PAGE**



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL!



CHRISTOPHE
CORION
Reporter

ZOOM SUR NOS CHAMPIONS (PASSÉ & PRÉSENT)

WEB f t i You Tube

INTERVIEW

ERIC ORRAO

Photothèque iFacebook Eric ORRAO

MR UNIVERS - MR LONGÉVITÉ !



SUITE À LA CRÉATION DE LA RUBRIQUE À LA DÉCOUVERTE DE NOUVEAUX CHAMPIONS, NOUS AVONS DÉCIDÉ DE CRÉER UNE RUBRIQUE DESTINÉE À DES CHAMPIONS QUI AURONT MARQUÉ L'HISTOIRE DU BODYBUILDING FRANÇAIS.

Le premier à se prêter au jeu est **Eric Orrao** qui possède un palmarès hors norme.
Direction Menton pour rencontrer Eric

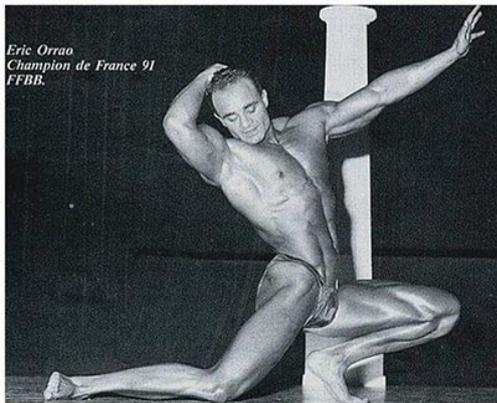
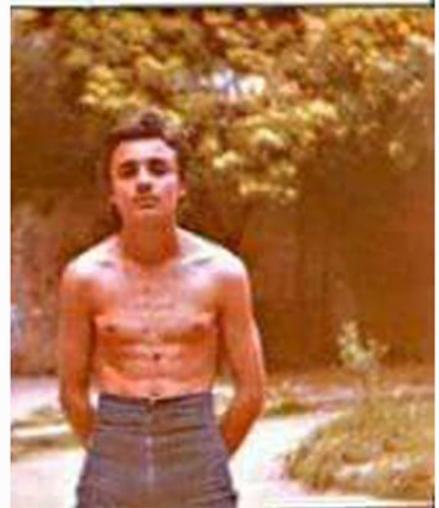


CHRISTOPHE CORION :

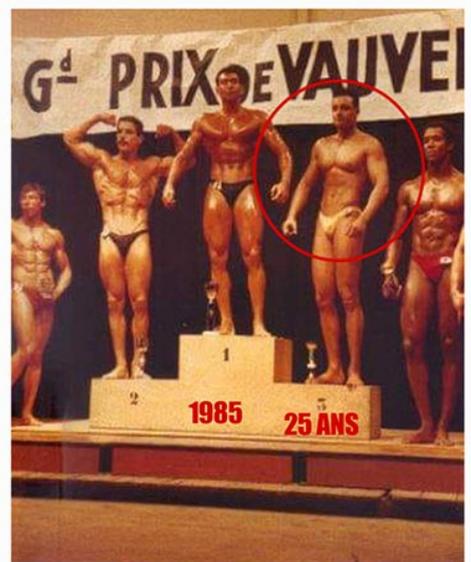
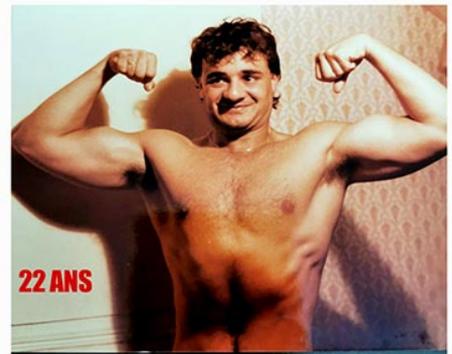
Bonjour Eric, merci d'avoir accepté ma demande d'interview. Comme je le disais en introduction, tu as un palmarès assez exceptionnel. Pour les plus jeunes qui ne te connaissent peu ou pas, peux-tu nous dire comment as-tu découvert la musculation et quand as-tu commencé ?

ERIC ORRAO :

Bonjour et merci pour ce reportage je suis touché. C'est avec grand plaisir que je vais répondre à tes questions. Dès mon plus jeune âge, j'ai été attiré par les muscles et la force. Je pense que c'est sûrement en voyant mon père qui était à l'époque déménageur routier, il était terriblement costaud avec des avant bras énormes, 185 cm pour 90 kilos environ et pas gras du tout une force de taureau. Donc à 13 ans, je soulevais un haltère dans ma chambre et une sorte d'élastique. Puis en 1976, à l'âge de 15 ans, je me suis inscrit à la salle municipale de Menton.



CHAMPION DE FRANCE IFBB 1991



ERIC ORRAO

ERIC ORRAO

MR UNIVERS



CHRISTOPHE CORION :

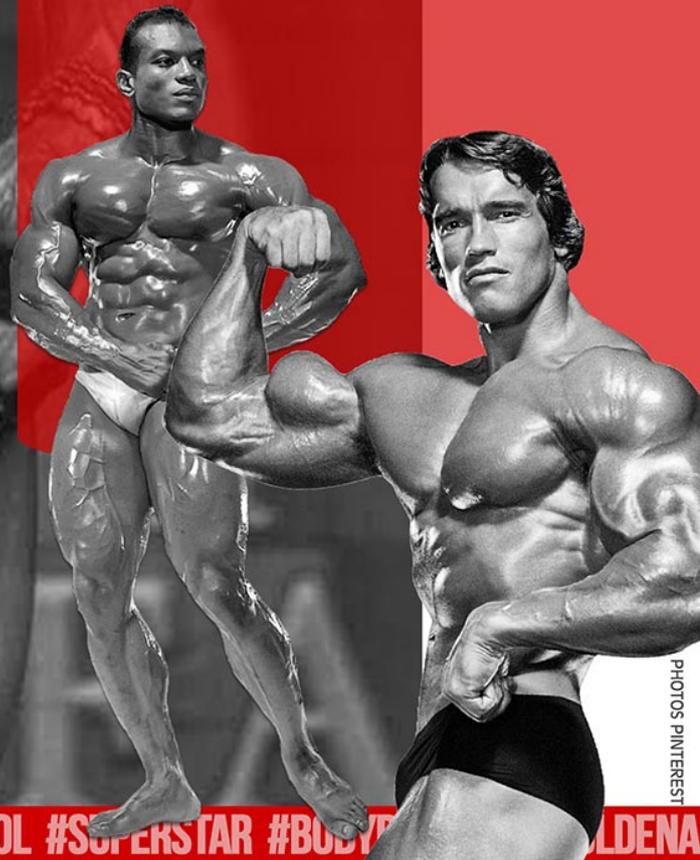
Bonjour Eric, merci d'avoir Tu fais de la compétition depuis très longtemps quel est le champion qui t a le plus impressionné physiquement ?

ERIC ORRAO :

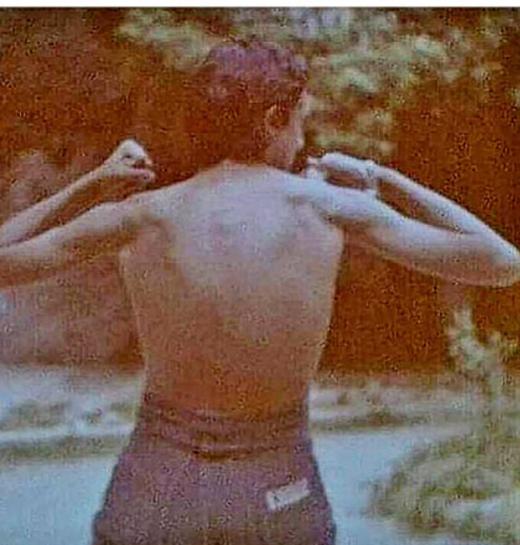
J'ai eu la chance d'avoir de bons exemples comme Raoul Sanchini et Eugène Boccone. Le premier jour, j'ai de suite senti que ma passion et mon avenir était la.

Je suis sorti des vestiaires et j'ai vu un gars nommé Serge, énorme, appuyé sur les barres de dips. Il était vraiment énorme, mon pote Pierre me confia qu'il était impressionné par cet athlète. Je dis à mon ami que je sortirai de cette salle que lorsque je l'aurai dépassé.. Mon pote abandonna vite et pour moi vous connaissez la suite

D'un point de vue sportif, j'admirais les champions de l'époque surtout Sergio Oliva , Kalman Szkalak, Robby Robinson et bien sûr Arnold. Mais mon préféré était Sergio Oliva quand même !!!!!.



PHOTOS PINTEREST



CHRISTOPHE CORION :

Combien as-tu remporté de titres et quel est celui qui selon toi a été le plus dur à gagner ?

ERIC ORRAO :

Bonjour et merci pour ce reportage je suis Le combat le plus dur est de passer de 56 kilos en rentrant du régiment à champion de France NABBA. Ensuite, j'ai fait la sélection Europe NABBA et j'ai été sélectionné. C'était la première fois qu'un poids léger allait affronté des lourds, j'ai été le premier poids léger à faire cela. Car à l'époque, il n' y avait pas plusieurs catégories petit moyen et grande taille et pas de poids. J'ai fait septième en grande taille et troisième en couplé avec Christine ma partenaire. J'ai ensuite gagné 10 titres de champion du monde 6 titres de mr univers 5 titres de champion d'Europe dont deux toutes catégories. Je crois 4 fois champion de France. J'ai toujours gagné grâce à ma ligne et ma sèche car je n'ai jamais été lourd en concours 90 kilos maximum. En 1991 pour mon premier titre champion de France, je pesais 81 kilos sec. En 2016, lors de ma dernière victoire à Univers je pesais 89 kilos.. 8 kilos d'écart en 25 ans... Comprenne qui pourra.

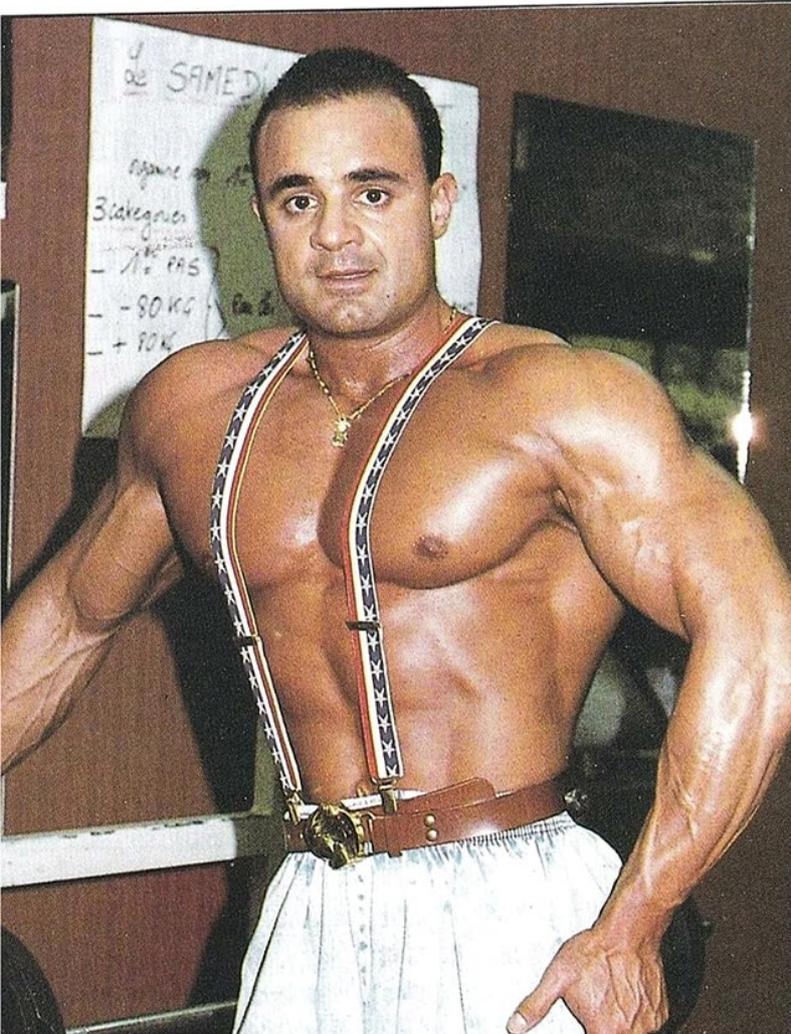
C.C. :

Dans quelle fédération « tires-tu » ?

E.O. :

J'ai gagné la plupart de mes titres à l' IBFA, ma fédération. J'ai aussi gagné en WFF NBBUI et une Fédération dans les pays de l'Est. J'ai fait aussi un Grand Prix IFBB ou j'ai fait troisième. L'IBFA est ma fédération car l'ambiance me plaît beaucoup les trophées sont magnifiques les lieux Rome et Sapri sont terribles. Sapri est situé au bord de mer où nous faisons Mr Univers et les Championnats d'Europe. Rome organise les championnats du Monde. Notre président Biagio Filizola est un grand monsieur du culturisme. Mon premier concours remonte à 1985 et mon dernier en 2019 où j'ai fait deuxième à monde. Depuis rien repos et virus...





CHRISTOPHE CORION :

Peux-tu nous expliquer le secret de ta longévité en compétition et à l'entraînement ?

ERIC ORRAO :

Ma longévité vient tout simplement de ma passion du culturisme c'est à dire me préparer à un concours et faire des concours. J'aime ce que je fais. Les catégories d'âge aidant je peux continuer, nous avons même à l' IBFA des catégories jusqu'à plus de 75 ans. Ma longévité est aussi due au fait que j'ai toujours été raisonnable, je n'ai par exemple plus touché une barre depuis 10 ans peut-être, je fais tout ou presque sur des machines. A part cette année terrible avec le virus j'ai aussi toujours maintenu mes abdos visibles donc je séchais en ayant maxi 8 à 10 kilos à perdre.

Je suis monté à l'âge de 35 ans à 114 kilos et 50 de bras, mais j'étais mal toujours essoufflé donc je suis revenu à 100 kilos environ.

C.C. :

Mentalement, tu te prépares à faire un comeback ?

E.O. :

J'espère faire mon come back en fin d'année mais vu la tournure des choses ce sera sûrement en 2022 en plus de.. 60 ans...

C.C. :

Comment juges-tu l'évolution de la discipline avec toutes ces nouvelles catégories ?

E.O. :

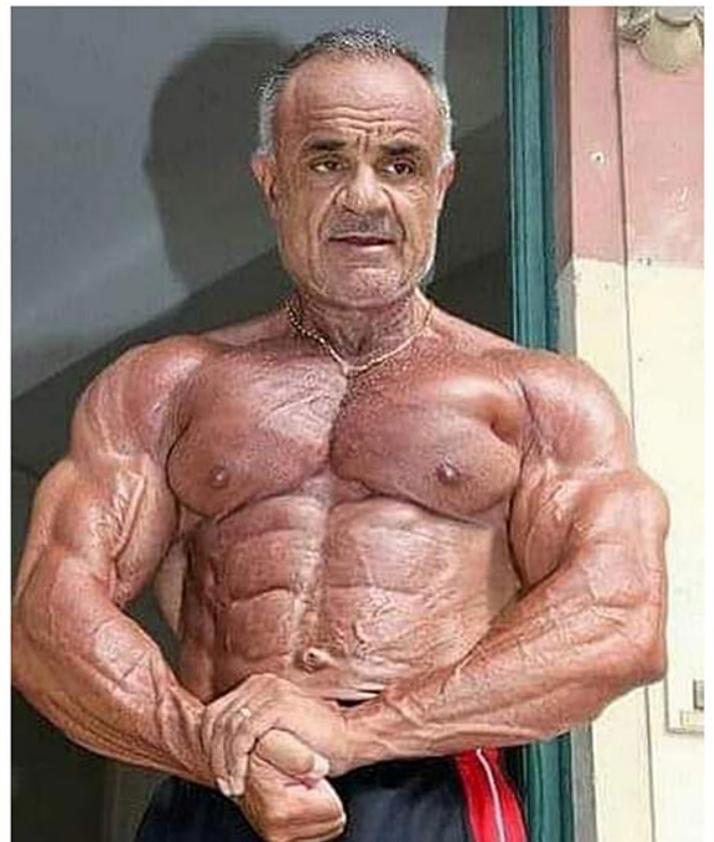
Il y a de nouvelles catégories maintenant et bien si cela permet de stimuler de nouveaux athlètes tant mieux. J'avoue être un peu dépassé, c'est normal je suis un ancien, mais je vois de beaux athlètes dans ces catégories.

C.C. :

Si tu devais faire un résumé de toutes ces années que pourrais-tu nous raconter ?

E.O. :

J'ai commencé à 24 ans. Et je vais avoir 60 ans ... Que dire ???? un pur bonheur !!!!!!!





la passion se transmet de père en fils chez les Orrao

C.C. :

Désires-tu rajouter quelque chose ?

E.O. :

Pour résumé je dois tout à ce sport que moi j'appelle le culturisme. Il m'a tout donné. J'ai vécu de ma passion et ça n'a pas de prix. Je suis devenu copains avec les athlètes de mon enfance comme Jacques Neuville, Didier Cabrol, Edward Kawak s'entraînait des fois dans ma salle. C" est incroyable, jamais je n'y aurais cru. Maintenant c'est mon fils qui me conseille en régime et même sur l'entraînement. C'est ma plus belle récompense, un bonheur absolu et je le dois au culturisme.. Mon fils est ma fierté j'ai été un exemple la pomme n'est pas tombé loin du pommier. Voilà j'ai été un peu long et encore je n'ai pas tout mis, une vie entière dédiée au culturisme. Pour finir, j'aimerais dédier mon interview à mon père qui est décédé l'an dernier. A Menton, tout le monde l'appelait Jojo. Franchement je te remercie de tout mon cœur ainsi que le magazine pour avoir réaliser cette interview.

CHRISTOPHE CORION :

Comme tu l'as souvent précisé on n'est pas un grand champion si on est pas bien entouré justement un petit mot pour tes proches et surtout ton épouse Linda ?

ERIC ORRAO :

Je dois également dire que Linda mon épouse fait tout pour m'aider, et surtout me supporte, sans elle rien ne serait possible. Elle est fière de son mari comme je suis fier d'elle, depuis mars et les confinements elle n'a pas lâché et s'entraîne à la maison alors que moi rien.... C'est elle l'athlète !

SUIVRE ERIC ORRAO SUR FACEBOOK





**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness



PHOTOS PATRICK MASONI

PERTE DE GRAISSE

LA PERTE DE POIDS EST UN PROCESSUS QUI N'EST PAS FIGÉ DANS LE TEMPS, C'EST-À-DIRE QUE LA MÉTHODE UTILISÉE POUR LES 1ERS KILOS À PERDRE NE SERA PAS LA MÊME QUE POUR LES DERNIERS.

Quand vous regardez autour de vous, beaucoup de pratiquants se lancent dans une perte de graisse avec comme objectif d'avoir les 6 abdos apparents et des muscles bien dessinés. Malgré leurs efforts, ils n'y arrivent jamais complètement et nous allons voir pourquoi.

POUR PERDRE DU GRAS, IL FAUT RESPECTER CES RÈGLES DE BASE :

- 1 Avoir une bonne capacité à utiliser son énergie (ses graisses de réserve)
- 2 Maintenir un métabolisme viable pendant toute la durée de la sèche
- 3 Consommer des aliments qui ne perturbent pas ou peu le processus d'utilisation des graisses de réserve

Le sport ou un rythme de vie de vie actif sont les meilleures solutions pour utiliser ses graisses de réserves, mais pour y accéder il nous faut consommer des aliments particuliers, à des moments particuliers et dans des proportions adaptées.

SI L'ON MANGE TROP PEU LE MÉTABOLISME S'EFFONDRE, SI L'ON MANGE TROP LE POIDS STAGNE.

Néanmoins, même en faisant ce qu'il faut, après quelques semaines de perte de poids, on stagne et l'explication est toute simple.

Nous recherchons toujours le confort après l'effort. Une perte de poids engendre des efforts (sport, diète, habitudes de vie) qui sont difficiles à prendre au début, mais qui vont devenir faciles après les premiers temps.

Une situation de confort s'installe et la stagnation aussi, car vous ne faites pas évoluer votre stratégie de perte de poids.

SI VOUS STAGNEZ DANS VOTRE PERTE DE POIDS :

Essayez d'incorporer un ou plusieurs conseils ci-dessous pour relancer la perte de poids :

- 1** Accordez-vous 5 jours loin du régime en consommant des aliments plus denses en énergie (notamment glucides).
- 2** Ajouter 20 à 30 minutes de cardio à basse intensité en fin de séance de musculation (jamais avant).
- 3** Incorporer du cardio HIIT 3 fois par semaine de préférence le ventre un peu vide.
- 4** Augmentez votre apport en omega-3, surtout si vous ne mangez pas de poisson.



© FITNESS-MAG

© FITNESS

- 5** Si vous mangez beaucoup de protéines, mangez toujours un peu plus de légumes pour tamponner l'acidité
- 6** Allégez votre apport en graisse si vous avez tendance à suivre la diète cétogène (conservez les plus saines dans la journée seulement)
- 7** Partez un week-end en famille ou chez des amis ou loin de chez vous pour déconnecter du quotidien.
- 8** Si vous ne faites que du cardio, mettez-vous à la musculation en salle ou chez vous.



Pas la peine de tout faire d'un coup, choisissez deux choses pour les 15 prochains jours, puis deux autres en ajout pour les 15 jours suivants, etc.

De cette façon vous allez faire de petits efforts supplémentaires graduellement ce qui vous empêchera de stagner.

Pour aller plus loin, lisez mon ouvrage sur la perte de graisse [ici](#).

PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
 VERSION
PERFECT BODIES 2.0
 FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper

BCAAS PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6



30 doses
pastèque
citron frais
framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com



NATHALIE MUR
IFBB PRO
BIKINI

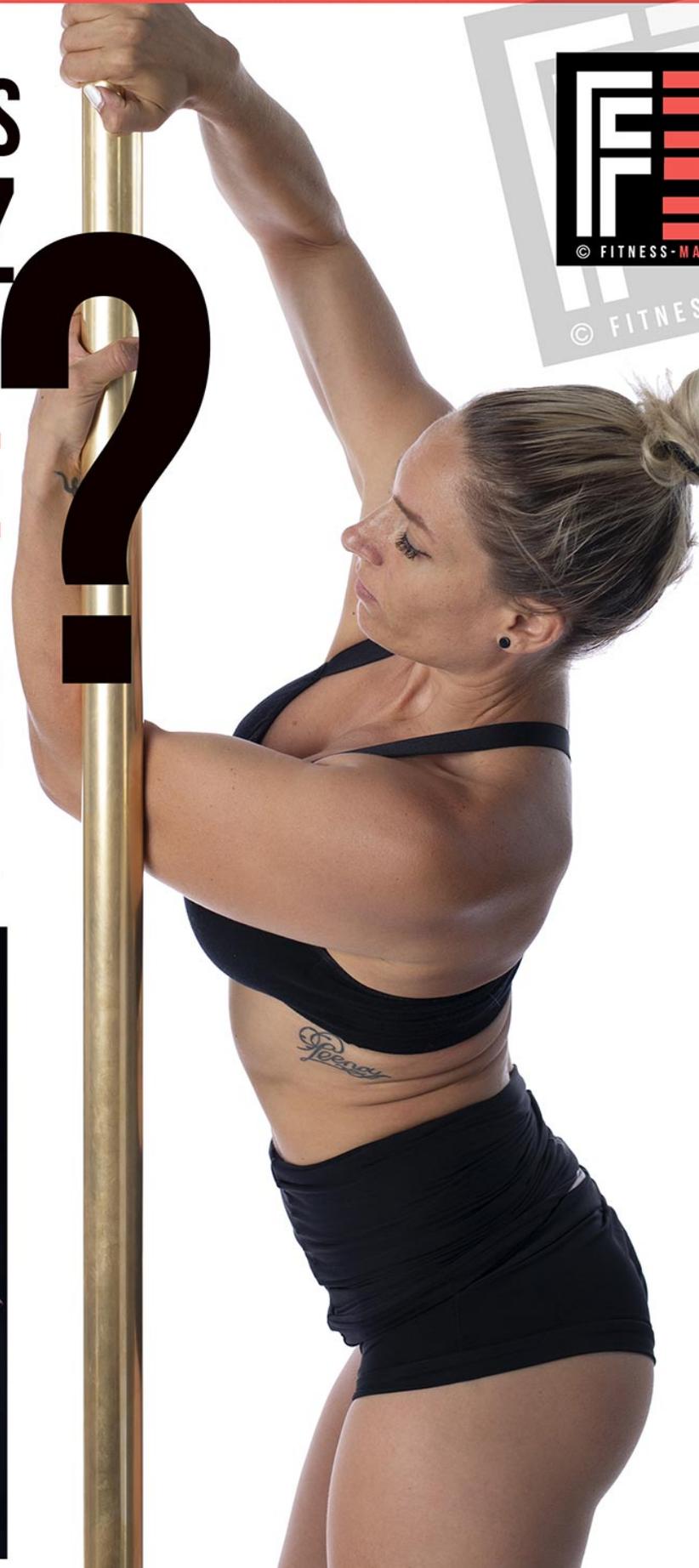
WEB f t i You Tube

BIKINI LIFESTYLE

MUSCULATION & NUTRITION

EST-CE QUE VOUS CONNAISSEZ BIEN LA POLE DANCE

photothèque Vanessa Leen



CE MOIS-CI, J'AVAIS ENVIE DE FAIRE UN FOCUS SUR LA POLE DANCE, CETTE ACTIVITÉ EST PEU OU MAL CONNUE, ELLE FUT LONGTEMPS « ASSOCIÉE » AU STRIPEASE DANS LES NIGHT CLUB, mais aujourd'hui et plus que jamais, **c'est un sport, qui tonifie et gaine le corps mais aussi qui développe la force, l'endurance, la souplesse et la « sensualité ».**



UN BEAU PAS VERS LA CONFIANCE EN SOI !

Pour aller plus loin, j'ai demandé à **VANESSA LEEN**, experte en ce domaine et aussi **IFBB Pro League Fitness** de nous parler de son expertise et expérience en ce domaine.



Nathalie MUR : Vanessa, beaucoup te connaissent mais peux-tu s'il te plaît te présenter en quelques mots

Vanessa LEEN : Bonjour Nathalie, alors par où commencer ?! (sourires)

Mon parcours : J'ai tout d'abord commencé ma carrière sportive par la gymnastique pendant plus de 15 ans avant de devenir entraîneur dans cette discipline.

Mais j'étais à la recherche d'une activité et un métier beaucoup plus physique, et surtout besoin de m'ouvrir au monde de la remise en forme, donc j'ai décidé de passer mon BPJEPS en 2008 et de partir travailler dans des superbes centres de remise en forme au Maroc pendant 4 ans. Déjà à ce moment-là, j'ai découvert la Pole Dance grâce à internet, c'est seulement lorsque que je suis rentrée en France que je me suis décidée à tenter un cours de POLE DANCE. Les cours se faisaient très rares il y a 10 ans ... Mais avant de commencer, je savais déjà que j'allais accrocher à cette discipline. Et ce fut le cas, avec mon passif de gymnaste, ma progression a été très rapide, j'ai pris les entraînements très à cœur et avec la même rigueur que lorsque j'étais gymnaste. Évidemment, il n'existait que très peu de compétitions à l'époque, donc je suis partie à l'étranger pour pouvoir concourir.

J'ai eu la chance d'être sélectionnée dans de nombreuses compétitions et récompenses, dont un titre de Championne d'Europe en 2014, grâce à mon style très force et acrobatie marquée. En parallèle, j'ai découvert le monde du bodybuilding dont la catégorie "FITNESS" et le maître dans en domaine Oksana Grishina ❤️

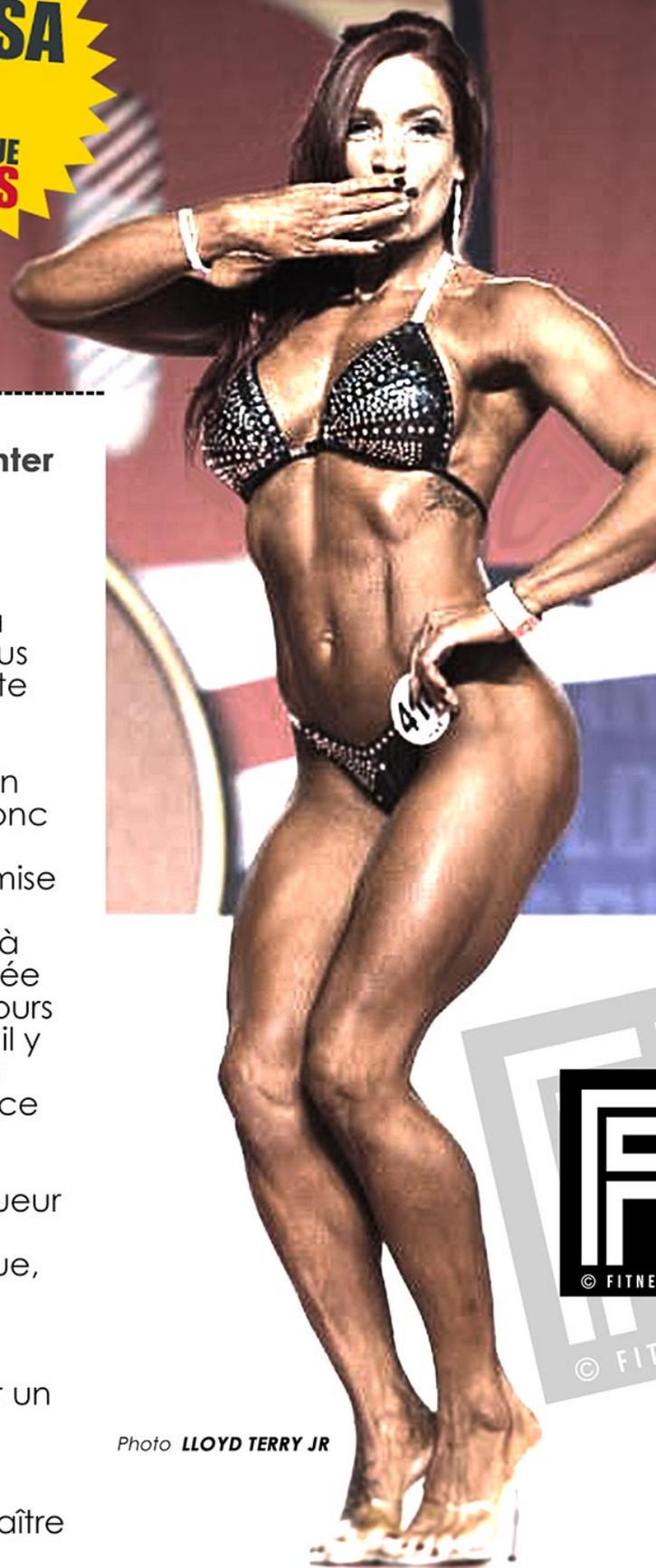


Photo **LLOYD TERRY JR**



LA POLE DANCE, EST UN SPORT ACCESSIBLE À TOUS

Dans cette catégorie, très peu fréquenté sur les plateaux Français, il y a non seulement un passage en bikini comme pour les "FIGURE" en 4 faces mais aussi une routine acrobatique qui compte pour 2/3 de la note finale. J'ai tout de suite été attirée par ce nouveau challenge qui est de faire une préparation d'athlète en bodybuilding. Ce fut un pur « kiff » sur scène dès la première compétition, qui m'a permis de voyager encore car grâce à mon titre de Championne de France, participer à 3 Arnold Classic, dont le dernier où j'ai accédé au TOP 2 (à un point de la 1ère et du bisou d'ARNOLD :-/).

Mes efforts ont vraiment payé lors d'un LONDON PRO SHOW où j'ai obtenu la fameuse carte IFBB PRO League, qui m'a permis de passer au niveau professionnel !

Au niveau de ma carrière, jusqu'à présent, je gérais et j'enseignais dans mes 2 écoles de Pole Dance et en parallèle, je suis toujours coach dans la salle BIOFITNESS ISTRES où je donne de nombreux cours et coache mes adhérents.

Nathalie MUR : La Pole Dance, est-ce un sport accessible à tous ?

Vanessa LEEN : La Pole Dance est un sport accessible à tous, dans un cours de Pole Dance, il y a toutes générations confondues, tous milieux sociaux. **C'est un sport qui est très ludique malgré sa demande importante en énergie et en technique.** Mais comme tous les sports, il y a des cours par niveaux et vous pouvez donc commencer par le niveau initiation et apprendre les bases tout en vous amusant !

N.M. : Quelles qualités physiques sont demandées pour la pratique de la Pole Dance ?

Vanessa LEEN : Pour commencer aucune, juste de la volonté et de la bonne humeur ! Le reste va se faire grâce à la régularité et la pratique. Ah et il ne faut pas avoir peur de finir le cours avec des bleus ;-) car malgré son apparence très glamour, c'est un sport qui demande beaucoup d'engagement musculaire (poids du corps) et laisse souvent des bobos.



© FITNESS-MAG.FR

Nathalie MUR : Comment se déroule un cours de Pole Dance ?

Vanessa LEEN : En général, **les cours font entre 1h à 1h30**, je prends exemple dans mon école où le cours dure 1h15. Pour commencer, je prépare les élèves avec un **échauffement articulaire, renforcement musculaire et étirements qui dure 25 minutes** (oui oui ;-)) en fonction du thème et des figures que l'on va voir dans le cours. Ensuite c'est **45 minutes de corps de séance où on va apprendre des figures, des transitions ou des combinaisons de mouvements appelées TRICKS ou SPINS.** Et pour finir le cours, **10 minutes de retour au calme.**

**INTERVIEW
VANESSA
LEEN
IFBB PRO LEAGUE
FITNESS**

N.M. : Combien de temps de pratique faut-il, pour « maîtriser » les figures de base ?

V.L. : Je ne peux pas donner de réponses exactes car cela va dépendre de chacune des élèves, de leur passé, leur régularité en cours et leur motivation. Mais déjà en **10 séances, on peut maîtriser quelques figures de niveau INITIATION.**

N.M. : Si on veut faire de la compétition de Pole Dance, comment ça se passe ?

V.L. : Pour les compétitions en Pole Dance, il faut déjà savoir dans quel style de danse on se retrouve Il y a plusieurs catégories :

La POLE SPORT : Compétition très conditionnée comme à la gym avec son code de pointage, sa rigueur dans la technique et maîtrise d'éléments.

La POLE Artistique : Liberté aux danseurs de s'exprimer comme ils veulent, thème histoire, costume, on peut assister à de vrais shows thèmes ou encore véritable scène de théâtre.

La POLE FITNESS : Compétition accès autant sur la performance de l'athlète mais aussi sur sa condition physique (son physique, niveau sèche et musculaire)

La Pole EXOTIC : Compétition avec talons. Show, acrobaties, il y en a pour tous les goûts, véritable spectacle pour les athlètes/danseurs qui adorent pratiquer la Pole Dance avec les chaussures mais aussi en gardant son côté glamour et sexy de la discipline.

La Pole Dance à haut niveau, demande énormément de travail pour accéder à des compétitions. Il faut être souple mais aussi développer sa force, sa puissance mais aussi son endurance. L'après laisse des traces sur la peau (bleus et brûlures), il demande d'être rigoureux, de danser mais aussi de pouvoir s'exprimer au mieux sur scène et de pouvoir tenir 4 minutes sur une performance à la force des bras, tout en gardant un joli sourire. Nous devons également faire attention à notre physique, poids, diététique sommeil et santé pour éviter les blessures.



Nathalie MUR : Tu fais aussi de la Pole Exotic, quelle est la différence avec la Pole Dance ?

Vanessa LEEN : La différence, c'est que l'Exotic se pratique en talons, on va travailler beaucoup plus sur des chorégraphies et des transitions fluides et techniques tout en gardant un côté très féminin et glamour. Notre posture est déjà totalement différente une fois nos talons aux pieds ;-) On est grande, élancée et **c'est un super boost pour la confiance en soi** mais surtout celle des élèves. Bon par contre, il faut aussi se munir d'une bonne paire de genouillère car ici, on apprend également des petites acros ou déplacement au sol qui font des jolis bleus aux genoux... on adore ! lol



Pour ma part, j'ai commencé la Pole Exotic à un moment où je commençais à être très fatiguée de mes cours et de venir au studio pour m'entraîner seule, devenez lassant... J'avais aussi une petite revanche sur le passé car on me reprochait souvent d'avoir des mouvements et gestuelles de gymnaste, trop marqués sauf qu'avec les chaussures ce n'était plus le cas ! **Après des longues heures de travail, j'étais beaucoup plus féminine et ma gestuelle plus fluide. Je m'efforce toujours de garder ce mélange entre force et fluidité qui me caractérise beaucoup en EXOTIC maintenant !**



Nathalie MUR : Vanessa, beaucoup te connaissent mais peux-tu s'il te plaît te présenter en quelques mots

Vanessa LEEN : Lancez-vous ! Vous allez vraiment devenir Addict !!
N'attendez pas d'être souple, musclé ou autre, vous n'avez besoin d'aucun prérequis pour commencer.

Alors maintenant que vous en connaissez un peu plus sur la Pole Dance, il ne reste plus qu'à essayer !

Vous pourrez retrouver Vanessa en démo Pole Dance au **Festival Human Adventure**, les 3 et 4 juillet prochains dans la Drôme Provençale.

SUIVRE VANESSA SUR INSTAGRAM @VANESSALEEN

Vanessa fait de nombreux événements live, stages mais aussi coaching, vous êtes intéressé, laissez-lui un petit message via son instagram

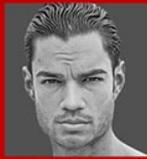


Photo **LLOYD TERRY JR**



NATHALIE MUR

1^{ère} IFBB PRO Bikini Française
 Session Posing Bikini privée ou en groupe / Camp Bikini
 info.bikinisecret@gmail.com
 Team Eric Favre Sport



JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING MUSCULATION & NUTRITION



© FITNESS-MAG

© FITNESS



POURQUOI LES PRATIQUANTS DE MUSCULATION CONSOMMENT DU SKYR ?

PHOTO Google Images
(FREE DOWNLOAD)

Le skyr est un fromage frais très convoité ces dernières années et notamment par les pratiquants de musculation ou les personnes faisant attention à ce qu'elles consomment dans leur alimentation. Savez-vous pourquoi ? nous allons justement aborder le sujet.

LE SKYR C'EST QUOI EXACTEMENT ?

Ce yaourt, à la composition de lait fermenté (non caillé), nous vient de Norvège et il paraîtrait que ce sont les Vikings qui l'ont intégré les premiers à leur diète en ramenant le skyr en Islande. Sa texture est un peu plus compacte que le fromage blanc. Il est fabriqué avec du lait demi-écrémé auquel on y ajoute des bactéries lactiques. On l'essore ensuite afin d'enlever le jus et pour qu'il soit plus épais.



Où le trouve t-on ?

Il est en général au rayon frais des grandes surfaces. Il se décline sous plusieurs marques et quelquefois sont parfumés à la vanille, aux myrtilles ou autres. Néanmoins, les sportifs ne choisissent pas cette dernière option pour coller au maximum à leur nutrition.



POURQUOI EST-IL TRÈS CONVOITÉ PAR LES SPORTIFS ?

Lorsque nous sommes pratiquons de musculation, nous recherchons à ce que nos calories et macros soient respectés et en adéquation avec nos objectifs. Et, nous les sportifs, recherchons des aliments riches en protéines en priorité.

Si vous vous tournez plus généralement vers la viande maigre, les oeufs et le poissons (voire les compléments alimentaires) pour entretenir votre musculature, on a vite fait le tour. Le skyr peut donc être la solution pour varier encore plus vos repas en devenant un dessert ou un goûter parfait pour votre régime alimentaire.

En effet les valeurs nutritionnelles du skyr restent très intéressantes pour le muscle et afin de toujours maintenir la masse musculaire acquise depuis un certain temps, les sportifs en ont besoin. Voici les autres avantages dont il dispose :

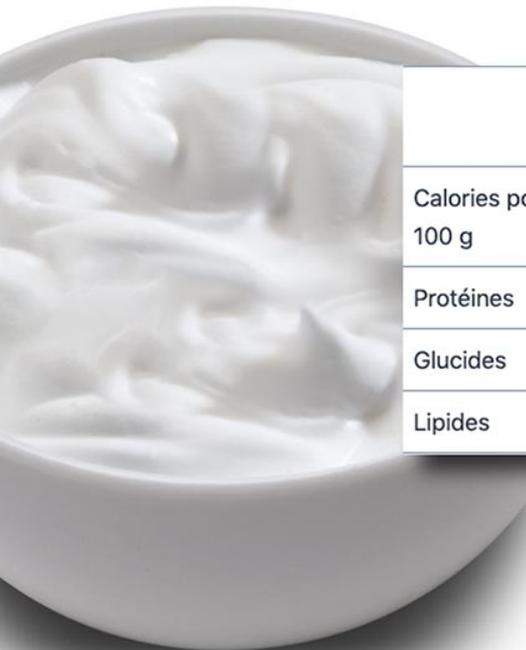
- Riche en protéines comme déjà dit plus haut
- Faible en matière grasse
- Riche en calcium
- Peu calorique
- donne une sensation de satiété immédiate



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

NIKOLAY_LUKASH
PHOTOGRAPHY



	Valeurs Nutritionnelles du Skyr Nature	Valeur N. du fromage blanc 0 %	Valeur N. du yaourt grec	Valeur N. du petit suisse
Calories pour 100 g	57 calories	46 calories	107 calories	134 calories
Protéines	10 g	7,4 g	3,2 g	9,8 g
Glucides	3,9 g	4 g	4,4 g	3,4 g
Lipides	0,2 g	0,2	8,5 g	8,9 g

En étudiant ce tableau ci-dessus les valeurs nutritionnelles de différents choix d'aliments, nous pouvons remarquer que le petit suisse est aussi riche en protéines que le skyr. Malheureusement, c'est aussi le plus calorique puisqu'il contient énormément de lipides aussi.

Nous nous apercevons également que le skyr et le fromage blanc sont assez proches. Si vous ne trouvez pas de skyr en rayon, pas de panique, vous pouvez le remplacer par le fromage blanc à 0 % ou du petit suisse (0% aussi) sans souci. D'ailleurs, ces derniers sont un poil moins onéreux.

PHOTO PINTEREST
(FREE DOWNLOAD)



COMMENT LE CONSOMMER ?



Parfait à intégrer dans votre nutrition, vous pouvez choisir de consommer le skyr dès le petit déjeuner ou en collation si vous le souhaitez.

Voici quelques idées :

Açaï bowl : Versez votre skyr (3 cuillères à soupe dans votre mixeur avec quelques fraises, 3 feuilles de menthe fraîche et une demi-cuillère de miel. Dressez la préparation dans votre bol et rajoutez 1 vos flocons d'avoine. Voilà une très bonne collation.



ici , Skyr, Myrtilles, bananes, céréales, graines au choix.

Vous pouvez faire la même préparation mais au lieu de es consommer avec vos flocons, vous pouvez le manger seul comme un yaourt avec quelques noix de cajou ou amandes et de la stévia.

Dernière idée, lorsque vos faites un gâteau au yaourt pensez à utiliser le skyr à la place.



Néanmoins, ils sont aussi responsables du déséquilibre acido basale (qui sur le long terme nuirait à nos os). Il serait donc judicieux de se dire que lorsque l'on est enfant, nous en avons besoin mais lorsque nous passons à l'âge adulte, le consommer avec modération serait plus sage.

Sachez que pour ma part, j'en ai toujours consommé. Tout comme le fromage blanc 0 %.

EST-CE QUE LE SKYR EST VRAIMENT BON POUR LA SANTÉ ?



Certaines personnes intolérantes au lactose ne pourront pas consommer le skyr pour les mêmes raisons qu'ils ne consommeront pas de laits ou autres aliments comme certains fromages.

D'autres personnes soutiennent également que les produits laitiers sont dangereux pour la santé. Et d'autant plus lorsque nous pratiquons la muscu. Est-ce que c'est vrai ?

Malgré certaines études qui prouvent qu'il est nécessaire de consommer des produits laitiers et d'autres études donnant tout le contraire de cette dernière, nous ne sommes pas en mesure de dire qu'ils sont bons ou mauvais pour la santé. Ils sont une bonne source de protéines, vous apporte le soutien humanitaire dont vous avez besoin et prévient de certains cancers.



Maintenant que vous savez tout sur le skyr, sachez que vous pouvez l'intégrer autant dans une diète de prise de masse que dans une perte de poids (sèche) du moment où vous comptez toujours vos calories et macros.

Vous l'aurez compris, l'entraînement ne fait pas tout. **Les aliments que vous choisirez de consommer sont très importants et encore plus pour la pratique de la musculation.**

Choisissez-les avec soins et votre santé n'en sera que meilleure dans la mesure où votre digestion le permet.



Cliquez ici pour consulter d'autres articles sur le site de JULIEN



BLOG



COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?

4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation. Entrez dans le monde de la musculation grâce à la musculation? Vous êtes déjà un adepte et faire de la muscu c'est pour vous vital? Mais comme tout sport, il est important de garder un rythme régulier et d'investir dans un matériel de qualité.

LIEN LA SUITE



COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?

Connaissez-vous les 5 piliers d'une bonne santé physique et mentale? Ce sont : la respiration, le sommeil, le soleil et la vitamine D. Alimentation et enfin, l'activité physique. La dernière catégorie nous aide à comprendre et elle nous aide à nous améliorer. Être libre de transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été...

LIEN LA SUITE



COMMENT S'ENTRAÎNENT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNEES 70 ?

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Moser Olympia Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour sa carrière d'acteur à Hollywood et de politicien. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance du destin se fit un nom dans le monde de la culture physique et a même révolutionné la pratique de ce sport pour lequel...

LIEN LA SUITE



QUELLE EST L'IMPORTANCE DU DÉCARRÉ LIBRE ?



Dropset

COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES





ERIC RALLO
 Naturopathe
 CEO Founder Fitness Mag



NATUROPATHIE

BIEN-ÊTRE ET LONGÉVITÉ

LAIT DE VACHES ET PROPAGANDE !



Depuis l'enfance, jusqu'à aujourd'hui, le slogan publicitaire « les produits laitiers sont nos amis pour la vie » résonne en moi, tel un message subliminal mais pourtant bien réel que l'on a ancré au plus profond de mon esprit et ce de manière indélébile... je dis BRAVO aux responsables marketing des multinationales concernées !

On prête au lait de vache des allégations concernant la santé de vos os (via le calcium), essentiel pour vos protéines, acides gras essentiels et vitamines diverses. Pourtant, dès que l'on se penche un peu sur le sujet, force est de constater, qu'au-delà de certaines populations dans le monde qui jouissent (par nécessité et isolement) d'un lait de qualité... les bienfaits du lait que l'on peut acheter de nos jours en grande surface sont bien inférieurs à ce que l'on pourrait croire et serait même « dangereux » pour la santé ??

QUI CROIRE ?



Alors plutôt que de rentrer dans un débat controversé, je vais tenter de donner quelques pistes de réflexion, de vulgariser mon discours et chacun d'entre vous en tirera ses propres conclusions :

Vive Le bon sens :

Cela n'engage que moi, mais le lait maternel de la jeune maman est destiné au bébé (jusqu'au sevrage) et le lait de vache devrait également servir à nourrir le veau ...et uniquement le veau.

Avez-vous déjà vu sur la planète terre (on ne sait jamais, il se peut qu'il en soit autrement ailleurs dans l'univers) , un mammifère continuer à consommer du lait et de surcroît d'une autre espèce que la sienne après son sevrage ??)

Statistique :

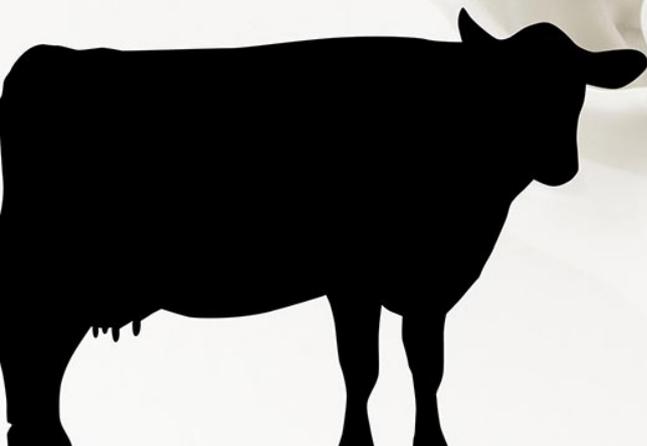
En Suède, le % de personnes souffrant d'ostéoporose est le plus important en Europe... Et pourtant ce sont les plus gros consommateurs de LAIT !

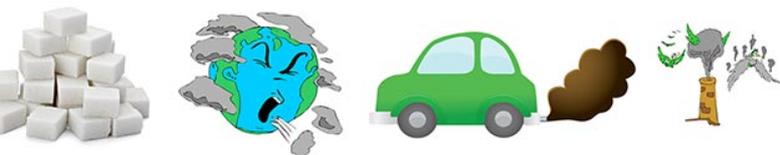
A contrario, les Asiatiques ne boivent pas (ou pratiquement pas de lait) et n'ont aucun souci d'ostéoporose ... Etrange ?

Dosage :

Je vais employer le conditionnel pour ne heurter personne alors que je m'appuie sur le discours de scientifiques et cancérologues « à contre-courant » et n'étant plus sous le joug des lobbies pharmaceutiques : Le lait de vache serait 4x trop dosé (par rapport au besoin du veau et comparativement aux besoins humains)

(1) photo: googleimage





Tous les excès pourraient se retrouver dans les seins chez la femme et le bassin chez l'homme. En cas de porosité intestinale, cela pourrait « augmenter » les risques de cancer du sein, de la prostate ainsi que des inflammations musculaires, tendineuses, osseuses (calcifications)

Sucre : Attention à la surconsommation de sucre présent dans le lait et tous ses produits dérivés. Le lactose (une forme de sucre) est présent dans le lait, les yaourts, les fromages, les crèmes glacées...

Pollution : Dopage hormonal, pollution des sols, OGM, maltraitance, fistule gastrique (oui vous avez lu !), traitement antibiotique....

Tout ceci peut se retrouver in fine dans le lait que vous achetez car rien n'est fait (au niveau industriel, je ne parle pas du petit agriculteur et de « la vache est dans le près ») pour le bien-être animal et pour garantir la qualité nutritive du lait.

Mon humble conclusion : Qualité contre quantité. Même si le lait animal reste une ressource indispensable pour certain peuple sur notre planète (l'évolution leur permet de mieux assimiler ce dernier et la pollution et l'industrialisation n'ont pas encore affecté sa qualité) Je conseillerais de s'orienter vers des laits végétaux surtout si vous souffrez d'intolérance au lactose. La biodisponibilité est également supérieure et le plaisir conservé.

Vous avez le choix : Les laits végétaux : Riche en fibres, calcium, acides gras essentiels, magnésium, potassium... Pourquoi ne pas essayer le lait d'amande, de noisette, de noix, d'avoine, de riz, de soja (avec modération) Si vous continuez à boire du lait de vache, essayez de trouver un fermier proche de chez vous (je sais cela ne va peut-être pas être facile).



Rien ne vous empêche au contraire, de consommer des fromages, manger des glaces, boire des milks shake, et préparation diverses à base de lait, mais toujours avec modération et en connaissance de cause.

Essayez de toujours privilégier les petits producteurs soucieux de la qualité.

La règle N°1, pas d'extrémisme, juste du savoir et de la connaissance (expérimentation).

Adoptez une alimentation riche, qualitative et variée.

Bref, expérimentez et trouvez ce qui vous convient le mieux.

Prenez soin de vous !

Eric Rallo Giudicelli
Naturopathe

Ces informations exhaustives n'engagent que leur(s) auteur(s) et ne sauraient se substituer à quelconque avis médical.

MICRO - AUTO ENTREPRENEUR - TPE - ARTISAN

Vos besoins...
LA SOLUTION



INFORMATIQUE & DÉVELOPPEMENT



Depuis 2000
SARL LNG INFORMATIQUE

Appelez-nous au
06 09 20 67 26

ou par email à contact@lnginfo.com



DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

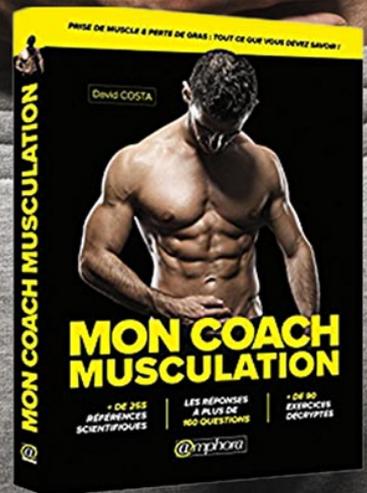
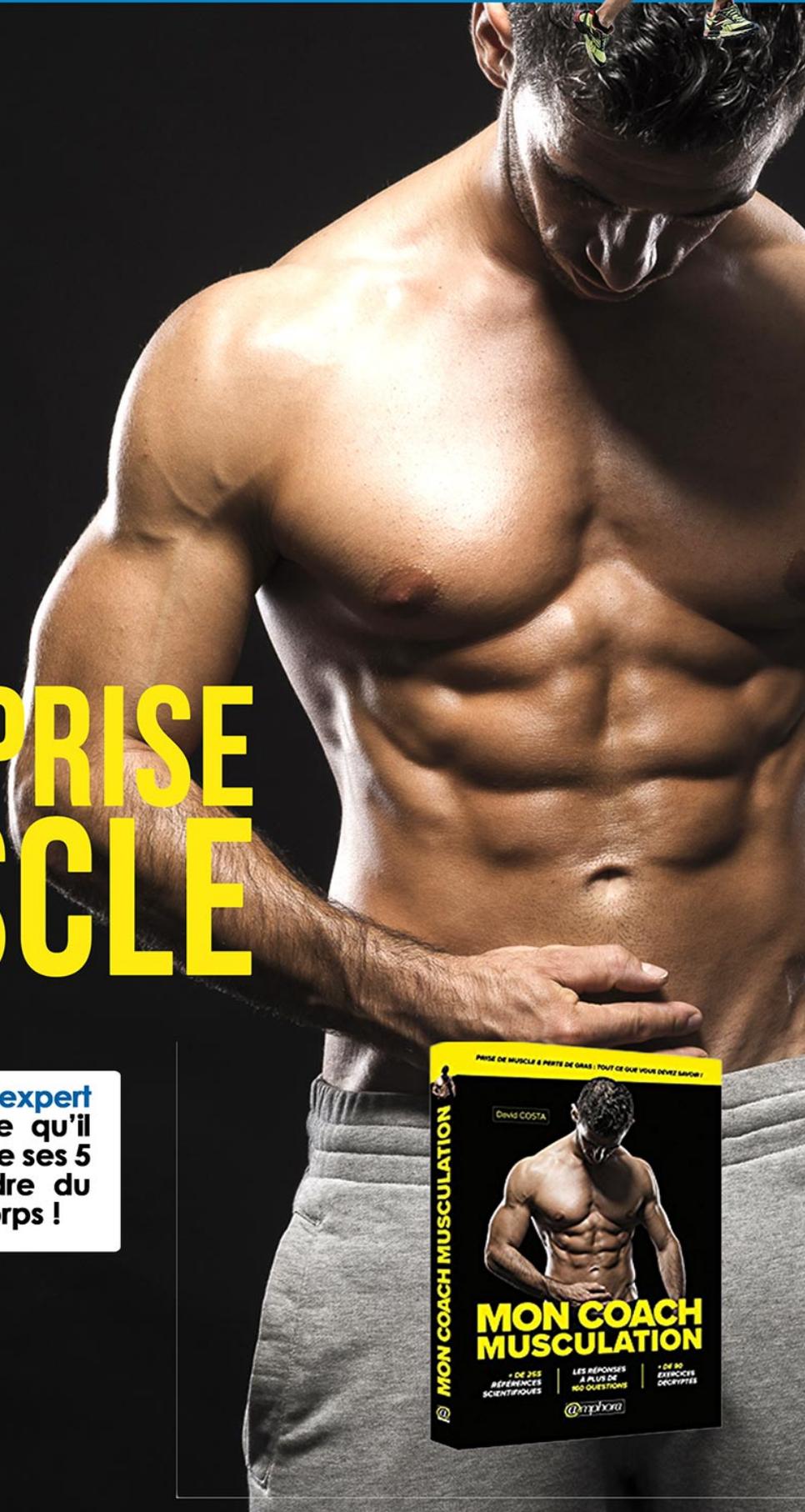
Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



LES 5

MEILLEURS CONSEILS POUR LA PRISE DE MUSCLE

David Costa, notre expert musculation vous explique ce qu'il en est vraiment et vous présente ses 5 meilleurs conseils pour prendre du muscle et (re)dessiner votre corps !



EXISTE-IL UN EXERCICE ULTIME POUR LA PRISE DE MUSCLE SEC ?

Une des richesses de la musculation est de proposer des centaines d'exercices pour vous muscler et vous renforcer. Ainsi, il vous est possible d'**adapter vos entraînements à vos caractéristiques** (objectifs, points forts/faibles...) et à vos éventuelles pathologies pour préserver votre corps et le faire progresser.

De plus, il est vrai que, selon les personnes et leur morphologie (structuration de leur squelette), **certains exercices donneront de meilleurs sensations et résultats** grâce à une meilleure sollicitation musculaire. Ainsi, on peut se demander s'il existe un exercice ultime qui permette "d'exploser" physiquement et de prendre du muscle rapidement.

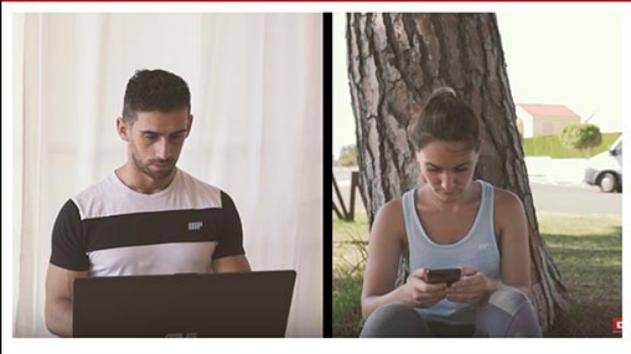
Si le développement musculaire se résumait uniquement au choix des exercices, il serait très simple d'obtenir un physique sans gras, digne du culturiste Frank Zane, en trouvant son exercice magique. Malheureusement progresser musculairement dépend de plusieurs facteurs que j'ai évoqués au fur et à mesure de mes nombreux articles, à savoir :

- **L'ENTRAÎNEMENT** (quantité et qualité),
- **LA RÉCUPÉRATION**
- **L'ALIMENTATION**
- Ces 3 éléments étant eux-mêmes soumis aux lois de la physiologie, anatomie, bio-mécanique et des sciences de la nutrition.

Et n'oubliez pas que bien que les principes étant les mêmes pour tous, les temps d'adaptation varient grandement d'une personne à une autre.



CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

"Découvrez la vidéo des coulisses du meilleur coaching à distance de France"

5 CONSEILS POUR RÉUSSIR VOTRE PRISE DE MUSCLE

Alors, pour vous aider dans votre développement musculaire, voici mes 5 recommandations générales à appliquer dans vos entraînements. Cela vous permettra d'exploiter le potentiel maximal de chaque exercice, dans le cadre d'un programme de prise de muscle sec.

1 • N'OUBLIEZ PAS L'ÉCHAUFFEMENT :

lever de tensions, mobilisation articulaire et musculaire, activation nerveuse et gamme montante.

Un bon échauffement garantie une bonne séance, de meilleures performances, une meilleure activation musculature, une meilleure récupération et moins de blessures

2 • ASSUREZ-VOUS QUE VOTRE TECHNIQUE ET VOTRE PLACEMENT SONT BONS :

verrouillage articulaire, gainage global, trajectoires de barre, axe de poussée, position des appuis, respiration et ciblage musculaire maximale.

Une bon technique garantie une meilleure activation musculaire, plus de performance, de meilleures sensation, plus de résultats, plus de progrès et moins de blessures.



En pratique : même si la séance est tôt le matin et le temps disponible réduit, conservez un échauffement complet. Mieux vaut passer 10' de plus à vous échauffer que perdre 3 mois à cause d'une blessure causée parce que vous n'étiez pas préparé à l'effort.





3 • NE SUIVEZ PAS LES EXERCICES QUE TOUT LE MONDE FAIT À LA SALLE

si vous avez des douleurs ou une gêne lors de leur réalisation (si votre technique est bonne). Par exemple, alternez entre développés avec barre et haltères selon vos sensations.

Il n'y a pas d'exercices obligatoire, alors si un mouvement vous procure une gêne, ne le faites pas, optez pour une variante.

4 • PRÉCISION :

• Pour un mouvement donné, vous devez pouvoir ressentir avec précision le/les muscles sollicités lors de l'effort. Si ce n'est pas le cas, revoyez votre technique.

Concentrez-vous sur le/les muscles travaillés, cherchez à améliorer votre connexion cerveau-muscle pour avoir plus de résultats.

5 • VOUS DEVEZ PROGRESSER AU FIL DES SEMAINES SUR UN EXERCICE DONNÉ,

soit en réalisant plus de répétitions avec le même poids, soit en mettant plus lourd pour un même nombre de répétitions. Si ce n'est pas le cas, revoyez alors la structuration de vos séances.

Enfin, le secret de la progression, c'est d'avoir à chaque série des répétitions de réserve (de marge). Autrement dit, vous chargez pour faire 12 répétitions mais vous stoppez à 10 répétitions. Cela veut dire que vous avez fait 10 répétitions avec 2 répétitions de marge. Gardez entre 1 et 4 répétitions de marge et faites-les évoluer au fil des semaines.

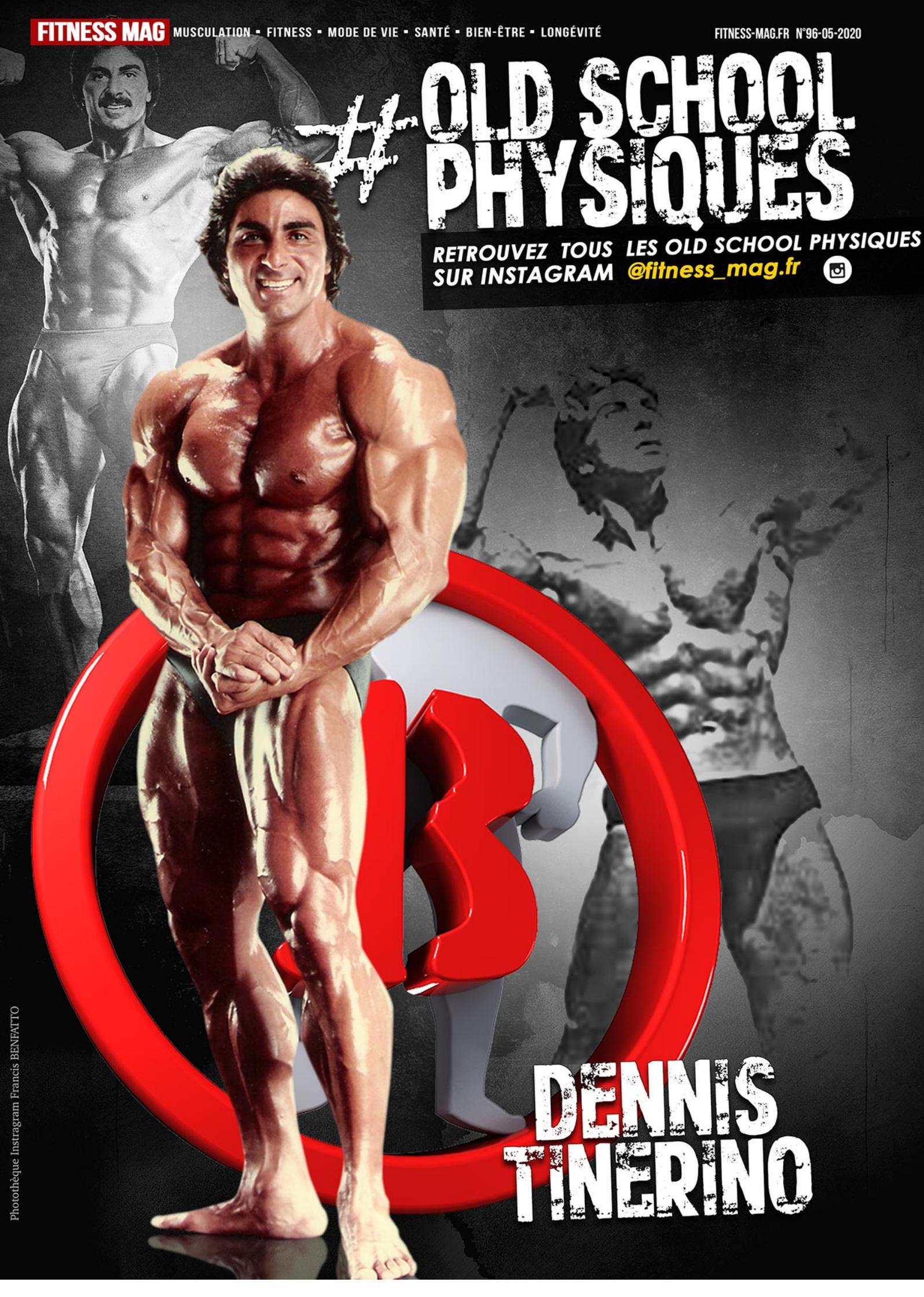


© FITNESS-M

© FITNESS

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

RETROUVEZ TOUS LES OLD SCHOOL PHYSIQUES
SUR INSTAGRAM @fitness_mag.fr 



**DENNIS
TINERINO**



ANISSA
ZEKKOUTI
BROOKLYNFIT NATUROPATHE

Naturopathe
coach nutrition-micronutrition
& professeure de yoga

WEB

NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

NATUROPATHIE & ÉNERGIE

La naturopathie repose sur l'idée que l'être humain possède une capacité d'autoguérison en s'appuyant sur sa force vitale, ce qui est essentiel pour tout un chacun, et encore plus quand on est sportif.

LA FORCE VITALE

Pour être en forme, notre système immunitaire doit être capable de nous protéger de toute attaque microbienne. Pour se faire, nous devons **stimuler notre force vitale**, cette énergie qui circule en nous et régule le fonctionnement de notre organisme. Les indiens l'appellent « **prana** », les chinois « **chi** »

UN CAPITAL DE FORCE VITALE ?

Naturellement, nous ne naissons pas tous avec le même capital de force vitale. Certains sont naturellement plus « résistants » que d'autres. Toutefois, il nous est possible de **faire évoluer ce capital** en fonction de sa gestion, c'est-à-dire notre **hygiène de vie** ! Les clés sont donc entre nos mains.

PHOTO THÈQUE WALLPAPERFLARE



© FITNESS-

© FITNE

PHYSIQUE MAIS PAS QUE...

L'**émotionnel** et le **mental** sont deux éléments clés de notre force vitale . Notre énergie « physique » ne fait pas tout . **Les émotions mal gérées** peuvent nous vider de votre énergie .



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

photo wallpaperfire.com

LES BASES D'UNE BONNE HYGIENE VITALE.

1) Pour commencer , votre alimentation doit être **en adéquation avec vos besoins** et en quantité raisonnable (ni trop, ni moins). Beaucoup d'hommes et de femmes ont tendance à être en **hypocalories** lorsqu'ils veulent mincir au détriment de leur bonne santé globale (physique , mentale et émotionnelle). Bilan : il n'est pas rare de les voir souffrir de **fringales, fatigue , déprime** et autres pathologies, résultant toutes d'une **perturbation hormonale** . L' inverse est tout aussi fréquent avec des personnes en **excès caloriques** (mauvaises graisses, trop de sucres et

d'aliments raffinés ...) ce qui amène l'organisme à **un épuisement du système digestif**. Gardez en tête que quand le corps ne peut plus éliminer les excès, ceux-ci sont stockés !

2) Pratiquer une activité physique en s'écoulant. Il est important de choisir une activité épanouissante et de veiller à avoir **une bonne oxygénation** (et oui, les poumons participent à **l'élimination des déchets** et à la **décharge du stress**).

Time to detox

Tout ceci passe bien sûr par une bonne respiration. Mon conseil: commencez par pratiquer une **respiration abdominale, lente et profonde afin de mieux oxygéner vos cellules!**

3

Enfin, l'activité mentale est l'une des causes les plus importantes de dépense énergétique. Un cerveau sursollicité par un stress permanent, et c'est l'épuisement mental. A savoir que l'origine du stress est à 99% émotionnel dans notre société actuelle...et c'est ainsi que les hormones du stress (cortisol et adrénaline) finissent par être K.O!

Pour ma part, je recommande de se débarrasser des toxines en pratiquant **une détox à chaque changement de saison**, tout particulièrement au printemps et à l'automne car **notre organisme dépense de l'énergie pour s'adapter aux changements**. La détox passe par une alimentation plus légère et plus saine mais pas que. C'est aussi **débloquer les énergies** en libérant le mental (méditation, yoga, techniques de respiration, massages, réflexologie....).

Suivez-moi :

Blog: www.brooklynfit.fr

Fb : [brooklynfit naturopathe](#)

Insta : [Brooklynfit Naturopathe et Brooklynfit Yoga](#)

Groupe fb : [Brooklyn Yoga, cours en live & replay, tous niveaux](#).

Ma marque de collations saines LGN CRAZY HEALTHY BISCUITS



**96 NUMÉROS
DISPONIBLES**

8 2 5 0

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

**SOUTENIR LE
MAGAZINE**

SUR



OU

tipelle

.COM /fitness-mag



“ Nous partageons les mêmes valeurs, mais avant tout la même passion pour le sport et le bien-être. Continuons cette aventure ensemble ”

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag



Disclaimer et message de Fitness Mag

Ce magazine est uniquement conçu et diffusé gratuitement dans le but de partager des informations sur l'actualité, l'entraînement, les conseils, les concours, la diététique, concernant le monde sportif et particulièrement le fitness.

Les photomontages et autres mises en scènes relèvent du droit à la propriété intellectuelle et appartiennent à Fitness Mag. Nous ne sommes pas les propriétaires de certaines photos qui composent ce magazine et ne partageons que des images et photos libres de droit récupérés sur internet sans copyright après photomontage.

Toutes les informations sont données à titre indicatif et n'engagent que leur auteur, nous ne serions être tenus pour responsables de suites données à la lecture de ce magazine, merci de bien vouloir prendre toute les précautions nécessaires et consulter un médecin ou tout autre professionnel avant de pratiquer une activité physique et sportive. **BONNE LECTURE !! Sportivement**

Eric Rallo Giudicelli - CEO Founder / Rédacteur en Chef