American Gym

NEWS

MAGAZINE DU CLUB

juillet 2016

LES BIENFAITS DE LA MUSCULATION
la pratique du Power Lifting

les differentes catégories en culturisme

Prévention Dopage

Passionné du culturisme et de la force Athlétique

ESPRIT SPORTIF DU CLUB

LES BIENFAITS DE LA MUSCULATION

LE BIEN-ÊTRE

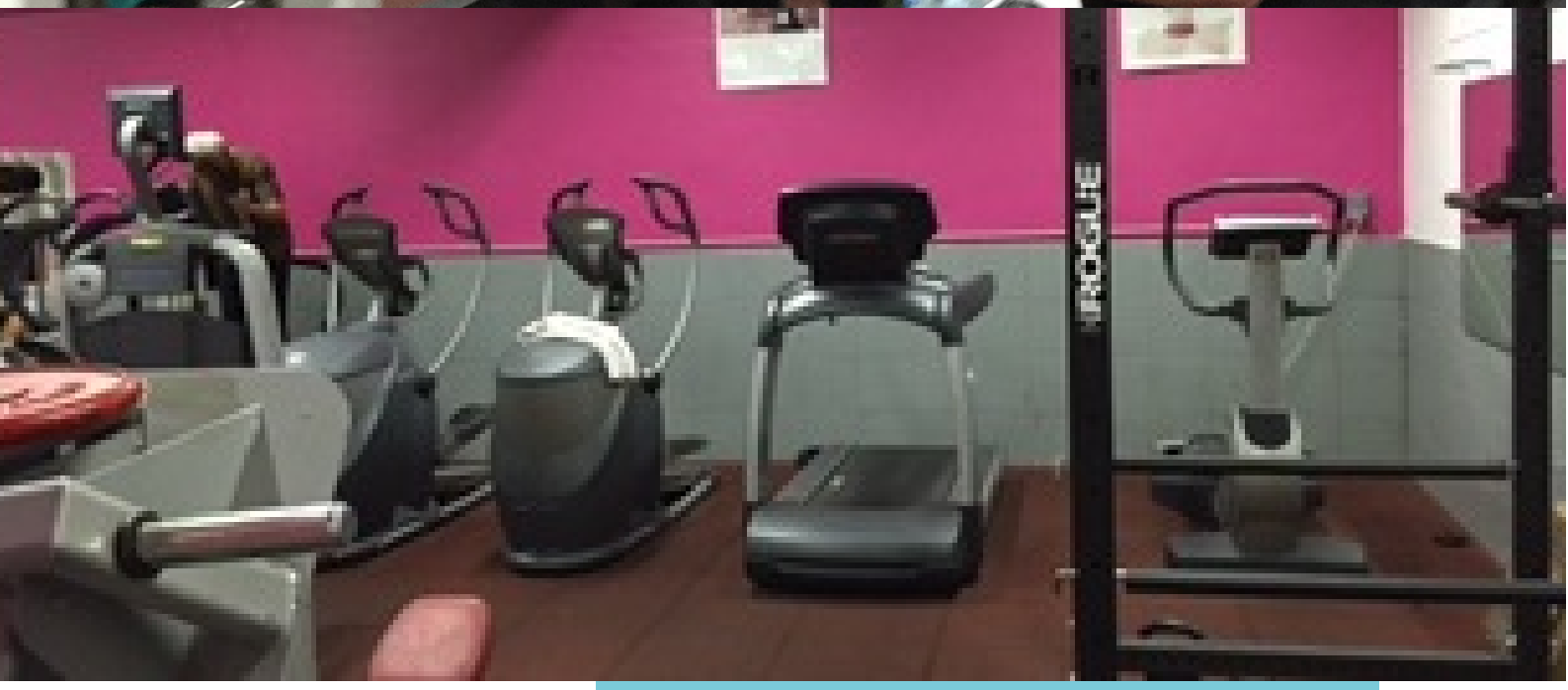
L'activité physique favorise la libération d'endorphine. Cette substance est un « tranquillisant naturel » qui permet de diminuer le stress. La pratique régulière de la musculation donne un corps tonique, fort et sain. Se sentir bien dans son corps permet d'avoir davantage confiance en soi. De plus, ces atouts esthétiques sont importants dans notre société, où l'image tient une place importante.

AMÉLIORER SA SILHOUETTE

Les efforts d'endurance, de type course à pieds, sont bénéfiques, mais ils ne tonifieront pas tous les muscles de votre corps : comme les fessiers, l'arrière du bras, ou vos abdominaux. La musculation permet de faire travailler tous ces muscles de manière très ciblée. Le volume musculaire est difficile à obtenir chez les femmes. Il demande un entrainement et une diététique spécifique. Donc, rassurez-vous, mesdames, la pratique de la musculation ne vous donnera pas de gros muscles! Pour les hommes, une pratique régulière vous permettra de développer vos pectoraux, d'avoir un dos puissant, des épaules plus large…

LA PRÉVENTION DU MAL DE DOS

Une grande partie des douleurs au dos sont des douleurs musculaires. Le renforcement des muscles du dos permet la prévention et la diminution du mal de dos chronique (Publication de Dannels et coll. Faculté de médecine de l'Université de Gand – 2001). Des muscles toniques maintiennent bien la colonne vertébrale. De plus, les abdominaux et lombaires, notamment, joue un rôle dans l'équilibre du bassin, qui est le support de la colonne vertébrale. Une musculature tonique et équilibrée est donc un élément prépondérant pour éviter d'être trop cambré ou d'avoir le dos vouté. C'est un élément de prévention des pincements vertébraux qui causent la célèbre sciatique. Sans compter qu'une meilleure posture est également appréciable au niveau esthétique.



LUTTE CONTRE LES EFFETS DU VIEILLISSEMENT

Le maintien d'une bonne tonicité musculaire est un enjeu important pour la mobilité et l'autonomie des séniors. Les exercices de musculation sont effectués dans des positions stables, avec des mouvements bien contrôlés, et à un rythme individualisé. Les charges peuvent être réglées de manière précise. Les exercices très localisés sur un muscle (appelés exercices analytiques) produisent peu de stress cardio-vasculaire. C'est pourquoi la musculation peut être pratiquée très longtemps dans l'âge. La musculation, associée à une alimentation équilibrée, est un élément de prévention efficace contre l'ostéoporose. En effet, quand les muscles se contractent, ils exercent une traction sur les os. Cette sollicitation conduit l'os à se renforcer, en accumulant du calcium. Des études montrent qu'un programme de musculation permet de réduire les chutes des séniors.

EFFETS BÉNÉFIQUES SUR LA CIRCULATION

L'exercice physique, en général, tonifie notre coeur, et active la circulation du sang. Pendant un exercice de musculation, le sang afflue dans le muscle pour y apporter les éléments nécessaires à l'effort et pour éliminer les toxines. Les tissus sont ainsi mieux oxygénés et les toxines mieux drainées. De plus, les mouvements de nos articulations stimulent la circulation lymphatique. Les toxines s'accumulent moins, ce qui tend à réduire la formation de cellulite, par exemple.

www.americangym.fr

La Force Athlétique

Les bienfaits de la force athlétique
La force athlétique est une discipline qui sollicite tous les muscles du corps, depuis les fessiers et les mollets jusqu'aux bras. Il constitue donc un sport complet, permettant d'améliorer la condition physique. En effet, il fait gagner en même temps de la force et une meilleure silhouette. Autre avantage, la technique permet également la libération des endorphines. Toutefois, le taux de sécrétion dépend de l'intensité et de la durée des exercices. De ce fait, la force athlétique constitue un moyen pour lutter contre le stress et la dépression. La force athlétique permet également de brûler une quantité assez importante de calories, c'est le sport idéal pour perdre du poids. Enfin, comme toutes les autres disciplines sportives, la force athlétique est un excellent remède pour lutter contre le vieillissement.

Généralités sur la force athlétique Si auparavant, la force athlétique était uniquement réservée aux athlètes de haut niveau, aujourd'hui, elle est pratiquée par des millions de sportifs pour leur préparation physique. Comme pour toutes les autres disciplines sportives, un entrainement régulier est nécessaire pour pouvoir exécuter les mouvements et les gestes avec justesse. De plus, les exercices à pratiquer doivent être en conformité avec les besoins de l'athlète. Ainsi, pour le développement des quadriceps, un squat clavicule ou un squat latéral et fente avant sont idéals. Par contre, pour le grand fessier, une presse oblique ou une presse horizontale en flexion complète est recommandée. Des extensions sur banc à lombaires sont en revanche conseillées pour les muscles de la colonne vertébrale, notamment les spinaux.

Une souplesse retrouvée.
La musculation a la mauvaise réputation de nouer les muscles. C'est faux, à condition de faire les mouvements correctement, à pleine amplitude et de prévoir un temps pour les étirements de l'ensemble du corps à la fin de chaque séance.

Le Powerlifting ... Un Sport Pour Tous !

La Force Athlétique est un sport de force qui consiste à soulever des charges lourdes dans les trois exercices fondamentaux : le Squat,le Développé Couché et le Soulevé de Terre.

En anglais,la Force Athlétique se nomme "le Powerlifting" et le Développé Couché "Benchpress".Le Soulevé de Terre est appelé en anglais "Deadlift".

Un Athlète a la possibilité de pratiquer la compétition en Raw (sans Equipements) ou Equipé : il est conseillé,pour les débutants,de commencer les compétitions en Raw.L'équipé s'adresse à des Athlètes confirmés et requiert une certaine technicité.

www.americangym.fr

Championnats
Force Athlétique

▲ Championnats 1/2 Final France

12 Athlétes qualifiés pour participer aux championnats de france.

▼ Championnats de France Nancy 2016

Tanguy et Martial champion de France dans leur categorie sur les 3 mouvements.

◀ Championnats d'Europe Finlande 2016

Jackie DUBUS et Patrice BELMIR ont obtenu le titre de vice champion d'Europe dans leur categorie. Accompagner d'Anthony Gendron au Top 4 du podium.

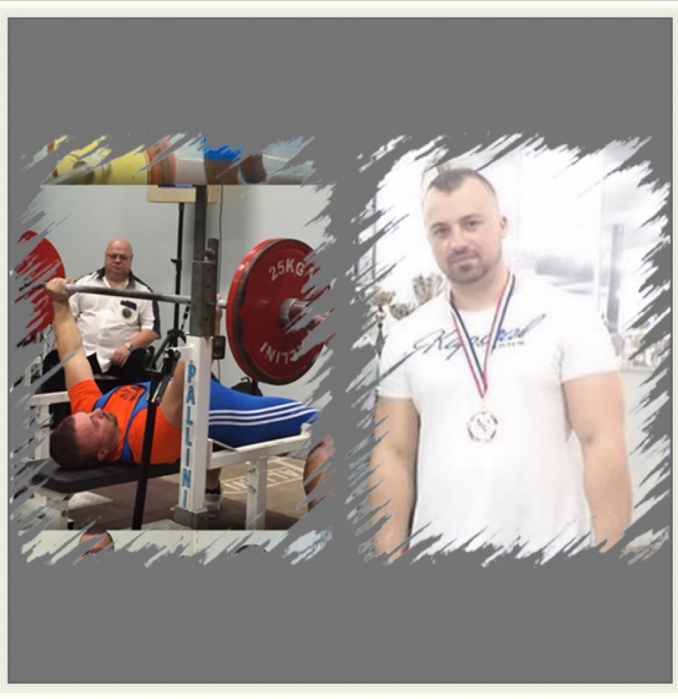
Championnats
Inter-Regionnal

▲ Okkec CORUCU
Développé Couché

Un grand professionnel avec plusieurs titres en force athlétique à son actifs.

▼ Curatura Roméo
Développé couché

Jolie palmares pour Romeo
Avec 155 kg au développé couché il Fait partie des plus fort de sa categorie.



◀ METE BERTEMIN
Développé Couché

Jeune Espoir dans sa catégorie .
Plusieurs trophées reçu cette année avec une évolution grandissante ...

Le Culturisme

INFOMAG

Le Culturisme est l'une des formes compétitives de la Musculation , tout comme l'Haltérophilie ou la Force Athlétique. Alors que ces deux dernières disciplines impliquent un classement sur la base du poids soulevé lors de mouvements spécifiques, ainsi que la technique (pour l'Haltérophilie), une compétition culturiste est jugée par un jury qui évaluent le développement musculaire des athlètes.

LES CATEGORIES CHEZ LES HOMMES

Bodybuilding Classic
Cette catégorie présente les mêmes caractéristiques que la catégorie Bodybuilding, seule la masse musculaire y est légèrement inférieure. Pour cela, une limite de poids est imposée par rapport à la taille (ex : 1m78 = 84 kg maxi). Maillot de bain noir obligatoire.

Men's Physique
Cette catégorie requière un physique de type athlétique, le volume musculaire doit rester raisonnable (inférieur à celui de la catégorie Bodybuilding Classic). La définition ne doit pas être excessive.

Le Posing est très simplifié (pas de pose type bodybuilding). Le port du bermuda remplace ici le maillot de bain.

Men's Fitness
Le volume musculaire demandé ici se situe entre la catégorie Bodybuilding Classic et Mens's Physique.
2 passages :
- Le physique round : passage de type Posing (simplifié), avec boxer noir pour tenue. - Le fitness round : routine gymnastique / fitness (sur fond musical), réalisé en tenue fitness.

Le Culturisme

INFOMAG

Bodyfitness La catégorie Bodyfitness s'adresse aux femmes ayant un corps athlétique, avec un certain degré de masse musculaire. Cette catégorie se situe clairement à mi-chemin entre le niveau bikini et le niveau bodybuilding-Women's physique, car du volume musculaire doit être ici présent sans pour autant être exagéré, et la définition musculaire doit demeurer marquée sans pour autant atteindre le degré "d'écorchure" demandé en bodybuilding. En revanche, tout comme il l'est demandé en bodybuilding, la ligne de l'athlète pratiquant le Bodyfitness doit être parfaitement équilibrée.

LES CATEGORIES CHEZ LES FEMMES

Bodybuilding : concerne désormais principalement le circuit pro IFBB (une master peut concourir dans la catégorie senior)

Le Bodyfitness présente les mêmes caractéristiques que la catégorie Bodybuilding, seule la masse musculaire y est un peu inférieure, et le Posing moins "musculeux". La définition doit demeurer marquée. En ce qui concerne Figure, Voir l'article concerné. Un seul passage sera effectué en maillot deux pièces et chaussures aux couleurs librement choisies par l'athlète (chaussures à talon, limitée à 0,70 cm pour la semelle, et à 12 cm pour le talon)

Bikini
L'athlète doit présenter un corps tonique et galbé, sans hypertrophie musculaire et sans définition trop marquée. La ligne et la tonicité des fessiers et des cuisses ont une grande importante, et les abdominaux doivent être très légèrement apparents. Le Posing reste simplifié. Un passage T-walk effectué en tenue bikini + comparaisons 4 faces (chaussure à talon limitée à 0,70 cm pour la semelle, et 12 cm pour le talon).

Fitness
Le volume musculaire est ici légèrement supérieur à celui de la catégorie Bodyfitness. La définition doit demeurer marquée.
2 passages :
- Le physique round : passage de type Posing (simplifié), maillot deux pièces pour tenue
- Le fitness round : routine gymnastique / fitness (sur fond musical), réalisé en tenue fitness

Challenge 2016

Culturisme, Men physique et Bikini Athlétique

Clément LAFRON
Men physique

Top 6 ème Championnats du Monde NAC 2016
Mister Univers 2016

Jérôme ÉTIENNE
Culturisme Naturel

2ème au 1/4 France AFCPCN 2016.

1er au 1/2 France AFCPCN 2016.

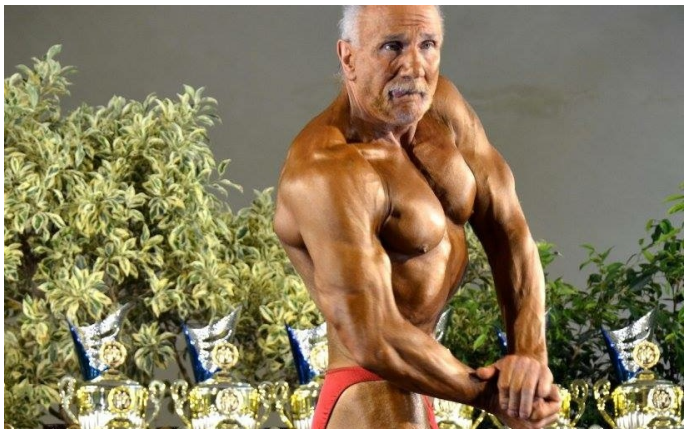
Motivation et persévérance telle sont sa devise.

Amandine DELACROIX
Bikini Athlétique

Un palmares riche en trophées avec un parcours professionnel intense.

Gilles MARTIN
Culturisme + 60 ans

Aprés plusieurs années de compétition, la passion reste toujour présente sur les meilleurs place du podium.



Prévention dopage

Un esprit sain dans un corps sain Le but de la musculation est de construire un corps athlétique, en pleine santé. Ces produits détruisent la santé mentale et physique et n'ont donc pas d'intérêt. Le dopage est aussi contraire à l'esprit du sport.

Peut-on avoir un corps musclé sans produits dopants ? Oui, bien sûr ! Encore faut-il avoir pour objectif des physiques atteignables. Beaucoup n'ont aucune idée de ce qui est atteignable naturellement, et nous sommes là pour remettre les pendules à l'heure. Il est vrai que le dopage existe dans la plupart des disciplines sportives, mais le monde de la musculation est particulièrement touché par ce phénomène. Il est donc important de l'aborder ici, pas pour dénigrer les dopés mais pour prévenir les débutants des dangers qu'ils encourent. On peut être musclé sans être dopé, qu'on se le dise. No brain, no gain !

afld

gence française de lutte

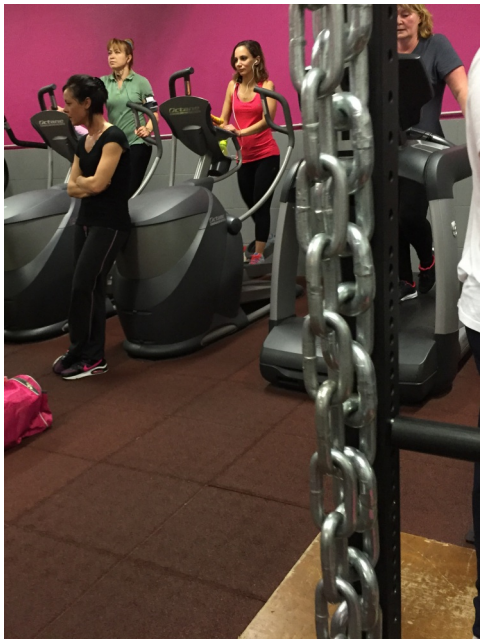
Le ministère mène depuis de nombreuses années une politique active en matière de prévention vis-à-vis des comportements contraires aux valeurs du sport.

L'Agence française de lutte contre le dopage (AFLD), est une autorité publique indépendante créée en 2006. Elle est chargée de définir et de mettre en œuvre les actions de lutte contre le dopage sur le territoire national, à l'égard des sportifs comme à l'égard des animaux participant à des compétitions sportives (contrôles, analyses, suivi des sanctions notamment).

Souvenirs 2016

De beaux Souvenir !!!!

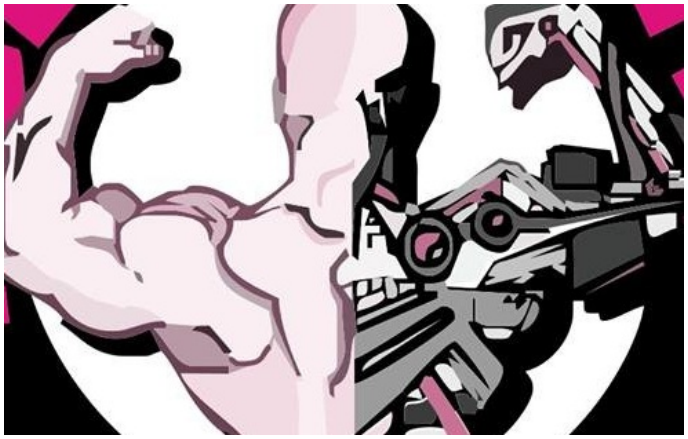
Une année riche en émotion avec des athlètes toujours passionnés



Créée en 1960 dans une atmosphère typique où les adeptes sont présents depuis plusieurs années.
La force de l'esprit sportif est de rassembler les individus dans le respect de valeurs communes sans tenir compte de leurs différences politiques, philosophiques ou religieuses, en dynamisant la recherche du dépassement de soi en harmonie avec celles des autres. C'est le sens de notre philosophie de tous les jours sur un thème de courtoisie et de politesse, tendant à personnaliser l'individu, afin qu'il se responsabilise face à la violence et aux incivilités, en élevant son niveau de conscience jusqu'à concevoir la prééminence d'une ETHIQUE DE VIE.

www.americangym.fr

Infos Utiles
Nutrition Coachs sportifs



▼ PERSONAL TRAINER

Coach Sportif Diplômée BPJEPS
Expert en Bodybuilding.
Un coaching sur mesure qui répond à toutes vos attentes. Satisfaction garantie
http://www.beyondlimits-training.com/

▲ BODY GEAR BEAUVAIS

Nutrition Sportive
Conseils Diététiques et sportifs avec suivie personnalisé

beyondlimits
PERSONAL TRAINING

◀ Horaires Ouverture saison 2016 / 2017

lundi / Mercredi / jeudi / Vendredi
9h00 - 21h00
Mardi 12h00 21h00
Samedi 9h00 -18h00

ENTIÈREMENT ÉQUIPÉ POUR LES SPORTS DE FORCE, LA MUSCULATION, LE FITNESS, LE CROSSFIT...

▲ Qualité irréprochable

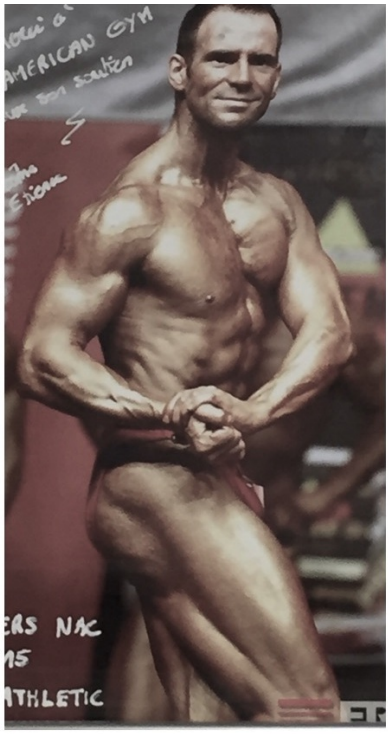
American Gym offre le meilleur choix de produits de remise en forme et de fitness.

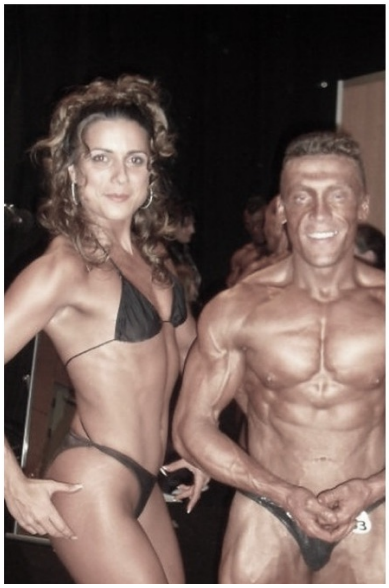
▼ Le top en matière d'équipement Spotif

Vous souhaitez travailler avec des appareils de musculation afin de peaufiner votre taille, développer votre masse musculaire, vous renforcer musculairement... American Gym dispose un panel d'appareils musculation haute gamme pour le plaisir du sport !

◀ Marque répondant au norme Olympique

La référence incontournable pour la compétition de haut niveau.





American Gym Beauvais
Gymnase Pierre Coubertin
1 rue MarcelleGeudelin
60 000 Beauvais
Tél : 06 50 57 12 82

contact@americangym.fr