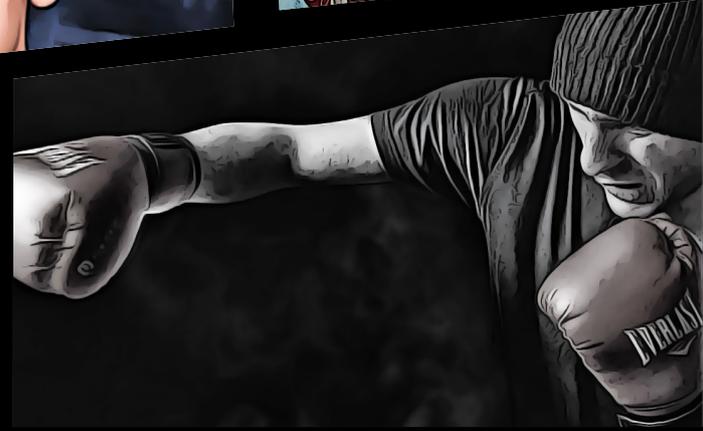
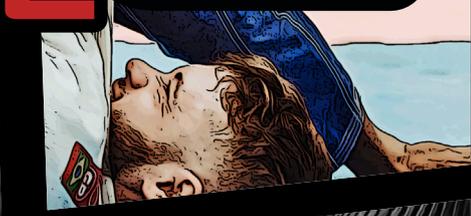
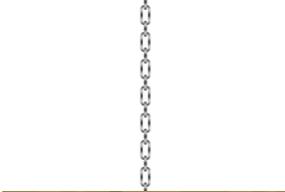


webzine

SPORT



| Sommaire



NUTRITION



WORKOUT



INFLUENCEUR



ESPORT



ROCKET LEAGUE

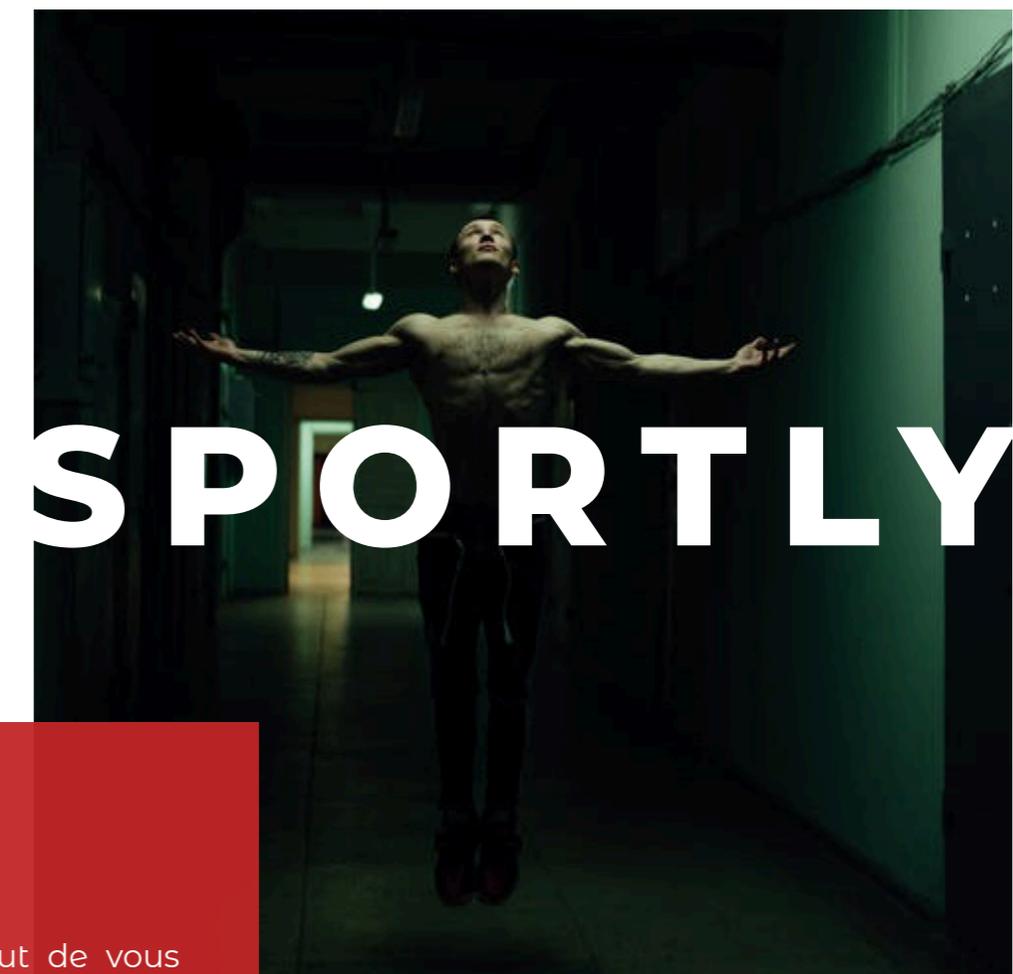


KAYDOP



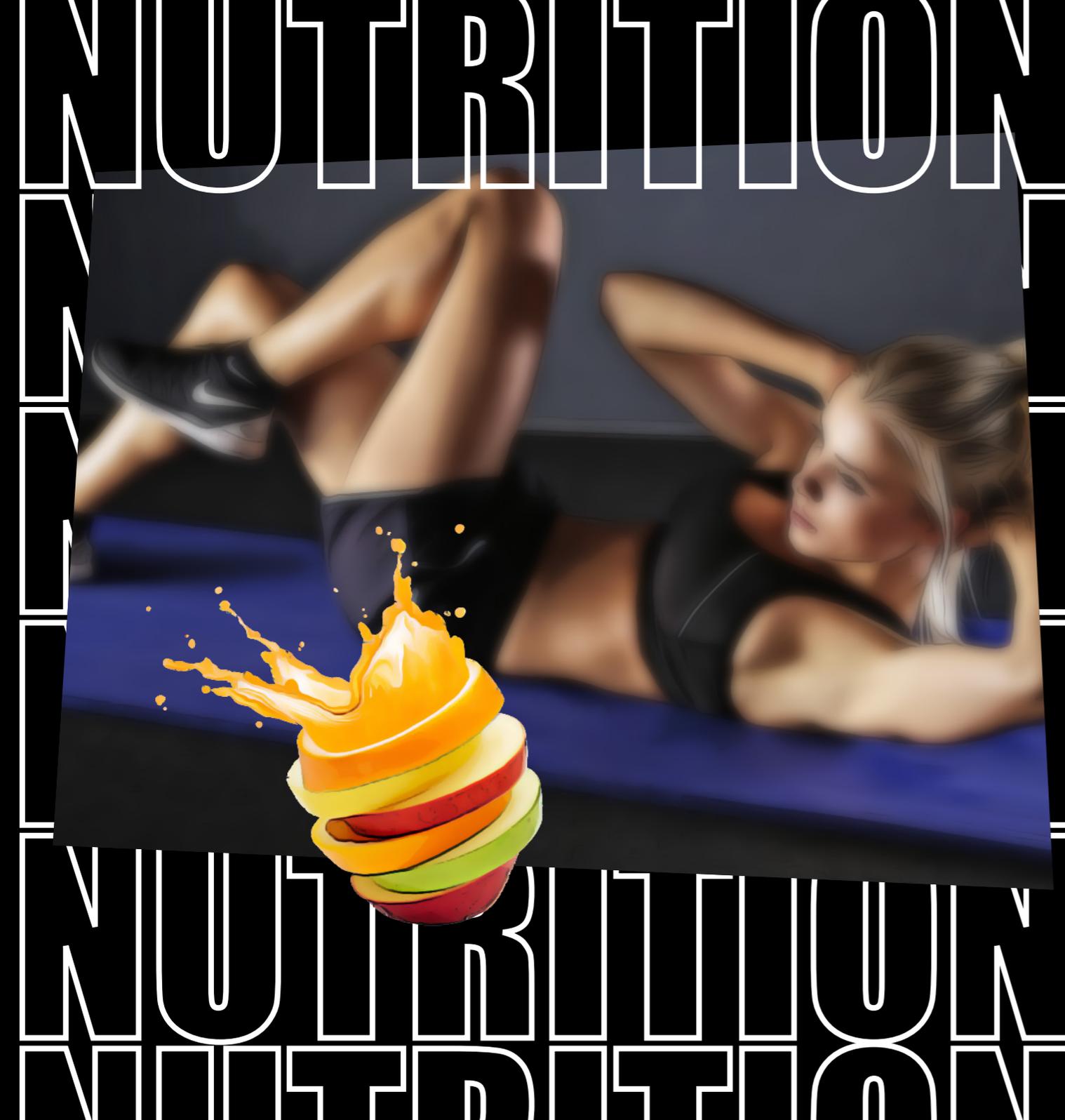
REMERCIEMENT

INTRODUCTION



Ce zine a pour but de vous introduire au sport et à de nouvelles disciplines du 21e siècle.

À vos marques, prêt...
SPORTEZ!



NUTRITION

GRIGNOTAGE

Évitez le grignotage ou alors prenez une vraie collation avec fruits et laitages.



FRITURES

Modérez votre consommation de fritures



LIMITER

Limitez les confiseries.



BOIRE

Buvez de l'**eau** à volonté, pendant les repas ou en dehors.

WORKOUT

WORKOUT

30 Minutes

Pas d'équipement



1. Burpees

4 séries
20 réps



2. Squats

4 séries
20 réps



3. Jumping jacks

4 séries
20 réps

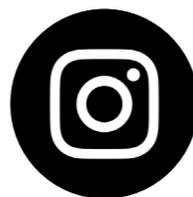
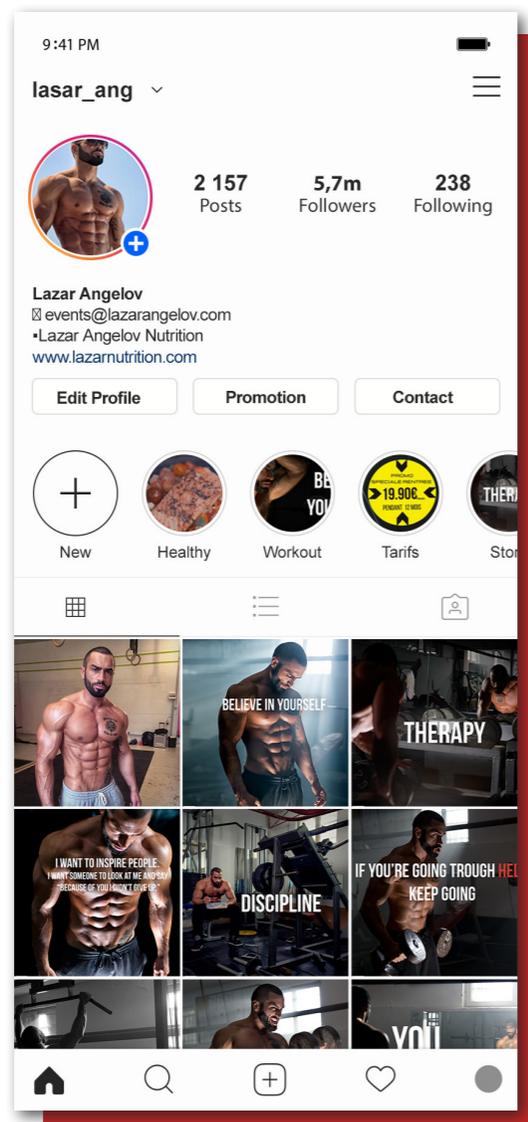


4. Lever de jambes

4 séries
20 réps



INFLUENCEUR

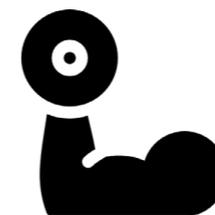


Cliquez ici pour en savoir plus !

LAZAR ANGELOV

Lazar Angelov est un modèle de fitness, un entraîneur personnel, une célébrité et un entrepreneur. Il est né à Sofia, en Bulgarie, en 1984. Avant de devenir une icône du fitness, il était joueur de basket-ball professionnel. À l'âge de 16 ans, il a fait partie de l'équipe nationale junior et a rapidement été le meilleur buteur de ses équipes professionnelles au sein de l'Association nationale de basket-ball de Bulgarie. À l'âge de 18 ans, il a passé un an et demi dans l'armée, où il a découvert le culturisme.

EXERCICE FAVORIS



ESPORT

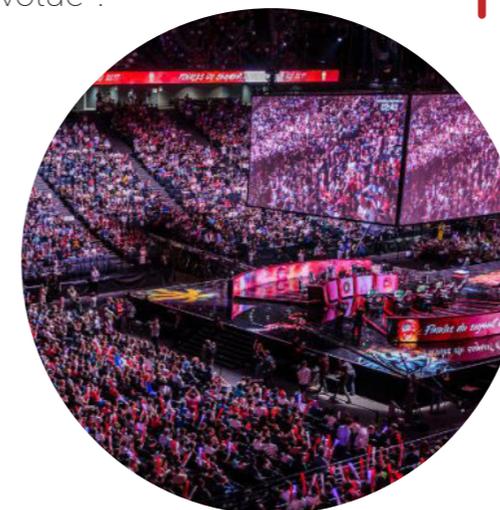


QU'EST-CE QUE L'ESPORT ?

Tout d'abord qu'est ce que l'eSport ? L'eSport aussi appelé **electronic sport** et traduit en français par sport électronique est née aux Etats-Unis. Cette discipline peut se jouer seul ou en équipe, elle permet à des joueurs de s'affronter sur des jeux en ligne pour se placer en haut d'un classement (le classement des meilleurs équipes par région, par département, par continent, par pays ou voir mondiale). L'eSport existe depuis une quinzaine d'années, même si il ne se professionnalise que depuis quelques temps en France.



Cela nous amènera à répondre à la question suivante : grâce à quel(s) éléments l'eSport évolue ?



L'eSport est sans cesse en évolution. De plus en plus de joueurs signent des contrats avec leurs équipes (l'âge minimum pour devenir professionnelle est de 18ans). Un joueur pro est considéré comme professionnelle si et seulement si il gagne de l'argent grâce à ses compétitions. Par exemple, chez nos amis coréens, les parents d'un enfant ferait tout dès sa naissance pour que son fils devienne un joueur reconnu ; en Amérique certains ont même reçu le "rang" d'athlète.

ROCKET LEAGUE

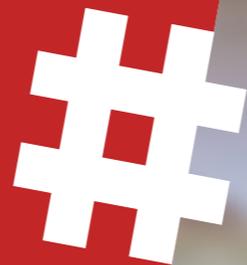


QU'EST-CE QUE ROCKET LEAGUE?

Le football rencontre à nouveau la conduite automobile dans cette suite multijoueurs. Basée sur la physique des voitures de combat supersoniques acrobatiques. Choisissez une variété de véhicules volant à haute altitude équipés d'énormes propulseurs de fusée pour marquer des buts aériens et réaliser des arrêts qui changent la donne.

THE UNSTOPPABLE MACHINE

KAY DOP



ALEXANDRE « KAYDOP » COURANT : LE MESSI NORMAND

Alexandre Courant, plus connue sous le pseudo Kaydop, est l'un des meilleurs joueurs du monde sur le jeu vidéo Rocket League. Le jeune homme de 22 ans est triple champion du monde et fait partie de la meilleur équipe eSport française, Team Vitality.

Tout débute par un cadeau. C'est son papa, qui lui offre sa première console de jeu : une Playstation 3. Le souvenir n'est pas marquant pour le Rouennais Alexandre Courant, dont la date exacte lui échappe. La raison pour laquelle il s'est mis à jouer au jeu Rocket League, non plus, ne lui revient pas en tête : C'était un peu par hasard, confie-t-il. Le jeu me semblait marrant. Mais ne vous fiez pas à ce dilettantisme apparent.

Dès ses premiers coups de joysticks, Alexandre est animé par une envie dévorante : la compétition. Avant de connaître les succès sur Rocket League, il s'est heurté à la forte concurrence du milieu. J'ai toujours aimé la compétition. J'ai essayé sur d'autres jeux mais il y avait une scène (un plateau de joueurs) déjà bien installée, donc c'était difficile de se faire une place. Boosté par cette mentalité de compétiteur, Kaydop n'a jamais renoncé à percer au plus haut niveau. Il fallut juste attendre que sa discipline d'excellence soit créée.





MERCI

Mes remerciements sont nombreux. Je tiens à remercier tous ceux qui m'ont aidé en participant, en soutenant et en partageant mon projet.

Quelle chance de vous avoir à mes côtés !

Merci à mes amis et collègues mais aussi à Monsieur RIGOUY pour votre aide, votre soutien et vos participations !
