

LE FITNESS DE NOS JOURS

**le marketing, les mensonges,
les messies.**

VIII.LES DÉGÂTS TERRAIN



www.maclory-fitness.com



8. LES DÉGÂTS TERRAIN : CE QUE LE MARKETING NE MONTRE JAMAIS

Les dérives du fitness moderne ne sont pas théoriques. Elles produisent des dommages concrets que tu observes en salle, semaine après semaine.

Ce que le marketing et les vitrines des réseaux ne montrent pas, ce sont les conséquences réelles de l'extrémisme de la pratique sur des organismes non préparés.

BLESSURES ÉVITABLES, MAIS RÉCURRENTES

Sur le terrain, les mêmes schémas reviennent :

- douleurs d'épaules chez des débutants qui enchaînent les volumes de développé
- lombalgies chez des pratiquants qui copient des charges sans base technique
- tendinopathies liées à des montées de charge trop rapides
- genoux et hanches sollicités sans construction préalable de la tolérance mécanique

*Ces blessures ne sont pas une fatalité.
Elles sont le produit de mauvaises trajectoires d'entrée dans
la pratique.*



PLATEAUX PRÉCOCES ET DÉCOURAGEMENT

Beaucoup de pratiquants stagnent non pas parce qu'ils "ne sont pas faits pour la muscu", mais parce qu'ils ont :

- brûlé leurs cartouches trop vite,
- saturé leur capacité de récupération,
- construit une fatigue chronique,
- perdu le plaisir de s'entraîner.

Ils arrivent au plateau en quelques mois, là où une approche progressive leur aurait permis de progresser sur plusieurs années.

RELATION DÉGRADÉE AU CORPS ET À L'EFFORT

Autre conséquence : le rapport au corps devient anxieux.

- peur de manquer une séance
- culpabilité à l'idée de manger "hors plan"
- sentiment d'échec permanent
- comparaison constante aux vitrines des réseaux

Le sport devient une source de pression, pas un levier de construction personnelle.



LE COÛT CACHÉ POUR LES COACHS SÉRIEUX

Côté coaching, ces dérives créent un travail invisible :

- rééducation de la perception de l'effort
- déconstruction des croyances irréalistes
- réapprentissage de la progressivité
- réparation de la relation à l'alimentation
- parfois gestion de blessures évitables

*Tu ne coaches pas seulement l'entraînement.
Tu ré pares les dégâts d'un marché qui vend de l'extrême*

EN CLAIR

Le fitness moderne vend des images propres. Le terrain, lui, est sale : douleurs, abandons, frustrations.

Ces dégâts ne sont pas dus à un manque de volonté des pratiquants. Ils sont le produit d'un mauvais cadre culturel de la pratique.



DANS CHAQUE ENTRAÎNEMENT DU
CORPS, ON ENTRAÎNE AUSSI L'ESPRIT.

MIND BODY POWER

CORPS & ESPRIT

CHAQUE GOUTTE DE SUEUR
FORGE TON MENTAL.

www.maclory-fitness.com

UNLEASH YOUR POTENTIAL