

# **LE FITNESS DE NOS JOURS**

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

**V.LE MYTHE DU RAPIDE ET ACCESSIBLE**



[www.maclory-fitness.com](http://www.maclory-fitness.com)



## 5. LE MYTHE DU "RAPIDE ET ACCESSIBLE" :

Le marché du fitness prospère sur une promesse simple : tu peux obtenir ce résultat rapidement, avec le bon protocole.

Cette promesse est fautive dans l'immense majorité des cas. Pas parce que les gens "ne font pas assez". Parce que la transformation morphologique sérieuse est un processus long, cumulatif, contraint par la biologie.

### LE FACTEUR TEMPS VOLONTAIREMENT EFFACÉ

Beaucoup de coachs et d'influenceurs avancés affichent des physiques construits sur :

- 10, 15, 20 ans de pratique,
- des phases de progression, de stagnation, de régression,
- des ajustements continus d'entraînement et de nutrition.

Mais le discours marketing présente le résultat comme la conséquence directe :

- d'un exercice "secret",
- d'un split "optimal",
- d'une routine "magique".

On montre le protocole actuel. On efface le chemin.

*C'est une tromperie par omission.*

## **COPIER LA VITRINE, SANS CONNAÎTRE L'ATELIER**

Le pratiquant ne copie pas un processus. Il copie une photographie d'un état final.

Il applique :

- les volumes d'un pratiquant avancé,
- la rigueur alimentaire d'un compétiteur,
- la fréquence d'entraînement d'un corps déjà adapté.

Sur un organisme qui n'a ni la tolérance tissulaire, ni la base de récupération, ni l'historique nécessaire.

Résultat :

- surmenage,
- stagnation rapide,
- blessures,
- perte de motivation.

## LA "CASE CHIMIE" : LE NON-DIT QUI FAUSSE TOUTES LES COMPARAISONS

Une partie des physiques mis en avant dans le fitness business sont améliorés pharmacologiquement.

Que ce soit assumé ou non, cela change radicalement :

- la vitesse de prise de muscle,
- la capacité à encaisser du volume,
- la récupération,
- la possibilité de rester sec tout en progressant.

Les cadres posés par la World Anti-Doping Agency existent précisément parce que ces substances modifient profondément les réponses physiologiques à l'entraînement.

Comparer un pratiquant naturel à un pratiquant amélioré sur la base d'un même protocole, sans le préciser, n'est pas une erreur.

*C'est une manipulation de perception.*

## LE COÛT PSYCHOLOGIQUE DU MYTHE

Ce mythe du "rapide" produit sur le terrain :

- frustration chronique
- sentiment d'incompétence
- culpabilité ("je ne fais pas assez")
- tentation de toujours en faire plus
- parfois glissement vers des comportements à risque

*On fabrique des pratiquants qui pensent qu'ils sont le problème, alors que le problème est le cadre narratif qu'on leur vend.*

### EN CLAIR

Les résultats sérieux prennent du temps. Ce n'est pas négociable. Le marketing qui promet le contraire est en rupture avec la réalité biologique.

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](http://www.maclory-fitness.com)

UNLEASH YOUR POTENTIAL