

LE FITNESS DE NOS JOURS

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

IX.UN CADRE ADULTE DE LA PRATIQUE



www.maclory-fitness.com



9. MACLORY FITNESS :

UN CADRE ADULTE DE LA PRATIQUE

Après avoir démonté les dérives du fitness moderne, il faut proposer une alternative claire. Pas un discours marketing de plus. Un cadre opérationnel pour pratiquer, coacher et progresser sans se cramer.

Ce manifeste pose la ligne de conduite de Maclory Fitness.

1. Pas de promesses rapides

Aucune transformation sérieuse ne se construit en quelques semaines. Je refuse les discours "avant / après" hors contexte.

Avec Maclory Fitness :

- on parle en mois et en années,
- pas en "challenges 30 jours".

2. Pas de programmes copiés sur des physiques hors normes

Un protocole n'est jamais universel. Je ne copie pas :

- des volumes de pratiquants avancés,
- des méthodes de compétiteurs,
- des routines de vitrines réseaux.

Chaque programmation est contextualisée :

- niveau réel,
- historique de blessures,
- contraintes de vie,
- sport pratiqué,
- capacité de récupération.

3. Pas de nutrition extrême chez les pratiquants non avancés

La nutrition est un levier de performance, pas un outil de contrôle psychologique.

Mon cadre :

- structurer avant de restreindre,
- nourrir l'entraînement avant de chercher à "sécher",
- construire l'adhérence avant d'optimiser les détails.

4. Pas de compléments sans socle

Les compléments ne remplacent ni :

- une alimentation cohérente,
- un sommeil structuré,
- une programmation intelligente.



Chez Maclory Fitness :

- les bases priment,
- les compléments sont secondaires,
- jamais utilisés pour masquer un défaut de méthode.

5. Priorité à la progressivité, à l'autonomie et à la durabilité

Mon objectif n'est pas de créer des pratiquants dépendants du coach.

Mon objectif est de construire :

- des pratiquants autonomes,
- capables de comprendre ce qu'ils font,
- capables d'ajuster leur pratique dans le temps,
- capables de durer des années sans se blesser ni se dégoûter.

EN CLAIR

Ce manifeste est un filtre. Il ne s'adresse pas aux profils pressés qui veulent un résultat immédiat. Il s'adresse à ceux qui veulent construire quelque chose de solide.



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