

LA RENAISSANCE D'AIMY EN UN AN

**Coaching fonctionnel, mental et
progressif**



www.maclory-fitness.com



Quand Aimy m'a contacté pour la première fois, elle ne venait pas "se remettre en forme". Elle cherchait à ne plus avoir peur de marcher.

À 45 ans, son quotidien était rythmé par des limitations physiques qui auraient pu décourager n'importe qui :

- Un syndrome d'Ehlers-Danlos, maladie génétique qui fragilise le tissu conjonctif et provoque une hyperlaxité articulaire, des douleurs chroniques et un risque constant de subluxations.
- Une BPCO (Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive) associée à de l'asthme, l'obligeant à utiliser un appareil à oxygène chaque soir pour soulager une respiration souvent trop courte.
- Une hypotension récurrente, générant vertiges et risques de malaise dès que l'effort devenait trop intense.
- Des chirurgies passées aux genoux qui avaient laissé des séquelles durables : instabilité, douleurs, perte de confiance dans l'appui, impossibilité de se projeter sans crainte d'une chute.

Résultat : Aimy se déplaçait régulièrement avec une béquille, autant par nécessité physique que par perte de confiance en son propre corps.



Elle suivait bien un protocole de 2 à 3 séances de kinésithérapie et d'aquagym par semaine, mais sans réelle évolution fonctionnelle. Elle bougeait... sans avancer.

Ce qui lui manquait n'était pas seulement un programme. Ce qu'elle cherchait, c'était une stratégie structurée, une personne capable de comprendre ses peurs, ses limites, et de transformer chaque mouvement en preuve concrète qu'elle pouvait reprendre le contrôle.

On lui avait parlé de mon approche. Elle m'a écrit, "sans trop y croire" selon ses mots, mais avec une petite part d'espoir : pouvoir marcher avec plus de stabilité, s'appuyer sur ses jambes sans anticiper la chute, ne plus dépendre de sa béquille pour chaque déplacement.

Elle m'a fait confiance.

Mais elle avait un peu peur d'échouer.

Peu confiance en elle. Peu confiance en son corps.

Une forme de combat intérieur entre résignation et envie de s'en sortir.

C'est à partir de là que tout a commencé.



MA STRATÉGIE D'ACCOMPAGNEMENT : REPARTIR DU MOUVEMENT FONCTIONNEL

Dès la première séance, je n'ai pas essayé de la "faire s'entraîner". Mon objectif n'était pas de la fatiguer, mais de comprendre comment son corps réagissait, compensait, et jusqu'où il osait aller avant que sa peur prenne le dessus.

Je suis parti d'une approche que j'ai développée au fil de mes expériences en fitness, en y intégrant différentes influences fonctionnelles. J'ai choisi de l'appeler simplement le "Fitball", basé sur l'utilisation d'un petit ballon de Pilates comme point central de la séance.

Pourquoi ce ballon ?

Parce qu'il est à la fois :

- un outil pédagogique,
- un repère sécurisant lorsqu'elle en avait besoin,
- un élément de contrainte supplémentaire lorsque je voulais ajouter de la difficulté,
- un révélateur de ses capacités de stabilité, de coordination et de contrôle moteur.

Selon l'intention de l'exercice, le ballon pouvait être :

- un support rassurant pour sécuriser le mouvement,
- un outil d'évaluation de ses limites,
- un facteur de déstabilisation contrôlée pour travailler la proprioception,
- un indicateur d'évolution, séance après séance.



UN POSTULAT DE DÉPART : DES MOUVEMENTS SIMPLES, MAIS RÉVÉLATEURS

Je n'ai pas cherché la performance, mais la lecture du corps.
J'ai volontairement utilisé des exercices fondamentaux
comme :

- Le squat → pour observer l'alignement, le contrôle de la descente, la réaction des appuis.
- Le deadlift (version adaptée) → pour analyser la gestion des charnières articulaires, la stabilité du tronc et la capacité à produire un effort sans blocage respiratoire.

À travers ces mouvements fonctionnels, je pouvais détecter les zones à risque, les compensations, les peurs corporelles, mais aussi les marges de progrès.

SÉCURISER LE CORPS, RECONNECTER LE CERVEAU : LA PROPRIOCEPTION COMME FONDATION

La séance n'était pas qu'un enchaînement d'exercices.
Elle était pensée comme un travail de rééducation neuromusculaire.



Chaque bloc comprenait :

- Des mouvements fonctionnels progressifs
- Des séquences de proprioception, pour affiner sa perception de l'appui, réapprendre à faire confiance à ses membres inférieurs et renforcer la stabilité articulaire
- Une montée en complexité graduelle, uniquement lorsqu'un mouvement était exécuté avec contrôle ET sans peur.

Objectif réel :

reconstruire sa stabilité physique et cognitive, car chez Aimy, la peur de la chute limitait autant ses capacités que ses pathologies.



UNE PROGRESSION CONSTRUITE : DU CONTRÔLE AU DÉPASSEMENT

Nous avons débuté avec un rythme de deux séances par semaine, un volume raisonnable pour construire des bases sans provoquer de fatigue excessive ou de réponse inflammatoire trop importante.

Chaque séance était observée, mesurée et notée. Pas seulement en termes de performance, mais aussi en termes de :

- Stabilité des appuis
- Contrôle moteur
- Gestion de la douleur et des appréhensions
- Réaction respiratoire
- Confiance dans l'exécution

Cette analyse me permettait d'ajuster progressivement :

- l'intensité,
- la difficulté du mouvement (stabilité, amplitude),
- la charge,
- ou le contexte de réalisation (avec ou sans support stabilisant).



Un rituel s'est installé : le débrief de fin de séance.

Ce moment-clé n'était pas seulement un retour technique. Il est rapidement devenu un levier psychologique puissant. Aimy ne venait plus juste "faire sa séance". Elle venait valider ses progrès, puis repartir avec un nouveau défi à relever. Ce mécanisme a transformé son engagement : chaque séance devenait la prochaine marche à gravir.

Des outils évolutifs : Fitball → Élastiques → Charges

- Phase 1 : Fitball → sécurisation, proprioception, renforcement profond, rééducation motrice.
- Phase 2 : Élastiques → résistance progressive, sollicitation musculaire accrue, contrôle du geste en tension.
- Phase 3 : Charges libres → phase de confiance retrouvée, transfert vers des schémas fonctionnels plus intenses, passage à un geste "assumé".



À 8-10 SEMAINES : LA STRUCTURATION ÉVOLUE

Après environ 8 à 10 semaines, sa progression permettait une adaptation structurelle des séances :

- Séance 1 (Fitball remanié) → maintien du travail de proprioception + renforcement du "core", colonne de stabilité.
- Séance 2 (HIIT adapté) → intensité rythmée selon ses capacités respiratoires, dans un format "effort/récupération" personnalisé.

Objectifs visés :

- Gagner en endurance respiratoire
- Améliorer sa ventilation contrôlée malgré BPCO/asthme
- Réduire la dépendance à la béquille par un meilleur ancrage postural et une meilleure confiance dans l'effort dynamique

Chaque bloc HIIT devenait un terrain mental stratégique. Aimy voulait battre ses propres temps, dépasser ses formats précédents.



LA LIMITE N'ÉTAIT PAS DANS SES MUSCLES... MAIS DANS SA TÊTE

C'est à ce moment que j'ai réellement compris que son frein principal n'était plus physiologique : il était mental.

Les formats HIIT ont ainsi évolué :

- Départ : 30 sec effort / 30 sec récupération
- Progression : 45 sec effort / 15 sec récupération
- Atteinte : 50 sec effort / 10 sec récupération

Ce changement n'a pas été imposé. Il a été demandé par elle, parce que les débriefings avaient activé une logique de dépassement volontaire, et non subie.

NOUVELLE TRANSITION : MODIFICATION STRUCTURELLE GÉNÉRALE

Avec le temps, la Fitball a fini par disparaître totalement au profit de :

- Une séance HIIT évolutive
- Une séance de renforcement musculaire ciblé, simple mais orientée vers des gains fonctionnels durables
- Tout cela en cohérence avec ses séances de kinésithérapie, afin d'éviter les doublons et de venir compléter son travail plutôt que de le contrecarrer.



DE LA RÉÉDUCATION À LA RECONQUÊTE : LE CORPS EN AVANCE, LE MENTAL DÉBLOQUÉ

Un peu plus d'un an après le début de notre travail, Aimy n'est plus la même femme.

- Elle ne se déplace plus avec une béquille.
- Ses séances de kinésithérapie ont progressivement diminué, passant de plusieurs séances hebdomadaires à une seule par semaine, en simple suivi fonctionnel.
- Elle n'utilise plus de bouteille d'oxygène, la ventilation ayant gagné en capacité et en contrôle grâce au travail combiné endurance + stabilisation.
- Elle a rejoint une salle de musculation, de son plein gré, et progresse séance après séance.
- Elle m'a confié un détail marquant : elle a remis des chaussures à talons, alors qu'elle n'osait plus le faire depuis des années, par peur de chuter et par refus de se confronter à son image.

Ce symbole est fort :

- Au départ, elle cherchait à ne plus tomber.
- Aujourd'hui, elle choisit de se grandir.



UNE NOUVELLE PHASE : DU RÉAPPRENTISSAGE MOTEUR À LA CONSTRUCTION PHYSIQUE ASSUMÉE

Le coaching a changé de nature.

Nous ne sommes plus dans une démarche de "réadaptation à l'effort", mais dans un travail de progression musculaire réel, comme pour n'importe quelle autre athlète en construction.

Elle suit aujourd'hui des programmes orientés :

- Sur ses objectifs physiques personnels (amélioration de la silhouette, gain de tonicité, meilleure posture).
- Sur un développement harmonieux, avec un accent particulier (de mon côté) sur la stabilité profonde.

Car derrière les charges plus lourdes et les répétitions structurées, chaque séance inclut encore stratégiquement :

- Du renforcement de la chaîne postérieure (ancrage global et retenue du bassin)
- Un travail ciblé sur les hanches, centre de sa stabilité dynamique
- Du travail postural (érecteurs du rachis, ouverture de la cage thoracique, contrôle de la ceinture scapulaire)
- Une logique de sécurisation invisible, intégrée naturellement à sa progression

Aujourd'hui, elle n'est plus "accompagnée parce qu'elle est fragile".

Elle est coachée parce qu'elle veut évoluer.



UNE TRAJECTOIRE HUMAINE : DE LA PEUR DU MOUVEMENT À LA FIERTÉ DE PERFORMER

Ce que je retiens le plus, ce n'est pas uniquement la disparition de la béquille ou les formats HIIT qu'elle enchaîne sans hésitation.

C'est la transformation mentale.

- Elle ne doute plus de sa capacité à faire, elle cherche maintenant jusqu'où elle peut aller.
- Elle est passée de "suivre une séance" à "se challenger".
- Elle a remplacé la peur de ne pas y arriver par l'envie d'être meilleure qu'hier.

MON REGARD PERSONNEL

Je peux dire aujourd'hui que je suis fier du chemin qu'elle a parcouru.

Pas en tant que coach qui "a réussi", mais en tant qu'ancien diminué moi-même, qui a compris dès le départ l'état émotionnel d'où elle partait. Ce lien de compréhension m'a permis de structurer chaque étape avec lucidité, en respectant ses limites physiologiques tout en débloquent ses barrières mentales.

Elle a choisi de continuer l'aventure avec moi, avec de nouveaux objectifs, différents mais tout aussi importants. Et cela, c'est peut-être le plus grand signe de confiance qu'un coach puisse recevoir.



UN ACCOMPAGNEMENT QUI REDONNE DU MOUVEMENT, DE LA FORCE ET UN SENS

Le parcours d'Aimy n'est pas une histoire de simple remise en forme. C'est un exemple concret de ce qui se produit lorsqu'un accompagnement ne se limite pas à faire "faire du sport", mais à construire un chemin de progression sur mesure, respectueux du corps et moteur pour l'esprit.

Ce témoignage montre qu'un corps diminué n'est pas un corps condamné. Il démontre qu'une pathologie lourde n'empêche pas la progression, à condition que :

- Les mouvements soient choisis avec intention,
- La charge mentale soit prise en compte au même titre que la charge physique,
- L'adaptation prime sur l'improvisation,
- Le dialogue devienne un pilier du processus,
- Et que la progression soit vécue, comprise, mesurée et assimilée étape par étape.

Ce travail n'a pas été bâti sur la performance brute, mais sur une logique : réintégrer le corps dans la confiance, puis lui permettre d'exprimer son potentiel.

Aujourd'hui, Aimy ne s'entraîne plus "pour ne pas régresser", mais pour continuer à se construire.

Elle ne se bat plus contre ses limites, elle vise désormais à repousser ce qui reste possible, avec détermination et fierté.



UN MOT SUR LE COACHING

Ma vision du coaching ne consiste pas à appliquer un modèle figé. Elle consiste à créer un système évolutif dans lequel chaque exercice a un sens, chaque palier est validé avant d'être dépassé, et où l'objectif final n'est pas seulement d'aller mieux... mais d'aller plus loin que ce que la personne pensait pouvoir atteindre.

Aimy m'a fait confiance pour entamer ce chemin. Elle a ensuite choisi de continuer lorsqu'elle a compris que ce chemin pouvait devenir le sien.

Plus d'un an après, elle avance désormais sans béquille, avec une vraie intention dans le mouvement, un mental armé, et un objectif clair : progresser parce qu'elle en a envie, et non parce qu'elle y est contrainte.

Son aventure continue, et je suis fier d'en faire encore partie.

*Bienvenue à votre bien-être, le
premier pas vers une nouvelle vie.*

Laury



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