

LE FITNESS DE NOS JOURS

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

VII.CE QUE LA SCIENCE RECOMMANDE



www.maclory-fitness.com



7. CE QUE LA SCIENCE RECOMMANDE RÉELLEMENT

(ET QUE PERSONNE NE VEND)

Après avoir démonté les illusions du fitness moderne, il faut poser un cadre. Pas un cadre "marketing". Un cadre opérationnel, utilisable sur le terrain, compatible avec la vie réelle.

Contrairement aux promesses rapides, les référentiels sérieux convergent sur des principes simples, peu spectaculaires, mais efficaces à long terme. C'est précisément pour ça qu'ils sont peu visibles sur les réseaux.

LES PILIERS MÉTHODOLOGIQUES QUI FONCTIONNENT VRAIMENT

Les cadres de travail utilisés en préparation physique et en entraînement santé, notamment démontrées par certaines études, reposent sur des fondamentaux transversaux :

1. Progressivité de la charge

Le corps s'adapte à ce qu'il peut tolérer.

Augmenter trop vite le volume, l'intensité ou la fréquence crée plus de dégâts que de progrès.



2.Tolérance tissulaire avant spécialisation

Tendons, ligaments, tissus conjonctifs s'adaptent plus lentement que le muscle. Ignorer ce décalage, c'est programmer des blessures.

3.Continuité > intensité ponctuelle

La régularité sur 12 mois produit plus de résultats qu'un pic d'intensité sur 6 semaines.

4.Disponibilité énergétique

Sans énergie suffisante, il n'y a ni progression, ni récupération. La restriction chronique sabote l'entraînement.

5.Récupération planifiée

Le progrès se construit pendant la récupération, pas pendant la séance. Sous-doser la récupération revient à bloquer l'adaptation.

POURQUOI CES PRINCIPES NE "SE VENDENT PAS"

Ces principes ont trois défauts marketing majeurs :

- ils ne promettent rien de rapide,
- ils ne sont pas spectaculaires visuellement,
- ils exigent de la patience et de la constance.

Ils sont donc peu compatibles avec les formats courts et sensationnalistes des réseaux. Mais ce sont les seuls qui tiennent la route sur le terrain réel.



CE QUE ÇA IMPLIQUE CONCRÈTEMENT POUR UN PRATIQUANT

Une approche sérieuse implique :

- moins de séances mais mieux construites
- moins de volume inutile
- plus de maîtrise technique
- une nutrition au service de l'entraînement, pas de l'image
- des phases de progression et de consolidation

Ce n'est pas "moins exigeant". C'est mieux ciblé.

EN CLAIR

Il n'y a pas de méthode secrète cachée. Il y a des principes éprouvés que le marketing n'aime pas parce qu'ils ne font pas rêver.

Le fitness durable est ennuyeux à vendre, mais redoutablement efficace à pratiquer.

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