

LE FITNESS DE NOS JOURS

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

III.LA MUSCULATION N'EST PAS...



www.maclory-fitness.com



3. LA MUSCULATION N'EST PAS UN "PACK LIFESTYLE"

La pratique de la musculation a été progressivement transformée en produit de consommation identitaire.

On n'entre plus dans la salle pour apprendre à s'entraîner.

On "entre dans le fitness" comme on entre dans une marque.

Aujourd'hui, beaucoup de pratiquants confondent pratique et packaging :

- abonnement en salle,
- équipement "fitness",
- shaker, whey, compléments...

*Ce n'est pas un processus d'entraînement.
C'est une consommation de symboles.*

Le fitness comme identité de surface

Les réseaux sociaux ont déplacé le centre de gravité de la pratique vers l'image. Sur Instagram et YouTube, on montre :

- des tenues "fitness",
- des sacs de sport stylisés,
- des shakers brandés,
- des routines visuellement attractives.



La tenue devient un marqueur d'appartenance. L'équipement devient un signal social. La pratique, elle, passe au second plan.

On peut afficher tous les codes sans avoir construit la moindre compétence d'entraînement.

LE PIÈGE DU MARKETING FITNESS

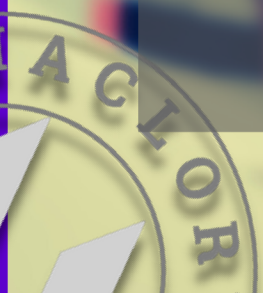
L'industrie a parfaitement compris ce biais. Elle vend un kit d'entrée dans l'univers fitness :

- abonnement + équipement
- compléments + accessoires
- vocabulaire codifié
- posture "disciplinée" affichée

Des marques comme Gymshark ont bâti un modèle puissant sur cette logique d'identité visuelle. Le problème n'est pas la marque en elle-même. Le problème, c'est la confusion entretenue entre porter les codes et maîtriser la pratique.

Tu peux être équipé comme un pratiquant avancé et t'entraîner comme un débutant désorganisé.

L'un n'implique pas l'autre.



L'ILLUSION DE PROFESSIONNALISATION DU PRATIQUANT

Acheter les codes du fitness donne l'impression de "faire les choses sérieusement". Psychologiquement, c'est rassurant : on a l'impression d'avoir franchi un cap.

Mais cette professionnalisation est purement esthétique.

Elle masque souvent :

- l'absence de planification réelle,
- l'absence de progressivité,
- l'absence de logique de charge,
- l'absence de stratégie long terme.

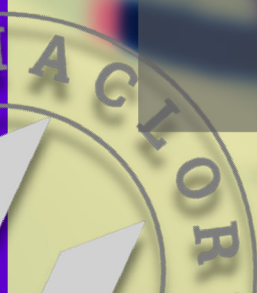
On professionnalise l'image avant d'avoir professionnalisé la méthode

CE QUE LA MÉTHODE DEVRAIT REMPLACER

La musculation n'est pas un lifestyle à acheter. C'est une compétence à construire.

Les vrais marqueurs de progression ne sont pas :

- la tenue,
- le shaker,
- le stack de compléments.



Ce sont :

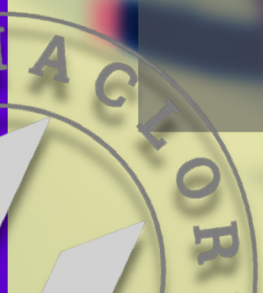
- la cohérence de la programmation,
- la capacité à gérer la charge,
- la progression technique,
- la récupération maîtrisée,
- la continuité sur plusieurs mois.

Tout le reste est accessoire.

EN CLAIR

Entrer dans la musculation en achetant ses codes visuels, ce n'est pas s'engager dans une pratique. C'est consommer une identité.

Tant que le pratiquant n'a pas compris que la performance se construit par la méthode et la constance et non par le packaging, il reste vulnérable aux promesses faciles du marché du fitness.



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