

LE FITNESS DE NOS JOURS

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

VI. LES RÉSEAUX SOCIAUX



www.maclory-fitness.com



6. LES RÉSEAUX SOCIAUX : AMPLIFICATEURS D'ILLUSIONS

Les réseaux sociaux ne créent pas les dérives du fitness moderne. Ils les amplifient, les standardisent et les rendent désirables.

Les plateformes comme Instagram, TikTok et YouTube ne montrent pas la réalité moyenne de la pratique. Elles montrent ce qui capte l'attention : l'extrême, le spectaculaire, le rapide.

LE BIAIS DE REPRÉSENTATION : ON NE VOIT QUE LES SURVIVANTS

Ce que l'utilisateur voit majoritairement :

- des physiques hors normes
- des transformations "avant / après"
- des routines impressionnantes
- des contraintes mises en scène comme normales

Ce qu'il ne voit presque jamais :

- les abandons
- les blessures
- les plateaux
- les échecs
- les retours en arrière

C'est un biais de survivance. On ne montre que ceux pour qui "ça marche" (ou semble marcher), jamais la majorité silencieuse pour qui ces méthodes sont intenable.

L'ALGORITHME RÉCOMPENSE L'EXTRÊME, PAS LA MÉTHODE

Les algorithmes poussent :

- les contenus visuels forts
- les messages simples
- les promesses rapides
- les protocoles "chocs"

Ils ne récompensent pas :

- la nuance
- la progressivité
- la pédagogie
- la temporalité réelle de l'adaptation

Le pratiquant est donc exposé en continu à une norme artificielle de performance.

LA SOUFFRANCE COMME GAGE DE LÉGITIMITÉ

Autre dérive : la souffrance est devenue un marqueur de sérieux.

Plus c'est dur, plus c'est présenté comme "efficace". Plus c'est contraignant, plus c'est valorisé.

Ce narratif est dangereux.

L'efficacité réelle se mesure à :

- la progression mesurable
- la récupération
- la continuité
- la capacité à durer

Pas à la quantité de souffrance affichée.

EFFET TERRAIN : DÉCONNEXION PROGRESSIVE DU RÉEL

À force d'exposition, le pratiquant finit par croire que :

- 4-6 séances/semaine est "normal"
- manger strict en permanence est "normal"
- être fatigué est "normal"
- être frustré est "normal"

Ce n'est pas normal. C'est une normalisation de l'extrême.

EN CLAIR

Les réseaux sociaux ne sont pas un outil neutre. Ils fabriquent des standards irréalistes et valorisent des comportements peu durables.

Tant que le pratiquant construit sa vision du fitness à partir de ces vitrines, il sera mécaniquement tiré vers l'extrême.

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