

**1**

**QUI SUIS-JE ?**

---

**2**

**MA VISION DU FITNESS ...**

---

**3**

**LES PILLIERS DE LA PROGRESSION**

---

**4**

**DU BIEN-ÊTRE À LA PERFORMANCE**

---

**5**

**LE SPORT À TOUT ÂGE**

---

**6**

**MOTIVATION ET CONSTANCE**

---

**7**

**LE CORPS N'EST PAS UNE MACHINE**

---

**8**

**SPORT ET ESTIME DE SOI**

---

**9**

**COMMENT FIXER UN OBJECTIF RÉALISTE**

---

**10**

**POURQUOI JE CROIS QUE LE SPORT ...**

WHO  
AMI



*Qui suis-je ?*

**BLOG**

**#1**



Bienvenue dans ce blog dédié au fitness, à la musculation et au mouvement en général, avec une approche progressive, humaine et accessible à tous. Avant d'entrer dans les explications techniques ou les conseils pratiques, j'ai envie de commencer par le début : me présenter, vous raconter mon histoire, mon lien avec le sport et pourquoi j'ai décidé de créer cet espace.

## 1. Mon parcours sportif : du collectif à la fonte

J'ai toujours été actif, mais mon histoire avec le sport a connu des hauts, des bas... et des retours.

Tout a commencé au collège, avec deux premières années de handball, puis un vrai coup de cœur pour le basket, que j'ai pratiqué en club pendant cinq ans après avoir commencé en street. Au lycée, j'ai continué à explorer : une année de volleyball, une autre de natation, et un peu de course à pied le week-end - pas forcément par passion, mais parce que je cherchais déjà à améliorer mon endurance.

C'est vers mes 20 ans que j'ai découvert la musculation en salle, dans une association. C'était pour moi une révélation : un sport complet, exigeant, mais aussi très personnel. Malheureusement, les contraintes de travail et des horaires de salles peu adaptés à l'époque m'ont vite éloigné de la pratique.

Puis, en 2006-2007, un nouvel élan. Je venais d'avoir mon premier enfant, et j'avais une motivation très claire : je voulais être un père en forme, actif, capable de suivre le rythme et de jouer avec mon fils. Pendant trois ans, j'ai repris la musculation avec constance. Mais une fois encore, les impératifs professionnels ont repris le dessus. Cette fois-ci, l'interruption a été longue... très longue.



## 2. Le vrai retour : remettre le corps en mouvement

Ce n'est qu'en 2022 que j'ai repris sérieusement l'entraînement, après une longue période sans activité physique régulière. La raison de cette pause ? Je vous en parlerai un peu plus loin dans ce blog. (Petit spoiler : il y a une histoire de douleur chronique et de résilience derrière tout ça.)

Ce retour s'est fait naturellement, mais avec une intention bien plus profonde qu'avant. Depuis 2018, j'encadre des équipes de handball, et je me suis vite rendu compte que si je voulais être crédible auprès des joueurs, je devais moi-même incarner la santé, l'effort et la régularité.

On ne peut pas parler de préparation physique, de dépassement de soi ou d'engagement, si nous-mêmes on ne respire pas ce que l'on transmet. C'est une question de cohérence, de respect et de légitimité.

## 3. Pourquoi ce blog ?

J'ai voulu créer ce blog pour partager une vision différente du fitness et de la musculation. Pas celle du culte du corps parfait ou de la performance à tout prix, mais celle d'un chemin vers la santé, la force intérieure et la connaissance de soi.

Je veux parler à tous ceux qui :

- Reprennent le sport après une pause (forcée ou non),
- Se sentent dépassés par la masse d'infos contradictoires en ligne,
- Veulent progresser sans se blesser,
- Ont envie de comprendre comment fonctionne leur corps,
- Et surtout, veulent retrouver plaisir, énergie et autonomie grâce à l'entraînement.

Au fil des articles, je vais vous emmener de la base jusqu'à des notions plus avancées, toujours avec un langage clair, des exemples concrets, et une vraie volonté de transmettre, pas d'impressionner.



E

H N

Ma vision du fitness et  
de la musculation.

BLOG

#2

# 1. Bien plus que des muscles

Quand on parle de fitness ou de musculation, beaucoup pensent immédiatement à l'esthétique, au corps sculpté, au six-pack ou aux épaules larges. Et pourtant, ce n'est que la partie visible de l'iceberg.

Pour moi, le fitness, c'est se renforcer, mentalement et physiquement. C'est être capable de se dépasser, de se sentir mieux dans son corps, de mieux vieillir, de prévenir les douleurs, les blessures, les maladies. C'est ajouter des points de vie à sa vie, tout simplement. Et chaque personne qui se met en mouvement fait déjà un pas vers cette nouvelle version d'elle-même.

## 2. Les erreurs qu'on voit (trop) souvent

Beaucoup de pratiquants débutent la musculation comme on monte dans un manège : sans permis, sans notice, sans cap. Ils veulent aller vite, faire lourd, progresser à toute vitesse. Et souvent, ils zappent l'essentiel : la technique.

J'estime qu'un programme est à 80 % basé sur la technique, voire plus. Sans elle, le corps ne construit rien de durable. C'est comme vouloir poser un toit sans fondation. On voit trop de monde se lancer seul, penser que puisque les machines sont en libre accès, alors c'est un jeu. Non. Comme tout sport, il y a une phase d'apprentissage.

Se faire accompagner, c'est un investissement en sécurité, en progression et en motivation. C'est ce que j'essaie de transmettre à chaque personne que j'encadre.

## 3. Mental, technique et progression : le trio gagnant

Je considère que le mental et le physique ne peuvent pas être dissociés dans une pratique sportive. On ne peut pas demander à une personne de suivre un programme exigeant si elle traverse une période difficile. Ce serait comme gonfler un ballon déjà plein : à un moment, ça explose.



Mon approche repose donc sur l'équilibre entre :

- L'apprentissage et la technique : une base solide pour durer.
- La surcharge progressive : qu'elle soit en poids, en volume ou en intensité.
- L'écoute du corps : ralentir si nécessaire. Le "No pain no gain" a ses limites, surtout si on ne connaît pas encore ses propres signaux d'alerte.

Ma règle est simple : pas de maîtrise, pas d'intensité. Un bon mouvement devient un automatisme. Et un automatisme bien acquis, c'est de la sécurité pour demain.

## **4. Le vrai et le faux du fitness sur les réseaux**

Aujourd'hui, Instagram, TikTok et YouTube sont remplis de contenus sur le sport. Il y a du bon : des coachs passionnés, des échanges d'expériences, des idées nouvelles. Mais il y a aussi le reste : des promesses absurdes, des entraînements ridicules, et surtout, une pression visuelle constante sur ce que "devrait" être un corps parfait.

Beaucoup pensent qu'en quelques mois de musculation, ils vont devenir "trop musclés". Qu'une simple routine va leur donner des bras énormes ou un dos de bodybuilder. C'est faux. Si c'était si simple, je serais déjà au niveau pro depuis longtemps !

Construire un physique prend du temps, de la rigueur, de la patience. C'est un sport à part entière, et non un loisir d'égoцентриque. Les miroirs ne sont pas là pour s'admirer, mais pour corriger, observer, ajuster. Dans le foot, on mesure les progrès avec les buts. En musculation, on les voit dans le reflet et dans les sensations du corps.

## **5. Ce que je veux transmettre**

Peu importe vos objectifs : remise en forme, prise de muscle, soulagement des douleurs, simple bien-être... le sport est un des meilleurs outils pour prendre soin de soi.

Je suis convaincu d'une chose :

- Même 10 minutes de mouvement par jour, c'est mieux que zéro.
- Ce n'est pas l'intensité qui compte au début, c'est la constance.

## **En résumé**

Le fitness n'est pas un sprint. C'est un chemin. Il demande de la méthode, du respect de soi, de la patience, mais aussi beaucoup de satisfaction personnelle. Je suis là pour vous accompagner, vous guider, vous encourager à devenir la meilleure version de vous-même, sans tricher avec votre santé.



*Les piliers de la  
progression*

**BLOG**

**#3**

On parle souvent d'entraînement, de musculation, de charge, d'intensité... mais on oublie que les gains ne se font pas pendant l'effort, mais après.

Muscle, force, énergie, bien-être : tout se joue dans l'équilibre entre effort et récupération.  
Et c'est ce que nous allons voir ensemble ici.

## 1. Le sommeil : la base de TOUT

Le sommeil, c'est l'usine de réparation du corps. C'est là que la magie opère :

Les fibres musculaires se régénèrent.

Le système nerveux se restaure.

Les hormones (dont la testostérone, l'hormone de croissance, la leptine) sont régulées.

Le mental s'apaise et se renforce.

Un manque de sommeil, même léger :

- freine la prise de muscle et la perte de gras,
- augmente le risque de blessure,
- pousse à manger plus (et moins bien),
- réduit la motivation et la concentration.

**Dormir 7 à 9 heures par nuit est un levier de performance** autant qu'un outil de santé.

Et non, récupérer son sommeil en retard le week-end ne suffit pas. Mieux vaut des nuits régulières et de qualité.

## 2. La récupération : nerveuse et musculaire

Chaque entraînement est un stress pour le corps. Et c'est très bien... à condition de laisser le temps au corps de s'adapter.

### Récupération musculaire :

C'est la capacité d'un groupe musculaire à retrouver son état de forme après un effort. Trop d'entraînements rapprochés = fatigue chronique, stagnation, blessures.

Il faut 48 à 72 h en moyenne pour qu'un muscle se répare complètement après une séance intense.



## Récupération nerveuse :

Souvent oubliée, elle est pourtant cruciale, surtout pour les efforts lourds ou explosifs. Le système nerveux central (SNC) pilote tout : mouvement, coordination, concentration, motivation.

S'il est vidé, on peut se sentir "à plat" mentalement même si les muscles sont reposés. Les signes ? Irritabilité, perte de motivation, insomnies, perte de force, stagnation.

C'est pourquoi il est vital d'avoir des jours de repos, des semaines "légères" et parfois de réduire l'intensité pour repartir plus fort.

### **3. La nutrition : pas besoin d'être parfait, mais cohérent**

Bien manger, ce n'est pas peser chaque aliment.

C'est comprendre que l'alimentation, c'est :

- le carburant (énergie),
- les matériaux (protéines pour réparer),
- les outils (vitamines, minéraux pour soutenir toutes les fonctions du corps).

Quelques principes simples :

- Manger des protéines à chaque repas (œufs, poulet, poisson, tofu, yaourt...).
- Avoir une part de légumes (fibres, vitamines, digestion).
- Ne pas diaboliser les glucides (ils rechargent les muscles et l'énergie).
- Gérer les lipides intelligemment : ne pas les fuir, mais choisir les bons (oméga-3, huile d'olive, avocat...).
- Limiter les produits ultra-transformés, non pas pour le poids, mais pour la santé globale.

Pas besoin de suivre un régime strict. Il faut une structure souple mais solide.

Et surtout, le plaisir doit rester présent dans chaque assiette.



## 4. L'hydratation : le détail qui change tout

Le corps, c'est 60 à 70 % d'eau. Même une déshydratation légère peut :

- réduire les performances musculaires et cognitives,
- favoriser les crampes,
- ralentir la récupération,
- troubler la digestion et le transit,
- dérégler l'appétit (on confond souvent soif et faim !).

Quelques repères :

- Boire entre 1,5 et 2,5 litres d'eau par jour, plus si on transpire beaucoup.
- Ne pas attendre d'avoir soif pour boire.
- Privilégier l'eau plate, parfois avec du citron ou des infusions si on a du mal à boire "nature".
- Éviter les sodas, les jus sucrés et l'alcool qui déshydratent.

La bonne hydratation, c'est aussi un allié pour les articulations, la peau, la concentration et la forme générale.

### En résumé

Construire un corps fort, ce n'est pas juste soulever des poids. C'est respecter les bases invisibles :

- Bien dormir.
- Récupérer.
- Bien manger.
- S'hydrater.

Et tu sais quoi ? Même sans bouger, ces 4 piliers travaillent pour toi. Ils amplifient les effets de ton entraînement, boostent tes progrès et protègent ta santé.

**"C'est pendant le repos qu'on grandit. Pas dans la douleur, mais dans la récupération."**



*Du bien-être à la  
performance*

**BLOG**

**#4**

Pourquoi faire du sport ?

La réponse semble simple. Pourtant, chaque pratiquant a sa propre motivation, son propre rythme, son propre but.

Et ça change tout.

Aujourd'hui, on va explorer ensemble les différents visages du sport, pour mieux comprendre où l'on se situe... et peut-être où l'on veut aller.

## **1. Le sport bien-être : bouger pour se sentir mieux**

C'est le point de départ de beaucoup de parcours.

Ici, pas de chrono, pas de performance à battre. Le but, c'est :

- de se réapproprier son corps,
- de réduire le stress,
- de retrouver de l'énergie,
- d'améliorer son humeur et sa qualité de vie.

Une séance de 30 minutes de marche, un peu de renforcement doux, du stretching ou du Pilates... c'est déjà de l'activité physique bénéfique, avec des effets concrets sur la santé mentale et physique.

***C'est aussi souvent la porte d'entrée vers d'autres pratiques.***

## **2. Le sport santé : bouger pour vivre mieux, plus longtemps**

Ici, l'objectif est médical ou préventif :

- lutter contre le diabète, les douleurs articulaires, les troubles métaboliques,
- rééquilibrer le poids,
- renforcer le cœur, les poumons, les os,
- améliorer la mobilité, la posture, l'autonomie.

C'est un véritable outil thérapeutique, encadré par des professionnels formés (comme ceux titulaires d'un CQP AG2E ou JSJO ).

***Et surtout, il n'est jamais trop tard pour commencer.***



### 3. Le sport loisir : bouger par plaisir

Ici, on cherche la joie du mouvement, la variété, la découverte.

On s'entraîne parce qu'on aime ça, parce que ça fait du bien, parce qu'on a trouvé une activité qui nous correspond.

C'est le cas de :

- ceux qui viennent en salle pour s'entretenir sans objectif précis,
- ceux qui pratiquent un sport collectif pour le plaisir du jeu et de la convivialité,
- ceux qui explorent plusieurs disciplines selon leur humeur : vélo, yoga, cross training, randonnées...

***Le sport loisir, c'est l'équilibre idéal entre santé, plaisir et régularité.  
C'est souvent la clé d'une pratique durable.***

### 4. Le sport compétitif : bouger pour se dépasser

Ici, le sport devient un cadre d'exigence.

On s'entraîne pour progresser, performer, se mesurer aux autres... et à soi-même.

Cela demande :

- une structure d'entraînement précise,
- de la régularité, de la rigueur, de l'analyse,
- parfois des sacrifices pour concilier vie pro, perso et sportive.

C'est ce que vivent par exemple :

- les joueurs/joueuses de handball en championnat (comme au SC Vauvage),
- les crossfiteurs qui se préparent pour des compétitions locales ou régionales,
- les pratiquants de musculation qui se fixent des objectifs chiffrés (charges, max, mensurations, etc.).

***La compétition, ce n'est pas seulement gagner. C'est se construire, se renforcer, se découvrir.***



## 5. Le sport de haut niveau : bouger pour exceller

On entre ici dans un autre univers. Celui des athlètes.

Ceux qui ont fait du sport leur métier ou leur vie quotidienne.

Ici, l'entraînement est :

- quotidien,
- multi-dimensionnel (physique, technique, mental, nutrition, sommeil...),
- optimisé au détail près.

Chaque séance, chaque repas, chaque heure de sommeil est pensée pour progresser, performer, récupérer.

***Ce niveau d'exigence n'est pas fait pour tout le monde... mais il inspire.***

### Et toi, tu te situes où ?

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise place.

Il y a juste la bonne place pour toi, aujourd'hui.

Tu peux très bien :

- commencer pour ta santé,
- puis trouver du plaisir,
- puis te fixer un défi,
- puis décider de ralentir...

***Et c'est OK. L'important, c'est d'avoir une pratique qui t'apporte quelque chose.***

### Le point commun entre toutes ces formes de sport ?

- La progression.
- La régularité.
- L'écoute de soi.
- Et surtout... le respect de son propre chemin.

Tu peux ne jamais faire de compétition et être un sportif à part entière.

Tu peux courir 5 km chaque dimanche et faire bien plus pour ta santé qu'un pseudo influenceur qui soulève 200 kg sans jamais dormir.

***"Le sport n'a pas besoin d'être extrême pour être utile. Il doit juste être adapté à toi, aujourd'hui."***





*Le sport à tout âge*

**BLOG**

*#5*

Bienvenue dans ce nouveau billet autour du sport et du bien-être. Aujourd'hui, on aborde une idée reçue très fréquente : "Je suis trop vieux pour me (re)mettre au sport." Spoiler : c'est faux. Que vous ayez 15, 30, 50 ou 70 ans, il est toujours temps d'agir pour votre santé, votre forme et votre mental.

## 1.À chaque âge, ses bénéfices

- Adolescence : poser des bases solides. Le sport développe la coordination, la confiance en soi et des habitudes saines.
- Âge adulte (20-40 ans) : canaliser le stress du quotidien, garder une bonne condition physique, prévenir les douleurs liées au travail sédentaire.
- Après 40-50 ans : préserver la masse musculaire, la mobilité, l'équilibre. Le sport devient un véritable "anti-vieillessement".
- Senior (60 ans et +) : ralentir la perte osseuse, améliorer l'autonomie, garder le lien social, entretenir le cerveau et la mémoire.

*Pas besoin de performer. Il suffit de bouger. Le mouvement, c'est la vie.*

## 2.Ce qu'on croit à tort

- "Il faut commencer jeune pour que ce soit utile." Faux. Les bienfaits du sport apparaissent dès les premières semaines, peu importe l'âge.
- "Je suis trop rouillé pour faire quoi que ce soit." Encore faux. On adapte. La reprise peut être douce, progressive, mais elle doit commencer.
- "J'ai peur de me blesser." Raison de plus pour pratiquer, avec de bons conseils et à votre rythme. Le vrai risque, c'est l'inactivité.

## 3.Ce qu'il faut retenir

- Un peu de sport vaut toujours mieux que pas du tout.
- Il n'est jamais trop tard pour améliorer sa santé.
- Les effets positifs arrivent vite : énergie, moral, sommeil, digestion, posture...

***Et surtout : le sport ne se limite pas à courir ou soulever de la fonte. Il peut s'agir de marche active, de vélo, de renforcement doux, de danse, de natation... L'essentiel, c'est de bouger régulièrement.***



## 4.Par où commencer ?

- Choisissez une activité qui vous plaît ou vous intrigue.
- Commencez doucement : 10 à 20 minutes, 2 ou 3 fois par semaine.
- Soyez régulier plutôt qu'intense.
- N'ayez pas peur de demander conseil. C'est là qu'un bon coach entre en jeu.

Le message est simple : bouger, c'est s'offrir des années de vie en meilleure santé.

***Et comme j'aime à le dire : même 10 minutes par jour, c'est mieux que 0.***

*Motivation et constance*

**BLOG**

**#6**

Tu as déjà commencé le sport une fois. Peut-être même plusieurs fois.  
Et puis... tu as arrêté. Par manque de temps, de motivation, à cause d'un coup de mou, d'une blessure, ou juste parce que « t'avais plus envie ».

Tu n'es pas seul.

Tenir dans la durée est souvent plus difficile que de commencer.

Mais la bonne nouvelle, c'est que ça s'apprend.

## 1. Motivation ou discipline ? Les deux, mais pas de la même façon

Au départ, tu es motivé : tu as envie de changer, de progresser, de prendre soin de toi.

Tu imagines déjà les résultats, tu te projettes. Et ça t'aide à démarrer.

Mais cette motivation est **fragile** : elle dépend de ton humeur, de la météo, du boulot, du moral...

C'est là qu'intervient la discipline.

Ce n'est pas un mot rigide. C'est juste ta capacité à continuer même quand tu n'as pas envie.

La motivation te fait commencer, la discipline te fait tenir.

***On ne parle pas ici d'être ultra strict. On parle juste de tenir ton engagement envers toi-même.***

## 2. Instaurer une routine = moins de charge mentale

La constance, ce n'est pas une question de talent ou de volonté surhumaine.

C'est une question d'organisation et d'habitudes.

Voici quelques repères simples mais puissants :

- Fixe tes jours de séance. Par exemple : mardi-jeudi-samedi. Ton cerveau va s'y habituer.
- Prépare tes affaires la veille. Pas de débat mental : tu prends ton sac et tu y vas.
- Mets-le dans ton agenda. C'est un rendez-vous avec toi, aussi important qu'un rendez-vous pro.
- Crée un rituel. Une boisson avant ? Une musique ? Un podcast ?

Un vêtement spécial ? Ton cerveau aime les repères.

***Plus tu rends le sport automatique, moins tu laisses de place à la flemme ou aux excuses.***



### 3. Les 5 clés de la constance

#### 1. Fixe-toi des objectifs simples et progressifs

Mieux vaut viser 2 séances par semaine que 6 et tenir 1 mois.  
Commence petit, avance à ton rythme, et ajuste selon ta vie réelle.

#### 2. Donne du sens à ce que tu fais

Tu veux te sentir mieux, courir après tes petits-enfants, avoir moins mal au dos, retrouver confiance ?  
Note-le quelque part. Reviens-y souvent.

#### 3. Garde de la variété

Si tu fais toujours la même chose, tu te lasses.  
Alterne les séances, les types d'exercices, change de playlist, découvre un nouveau cours collectif.

#### 4. Entoure-toi de personnes positives

Un(e) pote, un groupe, un coach... l'entourage te booste. On se tire vers le haut ensemble.  
Et même à distance, tu peux suivre un programme en ligne ou partager tes progrès.

#### 5. Accepte les hauts et les bas

Tu vas rater des séances. Tu vas parfois perdre l'envie. C'est normal.  
Mais une mauvaise journée n'annule pas tout. Tu reprends et tu continues.

### 4. Attention au piège du « tout ou rien »

Ce piège, on le connaît tous.  
Tu rates une séance ? Alors tu lâches tout.  
Tu manges mal un jour ? Alors tu arrêtes de faire attention.

Non. Ce n'est pas ça la vraie constance.

Mieux vaut faire **un peu** que **rien**.  
Mieux vaut **faire imparfaitement** que ne **pas faire du tout**.

Une séance de 20 minutes, c'est toujours mieux que zéro.  
Une marche rapide, un petit circuit à la maison, une reprise en douceur... Tout compte.

## 5. Et quand la motivation retombe ?

C'est inévitable. On ne reste pas au top tous les jours.  
Mais on peut s'appuyer sur quelques leviers simples :

- Repense à ton "Pourquoi". Ce qui t'a poussé à commencer.
- Change de format. Trop de muscu ? Essaie une séance mobilité. Fatigué ? Fais une séance courte.
- Reprends contact avec un coach ou un binôme. Ils peuvent relancer la dynamique.
- Regarde en arrière. Tu as déjà fait du chemin. Tu peux continuer.

## 6. Mon conseil personnel

En tant que coach et pratiquant, j'ai eu des moments où j'ai tout lâché.  
Par fatigue, par manque de temps, par douleurs physiques.  
Mais ce que j'ai compris avec les années, c'est que le plus important, ce n'est pas de faire beaucoup. C'est de ne pas s'arrêter longtemps.

***Même une petite reprise change tout. Elle relance le corps, l'envie, la confiance.  
Le corps a une mémoire. Le mental aussi.  
Et plus tu avances, plus tu crées un cercle vertueux.***

## 7. En résumé : les piliers de la régularité

- Moins, mais mieux. Pas besoin de s'entraîner 7 jours sur 7.
- Fais-en une habitude. Comme se brosser les dents ou manger.
- Laisse place à l'imperfection. Tu es humain(e), pas une machine.
- Construis ton propre rythme. L'objectif, c'est de durer dans le temps.

## 8. Le mot de la fin

***La constance, c'est ce qui fait la différence entre « je fais du sport » et « je suis une personne active ».***

***C'est ce qui transforme une simple décision en une nouvelle hygiène de vie.***

***Et tu sais quoi ?***

***Tu peux le faire. Pas à pas. Séance après séance. Sans pression, mais avec intention.***

*Le corps n'est pas une  
machine*

**BLOG**

*#7*

## Sport, douleur, blessures : comment faire la différence ?

On entend souvent : « Il faut sortir de sa zone de confort », « No pain, no gain », « Il faut se faire mal pour progresser ».

Oui... mais non.

**Le sport**, ce n'est pas se faire mal. **C'est se faire du bien.**

Encore faut-il apprendre à écouter son corps pour faire la différence entre les bonnes sensations et les vrais signaux d'alerte.

### 1. Effort musculaire $\neq$ douleur

Quand tu fais du sport, il est normal de sentir :

- Des brûlures musculaires en fin de série
- Une fatigue après un effort intense
- Des courbatures 24h à 48h plus tard

Ce sont des signes que tu as sollicité ton corps, pas des douleurs à proprement parler.

En revanche, une douleur vive, localisée, inhabituelle ou persistante doit te mettre en alerte.

### 2. La douleur n'est pas un bon indicateur de performance

Se dire « je progresse parce que j'ai mal » est une erreur fréquente.

Tu peux très bien t'améliorer sans douleur, surtout si ton entraînement est bien construit.

Chercher volontairement à te faire mal peut conduire à une blessure, une surcharge ou un découragement.

### 3. La douleur mécanique : souvent liée au mouvement

Tu ressens une douleur précise quand tu fais un mouvement spécifique ?

C'est peut-être une douleur articulaire, tendineuse ou musculaire profonde.

Exemple :

- Douleur au genou quand tu descends en squat ?
- Douleur à l'épaule au développé ?

***C'est un signal d'alerte : problème de technique, de mobilité ou surcharge.***



## 4. La douleur inflammatoire : elle reste même au repos

Tu as mal même sans bouger, ou la nuit, ou au réveil ?

Cette douleur est plus diffuse, lancinante, elle peut indiquer une inflammation ou une pathologie chronique.

*Dans ce cas, le repos et l'avis d'un professionnel sont essentiels.*

## 5. Les 3 signes qui doivent t'arrêter net

- Douleur aiguë, soudaine (claquement, déchirure, vive comme une décharge)
- Sensation d'instabilité ou de blocage articulaire
- Apparition d'un œdème ou d'un hématome

*Dans ces cas-là, on arrête l'exercice immédiatement et on consulte.*

## 6. Écouter ≠ s'arrêter à la moindre gêne

Être à l'écoute de son corps, ce n'est pas tout arrêter dès qu'on sent quelque chose. C'est apprendre à distinguer ce qui est normal de ce qui ne l'est pas.

Courbature ? Tu peux bouger doucement.

Gêne articulaire ? On adapte le mouvement.

Douleur franche ? On stoppe.

## 7. Adapter ≠ abandonner

Tu peux adapter tes séances au lieu de les supprimer :

- Changer d'amplitude ou de charge
- Travailler un autre groupe musculaire
- Remplacer un exercice par un équivalent
- Faire une séance plus légère ou axée mobilité

*Le but : continuer à bouger intelligemment.*

## 8. La fatigue nerveuse existe aussi

Tu peux être en forme physiquement, mais épuisé mentalement.

Stress, manque de sommeil, surcharge émotionnelle... ton système nerveux est fatigué, et ça impacte :

- La coordination
- La concentration
- Le niveau d'énergie global

***Dans ces cas, une séance plus douce peut aider, mais il faut surtout respecter des temps de récupération.***

## 9. Le rôle de la récupération dans la prévention

Beaucoup de blessures viennent d'un manque de récupération :

trop de séances rapprochées, pas assez de sommeil, pas d'échauffement ou de retour au calme.

Les bases à ne pas négliger :

- 1 à 2 jours de repos actif par semaine
- 7 à 9h de sommeil
- Une bonne hydratation et nutrition
- Des étirements / mobilités adaptés

## 10. En résumé : ressens, adapte, avance

- Écoute ton corps, pas ton ego.
- Fais la différence entre inconfort normal et douleur anormale.
- N'ignore pas les signaux persistants ou violents.
- Adapte ton entraînement pour durer dans le temps.
- Le sport, c'est pour la vie, pas pour se casser en deux.

Le mot de la fin :

***Ton corps n'est pas une machine. Il est ton allié.  
Traite-le avec respect, et il t'accompagnera longtemps.***



*Sport et estime de soi*

**BLOG**

**#8**

# ***Comment bouger change ton regard sur toi***

Faire du sport, ce n'est pas seulement transpirer ou transformer son corps.

C'est aussi transformer sa relation avec soi-même.

Bouger régulièrement, progresser, se dépasser... tout cela nourrit une estime de soi plus forte, plus saine, plus durable.

## **1. L'image qu'on a de soi : souvent biaisée**

Trop gros, trop mince, pas assez musclé, pas assez performant...

Beaucoup de gens se lancent dans le sport avec une vision déformée de leur corps.

Le regard des autres, les réseaux sociaux, les complexes... tout cela peut parasiter la perception de soi.

## **2. Le sport donne des repères concrets**

Faire du sport, c'est passer à l'action.

Et ça change tout : tu ne te juges plus uniquement sur ton apparence, mais aussi sur ce que tu es capable de faire.

Tu as soulevé plus lourd ? Couru plus longtemps ? Mieux respiré ?

Voilà une preuve concrète de ta progression, de ta valeur, de ta force.

## **3. L'estime de soi naît dans les petites victoires**

Pas besoin d'être un athlète ou d'avoir des abdos visibles.

Chaque pas en avant, chaque répétition, chaque séance finie malgré la flemme, est une victoire.

Et plus tu accumules ces petites réussites, plus tu te dis :

***"Je suis capable."***

***"Je tiens bon."***

***"Je suis en train de m'améliorer."***

## 4. Sortir de l'auto-critique

Le sport t'apprend à ne plus être ton propre ennemi.

Tu passes de :

✗ "Je suis nul"

à

✓ "Je débute mais je progresse."

Tu apprends que la patience, la régularité et l'effort valent bien plus que la perfection immédiate.

## 5. Tu construis, au lieu de réparer

Trop souvent, on fait du sport pour "corriger" quelque chose :

- perdre du poids
- rattraper des excès
- compenser un mal-être

Mais au fil du temps, la motivation change.

Tu ne bouges plus contre toi, mais pour toi.

Tu ne ré pares pas un défaut, tu construis un toi plus fort.

## 6. Une meilleure conscience corporelle

Bouger t'aide à mieux ressentir ton corps, à comprendre comment il fonctionne, à respecter ses limites.

Tu ne le subis plus. Tu l'habites. Tu l'apprivoises.

Et cette relation plus saine à ton corps te donne confiance.

Il devient un partenaire, pas un fardeau.

## 7. Le sport t'aide à t'aimer autrement

Oui, ton corps change avec le sport. Mais surtout, ton regard sur lui change.

Tu ne le juges plus seulement en surface, mais pour :

- Ce qu'il t'offre chaque jour
- Ce qu'il endure
- Ce qu'il te permet d'accomplir

Et ça... ça change tout dans l'estime de soi.



## 8. Et si tu fais ça en groupe, c'est encore plus fort

Les cours collectifs, les binômes, les encouragements entre adhérents...  
Tout cela crée un climat de soutien qui renforce l'estime sociale.

Tu ne te sens plus seul.

Tu fais partie d'un groupe, d'un élan collectif, et ça motive.

## 9. Le sport fixe des objectifs réalistes et motivants

Avancer, progresser, se fixer un challenge faisable...

Le sport structure ton mental : il t'aide à te projeter et à te prouver que tu peux réussir.

Cette logique, tu peux ensuite l'appliquer à d'autres domaines : boulot, études, vie perso...

## 10. En résumé : tu gagnes plus que des muscles

- Le sport renforce le corps, mais aussi la tête
- Il t'apprend la discipline, mais aussi la bienveillance envers toi-même
- Il te pousse à progresser, mais aussi à te respecter

***Bouger, c'est se prouver chaque jour qu'on mérite d'aller mieux.***

***Pas pour ressembler à quelqu'un d'autre, mais pour devenir la meilleure version de soi-même.***



*Comment fixer un objectif*

**BLOG**

**#9**

# Du rêve à l'action : se donner une direction claire et atteignable

Avoir un objectif, c'est ce qui te fait avancer.

Mais mal fixé, il peut te décourager.

Trop flou ? Trop ambitieux ? Mal adapté ? Tu risques l'échec, voire l'abandon.

Alors comment bien définir un objectif pour qu'il t'aide réellement à progresser ?

Voici 10 points pour t'éclairer.

## 1. D'abord, définis clairement ce que tu veux

Pas juste "je veux être en forme" ou "je veux perdre du poids".

Mais plutôt :

"Je veux courir 5 km sans m'arrêter."

"Je veux me renforcer musculairement pour soulager mon dos."

"Je veux retrouver de l'énergie au quotidien."

Un objectif flou ne mène nulle part. Un objectif clair te donne une direction.

## 2. Rends ton objectif mesurable

Si tu ne peux pas le mesurer, tu ne peux pas savoir si tu avances.

Quelques exemples :

- Perdre 3 kg en 2 mois
- Augmenter tes charges sur un exercice précis
- Tenir une planche 1 min d'ici 3 semaines

Mesurable ne veut pas dire obsessionnel, c'est juste un repère.

## 3. Sois réaliste avec ton timing

Tu ne changes pas une vie en 10 jours. Ton corps (et ta tête) ont besoin de temps d'adaptation.

Vouloir aller trop vite mène souvent à :

- La frustration
- Le découragement
- Les blessures

*Donne-toi des étapes progressives.*



## 4. L'objectif doit être motivant pour toi

Pas pour plaire à quelqu'un d'autre.

Pas pour ressembler à une personne sur Instagram.

Le bon objectif, c'est celui qui résonne avec tes envies profondes.

***Ce que tu veux vraiment, pas ce que tu penses devoir faire.***

## 5. Découpe ton objectif en mini-victoires

Un objectif lointain peut faire peur.

Alors fragmente-le en étapes simples et motivantes.

Exemple :

Objectif : faire 10 tractions.

→ Étape 1 : tenir la position en haut

→ Étape 2 : faire 3 tractions en assistance

→ Étape 3 : 5 tractions propres, etc.

***Chaque palier validé est un boost de motivation.***

## 6. Sois flexible : adapte selon ta réalité

Un imprévu, une blessure, une fatigue passagère... ça arrive.

Le sport s'inscrit dans la vraie vie.

Ne vis pas ton objectif comme une punition ou une pression.

***Ajuster un objectif, ce n'est pas échouer. C'est faire preuve d'intelligence.***

## 7. Note ta progression

Un carnet, une appli, un tableau simple...

Voir tes progrès t'aide à rester motivé.

Tu te rends compte que tu avances, même quand tu ne "ressens" pas de changement immédiat.

***Le cerveau aime les preuves concrètes !***



## 8. Rappelle-toi régulièrement ton “pourquoi”

Pourquoi as-tu commencé ?  
Qu'est-ce qui t'a poussé à te lancer ?

Dans les moments de fatigue ou de doute, reconnecte-toi à ton intention de départ.  
C'est ton moteur intérieur.

***Et il est plus puissant que n'importe quelle playlist de sport.***

## 9. Entoure-toi si besoin

Un coach, un proche, un binôme d'entraînement...  
Partager ton objectif t'aide à tenir.  
Tu crées un engagement, un soutien, une dynamique.  
Et surtout : tu n'es pas seul.

***Le mental suit mieux quand on se sent accompagné.***

## 10. Savoure l'atteinte de l'objectif... puis recommence !

Objectif atteint ? Bravo !  
Mais ce n'est pas la fin. C'est le début d'une nouvelle étape.

Tu peux maintenant te fixer un nouvel objectif, un peu plus haut, un peu plus fin, un peu plus exigeant... selon tes envies.

***L'essentiel ? Toujours garder une direction et du plaisir.***

## En résumé

Fixer un bon objectif, c'est :

- ✓ Clair
- ✓ Mesurable
- ✓ Réaliste
- ✓ Progressif
- ✓ Connecté à toi

***Un objectif bien posé est déjà à moitié atteint.***





*Pourquoi je crois que le sport est un outil de transformation globale*

**BLOG**

**#10**

## 1. Bien plus qu'un effort physique

Quand on parle de sport, beaucoup pensent tout de suite à la transpiration, aux haltères, à la performance ou au fameux "summer body".

Mais pour moi, le sport est bien plus qu'un simple outil esthétique ou de santé.

Il agit comme un levier de transformation globale, sur tous les plans : physique, mental, émotionnel, social, et même parfois existentiel.

C'est une école de la vie. Une pratique qui, si elle est bien encadrée, peut littéralement changer une personne.

## 2. Un corps qu'on renforce, une confiance qu'on bâtit

Pratiquer une activité physique régulièrement, c'est apprendre à repousser ses limites, à affronter l'inconfort, à persévérer malgré les obstacles.

Chaque série, chaque pas de plus, chaque petit progrès visible ou ressenti vient nourrir la confiance en soi.

Tu arrives au début fatigué, parfois découragé, et tu en ressors plus fort. Pas juste physiquement. Tu te surprends à te tenir plus droit, à t'affirmer davantage, à oser plus de choses dans ta vie.

Le sport ne transforme pas seulement le corps. Il transforme l'image qu'on a de soi, ce qu'on croit être capable de faire.

## 3. Mental, émotions, discipline : des effets profonds

Quand on entre dans une routine sportive cohérente, on découvre des bénéfices au-delà du visible :

- On apprend à mieux gérer son stress.
- On trouve un espace pour se recentrer.
- On adopte une discipline bénéfique au quotidien.
- On sort d'un état passif pour redevenir acteur de sa vie.

C'est souvent dans le mouvement qu'on trouve la clarté. Beaucoup de personnes me disent que le sport les aide à organiser leurs idées, à retrouver leur motivation, à se sentir plus en vie. Et je les comprends.



## 4. Un impact sur le rapport aux autres et à la société

Le sport change aussi notre rapport au monde :

- On devient plus ouvert en partageant des séances, des valeurs, des efforts.
- On développe une forme de solidarité et de respect dans le collectif.
- On apprend que chacun a son rythme, ses difficultés, ses forces.
- On retrouve parfois une communauté, un lien social qui nous manquait.

Et pour les plus jeunes comme les plus âgés, c'est souvent un point de repère structurant, une activité où l'on se sent reconnu et utile.

## 5. Transformation physique ET personnelle : tout est lié

La transformation globale que j'observe chez mes élèves et chez moi-même, elle est toujours double :

- Physique, bien sûr : on bouge mieux, on tient mieux, on se sent plus fort, plus libre dans son corps.
- Mais aussi personnelle : on apprend la régularité, l'acceptation, le courage, la patience, l'humilité. On devient une version plus équilibrée de soi.

Le sport, quand il est bien pratiqué, nous reconnecte à notre potentiel, et souvent même à notre envie de faire mieux dans tous les domaines de notre vie.

## 6. Mon rôle de coach dans cette démarche

En tant que coach, je ne me contente pas de faire suer les gens. Mon but, c'est de leur faire comprendre qu'ils peuvent évoluer, qu'ils ont plus de ressources qu'ils ne le croient. Je veux qu'ils sortent de la salle plus confiants, plus alignés, plus vivants.

Et si je crois autant dans le pouvoir du sport, c'est parce que je l'ai vécu moi-même. Il m'a permis de me reconstruire, de redevenir acteur de ma santé, et d'être cohérent avec ce que je transmets.



## 7. Conclusion : le sport comme outil de développement humain

Que tu sois adolescent, adulte, senior, sportif débutant ou confirmé, le sport peut changer ta vie.

À condition de ne pas le voir seulement comme une corvée ou une punition.

C'est un outil. Un moyen d'évoluer.

De transformer ta forme, mais surtout ta vision de toi-même, ton état d'esprit, ta relation aux autres, ton rapport à la vie.

Il n'est jamais trop tard pour commencer.

Et chaque effort compte, parce qu'il trace un chemin, le tien.

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

*Laury*

