

LE FITNESS DE NOS JOURS

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

II.COMMENCER COMME UN PRO



www.maclory-fitness.com



2.COMMENCER COMME UN PRO

UNE ABSURDITÉ NORMALISÉE

Personne ne commence le football en adoptant immédiatement l'entraînement, l'hygiène de vie et les contraintes d'un joueur professionnel. Pourtant, en musculation, c'est devenu la norme implicite.

On demande à des pratiquants débutants ou intermédiaires de se comporter comme s'ils étaient déjà au sommet de la pyramide de performance :

- fréquence d'entraînement élevée,
- volume conséquent,
- contraintes alimentaires strictes,
- routines de récupération dignes d'un athlète de haut niveau.

Cette projection est structurellement absurde.

Un sportif professionnel est le produit de :

- plusieurs années de construction progressive,
- une tolérance tissulaire développée sur le long terme,
- une organisation de vie partiellement dédiée à l'entraînement,
- un encadrement technique et médical.



Transposer ce modèle à un pratiquant lambda qui a un travail, une vie sociale, un stress quotidien et un historique sportif limité, c'est nier la réalité de son contexte.

LA CONFUSION ENTRE INSPIRATION ET PRESCRIPTION

S'inspirer d'un athlète avancé peut être motivant. Prescrire ses méthodes à un débutant est une erreur de pilotage.

Les contenus diffusés sur les réseaux entretiennent cette confusion :

on montre le protocole de quelqu'un de très avancé, sans exposer le chemin qui y mène.

Le pratiquant ne voit que :

- le split d'entraînement,
- la diète,
- les routines,
- les "secrets".

Il ne voit pas :

- les années de construction en amont,
- les phases d'échec,
- les blessures,
- les ajustements successifs



*Il pense donc que la méthode est la cause du résultat.
En réalité, le résultat est le produit d'un processus long, et la
méthode n'en est qu'une photographie à un instant T.*

L'ERREUR DE HIÉRARCHIE DES PRIORITÉS

Chez un pratiquant débutant ou loisir, les priorités devraient être :

- apprendre à s'entraîner correctement,
- construire une base de force et de coordination,
- développer une tolérance progressive au volume,
- stabiliser une routine compatible avec son quotidien.

Chez un pratiquant avancé, on peut affiner :

- la périodisation,
- la nutrition fine,
- les stratégies de récupération,
- l'optimisation de détails.

*Inverser cet ordre, c'est mettre la charrue avant les bœufs.
On raffine avant même d'avoir construit les fondations.*



LE FANTASME DE LA DISCIPLINE TOTALE

Beaucoup de pratiquants confondent discipline et auto-contrainte permanente. Ils pensent que "bien faire" implique de se priver de tout, tout de suite.

C'est une lecture immature de la discipline.

La vraie discipline, c'est :

- tenir dans le temps,
- ajuster quand ça coince,
- accepter une progression imparfaite mais continue,
- construire un système qui résiste à la vie réelle.

Le modèle "pro" est un modèle hors sol pour 95 % des pratiquants. L'importer tel quel, c'est programmer l'échec.

EN CLAIR

Commencer la musculation comme un professionnel, ce n'est pas de l'ambition. C'est une erreur de stratégie.

L'ambition, c'est de construire un pratiquant autonome, durable, capable d'évoluer par paliers. Le reste est du mimétisme de surface, nourri par l'image, pas par la méthode.



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