

# 👤♂ Qui suis-je ? Pourquoi ce blog ?

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.

## **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.

## **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.



## 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.

## À très vite pour la suite

Dans le prochain article, je vous expliquerai ma vision du fitness et de la musculation : ce que j'en attends, ce que j'y mets, et surtout ce que j'aimerais que chacun y trouve.

Si mon parcours vous parle, ou si vous êtes simplement curieux, alors je vous invite à me suivre dans cette série.

À bientôt — et n'oubliez jamais : le corps n'oublie rien, il attend qu'on le réveille.

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

*Laury*