

Ma vision du fitness et de la musculation.

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.



● 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.



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.



■ 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.



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.

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

Laury

