

GUIDE GRATUIT

BAPTISTE — COACH TRANSFORMATION PHYSIQUE & MENTALE

LES 3 PHRASES QUE JE REÇOIS CHAQUE JOUR EN MESSAGE PRIVÉ

« Ça fait des années que je m'entraîne, je n'ai toujours pas d'abdos. »

« Je tiens un mois, puis je craque et je fais un gros excès. »

« Je ne mange que des trucs sains, pourtant je ne perds pas. »

POURQUOI TU N'AS PAS D'ABDOS

Les 4 leviers pour devenir sec, fort et fonctionnel en 6 mois — et tenir plus d'un mois cette fois.

-11 kg

DE GRAS · 6 MOIS · CAS CLÉMENT

ATHLETIC
CLUB

SOMMAIRE

01	Tes abdos existent déjà Pourquoi 300 crunchs ne changeront jamais rien	06
02	« Je mange sain » ne veut rien dire Les 5 fuites invisibles + l'exercice des 7 jours	09
03	Pourquoi tu craques au 30^e jour Le mécanisme, et la vitesse qui te fait tenir 6 mois	12
04	L'entraînement qui rend sec, fort et fonctionnel Les 4 piliers + une séance complète de sprint	15
05	La partie que personne ne vend Environnement, identité, non-négociables	18
06	Tes 30 premiers jours Le plan semaine par semaine et les 4 métriques	21

LIS ÇA D'ABORD

Lis ce guide en entier avant d'appliquer quoi que ce soit. Le chapitre 2 va te faire découvrir quelque chose de désagréable sur ton alimentation, et ton réflexe sera de tout couper dès le lendemain. Le chapitre 3 explique pourquoi c'est exactement l'erreur qui a saboté tes tentatives précédentes.

CE QUE TU AURAS COMPRIS À LA FIN

01 – SEC

POURQUOI TU NE VOIS PAS TES ABDOS

Et le seul chiffre qui décide de leur visibilité.

02 – FORT

POURQUOI TU CRAQUES AU BOUT D'UN MOIS

Le mécanisme exact, et comment ne plus le déclencher.

03 – FONCTIONNEL

QUOI FAIRE DÈS DEMAIN

Un plan sur 30 jours, exécutable sans rien attendre.

TU FAIS DES EFFORTS. ILS SONT MAL RELIÉS.

Tu t'entraînes depuis deux ans. Peut-être cinq. Tu as des bras, un dos qui remplit un t-shirt, tu pousSES des charges qui impressionnent la moitié de ta salle.

Et le matin, de profil devant le miroir, il y a toujours cette couche qui recouvre tout.

Tu as testé le jeûne intermittent. Le « manger sain ». Compter tes calories pour être en déficit. Le cardio à jeun. Les circuits training. Les 300 crunchs du dimanche soir. Tu tiens trois semaines, un mois, et un samedi soir ça lâche — et tu recommences le lundi avec un peu moins de conviction que la fois d'avant.

SI TU TE RECONNAIS DANS UNE SEULE DE CES PHRASES, CE GUIDE EST POUR TOI

OBJECTION 01

« JE M'ENTRAÎNE DEPUIS DES ANNÉES »

Et tu n'as toujours pas d'abdos.
Chapitre 1.

OBJECTION 02

« JE MANGE SAIN, POURTANT JE STAGNE »

Tu vas comprendre pourquoi.
Chapitre 2.

OBJECTION 03

« JE TIENS UN MOIS, PUIS JE CRAQUE »

Ce n'est pas ta faute. Chapitre 3.

JE VAIS ÊTRE DIRECT AVEC TOI : LE PROBLÈME EST STRUCTUREL

Tu as fourni plus d'efforts en trois ans que 95 % des gens n'en fourniront dans leur vie entière. Ces efforts sont mal reliés entre eux. Ta nutrition, ta dépense énergétique quotidienne et ton entraînement fonctionnent en silos et s'annulent mutuellement.

Tu ajoutes de l'intensité là où il faudrait de la cohérence.

CE QUE CE GUIDE FAIT

Il te donne les leviers qui décident de la visibilité de tes abdos, dans l'ordre où ils comptent. Aucun ne demande de la volonté supplémentaire — j'y reviens au chapitre 3, parce que la volonté est précisément ce qui t'a fait échouer les fois précédentes.

UNE CONSIGNE

Lis-le en entier avant d'appliquer quoi que ce soit. Le chapitre 2 va te faire découvrir quelque chose de désagréable sur ton alimentation, et ton réflexe sera de tout couper dès le lendemain. Le chapitre 3 explique pourquoi c'est exactement l'erreur qui a saboté tes tentatives précédentes.

J'AI ÉTÉ À TA PLACE. EN PIRE.



(Physique à froid)

J'ai 22 ans et je m'entraîne depuis plus de cinq ans. Mes deux premières années, j'ai suivi les conseils génériques : le programme trouvé sur internet, les vidéos d'influenceurs qui vendaient de la certitude sans rien comprendre, chaque mode alimentaire qui passait.

J'ai pris du poids. Beaucoup. Du gras, surtout.

Mon alimentation était inflammatoire de bout en bout et ça s'est vu là où ça se voit toujours en premier : sur mon visage. J'avais de l'acné partout. C'était la pire version de moi-même, et ça se répercutait sur tout le reste — ma façon de me tenir, de parler aux gens, de sortir ou pas.

Puis j'ai arrêté de collectionner les astuces et j'ai commencé à comprendre les mécanismes. Je me suis formé sérieusement sur la nutrition, l'entraînement, la santé. J'ai payé des coachs — parce que payer quelqu'un qui sait raccourcit des années d'essais.

J'ai séché. Mon acné a disparu. J'ai construit un physique sec, musclé et fonctionnel au quotidien.

Je ne te raconte pas ça pour l'esthétique du parcours, mais parce que tout ce qui suit vient de là : **j'ai fait chacune des erreurs que je vais te décrire, et je sais exactement combien de mois elles coûtent.**

Tu as des abdominaux. Tu en as toujours eu.

Le grand droit de l'abdomen est un muscle présent chez tout le monde, découpé en segments par des intersections tendineuses. C'est ce qui crée les fameuses tablettes. Ce n'est pas quelque chose que tu construis, c'est quelque chose que tu découvres.

La seule variable qui décide de leur visibilité, c'est **l'épaisseur de la couche de graisse** qui les recouvre.

LE MYTHE QUI T'A FAIT PERDRE LE PLUS DE TEMPS

Travailler une zone ne brûle pas la graisse de cette zone. C'est probablement la croyance la plus coûteuse du fitness grand public.

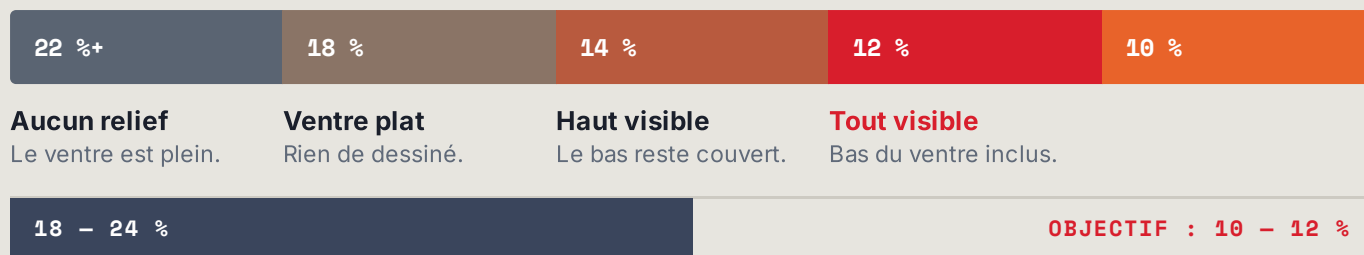
Quand ton corps puise dans ses réserves, il le fait par la circulation sanguine, sur l'ensemble du tissu adipeux, selon une répartition déterminée par ta génétique et tes hormones. Tu ne choisis pas l'ordre. Et **la plupart des hommes perdent en dernier le bas-ventre et les lombaires** — précisément les deux zones qui t'intéressent.

25
KCAL

C'est la dépense de **300 crunchs**. Un demi-carré de chocolat. Voilà pourquoi tes dimanches soir n'ont jamais rien donné.

Autrement dit : tu peux faire des abdos tous les jours pendant un an sans jamais voir la moindre différence, parce que tu travailles un muscle que tu ne verras pas tant que la couche au-dessus n'aura pas bougé. **Le problème n'est pas dans ta salle de sport.**

L'ÉCHELLE QUI EXPLIQUE TOUT TON PROBLÈME



POSITION DE DÉPART LA PLUS COURANTE CHEZ MES CLIENTS

Ce sont des repères, pas des lois. Ta répartition personnelle peut décaler le curseur de deux points dans un sens ou dans l'autre.

FAIS LE CALCUL, IL EST BRUTAL

Un homme de **87 kg** à **22 %** de masse grasse porte environ **19 kg** de graisse. Pour descendre à 12 % en préservant son muscle, il doit arriver autour de **76 kg**.

11 kilos. Pas 3.

C'est exactement le trajet qu'a fait Clément, dont je te reparle à la fin de ce guide. Et c'est là que la plupart des gens abandonnent : ils sous-estiment massivement la distance, et ils surestiment la vitesse à laquelle ils peuvent la parcourir.

ALORS, FAUT-IL TRAVAILLER SES ABDOS ?

Oui. Mais pas pour brûler du gras.

Un grand droit épais devient visible à un taux de masse grasse plus élevé qu'un grand droit atrophié. C'est de la géométrie : plus le muscle est épais, plus il ressort sous la même couche de graisse. Certains hommes ont des abdos dessinés à 14 % simplement parce que le muscle est massif.

CE QUE TU FAIS

Un circuit « abdos ventre plat » trouvé sur YouTube, fait à la maison, au poids du corps. Sans charge, sans progression : aucune surcharge, donc aucune adaptation.

CE QU'IL FAUT FAIRE

2 séances par semaine, 4 à 6 séries au total, 8 à 15 répétitions en charge additionnelle, avec une progression notée.

Et surtout, tu entraînes le tronc dans sa fonction réelle : **anti-extension, anti-rotation, transfert de force entre le bas et le haut du corps**. C'est ce qui te rend solide, pas seulement décoratif.

À RETENIR — CHAPITRE 01

Tes abdos sont déjà là. Le travail est de retirer ce qui les couvre. **Et ça ne se joue pas dans la salle de sport** — ça se joue dans les deux chapitres qui suivent.

C'est la phrase que je reçois le plus en message privé. Voici pourquoi elle ne veut rien dire.

SAIN = QUALITÉ

Micronutriments, degré de transformation, inflammation. C'est ce qui détermine ton énergie et ta peau. C'est important.

PERTE DE GRAS = QUANTITÉ

Tu peux prendre du gras avec des amandes, du miel et du saumon. Excellents aliments. Extrêmement denses en calories.

Confondre les deux, c'est dire « *je conduis prudemment, pourtant j'ai eu une amende de vitesse* ».

LES 5 FUITES INVISIBLES

Quand j'analyse l'alimentation d'un client persuadé de bien manger, je retrouve toujours les mêmes cinq. Aucune ne paraît grave. **Additionnées, elles annulent tout le déficit.**

01 Matières grasses de cuisson

Une cuillère à soupe d'huile d'olive : 120 kcal. Deux ou trois sans compter, midi et soir : 400 à 600 kcal/jour d'huile invisible.

02 Les oléagineux

Une poignée d'amandes « au hasard » pèse 45 g, pas 20. Soit 260 kcal. Deux fois dans la journée, c'est un demi-repas fantôme.

03 Les liquides

Alcool, jus, sodas, cafés sucrés. Aucun signal de satiété. Trois bières un vendredi : 450 kcal, plus l'effet sur ton sommeil.

04 Les produits « santé »

Granola, barres protéinées, houmous. La barre moyenne : 200 kcal pour 12 g de protéines. Un blanc d'œuf t'en donne autant pour 80 kcal.

05 Le week-end

Celui-là mérite son propre calcul — page suivante.

CINQ JOURS D'EFFORTS, ANNULÉS EN DEUX SOIRS



Tu as eu l'impression de faire des efforts pendant cinq jours et tu as fini **en surplus**. Répète ça douze semaines et tu conclus logiquement que ton métabolisme est cassé.

LA MOITIÉ DE L'ÉQUATION DONT PERSONNE NE PARLE

Tout le monde regarde ce qui entre. Presque personne ne regarde ce qui sort, en dehors de la séance. Or une séance de musculation intense brûle 300 à 400 kcal.

Ce qui pèse vraiment, c'est le reste : marcher, monter des escaliers, être debout. Entre 3 000 et 10 000 pas par jour, l'écart est de **300 à 400 kcal** — l'équivalent de trois séances hebdomadaires, sans une minute de sport en plus.

LE PIÈGE QUE JE VOIS CONSTAMMENT

Plus tu t'entraînes dur, moins tu bouges le reste du temps. Tu enchaînes une grosse séance, puis tu passes la journée assis, épuisé. Ta dépense totale n'a pas augmenté. Elle a parfois baissé.

L'EXERCICE DES 7 JOURS

Avant de changer quoi que ce soit, tu mesures. C'est presque toujours le moment du déclic.

- 01 **Note tout** (utilise une application pour compter tes calories). L'huile, le café au lait, les trois amandes, la bière du vendredi.
- 02 **Pèse tes aliments.** L'écart entre l'estimation à l'œil et la réalité est de 30 à 50 %, toujours dans le même sens.
- 03 **Ne change rien.** Le point le plus difficile. Si tu modifies ton alimentation pendant la mesure, tu mesures une fiction.
- 04 **Compte tes pas.** Ton téléphone le fait déjà.
- 05 **Pèse-toi deux fois** : le lundi matin en début de semaine, et le dimanche matin. À jeun, après être passé aux toilettes, les deux fois.

Au bout d'une semaine, tu as deux informations qui valent plus que trois ans de conseils lus : **ton apport réel** et **ton activité réelle**. Dans 90 % des cas, l'apport réel dépasse de **400 à 800 kcal** ce que la personne pensait manger.

TES 4 CHIFFRES

Maintenance — ton poids $\times$ 30 à 35. Si tu as fait l'exercice, tu as mieux que la formule : tu as la réalité.

Déficit — maintenance – 300 à 500 kcal. Pas plus.

Protéines — 1,8 à 2,2 g par kilo. C'est ce qui protège ton muscle, et c'est le macronutriment le plus rassasiant.

Lipides — plancher à 0,8 g par kilo pour la production hormonale. Le reste en glucides.

MISE AU POINT IMPORTANTE

Ne descends jamais durablement sous **24 kcal par kilo**. Un déficit trop agressif dégrade tes hormones, ton sommeil et ta masse musculaire — et il précède systématiquement la perte de contrôle. Et si tu as un antécédent de trouble du comportement alimentaire, ou si compter tes calories déclenche chez toi une obsession, **ne fais pas cet exercice seul**. Parle-en d'abord à un médecin.

C'est la deuxième phrase que je reçois le plus. Tant que tu chercheras la solution du côté de la volonté, tu répéteras le même cycle.

LE MÉCANISME, PRÉCISÉMENT

Quand tu imposes un déficit agressif — 800, 1 000 kcal sous ta maintenance, ce que fait quasiment tout le monde au lancement d'une diète — quatre choses se déclenchent en parallèle.

GHRÉLINE ↑

L'hormone de la faim augmente proportionnellement à l'ampleur et à la durée de la restriction. **Tu ne penses pas à la nourriture par faiblesse : ton système te bombarde de signaux.**

LEPTINE ↓

L'hormone de la satiété et un régulateur de ta dépense énergétique. Sa baisse réduit ton rassasiement et ralentit ton métabolisme.

ACTIVITÉ ↓

Sans le décider, tu bouges moins, tu marches moins vite. Soit 200 à 400 kcal/jour. **Ton déficit théorique de 1 000 devient un déficit réel de 600 — alors que tu souffres comme si c'était 1 000.**

CHARGE ↑

Résister à un signal biologique amplifié, plusieurs fois par jour, pendant des semaines, consomme une ressource limitée. Elle s'épuise, un soir de fatigue, de stress ou d'alcool.

Ajoute la logique du tout-ou-rien : un écart devient « j'ai foiré ma diète », donc autant finir la semaine, donc on reprend lundi. **Tu ne perds pas trois jours. Tu perds trois semaines.**

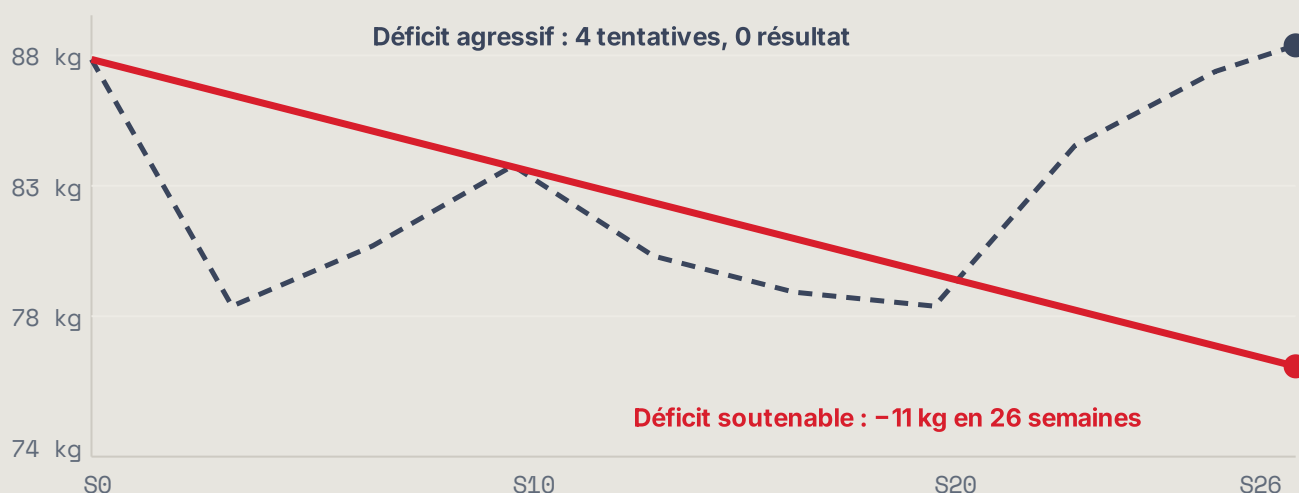
Le craquage n'est pas ton échec. C'est le retour de bâton mécanique d'une contrainte que ton corps ne pouvait pas soutenir.

LA VOIE LENTE EST PLUS RAPIDE

VITESSE CIBLE

0,4 → 0,7 %

de ton poids de corps par semaine. Pour 85 kg : **340 à 600 g**. Pas 2 kg. Pas « 5 kg le premier mois ».



À cette vitesse, tu preserves ta masse musculaire, donc ton physique reste dense au lieu de devenir plat. Ta faim reste gérable. Tes performances se maintiennent. Ton activité spontanée ne s'effondre pas. **Et tu peux tenir six mois au lieu de quatre semaines.**

Fais le calcul : $0,45\% \times 26 \text{ semaines} \approx 11 \text{ kg}$. C'est exactement la transformation de Clément, de 87 à 76 kg, sans une seule semaine de famine.

Trois tentatives agressives de six semaines étalées sur un an t'amènent plus loin de ton objectif qu'une seule approche modérée menée à son terme. La voie lente est plus rapide, parce qu'elle est la seule que tu termines.

LES 4 LEVIERS ANTI-CRAQUAGE

LEVIER 01

LE VOLUME ALIMENTAIRE

La satiété dépend autant du volume physique dans ton estomac que des calories. 150 g de riz cuit et 500 g de courgettes n'occupent pas le même espace pour un apport comparable. Protéines maigres, légumes en quantité, fibres. **Tu peux manger beaucoup en déficit : c'est une question de choix d'aliments, pas de privation.**

LEVIER 02

LA FLEXIBILITÉ PLANIFIÉE

Réserve 10 à 20 % de ton apport hebdomadaire à ce que tu aimes. Pas « quand je craque » — planifié. Le restaurant du samedi entre dans le budget de la semaine. **Un écart prévu n'a aucun effet. Un écart subi déclenche la spirale de culpabilité qui, elle, détruit tout.**

LEVIER 03

LES PAUSES

Toutes les 8 à 12 semaines de déficit, reviens à ta maintenance pendant 7 à 14 jours. Ça restaure partiellement ta leptine, ça relance ton activité spontanée, ça soulage la charge mentale. **Tu redémarres avec un déficit qui fonctionne de nouveau.**

LEVIER 04

LE SOMMEIL

Une restriction de sommeil augmente la ghréline, diminue la leptine et réduit la part de perte de poids qui vient de la graisse plutôt que du muscle. **Dormir six heures au lieu de huit peut annuler l'effet d'un déficit correctement posé.**

Si tu dois choisir entre ajouter une séance et dormir une heure de plus : dors.

Il y a deux physiques musclées, et ils n'ont rien à voir.

Le premier est sec, dense, athlétique : le muscle est là, mais il sert à quelque chose. La silhouette raconte une capacité. Le second est volumineux mais lisse — fort dans un seul plan de mouvement, essoufflé après vingt secondes d'effort, incapable de sauter ou de changer de direction.

Quand quelqu'un me dit qu'il veut des abdos, ce n'est presque jamais ce qu'il veut vraiment. Il veut ce que les abdos signalent : **un corps sec, capable, qui a l'air de savoir faire quelque chose.**

LES 3 ANGLES MORTS DE TON PROGRAMME ACTUEL

Le split classique — cinq séances par groupe musculaire, séries de 10-12, machines guidées — a été conçu pour maximiser l'hypertrophie chez des pratiquants sans besoin de performance.

■ **Aucune capacité cardiovasculaire.** Tu peux soulever lourd et être hors d'haleine en montant quatre étages.

■ **Jamais de vitesse ni d'explosivité.** Les fibres rapides restent inexploitées — or c'est leur développement qui crée l'aspect dense et athlétique.

■ **Une dépense énergétique faible** pour le temps investi.

Résultat : tu construis de la masse sous une couche de gras, sans conditionnement. Gros et lent.

Ce n'est pas une question de volume d'entraînement. Tu en fais déjà assez. **C'est une question de nature des efforts** — et c'est exactement ce que règlent les quatre piliers de la page suivante.

LES 4 PILIERS DE MON APPROCHE

Chacun remplit une fonction que les trois autres ne remplissent pas. C'est leur combinaison qui produit le résultat, pas l'un d'entre eux pris isolément.



01 – LA MUSCULATION

Peu d'exercices, choisis selon ta morphologie et tes points faibles. Polyarticulaires, chargés, 4 à 8 répétitions avec progression notée. En déficit, l'objectif n'est pas de prendre du muscle : c'est de donner à ton corps une raison impérative de garder celui que tu as. **Moins d'exercices exécutés mieux bat toujours plus d'exercices exécutés approximativement.**

02 – LA NUTRITION

C'est le pilier qui décide de la vitesse. Un apport calculé sur tes données réelles, des protéines suffisantes pour protéger ton muscle, et un cadre assez souple pour que tu le tiennes six mois. **Sans ce pilier, les trois autres ne servent à rien.**

03 – LE CARDIO

Sprint, fractionné, circuit training, et tes pas quotidiens. Chaque format a un rôle distinct : le sprint change la silhouette en recrutant les fibres rapides, le fractionné développe ta capacité, le circuit ajoute de la dépense, **et tes pas quotidiens portent à eux seuls la moitié de ta dépense totale.**

04 – LA RÉCUPÉRATION ET LA MOBILITÉ

Anticiper les douleurs plutôt que les traiter. Mobilité, gestion des charges, sommeil, et un travail ciblé sur les zones qui lâchent en premier. **C'est ce qui te permet de ne jamais t'arrêter — et ne pas s'arrêter est la première cause de résultat sur six mois.**

COMMENT ÇA S'ASSEMBLE – 4 RÈGLES NON NÉGOCIABLES

- 01 · Sprint et force max : sur système nerveux frais, jamais en fin de séance.
- 02 · Sprint et jambes lourdes : jamais à moins de 48 h d'écart.
- 03 · Le cardio se place après le travail de force. Jamais avant.
- 04 · Le volume total suit ta récupération **en déficit**, inférieure à ta récupération normale.

SÉANCE SPRINT — LES BASES

DURÉE

55-65 MIN

LIEU

PISTE / SYNTHÉ

FRÉQUENCE

1× / SEMAINE

⚠ LIS CECI AVANT DE LA FAIRE

Risque de blessure non négligeable si ton corps n'y est pas préparé : contraintes très fortes sur les ischio-jambiers, les adducteurs et le tendon d'Achille. **Si tu n'as jamais sprinté, si tu as un antécédent aux ischio-jambiers, ou si tu as un surpoids important : ne la fais pas telle quelle.** Commence par plusieurs semaines de course progressive et de renforcement excentrique.

A ÉLÉVATION DE TEMPÉRATURE — 8 MIN

Course souple continue, allure conversationnelle.

B MOBILITÉ DYNAMIQUE — 7 MIN

Balancers de jambe avant/arrière et latéraux • 12 par jambe

Fentes marchées + rotation du buste • 10 par jambe

Cercles de chevilles et montées sur pointes • 15 rép.

Pont fessier au sol, 2 s en haut • 15 rép.

C GAMMES ATHLÉTIQUES — 10 MIN

Sur 20 m, retour en marchant • montées de genou • talons-fesses

skipping bas • pas chassés dans les deux sens • foulées bondissantes légères

D ACCÉLÉRATIONS PROGRESSIVES — 8 MIN

Trois courses de 50 m à 60 %, 75 % puis 85 %. Deux minutes de marche entre chaque. **Cette étape n'est pas facultative : c'est elle qui prépare les tissus.**

E CORPS DE SÉANCE — 25 MIN

6 × 60 MÈTRES À 90-95 %

Récupération : 3 minutes de marche complète entre chaque course. Tu dois avoir retrouvé une respiration normale avant de repartir.

F RETOUR AU CALME — 8 MIN

Marche 5 min, puis étirements doux des ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche et mollets — 30 s par position, sans forcer.

TROIS RÈGLES IMPÉRATIVES

- 01 Jamais 100 %.** Le dernier pourcentage de vitesse porte l'essentiel du risque de blessure pour un gain d'adaptation marginal.
- 02 Chronomètre-toi.** Si ta vitesse chute de plus de 10 % par rapport à ta meilleure course, tu arrêtes immédiatement. Continuer en fatigue ne développe plus la vitesse : ça installe une technique dégradée et ça multiplie le risque de claquage.
- 03 Au moindre signal** à l'arrière de la cuisse, à l'aine ou au mollet, tu arrêtes la séance. **Un ischio pris à temps coûte trois jours. Un ischio ignoré coûte huit semaines.**

UNE SEULE SÉANCE DE CE TYPE PAR SEMAINE POUR COMMENCER. PAS DEUX.
LE SPRINT EST TRÈS COÛTEUX EN RÉCUPÉRATION NERVEUSE ET TENDINEUSE,
ET CETTE DETTE NE SE RESSENT PAS LE JOUR MÊME.

CE QUE CETTE SÉANCE NE TE DIT PAS

Fais-la. Tu vas ressentir dans les 48 heures quelque chose que trois ans de développé couché ne t'ont jamais fait ressentir. Et tu vas te heurter à des questions auxquelles cette page ne répond pas :

- Combien de séries pour commencer, à mon niveau ?
- Quels exercices faire pour me renforcer et être apte à ce type de sprint ?
- Quelle distance, et combien de séries à mesure que je progresse ?
- Comment progresser sans me blesser ?
- Combien de temps de récupération entre deux séances ?

Une séance isolée est une démonstration. **C'est la différence entre essayer un exercice et suivre une méthode.**

Statistiquement, tu n'appliqueras pas ce qui précède plus de six semaines. Ce n'est pas une provocation, c'est ce que j'observe systématiquement. L'information n'a jamais été le facteur limitant : elle est gratuite et abondante depuis quinze ans. **Si l'information suffisait, tout le monde aurait des abdos.**

TU N'AS PAS UN PROBLÈME DE MOTIVATION

La motivation est un état émotionnel. Elle est présente le dimanche soir quand tu planifies ta semaine, et absente le mercredi à 19 h après une journée de travail. Construire un projet de six mois sur une variable qui fluctue quotidiennement est une erreur de conception.

Trois choses la remplacent.

01

L'ENVIRONNEMENT

Ta volonté est limitée ; ton environnement travaille pour toi ou contre toi vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Ce qui est dans ton frigo sera mangé. Le sac préparé la veille supprime une décision. La salle à sept minutes sera fréquentée, celle à trente-cinq ne le sera pas. **Avant d'exiger plus de discipline de toi-même, modifie ton environnement : le rendement est incomparable.**

02

L'IDENTITÉ

Il y a un écart énorme entre « *j'essaie de perdre du poids* » et « *je suis quelqu'un qui s'entraîne et qui mange en fonction de ses objectifs* ». Le premier est un projet temporaire avec une date de fin implicite. Le second décrit qui tu es. **L'identité se construit par accumulation de preuves : cent séances faites, et tu ne te poses plus la question d'y aller.**

03

LES NON-NÉGOCIABLES

Trois maximum, non discutables quelles que soient la fatigue ou l'humeur : trois séances/semaine · tes protéines chaque jour · sept heures de sommeil. **Tu ne dépenses aucune énergie mentale à décider si tu vas les faire : la décision est déjà prise.**

LE FACTEUR QUE JE NE PEUX PAS TE TRANSMETTRE PAR ÉCRIT

Les gens qui réussissent avec un coach ne réussissent pas parce qu'ils ont reçu une information secrète. La plupart du contenu technique de mon accompagnement existe quelque part sur internet, dispersé, mal hiérarchisé, mais il existe.

Ils réussissent parce que **quelqu'un vérifie.**

- Parce que le dimanche soir, il y a un point à faire et des chiffres à envoyer.
- Parce que quand la balance ne bouge pas pendant deux semaines, quelqu'un regarde les données et ajuste — **au lieu de laisser la personne conclure qu'elle est un cas désespéré et tout arrêter.**
- Parce que quand l'envie de tout lâcher arrive — et elle arrive chez tout le monde, **généralement entre la sixième et la dixième semaine** — il y a quelqu'un à qui écrire à ce moment précis.

Cette différence n'a pas l'air technique. Elle est pourtant **le principal déterminant du résultat à six mois.**

LE PHYSIQUE N'EST QUE LE VÉHICULE

Clément a perdu 11 kg. C'est le chiffre qu'on peut mettre sur une photo.

Ce qu'il me dit aujourd'hui, ce n'est pas ça : il me parle de sa **confiance en lui**, de la façon dont il se comporte dans une pièce, avec les gens, dans ses relations.

J'ai vécu exactement ça. Quand j'ai séché et que mon acné a disparu, ce n'est pas uniquement mon reflet qui a changé ma vie. C'est la confiance en moi que ça a construite — et ce que ça a validé : **que j'étais capable de décider quelque chose et de le tenir dans la durée.**

C'est pour ça que j'écris « **transformation physique et mentale** » sur mon profil. Ce n'est pas un argument marketing : c'est la description de ce qui se passe quand quelqu'un mène ce type de projet jusqu'au bout.

SEMAINE 1

L'EXCITATION

Tout est facile. C'est la phase où tout le monde réussit.

SEMAINE 6 À 10

LE MUR

C'est là que 90 % des gens s'arrêtent. Et c'est là que la présence de quelqu'un change tout.

MOIS 6

L'IDENTITÉ

Ce n'est plus un effort. C'est devenu qui tu es.

Ne saute pas d'étape : l'ordre est le point le plus important de ce chapitre.

SEMAINE 01

MESURER, NE RIEN CHANGER

Aucune modification de ton alimentation. Tu collectes des données sur ton comportement actuel.

- ☐ Pesée quotidienne le matin, à jeun, après passage aux toilettes. Tu utiliseras la moyenne hebdomadaire.
- ☐ Journal alimentaire complet avec pesée des aliments. Sept jours consécutifs, week-end inclus — **surtout le week-end.**
- ☐ Nombre de pas relevé chaque jour.
- ☐ Photos de face, profil et dos. Même éclairage, même heure, même tenue.

SEMAINE 02

POSER LE CADRE

- ☐ Calcule ta maintenance réelle à partir des données de la semaine 1.
- ☐ Fixe ton déficit : maintenance – 300 à 500 kcal.
- ☐ Fixe ton objectif protéines : 1,8 à 2,2 g/kg.
- ☐ Fixe un objectif de pas : ta moyenne actuelle + 2 000, plafonnée à 10 000.
- ☐ Écris tes trois non-négociables. Sur papier, visibles.
- ☐ Fais le tri dans ton environnement : ce qui est chez toi et qui sabote systématiquement.

SEMAINES 3 ET 4

SEMAINE 03

STRUCTURER L'ENTRAÎNEMENT

- ☐ Trois séances de musculation, polyarticulaires prioritaires, **charges notées à chaque séance.**
- ☐ Une séance de conditionnement en fin de semaine.
- ☐ Sprint uniquement si ta condition physique le permet, jamais à moins de 48 h d'une séance de jambes.
- ☐ Deux fois 4 à 6 séries de travail abdominal chargé dans la semaine.

SEMAINE 04

AJUSTER À PARTIR DES DONNÉES

C'est ici que se joue la différence entre les gens qui progressent six mois et ceux qui arrêtent au deuxième. Compare ta moyenne de poids de la semaine 4 à celle de la semaine 1.

PERTE HEBDO MOYENNE	DÉCISION
0 → 0,2 %	Le déficit n'est pas réel. Vérifie ta pesée des aliments avant de retirer des calories.
0,4 → 0,7 %	Zone correcte. Ne change rien.
> 1 %	Trop rapide. Remonte de 200 kcal. Tu perds du muscle et tu prépares un craquage.

LES 5 ERREURS QUI TE FERONT ÉCHOUER

01 **Changer plusieurs variables à la fois.**

Si tu modifies l'alimentation, l'entraînement et le sommeil en même temps et que rien ne bouge, tu ne sauras jamais quoi ajuster.

02 **Juger sur trois jours.**

Le poids fluctue de 1 à 2 kg selon l'hydratation, le sel et le transit. Une décision se prend sur trois semaines de moyennes, jamais sur une pesée.

03 **Ajouter du cardio dès que ça stagne.**

Le réflexe universel. Vérifie d'abord ton apport réel : la stagnation vient presque toujours d'un déficit qui n'existe plus, pas d'un manque de dépense.

04 **Traiter un écart comme un échec.**

Le repas ne compte pas. La spirale de trois jours qui suit, si.

05 **Vouloir aller vite.**

Encore. Parce que c'est l'erreur qui a détruit tes tentatives précédentes, et que c'est celle qui reviendra.

PASSER À L'ACTION

CLÉMENT RACONTE SES SIX MOIS, AVEC MOI.

Tu as les leviers. Ce qui décide du résultat à six mois, ce n'est pas l'information — c'est la structure et le fait que quelqu'un vérifie chaque semaine. J'ai tourné une vidéo avec Clément, assis à côté de moi : on y parle de tout, sans filtre.

-11 kg de gras en 6 mois, de 87 à 76 kg, sans perdre son muscle. Comment on l'a fait, la méthode exacte, ce qui a changé dans sa vie en dehors du physique, et ce que contient l'accompagnement.

VIDÉO • COMMENT J'AI TRANSFORMÉ LA VIE DE CLÉMENT

► REGARDER

COMMENT J'AI TRANSFORMÉ LA VIE DE CLÉMENT

APRÈS :
-11 KG
DE GRAS

→ baptiste-athletique.fr/methode • clique l'image pour voir la vidéo et réserver un appel

BAPTISTE

ATHLETIC CLUB — COACHING 1:1

[@baptiste_athletique](#)

Ce guide est un contenu d'information générale et ne remplace pas un avis médical ou nutritionnel individualisé. Si tu as un antécédent de trouble du comportement alimentaire, parles-en à un professionnel de santé avant d'appliquer un déficit ou de compter tes calories.