PAP' O TOP

TRANSFORMATION — 100 JOURS



- Programme 100 jours — maison + salle
- Plans alimentaires + recettes express
- Bibliothèque des 35 exercices
- Coaching mental & routines
- Tracker avancé semaine par semaine
- 3 bonus offerts — valeur **151€**
- Accès à vie + mises à jour gratuites

Par

COACH SOU

pères • entrepreneurs • cadres • 25–50 ans

> *100 jours.*
> *Un autre homme.*

100% ADAPTÉ
À ton emploi du temps et à ton niveau

RÉSULTATS RÉELS
Un plan clair pour des résultats visibles

MÉTHODE PROUVÉE
Simple, efficace et durable

Avant de commencer le programme

Le mode d'emploi complet.

Ce programme est conçu pour s'adapter à ta vie — pas l'inverse. Tu peux t'entraîner à la maison ou en salle. Tu peux manger en famille le soir. Tu peux avoir des semaines difficiles. Tout est prévu.

01	**4 séances par semaine · 30-45 min** Lundi, mardi, jeudi, samedi — ou adapte selon ton agenda. 4 jours d'entraînement, 3 jours de récupération active.
02	**Maison ou salle — ton choix** Chaque séance existe en version maison (poids du corps + élastiques) et version salle (machines + haltères). Tu choisis selon le jour.
03	**3 phases de progression** Phase 1 — Fondations (J1-J33). Phase 2 — Momentum (J34-J67). Phase 3 — Transformation (J68-J100). Chaque phase augmente l'intensité.
04	**Plans alimentaires — méthode hybride** En semaine : méthode assiette structurée. Le week-end : règle des 80/20. Tu suis le plan fixe avec les variations proposées selon tes envies.
05	**Tracker hebdomadaire obligatoire** Chaque dimanche soir, 3 minutes. C'est la seule règle non-négociable. Sans données, pas d'ajustement possible.
06	**Reset 72h après un écart** Tu dérapes ? Normal. Tu as 72 heures pour revenir au plan sans te juger. Pas de remise à zéro, pas de spirale de culpabilité.

Astuce : Ce programme est conçu pour 3 types de semaines : la semaine normale (4 séances), la semaine chargée (2-3 séances minimum), et la semaine de crise (1 séance + nutrition). Il n'y a pas d'échec, seulement des ajustements

Vue d'ensemble

Les 100 jours en un coup d'œil.

Phase 1 — **Fondations**

J1 > J33 — Maîtrise des mouvements · Habitudes alimentaires · Routine installée

4 séances/sem · 30 min · Poids du corps + intro machines

Phase 2 — **Momentum**

J34 > J67 — Intensité augmentée · Circuit training · Nutrition affinée

4 séances/sem · 40 min · Haltères + élastiques + machines

Phase 3 — **Transformation**

J68 > J100 — Force maximale · Cardio intégré · Définition · Mental renforcé

4 séances/sem · 45 min · Programme complet maison + salle

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Phase 1	Séance A	Séance B	Récup.	Séance C	Récup	Séance D	Bilan
Phase 2	Circuit A	Circuit B	Cardio	Circuit C	Récup	Circuit D	Bilan
Phase 3	Force A	Force B	HIIT	Force C	Récup	Force D	Bilan

MAISON VS SALLE :

Chaque séance marquée dans ce programme existe en 2 versions : MAISON (poids du corps + élastiques + chaises) et SALLE (haltères + machines guidées + câbles). Tu choisis le matin selon où tu vas. Les résultats sont identiques

Phase 1	Fondations
J1 > J33	Maîtrise des mouvements · Habitudes alimentaires · Routine installée

Objectif phase 1 :

Technique	Habitudes	Nutrition	Mental
Maîtriser les mouvements de base. Zéro blessure.	4 séances/sem installées. Dimanche = bilan.	3 règles nutrition appliquées. Méthode assiette.	Créer l'identité : 'Je suis quelqu'un qui s'entraîne.

Séance A — Full Body Activation · Push dominant

Exercices	Volume	Point clé	Version Maison	Version salle
Warm Up : jumping jacks / vélo)	5x 30"	Fréquence cardiaque à 60%	5'	5'
Pompes classiques	4x 10-12	Corps aligné, descente 3 secs	Sur pieds ou genoux	Sur pieds ou genoux
Squat poids du corps / Goblet squat	4x12-15	Genoux axe des orteils	Squat poids du corps	Gobelet squat ou Leg press poids léger
Gainage frontal	3×30 sec	Fessiers serrés, respiration continue	Sur pieds ou genoux	Sur pieds ou genoux
Superman	3×12 (bloc 2 sec)	Quelques cm du sol suffit	Superman	Extension lombaire machine
Étirements dynamiques	5'	Hanche, épaules, quadriceps	5'	5'

Séance B — Upper Body + Core · Pull dominant

Exercices	Volume	Point clé	Version Maison	Version salle
Échauffement épaules (rotations)	3 min	Doux, amplitude progressive	3 min	3 min
Tirage élastique / Rowing machine	4x 10-12	Omoplates qui se rapprochent	Tirage élastique	Rowing machine
Pompes diamant / Dips	3x 10	Coudes proches du corps	Pompes sur les pieds ou genoux	Dips sur banc ou machine
Dead bug	3×10/ côté	Bas du dos collé au sol	Au sol	Au sol
Curl biceps haltères / élastique	3x 12	Descente 3 sec	Avec élastique ou haltères	Avec haltères ou machine
Élévations latérales	3x 15	Épaules basses, coudes légèrement fléchis	Avec elastique ou haltères	Avec haltères ou cable

PHASE 1 — MINDSET

Les 2 premières semaines sont les plus difficiles. Pas à cause du sport — à cause de la résistance mentale. Chaque fois que tu veux annuler une séance, fais juste 10 minutes. 10 minutes seulement. Tu finiras presque toujours la séance complète

Séance C — Bas du Corps · Quad + Fessiers

Exercices	Volume	Point clé	Version Maison	Version salle
Squat goblet	4×12	Dos droit, talon au sol	Avec bidon ou livre	Avec haltère
Fente arrière	3×10/jambe	Genou arrière proche du sol	poids du corps	Fente à la Smith machine
Hip thrust	4x 15	Contracte le fessier 2 sec en haut	Sur canapé	Sur machine guidée
Romanian Deadlift élastique	3x 12	Pousser les hanches en arrière, dos plat	Avec élastique ou haltères	Avec haltères ou barre
Mollets debout	3x 20	Montée et descente lentes	Au sol ou sur marche	Au sol ou sur step
Mobilité de hanche	5'	Pigeon, world's greatest stretch	5'	5'

Séance D — Full Body Léger + Cardio · Récupération active

Exercices	Volume	Point clé	Version Maison	Version salle
Marche rapide inclinée	20'	60-65% FC max — conversation possible	Avec bidon ou livre	Avec haltère
Squat lent × 20	2 séries	Tempo 4-4-4 — très lent	poids du corps	Fente à la Smith machine
Pompes sur genoux × 15	2 séries	Volume faible, technique parfaite	Sur canapé	Sur machine guidée
Gainage 30 sec	2 séries	Récup active, pas de stres	Avec élastique ou haltères	Avec haltères ou barre
Étirements complets	10'	Insiste sur ce qui est tendu cette semaine	Au sol ou sur marche	Au sol ou sur step
Bilan hebdo tracker	3'	Dimanche soir — non-négociabl	5'	5'

PHASE 1 — MINDSET

Les 2 premières semaines sont les plus difficiles. Pas à cause du sport — à cause de la résistance mentale. Chaque fois que tu veux annuler une séance, fais juste 10 minutes. 10 minutes seulement. Tu finiras presque toujours la séance complète

PHASE 2 · Momentum

Jours 34 > 67 — Intensité · Circuits · Corps qui change vraiment

Ce qui change en Phase 2

Volume	De 3 à 4 séries sur tous les exercices principaux
Temps de repos	De 90 sec à 60 sec — le cardio commence là
Format	Circuit training introduit pour brûler plus de calories
Nutrition	Journées de charge et journées légères alternées

Séance A — Circuit Push + Core · 3 rounds · 45 sec repos entre rounds

Exercices	Volume	Point clé	Version Maison	Version salle
Circuit : Pompes large + Pompes diamant + Dips	10-10-8	Enchaîner sans pause entre les 3 exercices	Option : Pompes sur genoux	DC halteres / Ext. triceps possible
Gainage dynamique (bras tendus « avant-bras)	3x 12	Bassin stable, pas de rotation	Option : Sur genoux	Sur pieds ou genoux
Élévations latérales + Développé épaules	3×12 +10	Superset : Enchainer sans pause	Avec elastiques	Machine épaules / haltères ou poulie
Crunch oblique lent	3× 15/côté	Expiration forcée à chaque montée	/	/
Jumping jacks	3×45 sec	70% FC max — récup 20 sec	récup 20 sec	Vélo sprint

Séance B — Circuit Pull + Jambes · 3 rounds · Intensité progressive

Exercices	Volume	Point clé	Version Maison	Version salle
Rowing élastique + Tirage vertical	4×12 + 12	Serrer Omoplates 1 sec en fin de mouvement,	Rowing avec elastique ou haltères	Rowing machine + Lat pull down
Fente marchée + Squat sauté	3x 10/jambe + 12	Attérissage leger	Avec ou sans charge	Leg press + Fente Smith machine
Hip thrust unilatéral	4× 12/jamb e	Fessier contracté 2 sec, hanche haute	Si possible, Ajouter un poids	Hip thrust barre guidée unilatéral
Curl biceps + Face pull élastique	3× 12 + 12	Superset : Enchainer les 2 sans pause	Haltères / Elastique ou barre	Poulie et machine biceps
Step-up explosif	3× 12/jamb e	Montée rapide, descente contrôlée	Sur chaise ou sur marche	Sur box ou sur banc

Séance C — HIIT + Core intensif · 20 min travail · 10 min core

Exercices	Volume	Point clé	Version Maison	Version salle
Jumping jacks	4x 40"	20" de repos	/	Vélo 10'
Burpees	4x 8	Choisir le niveau	Repos 30"	Repos 30"
Mountain Climber	3x 30"	Abdos serrés	/	/
Squat sauté	4x10	tout donner sur 30"	/	Jump box
Gainage 3D	3x 30"	Enchainer sans pause 30" pour chaque exo	/	/
Dead Bug	3x 12	Mouvement controlé	/	/

Séance D — Force + Mobilité · Séance qualité — tempo lent

Exercices	Volume	Point clé	Version Maison	Version salle
Fente Bulgare	4x 10/jambe	Mouvement controlé	Sur chaise ou canapé	Sur banc avec haltères
Pompes pieds surélevés	4x 10	Mouvement controlé	Pieds sur chaise / Table basse ou canapé	Incliné à la smith machine
RDL unilatéral	3x 12/jambe	Mouvement controlé	Avec haltères ou elastique	Avec haltères
Dips sur banc	3x 12	Mouvement controlé	Entre 2 chaises	Sur machine
Marche rapide inclinée	15'	Récup active 65% de la FC max	Marche ext.	Inclinaison 8%
Mobilité complete	8'	Pigeon + cat-cow + rotation thoracique + épaules	/	/

PHASE 2 — LE MUR DU J50

Entre le jour 40 et 55, la motivation naturelle baisse. C'est physiologique. Le corps s'est adapté, les résultats semblent stagner. C'est exactement là que les gens abandonnent — et exactement là où les vrais changements commencent sous la surface. Continue.

PHASE 3 · Transformation

Jours 68 > 100 — Force maximale · Définition · L'homme que tu es devenu

La dernière ligne droite

À ce stade, tu n'es plus le même homme qu'au jour 1. Ton corps a changé. Ton énergie a changé. Ta façon de te regarder dans le miroir a changé. Cette phase est là pour consolider, intensifier, et finir fort

Séance A — Force Upper Body · Push + Pull combinés

Exercices	Volume	Point clé	Version Maison	Version salle
Pompes lestées ou max	5x 8 à 10	Force max - 90" de repos	/	Developpé haltères
Rowing élastique + Dips	4x 10 + 10	Superset - 60" de repos	Rowing avec haltères	Rowing barre et dips lestées
Développé épaules haltères	4x 10	Presse stricte sans balancement	Avec haltères ou elastique	Machine épaules
Curl + Ext. triceps élastique	3x 12 + 12	Superset - enchainer sans pause	Haltères ou elastique	Barre et poulie
Facepull	3x 15	Focus arrière épaules	Avec elastique	Poulie
Gainage avec rotation	3x 60"	Tenue puis rotation — core endurance	/	/

Séance B — Force Lower Body · Jambes + Fessiers · Volume max

Exercices	Volume	Point clé	Version Maison	Version salle
Fente bulgare	5x 10	Charge max	Gilet ou haltères	Leg press
Hip thrust	5x 12	Blocage 2 sec Charge max	Poids ou barre	Barre ou machine guidée
RDL unilatéral	4x 10	Contrôle constant	Avec haltères	Avec haltères
Fente sautée	3x 12	Explo max	Jump squat	Box jump
Step up explo	3x 12	Poussé fort	marche ou step	Box ou banc
Ext. Mollets	3x 25	Amplitude max	Avec charge	Avec machine

Séance C — HIIT Avancé + Core final · 30 min HIIT · 15 min core

Exercices	Volume	Point clé	Version Maison	Version salle
Burpees	5x 10	Repos : 30″	/	/
Jump squat + Pompes	4x 10 + 10	Enchainer sans pause	/	/
Mountain climbers	4x 40″	Intensité max	/	/
Jumping jack + fente sautée	4x 30″ + 30″	Enchainer sans pause 30″ de repos	/	/
Circuit Core : Planche + Dead bug + Crunch oblique	3 tours	40″ + 10 + 15 30″ de repos entre les tours	/	/
Finisher : 100 squats for time	Note ton temps	Battre son temps chaque semaine	/	/

Séance D — Force Complète + Bilan · Séance complète · Transformation visible

Exercices	Volume	Point clé	Version Maison	Version salle
Pompes	3x max	Battre ton record a 100J	/	Développé couché
Fente bulgare	3x 12/jambe	Battre ton record a 100J	Avec charge	Mettre plus lourd que d'hab
Hip thrust	3x 15	Fessier ultra contracté	Avec charge	Mettre plus lourd que d'hab
Marche incliné	20'	Récup active	corde à sauter	Inclinaison max
Etirements	10'	Relachement complet	10'	10'
Photo bilan + tracker 100J	10'	Relis tout, c'est ton témoignage	/	/

PHASE 3 — TU ES DÉJÀ ARRIVÉ

La transformation n'a pas lieu le jour 100. Elle a eu lieu entre le jour 1 et le jour 99, dans chaque décision que tu as prise de continuer. Le jour 100 c'est juste la preuve que tu savais déjà faire.

Plan alimentaire

Le plan fixe avec variations.

En semaine : méthode structurée. Le week-end : règle des 80/20. Adapte les variations selon tes envies et ta famille.

Les 3 règles fondamentales

Protéines à chaque repas
Poulet, oeufs, poisson, fromage blanc, légumineuses. Sans exception. C'est la règle qui fait 80% des résultats.

1,5L d'eau avant 18h
Bouteille sur le bureau le matin. Vide avant de partir. Pas de négociation.

Ne jamais sauter le déjeuner
C'est ton repas le plus stratégique. Il décide de ton énergie et de tes envies le soir.

Le plan fixe — semaine type (lundi > vendredi)

Ce plan est conçu pour être simple à exécuter. Batch cooking le dimanche = 20 minutes de préparation. Les variations indiquées permettent de changer le goût sans changer la structure

Jour	Repas	Plan de base	Variation
Lundi	P'tit dej	2 oeufs brouillés + pain complet + café	Yaourt grec 0% + kiwi + café
	Dej	riz + poulet + légumes rôtis + vinaigrette	quinoa + thon + tomates + huile olive
	Diner	Saumon four + brocolis + patate douce	Dos de cabillaud + courgettes + riz
Mardi	P'tit dej	Yaourt grec 0% + flocons avoine + fruits rouges	Fromage blanc + noix + banane
	Dej	Wrap poulet + salade + moutarde	Salade repas : lentilles + oeuf dur + tomates
	Diner	Omelette 3 oeufs + légumes + pain complet	Omelette fromage + épinards + pain complet

Jour	Repas	Plan de base	Variation
Mercredi	P'tit dej	Pain complet + fromage blanc + noix	Oeuf dur × 2 + pain complet + café
	Dej	Lentilles + légumes + filet d'huile d'olive	Pois chiches + poivrons rôtis + feta
	Diner	Poulet rôti famille + haricots verts + riz	Poulet mariné + courgettes + semoule
Jeudi	P'tit dej	Smoothie : banane + yaourt + flocons avoine	Même smoothie + poignée épinards
	Dej	Sardines + salade verte + tomates + pain	Maquereau + concombre + pain seigle
	Diner	Boeuf haché 5% + courgettes + patate douce	Boeuf haché + poivrons + riz complet
Vendredi	P'tit dej	2 oeufs + jambon blanc + pain complet	2 oeufs + saumon fumé + pain
	Dej	Bol thon + quinoa + avocat + citron	Bol saumon + riz + edamame
	Diner	Pomme de terre + Escalope de poulet + haricot vert	Pomme de terre + concombre + escalope poulet pané

SAMEDI & DIMANCHE — RÈGLE DES 80/20

Le week-end, tu manges avec ta famille. Pizza, resto, repas de fête — tout est permis dans les 20% de liberté. La seule règle : les protéines restent présentes à chaque repas. Le reste est flexible.

RECETTES EXPRESS

10 recettes · moins de 15 minutes.

Toutes conçues pour le père actif : ingrédients simples, préparation rapide, famille-compatible.

Bowl Poulet Power	Ingrédients	Préparation
• 7 min Protéines 38g · Glucides 42g	• Riz cuit (batch) 120g • Poulet rôti froid 150g • Légumes rôtis (batch) 100g • Sauce yaourt-citron : yaourt 0% + citron + sel	1. Assemble dans un bol dans l'ordre. 2. Sauce : mélange yaourt + jus citron + sel + ail en poudre. 3. Micro-ondes 2 min si tu veux chaud.

Omelette Père Actif	Ingrédients	Préparation
• 8 min Protéines 42g	• 3 oeufs • 50g emmental râpé • 1 poignée épinards frais • 2 tranches jambon blanc • Sel, poivre, huile d'olive	1. Bats les oeufs avec sel/poivre. 2. Fais revenir les épinards 1 min à la poêle. 3. Verse les oeufs, ajoute jambon + fromage. 4. Plie quand les bords sont cuits.

Salade Repas Express	Ingrédients	Préparation
• 5 min Zéro cuisson · Protéines 44g	• Salade verte pré-lavée (sachet) • 1 boîte thon au naturel • 2 oeufs durs (batch dimanche) • 1 tomate • Vinaigrette : huile olive + moutarde + citron	1. Tout dans le bol. 2. Vinaigrette par-dessus. 3. 1 tranche pain complet à côté.

Wrap Rapide Père	Ingrédients	Préparation
• 5 min Protéines 42g	• 1 grande galette de blé • 120g poulet froid (batch) • Feuilles de salade • 1/2 tomate • Moutarde ou sauce yaourt	1. Étale la sauce sur la galette. 2 Pose les ingrédients au centre. 3 Roule serré, coupe en diagonale.

Patate Douce-Feta	Ingrédients	Préparation
• 5 min À emp orter · Protéines 35g	• Patate douce cuite (batch) 200g • 50g feta émiettée • Huile d'olive • Sel herbes de Provence	1. Coupe la patate douce en dés. 2. Émiette la feta par-dessus. 3. Huile d'olive + herbes. 4. Micro-ondes 2 min.

Soupe Protéinée Express	Ingrédients	Préparation
• 10 min Réchauffant · Protéines 22g	• 1 boîte pois chiches égouttés • 500ml bouillon légumes • • 1 poignée épinards • 1 cuillère cumin • Sel, poivre	1. Verse tout dans une casserole. 2. Porte à ébullition 5 min. 3. Mixe partiellement (garder des morceaux). 4. Servir avec pain complet.

Saumon Concombre Riz	Ingrédients	Préparation
• 5 min Style poke · Protéines 28g	• 2 tranches saumon fumé • Riz cuit (batch) 100g • 1/2 concombre • Sauce soja + gingembre poudre	1. Coupe le concombre en rondelles. 2. Assemble riz + concombre + saumon. 3. Sauce soja + gingembre par-dessus.

Tartines Protéinées	Ingrédients	Préparation
• 3 min Petit-déj ou dîner léger · Protéines 30g	• 2 tranches pain complet • 100g fromage blanc • 2 tranches jambon blanc • 1 tomate en rondelles • Sel poivre	1. Grille le pain (optionnel). 2. Tartine de fromage blanc. 3. Pose jambon et tomate.

Poulet Mariné Express	Ingrédients	Préparation
• 15 min Le classique famille-compatible	• 150g escalope poulet • Marinade : sauce soja + ail + citron + miel • Légumes surgelés 150g	1. Marinade 5 min (ou veille si préparé). 2. Poêle 6 min de chaque côté. 3. Micro-ondes légumes 3 min en parallèle.

Yaourt Grec Power Snack	Ingrédients	Préparation
• 2 min Anti-coup de barre 16h · Protéines 20g	• 200g yaourt grec 0% • 1 poignée oléagineux • 100g baies (surgelées) • 1 cuillère graines de chia	1. Tout dans un bol. 2. Mélange. 3. Mange.

COACHING MENTAL

La partie que personne ne te dit.

Le corps suit toujours le mental. Cette section travaille sur ce qui te sabote avant même que tu t'en rendes compte — la vraie différence entre ceux qui terminent les 100 jours et ceux qui abandonnent au jour 40.

1 **Encre d'identité**
Sem. 1–4
Décide qui tu deviens avant de transpirer.

2 **Gestion des rechutes**
Sem. 5–8
Transformer l'écart en levier, pas en spiral.

3 **Routines matinales**
Sem. 9–12
30 minutes pour toi avant que la journée commence.

4 **Identité durable**
Sem. 13–15
Devenir quelqu'un qui n'a plus besoin de motivation.

"Le sport ne construit pas le mental. C'est le mental qui décide si le sport se fait."

Ancre d'identité.

Décide qui tu deviens avant de transpirer.

La question la plus puissante de ce programme n'est pas 'quel exercice faire ?' mais 'qui suis-je quand je suis au meilleur de moi-même ?'. Avant de commencer la première séance, tu vas répondre à cette question par écrit.
Pas en 30 secondes — en 10 minutes. En détail.

Cette réponse devient ton ancre. Quand tu veux annuler une séance, quand tu t'es mal nourri 3 jours de suite, quand tu te demandes à quoi ça sert — tu lis cette ancre.
Elle te rappelle qui tu as décidé d'être.

EXERCICE PRATIQUE

Prends une feuille ou ouvre une note sur ton téléphone. Réponds à ces 3 questions :

1. Physiquement, à quoi ressemble l'homme que tu veux être dans 100 jours ?
2. Quelle énergie as-tu au quotidien — avec tes enfants, au travail, avec ta femme ?
3. Comment tes enfants te perçoivent-ils quand tu es au meilleur de toi-même ?

Garde ce texte. Lis-le chaque matin pendant 60 secondes. Sans jugement, juste comme un rappel de ta décision

CE QUE ÇA CHANGE CONCRÈTEMENT

Un homme qui a décidé qui il est ne cherche plus la motivation. La motivation vient après l'action, pas avant. L'ancre d'identité te fait agir même quand tu ne ressens rien. C'est le fondement de tout le reste.

Gestion des rechutes.

Tu vas déraper. Ce n'est pas un si — c'est un quand.

Un repas raté. Une semaine blanche parce que le boulot a explosé. Trois jours sans sport pendant les vacances. C'est prévu. C'est normal. C'est humain.
Le problème n'est jamais l'écart — c'est ce que tu fais dans les 72 heures qui suivent.

Ce qui tue les résultats	**Ce qui les construit**
"J'ai tout raté. Je recommence lundi."	"J'ai dévié. Je reprends la prochaine séance prévue."
Analyser, culpabiliser, promettre.	Reprendre. Sans analyse. Sans promesse.
Chercher une cause externe.	Juste continuer, point.
Attendre d'être motivé pour reprendre.	Reprendre d'abord. La motivation suit.

EXERCICE PRATIQUE
La règle des 72h appliquée.

Dès maintenant, décide que tu as 72 heures maximum après tout écart pour reprendre le programme — sans délai, sans analyse, sans nouveau lundi. Grave cette règle quelque part. Dans ton téléphone, dans ce guide, dans ta tête.

Et si tu ne reprends pas dans les 72h ? Tu reprends quand même. Juste plus tard. L'important c'est de revenir — pas quand tu reviens.

LE MUR DU J50

Entre le jour 40 et 55, la motivation naturelle baisse. Le corps s'est adapté, les changements visuels semblent stagner. C'est exactement là que les gens abandonnent — et là où les vrais changements commencent sous la surface. Si tu lis ça autour du J45, tu sais ce qui se passe. Continue.

Routines matinales.

30 minutes pour toi avant que ta journée commence.

Tu n'as pas besoin de te lever à 5h du matin.
Tu n'as pas besoin d'une heure de méditation ou d'un journal de gratitude si ça ne te ressemble pas.
Tu as juste besoin de 30 minutes de calme avant que le monde te réclame. Ces 30 minutes sont l'investissement le plus rentable de ta journée.
Elles définissent ton énergie, ta clarté mentale et ta disponibilité émotionnelle pour les 16 heures qui suivent.

1. **Réveil sans téléphone**
   5 min
   Les 5 premières minutes sans écran changent tout le reste de la matinée. Pose ton téléphone à l'autre bout de la pièce le soir.

2. **Verre d'eau + mobilité**
   10 min
   Un grand verre d'eau, puis 5-8 minutes de mobilité légère. Épaules, hanche, thoracique. Ton corps se réveille, pas juste ton cerveau.

3. **Lecture ou silence**
   10 min
   Pas de réseaux sociaux. Un livre, un podcast court, ou simplement du silence. Tu décides du contenu de ta matinée — pas l'algorithme.

4. **Douche froide (optionnelle)**
   3 min
   Pas obligatoire. Mais si tu veux un boost d'énergie immédiat et une discipline renforcée : 30 secondes d'eau froide à la fin de ta douche. Progressif.

EXERCICE PRATIQUE
Cette semaine — une seule chose.

Choisis UNE seule des 4 composantes ci-dessus. Applique-la pendant 7 jours consécutifs. Une fois que c'est automatique, tu ajoutes la suivante. Ne cherche pas à tout faire d'un coup — c'est le meilleur moyen d'abandonner tout.

PILIER 04 — SEMAINES 13 À 15

Identité durable.

Devenir quelqu'un qui n'a plus besoin de motivation.

La vraie transformation n'est pas de perdre 8 kilos ou d'avoir des abdos. C'est de devenir quelqu'un pour qui s'entraîner est aussi naturel que se brosser les dents — pas parce qu'il le doit, mais parce que c'est qui il est. Ce changement d'identité est le seul qui dure après les 100 jours. Tout le reste — le régime parfait, le programme parfait, la motivation parfaite — s'évapore. L'identité reste.

✓ **Tu ne négocies plus avec toi-même sur les séances.**

Avant : 'Est-ce que je vais y aller ?' Maintenant : tu mets tes chaussures.

✓ **Tu fais des choix alimentaires sans y penser.**

Pas de calcul, pas de culpabilité. Juste une décision naturelle alignée avec qui tu es.

✓ **Tes enfants te voient différemment.**

Pas parce que tu leur en as parlé — parce que ton énergie, ta présence, et ton corps ont changé.

✓ **Tu cherches le prochain challenge.**

Les 100 jours ne sont plus une fin. Ils sont un point de départ. Tu veux continuer.

EXERCICE PRATIQUE
Le bilan d'identité — Jour 100.

Retrouve le texte que tu as écrit au Pilier 1 — ton ancre d'identité du Jour 1. Lis-le maintenant. Puis réponds à ces 3 questions :

1. Qui suis-je aujourd'hui par rapport à l'homme que je décrivais au Jour 1 ?
2. Qu'est-ce qui a changé que les autres voient, et que moi seul je ressens ?
3. Quel est le prochain engagement que je prends envers moi-même ?

Ce n'est pas un exercice de performance. C'est une mesure de distance. Et cette distance, c'est ta transformation.

LA VÉRITÉ SUR LA MOTIVATION

La motivation est une émotion. Elle monte et elle descend, comme la joie ou la fatigue. Les hommes qui réussissent cette transformation ne sont pas plus motivés que les autres — ils ont construit un système et une identité qui fonctionnent même quand la motivation est à zéro. C'est ça le vrai objectif de ces 100 jours.

"Le père que tes enfants méritent ne se motive pas. Il choisit, chaque matin, de rester l'homme qu'il a décidé d'être."

TRACKER AVANCÉ

100 jours de données.

3 minutes chaque dimanche. Le seul outil qui te permet de voir ta progression réelle — pas celle que tu ressens, celle qui est mesurable.

BILAN J30 — BILAN UN MOIS

Poids (kg)	_____	Mesure le matin à jeun
Tour de taille (cm)	_____	Nombril, expiration normale
Tour de poitrine (cm)	_____	Pectoraux, bras le long du corps
Énergie moyenne / mois (1-10)	____ / 10	Honnêteté totale
Qualité du sommeil / mois (1-10)	____ / 10	Moyenne ressentie
Présence avec mes enfants (1-10)	____ / 10	As-tu été là, vraiment là ?
Confiance en mon corps (1-10)	____ / 10	Tu te regardes comment ?
Performance au travail (1-10)	____ / 10	Énergie, décisions, créativité
Ce dont je suis le plus fier	_____	Ce qui compte vraiment
Ce que je ferais différemment		Pour la suite

BILAN J60 — BILAN DEUX MOIS

Poids (kg)	_____	Mesure le matin à jeun
Tour de taille (cm)	_____	Nombril, expiration normale
Tour de poitrine (cm)	_____	Pectoraux, bras le long du corps
Énergie moyenne / mois (1-10)	____ / 10	Honnêteté totale
Qualité du sommeil / mois (1-10)	____ / 10	Moyenne ressentie
Présence avec mes enfants (1-10)	____ / 10	As-tu été là, vraiment là ?
Confiance en mon corps (1-10)	____ / 10	Tu te regardes comment ?
Performance au travail (1-10)	____ / 10	Énergie, décisions, créativité
Ce dont je suis le plus fier	_____	Ce qui compte vraiment
Ce que je ferais différemment		Pour la suite

BILAN J100 — BILAN FINAL

Poids (kg)	_____	Mesure le matin à jeun
Tour de taille (cm)	_____	Nombril, expiration normale
Tour de poitrine (cm)	_____	Pectoraux, bras le long du corps
Énergie moyenne / mois (1-10)	____ / 10	Honnêteté totale
Qualité du sommeil / mois (1-10)	____ / 10	Moyenne ressentie
Présence avec mes enfants (1-10)	____ / 10	As-tu été là, vraiment là ?
Confiance en mon corps (1-10)	____ / 10	Tu te regardes comment ?
Performance au travail (1-10)	____ / 10	Énergie, décisions, créativité
Ce dont je suis le plus fier	_____	Ce qui compte vraiment
Ce que je ferais différemment		Pour la suite

Tracker hebdomadaire — Semaines 1 à 15

À remplir chaque bilan. 3 minutes maximum.

Sem	Poids	Séances	Energie (/5)	Sommeil (/5)	Victoire
S1	_____	__ / 4	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐	_____
S2	_____	__ / 4	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐	_____
S3	_____	__ / 4	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐	_____
S4	_____	__ / 4	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐	_____
S5	_____	__ / 4	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐	_____
S6	_____	__ / 4	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐	_____
S7	_____	__ / 4	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐	_____
S8	_____	__ / 4	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐	_____
S9	_____	__ / 4	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐	_____
S10	_____	__ / 4	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐	_____
S11	_____	__ / 4	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐	_____
S12	_____	__ / 4	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐	_____
S13	_____	__ / 4	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐	_____
S14	_____	__ / 4	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐	_____
S15	_____	__ / 4	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐	_____

BONUS 01

Kit Père Actif en Cuisine.

Gérer les repas de famille sans saboter tes efforts.

Tu ne vis pas seul. Il y a les pizzas du vendredi, le brunch du dimanche, le repas de mamie le samedi. Ce bonus te donne les outils pour traverser tout ça sans stress et sans te saborer.

La pizza du SAMEDI :

Mange 2-3 parts avec ta famille. Sans culpabilité. Ajoute une grande salade en entrée pour augmenter les protéines et fibres. Le lendemain : batch cooking, on repart.

Le brunch du dimanche

Oeufs, saumon, fromage, fruits — le brunch est naturellement riche en protéines. Évite les viennoiseries en grande quantité. Profite du reste.

Le repas chez les parents

Tu manges ce qu'il y a. La politesse prime. Priorise les protéines et légumes si possible. Un repas chez les parents ne détruit pas 6 semaines d'efforts.

Le restaurant d'affaires

Eau en premier. Protéines + légumes comme base. Entre entrée et dessert : prends l'entrée. L'alcool : 1 verre si nécessaire socialement, pas plus.

L'anniversaire des enfants

Mange une part de gâteau. C'est un anniversaire, pas un cheat meal planifié. La présence avec tes enfants > la perfection alimentaire.

Les vacances

Relâche à 60-70%. Maintiens les séances (hôtel, plage, bodyweight). Mange local, profite. Les vacances durent 2 semaines sur 52. Elles ne changent pas le résultat final.

Mon conseil :

Que ce soit avant ou après, pense à bouger pour dépenser les calories consommés.
(marche, vélo avec les enfants, jeu de ballon, etc ...

BONUS 02

Guide Grandes Occasions.

Mariage, vacances, Noël : profiter sans tout casser.

Mariage :

Le jour J : mange avant d'y aller (protéines + légumes). Sur place : champagne 1 verre, repas servi normalement, dessert si tu veux. La danse compte comme cardio. Le lendemain : retour au plan sans commentaire.

Vacances (1-2 semaines)

Maintiens 3 séances/sem minimum avec les exercices bodyweight du programme. Mange local et varié. Profite — les vacances ne tuent pas les résultats, le retour raté après les vacances oui.

Noël / Fêtes familiales

3 jours de fêtes sur 365 ne changent rien. Profite. La règle : reprends le lundi suivant sans analyse, sans nouveau départ, sans régime de compensation.

Déplacements professionnels

Hôtel = salle de sport possible + room service = contrôle possible. Priorité : sommeil, hydratation, 20 min d'exercice le matin. La nutrition peut être imparfaite 3-4 jours.

Anniversaires & Sorties

Commande ce dont tu as envie. Un repas de fête par semaine est dans les 20%. Si tu en as eu 2 cette semaine, la semaine suivante tu rentres dans les 80%. Simple.

BONUS 03

Redevenir l'Homme que tu Respectes.

Discipline, posture, sommeil — la partie mentale de la transformation.

La routine matinale du père actif

Tu n'as pas besoin de te lever à 5h. Tu as besoin de 30 minutes avant que ta journée commence. Voici la routine minimum : verre d'eau fi 5 min mobilité fi 10 min lecture ou silence fi douche fi prêt. C'est tout. Pas de méditation 1h, pas de journal de gratitude si ça ne te ressemble pas. Juste 30 minutes pour toi.

La posture et l'énergie physique

Un homme qui s'affaisse communique la fatigue avant même d'ouvrir la bouche. Exercice simple : épaules en arrière, menton légèrement rentré, regard droit. 30 secondes pour changer ta présence dans une pièce. Pratique devant un miroir avant chaque réunion importante.

Le sommeil — ton super-pouvoir oublié

7-8 heures de sommeil = récupération musculaire, régulation des hormones de la faim, clarté mentale, meilleure prise de décision. Ce n'est pas optionnel. Avant de chercher un supplément ou un programme plus intense, commence par 1 heure de sommeil supplémentaire. Les résultats t'étonneront.

Gérer le stress d'entrepreneur

Le stress chronique augmente le cortisol fi stockage de graisse abdominale fi envies de sucre fi mauvais sommeil fi moins d'énergie fi moins de sport fi plus de stress. Brise ce cycle avec une seule habitude : 5 minutes de marche à l'extérieur entre 13h et 15h. Chaque jour. Sans téléphone

Ton rapport au corps

Tu passes devant le miroir et tu vois seulement ce qui ne va pas encore. C'est normal après des années de dépréciation. Commence à voir ce qui a changé. Le kilo perdu. Les épaules qui ressortent. L'énergie qui revient. Un homme qui apprend à voir ses progrès continue. Un homme qui ne voit que ses défauts abandonne.

FÉLICITATIONS.

100 jours. Un autre homme.

Ce que tu as prouvé en 100 jours :

- **Tu peux t'entraîner 4x/semaine malgré n'importe quel agenda.**
- **Un programme de 45 minutes peut transformer un corps en 3 mois.**
- **La nutrition flexible est plus efficace que les régimes stricts.**
- **Tu méritais d'investir du temps en toi — et ça a payé.**
- **Tu es le père présent et en forme que tu avais décidé d'être.**

La suite logique :

PAP O TOP Premium

Coaching personnalisé 100 jours · WhatsApp direct · 2 appels vidéo/mois · Plan repas hebdo clé en main · Analyse vidéo · Bilans J30·J60·J100 complets

Places limitées à 10 par cohorte

"Le meilleur investissement que tu feras jamais, c'est celui sur toi-même. Pas pour toi seul — pour être là, vraiment là, pour les gens que tu aimes."

Insta / Tiktok / Youtube : CoachSou