



GUIDE GRATUIT

— MÉTHODE CORE VERTICAL® · GUIDE SENIORS

Les 3 Erreurs Fatales que font 90% des Séniors pour perdre du ventre

La Méthode COREVERTICAL® qui change tout pour retrouver un ventre plus plat, protéger votre dos et bouger avec plus de liberté après 55 ans, sans jamais vous allonger au sol.



20
ans d'expérience
coaching seniors

900+
séniors
accompagnés

Méthode
CORE VERTICAL®

Votre corps a changé. Votre méthode doit changer aussi.
Ce guide vous explique pourquoi et ce qui fonctionne vraiment.

— À PROPOS D'ALEXANDRE DOREAU



- Fondateur Alegría
- Spécialiste 55-75 ans
- + de 20 ans de coaching
- 9000 abonnés YOUTUBE
- Créateur méthode CORE VERTICAL®

Le jour où tout a changé

Il y a quelques années, une cliente — Michèle, 67 ans — est arrivée dans ma salle avec une expression que je n'oublierai jamais. Elle portait ce mélange de honte et d'épuisement que seuls comprennent ceux qui ont essayé encore et encore, sans succès.

« Alex, j'ai tout essayé. À chaque fois, j'ai mal au dos après deux séances et j'abandonne. Mon ventre ne change pas. Je crois que c'est l'âge et qu'on n'y peut rien. »

Ce soir-là, j'ai réalisé quelque chose qui m'a mis en colère :

les méthodes enseignées aux séniors sont, pour l'essentiel, des copies de ce qu'on enseigne aux personnes de 30 ans. Ce n'est pas adapté. C'est parfois contre-productif.

Ce guide est né de cette colère. Et des résultats que Michèle et 900 autres personnes ont obtenus en changeant simplement de méthode.

Si vous lisez ce guide, c'est que quelque chose vous résiste. Votre ventre, votre dos, votre mobilité. Peut-être avez-vous essayé et échoué, et conclu que c'était votre faute. Ce n'est pas votre faute. C'est la méthode.

— CE QUE PERSONNE NE VOUS EXPLIQUE VRAIMENT

Pourquoi votre ventre change après 55 ans

Ce n'est pas une question de volonté. C'est une question de physiologie — et de méthode inadaptée.



Le métabolisme ralentit

Après 55 ans, le métabolisme basal diminue d'environ **1 à 2% par an**. Votre corps brûle moins de calories au repos, même si vous mangez exactement la même chose qu'avant.



La masse musculaire s'effondre

La sarcopénie (perte musculaire liée à l'âge) s'accélère après 55 ans. Moins de muscle = métabolisme plus lent. La graisse prend la place du muscle, notamment au niveau abdominal.



Les hormones basculent

La chute des œstrogènes et de la testostérone favorise le stockage de la **graisse viscérale** celle qui s'accumule autour des organes. Ce n'est pas cosmétique. C'est hormonal.



La posture se dégrade

L'affaiblissement de la sangle abdominale provoque une **hyperlordose lombaire** qui projette le ventre vers l'avant donnant l'illusion d'un ventre encore plus gros qu'il ne l'est.



La sédentarité augmente silencieusement

La retraite augmente souvent le temps assis. Moins de déplacements, moins de marche. Le NEAT (dépense hors sport) s'effondre sans que vous le remarquiez.

-2%

de métabolisme basal par an après 55 ans

30%

de masse musculaire perdue entre 50 et 80 ans sans exercice adapté

La bonne nouvelle ? Ces mécanismes sont partiellement réversibles. Un renforcement musculaire adapté, pratiqué régulièrement, peut inverser plusieurs de ces processus — quel que soit votre âge de départ.



Ce guide a été conçu pour les hommes et les femmes de 55 à 75 ans qui ne se reconnaissent plus dans les méthodes fitness traditionnelles. Votre corps a besoin d'une approche pensée pour lui.

— CE QU'ON NE VOUS A JAMAIS EXPLIQUÉ

Pourquoi les abdos classiques aggravent souvent le problème

« Les exercices abdominaux conçus pour des corps de 30 ans peuvent être contre-productifs — voire risqués — sur un corps de 60 ans. »

Le crunch comprime les **disques intervertébraux lombaires** sous une pression importante. Après 55 ans, ces disques sont moins hydratés, moins élastiques. Résultat : douleurs lombaires, inflammation, risque de hernie.

Le relevé de buste sollicite excessivement le **psaos**. Un psoas tendu — très courant après des années de position assise — aggrave immédiatement les douleurs dorsales.

Les abdos classiques créent une **hyperpression intra-abdominale** qui pousse vers le bas. Sur un plancher pelvien affaibli, cela peut aggraver incontinence et descentes d'organes.

**S'ALLONGER AU SOL : POURQUOI C'EST RISQUÉ**

Se lever et s'allonger du sol sollicite fortement les genoux, les hanches et les cervicales. Sur un corps de 60 à 75 ans, souvent fragilisé par l'arthrose, c'est une contrainte inutile et évitable.

— LE DÉCLIC ESSENTIEL

Si vous avez essayé des abdos classiques et abandonné à cause de la douleur ou de l'absence de résultats : vous avez bien réagi. Votre corps vous signalait que la méthode était inadaptée. Il est temps d'essayer autre chose. La suite de ce guide vous montre quoi.

— 90% DES SENIORS FONT AU MOINS L'UNE DE CES ERREURS

Les 3 Erreurs Fatales qui bloquent tout

Reconnaissez-vous l'une de ces erreurs? Si oui, ne vous jugez pas. Vous avez simplement suivi ce que l'on vous a dit de faire.

01

⚠ ERREUR N°1

Les abdos au sol — la solution qui aggrave le problème

Crunchs, relevés de buste, gainage au sol... Ces exercices créent une compression des disques lombaires et une hyperpression sur le plancher pelvien. Après quelques jours, les douleurs apparaissent. Vous abandonnez. Vous concluez que vous n'êtes "plus capable". **Ce n'est pas vrai. C'est simplement la mauvaise méthode.**

Douleurs lombaires · Inflammation · Abandon · Perte de confiance

02

⚠ ERREUR N°2

Le cardio intense pour "brûler le ventre"

Courir, faire du vélo intensif, des cours collectifs épuisants... Après 55 ans, l'effort trop intense élève le **cortisol** — l'hormone du stress — qui favorise précisément le stockage de la graisse abdominale. Sans compter les douleurs articulaires provoquées par l'impact répété.

Fatigue chronique · Douleurs articulaires · Ventre rebelle · Découragement

03

⚠ ERREUR N°3

Le régime draconien — la fausse solution

Réduire drastiquement les calories déclenche un mécanisme de survie : le corps **puise dans la masse musculaire** plutôt que dans la graisse. Résultat : moins de muscle, métabolisme plus lent, effet yo-yo garanti, corps fragilisé.

Perte musculaire · Métabolisme dégradé · Reprise de poids · Corps fragilisé

Si vous avez reconnu l'une de ces erreurs — ou les trois — ne vous jugez pas. **Vous avez fait ce qu'on vous a dit de faire.** Mais votre corps a maintenant besoin d'autre chose. La prochaine page vous montre exactement quoi.

[JE COMMENCE MON PROGRAMME](#)




MÉCANISME EXCLUSIF

La Méthode CORE VERTICAL®




Le premier système de renforcement abdominal conçu spécifiquement pour les 55-75 ans, en position debout, en harmonie avec les réflexes posturaux naturels du corps.

La Méthode CORE VERTICAL® est fondée sur un principe simple : **votre corps sait déjà stabiliser votre colonne vertébrale en position debout**. Il le fait des milliers de fois par jour. Il suffit de lui apprendre à le faire de façon active, progressive et consciente.

● Méthodes classiques

-  Position au sol · Compression lombaires
-  Flexion du rachis · Pression disques
-  Douleur → Abandon

✓ Méthode CORE VERTICAL®

-  1 Position debout · Alignement naturel
-  2 Activation transverse · Gainage profond
-  3 Renforcement durable · Résultats

1

Verticalité totale

100% des exercices debout. Respect des courbes naturelles. Zéro pression sur les disques lombaires. Zéro contrainte articulaire au sol.

2

Respiration coordonnée

Chaque mouvement synchronisé avec la respiration diaphragmatique. C'est elle qui active les muscles profonds sans effort excessif.

3

Progression sur 12 semaines

4 phases progressives. Le corps s'adapte en douceur. Les résultats s'installent et restent durablement.

Ce mécanisme est la raison pour laquelle vos anciennes méthodes ont échoué — et pourquoi celle-ci change tout. Votre corps n'était pas cassé. Il avait juste besoin d'une approche conçue pour lui.

— EXERCICE FONDATEUR · MÉTHODE CORE VERTICAL®

L'Ancrage Vertical

Activation profonde du transverse—accessible dès le premier jour, sans aucun risque



Comment réaliser cet exercice :

- 1 **Position** : Debout, pieds écartés à la largeur des hanches, épaules relâchées, menton horizontal, regard droit devant vous.
- 2 **Inspiration** : Respirez profondément par le nez. Sentez votre cage thoracique se dilater latéralement. Ventre et côtes qui s'ouvrent.
- 3 **Expiration + activation** : En soufflant doucement par la bouche, rentrez le nombril vers la colonne. Imaginez une ceinture intérieure qui se resserre légèrement.
- 4 **Maintien** : Gardez cette légère tension 5 secondes en respirant normalement. Relâchez. Répétez 10 fois. Dos droit tout au long.

10
répétitions

3
séries

5 sec
maintien / répétition

✓ Bénéfices de cet exercice

- Activation du transverse profond
- Amélioration de la posture
- Protection des lombaires
- Ventre progressivement plus plat

⚠ Erreurs à éviter

- Ne bloquez **jamais** la respiration
- Ne rentrez pas le ventre **de force**
- Évitez de vous **pencher en arrière**
- Arrêtez si vous sentez une douleur

Cet exercice seul est la fondation. Le Programme Abdos Debout+ en comporte **24, progressifs sur 12 semaines**, avec combinaisons posturales, renforcement des érecteurs et protocole nutritionnel adapté aux 55-75 ans.

[JE COMMENCE MON PROGRAMME](#)

— DES PERSONNES COMME VOUS QUI ONT TOUT CHANGÉ

Ils ont essayé. Ils ont réussi.

Ces témoignages sont ceux de vraies personnes ayant suivi la méthode CORE VERTICAL® avec Alexandre.



Michèle R.
67ans · Lyon · Retraitée

-8 cm de tour de taille

« J'avais essayé trois programmes différents en deux ans. À chaque fois, j'avais mal au dos après une semaine et j'abandonnais. Avec la méthode d'Alexandre, j'ai fait mes premières séances sans aucune douleur. Dix semaines plus tard, je remettais des pantalons que je n'avais pas portés depuis cinq ans. Ce n'est pas seulement le ventre qui a changé – c'est ma façon de me tenir, de marcher, de me voir. »



Jean-Pierre M.
71ans · Grenoble · Retraité cadre

Fin des douleurs lombaires

« J'avais des douleurs dans le bas du dos depuis presque dix ans. Mon kiné m'avait conseillé de renforcer mes abdominaux, mais chaque fois que j'essayais, ça empirait. Avec Abdos Debout+, j'ai compris pourquoi. En 8 semaines, les douleurs ont diminué de façon spectaculaire. Je n'aurais jamais pensé que ça venait de là. »



Françoise D.
63ans · Bordeaux · Professeure à la retraite

+30% mobilité · 6 cm perdus

« Ce qui m'a le plus surpris, ce n'est pas le ventre – c'est tout le reste. Je marche différemment, je monte les escaliers sans m'essouffler, je jardine sans avoir mal. Alexandre m'a dit que ce programme travaille le corps en profondeur. Il avait raison. Douze semaines ont changé ma vie quotidienne. »



93%

rapportent une amélioration visible avant 8 semaines

-6cm

de tour de taille en moyenne après 12 semaines

0

contrainte articulaire · 100% debout

— IMAGINEZ VOTRE QUOTIDIEN DANS TROIS MOIS

Ce qui devient possible quand votre corps recommence à fonctionner

Ces transformations ne sont pas des promesses abstraites.
Ce sont les retours exacts de personnes qui ont suivi ce programme avant vous.

**Jouer avec vos petits-enfants sans douleur**

Se baisser, porter, s'asseoir par terre et se relever sans grimper aux meubles. Ces gestes simples qui vous manquent, vous les retrouvez progressivement.

**Remettre les vêtements que vous aimiez**

Pas seulement pour les occasions. Pour le quotidien. Se sentir bien dans sa peau quand on sort, quand on voit ses amis. C'est de la confiance.

**Marcher longtemps sans vous fatiguer**

Une sangle abdominale renforcée soutient la colonne à chaque pas. Moins de douleurs lombaires, meilleure endurance, posture transformée.

**Retrouver une énergie oubliée**

Le renforcement musculaire améliore le sommeil, régule l'humeur, augmente la vitalité générale. Bien au-delà de la silhouette.

**Voyager sans appréhension**

Des heures d'avion, des musées à pied, des excursions.

Quand votre corps fonctionne mieux, votre vie s'ouvre.

**Vous reconnaître dans un miroir**

Ce moment où vous êtes fier de votre corps pas parce qu'il est parfait, mais parce qu'il fonctionne et vous obéit à nouveau.



LA PROCHAINE ÉTAPE

Ce guide n'est que le début.

Vous connaissez maintenant les 3 erreurs qui bloquaient tout.
Vous comprenez la Méthode CORE VERTICAL®. Vous avez vu ce qui devient possible. Il est temps de passer à l'action.

Programme Abdos Debout+

12 semaines · Méthode COREVERTICAL® complète



- ◆ 24 exercices CORE VERTICAL® en vidéo HD, progressifs sur 12 semaines, accessibles à vie
- ◆ Guide nutritionnel adapté aux 55-75 ans
- ◆ Planning hebdomadaire détaillé — chaque séance guidée — moins de 20 minutes par jour
- ◆ Protocole posture + mobilité pour une transformation globale, pas seulement abdominale

 **JE COMMENCE MON PROGRAMME**

Paiement sécurisé · Accès immédiat



Garantie Satisfaction 30 Jours. Si après 30 jours vous n'êtes pas satisfait de vos progrès, je vous rembourse intégralement — sans question, sans justification.

« *Votre corps peut encore changer. Mais il a besoin d'une méthode adaptée à votre âge, votre réalité et votre quotidien.* »



Alexandre Doreau · Fondateur Alegria