

## Table des matières

eBook : « VinnyShadow' » .....	1
Pré workout naturel :.....	2
Mon Histoire .....	3
Photo transformation .....	6
2021 : La Remise en Forme.....	18
Diététique et Entraînement : .....	24
Diététique : .....	24
Entraînement : Dégressif pour Dégraisser.....	25
CONCLUSION :.....	28

## eBook : « VinnyShadow' »



*6 mois d'intervalle*

Je te souhaite la bienvenue sur mon eBook.

Ici tu trouveras toutes les informations en ce qui concerne toute ma transformation ; je te livre toute mon expérience **GRATUITEMENT** sur ce qui m'a permis de pouvoir devenir ce que je suis devenu aujourd'hui.

Avant tout, je tiens à ce que tu saches que **JE NE SUIS PAS COACH SPORTIF**.

J'ai des connaissances, et du savoir, que j'ai pu accumuler au cours de l'année 2021 – 2022 où j'ai pratiqué en premier lieu une **REMISE EN FORME**.

Selon mes principes et les valeurs qui façonne ma nature, je ne ferais jamais payer un « programme » qui s'appuie sur une expérience.

Sachant que je n'ai pas les diplômes qui pourraient me certifier et me reconnaître « Coach d'Etat » cela serait un peu dégueulasse de profiter d'une certaine affluence que j'ai sur les réseaux sociaux pour me faire de l'argent de cette manière pendant que d'autres personnes étudient le vrai métier du coaching dans les théories et la science et qui cherchent à vendre leur programme ou attirer une certaine clientèle.

J'ai décidé également d'écrire ce eBook par principes de **SOLIDARITE**.

J'ai connus une grande dépression qui a suivi sur de grandes fatalités durant l'année 2020. Pour la plupart, lorsque je lis vos requêtes sur les réseaux-sociaux, je me rends compte que pour énormément de personne l'année 2020 a été **terrible**. On se rappelle bien tous ce fameux confinement...

Je trouve personnellement, que beaucoup de choses ont changé entre le « avant confinement » et le « après confinement ».

*Je ne veux pas non plus donner d'avis trop subjectif car nous sommes pas là pour ça , mais si je peux me permettre : on tend vers une nouvelle ère, une nouvelle façon d'aborder les choses en terme de « réalité » et en ce qui concerne la musculation, j'ai constaté un essor fulgurant de personnes qui se mettent au BodyBuilding.*

*Mon rôle ne s'arrête donc pas seulement à te livrer mon expérience mais surtout à bien t'avertir de la **VERITE** des choses.*

### **Pour conclure cette introduction,**

je voudrais t'inviter, si jamais tu es disposé à suivre un **VRAI** coach sportif diplômé, reconnu par l'Etat mais surtout qui a plus de 10 ans de pratique de musculation et également de boxe. Il a bien sûr les théories et la science qui le complète parfaitement ; cette personne est mon entraîneur aujourd'hui pour mes futurs compétitions : il s'appelle Sébastien et je t'invite à aller le suivre sur

Instagram : **@seb\_saber**

### Pré workout naturel :

Un jour où l'autre, qui que tu sois, tu vas connaître la **fatalité**, tu as déjà dû la connaître sous une certaine forme.

la vie est comme un miroir : on reflète ce que l'on dit. On reflète ce que l'on est par ce que l'on renvoie et par la façon dont on agit, par nos actes...

le bodybuilding est là pour que tu puisses matérialiser tes émotions quelque part. C'est de l'Art. Si tu veux laisser transparaître la bonne forme de ta souffrance alors fais la rivaliser avec ta douleur physique de dépassement de soi.

Tu veux refléter quoi dans le monde ? Si t'es là c'est pour **MATERIALISER** quelque chose, c'est pour **VIVRE** des émotions que tu ressens dans l'expérience du vivant.

c'est normal de ressentir la frustration et la colère. **C'EST NORMAL** que **DANS TA VIE** tu connaisses certaines injustices. Ce qui va définir ta personne c'est **LA FACON** dont tu vas réagir.

Je me mets en tête qu'une divinité me teste pour tenir le cap. Et on s'en fou de la science car là on parle de détermination. Quelque chose qui se trouve dans tes entrailles, dans tes souvenirs, dans tes émotions.

Je me mets en tête que si j'arrive a relever cette épreuve alors la vie me gâtera. Car la vie ne t'a jamais abandonné crois moi. La vie a des brutales façon de te montrer la réalité sous un autre angle pour que tu prennes conscience de choses qu'il fallait changer et que tu puisses évoluer.

Il faut que tu aies la FOI. La FOI dans quelque chose, une source sacrée ou peu importe si t'es pas à l'aise avec une divinité tu peux très bien faire cela pour une personne proche qui n'est plus là. Montre lui. Entretiens une vision. **La vision et la projection est importante car si tu n'as aucune vision tu te feras vite rattrapé par ton passé.**

C'est intime et personnel et tout cela te regarde, moi je crois en de multiples choses, j'aime les expérimenter et voir ce qui sonne la plus vraie selon ma propre nature.

Tu as le choix de changer, et c'est maintenant que tout se joue. C'est pas si difficile crois moi il suffit d'être vivant.

De nourrir **le bon loup.**

**Le mauvais loup** en toi est justement là pour que tu puisses l'utiliser ! il n'est pas là pour qu'il t'utilise lui. C'est grâce au loup noir que le loup blanc peut vivre, il faut connaître la noirceur pour se transformer. Il faut connaître la noirceur pour bien saisir le blancheur : celle de la bonté, de l'humilité et de la patience ; celui de la persévérance et de la FOI dans ce que tu souhaites matérialiser.

**Comme le dit Nekfeu « La souffrance est un trésor »**

## Mon Histoire

Ici le sujet n'est pas de te balancer un pavé sur toute la misère que j'ai pu ressentir durant toute mon existence. J'utilise ma noirceur à la salle de sport pour la transmuter en chair. Ma noirceur n'a rien à faire ici puisque je la canalise ailleurs. L'idée c'est de te faire comprendre que l'on a tous une **Ombre**. *Un démon à utiliser.*

Si j'en suis venu à grossir à ce point c'est qu'à un moment donné j'ai subis bien trop de douleurs. Des douleurs que je gardais enfouies en moi au lieu de les exprimer.

Des douleurs mal exprimées et refoulées car il n'y avait personne pour les entendre. Personne pour les comprendre. Il y a également des confidences que la Vie te donne qui elles-aussi parfois, sont ineffable à pouvoir expliquer.

Cela a commencé par la rupture avec une femme que j'ai aimé plus fort que mon moi-même.

*Je n'expliquerais pas les raisons le comment et le pourquoi ici. il y a certaines choses dans la vie et certains desseins que tu comprends toujours plus tard... Je précise que ce qui a découlé par la suite n'est pas de sa faute à elle mais bien de mon propre libre-arbitre en vue de son libre-arbitre de rompre avec moi.*

**Si tu es dans ce cas de figure alors je t'en prie**, sois patient, et garde espoir en ton Unité.

Si tu ne peux plus changer le présent alors ne t'entête pas car ton futur risque d'en périr. Utilise le passé pour te forger un beau futur. Tout se joue maintenant dans le **MOMENT PRESENT.**

**« Il y a des choses qui ne changeront plus jamais. Mais il y a bien d'autres choses encore qui peuvent changer. »**

Après la rupture, je suis retourné vivre chez ma mère, dans mon ancienne chambre là, là où j'ai grandi au collège et au lycée. J'en ai connu des moments dans cette chambre de boule au ventre. C'est ici que s'est formé mon Ombre au fil du temps...

Je me suis sentis très incompris et très seule. Je n'avais plus d'amis ici car j'avais tout plaqué pour aller m'installer avec mon ex de l'autre côté du sud.

C'est d'ailleurs pour pouvoir échapper à une réalité trop amère et trop dure à supporter que je me suis réfugié dans la malbouffe après la rupture qui s'est avérée trop brutale pour moi.

Elle m'a aidé.

**l'Amour** m'a aidé, dans un moment de ma vie où j'étais perdu également mais à ce moment-là avant de la rencontrer la différence c'est que **j'avais besoin de m'accrocher à quelqu'un pour changer.**

Aujourd'hui la différence c'est que je n'ai plus besoin de personne. J'ai **mon Amour-Propre** à moi et je me suffis à moi seul pour savoir qui je suis. **PLUS JAMAIS** je ferais passer quelqu'un d'autre avant moi. C'est terminé.

Et c'est là **le déclic** lorsque j'ai compris pendant que bien trop longtemps j'ai été endormi à la faire passer avant, et avant et encore avant pour essayer de... la reconquérir ou j'en sais rien... Un jour j'me suis réveillé et j'me suis dit : **« Mais t'es qui au juste ? Hein t'es une pute ???? »** *(en parlant de moi.)*

Excuse moi pour ce langage grossier, mais c'est ce que je me suis dit mot pour mot. Surtout devant le miroir quand j'ai vu l'état de ma forme qui a dégénéré et que depuis tout ce temps je faisais le choix « de ne rien voir »... J'étais aveuglé ! Aveuglé par un temps qui n'était plus, par quelque chose qui avait changé. Alors s'il te plaît, ouvre les yeux, et pense avant tout à ton individualité.

Qui es-tu ? Le genre de personne à faire passer les autres avant toi quitte à devoir sacrifier beaucoup ? Car j'ai toujours été trop gentil de nature moi. Et Dieu sait que j'en ai sacrifié des choses par stupidité de pouvoir penser à une illusion. Je préfère être égoïste et être en bonne santé aujourd'hui. Aujourd'hui j'ai perdu beaucoup par « gentillesse » et j'en paye encore des pots cassés à ce jour. Accident de voiture et perte de permis de conduire. Prise d'anxiolytique et dépendance à un benzodiazépine. Bref. Je l'ai dit, ici n'est pas un ebook de psychanalyse...

Bien sûr, je garde ma nature bienveillante et gentille... Mais elle est AVANT TOUT réservé à mon être individuel. À ma personne. À ma forme. À ma santé. À mon « JE ».

**Le jour où tu trouveras une personne avec un « JE » similaire au tiens, alors continue.** Mais si une personne souhaite te posséder **alors éloigne toi en.** J'ai voulu posséder mon ex car je ne comprenais pas qu'après toute mes gentillesse elles puissent rompre. J'étais **TOXIQUE** je m'en rendais même pas compte à quel point j'étais aveuglé par **l'Amour.**

Mais enfin... On reparlera de l'Amour dans une video YouTube car l'Amour ne se réserve pas qu'à l'être humain. L'Amour c'est quelque chose... de « subjectif »...

Avec elle je travaillais dans des boulots standards en Intérim : Déménageur, Manutentionnaire, et autres... l'Amour m'a fait faire des choses cependant qu'en temps normal je n'aurais jamais fait pour moi-même. C'est **la ROMANCE** qui fait ça. Qui nous fait pousser des ailes a nous les hommes. **On pourrait soulever des montagnes en période de romance.** Et je pense que mon ex-copine, malgré la façon dont sa c'est fini, j'espère qu'elle sait que je ne l'ai pas aimé à moitié.

Aujourd'hui on a pu discuter et on a pu poser les mots on a fini par se pardonner d'autant de stupidité de nos parts. Car il faut savoir que comme je l'ai dis : la vie est tel un miroir : tu as de la haine envers quelqu'un ? Alors cette haine là te sera renvoyé. Je crois fidèlement aux loi de causes a effets. Je crois fidèlement qu'il faut savoir **PARDONNER.**

**Il faut savoir SE pardonner.**

Je crois fidèlement qu'il faut **arrêter de VOULOIR AVOIR RAISON.** Arrêter de chercher un responsable. C'est en cherchant un responsable que tu te pourrie la vie. Apprends a aimer l'expérience des choses et de comprendre LES BONNES CHOSES que cela ta amené.

Tu comprends plus tard les bonnes choses...

Bref, avoir raison implique que l'autre doit avoir tort... et ça peut aller très loin. Personne est irréprochable. Personne est parfait.

Mais un jour tout cela s'est arrêté pour X raison. Elle a décidé de rompre et moi je n'ai jamais pu vraiment saisir la réelle raison au chose. Elle me l'avait déjà dit pleins de fois apparemment, mais je ne savais sûrement plus l'écouter. Aveuglé par le désir d'entendre quelque chose que j'aurais voulu entendre.

**2020 : je retourne donc vivre chez ma mère. Je me réfugie dans la nourriture.**

**Le MIDI :** je ne mangeais rien. J'attendais que vienne le soir pour manger cette pizza et sentir un semblant de vie dans ce début de mort intérieur.

La Haine nous rongez et l'incompréhension des choses arrivées si brutalement me faisait, après 2 ans de vies communes, me sentir très seul dans mon lit la nuit.

Les mois passèrent et je cherchais du réconfort ailleurs que dans l'être-humain. J'ai commencé a m'intéresser aux **espèces d'arbres, de plantes, a la naturopathie** et bien d'autres choses merveilleuses. A ce moment là j'ai appris que le Vivant ne se réservaient pas qu'à l'espèce des Humains. Je m'arrête là car tout ce qui peut suivre concernant l'ouverture de ma spiritualité on y reviendra sur une vidéo YouTube.

Je me suis également intéressé a la lithothérapie, la méditation, la philosophie du bouddhisme, la philosophie chrétienne... J'étudiais énormément Socrate et surtout un de mes philosophes et psychologues préféré : Carl Gustav Jung. Là pareil on parlera dans une vidéo YouTube de ma philosophie aux choses.

...

Pour conclure tout cela et sans m'éterniser dans les détails, durant l'année 2020 j'ai pris plus de 25 kg suite a un fond que je gardais enfouies en moi. Suite a une tonne de douleurs que je n'ai su exprimer. J'ai eu également un gros accident de voitures par la suite un soir « plus durs que les autres » et j'ai perdu mon permis et ma voiture. En plus d'une rupture brutale j'ai du ré apprendre a prendre le bus et à marcher.

En sommes... J'ai dû ré apprendre à vivre pour apprécier les choses simple.

## Photo transformation

Je faisais 57 kg lorsque je suis rentré chez ma mère après la rupture.

---

Avant de partir sur ma prise de poids grasse je me dois de t'expliquer que j'ai commencé le bodybuilding déjà pendant 8 mois en 2017 ; Avant de connaître mon ex.

A l'origine, j'ai toujours eu une bonne génétique au niveau de l'abdomen. J'ai toujours eu ces abdominaux depuis petit... Sur cette photo j'ai 16 ans.



Sur cette photo, j'en ai 18. J'ai toujours uniquement fait des pompes la nuit dans ma chambre par insomnie ou par certaines douleurs que je ressentais déjà a cette période.



Je suis donc arrivé avec cette forme la première fois. La photo date d'Août 2016 ; Je suis arrivé la première fois en salle de sport en Décembre 2016. Je te laisse voir les résultats d'impédancemétrie :

DATE: 30 / 12 / 2016 COACH: \_\_\_\_\_

NET	RANG	TESTS
		Impédancemétrie
		Poids : 51 kg Taille : 164 cm
		Masse musculaire : 43 kg
		Masse hydrique : 68 %
		Masse grasseuse : 9,5 %
		Masse grasse viscérale : ..... g

2<sup>EM</sup>E RENDEZ-VOUS - POINT D'ETAPE

DATE: 15 / 02 / 17 COACH: Jo \_\_\_\_\_

IMPRESSIONS GLOBALES <sup>1</sup>	PROGRAMMES / EVOLUTIONS <sup>2</sup>
TOP, SATISFAIT,	Impédancemétrie
prg adapté, car pas de souvenirs du rdv,	Poids : 54,5 kg Taille : 164 cm
a vu du mieux, prise de volume,	Masse musculaire : 47,4 kg
	Masse hydrique : 69,7 %
	Masse grasseuse : 7,5 %
	Masse grasse viscérale : ..... g

3<sup>EME</sup>E RENDEZ-VOUS - PERFECTIONNEMENT

DATE: 05 / 04 / 17 COACH: Jo \_\_\_\_\_

IMPRESSIONS GLOBALES <sup>1</sup>	TESTS
sent progression mais moins que lors du 2eme rdv,	Impédancemétrie
	Poids : 57,8 kg Taille : 164 cm
	Masse musculaire : 51,1 kg
	Masse hydrique : 68,6 %
	Masse grasseuse : 6,9 %
	Masse grasse viscérale : ..... g

## En 4 mois :

Je suis passé de 51 kg -> a 57,8 kg.

J'ai pris 8,1 KG de masse musculaire.

Et tout en prenant de la masse musculaire... Je perdais en Masse Grasse ! Tu sais que seul ceux qui sont dopés sont capable de faire cela ? La différence qui prouve que je ne suis pas dopé c'est que pour ma taille les données ne sont pas si énorme. C'était la première fois que j'exerçais. Mon corps connaissait pas du tout ce milieu avant que j'expérimente. et apparemment... Il a aimé. Donc j'en déduis que j'ai un potentiel la dedans...

C'est l'évolution et la rigueur que j'ai eu a tenir et tenir lors DES TOUS PREMIERS MOIS. (Car quand tu commences tu prends très très vite.) (Surtout quand tu sais que tu as un potentiel ben ça te rend curieux !)

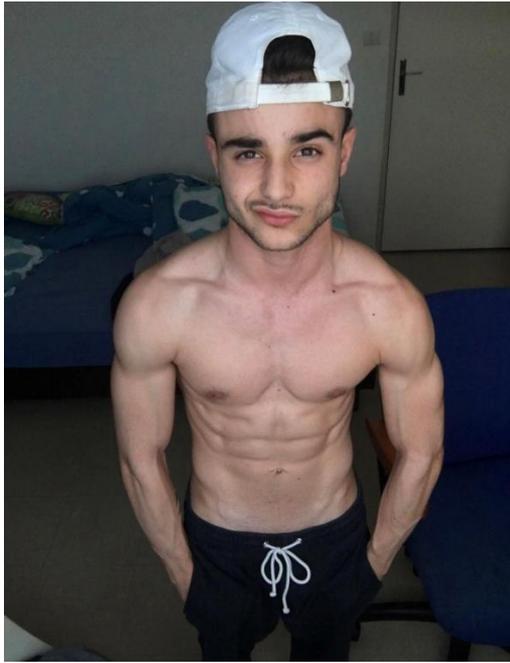
Je voyais que mon corps avait de belles réactions entre le fait de bien manger et de m'entraîner comme un chacal. Car je me suis toujours entraîné comme un sauvage...

Ce qui va faire la différence pour que tu ai des résultats c'est la **DOULEUR**. Au plus tu iras loin dans les efforts musculaire au mieux tu auras des résultats proportionnels a l'effort entrepris... c'est scientifique. Il faut **avoir LA NIAK**. Utiliser les émotions négatives a bon escient pour se développer ! Bref.

Passons sur le résultat en photo de 4 mois intensif avec une diet irréprochable et un entrainement de... masochiste.



En 4 mois.



Et en 4 mois après une belle congestion d'un half-body :



Si tu veux te remettre en forme alors il te suffit de 4 mois.

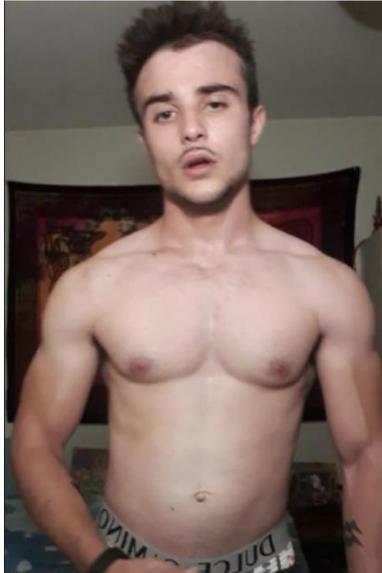
Si tu veux te transformer totalement il te suffit de 6 mois.

Si tu veux ensuite continuer... A partir de 6 mois cela devient un lifestyle. Un mode de vie. A ce moment la en 2017 après avoir eu ces beaux résultats je me suis laissé endormir par la fête, les soirées, l'alcool et toutes ces choses que je ne regrette pas vraiment... ça fait partie de mon adolescence et du lycée... J'oublierais rien.

Donc le 5, 6, 7, et 8<sup>ème</sup> mois... J'arrêtais, je reprenais etc... et un jour j'ai du partir d'Avignon. C'est là ensuite que j'ai rencontré mon ex copine. Dans les environs de Novembre 2017.

Durant l'année 2018 et 2019 j'ai peu de photos de ma forme... J'ai surtout beaucoup de photos de elle et moi.

J'ai quand même réussi a retrouver une photo de moi en 2018 (donc après avoir tout arrêté et après m'être mis a travailler en Intérim et a mettre mon énergie au sein d'une relation.)

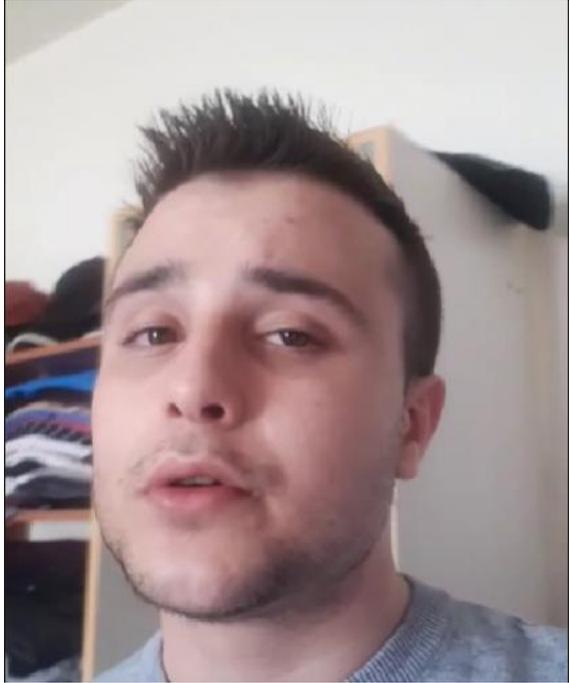


Je faisais du poids de corps, des pompes par ci par la... Je maintenais... Je restais sec aussi car je faisais du cardio, forcément...

Fin 2019 : La rupture



Il faut savoir... Qu'au moment où je suis retourné vivre chez ma mère... Ma tête avait changé. Je ne sais pas comment ni pourquoi expliquer ça... Mais étant pleins de frustrations, de peines, de colère, d'incompréhension avant que je grossisse... Mon regard était différent, ou quelque chose était différent chez moi... Je ne prends aucun plaisir a me voir avec un regard comme celui-ci...



L'an 2020. Février sur la photo. L'année où j'ai pris 25 kg. J'étais donc passé de 57 Kg environ a 67. Puis 75. Et un jour début 2021 j'ai atteint 85,6 kg. C'était le point de non-retour.



67-70 kgs – Mars 2020.



75 KG AOUT 2020



Novembre 2020 80 kg



Février 2021 : 85,6 kg...

A ce moment là j'ai du accepter cette nouvelle forme. J'ai du apprendre a m'aimer peu importe la condition alors je me suis intéressé pendant longtemps a tout un tas d'autres choses que mon« moi ». Je me suis intéressé a la philosophie et au Vivant de manière globale...



C'était pas donné d'avance mais je retrouvais le sourire peu à peu jusqu'au jour où Sébastien, m'a parlé d'élastique et là a ce moment là j'ai commencé a me remettre doucement au sport. J'ai décidé de filmer tout ce que je faisais de prendre en photo tout ce que je faisais car le DECLIC que j'ai eu c'était de savoir que maintenant les dégats étaient aller trop loin. Que c'est MAINTENANT ou JAMAIS



J'ai finis par ACCEPTER ce qui a été. J'ai finis par ACCEPTER toutes les fatalités et toute la culpabilité que j'ai pu ressentir suite aux mauvais choix que j'ai faits. Le déclic a été simple :

Quand j'ai pris conscience que c'était **MES CHOIX** qui n'ont fait qu'empirer la situation j'ai a partir de là ressentie une haine. Mais **une haine totalement différente** de ce que j'avais connu ce n'était plus la haine envers la société ou les autres. C'était une haine envers moi-même. Je m'en voulais mais tellement de m'être mis de m'être gâché autant a cause de moi. Je m'en suis tellement voulu d'avoir été aussi longtemps endormis, d'avoir été autant aussi aveuglé par des choses qui n'étaient plus...

Tout ce temps...

Je m'en suis tellement voulu à la mort qu'à partir de là le déclic était lancé : il fallait que je **me corrige**.

Je devais « **me punir** » pour toutes ces mauvaises actions que j'ai pu faire, pour **CE MANQUE DE RESPECT** envers MOI-MEME que j'ai eu...

ça a pris une tournure malsaine mais a partir de là j'allais a la salle de sport pour me punir. J'allais a la salle de sport pour prendre ma revanche sur moi-même. J'y allais avec une telle intensité... Parfois j'y allais sans programme, sans rien planifier. J'y allais simplement pour pouvoir « **me corriger** ».

### ***Pour toutes ces fois...***

Toutes ces fois où j'ai décidé de ne rien voir. Toutes ces fois où j'ai du garder les choses en moi au lieu de les extérioriser : la salle de sport était mon nouveau paradis : mon purgatoire : ma rédemption, mon exutoire pour me laver de toutes les fatalités qui me sont tombés non pas par la vie : mais par entêtement ! Je m'en foutais du nombre de séries et du nombre de répétitions. Je voulais juste avoir mal. Ne plus penser a tous les mauvais choix qui m'ont empiré et empiré... J'y allais pour calmer mon esprit de tant et de tant de colère envers tout ce temps « gâché » a me détruire alors que j'aurais pu agir plus tôt.

Mais bon... Aujourd'hui en prenant du recul je me rends compte que je n'ai rien gâché. Tout cela fait partie d'un processus évident et je t'invite a te renseigner sur **le processus d'individuation** introduit par Carl Gustav Jung.

A partir de la conscientisation de tout cela. J'ai pu commencé a m'exprimer enfin grâce a Instagram. Grâce a la caméra, au storytelling. Grâce a toutes les connaissances que j'avais déjà en 2017. **Je me suis remis a regarder FromhumantoGod, Enzo Foukra, JamcoreDZ, TiboInshape...**

A partir de là... Mars 2021, je me suis promis que plus jamais j'agirais en fonction des autres et qu'à partir de maintenant ; j'allais devenir méconnaissable car le taux de rancœur que j'avais envers moi-même était bien plus puissant que « la haine d'autrui » et « la haine du monde » \*



Mars 2021 : C'est partis de là.

## 2021 : La Remise en Forme

En Mars-Avril je décide de commander des élastiques sur AliExpress.

Recommandé par Sébastien la personne qui est aujourd'hui mon entraîneur. Sébastien a été un pilier a un moment de ma vie. Il a su me donner les bons mots au bon moment lorsque j'ai été le plus réceptif à pouvoir écouter quelqu'un.

Lorsque j'ai reçu ma commande j'ai commencé a utilisé la caméra pour filmer absolument tout ce que je faisais. Je balançais des story où je mettais du son et je faisais mes séries aux élastiques.

**Il faut savoir que la caméra et les réseaux sociaux m'ont permis de pouvoir m'exprimer.**

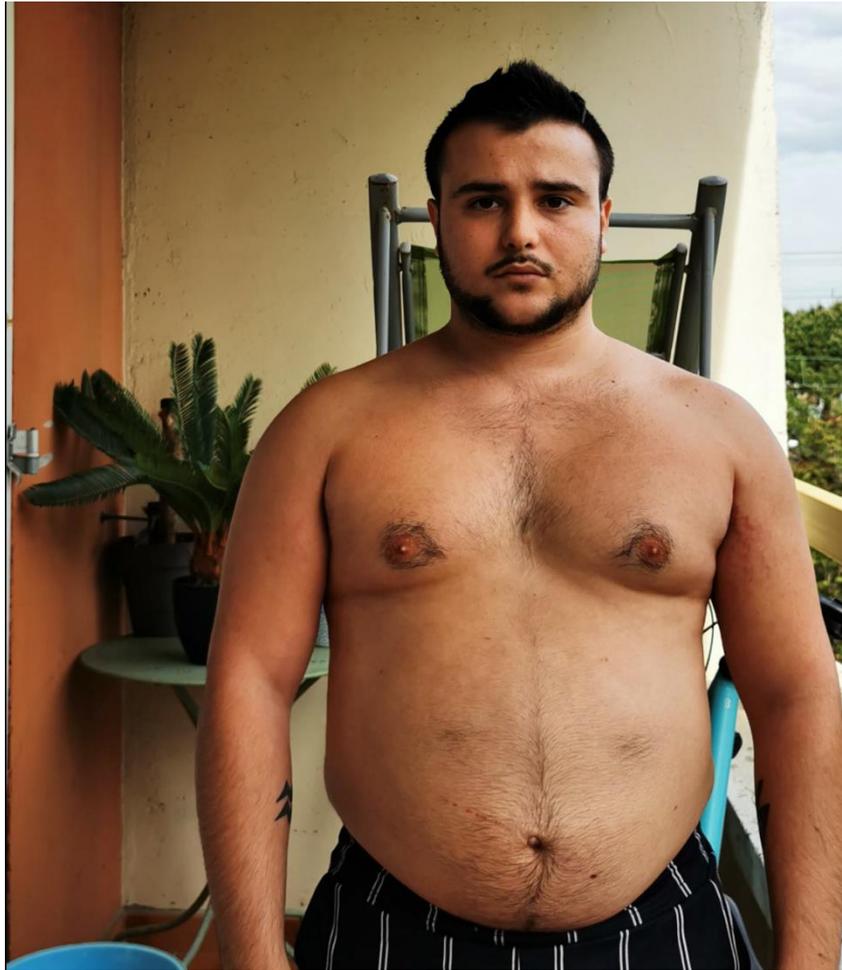
Ils m'ont permis de pouvoir dire toutes les choses que j'avais sur le cœur et surtout ils m'ont permis d'avoir un contexte qui m'a permis de pouvoir garder une motivation au début. Ils m'ont permis d'avoir un nouvel ami... Vous.

Sachant que je filmais mes formes, mes exercices aux élastiques, j'étais obligé de faire ça bien. Je ne pouvais pas faire face à la caméra et au réseaux (bien que seulement 5 10 personnes voyaient mes story a l'époque) n'importe comment. Je me devais de montrer le bon exemple, et en décidant de m'inspirer en montrant le bon exemple petit a petit je m'y suis pris d'attachement.)

Jusqu'au 01 Août 2021 je faisais du poids de corps, des pompes, des élastiques et également des tractions grâce a une barre que je m'étais acheté. C'est la barre de lévitation de chez Eric Flag.

J'ai décidé de me remettre aux mouvements articulaires de musculation avant de retourner en salle de sport mais aussi et surtout car les salles de sports étaient fermés suite au confinement...

Le 01 Août 2021 j'ai décidé de me ré inscrire en salle de sport. J'en avais déjà pratiqué 8 mois en 2017 avant de rencontrer mon ex-copine.



85,6 kg

06 Mai 2021



Après 3 mois d'élastique, de poids de corps, de HIIT et 1 mois de salle de sport.

Septembre 2021 :

73 kg PROPRE.



**Décembre 2021 :**

66 KG. C'était le début de la fin.

En 5 mois de salle de sport et avec une diététique juste normal composé de glucides et de proteines le midi et le soir + un shaker de whey le matin mélangé avec des flocons d'avoine :

J'ai vraiment eu des résultats très rapide et évident.

J'ai réveillé ma mémoire musculaire d'autrefois, j'ai arrêté de manger de la malbouffe. J'avais tellement la niak que je mangeais sain et je m'entraînais malsain.

En 5 mois de salle de sport + 3 mois d'élastique HIIT et poids de corps j'avais déjà perdu 20 kg. A temps pleins. Jour après jour, je ne ratais aucune séance j'en faisais même parfois deux par jours.

A côté je renseignais tout sur Instagram je disais mes ressentis. Il y a eu des jours avec et des jours sans, forcément.

Donc sincèrement je répète, en 4 mois si tu es rigoureux tu te transforme totalement. En 6 mois, là, tu deviens baraque. Au dela... cela devient surtout du maintien. Mais a savoir que tous les 3 mois si tu tiens tu connais une phase d'évolution. Tout comme les saisons qui passe en 3 mois si tu tiens 3 mois les résultats inter saisons seront phénoménaux et ton tronc va renvoyer un feuillage en or. Mais pour cela il faut entretenir ses muscles, sa forme, son esprit. Comme une plante il faut entretenir tout cela avec amour et la plante deviendra magnifique. C'est le même principe car tu es comme la plante : tu es vivant et tu connais des changements selon les saisons.



**63 KG / 1M65**

**Aujourd'hui**

## Diététique et Entraînement :

### Dietétique :

**Le matin :** Dans un mixeur je mets une banane, 100g d'avoine, une poudre nutritionnelle (whey native personnellement), de la créatine (3,5g), du lait et de l'eau.

Je pars du principe que pour bien commencer sa journée il faut tous les micro nutriments nécessaire pour que l'organisme puisse bien tourner. Car c'est le repas du matin qui va potentialiser celui du midi, celui du midi potentialisera celui du soir et selon quand tu t'entraîne après c'est a toi de t'organiser.

**Le midi :** Je faisais souvent Omelette (4 œufs) et du riz basmati (100g : 1 sachet) tout simplement. J'ai toujours mis de la sauce barbecue pour que ça passe mieux dans le ventre et que ça soit meilleure en terme de goût. (la sauce on s'en fou franchement tant que tu manges tes glucides et protéines c'est tout ce qui compte.)

Je faisais aussi poulet et riz... Très souvent je mangeais du riz en glucide le midi et j'alternais omelette poulet ou viande rouge...

**Le soir :** Là je divisais les 100g de glucides (donc 50g de pâtes par exemple) avec 100 g de légume (brocoli personnellement j'ai toujours aimé sa) et le soir en protéine j'essayais plutôt de manger du poisson. Colin d'Alaska, ou même poisson pané. Toujours 100g.

**Je n'ai jamais compté mes calories.** Il faut savoir que la sèche c'est en salle de sport que ça se passe, ensuite les repas il suffit SIMPLEMENT de manger les **PORTIONS NORMALES** pour un individu.

Les glucides contribuent au bon fonctionnement de ton métabolisme. Alors si tu veux qu'il tourne sur un bon régime pour pouvoir sécher a la salle il ne faut PAS LES SUPPRIMER.

Après tu peux si tu veux. Mais bon courage a la salle de sport, si tu tombes dans les pommes je t'aurais prévenu.

La nourriture je l'ai toujours vu comme la Gasoline qui permet de pouvoir ensuite tout donner au sport. Si tu n'as pas le bon carburant comment veux tu te surpasser correctement a la salle ? Tu risques aussi de te blesser. Mange juste sainement au lieu de toujours manger négativement..

Au début tu peux juste commencer a manger bien le soir pour pas démarrer trop fort avec ton shaker le matin. Tu verras que petit a petit tu commenceras a avoir un appétit. Il faut être stratégique selon son temps, selon son organisme. Il faut écouter son corps et avoir un minimum d'amour pour ce que tu fais, une croyance et une vision... C'est pas sorcier...

Sachant que mon métabolisme était habitué a manger des pizza XL le soir avec des barquettes de glace en cuillère la nuit j'ai bien sûr dû revoir et entreprendre un tout nouveau régime d'alimentation.

Au début je ne me préoccupais pas de mon alimentation. J'ai décidé de faire du Jeûne intermittent et de manger toujours uniquement le soir mais au lieu de manger une pizza XL je mangeais DU RIZ et DU POULET. J'essayais de varier et de ne pas toujours manger la même chose.

Je me suis tourné vers Herbalife Nutrition chez qui j'ai pu apprendre certaines choses importantes à savoir dans la diététique et dans la nutrition. Le corps a besoin de Macro nutriment et de Micro nutriment. J'y ai pris la boisson nutritionnelle FORMULA 1 qui regroupent de tous les nutriments nécessaire et qui est excellent a prendre au PETIT-DEJEUNER avec des flocons d'avoine.

le corps a besoin pour tourner a un bon régime des glucides, des protéines, et des lipides. Ce sont ce qu'on appelle « les Macro Nutriments ».

Ensuite il y a les « Micro Nutriments » qui eux sont moins importants car ils sont déjà présents naturellement dans les Macro. Ce sont les vitamines, les minéraux etc...

Pour faire simple tu peux voir sur ma story Highlight sur Instagram « DIET 2 » je t'explique justement la différence entre les deux.

J'ai tout simplement décider de désaccoutumer mon corps de toute la malbouffe, de le purifier grâce au jeûne. Ensuite a l'intermittence du soir je mangeais ce qu'il me fallait pour pouvoir avoir de quoi tenir lors de mes entraînements.

Entraînement : Dégressif pour Dégraisser.

Je me suis toujours entraîné en PPL au début.

PPL signifie en anglais « PUSH PULL LEGS »

C'est un programme connu en musculation qui va travailler tout ton corps sur 3 jours. Tu peux le faire deux fois dans la semaine avec un jour de repos.

**Jour 1 : Pectoraux / épaules / triceps**

**Jour 2 : Dos / Biceps / deltoïde postérieure de l'épaule (arrière de l'épaule)**

**Jour 3 : Jambes**

*Le concept du PPL repose sur tous les gestes de PUSH donc les gestes de POUSSAGE (qui développent les pectoraux les triceps et le deltoïde antérieur et latérale de l'épaule)*

*Les gestes de TIRAGE*

*(qui développent le dos, les biceps et le deltoïde postérieur)*

**LEGS = JAMBES**

*En somme c'est un peu une façon de voir les choses sous deux angles :*

***le derrière du corps dos = tirage / le devant du corps les pectoraux = poussage***

Je vais maintenant te donner le programme, la structure. Il faut savoir que toi seul pourra te découvrir et savoir comment organiser tes entraînements au fil du temps.

Pour chaque exercices je fais 3 séries avec un pods MOYEN-LOURD. C'est-à-dire que si ton max en 1 répétition au Développé couché c'est 80 kilo alors il va falloir faire 3 série a 40 voir 50 kg.

Tu vas faire 3 répétitions où il faut viser les 12 répétitions. A partir du moment où tu as dépassé les 12 c'est que du bonus.

**POUR SECHER CE N'EST PAS DE POUSSER OU TIRER LOURD QUI COMPTE MAIS DE TENIR DANS LE TEMPS AVEC UN POIDS MOYEN LE PLUS LOIN QUE TU PEUX.**

Donc c'est un peu délicat, il faut que t'essaye...

Maintenant je vais te donner ma stratégie peu importe le poids que tu soulèves jusqu'à 12-16 répétitions il va toujours falloir faire la 4<sup>ème</sup> série en dropset.

**La série dégressive** c'est tout simplement 3 séries que tu fais sans temps de pause.

Exemple tu fais ta série a 50 kg, et sans temps de pause tu baisses le poids a 40 kg, et sans temps de pause ensuite tu baisses le poids a 30 kg. Tu peux même continuer a 20 kg, puis 10 et te terminer avec la barre a vide.

Je t'invite a te renseigner sur le sujet sur les séries dégressives auprès de Sébastien ou même sur YouTube. Je ne suis pas coach encore une fois je t'explique juste ce que j'ai fais dans mes théories.

Tu vois c'est ça le secret de ma sèche : chercher des séries sans temps de pause.

Il faut que tu fasses des séries de plusieurs muscles a la suite : les superset comme PEC/DOS est excellent car ça va créer une synergie musculaire.

Une chose que je te conseille est de faire PEC/DOS puis TRICEPS/BICEPS a la suite sans temps de pause. Evidemment le poids doit toujours être moyen car il va falloir durer dans le temps.

Si tu fais ça tu fais ce qu'on appelle une SYNERGIE musculaire et ton métabolisme va s'activer a un point que tu vas pouvoir « sécher » tout en prenant « du muscle ». Disons que c'est une façon de pouvoir faire « du cardio » dans du « renforcement musculaire ».

Il faut arrêter de toujours voir noir ou blanc et faire dans le GRIS. Tu peux allier les deux, c'est ce que j'ai fais et aujourd'hui je suis très sec. Certes pas énorme car aujourd'hui je passe en prise de masse. Mais je suis très dessiné et très sec avec une petite masse musculaire quand même.

Alors voila je te donne le programme... Mais je te mets une simple base de séries et de répétitions en 4x12-16 répétitions. Après sur le terrain a toi d'essayer de faire par exemple : Développé couché suivi d'extension triceps sans temps de pause.

Ou alors d'un tirage horizontale pour l'épaisseur du dos suivi d'un curl a la barre pour tes biceps

Et pour les jambes champion ; Va au leg extension. Mets un poids lourd fait 8 rep. Ensuite mets un poids moyen et fait 10 rep. Ensuite mets un poids léger et fait LE MAXIMUM DE REP AU DELA DE 12 !!! 21 SI T'ES UN VRAI BARBARE.

Il faut viser : L'ECHEC musculaire, toujours aller plus loin... Je recommande ESSAN NFC pour ces méthodes d'entraînements là.

Jour 1 :

Développé Incliné barre ou haltère (donc 3x12-16 répétitions avec la 4<sup>ème</sup> en dégradée)

Développé couché barre ou haltère

Développé militaire barre ou haltère

Dips poids de corps ou Dips machine

Barre au front triceps barre EZ ou haltère en BI-SERIE avec des élévations latérale aux haltères pour le deltoïde latérale.

Jour 2 :

Rowing a la barre (ou rowing inversé au poids de corps) prise pronation (les paumes de la main vers le bas)

Tirage Verticale (ou traction poids de corps) prise large

Tirage horizontale prise serrée

Curl pupitre

Curl Marteau haltère

Jour 3 :

Cardio Tapis 10 minutes

Leg curl

Leg Extension

Squatt a la barre ou barre guidée haltère

Presse a cuisse

Machine a crunch X machine a obliques (faire les deux machines sans temps de pause entre les deux machines pour bien travailler l'abdomen. Il faut viser les répétitions maximales avec un poids léger)

ATTENTION : je te mets ce programme car je l'ai fais comme ça mais il faut que tu gardes en tête que ce n'est pas forcément LA STRUCTURE car on est tous différent on a tous un temps différent a accorder aux choses... ce qui compte le plus dans la sèche c'est surtout l'intensité dans le temps. Il faut viser L'ECHEC MUSCULAIRE. Je te mets ça là pour que **tu expérimentes les séries dégradées**.

**Le vrai secret de mon dégraissage et de ma prise de muscle c'est le dégradé** (en anglais : dropset).

En allant toujours chercher une série et une autre et une autre, en faisant même plusieurs muscles sans temps de pause également tu vas faire du CARDIO dans du RENFORCEMENT MUSCULAIRE.

C'est le meilleur moyen pour a la fois SECHER et PRENDRE EN MUSCLE. Tu ne prendras pas de la vraie masse musculaire comme ça. Ni de la force. Il faut faire les choses étape par étape. Tout dépend tes objectifs mais je te recommande vivement d'essayer les séries dégradées.

Pour ce qui est du programme c'est un des meilleurs programmes pour démarrer la musculation car c'est un programme POLY ARTICULAIRE.

C'est-à-dire que ce programme-là est axé sur un travail de plusieurs muscles à la fois. Lorsque tu fais tes exercices tu vas à la fois travailler tes triceps et ton deltoïde antérieure lorsque tu fais tes pectoraux. Tu vas à la fois travailler ton biceps et ton deltoïde postérieure lorsque tu fais ton dos... Pour les jambes le fessier est très sollicité lors de la presse à cuisse et du squatt même si l'accent doit être mis sur les ischio jambier tes quadriceps travailleront également. Pour compléter tes quadriceps il y a le leg extension. Pour compléter tes ischio il y a le legs extension.

## CONCLUSION :

On arrive à la fin du eBook... Je pense avoir dit l'essentiel. J'ai sûrement oublié des choses, j'ai sûrement trop répété d'autres choses... Mais je tiens à ce que tu saches que c'est mon tout premier eBook et que j'ai dû le faire sous une certaine « pression » pour pouvoir vous raconter tout cela.

Les choses ne tombent pas du ciel comme cela. Je ne suis pas dopé. Je ne suis pas un être « appart ». Je suis un être humain qui ressent des choses tout comme toi, et je te suis d'ailleurs fidèlement reconnaissant pour tout l'intérêt que tu peux me porter.

Je ne serais jamais redevable de quoi que ce soit car tout ce que j'ai pu te transmettre ici c'est PAR MOI-MEME que je l'ai découvert. Alors te donner mon programme, ma diététique, etc... Y a aucun problème, je réponds.

Mais le MEILLEUR conseil que j'ai à te donner c'est de partir à ta rencontre. D'apprendre les bases avec un vrai coach sportif comme SEBASTIEN. Je t'invite à lui envoyer un message...

Il faut arrêter dans notre monde aujourd'hui de toujours vouloir être « accompagné ». C'est bien d'expliquer les choses par un pro au début mais ensuite il faut être autonome c'est de TA TRANSFORMATION qu'il s'agit. Il faut s'intéresser aux choses, être curieux, et surtout AVOIR LA PATIENCE.

De nos jours on veut tout avoir trop vite. Je rappelle que ma transformation s'est faite en 1 AN !

365 jours où jour après jour je me suis entraîné, parfois je m'entraînais plusieurs fois dans une journée. Parfois je m'entraînais la nuit car les démons refont surface un jour et il faut savoir les apprivoiser. Je mangeais toujours correctement et OUI EVIDEMMENT que j'avais des écarts parfois sinon bien sûr que j'aurais péché les plombs... Il faut s'autoriser je pense un cheat meal le week end. C'est ce que je faisais et encore je mangeais subway. Poulet tikka sans fromage pain italien avec sauce piquante, de la salade, des poivrons et c'est tout... J'ai toujours mangé « les mêmes choses » mais avec une grosse portion. C'est LA PORTION qui fait les différences. Il n'y a pas une nourriture meilleur qu'une autre.

Pour réellement conclure sur la diet... Mange juste le midi et le soir des portions de glucides, de protéines, et de lipides. Si tu as des petites faims tu peux toujours grignoter des barres protéinées ou toujours trouver quelque chose de bon dans ce qui est sain.

Laisse toi aller un soir de week end par semaine mais n'oublie jamais qui tu es, ta vision, et surtout : n'oublie jamais toutes les erreurs que tu as déjà faites dans le passé. Ne les répètes pas.

