



GUIDE GRATUIT

02 02:57
www.fitandtrack.com



COACHING EN LIGNE · DEVIL PERFORMANCE

LES 3 PILIERS DE L'ATHLÈTE DORMANT

Pourquoi tu t'entraînes dur sans progresser.

Et comment réveiller l'athlète qui dort en toi, même en partant de zéro.

PAR CHARLY · FONDATEUR DE DEVIL PERFORMANCE, BRIVE

AVANT DE COMMENCER

CE N'EST PAS TA DISCIPLINE.

Tu t'entraînes.

Tu transpires.

Tu fais ce qu'on t'a dit de faire.

Et pourtant, le miroir ne bouge pas.

Tu te dis que tu manques de volonté. Qu'il faut en faire plus. Plus de séances, plus d'intensité, plus de sacrifices.

Je vois ce schéma tous les jours dans ma salle. Des gens motivés, sérieux, qui donnent tout... et qui finissent par lâcher. Pas parce qu'ils sont faibles. Parce que personne ne leur a jamais montré comment construire.

**TU NE STAGNES PAS PARCE QUE TU EN FAIS TROP PEU.
TU STAGNES PARCE QUE TU EN FAIS TROP, SANS MÉTHODE.**

Dans ce guide, je te donne la méthode que j'applique à mes athlètes : 3 piliers, dans le bon ordre. Le profil, les vagues, l'autonomie.

Lis-le en entier. Fais les petits exercices. Et à la fin, tu sauras exactement pourquoi tu bloquais, et quoi faire dès cette semaine.

Charly

Coach, fondateur de Devil Performance · Brive-la-Gaillarde



LE VRAI PROBLÈME

LA DETTE NERVEUSE

Chaque séance est un stress pour ton corps. Ce stress, c'est bien : c'est lui qui te fait progresser... à condition de le récupérer.

Si tu enchaînes les séances sans laisser redescendre la fatigue, elle s'empile. Ton système nerveux reste sous tension. Tes muscles ne construisent plus. C'est ça, la dette nerveuse : une fatigue invisible qui sabote chaque effort.

LES 6 SIGNES QUE TU ES EN DETTE

- ☐ Tes charges ou tes temps n'avancent plus depuis des semaines.
- ☐ Tu es épuisé, mais tu dors mal.
- ☐ Tu as des courbatures ou des petites douleurs en permanence.
- ☐ Tu traînes des pieds pour aller t'entraîner, alors qu'avant tu adorais.
- ☐ Tu t'entraînes 5 ou 6 fois par semaine, toujours à fond.
- ☐ Tu as déjà tout arrêté d'un coup après quelques semaines « parfaites ».

3 cases cochées ou plus ? Ce n'est pas un problème de volonté. C'est un problème de méthode. Et ça se corrige.

LES 3 PILIERS, DANS LE BON ORDRE

Les programmes classiques empilent des exercices. Ils te font transpirer, mais ils ne posent jamais les fondations.

Résultat : tu t'entraînes sur du sable. Voici les 3 piliers qui transforment un corps « en forme » en vrai athlète hybride : fort, endurant et mobile.

01

LE PROFIL

Savoir qui tu es athlétiquement : tes forces, tes faiblesses, ton vrai niveau. C'est lui qui décide de tout le reste.

02

LES VAGUES

Progresser par cycles : on monte, ton corps s'adapte, on récupère, on remonte plus haut. Fini la dette nerveuse.

03

L'AUTONOMIE

Comprendre ton corps pour savoir quand pousser et quand lever le pied. Et ne plus jamais dépendre d'un programme.

POURQUOI LES 3, ET DANS CET ORDRE

- ◆ Sans le profil, tu pars dans la mauvaise direction : tu travailles ce que tu sais déjà faire.
- ◆ Sans les vagues, tu construis sur du sable et tu t'effondres au bout de quelques semaines.
- ◆ Sans l'autonomie, tu replonges dès que le programme s'arrête.

**QUAND LES 3 SONT POSÉS,
TON CORPS CHANGE. TA TÊTE AUSSI.**



01

PILIER 1

ÉTABLIR TON PROFIL

Certains ont de la force mais zéro cardio. D'autres courent des heures mais ne savent pas soulever. Si tu suis le même programme que tout le monde, tu travailles à côté de ton vrai besoin.

TON MINI-TEST, À FAIRE CETTE SEMAINE

QUALITÉ	LE TEST	TON RÉSULTAT
Force	Le maximum de pompes propres d'affilée (poitrine au sol, corps gainé).	
Endurance	1 km le plus vite possible, en courant ou au rameur.	
Mobilité	30 secondes en squat profond, talons au sol, dos droit. Facile, dur ou impossible ?	

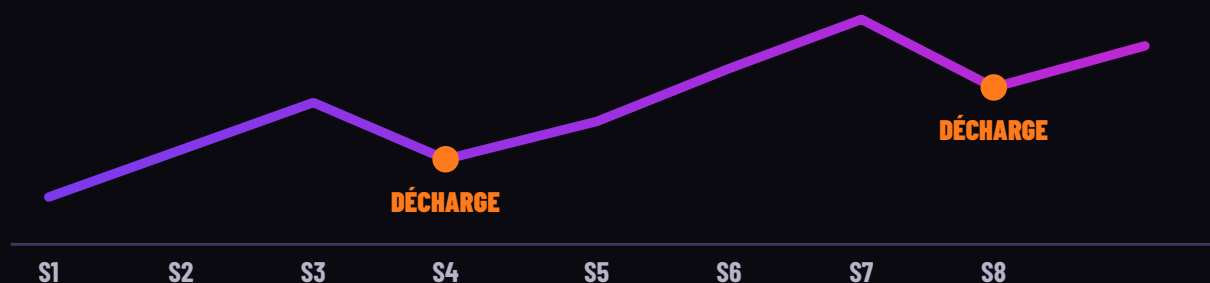
Comment le lire : ta qualité la plus faible, c'est ta priorité des prochaines semaines. Ce test ne remplace pas un vrai bilan, mais il te dit déjà par où commencer.

PILIER 2

PROGRESSER PAR VAGUES

02

Pas une ligne droite où tu pousses toujours plus fort. Des vagues. Tu montes, ton corps s'adapte, tu récupères, et tu repars d'un cran plus haut.



LA RÈGLE SIMPLE À APPLIQUER

- ◆ 3 semaines de montée : tu augmentes doucement la charge, le nombre de répétitions ou la durée.
- ◆ 1 semaine de décharge : tu gardes les mêmes exercices, mais tu fais nettement moins (moins de séries, moins lourd). C'est là que la fatigue redescend et que tu construis.
- ◆ 3 à 4 séances de 45 minutes par semaine suffisent. Pas besoin de vivre à la salle.



PILIER 3

DEVENIR TON PROPRE COACH

03

La plupart des programmes te disent quoi faire, jamais pourquoi. Le jour où ils s'arrêtent, tu es perdu. Le 3^e pilier, c'est apprendre à lire ton corps.

TON CARNET DE RESSENTI, APRÈS CHAQUE SÉANCE

SÉANCE	ÉNERGIE /10	SOMMEIL /10	DOULEURS ?
Lundi			
Mercredi			
Vendredi			

Le signal à retenir : 2 séances de suite sous 5/10 en énergie, ou un sommeil qui se dégrade, c'est ton corps qui demande une décharge. Tu lèves le pied quelques jours. Ce n'est pas de la faiblesse : c'est ce qui te fait progresser.

ET MAINTENANT ?

ON POSE TES 3 PILIERS ENSEMBLE ?

Tu peux appliquer ce guide seul. Mais si tu veux un programme construit sur ton profil, ajusté chaque semaine selon ta fatigue et ta vie, c'est exactement ce que je fais en coaching en ligne.

-24 kg

Romain, en un an.

Un gars normal, avec un boulot, une vie, et une méthode.
Son histoire est sur mon Instagram.

COMMENT ÇA SE PASSE

01

TU M'ÉCRIS

Envoie-moi **APPEL** en message privé sur Instagram.

02

ON S'APPELLE

On cale un appel ensemble.
Tu me racontes où tu en es, ce que tu as déjà essayé, ce que tu veux.

03

TON PLAN

Je te dis franchement si le coaching est fait pour toi, et comment on construirait tes 3 piliers.

ÉCRIS-MOI APPEL EN DM

Sur Instagram : [@coaching_devilperformance1](#). Je réponds moi-même à chaque message.

Devil Performance · 32 rue Alexis Jaubert, Brive-la-Gaillarde