

GUIDE GRATUIT · 12 MINUTES DE LECTURE

Pourquoi vous ne progressez plus — et comment en sortir.

Ce que vivent réellement les gens en salle, ce que dit la recherche, et la méthode que j'applique avec mes clients. Sans raccourci, sans promesse creuse.

12 ÉTUDES CITÉES

5 SCHÉMAS

1 AUTODIAGNOSTIC

Ce guide n'est pas une liste de conseils.

C'est ce que j'aurais voulu qu'on me dise avant de commencer. Je l'ai écrit à partir de deux choses : ce que je vois chaque semaine sur le plateau, et ce que montre la recherche quand on prend le temps de la lire.

Chaque affirmation est sourcée. Les références complètes sont en dernière page — vérifiez-les, c'est le meilleur réflexe que vous puissiez avoir face à quelqu'un qui parle d'entraînement.

- | | | |
|----|--|-------|
| 01 | Le problème n'est pas votre motivation
Ce qui se passe vraiment entre le mois 1 et le mois 6 | P. 3 |
| 02 | Vous en faites trop, pas trop peu
La courbe des rendements décroissants | P. 5 |
| 03 | Le miroir est un mauvais juge
Pourquoi vous ne voyez pas vos propres progrès | P. 7 |
| 04 | Le déséquilibre que personne ne sent venir
Mes propres mesures sur onze athlètes | P. 8 |
| 05 | Ce qui sépare ceux qui tiennent de ceux qui arrêtent
Le seul facteur qui change tout | P. 9 |
| 06 | Autodiagnostic : où en êtes-vous ?
Dix questions, deux minutes | P. 11 |

UNE PRÉCISION NÉCESSAIRE

Ce guide donne des repères généraux d'entraînement. **Il ne remplace pas un avis médical.** En cas de douleur persistante, de pathologie connue ou de reprise après blessure, parlez-en d'abord à votre médecin ou à votre kinésithérapeute.

01

Le problème n'est pas votre motivation.

Si vous avez déjà arrêté une fois, vous vous êtes probablement dit que vous manquiez de discipline. **Les chiffres racontent une autre histoire.**

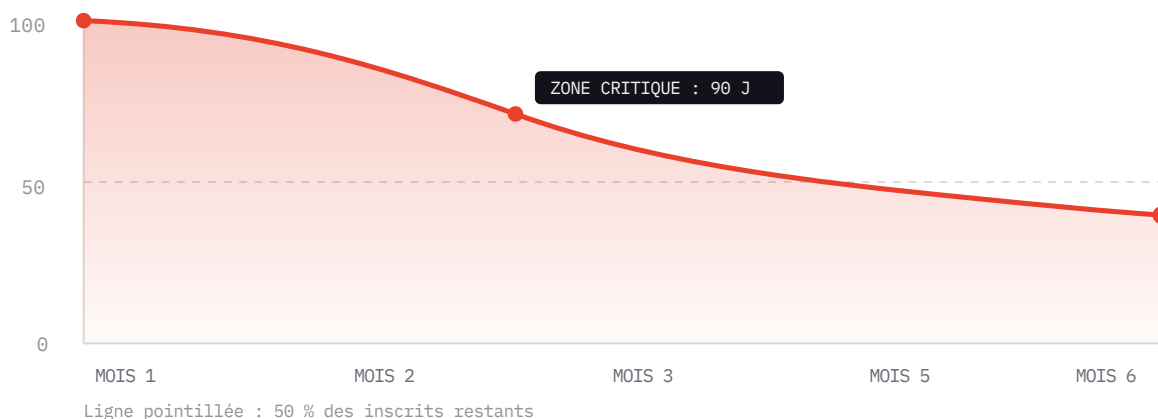
CE QUE J'ENTENDS LE PLUS SOUVENT

« Au début j'y allais trois fois par semaine, j'étais à fond. Et puis j'ai raté une semaine, j'ai repris mollement, et un jour j'ai réalisé que ça faisait deux mois que je n'y étais pas allé. »

La France compte plus de 6,2 millions d'abonnés en salle de sport¹. Environ **la moitié des nouveaux inscrits abandonnent dans les six premiers mois**², et l'essentiel des désistements se joue pendant les **90 premiers jours**³.

Ce qui arrive à 100 personnes qui s'inscrivent en janvier

D'APRÈS LES DONNÉES DE RÉTENTION DU SECTEUR · IHRSA



Presque personne ne décroche par manque d'envie. On décroche quand on ne sait plus quoi faire, qu'on ne voit rien venir, et que la séance devient une corvée sans direction.

Paul Bedford, l'un des chercheurs de référence sur la rétention en club, estime que **seuls 15 % des adhérents ont l'autonomie suffisante pour réussir seuls** : les 85 % restants ont besoin d'un accompagnement structuré³. Ce n'est pas un jugement — c'est une donnée.

Les trois murs que tout le monde rencontre.

Je les vois arriver avec une régularité troublante. Les connaître à l'avance, c'est déjà la moitié du travail.

— Semaine 3 — le mur de la courbature

Les premières séances font mal, le corps proteste, et l'enthousiasme du départ se heurte à une réalité physique. Beaucoup interprètent cette gêne comme un signe qu'ils « ne sont pas faits pour ça ». C'est simplement une adaptation normale, qui s'estompe en deux à trois semaines.

— Mois 2 — le mur du plateau apparent

Les progrès de débutant, spectaculaires les premières semaines, ralentissent. Le corps a fait le plus facile : améliorer la coordination nerveuse. La suite demande de la construction musculaire, plus lente et invisible à l'œil nu. Sans mesure, on croit stagner alors qu'on progresse encore.

— Mois 4 — le mur de l'imprévu

Un déplacement, une grippe, une semaine chargée. La séance saute, puis deux. Le problème n'est pas l'interruption : **c'est l'absence de plan de reprise**. Sans cadre, une pause de dix jours devient un arrêt de six mois.

CE QUE JE FAIS DIFFÉREMMENT

« Ces trois murs sont dans mon programme dès le départ. La semaine 3 est allégée volontairement. Le mois 2 comporte un retest pour vous montrer les chiffres. Et une pause imprévue déclenche un protocole de reprise, pas un redémarrage à zéro. »

À RETENIR

Un programme qui n'anticipe pas les moments de décrochage n'est pas un programme : c'est une liste d'exercices. **La différence entre les deux, c'est ce qui décide de vos résultats à six mois.**

02

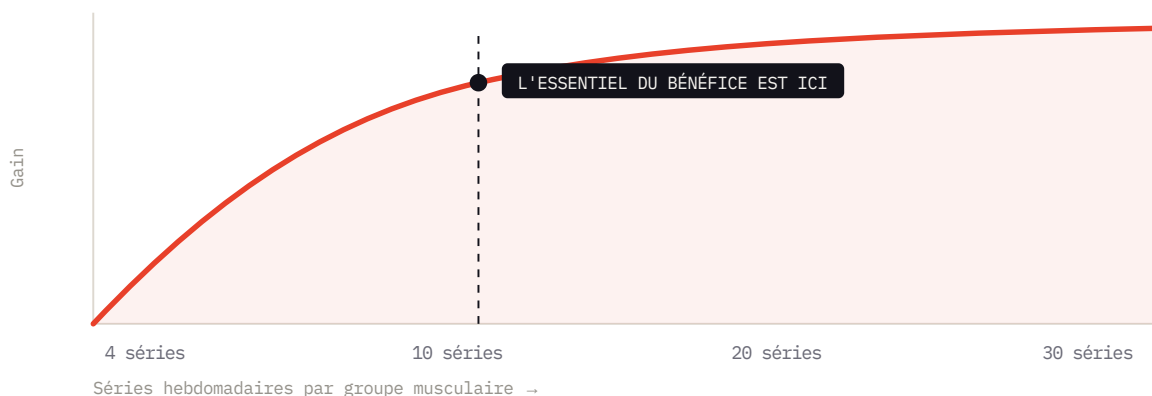
Vous en faites trop, pas trop peu.

Face à la stagnation, le réflexe est d'ajouter : des séries, des exercices, des séances. **C'est exactement l'inverse de ce que montrent les données.**

La relation entre le volume d'entraînement et la prise de muscle est bien établie : chaque série hebdomadaire supplémentaire apporte environ **0,37 % de gain** en plus⁴. Mais cette relation n'est pas linéaire. La méta-analyse la plus récente, publiée en 2026, confirme des **rendements décroissants** à mesure que le volume augmente⁵.

Ce que rapporte réellement chaque série supplémentaire

D'APRÈS PELLAND ET COLL., SPORTS MEDICINE 2026 · SCHOENFELD ET COLL. 2017



La courbe monte vite, puis s'aplatit. **Passer de 4 à 10 séries change tout. Passer de 20 à 30 ne change presque rien** — mais double la fatigue, le temps passé et le risque de blessure.

— Et pour la santé, le seuil est encore plus bas

Une méta-analyse portant sur des centaines de milliers de participants a établi que **30 à 60 minutes de renforcement musculaire par semaine** suffisent à obtenir l'essentiel du bénéfice sur la mortalité — jusqu'à **27 % de risque en moins**^{6,7}. Au-delà, le gain supplémentaire s'estompe.

30-60

minutes hebdomadaires pour le maximum de bénéfice santé⁶

-27 %

de risque de mortalité toutes causes confondues⁷

2×

séances par semaine, suffisantes pour la plupart des objectifs

Ce qu'il faut faire à la place.

Moins d'exercices, plus longtemps, avec une progression écrite. C'est austère, ce n'est pas ce qu'on voit sur les réseaux, **et c'est ce qui fonctionne.**

— Quatre à six exercices par séance, pas douze

Une séance efficace dure 45 à 70 minutes. Au-delà, la qualité d'exécution chute et la fatigue accumulée coûte plus qu'elle ne rapporte.

— Les mêmes mouvements pendant six à dix semaines

C'est la répétition qui crée le progrès, pas la variété. Changer d'exercice chaque semaine, c'est repartir à zéro sur l'apprentissage moteur à chaque fois — et rendre toute mesure impossible.

— Une progression écrite, pas ressentie

L'objectif de la semaine suivante doit être explicite : **une répétition de plus, ou 2,5 kg de plus, sur au moins un exercice.** C'est le principe de surcharge progressive, et c'est le seul moteur réel de l'adaptation.

— Arrêter avant l'échec

Terminer chaque série une à deux répétitions avant l'échec complet permet de conserver une bonne technique et de récupérer correctement. Aller systématiquement à l'échec coûte davantage en récupération que ça n'apporte en stimulus.

LE CAS TYPIQUE

« Un client arrive avec un programme de douze exercices trouvé en ligne. On passe à six. Il est persuadé qu'il va régresser. Six semaines plus tard, ses charges ont monté sur les six — ce qui n'était pas arrivé depuis un an. »

À RETENIR

Un programme ennuyeux qui progresse bat toujours un programme varié qui stagne. **La variété est un plaisir, pas une méthode.**

03

Le miroir est un mauvais juge.

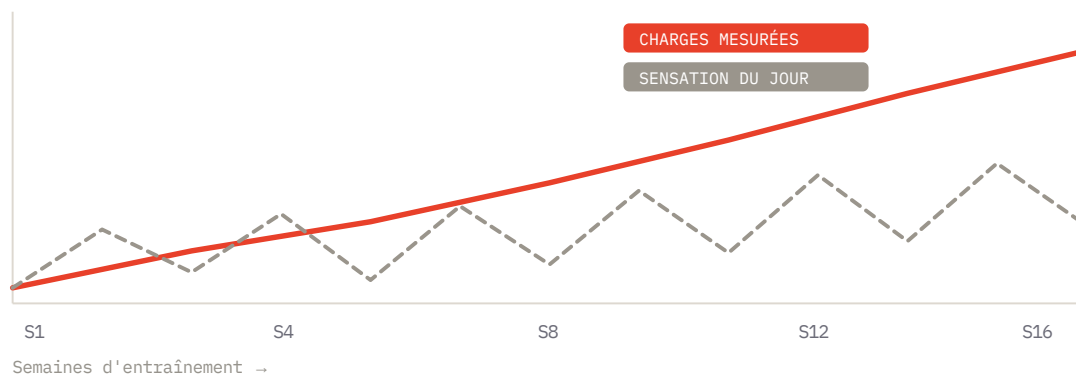
Vous progressez probablement plus que vous ne le croyez. Le problème, c'est que **votre outil de mesure est votre perception** — et elle est faussée par la lumière, l'heure, le repas précédent et votre humeur.

CE QUE J'ENTENDS AU BOUT DE DEUX MOIS

« Je ne vois aucune différence. » Puis on ressort les chiffres du bilan initial : +12 kg au squat, +2 cm de tour de bras, -4 cm de tour de taille. La différence était là. Elle n'était simplement pas visible dans le miroir.

Progrès réel contre progrès perçu

SCHÉMA ILLUSTRATIF · CE QUE JE CONSTATE SYSTÉMATIQUEMENT EN SUIVI



La ligne pleine monte régulièrement. La ligne pointillée fait du yo-yo. Si vous ne pilotez que la seconde, vous arrêterez un jour de mauvaise humeur — alors que tout allait bien.

— Les quatre repères qui comptent

- Vos charges — l'indicateur le plus immédiat et le plus fiable. Si elles montent, vous progressez.
- Vos mensurations — tour de taille, cuisse, bras, une fois par mois, mêmes conditions.
- Des photos — même lieu, même lumière, même heure, toutes les quatre semaines.
- Votre assiduité réelle — le pourcentage de séances effectivement réalisées. C'est souvent là que se cache l'explication d'une stagnation.

04

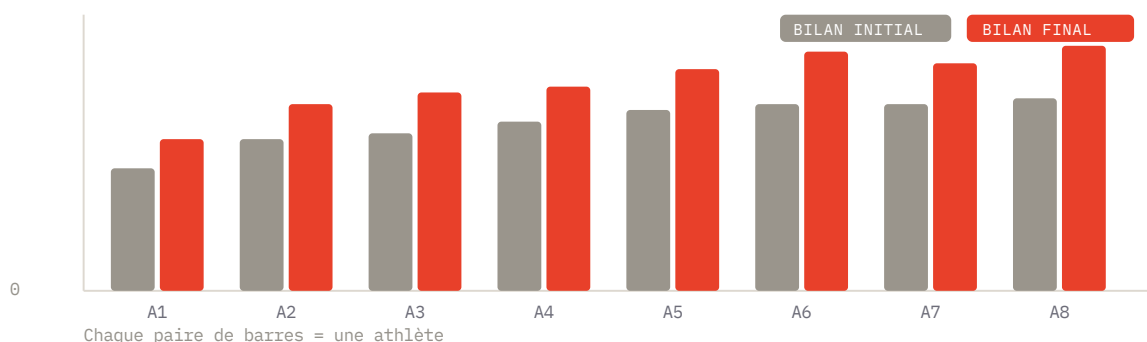
Le déséquilibre que personne ne sent venir.

On travaille ce qu'on voit dans le miroir. On néglige ce qui est derrière. **Et c'est derrière que les blessures se préparent, en silence, pendant des mois.**

Lors de ma dernière mission de préparation physique, j'ai mesuré au dynamomètre le rapport de force entre ischio-jambiers et quadriceps chez onze athlètes. Le seuil de sécurité communément retenu pour ce protocole est de **0,50** : l'arrière de la cuisse doit produire au moins la moitié de la force de l'avant.

Ratio ischio-jambiers / quadriceps — avant et après un cycle

MESURES PERSONNELLES • 8 ATHLÈTES TESTÉES • OCTOBRE 2025 → MARS 2026



Aucune n'atteignait le seuil au départ, aucune ne se plaignait de quoi que ce soit. Après un cycle centré sur la chaîne postérieure, le ratio a progressé de 24 % en moyenne, chez chacune sans exception.

0,287

ratio moyen mesuré au bilan initial

+24 %

de progression au bilan final

0

blessure sur les six mois de suivi

— Ce que ça change pour vous

- Un mouvement de tirage pour chaque mouvement de poussée, en volume équivalent.
- L'arrière des cuisses et les fessiers autant que les quadriceps : soulevé de terre roumain, hip thrust, leg curl.
- Le haut du dos — le meilleur antidote aux douleurs d'épaule.

Les programmes incluant l'exercice nordique ont été associés à une réduction d'environ **50 % des lésions des ischio-jambiers**⁸. Par honnêteté : une réanalyse méthodologique juge cette estimation optimiste⁹ — l'effet existe, son ampleur reste discutée.

05

Ce qui sépare ceux qui tiennent de ceux qui arrêtent.

Un essai contrôlé randomisé publié en 2025 a comparé trois façons de suivre exactement le même programme pendant dix semaines : **encadré en présentiel**, **guidé par une application**, ou **seul avec un PDF**.¹⁰

Assiduité selon le mode d'accompagnement

ESSAI CONTRÔLÉ RANDOMISÉ · 79 PARTICIPANTS · J STRENGTH COND RES, 2025



Pourcentage de séances réellement effectuées sur 10 semaines

Même programme, même durée, même salle. **Le groupe seul a réalisé à peine plus de la moitié des séances prévues.** Et seul le groupe encadré a gagné significativement en masse maigre.

Une méta-analyse de douze essais contrôlés confirme la tendance sur la force : l'encadrement produit un effet **modéré et significatif** (taille d'effet 0,40) comparé à l'entraînement non supervisé¹¹.

L'explication tenue pour la plus probable : les personnes encadrées **choisissent des charges plus lourdes et exécutent mieux**¹².

CE QUE ÇA VEUT DIRE CONCRÈTEMENT

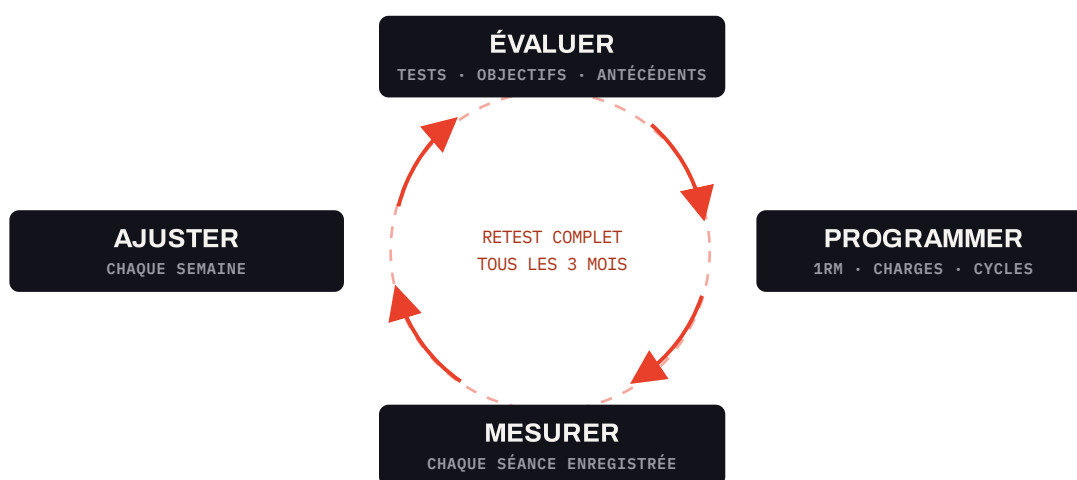
« La différence ne vient pas d'un secret d'entraînement. Elle vient du fait que quelqu'un regarde, ajuste, et remarque quand vous ne venez plus. C'est tout — et c'est énorme. »

Évaluer, programmer, mesurer, ajuster.

Tout ce que vous venez de lire tient dans une boucle de quatre temps. C'est la méthode de la préparation physique professionnelle, **appliquée à quelqu'un qui veut simplement se sentir mieux dans son corps.**

La boucle

CHAQUE CYCLE DURE ENVIRON 12 SEMAINES



Rien d'ésotérique : **on part de données, on construit dessus, on vérifie, on corrige.** C'est exactement ce qui manque à 85 % des gens qui s'entraînent seuls.

LA QUESTION HONNÊTE

Vous pouvez appliquer tout ce guide seul — c'est pour ça que je l'ai écrit. **Mais si vous avez déjà essayé deux fois et arrêté deux fois, le problème n'est pas l'information : c'est le cadre.** Et un cadre, ça se construit à deux.

06

Où en êtes-vous réellement ?

Dix questions, deux minutes. Cochez chaque phrase qui vous correspond, **honnêtement** — personne ne lira vos réponses.

- ☐ Je serais incapable de dire quelle charge j'ai soulevée au squat il y a un mois.
- ☐ Mes séances changent souvent d'un jour à l'autre, selon ce qui est libre ou mon envie.
- ☐ J'ai déjà arrêté au moins une fois plus de deux mois, puis repris à zéro.
- ☐ Je fais plus de mouvements de poussée que de tirage.
- ☐ Je n'ai jamais fait de test de force ni de bilan initial.
- ☐ Je juge mes progrès surtout dans le miroir ou sur la balance.
- ☐ Mes séances durent souvent plus de 1 h 15.
- ☐ J'ai une douleur récurrente que je contourne au lieu de la traiter.
- ☐ Je ne sais pas dire précisément ce que je cherche à améliorer dans les 3 mois.
- ☐ Je m'entraîne seul depuis plus de six mois sans progression nette.

0 - 2 cases

Votre cadre est solide.
Continuez, et retestez tous les trois mois.

3 - 5 cases

Vous progressez, mais en dessous de votre potentiel. Un bilan clarifierait beaucoup de choses.

6 cases et +

Ce n'est pas un problème d'effort. Il vous manque une structure — c'est précisément ce que je construis.

Vérifiez-moi.

Toutes les affirmations chiffrées de ce guide renvoient à une source identifiable.
C'est la moindre des choses, et c'est rare dans ce métier.

- 1 Union Sport & Cycles, données de fréquentation des salles de sport en France, 2025.
- 2 IHRSA, taux de rétention des nouveaux adhérents — environ 50 % d'abandon dans les six premiers mois.
- 3 Bedford P., recherches sur la rétention en club : les 90 premiers jours et l'autonomie des adhérents.
- 4 Schoenfeld B. J., Ogborn D., Krieger J. W. *Dose-response relationship between weekly resistance training volume and increases in muscle mass*. J Sports Sci, 2017;35(11):1073-82.
- 5 Pelland J. C., Remmert J. F., Robinson Z. P., Hinson S. R., Zourdos M. C. *The Resistance Training Dose Response: Meta-Regressions Exploring the Effects of Weekly Volume and Frequency*. Sports Med, 2026;56(2):481-505.
- 6 Momma H., Kawakami R., Honda T., Sawada S. S. *Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases*. Br J Sports Med, 2022;56(13):755-63.
- 7 Shailendra P. et coll. *Resistance Training and Mortality Risk: A Systematic Review and Meta-Analysis*. Am J Prev Med, 2022;63(2):277-85.
- 8 van Dyk N., Behan F. P., Whiteley R. *Including the Nordic hamstring exercise in injury prevention programmes halves the rate of hamstring injuries : méta-analyse de 8 459 athlètes*. Br J Sports Med, 2019;53(21):1362-70.
- 9 Impellizzeri F. M. et coll. *Why methods matter in a meta-analysis: a reappraisal showed inconclusive injury preventive effect of Nordic hamstring exercise*. J Clin Epidemiol, 2021.
- 10 *Optimizing Resistance Training Outcomes: Comparing In-Person Supervision, Online Coaching, and Self-Guided Approaches — A Randomized Controlled Trial*. J Strength Cond Res, 2025.
- 11 Fisher J. P., Steele J., Wolf M., Androulakis Korakakis P., Smith D., Giessing J. *The Role of Supervision in Resistance Training: an Exploratory Systematic Review and Meta-Analysis*. Int J Strength Cond, 2022.
- 12 Mazzetti S. A. et coll. *The influence of direct supervision of resistance training on strength performance*. Med Sci Sports Exerc.

Vous avez maintenant la méthode.

Il vous manque le point de départ.

Tout ce guide repose sur une idée simple : on ne peut pas améliorer ce qu'on n'a pas mesuré. Or votre point de départ, personne ne peut le deviner à votre place — ni un article, ni une vidéo, ni ce PDF.

C'est exactement ce qu'est la séance découverte : **45 minutes, offertes, sans engagement.** On teste, on parle de vos contraintes réelles, et vous repartez avec une direction claire. Que vous continuiez avec moi ou non.

ÉTAPE 1

**Vous réservez en deux minutes
sur le site**

ÉTAPE 2

**On fait votre bilan, sans
jugement ni engagement**

ÉTAPE 3

**Vous repartez avec vos chiffres
et un plan**

Réserver ma séance découverte →

Alliaume Devaugerme – Coach sportif diplômé bac+3 STAPS

06 02 32 21 57 • alliaumedev.pro@gmail.com • [@alliaume_dev](https://www.instagram.com/alliaume_dev)

On Air Fitness – Lempdes & La Pardieu, Clermont-Ferrand

Guide édité par Alliaume Devaugerme, entrepreneur individuel. Reproduction et diffusion interdites sans autorisation écrite. Les conseils donnés sont d'ordre général et ne se substituent pas à un avis médical.