

# PROGRAMME BODYBUILDING

Service offert par : Yvan Gemme  
– coach & préparateur physique

- ✓ Vous souhaitez **monter sur scène dans une compétition de bodybuilding** (Fit Model, Bikini, Wellness, Figure, Men's Physique, Bodybuilding, etc.).
- ✓ Vous comprenez qu'une préparation de compétition exige une **discipline absolue, une constance sans compromis et une exécution méthodique.**
- ✓ Vous comprenez qu'un physique réellement compétitif se construit grâce à des centaines de décisions bien exécutées, répétées chaque jour, jusqu'au moment de monter sur scène.
- ✓ Vous êtes prêts à bâtir un physique avec patience plutôt que de chercher des résultats rapides et donc, à consacrer les années nécessaires pour développer votre plein potentiel.
- ✓ Vous souhaitez prendre des décisions éclairées et assumer les responsabilités qui viennent avec la compétition.
- ✓ Vous êtes prêts à communiquer avec votre coach, appliquer le plan de match établie et offrir une rétroaction continue.
- ✓ Vous êtes prêts à prendre responsabilité de votre santé, malgré le côté extrême qu'exige la compétition.



# PROGRAMME BODYBUILDING

01

## Développez un physique compétitif

Le bodybuilding est l'art de repousser les limites du développement physique.

Chaque décision influence le résultat final.

Chaque séance d'entraînement.

Chaque répétition.

Chaque repas.

Chaque gramme de nourriture.

Chaque heure de sommeil.

Chaque supplément.

Chaque séance de cardio.

Chaque ajustement.

Chaque variable doit travailler en parfaite synergie pour construire un physique capable de rivaliser sur scène. Il ne s'agit pas ici de devenir la meilleure version de soi-même, mais de compétitionner.

Une préparation de compétition repose sur une méthode, une exécution irréprochable et une capacité à répéter les bonnes actions, jour après jour, pendant des mois.

Au-delà du résultat obtenu le jour de la compétition, l'objectif est de former des athlètes capables de progresser année après année. Parce qu'un grand physique ne se construit pas en une préparation. Il se construit grâce à des années de décisions intelligentes, d'exécution constante et d'un profond respect envers son corps.

L'excellence ne consiste pas seulement à repousser ses limites. Elle consiste à savoir jusqu'où les repousser, au bon moment et pour les bonnes raisons.

**Un physique de compétition ne se construit pas dans les dernières semaines d'une préparation. Il se construit dans chacune des décisions prises des mois, voire des années auparavant.**

**Si vous avez l'objectif de compétitionner, débutez maintenant.**

## L'approche

Le bodybuilding ne laisse aucune place à l'improvisation.

L'entraînement, la nutrition, la récupération, le sommeil, la supplémentation, le conditionnement, la gestion de la fatigue, les ajustements physiologiques et la stratégie de préparation doivent évoluer en parfaite cohérence.

Le rôle du coach est d'orchestrer l'ensemble de ces variables afin que vous puissiez consacrer votre énergie à une seule chose : exécuter le plan.

**Chaque ajustement est réfléchi. Chaque décision repose sur une analyse objective de votre évolution.**

Chaque étape est planifiée afin d'optimiser votre développement musculaire, votre conditionnement et votre présentation sur scène.

**La recherche de l'excellence ne signifie toutefois jamais de fermer les yeux sur la santé.**

Une préparation de compétition impose un stress physiologique et psychologique important. Mon rôle est également de surveiller attentivement les marqueurs pouvant compromettre votre progression ou votre santé : récupération, fatigue, sommeil, digestion, relation avec l'alimentation, équilibre hormonal, capacité d'adaptation, bien-être psychologique et signes de surmenage. Je vous conseille également un suivi en parallèle avec votre médecin.

**Parce qu'un athlète performant est d'abord un athlète capable de progresser intelligemment.**

L'objectif n'est pas seulement de présenter le meilleur physique possible le jour de la compétition, mais également de traverser chaque phase de préparation avec une stratégie réfléchie, sécuritaire et adaptée à votre réalité.

## Ce que vous obtenez

- ✓ Une stratégie complète adaptée à votre phase de progression (hors saison ou préparation).
- ✓ Une planification intégrée de l'entraînement, de la nutrition, du cardio, de la récupération et de la supplémentation.
- ✓ Des ajustements continus basés sur une analyse objective de votre évolution.
- ✓ Une évaluation régulière de votre physique, de vos proportions, de votre conditionnement et de votre présentation.
- ✓ Un encadrement rigoureux qui optimise votre progression tout en surveillant les marqueurs de santé physique et psychologique.
- ✓ Un accompagnement stratégique pour prendre les bonnes décisions au bon moment, sans laisser de place à l'improvisation

## Les résultats

Au fil de votre accompagnement, vous pourrez notamment :

- ✓ Maximiser votre développement musculaire de façon réfléchie.
- ✓ Présenter un physique plus équilibré, esthétique et compétitif.
- ✓ Atteindre le niveau de conditionnement requis pour votre catégorie.
- ✓ Optimiser votre préparation grâce à une stratégie évolutive et individualisée.
- ✓ Développer le niveau de discipline, de rigueur et d'exécution exigé par le bodybuilding.
- ✓ Arriver sur scène avec la certitude que chaque variable contrôlable a été optimisée.

# PROGRAMME BODYBUILDING

04

## Comment ça fonctionne ?

### Première étape – Rencontre Découverte

Cette rencontre gratuite de 15 minutes permet de comprendre :

- vos objectifs;
- votre réalité et vos habitudes;
- vos défis et les obstacles qui freinent actuellement votre progression.

À la fin de cette rencontre, nous pourrons déterminer ensemble l'accompagnement qui vous convient le plus et évaluer si je suis la bonne personne pour vous !

## Par la suite, ce service comprend...

Lorsque ce programme est retenu comme l'approche la plus appropriée, l'accompagnement débute par un engagement minimal de 6 mois.

Cette période est essentielle afin de mettre en œuvre une stratégie progressive, d'optimiser chaque phase de la préparation et de réaliser les ajustements nécessaires en fonction de votre évolution.



[Prendre rdv !](#)



## Avis important

### Responsabilités et encadrement

Le coaching offert vise l'optimisation de la performance, de la composition corporelle et de la préparation en bodybuilding. Il ne remplace en aucun cas les services d'un médecin, d'un diététiste-nutritionniste, d'un psychologue ou de tout autre professionnel de la santé. Le coach n'établit aucun diagnostic médical et ne traite aucune condition physique ou psychologique.

Le client demeure responsable de divulguer toute condition médicale, blessure, prise de médication ou situation pouvant influencer sa sécurité ou sa préparation. Il est également responsable de consulter les professionnels de la santé appropriés lorsque sa condition le nécessite.

Le bodybuilding de compétition comporte des exigences physiologiques importantes. Malgré une planification rigoureuse visant à optimiser la préparation tout en surveillant les principaux marqueurs de santé, aucun résultat ni aucune absence de risque ne peuvent être garantis.

### Trouble du comportement alimentaire (TCA) et relation avec l'alimentation

Le bodybuilding de compétition exige un niveau élevé de contrôle alimentaire, une structure rigoureuse et, selon les phases de préparation, des périodes de restriction énergétique importantes.

Chez une personne présentant un trouble du comportement alimentaire, une relation difficile avec la nourriture ou son image corporelle, ces exigences peuvent accentuer les symptômes, favoriser les rechutes ou compromettre le processus de rétablissement.

Par souci de sécurité et dans l'intérêt du client, toute personne présentant des signes d'une relation troublée avec l'alimentation, une préoccupation excessive envers le poids ou le physique, ou un trouble du comportement alimentaire actif sera invitée à entreprendre, ou à poursuivre, un suivi auprès d'une équipe de professionnels qualifiés (notamment en psychologie et en nutrition) avant d'envisager une préparation de compétition.

La priorité demeure toujours la santé physique et psychologique. Une préparation de compétition devrait être entreprise uniquement lorsque les bases d'une relation saine avec l'alimentation, le corps et les habitudes de vie sont suffisamment solides pour permettre une démarche sécuritaire et durable.

Le coach se réserve le droit de refuser ou de reporter le début d'une préparation lorsqu'il estime que celle-ci pourrait compromettre la santé ou le bien-être du client.

# Programme Bodybuilding

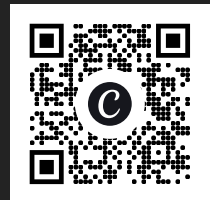
Un accompagnement complet pour des résultats durables

0



## APPEL DÉCOUVERTE - 15 min

Échange gratuit pour comprendre vos objectifs, votre réalité et déterminer si cet accompagnement est fait pour vous.



### Engagement minimal de 6 mois

Parce qu'une véritable transformation physique demande du temps, de la constance et des ajustements progressifs. Cet engagement nous permet de mettre en place une stratégie durable et d'optimiser vos résultats à chaque étape.

Prendre rdv ! 

1



## DÉMARRAGE DU PROGRAMME

Analyse approfondie de votre situation afin de bâtir une stratégie personnalisée adaptée

### NOUS RÉALISONS

- Analyse complète de votre situation
- Définition de vos objectifs
- Évaluation de vos habitudes de vie
- Analyse de votre entraînement actuel
- Photos et mesures de départ
- Planification des 6 prochains mois

### VOUS RECEVEZ

- Votre programme d'entraînement personnalisé
- Votre stratégie alimentaire
- Vos objectifs de progression
- Vos outils de suivi
- Votre plan d'action personnalisé

2



## ENGAGEMENT MENSUEL

Avec suivis hebdomadaires :

- Check-in hebdomadaire à compléter
- Analyse de votre progression
- Rétroaction continue
- Ajustements réguliers et personnalisés



**TEAM**  
**ELITYS**