



ONE LIFE · MANUEL DE TERRAIN · FONDATEURS ET DIRIGEANTS

Le Protocole de l'Opérateur.

La santé construite à l'intérieur de la journée de travail, pas autour. La méthode complète : mouvement, vraie nourriture, sommeil, stress. Écrit pour ceux qui portent l'entreprise sur le dos.

« Votre entreprise a grandi. Votre corps a payé la note. »

POURQUOI CE MANUEL EXISTE

Chaque actif de votre entreprise a un propriétaire. *Sauf un.*

Votre chiffre d'affaires a un tableau de bord. Votre exposition juridique a un avocat. Vos comptes ont un directeur financier. Le corps qui fait tourner tout ça n'a personne, aucun cycle de revue, aucun responsable désigné. C'est le seul actif sans solution de secours, et le seul qui décide combien de temps vous pourrez profiter du reste.

Ce manuel, c'est le système que j'installe chez mes clients, mis par écrit. Pas un régime. Pas un programme d'entraînement. Un protocole opérationnel pour quelqu'un qui ouvre boutique, sort les salaires, part en déplacement sans prévenir et rentre après que les enfants soient couchés.

CE QUE C'EST

La méthode entière, non coupée.

Les mêmes quatre piliers, repères, échelles de progression et arbres de décision que j'utilise avec des clients qui paient. Pas d'extraits, pas de chapitres verrouillés, rien gardé de côté pour forcer une conversation.

CE QUE CE N'EST PAS

Un remplacement de votre jugement.

Écrit pour des adultes globalement en bonne santé. Ce n'est pas un avis médical et ça ne diagnostique ni ne traite quoi que ce soit. Parlez à votre médecin avant de changer votre entraînement, votre alimentation ou vos compléments, surtout sous traitement.

Pourquoi donner la méthode ? Parce que la méthode n'a jamais été la partie rare. Savoir quoi faire n'a jamais été le goulot d'étranglement pour des gens comme vous. L'installer dans une semaine qui vous résiste, puis la recalibrer à mesure que votre corps et votre agenda changent, c'est ça le travail. Lisez ceci, appliquez-le, et vous serez déjà plus avancé que quatre-vingt-dix pour cent des gens qui ont payé pour moins bien.

LA PREMIÈRE LOI

L'ordre des opérations. *En couches, jamais empilé.*

Attaquer les quatre piliers dès la première semaine donne une impression d'héroïsme et prédit l'abandon. Il y a une séquence, et elle n'est pas négociable, parce que chaque couche rend la suivante physiologiquement possible.

ÉTAPE	LA COUCHE	POURQUOI ELLE EST LÀ	FENÊTRE
1	Plancher de sommeil	Rien ne fonctionne sous une dette de sommeil. Récupération, hormones de l'appétit et qualité de décision en dépendent toutes.	Jours 1–30
2	Plancher de protéines	Sans protéines, l'entraînement vous détruit plus vite qu'il ne vous construit, et la faim déstabilise tout le reste.	Jours 1–30
3	Mouvement	Le signal. Une fois le sommeil et les protéines en place, le corps peut vraiment s'adapter à l'entraînement au lieu d'encaisser des dégâts.	Jours 15–45
4	Protocole de stress	En dernier, parce qu'il reste invisible tant que les trois premiers ne sont pas réglés et que le facteur limitant ne passe pas au système nerveux.	Jours 30–60

La règle des 30 jours. Pas plus d'un nouveau pilier par fenêtre de 30 jours. Vous n'êtes pas prudent. Vous êtes opérateur : les déploiements séquencés survivent, les déploiements simultanés s'effondrent. Vous savez déjà ça de chaque système que vous avez mis en place dans votre entreprise.

LA RÈGLE DU ZÉRO RUSTINE

Ne courez jamais après un marqueur avec un achat.

Si quelque chose ne bouge pas, on n'ajoute pas un complément, un gadget ou une astuce. On remonte en amont et on trouve le pilier qui a un trou. Les rustines, c'est comme ça qu'on perd le système.

LA RÈGLE DES INTÉRÊTS COMPOSÉS

Jugez par trimestre, pas par semaine.

Une mauvaise semaine, c'est du bruit. Un bon trimestre, c'est un corps différent. Chaque décision ici est conçue pour tenir douze mois, pas pour vous impressionner en sept jours.

01

Mouvement.

De la force trois fois par semaine. Du cardio deux fois. De la marche tous les jours. Programmé contre votre corps et votre agenda, jamais un modèle générique. L'objectif n'est pas la forme physique. C'est la capacité : la force, la récupération et la solidité pour opérer à plein régime pendant les vingt prochaines années.

Quatre mouvements d'ancrage. *Tout le reste est accessoire.*

On ne suit pas quarante exercices. On suit quatre schémas, et on les fait monter pendant des années. Si ces quatre chiffres montent, le corps suit. Sans exception.

ANCRAGE 01 · SQUAT

Le schéma des jambes.

Squat gobelet, squat arrière, ou fente bulgare si les hanches ou le dos posent problème. Le mouvement compte moins que la charge qui monte proprement d'un trimestre à l'autre.

ANCRAGE 02 · CHARNIÈRE

Le schéma le plus rentable.

Soulevé de terre à la barre hexagonale, soulevé roumain, ou version unilatérale. C'est le mouvement qui protège le dos que vous croyez déjà fragile.

ANCRAGE 03 · POUSSÉE

Développé, horizontal ou vertical.

Haltères de préférence à la barre après 40 ans : l'épaule choisit sa trajectoire au lieu de la subir. Développé incliné, militaire, pompes lestées.

ANCRAGE 04 · TIRAGE

Le plus négligé, le plus révélateur.

Traction, rowing, tirage vertical. Rien ne dit mieux où vous en êtes réellement qu'une traction stricte à 48 ans, sans élan et sans négociation.

Pourquoi seulement quatre. Parce que vous n'avez pas besoin de variété, vous avez besoin de progression. La variété est ce que vend une salle. La progression est ce qui change un corps. Notez ces quatre chiffres tous les trimestres et vous saurez, sans balance et sans miroir, si le système fonctionne.

PILIER UN · LE STANDARD

Repères de force, *40 ans et plus.*

Exprimés en multiples du poids de corps. Ce ne sont pas des objectifs de compétition. C'est le plancher d'un corps qui tiendra encore debout dans vingt ans.

HOMMES 40+

MOUVEMENT	ENTRÉE	SOLIDE	EXCELLENT
Squat	0,75×	1,0×	1,25×
Soulevé barre hexa	1,0×	1,5×	2,0×
Développé haltères	0,4×	0,5×	0,65×
Traction	3 rép.	8 rép.	12 rép.

FEMMES 40+

MOUVEMENT	ENTRÉE	SOLIDE	EXCELLENT
Squat	0,5×	0,75×	1,0×
Soulevé barre hexa	0,75×	1,0×	1,5×
Développé haltères	0,25×	0,35×	0,5×
Traction	assistée	1 rép.	5 rép.

Comment vous en servir. Testez une fois, prudemment, puis laissez-les tranquilles pendant quatre-vingt-dix jours. Retestez les quatre mêmes mouvements dans les mêmes conditions. En dessous de « Entrée », ce n'est pas un jugement, c'est un point de départ, et c'est de loin le meilleur endroit où être : c'est là que les progrès arrivent le plus vite.

La semaine type. *Conçue pour être ratée sans casser.*

Trois séances de force, deux séances de Zone 2, de la marche tous les jours. Si la semaine explose, vous en sauvez deux et vous restez dans le système. Une semaine à zéro séance est un problème ; une semaine à deux séances n'en est pas un.

JOUR	SÉANCE	DURÉE	LA VERSION DE REPLI
Lundi	Force · bas du corps	30–40 min	3 tours de fentes bulgares et ponts fessiers, 8 minutes.
Mardi	Zone 2	30–45 min	Marche rapide de 10 minutes, appel dans l'oreille.
Mercredi	Force · haut du corps	30–40 min	Rowing sous table au maximum et pompes, 8 minutes.
Jeudi	Marche uniquement	20 min	Deux marches de 10 minutes comptent pareil.
Vendredi	Force · corps entier	30–40 min	Un ancrage, trois séries lourdes, terminé.
Samedi	Zone 2 longue	45–60 min	Randonnée, vélo en famille, ça compte.
Dimanche	Repos réel	Zéro	Ne le remplissez pas. Il fait partie du programme.

La règle de décharge. Toutes les six à huit semaines, une semaine à moitié volume, mêmes charges. Vous n'allez pas en avoir envie. Faites-la quand même. La décharge n'est pas du repos, c'est le moment où l'adaptation se fixe. Les gens qui ne déchargent jamais ne progressent pas, ils s'usent.

PILIER UN · LE DÉPLACEMENT

En déplacement. *Le protocole ne s'arrête pas à l'aéroport.*

Le déplacement est là où la plupart des gens perdent le fil, puis perdent le mois.
Voici la règle : plus le voyage est court, moins vous changez de choses.

DURÉE DU VOYAGE	CE QUE VOUS PROTÉGEZ	CE QUE VOUS LAISSEZ TOMBER
1 à 2 nuits	Heure de réveil, protéines, marche.	Tout l'entraînement. Deux jours ne coûtent rien.
3 à 5 nuits	Deux séances au poids du corps, protéines, marche quotidienne.	Le volume, la Zone 2 longue, la perfection.
6 à 14 nuits	La semaine complète, adaptée à ce que l'hôtel a.	Les charges lourdes. On garde le schéma, on baisse la charge.
Plus de 14 nuits	Tout. Trouvez une salle. C'est votre vie, pas une parenthèse.	Rien.

LA SÉANCE PAR DÉFAUT À L'HÔTEL

Aucun matériel, 20 minutes.

5 tours : 12 fentes bulgares par jambe, 15 pompes, 20 ponts fessiers, gainage latéral 30 secondes de chaque côté. Ça se fait entre le lit et le mur, porte fermée.

LA RÈGLE DU DÉCALAGE HORAIRE

La lumière d'abord, le café ensuite.

Dehors dans les trente minutes après le réveil local, même si le corps proteste. La lumière recale l'horloge plus vite que n'importe quel complément vendu pour ça.

LE DÎNER CLIENT

Protéines d'abord, alcool en dernier.

Commandez la protéine et les légumes, mangez-les en premier. Si vous buvez, un verre, avec de l'eau entre chaque. Vous n'êtes pas obligé d'expliquer quoi que ce soit.

LE VOL

De l'eau, pas du service.

500ml par heure de vol. Sautez le repas de bord si l'horaire ne colle pas ; sauter un repas dans un avion ne coûte rien à personne.

02

Vraie nourriture.

Pas de comptage, pas d'application, pas de dimanche passé à remplir des boîtes. Un chiffre qui compte, une architecture d'assiette, et des règles qui tiennent au restaurant comme dans un aéroport à 23h. Ce qui ne survit pas à votre agenda ne sert à rien.

Les protéines sont un médicament. *Les calories, non.*

Un seul chiffre à connaître. Tout le reste de la nutrition est du réglage fin autour de celui-là.

VOTRE SITUATION	CIBLE QUOTIDIENNE	À 80KG	À 95KG
Base sédentaire	1,6 g/kg	128 g	152 g
Entraînement 3× par semaine	1,8 g/kg	144 g	171 g
Entraînement 4× par semaine	2,0 g/kg	160 g	190 g
Phase de perte de gras	2,2 g/kg	176 g	209 g

ARCHITECTURE DU REPAS · CHAQUE REPAS, DANS CET ORDRE

D'ABORD

Les protéines, physiquement en premier.

Une portion de la taille de la paume, mangée avant tout le reste de l'assiette. L'ordre change vos hormones de satiété. C'est l'intervention gratuite la plus puissante de toute la nutrition.

ENSUITE

Les légumes, la moitié de l'assiette.

La couleur change d'un jour à l'autre. Pas de pesée, pas d'application, pas de réflexion. La moitié de l'assiette, c'est toute la consigne.

PUIS

Les glucides, optionnels.

Un quart de l'assiette, sources brutes de préférence. Riz, pommes de terre, fruits. Mérités les jours d'entraînement, bienvenus après.

ENFIN

Les graisses, au goût.

Huile d'olive, avocat, beurre, noix. N'essayez pas de les calculer. Elles se placent naturellement quand les trois premiers points sont justes.

PILIER DEUX · LES SOURCES

L'échelle des protéines, *du haut vers le bas.*

NIVEAU	SOURCES	PAR PORTION
Priorité	Œufs entiers, bœuf, poulet, poisson gras, yaourt grec.	25-35 g
Solide	Fromage blanc, thon en conserve, crevettes, blanc de dinde.	20-30 g
Utile	Whey, lentilles, pois chiches, tofu ferme, edamame.	15-25 g
Dépannage	Barres protéinées correctes, lait, noix.	8-20 g

LE PETIT-DÉJEUNER DE PERFORMANCE · LE MÊME CHAQUE JOUR

200 G

Yaourt grec, nature.

Environ 30g de protéines. Entier ou 0%, jamais aromatisé : le sucre ajouté annule l'intérêt.

1 À 2 DOSES

Whey protéine.

20 à 40g de plus, mélangés directement dans le yaourt. Pas de blender, rien à laver.

1 C. À CAFÉ

Psyllium.

Fibre soluble. Ralentit l'absorption du glucose et vous cale pendant des heures. Buvez de l'eau avec.

80 À 100 G

Fruits rouges.

Frais ou surgelés. Densité d'antioxydants la plus élevée, sans pic glycémique en milieu de matinée.

Environ 50g de protéines, 12g de fibres, 380 calories, 3 minutes de préparation. Le point n'est pas la recette, c'est l'absence de décision. Vous prenez déjà des centaines de décisions par jour. Celle-ci est retirée de la liste définitivement.

Où vous mangez vraiment. *Les fiches de terrain.*

Aucune de ces situations n'est un accident. Elles reviennent toutes les semaines.
Décidez une fois, appliquez toujours.

FICHE 01

Le dîner client.

Viande ou poisson, légumes, un verre maximum. Vous ne commentez pas votre assiette et personne ne remarque quoi que ce soit. Ceux qui remarquent sont ceux qui aimeraient faire pareil.

FICHE 02

Le déjeuner en dix minutes.

Rôtisserie, sushi sans le riz en excès, salade avec double protéine. Le déjeuner rapide n'est pas le problème. Le déjeuner sans protéines l'est.

FICHE 03

L'aéroport à 23h.

Yaourt grec, œufs durs, noix, eau. S'il n'y a rien, sautez et dormez. Un repas manqué ne coûte rien ; une nuit détruite coûte deux jours.

FICHE 04

Le frigo à 21h.

Ce n'est presque jamais de la faim. C'est de la décompression. Un grand verre d'eau, dix minutes, et la moitié du temps ça passe tout seul.

FICHE 05

Le déjeuner de famille du dimanche.

Mangez normalement, mangez les protéines en premier, ne transformez pas le repas en démonstration. Un repas ne change rien. Une posture de martyr, si.

FICHE 06

Le jour qui a explosé.

Une chose : atteignez la cible protéines. Si c'est le seul point tenu de la journée, la journée est sauvée. Le reste peut attendre demain.

PILIER DEUX · DIAGNOSTIC

Quand ça bloque. *L'arbre de décision.*

Rien ne bouge depuis trois semaines. Avant d'ajouter quoi que ce soit, descendez cette liste dans l'ordre. La réponse est presque toujours dans les deux premières lignes.

#	VÉRIFIEZ CECI	LA CORRECTION
1	Les protéines sont-elles vraiment atteintes ?	Comptez trois jours honnêtement, sans arrondir. Neuf fois sur dix, il manque 40 à 60g par jour.
2	Le sommeil tient-il ?	En dessous de six heures, la perte de gras s'arrête et la faim gagne. Réglez le sommeil avant de toucher à l'alimentation.
3	L'alcool est-il revenu ?	Deux ou trois verres par semaine suffisent à bloquer un plateau. Coupez quatorze jours et observez.
4	Les séances montent-elles ?	Si les charges sont identiques depuis six semaines, ce n'est pas un plateau alimentaire. C'est un plateau d'entraînement.
5	Les week-ends comptent-ils ?	Cinq jours propres et deux jours ouverts, c'est une semaine à l'équilibre. Le calcul se fait sur sept jours, pas cinq.
6	Mesurez-vous la bonne chose ?	La balance ment sur quatre semaines. Le tour de taille et la ceinture ne mentent pas. Vérifiez la bonne donnée avant de conclure.

Ce qu'on ne fait pas. On n'ajoute pas de brûleur de graisse, on ne coupe pas les glucides à zéro, on ne double pas le cardio, on n'achète rien. Chacune de ces réactions traite le symptôme et casse le système. On remonte en amont, on trouve le trou, on le bouche.

03

Sommeil.

Le pilier que tout le monde sacrifie en premier et qui coûte le plus cher. Le sommeil n'est pas du temps mort, c'est là que se fabriquent la récupération, la régulation hormonale et le jugement de demain. Aucun des trois autres piliers ne fonctionne en dessous d'une dette de sommeil.

Trois règles. *Le reste est du réglage.*

RÈGLE 01

Heure de réveil fixe, sept jours sur sept.

C'est l'ancrage. Pas l'heure du coucher, l'heure du réveil. Le week-end compris, même après une soirée tardive. Tout le rythme circadien se cale là-dessus.

RÈGLE 02

Lumière du jour dans les trente minutes.

Dehors, les yeux vers la lumière, avant le café. C'est ce qui déclenche le minuteur de la mélatonine pour le soir même. Gratuit, immédiat, sous-utilisé.

RÈGLE 03

Pas de caféine après 14h.

La demi-vie est de six heures. Le café de 16h est encore à moitié actif à 22h. Vous vous endormirez quand même ; c'est la profondeur du sommeil qui paiera.

LE PROTOCOLE DU SOIR · LES 60 DERNIÈRES MINUTES

MOMENT	L'ACTION	POURQUOI
-60 min	Dernier repas terminé	Le corps doit refroidir pour enclencher le sommeil profond. La digestion l'en empêche.
-45 min	Écrans coupés	Pas en silencieux, coupés. La lumière et le contenu tiennent le système nerveux en alerte.
-35 min	Magnésium bisglycinate	300 à 400mg. Le seul complément dont vous sentirez l'effet en trois à cinq jours.
-20 min	Douche chaude, 10 à 15 min	La sortie accélère la chute de température corporelle. Endormissement raccourci d'environ dix minutes.
Au lit	Respiration 4-7-8	Quatre à six tours. L'interrupteur le plus rapide que vous possédiez.

PILIER TROIS · ESCALADE

Réglez dans cet ordre. *Ne sautez rien.*

Le sommeil ne va pas. Vous ne commencez pas par le somnifère et vous ne commencez pas par le tracker. Vous montez cette échelle une marche à la fois, en laissant à chaque niveau le temps de faire son travail.

NIVEAU	LA CORRECTION	ATTENDRE AVANT D'ESCALADER
1	Environnement. Température, lumière, téléphone sorti de la chambre.	7 jours
2	Horaires. Réveil fixe, caféine avant 14h, dernier repas trois heures avant le coucher.	14 jours
3	Rituel. Une heure de lumière tamisée, magnésium bisglycinate, dix minutes de respiration 4-6.	14 jours
4	Comportement. Pas d'alcool dans les trois heures, pas d'entraînement dur dans les trois, pas d'e-mail dans l'heure.	14 jours
5	Clinique. Vous emmenez ça chez votre médecin. Demandez le cortisol, la thyroïde, et une polysomnographie.	Orientation

SI VOUS PORTEZ UN TRACKER

Lisez la tendance, jamais le jour.

Moyennes glissantes sur sept jours uniquement. Sommeil profond entre quinze et vingt-cinq pour cent du total ; sommeil paradoxal entre vingt et vingt-cinq. Un endormissement au-dessus de vingt minutes de façon régulière veut dire qu'on monte d'un niveau.

SI VOUS N'EN PORTEZ PAS

Une seule question au réveil.

Sur dix, où en est l'énergie ? Notez-la deux minutes après le réveil, avant le téléphone. Sur trente jours, cette moyenne vous en dira autant qu'un appareil à 400 euros.

04

Stress.

Le dernier pilier, et le plus mal compris. On ne cherche pas à supprimer le stress : vous en avez besoin, c'est le carburant de ce que vous construisez. On cherche à récupérer entre les charges. Un système qui monte et redescend est solide. Un système qui reste en haut se casse.

La respiration est le seul levier direct. *Utilisez-le.*

C'est la seule fonction autonome que vous pouvez piloter volontairement.

Expiration plus longue que l'inspiration : le système parasympathique s'enclenche en quelques dizaines de secondes. Aucun matériel, aucune application, aucune excuse.

QUAND	LE SCHÉMA	DURÉE
Avant une réunion difficile	4 secondes à l'inspiration, 6 à l'expiration, par le nez.	2 min
Après une mauvaise nouvelle	Double inspiration nasale, longue expiration buccale.	1 min
Le creux de 15h	Respiration carrée 4-4-4-4, debout, près d'une fenêtre.	3 min
Au lit	4-7-8, quatre à six tours, allongé sur le dos.	3 min

LA VFC, HONNÊTEMENT

Utile en tendance, inutile au jour le jour.

La variabilité de la fréquence cardiaque est un bon indicateur de récupération sur trente jours et une source d'anxiété inutile sur vingt-quatre heures. Si un chiffre bas le matin change votre humeur, arrêtez de le regarder.

LA RÈGLE DE LA CHARGE

Deux charges lourdes maximum par jour.

Une négociation difficile, une séance lourde, une nuit courte : ce sont toutes des charges sur le même système. Trois le même jour, et vous empruntez sur demain. Vous savez déjà gérer une trésorerie, c'est exactement la même arithmétique.

PILIER QUATRE · LA STRUCTURE

L'étayage. *Ce qui tient quand la volonté lâche.*

La discipline est surestimée et vous en avez déjà plus que la moyenne, sinon vous ne seriez pas là où vous êtes. Ce qui manque, ce n'est pas la volonté, c'est la structure autour d'elle.

ÉTAI 01

L'horaire est décidé une fois.

Les séances sont dans l'agenda comme des rendez-vous, avec le même statut. On ne décide pas chaque matin si on s'entraîne, pas plus qu'on ne décide chaque matin si on va au bureau.

ÉTAI 02

L'environnement décide à votre place.

Les affaires de sport préparées la veille. Le téléphone hors de la chambre. Le frigo rempli le dimanche. Vous ne gagnez pas contre l'environnement ; vous l'organisez.

ÉTAI 03

La version de repli est écrite d'avance.

Chaque séance a sa version 8 minutes. Décidée à froid, pas à 21h un mardi. Le jour où ça explose, vous n'avez rien à négocier avec vous-même.

ÉTAI 04

Quelqu'un voit vos chiffres.

Un conjoint, un ami, un professionnel. Rien ne change autant le taux de réalisation que le fait que quelqu'un d'autre regarde. C'est vrai dans votre entreprise, c'est vrai ici.

Le périmètre, honnêtement. Ce manuel couvre des leviers de mode de vie : sommeil, force, graisse viscérale, alcool, récupération. Il ne couvre ni la médication, ni l'hormonothérapie, ni le traitement d'une pathologie. Si vous avez un problème médical, il relève de votre médecin, et rien de ce qui est écrit ici ne le remplace. Savoir où s'arrête un outil fait partie de l'outil.

Quatre compléments. *Le reste peut attendre.*

Il n'existe pas de complément qui rattrape un mauvais sommeil ou un manque de protéines. Ces quatre-là ont les meilleures preuves et se justifient chez presque tout le monde. Tout ce qui vient au-delà relève du réglage fin, pas du plancher.

COMPLÉMENT	DOSE	QUAND	CE QUE ÇA FAIT VRAIMENT
Vitamine D3 + K2	3000–5000 UI	Matin, avec un repas	Carence quasi universelle chez ceux qui travaillent à l'intérieur. Testostérone, immunité, humeur.
Magnésium bisglycinate	300–400 mg	30 min avant le coucher	Le seul dont vous sentirez l'effet en trois à cinq jours. Profondeur du sommeil, réponse au stress.
Oméga-3 (EPA+DHA)	2–3 g	Repas principal	Inflammation de fond, récupération, clarté mentale. Vérifiez l'EPA+DHA, pas le total.
Créatine monohydrate	5 g	N'importe quand	Le plus étudié qui existe. Force, et surtout fonction cognitive sous manque de sommeil.

Ce qui ne figure pas ici, et pourquoi. Les brûleurs de graisse, les boosters de testostérone en vente libre, les mélanges à quinze ingrédients : les preuves sont faibles et le coût réel n'est pas l'argent, c'est l'illusion de progresser pendant que le plancher reste percé. Parlez à votre médecin avant de démarrer une supplémentation, surtout sous traitement.

LE TABLEAU DE BORD

Quoi mesurer, et à quelle fréquence.

Vous ne piloteriez pas l'entreprise sur les chiffres d'une seule journée. N'en faites pas plus avec votre corps. Chaque donnée a son rythme, et chaque rythme autorise un type de décision.

CYCLE	CE QUE VOUS REGARDEZ	CE QUE VOUS AVEZ LE DROIT DE CHANGER
Quotidien	L'énergie, de un à dix. Le matin et à 15h. C'est tout.	Rien. La donnée quotidienne sert à remarquer, pas à décider.
Hebdomadaire	Séances réalisées. Heures de sommeil. Pas. Tendance de récupération si vous la suivez.	La planification des séances de la semaine à venir.
Mensuel	Tour de taille au nombril. Tendance du poids, jamais une pesée isolée. Cran de ceinture.	La dose de protéines, le placement des glucides.
Trimestriel	Les quatre mouvements d'ancrage. Contrôle des asymétries. Moyenne d'énergie contre le trimestre précédent.	Le bloc de programmation. Le choix des ancrages.
Annuel	Bilan sanguin avec votre médecin. Tout ce que vous repoussez depuis un moment.	Les seuils d'alerte, les orientations, l'année à venir.

INDICATEUR 01

L'énergie.

Le chiffre principal. Il bouge en premier, en général sous deux semaines, et c'est celui que votre équipe remarque avant vous.

INDICATEUR 02

La ceinture.

Honnête là où la balance ment. Tour de taille au nombril, mensuel, même heure. Un cran vaut plus qu'un kilo.

INDICATEUR 03

Les ancrages.

Trimestriel. Une force qui monte à quarante-cinq ans est le meilleur indicateur de solidité à soixante-cinq.

LE DÉMARRAGE

Les quatorze premiers jours. *Dans cet ordre exact.*

Vous ne démarrez pas les quatre piliers. Vous démarrez le plancher, vous le laissez tenir, et vous ajoutez ensuite. Voici la séquence exacte que je fais suivre.

JOURS	CE QUE VOUS INSTALLEZ	CE QUE VOUS IGNOREZ
1 à 3	Heure de réveil fixe. Lumière du jour avant le café. Protéines à chaque repas.	L'entraînement, les compléments, la balance.
4 à 7	Le protocole du soir en entier. Zéro alcool. Première séance de force.	La charge, l'intensité, la performance.
8 à 11	Trois séances de force par semaine. Deux Zone 2. Marche quotidienne.	Tout ce qui ressemble à une optimisation.
12 à 14	Le magnésium, la vitamine D. Le relevé des chiffres du Jour 14.	Rien. Vous avez le plancher.

La version guidée existe. Le Reset de 14 Jours reprend cette séquence jour par jour, avec les séances détaillées, le protocole du soir, le suivi des chiffres, et deux points d'étape avec moi. onelifereset-fr.netlify.app

RÉPONSES DIRECTES

Les quatre objections. *Traitées honnêtement.*

« JE N'AI PAS LE TEMPS. »

Exact. Faites le calcul quand même.

Le creux de 15h vous coûte environ une heure de production réelle par jour. Trente minutes d'entraînement récupèrent cette heure et améliorent la qualité des décisions prises pendant. Vous n'achetez pas du temps, vous en revendez.

« J'AI DÉJÀ ESSAYÉ, ÇA N'A PAS TENU. »

Parce que c'était construit à côté de votre journée.

Les programmes échouent quand ils supposent une vie que vous n'avez pas. Celui-ci est conçu pour la semaine qui vous résiste, avec une version de repli écrite d'avance pour chaque séance.

« JE VOYAGE TOUT LE TEMPS. »

Alors le déplacement fait partie du programme.

Il y a un protocole par durée de voyage, page huit. Le déplacement n'est pas l'exception qui casse le système, c'est une condition de fonctionnement normale à laquelle le système est déjà adapté.

« EST-CE QUE ÇA MARCHE À MON ÂGE ? »

Les repères de la page six sont écrits pour 40 ans et plus.

La force répond à cinquante ans, à soixante, et bien au-delà. Ce qui change, c'est la vitesse de récupération, pas la capacité d'adaptation. Le programme en tient compte, l'ego non.

QUI A ÉCRIT ÇA

Cassio Oliveira.



« Je fais tourner trois affaires : un restaurant à Nouméa qui a brûlé pendant les émeutes de 2024 et qui a rouvert, de la location courte durée au Brésil et en Nouvelle-Calédonie, et celle-ci. Je suis père, j'ouvre à 6h, et mon corps répond toujours présent. »

« Je ne suis pas quelqu'un qui a un mode de vie confortable et qui vous explique la discipline. Chaque protocole de ce manuel tourne à l'intérieur de cette vie-là. C'est pour ça qu'il est écrit comme ça : court, séquencé, avec une version de repli pour le jour où tout part de travers, parce que ce jour-là arrive. »

LE RÔLE

Fractional Chief Health Officer.

La même logique qu'un directeur financier externalisé, appliquée à l'actif que personne ne pilote : le corps qui fait tourner l'entreprise.

POUR QUI

Fondateurs et dirigeants.

Des gens qui gagnent professionnellement et se dégradent physiquement en silence. Brésil, Moyen-Orient, Europe, Pacifique.

LES LANGUES

Français, anglais, portugais.

Le travail se fait dans votre langue. Basé à Nouméa, clients sur plusieurs fuseaux horaires.



Vous avez la méthode. *Maintenant installez-la.*

Lire ceci ne change rien. Faire les quatorze jours change la façon dont vous vous sentez dès la deuxième semaine, et c'est le seul argument que ça m'intéresse d'avancer. Commencez là. Ça ne vous coûte rien d'autre que quatorze jours.

ÉTAPE UN

Faites le Reset de 14 Jours.

Le protocole complet jour par jour, les séances, le petit-déjeuner et la séquence du soir.

onelifere-set-fr.netlify.app →

ÉTAPE DEUX

Envoyez-moi vos chiffres.

Jour un contre jour quatorze. Je lis chacun personnellement et je vous donne une lecture directe de ce qu'ils veulent dire.

« RESET » sur WhatsApp → ou sur Telegram →

Vous voulez aller plus vite ? Venez directement me voir. Quinze minutes, trois questions précises, une lecture directe de votre plus grosse fuite. Vous repartez soit en travaillant avec moi, soit en sachant exactement quoi faire ensuite. Les deux sont un bon résultat.

Réserver les 15 minutes →