

ALEXANDRE TOURNIER

DEVENIR UN ATHLÈTE HYBRIDE

LES ÉTAPES CLÉS POUR PARFAITEMENT DÉMARRER

Force · Endurance · Performance

CE QUE TU VAS APPRENDRE ICI

- 01 QUI SUIS-JE**
Mon histoire, mes certifications, mes performances
- 02 L'ATHLÈTE HYBRIDE — DÉFINITION & ÉLITE**
Ce que c'est, pourquoi en devenir un, les références mondiales
- 03 POURQUOI TE LANCER**
Santé, mental, polyvalence — 3 raisons profondes
- 04 LA SCIENCE DE L'ENTRAÎNEMENT HYBRIDE**
Périodisation, surcompensation, Zone 2 — les fondamentaux scientifiques
- 05 ORGANISER SON TEMPS**
3 méthodes concrètes pour tout caser dans ta vie
- 06 TON PROGRAMME DE DÉPART**
Semaine type, séance PUSH détaillée, course à pieds
- 07 NUTRITION & COMPLÉMENTS**
Mes règles, mes doses, mon lien Nutripure
- 08 RÉCUPÉRATION — L'ARME SECRÈTE**
Sommeil, adaptation, outils concrets
- 09 LA PROGRESSION SUR LE LONG TERME**
Planification, décharge, ajustements — penser comme un pro
- 10 MES 14 ASTUCES POUR DEVENIR UNE MACHINE**
Les habitudes qui séparent les bons des excellents
- 11 QUESTIONS FRÉQUENTES**
Les vraies réponses aux vraies questions
- 12 PASSER AU NIVEAU SUPÉRIEUR**
Le coaching personnalisé 1-1

QUI SUIS-JE

Je m'appelle **Alexandre Tournier**, coach sportif et nutritionniste certifié à l'international (NASM). Mais avant les certifications et les athlètes accompagnés, il y a une histoire personnelle — celle d'un homme qui a utilisé le sport comme bouée de sauvetage.

Football de mes 6 à 20 ans, puis 5 ans sans vrai objectif sportif. En parallèle : management en multinationale, une tentative d'entrepreneuriat, une reconversion dans la banque. Et surtout — une **dépression profonde qui a failli me coûter la vie** à plusieurs reprises.

Le **6 mars 2022**, je m'inscris en salle de sport. Zéro technique, zéro force, zéro base en nutrition. Juste un objectif : **4 séances par semaine**. Cette décision reste la meilleure de ma vie.

La suite ? Une obsession d'apprendre. Des records personnels qui s'accumulent. Des défis toujours plus fous. Et la découverte que l'on peut soulever lourd *et* être endurant en même temps — que les limites qu'on croit réelles ne sont souvent que des croyances.

CE QUE J'AI ACCOMPLI — 2021 À 2025

3h14 Marathon + traction lestée 55kg · même journée	10h13 100km ultra-tapis 6:08/km	21 jours Traversée de la France 1000km · 11 500m D+
5h36 Ironman 70.3	1h29 Semi-marathon (à 90kg PDC)	18'22 5km (3:40/km)
130kg Développé couché	92,5kg Dips lestées	65kg Tractions lestées

Toutes ces performances ont été réalisées avec un emploi à 40h+ et la création de contenu en parallèle (20-30h/semaine). Traversée de la France : 525km run + 475km vélo.

Aujourd'hui, **ma passion est d'accompagner mes athlètes dans tous leurs défis** — qu'il s'agisse d'un premier semi-marathon, d'une prise de masse, d'un objectif militaire ou d'un ultra-trail. Ce qui me différencie d'un coach classique, c'est ma capacité à **m'adapter à ta vie réelle** — tes horaires, tes contraintes, ton niveau, ton tempérament. Le programme

que je construis pour toi n'appartient qu'à toi. Aucun copié-collé.

L'ATHLÈTE HYBRIDE DÉFINITION & ÉLITE

DÉFINITION

Un athlète hybride est un individu qui pratique régulièrement **au moins deux disciplines distinctes** — idéalement une de force et une d'endurance — et qui cherche à exceller dans les deux simultanément. Ce n'est pas être bon dans tout. C'est être **redoutablement polyvalent**.

LES RÉFÉRENCES MONDIALES

DAVID GOGGINS @davidgoggins

60+ ultra-marathons · 4030 tractions en 24h (ancien record) · 3x Hell Week Navy SEALs

Le symbole absolu que les limites sont d'abord mentales.

NICK BARE @nickbarefitness

Marathon en 2h39 · Leadville 100 miles · physique d'exception maintenu en endurance extrême

La preuve que la vie entrepreneuriale et la haute performance sont compatibles.

ROSS EDGLEY @rossedgley

Tour de Grande-Bretagne à la nage (2864km) · Marathon en tractant une Mini Cooper · Everest à la corde en 19h

Quand la science du sport rencontre l'absence totale de limites.

FERGUS CRAWLEY @ferguscrawley

Double Ironman · SBD 600kg + Ultra-marathon 60km · même journée · Squat 225kg + mile en <5min · même journée

La référence absolue de la combinaison force brute + endurance extrême.

POURQUOI TE LANCER

01 - LA SANTÉ

Pratiquer deux disciplines crée une synergie physiologique unique. Le cardio améliore la récupération musculaire. La force protège les articulations sollicitées en endurance. La variété réduit les blessures de surutilisation. Les athlètes hybrides vieillissent mieux, récupèrent plus vite et restent actifs plus longtemps.

02 - UN MENTAL D'ACIER

Chaque fois que tu repousses tes limites physiques, tu recables ton cerveau. Les études en neurosciences montrent que l'exposition régulière à l'inconfort augmente la tolérance au stress, renforce la confiance en soi et améliore la prise de décision. Ce n'est pas une métaphore — c'est de la biologie. **L'adversité forge l'esprit.**

03 - LA POLYVALENCE ATHLÉTIQUE

Un athlète hybride n'est jamais bloqué par un seul profil. Il peut s'inscrire à un marathon, un Hyrox, un trail, une compétition de force — et performer à chaque fois. Sa condition physique globale est supérieure à tout spécialiste sur une discipline unique.

LA SCIENCE DE L'ENTRAÎNEMENT HYBRIDE

Comprendre ces concepts va transformer la façon dont tu t'entraînes — et accélérer ta progression.

LA SURCOMPENSATION — POURQUOI TU PROGRESSES

Quand tu t'entraînes, tu crées un **stress physiologique**. Ton corps perçoit ce stress comme une menace et s'adapte en reconstruisant les tissus plus forts qu'avant — c'est la surcompensation. Le principe est simple : si tu te redonnes suffisamment de temps avant la prochaine séance, tu te retrouves à un niveau légèrement supérieur à ton point de départ. Répété des centaines de fois : **c'est comme ça que se construit un athlète**.

Erreur classique : s'entraîner trop souvent sans récupérer. Le corps ne progresse pas pendant la séance — il progresse pendant la récupération.

LA ZONE 2 — L'ARME MÉTABOLIQUE

La Zone 2 correspond à 60-75% de ta fréquence cardiaque maximale — un effort soutenu mais confortable, où tu peux encore parler par courtes phrases. À cette intensité, ton corps brûle **majoritairement des graisses** et développe sa machinerie mitochondriale. Les mitochondries sont les centrales énergétiques de tes cellules : plus tu en as, plus tu récupères vite, plus tu performs longtemps, plus tu construis du muscle efficacement. **80% de ton volume d'endurance doit se passer en Zone 2.**

Test simple sans capteur : cours la bouche fermée, en respirant uniquement par le nez. Si tu y arrives facilement, tu es en Zone 2.

LE PRINCIPE DE PÉRIODISATION

La périodisation, c'est l'art de **varier les charges, les volumes et les intensités** dans le temps pour maximiser les adaptations sans atteindre le surentraînement. Il existe plusieurs modèles — linéaire, ondulé, bloc — mais tous partagent la même logique : alterner des

périodes de charge croissante avec des semaines de récupération active.

SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
Volume normal 100%	Volume +10% 110%	Volume +20% 120%	DÉCHARGE 70%

Sur 4 semaines : 3 semaines de charge progressive + 1 semaine de décharge. Répété sur l'année, c'est la base de toute programmation sérieuse.

CONCURRENT TRAINING — L'INTERFÉRENCE FORCE/ENDURANCE

La grande question que tout le monde se pose : **est-ce que l'endurance va manger mon muscle ?** Les études de Wilson et al. (2012) ont montré que l'interférence entre force et endurance est *réelle mais gérable*. Les clés pour minimiser l'interférence :

- ◆ Courir 80% du temps en Zone 2 (faible catabolisme musculaire)
- ◆ Séparer les séances force/endurance d'au moins 6 heures si possible
- ◆ Prioriser les protéines : 1,8-2,2g/kg/jour — non négociable
- ◆ Dormir 7-9 heures — c'est là que la GH et la testostérone font leur travail
- ◆ Sur les jours à double séance : légère hypercaloricité (+200-300 calories)

ORGANISER SON TEMPS

Une semaine fait 168 heures. 40h de boulot. 50h de sommeil. 35h famille. 14h repas. 5h routine. Il reste encore environ **24 heures disponibles**. La question n'est jamais le temps — c'est la priorité qu'on lui accorde.

SE LEVER PLUS TÔT — MAIS INTELLIGEMMENT

Se lever plus tôt est l'une des stratégies les plus efficaces pour créer du temps d'entraînement — mais **seulement si le sommeil n'est pas sacrifié**. Reculer son réveil d'1h30 n'a de sens que si tu te couches 1h30 plus tôt en conséquence. Si tu travailles à 8h et que tu te lèves habituellement à 6h30, passer à 5h te donne **7h30 supplémentaires par semaine** sans rogner sur ton repos.

Ce n'est pas une obligation absolue. Certains athlètes s'entraînent le soir avec la même efficacité. L'important est de trouver **ton créneau reproductible** — celui qui devient une routine, pas une contrainte à négocier chaque jour. La discipline naît de la régularité, pas de la perfection.

LE RÉTRO-PLANNING

Choisis une compétition avec une date fixe. Calcule le nombre de semaines disponibles. Répartis les séances en travaillant *en arrière* à partir du jour J. Chaque entraînement devient un rendez-vous professionnel — non négociable, non reportable.

- ◆ Inscrire la compétition avec une date fixe
- ◆ Lister le volume hebdomadaire nécessaire
- ◆ Bloquer les créneaux dans l'agenda comme des meetings
- ◆ Actualiser chaque dimanche soir pour la semaine à venir

LA LISTE DE PRIORITÉS QUOTIDIENNE

Chaque soir, note les 3 à 5 choses non-négociables du lendemain — dont ton entraînement. Classe par ordre d'importance. Définis un temps pour chaque tâche. Ce système supprime la friction mentale du matin et t'évite les décisions d'énergie au mauvais moment.

TROUVE TON CRÉNEAU REPRODUCTIBLE

La vraie question n'est pas *quand* tu t'entraînes — c'est **si c'est reproductible**. 5h du matin pour certains, 20h pour d'autres. Le meilleur créneau est celui qui devient une routine sans friction. Une fois identifié : **bloque-le dans ton agenda comme un rendez-vous professionnel**. Pas de négociation quotidienne — la discipline naît de la régularité, pas de la perfection.

TON PROGRAMME DE DÉPART

Ce programme utilise la musculation (Sport 1) et la course à pieds (Sport 2) comme exemples — les deux disciplines les plus demandées. Adapte-le à tes propres sports sans perdre la logique structurelle.

ÉTAPE 1 — DÉFINIS TES OBJECTIFS

Choisis un sport de force et un sport d'endurance. Fais un bilan sur chacun. Inscris-toi à **une compétition avec une date fixe**. Prévois minimum 3-4 mois d'entraînement avant le Jour J. Une date d'échéance transforme chaque séance — tu ne peux plus faire semblant.

ÉTAPE 2 — TA SEMAINE TYPE

LUNDI MATIN	Sport 2 — sortie facile Zone 2
LUNDI SOIR	Sport 1 — séance force
MARDI	Sport 2 — intervalles ou tempo
MERCREDI	Sport 1 — séance force
JEUDI	■ REPOS COMPLET
VENDREDI	Sport 2 — sortie longue Zone 2
SAMEDI MATIN	Sport 1 — séance force
SAMEDI SOIR	Sport 2 — récupération légère
DIMANCHE	■ REPOS COMPLET

Sport 1 = 3 séances/semaine · Sport 2 = 4 séances/semaine · Volume ≈ 7h/semaine · 2 jours de repos complet

SÉANCE PUSH — MON EXEMPLE PRÉFÉRÉ

Développé couché (force)	Échauffement progressif · 5x65% / 5x75% / Max à 85% · Back-off 2x5 en pause 2CT à 65%
Développé incliné haltères	3x8-12 reps · RPE 8 · 2 min repos
Triceps barre au front	3x8-12 reps · RPE 8 · 2 min repos
Écarté haltères / poulie	3x8-12 reps · RPE 8 · 2 min repos
Élévations latérales	3x8-12 reps · RPE 8 · 2 min repos
Gainage / abdos	5 minutes sans repos

Surcharge progressive chaque semaine — ajoute du volume, des charges ou des répétitions. Conserve 8-12 reps sur les exercices de renforcement.

COURSE À PIEDS — PRINCIPES

- ◆ **80% de tes séances en Zone 2** — la base de tout développement aérobie sérieux
- ◆ Zone 2 sans capteur : cours bouche fermée, respiration uniquement par le nez
- ◆ 20% restants : intervalles, tempo ou VMA — selon ta compétition cible
- ◆ Augmente le volume de **10% maximum par semaine** pour éviter les blessures

ÉTAPE 3 — S'ADAPTER EN PERMANENCE

Des séances vont sauter. Des semaines vont être compliquées. C'est normal et c'est prévu. Une séance ratée ne casse rien — c'est la régularité sur 6 mois qui définit tout. **Chaque entraînement est une brique. Ton objectif est de bâtir un château fort.** Sur les semaines difficiles : réduis le volume, pas l'intention. Pense long terme, toujours.

NUTRITION & COMPLÉMENTS

La nutrition est le facteur le plus sous-estimé. Elle détermine ta récupération, ta composition corporelle, ton énergie quotidienne et ta capacité à progresser sur deux sports simultanément.

MES RÈGLES NUTRITIONNELLES

- ◆ **1,8 à 2,2g de protéines par kg de poids de corps** chaque jour
- ◆ Viandes maigres, légumes frais, glucides complexes, aliments non transformés
- ◆ Après séance muscu : 0,2-0,4g protéines + 0,3-0,6g glucides / kg PDC
- ◆ Après séance endurance : 0,2-0,4g protéines + **1g glucides / kg PDC**
- ◆ **Surcharge glucidique les 3 jours avant compétition**
- ◆ Nutrition pendant l'effort : 1 barre toutes les 30-45 min sur les longues distances
- ◆ 2 à 3 litres d'eau minimum par jour

MES COMPLÉMENTS QUOTIDIENS

Créatine Monohydrate

5g/jour

Le seul complément à l'efficacité prouvée sans ambiguïté. Gain de force +5-15%, récupération améliorée, régénération musculaire supérieure.

Magnésium

2 gélules/jour

Énergie, réduction de la fatigue, équilibre électrolytique. La majorité des sportifs sont carencés sans le savoir.

Collagène

10-20g/jour

Protection des cartilages, tendons et articulations. Indispensable quand deux sports créent une double contrainte articulaire permanente.

Multivitamines

2 gélules/jour

Couverture complète des micronutriments. Le filet de sécurité quand l'alimentation ne couvre pas tout.

Vitamine D3 K2-MK7

3 gouttes/jour le matin

Système immunitaire, solidité osseuse,
équilibre musculaire et hormonal.

Indispensable quand l'exposition solaire est
limitée.

Barres longues distances

1/30-45 min effort

30g glucides, 70% vrais fruits, digestion rapide.
Idéales pour tous les efforts dépassant 90 min.

Oméga 3

3 gélules/jour

Santé cardiovasculaire, récupération
musculaire et régulation de l'inflammation.
Soutient la cognition et l'équilibre hormonal.

NUTRIPURE

Tous les compléments recommandés dans ce guide

Code parrain

ALEX10

COMMANDER AVEC LE CODE ALEX10

nutripure.fr/fr/?s=alex10

RÉCUPÉRATION L'ARME SECRÈTE

La majorité des athlètes s'entraînent trop et récupèrent trop peu. La progression ne se produit **pas pendant la séance** — elle se produit pendant la récupération. La séance crée le stimulus. La récupération crée l'adaptation.

LE SOMMEIL — TON PREMIER ANABOLISANT

Pendant les phases de sommeil profond, ton corps libère **l'hormone de croissance (GH)** — la principale hormone de réparation et de construction musculaire. Une nuit de moins de 6 heures réduit la synthèse protéique de 18% (étude Dattilo et al., 2011) et augmente le cortisol de 21%. **7 à 9 heures, sans négociation.**

- ◆ Heure de coucher fixe — ton cerveau fonctionne par cycles circadiens
- ◆ Chambre froide (18-19°C) et obscure — la mélatonine se libère dans le noir
- ◆ Zéro écran 30 min avant le coucher — la lumière bleue bloque la mélatonine
- ◆ Ashwagandha + magnésium le soir — qualité de sommeil prouvée

RÉCUPÉRATION ACTIVE

Les jours de repos ne sont pas des jours de canapé. La récupération active — marche, mobilité légère, étirements — accélère l'élimination des déchets métaboliques et réduit les courbatures sans créer de fatigue supplémentaire.

- ◆ 10-15 min d'étirements quotidiens — mobilité = performance
- ◆ Marche 20-30 min les jours de repos — circulation et récupération
- ◆ Douches froides ou bains froids — réduction de l'inflammation
- ◆ Massage / rouleau mousse — libération des tensions musculaires

HYDRATATION & MICRONUTRIMENTS

Une déshydratation de seulement **2%** du poids corporel réduit la performance physique de 10-15% et la performance cognitive de 20% (Maughan et al., 2012). 2 à 3 litres d'eau par jour est une base. Sur les jours d'entraînement intense : augmente. Ajoute du sel marin sur

les sorties longues — les électrolytes sont perdus avec la sueur.

LA PROGRESSION SUR LE LONG TERME

La plus grande erreur que je vois chez les athlètes autonomes : s'entraîner de la même façon semaine après semaine en espérant des résultats différents. La progression n'est pas linéaire — elle est **structurée, modulée et planifiée**.

ÉCOUTER LES SIGNAUX DE SON CORPS

La fatigue chronique, la perte de motivation, les performances en baisse malgré l'entraînement — ce sont des **signaux de surentraînement**, pas de faiblesse. Un athlète intelligent les reconnaît et ajuste. Un athlète têtu les ignore — et se blesse.

- ◆ FC au repos le matin — si +5-7 bpm par rapport à la normale : récupération insuffisante
- ◆ Qualité du sommeil — un sommeil dégradé sans raison = corps sous stress
- ◆ Humeur et motivation — la déprime entraînement = signal physiologique, pas mental
- ◆ Performance en séance — si tu régresses sans raison : réduire le volume

LES SEMAINES DE DÉCHARGE — POURQUOI C'EST VITAL

Une semaine de décharge toutes les 4 à 6 semaines n'est pas une faiblesse — c'est **la condition de ta progression à long terme**. Pendant la décharge, le corps consolide les adaptations créées pendant les semaines de charge. Les études montrent que les semaines de décharge augmentent la performance des 4 semaines suivantes.

Musculation : réduire les poids de 30-40%, maintenir les répétitions. **Course** : remplacer les sorties intenses par du Zone 2 facile. Volume total : -40%.

TOUJOURS AVOIR UNE COMPÉTITION À L'HORIZON

La psychologie de la performance est claire : un objectif daté, concret et public transforme la qualité de l'entraînement. Quand tu sais que tu seras sur une ligne de départ dans 8 semaines, tu ne rates pas les séances. Tu ne bâcles pas la nutrition. **Inscris-toi avant d'être prêt — la préparation suivra.**

14 ASTUCES POUR DEVENIR UNE MACHINE

Ce ne sont pas des règles absolues. Ce sont des habitudes qui, combinées, créent une transformation durable.

01 7-9h de sommeil

Ton premier anabolisant. Sans lui, aucun complément, aucune séance ne compense.

02 Toujours une compétition inscrite

Une date transforme chaque entraînement. Sans deadline, le cerveau trouve toujours une raison de se ménager.

03 Se lever plus tôt — si le sommeil le permet

Récupère du temps sans rogner sur ta vie. Mais pas au détriment de la récupération.

04 Surcharge progressive permanente

Ajouter du volume, des charges ou des répétitions chaque semaine. C'est la loi de l'adaptation.

05 Traquer chaque entraînement

Ce qui se mesure, s'améliore. Un carnet ou une app suffit.

06 10-15 min d'étirements par jour

La mobilité se travaille comme la force. Elle se perd aussi vite.

07 Concentration totale en séance

Téléphone en mode avion. Une heure de présence vaut trois heures de distraction.

08 1 cheat-meal par semaine

L'équilibre sur la durée. La restriction totale crée des cycles de compensation destructeurs.

09 Zéro alcool ou quasi-zéro

L'alcool détruit le sommeil, élève le cortisol et ralentit la synthèse protéique. Le calcul est simple.

10 Indulgence avec soi-même

Une semaine difficile ne gâche pas 6 mois de travail. La régularité sur le long terme prime.

-
- 11** **Douches froides**
Réduction de l'inflammation, renforcement du système nerveux, discipline mentale quotidienne.
-
- 12** **2-3 litres d'eau par jour**
La déshydratation à 2% coûte 10-15% de performance physique. Pas de marge.
-
- 13** **Rester curieux sur les méthodes**
Le savoir en entraînement évolue vite. Celui qui cesse d'apprendre finit par stagner.
-
- 14** **Vision long terme, toujours**
Chaque séance est une brique. L'objectif est un château fort — pas une belle journée isolée.
-

QUESTIONS FRÉQUENTES

Q — Est-ce que je vais perdre du muscle en faisant de l'endurance ?

Non — à condition de courir 80% en Zone 2, de maintenir 1,8-2,2g de protéines/kg, de continuer à pousser lourd et de dormir 7-9h. Sur les doubles journées : léger surplus calorique de 200-300 calories.

Q — Je n'ai pas beaucoup de temps — est-ce quand même possible ?

Oui. 45 minutes bien structurées valent mieux que 2 heures dispersées. La qualité de l'entraînement et la régularité priment sur le volume brut. Je travaille avec des athlètes qui ont des emplois du temps chargés tous les jours — c'est une question d'organisation, pas de temps.

Q — Je suis débutant — est-ce que ce guide s'applique à moi ?

Absolument. Tout le monde commence quelque part. L'important n'est pas ton niveau de départ mais ta capacité à progresser de façon cohérente. Adapte les volumes à la baisse, construis progressivement, et les résultats suivront.

Q — Comment gérer la fatigue mentale sur deux disciplines ?

Récupération en priorité. Organisation pour supprimer les décisions inutiles. Semaines de décharge toutes les 4-6 semaines. Et surtout — accepte que certaines semaines seront moins bonnes que d'autres. C'est prévu.

Q — Dois-je avoir un capteur cardiaque pour courir en Zone 2 ?

Non. Test simple : cours la bouche fermée, en respirant uniquement par le nez. Si tu y arrives sans forcer, tu es en Zone 2. Un capteur aide mais n'est pas indispensable pour commencer.

Q — Pourquoi m'inscrire à une compétition avant d'être prêt ?

Parce que le cerveau fonctionne différemment avec une date réelle. L'inconfort de "ne pas être prêt" est précisément ce qui crée la discipline nécessaire. Inscris-toi — la préparation suivra naturellement.

Q — Est-ce que le coaching s'adapte à ma vie réelle ?

C'est la base de mon approche. Je ne construis pas de programmes génériques. Ton emploi du temps, tes contraintes, ton niveau, ton tempérament — tout ça entre dans la construction de ton programme. Aucun client ne reçoit le même plan.

— BONUS —

QUEL EST TON PROFIL D'ATHLÈTE ?

Avant de passer à l'étape suivante, prends 2 minutes pour découvrir ton profil athlétique. Ce quiz gratuit t'aide à identifier tes forces naturelles, tes axes de développement et le type d'entraînement hybride qui te correspond le mieux.

Quiz — Découvre ton profil d'athlète

2 minutes · Résultat immédiat · 100% gratuit

FAIRE LE QUIZ EN 2 MINUTES

test.custom.one/form/athlethehybride

PASSER AU NIVEAU SUPÉRIEUR

Tu as maintenant les bases pour te lancer. Mais si tu veux aller plus vite, éviter les erreurs que je vois tous les jours, et avoir un programme calqué *exactement* sur tes objectifs, tes contraintes et ton niveau — c'est là qu'intervient le coaching personnalisé.

OFFRE ESSENTIELLE

COACHING ESSENTIEL

Programme personnalisé, à ton rythme

- ◆ 1 call stratégie mensuel (20 min)
- ◆ Programme personnalisé 100%
- ◆ Messagerie 6j/7 · réponse sous 24h
- ◆ App Notion dédiée
- ◆ Ajustements selon tes résultats

+ OPTIONS NUTRITION

- + Guidance macros
- + Plan alimentaire complet

LE PLUS CHOISI

COACHING PREMIUM

Suivi complet, progression garantie

- ◆ 1 call hebdomadaire (20 min)
- ◆ Programme périodisé 100% personnalisé
- ◆ Messagerie 6j/7 · réponse sous 24h
- ◆ App Notion dédiée : séances, suivi, bilans
- ◆ Mobilité & étirements intégrés
- ◆ Ajustements en temps réel

+ OPTIONS NUTRITION

- + Guidance macros
- + Plan alimentaire complet

Places limitées — je m'engage à délivrer une qualité maximale à chaque athlète.

RÉSERVER MON BILAN GRATUIT DE 20 MIN

calendly.com/alexandretournierpro/coaching-call

Bilan 100% gratuit · Sans engagement · 20 minutes pour voir si on peut travailler ensemble.

ILS EN PARLENT MIEUX QUE MOI

Plus de 200 athlètes accompagnés. Leurs résultats et témoignages sont publics.

VOIR TOUS LES TÉMOIGNAGES

athleteshybrides.fr/avis

"Tu peux gérer une vie RocknRoll et être une machine de guerre. Il suffit de décider que c'est possible."

Force et honneur,
Ton coach Alex

athleteshybrides.fr