

# SPORT ET MOTIVATION

**Le guide gratuit pour faire vos premiers pas en  
musculature**

**Ebook by CBJ**

**01**

À propos de moi

**02**

Ma transformation

**03**

Évolution de mes élèves

**04**

La programmation sportive

**05**

La nutrition

**06**

Le +

**07**

Mes services

**SOMMAIRE**

# 01. A PROPOS DE MOI



Je m'appelle Jimmy, j'ai 24 ans et je suis coach sportif professionnel diplômé d'État (BPJEPS AF). Je suis également formé en préparation physique et en nutrition.

Chaque jour, mon objectif est d'accompagner les personnes pour qu'elles atteignent leurs objectifs et se sentent bien dans leur corps.

Avant de me lancer dans cette voie, j'ai suivi des formations en cuisine et dans l'industrie, mais j'ai vite compris que ce n'était pas fait pour moi. C'est alors que j'ai découvert ce qui me passionne véritablement : accompagner les autres, tant physiquement que mentalement.

J'ai donc commencé la formation BPJEPS AF en 2021, puis une fois le diplôme en poche, j'ai décidé de continuer à me former dans d'autres domaines.

À la suite de cela, j'ai ouvert mon auto-entreprise afin de proposer mes services sportifs : coaching en salle, à domicile, en extérieur ou encore suivi à distance.

Rien ne me procure plus de satisfaction et de fierté que de voir une personne atteindre ce qu'elle s'est fixé comme but en l'accompagnant.



02.

MA TRANSFORMATION



***“Concrètement, ma transformation s’est déroulée sur plusieurs années et m’a permis de passer de 76kg à 90kg. Grâce à une discipline constante”***



J’ai débuté le sport par une discipline collective que j’ai pratiquée pendant plusieurs années : le basketball. Ce sport m’a apporté de nombreux bienfaits, tels qu’une bonne endurance, de la vitesse, de la coordination, mais surtout un véritable esprit d’équipe. Après huit ans de pratique, j’ai dû arrêter ce sport en raison de contraintes liées à mon emploi du temps.

Cependant, ne souhaitant pas renoncer à une activité sportive régulière, je me suis tourné vers la musculation. J’ai rapidement observé des transformations physiques, ce qui m’a motivé à poursuivre avec encore plus d’intensité.

Ce n’est pas seulement mon corps qui s’est transformé : mon esprit a également évolué. Ma confiance en moi a augmenté, ma santé s’est améliorée, et le sport a commencé à impacter positivement mon quotidien en simplifiant ma vie.

Par la suite, j’ai décidé de me lancer dans l’haltérophilie, un sport passionnant qui m’a permis de développer de nouvelles qualités physiques : puissance, force, mobilité, explosivité, coordination et, enfin, une technique irréprochable.

Enfin, j’ai récemment choisi de m’orienter vers le CrossFit, une pratique pluridisciplinaire qui combine haltérophilie, cardio et gymnastique.

# 03. ÉVOLUTION DE MES ÉLÈVES



À chaque début de cycle, qu'il s'agisse d'un suivi à distance ou en présentiel, je planifie un rendez-vous avec mes élèves afin d'évaluer leur niveau et de définir ensemble leurs objectifs..

**Pour suivre leur progression, une batterie de tests est réalisée au début et à la fin de chaque cycle.**

Vous allez ainsi découvrir quelques-uns de ces avant / après.



# NINA



## AVANT

54kg

Tour de taille : 71cm

Bras gauche : 26.5cm

Bras droit : 26cm

Cuisse gauche : 48cm

Cuisse droite : 48.5cm

Épaules : 101cm

Poitrine : 89cm



## APRÈS

59.6kg

Tour de taille : 72cm

Bras gauche : 29cm

Bras droit : 29cm

Cuisse gauche : 54cm

Cuisse droite : 54cm

Épaules : 104cm

Poitrine : 91cm

**Objectif : Prise de masse**

**Évolution sur six mois, coaching en salle**

# NINA



## AVANT

54kg

Tour de taille : 71cm

Bras gauche : 26.5cm

Bras droit : 26cm

Cuisse gauche : 48cm

Cuisse droite : 48.5cm

Épaules : 101cm

Poitrine : 89cm



## APRÈS

59.6kg

Tour de taille : 72cm

Bras gauche : 29cm

Bras droit : 29cm

Cuisse gauche : 54cm

Cuisse droite : 54cm

Épaules : 104cm

Poitrine : 91cm

**Objectif : Prise de masse**

**Évolution sur six mois, coaching en salle**

# NINA



## AVANT

54kg

Tour de taille : 71cm

Bras gauche : 26.5cm

Bras droit : 26cm

Cuisse gauche : 48cm

Cuisse droite : 48.5cm

Épaules : 101cm

Poitrine : 89cm



## APRÈS

59.6kg

Tour de taille : 72cm

Bras gauche : 29cm

Bras droit : 29cm

Cuisse gauche : 54cm

Cuisse droite : 54cm

Épaules : 104cm

Poitrine : 91cm

**Objectif : Prise de masse**

**Évolution sur six mois, coaching en salle**

# KÉVIN



## AVANT

63kg

Tour de taille : 70cm

Bras gauche : 27cm

Bras droit : 28cm

Cuisse gauche : 49cm

Cuisse droite : 49cm

Épaules : 101cm

Poitrine : 88cm



## APRÈS

65.5kg

Tour de taille : 75cm

Bras gauche : 30cm

Bras droit : 30cm

Cuisse gauche : 52cm

Cuisse droite : 52cm

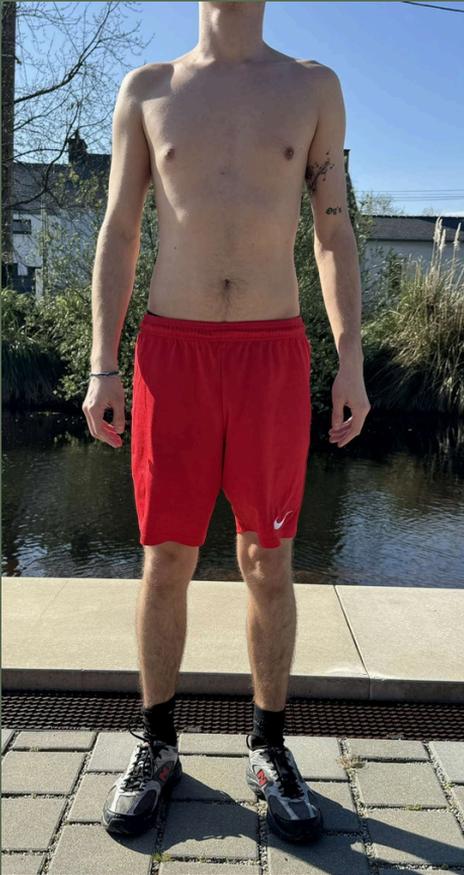
Épaules : 113cm

Poitrine : 91cm

**Objectif : Prise de masse**

**Évolution sur trois mois, coaching en extérieur**

# KÉVIN



## AVANT

63kg

Tour de taille : 70cm

Bras gauche : 27cm

Bras droit : 28cm

Cuisse gauche : 49cm

Cuisse droite : 49cm

Épaules : 101cm

Poitrine : 88cm



## APRÈS

65.5kg

Tour de taille : 75cm

Bras gauche : 30cm

Bras droit : 30cm

Cuisse gauche : 52cm

Cuisse droite : 52cm

Épaules : 113cm

Poitrine : 91cm

**Objectif : Prise de masse**

**Évolution sur trois mois, coaching en extérieur**

# KÉVIN



## AVANT

63kg  
Tour de taille : 70cm  
Bras gauche : 27cm  
Bras droit : 28cm  
Cuisse gauche : 49cm  
Cuisse droite : 49cm  
Épaules : 101cm  
Poitrine : 88cm



## APRÈS

65.5kg  
Tour de taille : 75cm  
Bras gauche : 30cm  
Bras droit : 30cm  
Cuisse gauche : 52cm  
Cuisse droite : 52cm  
Épaules : 113cm  
Poitrine : 91cm

**Objectif : Prise de masse**  
**Évolution sur trois mois, coaching en extérieur**

# AVIS

”

## **TES ENTRAÎNEMENTS SONT VRAIMENT AU TOP.**

À chaque fois, tu m'accompagnes pour chaque exercice donc ça me motive encore plus !! Tu m'écoutes et me conseilles au niveau nutritionnel chose que certains coachs ne font pas !!

Depuis que j'ai commencé mes séances d'entraînements, j'ai perdu 4.5 kg. Grâce à toi et merci pour ta patiente.

”

## **LE COACHING ÉTAIT TRÈS BIEN.**

Comme à chaque fois, tu étais à l'écoute et tu essayais d'optimiser les exercices.

”

## **EXCELLENT COACH.**

Les conseils sont pertinents et adaptés. Tout est pris en compte (le projet, les besoins). Jimmy est capable de souligner les points forts et de les mettre au service des points faibles. Tous ses propos sont justifiés, autant scientifiquement que physiologiquement. Je recommande absolument.

# CLIENTS

# 04.

## La programmation sportive

1

Déterminer l'objectif physique avec discernement pour avoir un programme le plus optimal possible

2

Déterminer combien de fois par semaine (minimum 2) et ne pas faire trop de séances dès le départ (risque de démotivation)

3

Faire des tests pour évaluer ton niveau et par la suite voir l'évolution et les résultats (photos, mesures, poids...)

4

Ton programme doit être adapté à TOI : à ta morphologie, tes objectifs, ton niveau de condition physique et ton mode de vie.

5

Tu as une source d'information énorme sur les réseaux sociaux (kiné, coach sportif, préparateur mental...) à toi de trier le bon du mauvais !

6

Pour que la progression se fasse, il va falloir que chaque séance soit plus compliqué que la précédente en augmentant la charge, le nombre de répétitions, en ajoutant du tempo...

7

Les clés de la réussite sont la régularité et l'intensité



# 05.

## La nutrition

La nutrition joue un rôle essentiel dans ta progression physique. Ton alimentation doit être en adéquation avec tes objectifs.

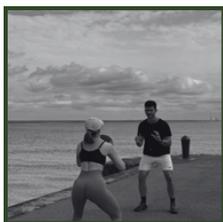
- Il est important de gérer ton apport calorique en fonction de tes attentes : si ton objectif est de prendre du poids, tu devras être en surplus calorique (consommer plus de calories que tu n'en dépenses). À l'inverse, si tu souhaites perdre du poids, il te faudra être en déficit calorique (consommer moins de calories que tu n'en dépenses).
- Au début, je te conseille de calculer tes calories pour mieux les ajuster. Cependant, sur le long terme, il n'est pas nécessaire de tout peser systématiquement afin d'éviter le risque de développer des troubles du comportement alimentaire (TCA).
- L'hydratation est également un facteur clé de ta réussite : bois régulièrement de l'eau tout au long de la journée pour rester bien hydraté. Un bon indicateur est la couleur de ton urine, qui doit être claire. De plus, n'attends pas d'avoir soif pour boire, car cela signifie que ton corps est déjà en début de déshydratation.
- Évite les régimes alimentaires « tout faits », car le seul régime adapté sera celui qui prend en compte ton corps, ton métabolisme et tes besoins spécifiques.
- Enfin, varie ton alimentation pour préserver ta santé et optimiser tes progrès vers tes objectifs.



*Ne te prive pas!  
Accorde-toi des  
plaisirs de temps  
en temps, sans  
culpabiliser. Tout  
est une question  
d'équilibre et de  
modération.*

# 06.

## Les +



Tout va se jouer dans ta motivation à atteindre tes objectifs et ta discipline

---

Ne sois pas esclave de ton propre corps. Tu vas avoir des baisses de motivation, mais cela fait partie du processus. C'est justement dans ces moments-là qu'il faut aller l'entraîner et manger correctement. La discipline est ce qui fera la différence. Au bout d'un moment, même si tu n'es pas motivé, tu iras l'entraîner sans problème. C'est souvent dans les moments inconfortables ou difficiles que l'on progresse.

---

N'écoute pas les fausses idées reçues telles que "Il faut impérativement faire du cardio pour perdre du poids."

---

Le processus sera long, quels que soient tes objectifs. C'est comme un marathon : il faut du temps pour que les adaptations se fassent. Ne t'attends donc pas à avoir des résultats au bout d'un mois surtout si cela fait quelque temps que tu délaisses ta santé.

---

Tout cela peut paraître compliqué à mettre en place. Alors tu as deux choix : soit tu le fais de toi-même et le processus sera forcément plus long et pas optimal ; soit tu fais appel à un coach sportif professionnel qui saura t'aiguiller, te conseiller, t'accompagner, te motiver et qui te fera gagner du temps afin d'atteindre le plus rapidement possible tes objectifs.

Que vous souhaitiez perdre du poids, prendre de la masse musculaire, retrouver la forme, reprendre le sport après une pause ou optimiser vos performances physiques, je suis là pour vous accompagner à chaque étape.

Avec des coachings personnalisés selon votre profil, des séances en présentiel où à distance, et surtout un accompagnement dynamique pour vous aider à rester motivé.

Que vous soyez débutant(e) ou confirmé(e), mon objectif est simple : vous aider à atteindre les vôtres ! Ensemble, transformons votre corps et votre mental pour une version plus forte et plus confiante de vous-même.

# CONTACTEZ MOI

 [contact.coachingbyjimmy@gmail.com](mailto:contact.coachingbyjimmy@gmail.com)

 07 67 98 30 95

 [coaching.by.jimmy](https://www.instagram.com/coaching.by.jimmy)

