



NUTRIMUS

FFOUP  
DE FORCE ILE

Le crédo.

# Préambule

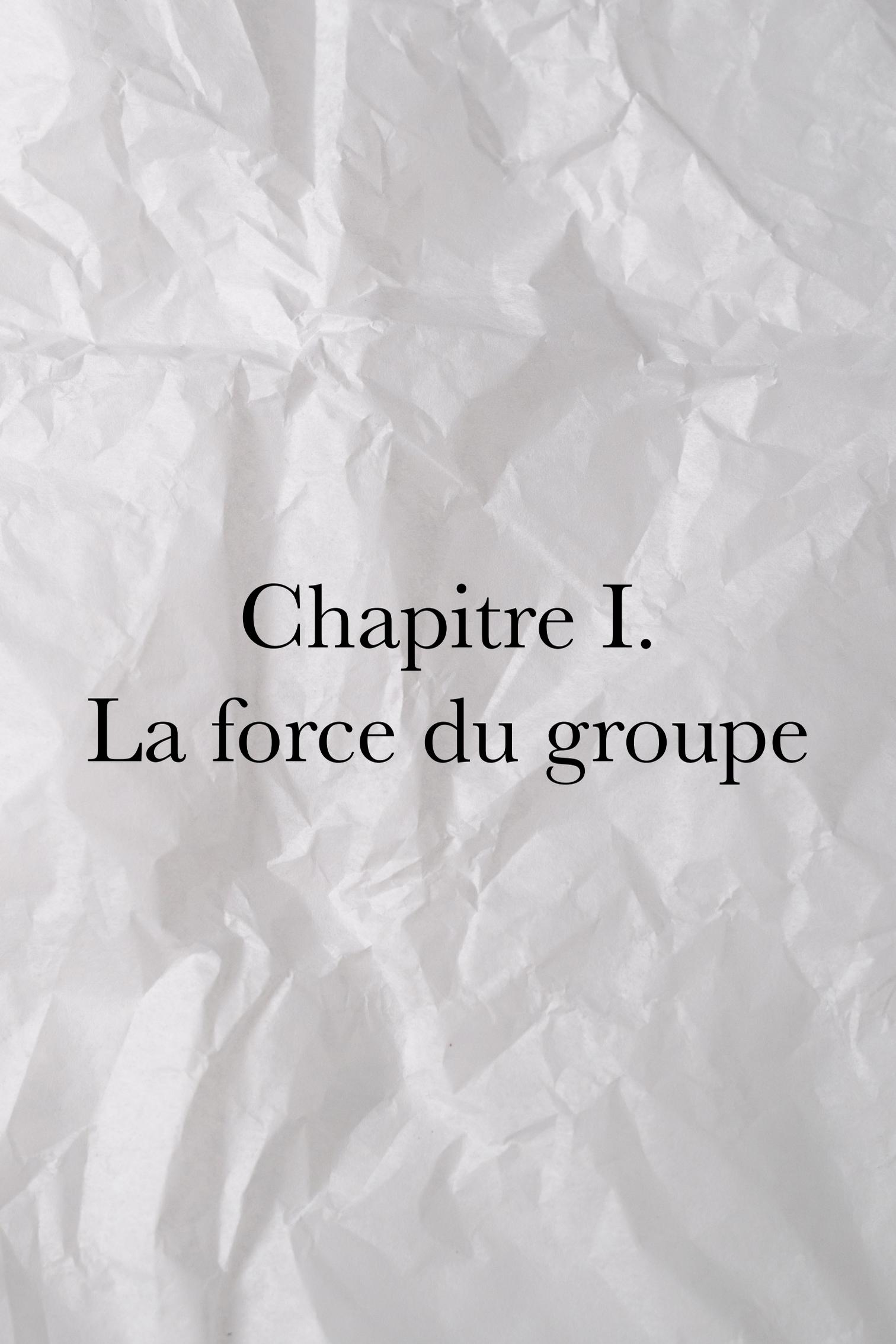
Bienvenue chez les tigres,

A toi qui lit ce recueil, sache qu'en rejoignant l'école du tigre tu fais le choix d'adhérer à un mouvement. Tu fais le choix d'adopter un mode de conduite, d'embrasser et de partager fièrement nos couleurs et nos principes.

Atteindre ses objectifs tout en faisant le bien autour de soit ? Cela est possible via l'élévation commune et la réussite individuelle au profit du groupe.

Le crédo des tigres te dictera quel comportement adopter afin d'atteindre la meilleure version de toi-même tout en inspirant ton entourage.



The background of the page is a light gray, textured surface that resembles crumpled paper. The texture is composed of numerous small, irregular folds and creases, creating a complex, organic pattern. The lighting is soft and even, highlighting the subtle variations in the paper's surface.

# Chapitre I.

## La force du groupe

Notre communauté a eu un impact tout particulier sur moi. J'ai toujours été d'avis qu'il valait mieux avancer seul, qu'on ne pouvait compter sur personne et que ma motivation devait exclusivement être intrinsèque.

Au bout de 3 années à diriger l'Ecole du Tigre j'ai réalisé que j'avais tort. J'ai toujours gardé cette faculté à me motiver seul par pléthore de manières. Pour autant, au contact de la communauté j'ai développé une nouvelle source de détermination : l'impact que je pouvais avoir sur les gens.

Durant ces derniers mois et années, j'ai traversé des périodes parfois complexes moralement avec quelques conséquences physiologiques : vomissements, nausées, boule au ventre, anxiété, insomnies etc. Ces obstacles avaient parfois tendance à me démoraliser et me ralentir dans mes objectifs. Pour autant, j'ai dans un premier temps pu réaliser que beaucoup de gens pouvaient vivre des situations plus ou moins graves, plus ou moins similaires.

Cette prise de recul m'a aidé à relativiser, à comprendre la chance que j'avais tout de même dans ma situation.

C'est donc en toute logique que j'ai appris à prendre sur moi et à aller de l'avant, à dompter, tant bien que mal, le stress, l'anxiété ou le manque de motivation.

C'est dans ces petites victoires du quotidien que certaines personnes ont pu s'inspirer de moi en allant tout de même s'entraîner quelle que soit la situation. Ainsi, j'ai réalisé qu'en faisant face à mes problèmes et en choisissant de faire face à la lueur d'espoir qui s'offrait à moi, j'arrivais, dans mon élan, à illuminer d'autres personnes de cette même lueur. Personnes qui, à leur tour, en illuminaient d'autres, créant ainsi un cercle vertueux d'espoir où tout un chacun était l'engrenage d'une grande machine à énergie positive.

Le fait de ne jamais abandonner poussait les autres à faire de même, « pourquoi je baisserais les bras si lui choisit de se battre ». Cet impact, que j'ai réalisé tardivement m'incitait alors à continuer à me dépasser car j'avais le sentiment de porter un monde sur mes épaules. Mon abandon aurait signifié l'abandon de tout un groupe. Je me devais donc de continuer à me dépasser.

C'est ainsi que j'ai réalisé que mon élévation personnelle, ma propre réussite individuelle pouvait engendrer celle d'au moins une autre personne qui me prenait pour exemple. Personne qui pourrait quant à elle en inspirer une autre faisant partie de son entourage ou non.

C'est ce que j'appelle la force du groupe. La première règle de notre credo : l'abandon est égoïste, quel que soit le rempart qui se dresse devant toi, pense aux gens que tu pourrais inspirer et fais y face pour ton bien et pour le bien du groupe



Chapitre II.  
La foi

Comment parler de l'abandon sans parler des causes derrière ce phénomène ?

Chaque membre de l'Ecole du tigre a rejoint le groupe pour une raison spécifique : devenir plus fort/forte, se bâtir un corps de rêve, sauver sa santé ou simplement se motiver en échangeant avec d'autres passionnés.

Des objectifs tout à fait louables tant ces derniers visent à permettre à tout un chacun d'atteindre la meilleure version de lui-même. Pour autant, dans la vie, quel que soit le domaine, professionnel, scolaire ou sportif, nous faisons face à des murs. Des remparts qui freinent notre progression sans pour autant jamais l'arrêter définitivement hormis si vous abandonnez votre périple.

C'est à ce moment qu'il faut garder espoir et continuer à y croire. Dans le domaine sportif et tout particulièrement en musculation, la stagnation est inévitable pour un athlète naturel. Elle ne représente néanmoins pas une fatalité ni une fin en soit. Il existe une mosaïque de méthodes pour rebondir et parfois, ce n'est qu'une question de temps pour que le travail puisse payer.

Ne détournez donc jamais les yeux de vos objectifs. Aucun tigre n'est faible. Si vous avez décidé de rejoindre notre communauté c'est que vous avez une étincelle, si ce n'est, une flamme ardente, qui brule en vous. C'est ce brasier intrinsèque qui vous différencie des autres. Ce que j'ai souvent tendance à nommer « l'esprit shonen ». C'est cette manière de réussir à se détacher de la complexité de la réalité et de la fatalité qu'elle peut parfois laisser présager afin de continuer à croire en vos objectifs même si ces derniers semblent invraisemblables pour votre entourage.

C'est ici qu'intervient la foi. Religieusement parlant, vous n'avez pas besoin que les gens vous prouvent que vos croyances soient avérées ou non. L'étincelle de la foi brule en vous et cela vous suffit entièrement.

C'est la même chose ici. Fixez vous des objectifs, si votre entourage vous explique que c'est impossible, continuez d'y croire. Au mieux, vous les ferez mentir et pourrez savourer votre victoire. Au pire, vous n'atteindrez pas directement vos objectifs mais vous vous en serez radicalement rapprochés.

Enfin, comme expliqué au début de ce chapitre, vous serez confrontés à des périodes de doute, de stagnation et de difficulté sans précédent.

Continuez simplement d'y croire. Ayez confiance en vous, testez des choses, apprenez de vos erreurs. Façonnez vous le meilleur des entraînements et laissez parler vos efforts. Il n'existe pas de réussite éclair, si tant est que la voie que vous optez est honnête. Retenez aussi que la saveur de la victoire est proportionnelle à la durée du périple. Enfin, n'ayez pas honte de votre point de départ, « Sic Parvis Magna » : la vraie grandeur provient des débuts modestes, devise de Sir Francis Drake, l'un des plus grands explorateurs de son époque.

Continuer de croire en la réussite et élaborer une stratégie rôdée pour venir à bout de vos objectifs sans perdre la motivation, telle est la seconde règle de notre crédo.

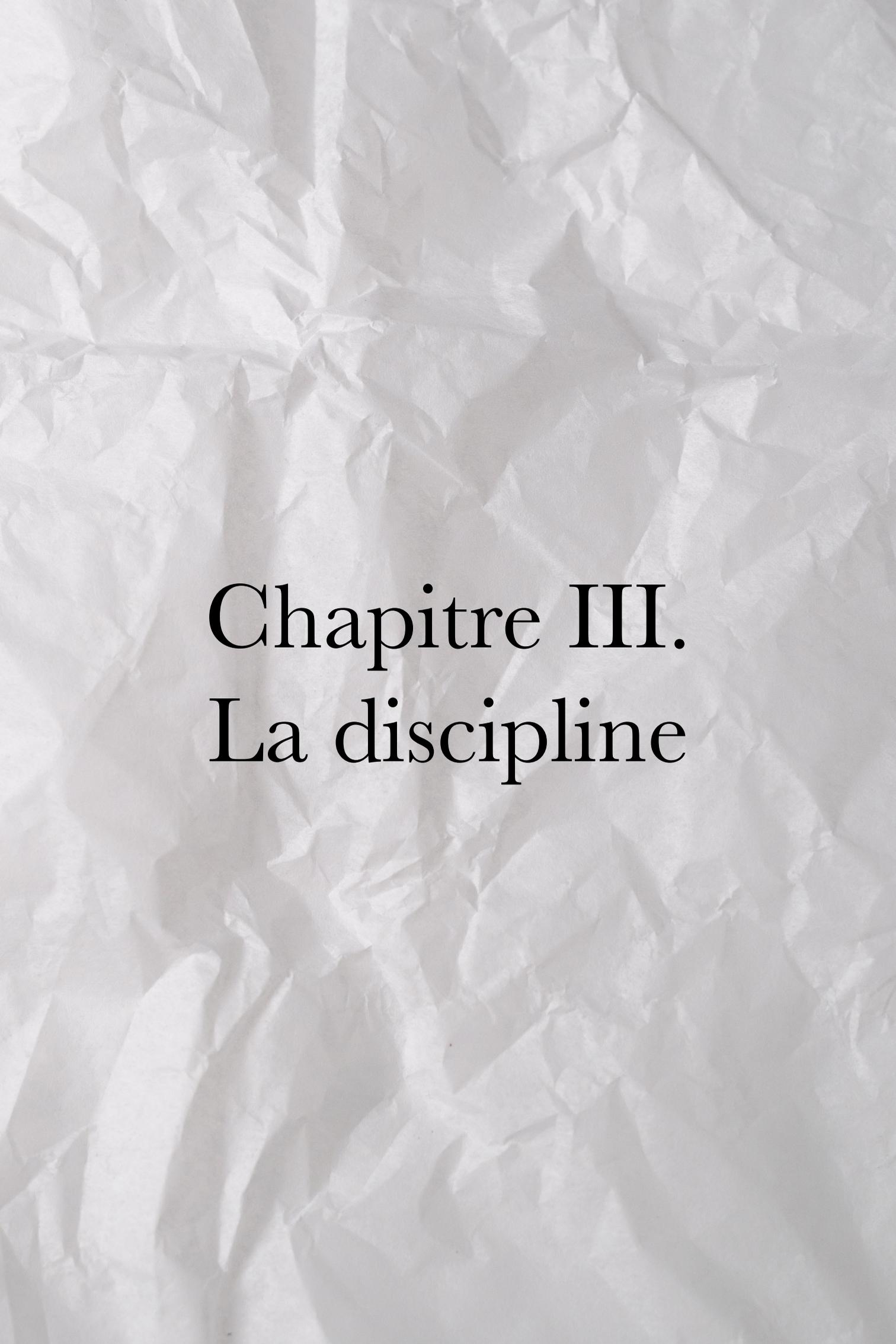
# NUTRIMUSCLE

**FFFORCE**  
LIGUE DE FORCE ILE-DE-FRANCE



S2500

ROGUE  
25

The background of the page is a light gray, textured surface that resembles crumpled paper. The texture is composed of numerous small, irregular folds and creases, creating a complex, organic pattern. The lighting is soft and even, highlighting the subtle variations in the paper's surface.

# Chapitre III.

## La discipline

En tant que membre de l'Ecole du tigre nous avons vu qu'il était primordial de penser au groupe et de garder la motivation dans vos objectifs et ce, quoi qu'il arrive.

Pour autant, toute la motivation du monde ne suffirait pas si le sérieux n'était pas de mise. Quels que soient vos objectifs, soyez organisés :

- Suivez un programme d'entraînement harmonieux et en phase avec vos objectifs
- Ayez une alimentation adaptée à votre prise de masse, votre maintien ou votre perte de poids
- Voyez votre parcours comme une mission à accomplir, comme un travail avec des horaires fixes qu'il faut respecter sous peine de se voir licencié

Opter pour une approche décousue ne profite à personne. Au mieux vous constaterez des résultats en deçà de vos attentes. Au pire, vous stagnerez, vous perdrez la motivation ou vous vous blesserez.

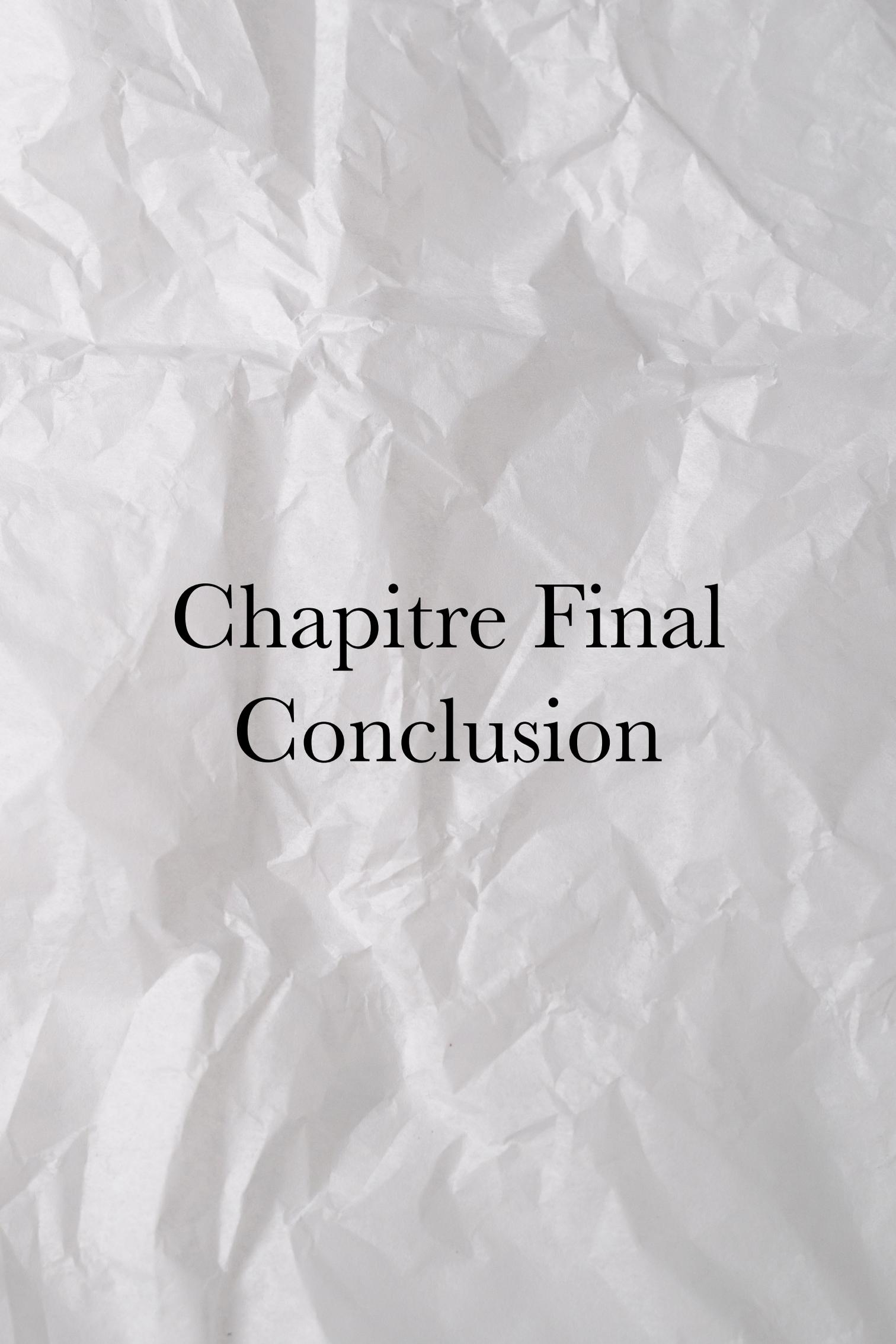
Il faut donc rester sérieux. Le sport doit rester une passion, il ne faut pas le voir comme une corvée. Pour autant, si vous aimez la discipline que vous pratiquez alors ayez un minimum d'estime pour elle et soyez sérieux dans votre pratique.

Le « freestyle » n'a pas sa place. Si vous peinez à rester discipliné alors revoyez votre méthode d'entraînement. Peut-être ce dernier est-il trop éreintant ? Dans ce cas, réduisez la cadence pour ne pas affadir vos séances et vous écœurer de toute pratique. Il est préférable de lever le pied que de tout abandonner.

Sans pour autant sombrer dans la paranoïa, soyez organisés et sérieux dans votre pratique. Il n'en découlera que du positif : une meilleure gestion de votre temps, une meilleure progression et un plaisir non négligeable.

La discipline vient donc clôturer le triptyque du credo des tigres. Abordée en dernier point mais pourtant bien centrale. C'est une pierre angulaire de la réussite de tout un chacun.





# Chapitre Final Conclusion

En rejoignant l'Ecole du tigre vous vous engagez à atteindre vos objectifs et à atteindre la meilleure version de vous-même.

Dans cette optique il est primordial de respecter notre crédo.

Chaque périple doit débiter et se poursuivre de la manière la plus rigoureuse possible. La **Discipline** est donc la condition sine qua non de votre réussite.

Pour autant, certains murs se dresseront devant vous avec le temps. Le parcours va se complexifier et vous ferez parfois face à la stagnation et à l'envie d'abandonner. Il sera donc primordial de garder **la Foi** et de continuer à croire en vous et en vos efforts.

En suivant ce cheminement, tôt ou tard, vous atteindrez vos objectifs. Se faisant, vous vous inscrirez dans un cercle vertueux. Votre réussite inspirera votre entourage, que ce soit vos amis, votre famille, de simples connaissances ou même vos futurs enfants à qui vous pourrez raconter vos exploits. Voyant la force de l'impact positif que vous aurez sur votre sphère privée, vous serez témoin de **la Force du groupe**.



# NUTRIMUSCLE



# Credits photo



**@JULIE\_FRANCH\_GUERRA**



**@ERW.CRN**

 [ECOLEDUTIGRE@GMAIL.COM](mailto:ECOLEDUTIGRE@GMAIL.COM)

 [DISCORD.GG/ECOLEDUTIGRE](https://discord.gg/ECOLEDUTIGRE)

 @MOHAESTHETICS

 @ECOLEDUTIGRE



**Que la masse.**

