



# JEREMY

GUIDE PREMIUM

PERFORMANCE · ÉNERGIE · LONGÉVITÉ

# Haute Performance pour *Dirigeants*

---

Cinq piliers pour faire de votre corps un avantage compétitif — plus d'énergie, un mental clair, une longévité au sommet. Fondé sur la science, jamais sur des promesses miracles.

**Jérémy Clemens** — Performance Coaching · Bruxelles  
Bachelier coaching sportif · +1050 h de terrain · FR · EN · NL

## INTRODUCTION

# Le corps comme *premier actif*

*Vous déléguez vos dossiers, vos opérations, vos décisions. Le seul outil que vous ne pourrez jamais déléguer, c'est votre physiologie.*

Énergie en dents de scie, sommeil sacrifié, stress chronique, semaines à 100 % : le profil dirigeant cumule les facteurs qui érodent la performance — exactement là où elle compte le plus. La bonne nouvelle : quelques leviers, bien choisis et tenus dans la durée, suffisent à inverser la tendance.

Ce guide n'est pas un programme de plus à abandonner dans deux semaines. C'est une boîte à cinq leviers à fort retour sur investissement, applicables même avec 20 à 30 minutes par jour. Chacun est fondé sur la physiologie, la biomécanique et les neurosciences — pas sur la mode du moment.

### COMMENT L'UTILISER

Ne faites pas tout d'un coup. Choisissez **un** levier, appliquez-le pendant deux semaines jusqu'à ce qu'il devienne automatique, puis empilez le suivant. La régularité bat l'intensité, toujours.

---

**5**

PILIERS ACTIONNABLES

---

**20'**

PAR JOUR SUFFISENT

---

**0**

PROMESSE MIRACLE

*Note : ce guide délivre une information générale de bien-être. Il ne remplace pas un avis médical individualisé. En cas de pathologie, demandez l'accord de votre médecin.*

## Gérez votre *énergie*, pas seulement votre temps

On optimise son agenda à la minute, et on laisse son énergie au hasard. Pourtant, une glycémie stable, c'est une concentration stable : les pics et les chutes de sucre sont les ennemis silencieux de vos après-midis.

### L'assiette « performance »

Les jours exigeants, inversez les proportions classiques : **50 % de glucides complexes digestes** (riz, pâtes, quinoa), **25 % de protéines maigres**, **25 % de légumes**. On limite les fibres avant un gros effort pour une digestion légère, on les réintègre le soir.

#### PROTOCOLE — CARBURANT CIBLÉ

- **Avant un pic** (réunion clé, entraînement) : 30 à 60 g de glucides ~1 h avant épargnent vos réserves et stabilisent la lucidité.
- **Glucides complexes à IG modéré** en base : énergie longue, sans montagnes russes.
- **Protéines à chaque repas** : satiété et préservation musculaire.

### Hydratation : la variable négligée

Un déficit hydrique de seulement 2 % altère déjà l'attention et l'humeur. Buvez **par petites gorgées — 150 à 200 ml toutes les 20 minutes** — plutôt qu'un grand volume d'un coup, qui dilue et envoie aux toilettes en pleine réunion.

### Caféine, bien jouée

La caféine stimule la lipolyse et épargne le glycogène : un atout réel en début de journée. Mais sa demi-vie est longue — **coupez-la 8 à 10 h avant le coucher** pour ne pas hypothéquer votre sommeil (pilier 2).

*L'énergie n'est pas une question de volonté. C'est une question de glycémie, d'hydratation et de timing.*

Repères issus de votre bibliothèque de diététique du sport (assiette de match, charge glucidique, stratégie d'hydratation).

## On ne progresse pas à l'effort, on progresse à la *récupération*

Le sommeil n'est pas du temps perdu : c'est là que se jouent la consolidation hormonale (hormone de croissance), la mémoire, la régulation de l'appétit et l'immunité. Sacrifier son sommeil, c'est saboter le travail fourni le jour.

### Les quatre leviers du sommeil

- **Régularité** — Mêmes heures de lever, même le week-end. Votre horloge interne déteste l'improvisation.
- **Lumière** — De la lumière vive le matin (idéalement dehors), tamisée le soir. Coupez les écrans pros 30 à 60 min avant le coucher.
- **Température** — Une chambre fraîche, autour de 18 °C, facilite l'endormissement.
- **Stimulants** — Caféine coupée tôt, alcool limité : il fragmente le sommeil profond.

#### ROUTINE DU SOIR — 60 / 30 / 10

- **60 min avant** : lumière basse, on baisse le rythme.
- **30 min avant** : plus d'écran professionnel, plus de mails.
- **10 min avant** : respiration lente, lecture, gratitude — on signale au corps que la journée est finie.

### Récupérer dans la journée

La **sieste éclair de 10 à 20 minutes** recharge la vigilance sans inertie — au-delà, vous entrez en sommeil profond et vous réveillez groggy. Côté corps : auto-libération myofasciale (rouleau), marche, respiration. La récupération fait partie de l'entraînement, pas l'inverse.

*Le dirigeant qui dort gagne sur celui qui carbure. Toujours.*

## La dose minimale *efficace*

Le programme parfait que vous abandonnez ne vaut rien. La dose minimale qui marche, tenue dans le temps, change tout. **Deux à trois séances structurées par semaine** suffisent à franchir un vrai cap.

### Bien commencer : le protocole RAMP

Chaque séance débute par un échauffement structuré — **R**aise (élever la température), **A**ctivate & **M**obilize (activer, mobiliser), **P**otentiate (préparer à l'intensité). Résultat : moins de blessures, plus de rendement.

### Doser juste : l'échelle de Borg (RPE)

Plutôt que de subir l'effort, mesurez-le. Sur une échelle d'effort perçu, visez **6 à 8 sur 10** sur l'essentiel du travail : assez pour progresser, pas assez pour vous cramer. La progression devient pilotable.

#### ENTRE LES SÉANCES — SANS Y PENSER

- **« Greasing the groove »** : des micro-séries dans la journée (10 pompes, 30 s de gainage). La force se construit aussi par la fréquence.
- **NEAT** : escaliers, marche, réunions en marchant. La dépense « hors sport » est un levier majeur de composition corporelle.
- **Anti-bureau** : 3 mouvements quotidiens — ouverture des hanches, extension thoracique, mobilité de la nuque.

*Vous n'avez pas besoin de plus de temps. Vous avez besoin d'une méthode qui respecte le temps que vous avez.*

## Un mental clair se *construit*

Le stress n'est pas l'ennemi — l'incapacité à en redescendre l'est. L'enjeu : savoir activer, sur commande, votre système nerveux parasympathique, celui du calme et de la récupération.

### La cohérence cardiaque

L'outil le plus rentable, gratuit et invisible : **respirer à 6 cycles par minute** — 5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration — pendant 5 minutes, idéalement 3 fois par jour. En quelques jours, la régulation du stress et la variabilité cardiaque s'améliorent.

#### SOS STRESS — 90 SECONDES

Avant une prise de parole ou une décision sous tension : **expirez longuement** (plus long que l'inspiration), relâchez consciemment les épaules et la mâchoire, ancrez les pieds au sol. L'expiration longue est le frein direct du système nerveux.

### La boxe comme exutoire

Frapper, dans un cadre maîtrisé, décharge la tension accumulée et réancre dans le corps. C'est un levier puissant de bien-être psychologique — un axe que j'ai approfondi dans ma recherche universitaire. Pour beaucoup de dirigeants, c'est la séance qui « vide la tête » le plus efficacement.

### La charge mentale

Externalisez (tout noter pour libérer la mémoire de travail), travaillez en **monotâche** par blocs de concentration, et protégez de vraies pauses. Un cerveau reposé décide mieux qu'un cerveau saturé.

# La motivation lance. Le *systeme* tient.

La motivation est une étincelle, pas un carburant. Ce qui dure, ce sont les systèmes : des habitudes ancrées qui rendent le bon comportement plus facile que son contraire.

- **Ancrez sur l'existant** — Greffez la nouvelle habitude sur une routine déjà là (après le café : 5 min de respiration).
- **Réduisez la friction** — Préparez la veille : tenue prête, repas planifié. Ce qui est facile gagne.
- **Périodisez votre vie** — Comme un athlète, alternez charges fortes et phases de décharge. On ne vit pas à 100 % en permanence sans casser.
- **L'environnement > la volonté** — Rendez visible ce qui est bon, invisible ce qui ne l'est pas.

## Votre plan « 7 jours pour démarrer »

JOUR	MICRO-LEVIER	POURQUOI
<b>Lundi</b>	Assiette performance + hydratation cadencée	Énergie stable dès le début de semaine
<b>Mardi</b>	1 séance (échauffement RAMP, RPE 6-8)	Le mouvement comme socle
<b>Mercredi</b>	Routine du soir 60/30/10	Réparer le sommeil
<b>Jeudi</b>	Cohérence cardiaque x3	Réguler le stress
<b>Vendredi</b>	Séance boxe / défoulement	Décharger la tension de la semaine
<b>Samedi</b>	Marche longue + mobilité	Récupération active & NEAT
<b>Dimanche</b>	Bilan 10 min + préparer la semaine	Le système qui tient

PASSEZ À L'ACTION

# Votre prochain niveau commence par un *appel*

Ce guide vous a donné les leviers. Un accompagnement sur-mesure les rend tenables — adaptés à votre agenda, votre corps et vos objectifs réels. Pas de programme générique : une méthode, un suivi, une exigence.

**Appel découverte de 15 min — offert**

**Jérémy Clemens — Performance Coaching**

jeremy.clemens@outlook.com · +32 478 616 964

Uccle · Bruxelles · Instagram @jeremy.coach.boxe

Ce document délivre une information générale de bien-être et de performance ; il ne constitue pas un avis médical et ne remplace pas une consultation. Avant toute reprise d'activité intense, en cas de pathologie, de grossesse ou de traitement, demandez l'avis de votre médecin. © Jérémy Clemens — Performance Coaching. Reproduction interdite sans autorisation.