

DOSSIER DE PROJET · ALBUM · SITE · PÉDAGOGIE

BodyNerd
Protocole de Sueur

Deuxième album de Mars Acoursou dans l'univers FuTuRisN, après Humain++. Album français d'entraînement intense, site statique pédagogique et support STI2D/SIN autour de la musique, de l'image, du corps, du code et de l'apprentissage par création.

Projet	BodyNerd · Protocole de Sueur
Réalisation pratique	Mars Acoursou
Direction / accompagnement	Mares P. W. · FuTuRisN
Site	https://bodynerd.futurisn.com/
Bandcamp	https://futurisn.bandcamp.com/album/bodynerd
Date du dossier	2026-06-07

Identité du projet

BodyNerd · Protocole de Sueur est un album-système en français. Il transforme une routine d'entraînement intense en objet artistique, pédagogique et web : écoute, visuels, animations, paroles, lecture système, données structurées et interface statique.

Le projet est présenté comme le deuxième album de Mars Acoursou dans l'univers FuTuRisN, après Humain++. Le cadre pédagogique, la direction, la structuration éditoriale, la logique web et la responsabilité générale relèvent de Mares P. W. · FuTuRisN. Mars Acoursou intervient ici comme étudiant-praticien dans un cadre d'apprentissage accompagné.

Liens principaux

Site du projet : https://bodynerd.futurisn.com/

Album Bandcamp : https://futurisn.bandcamp.com/album/bodynerd

Premier album Humain++ : https://humain.futurisn.com/

FuTuRisN Bandcamp : https://futurisn.bandcamp.com/

Structure du dossier

1. Identité et rôle du projet

2. Carte de l'album et des douze titres

3. Architecture pédagogique du site

4. Hébergement, confidentialité et partage

5. Fiches complètes : paroles et lecture système de chaque titre

6. Contact, formation et développements de projet

Album

Carte complète des titres

Chaque morceau correspond à une étape corporelle du protocole : activation, cardio, gravité, poussée, stabilité, seuil métabolique, posture, circuit, respiration, zone limite, récupération et adaptation.

N°	Titre	Durée	Système / Focus	Bandcamp
01	**Allumage Neuromusculaire**	04:49	Système nerveux Activation	Écouter / acheter
02	**Pouls de Combat**	03:52	Cardio Cadence	Écouter / acheter
03	**Jambes · Gravité Zéro**	03:59	Bas du corps Gravité	Écouter / acheter
04	**Bras Mécaniques**	04:39	Haut du corps Poussée	Écouter / acheter
05	**Noyau Dur**	04:24	Tronc Stabilité	Écouter / acheter
06	**L'Enfer du Lactate**	04:07	Métabolique Seuil	Écouter / acheter
07	**Dos Primitif**	04:09	Chaîne postérieure Posture	Écouter / acheter
08	**Circuit Sans Pitié**	04:14	Corps entier Boucle	Écouter / acheter
09	**Respire, Mais Ne Cède Pas**	04:38	Respiration Contrôle	Écouter / acheter
10	**Dernière Série**	04:38	Zone limite Répétition	Écouter / acheter
11	**Retour au Corps**	04:08	Récupération Réintégration	Écouter / acheter
12	**Hyperniveau**	04:52	Corps entier Évolution	Écouter / acheter

Site statique

Architecture pédagogique

Le site est conçu comme un support d’apprentissage. Il peut être lu à la fois comme un album en ligne et comme une base de projet STI2D/SIN : structure HTML, styles CSS, données JavaScript, médias locaux, métadonnées sociales, accessibilité et déploiement sur un sous-domaine.

Fichier / dossier	Rôle pédagogique
index.html	Structure sémantique : sections, navigation, lecteurs audio, archives visuelles, contact, confidentialité et chargement des scripts.
styles.css	Identité visuelle : variables, grilles, responsive design, modules audio, onglets, menu flottant, boutons de partage et cohérence graphique.
data.js	Base de contenu : titres, paroles, lecture système, durées, liens Bandcamp, chemins audio, images et animations.
script.js	Rendu dynamique : génération des cartes, onglets, animations, lecteurs audio, partage, copie du lien et mailto de contact.
nopin.js	Protection complémentaire contre l’épinglage Pinterest des visuels originaux.
assets/images/	Pochettes, visuels des titres, archive visuelle et image de partage social.
assets/audio/	Fichiers MP3 : morceaux individuels et album complet.
assets/animated/	MP4 courts utilisés pour les visuels animés des titres.
assets/favicon/	Icônes du site, apple-touch-icon et webmanifest.

Objectifs d’apprentissage

• Comprendre la séparation entre contenu, structure, style et comportement.

• Créer un objet multimédia complet avec images, audio, animations et métadonnées sociales.

• Travailler le responsive design, l’accessibilité, le contrôle de la lecture et l’expérience utilisateur.

• Documenter un projet réel sous forme de code commenté, de site publié et de dossier partageable.

• Relier expression artistique, logique corporelle, données structurées et architecture web.

Déploiement

Hébergement, confidentialité et partage

Le site ne demande pas de compte, n'utilise pas de commentaires et ne contient pas de logique interne de profilage. Les fichiers audio, images et vidéos sont servis depuis les dossiers locaux du domaine.

Le site est hébergé en France et fonctionne comme un site statique : les médias utilisés par la page - images, fichiers audio, vidéos courtes, favicon et fichiers de structure - sont stockés localement dans les dossiers du domaine bodynerd.futurisn.com. Aucune logique externe de profilage n'est nécessaire pour consulter l'album.

Le partage social pointe vers une image dédiée : assets/images/social-share.jpg. Les balises Open Graph et Twitter Card utilisent une URL absolue afin que LinkedIn, Facebook, WhatsApp et X/Twitter puissent générer un aperçu lisible.

Droits et rôles

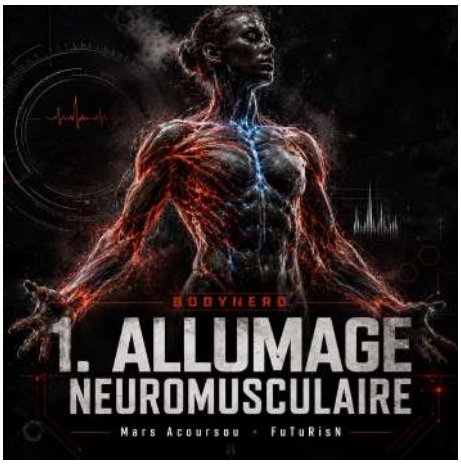
Projet dirigé, structuré et accompagné par Mares P. W. · FuTuRisN. Travail pratique réalisé par Mars Acoursou dans un cadre d'apprentissage accompagné. Toute réutilisation documentée doit créditer FuTuRisN et respecter cette répartition des rôles.

Soutien

Pour soutenir le projet, l'album peut être acheté sur Bandcamp : https://futurisn.bandcamp.com/album/bodynerd

Titre 01 · fiche système

01. Allumage Neuromusculaire



Durée	04:49
Intensité	Allumage
Système	Système nerveux
Focus	Activation
Bandcamp	Écouter / acheter ce titre

Lecture système

[Allumage Neuromusculaire]

Intensité : Allumage.
Système : Système nerveux.
Focus : Activation.

Objectif : Le corps démarre comme une machine biologique : mobilité, souffle, signal et réveil neuromusculaire.

Consigne : garder la forme avant l'ego, le souffle avant la rage, l'axe avant le nombre.

Lecture système : Ce titre ouvre le protocole BodyNerd. Il installe le corps comme chaîne de signaux : respiration, appuis, mobilité, chaleur et attention. La fonction n'est pas de « motiver », mais de préparer le système à l'effort sans chaos.

Paroles complètes

La page suivante contient les paroles complètes du protocole, en trois colonnes pour rester lisibles dans un dossier PDF partagé.

Titre 01 · paroles complètes

01. Allumage Neuromusculaire

[Intro]
Le corps revient.
Pas en criant.
Pas en forçant.
Il revient par signal.

Un souffle.
Une ligne.
Un appui.
Un seuil.

La peau écoute.
Le dos s'allonge.
La nuque se déverrouille.
Le sol répond.

Je ne commence pas par la violence.
Je commence par la présence.

[Allumage]
Nerf après nerf,
le courant descend.
Muscle après muscle,
le corps reprend son rang.

Épaules basses,
regard clair.
Cage ouverte,
pieds sur terre.

Le mouvement n'est pas décor.
Il est langage.
Il dit où je suis,
il dit ce qui bloque,
il dit ce qui s'allume
avant l'orage.

[Signal]
Le muscle n'obéit pas
à la motivation.
Il répond au signal,
à l'attention,
à la répétition.

Respire.
Sens.
Ajuste.
Reviens.

Respire.
Ancre.
Active.
Tiens.

Pas de hasard dans la force.
Pas de gloire dans le désordre.
Je construis l'intensité
comme on arme une structure.

[Couplet 1]
La nuque sort du bruit.
Les épaules quittent la rouille.
Les omoplates glissent en arrière,
comme deux portes qu'on rouvre.

Le sternum monte sans orgueil.
Le ventre reste vivant.
La colonne n'est pas un mur :
c'est un axe en mouvement.

Les hanches reprennent l'espace.
Les genoux suivent la ligne.
Les chevilles lisent le sol.
Les pieds signent l'origine.

Je ne vais pas plus vite
que ma conscience.
Je ne vais pas plus loin
que ma forme.

Mais je vais plus profond.

[Refrain]
Allumage neuromusculaire,
je rallume la matière.
Du souffle au sang,
du nerf au muscle,
je redeviens mouvement.

Allumage neuromusculaire,
pas de panique dans la chair.
J'entre dans l'effort
avec précision.
Le corps répond : présent.

[Montée]
La chaleur n'est pas encore feu.
Elle est promesse.
Le pouls n'est pas encore guerre.
Il est adresse.

Les bras coupent l'air,
les pieds marquent le temps.
La cage s'ouvre,
le cœur comprend.

Un, deux : j'habite l'axe.
Trois, quatre : j'élargis l'espace.
Cinq, six : j'active sans casser.
Sept, huit : je peux commencer.

[Couplet 2]
La sueur vient lentement,
sans théâtre, sans excuse.
Elle ne prouve rien.
Elle traduit.

Ce qui dort se réveille.
Ce qui tremble s'organise.
Ce qui résiste devient carte.
Ce qui brûle devient indice.

La fatigue n'est pas un maître.
C'est une information.
Je l'écoute sans m'y soumettre.
Je règle la tension.

Plus vif,
mais propre.
Plus fort,
mais lucide.

Le corps ne se gagne pas
contre lui-même.
Il se reprend
par alliance.

[Refrain]
Allumage neuromusculaire,
je rallume la matière.
Du souffle au sang,
du nerf au muscle,
je redeviens mouvement.

Allumage neuromusculaire,
pas de panique dans la chair.
J'entre dans l'effort
avec précision.
Le corps répond : présent.

[Mantra]
Ce corps n'est pas une image.
Ce corps n'est pas une vitrine.
Ce corps n'est pas fragile.
Il est système vivant.

Axe.
Appui.
Souffle.
Sang.

Centre.
Rythme.
Charge.
Temps.

Je ne cherche pas le miroir.
Je cherche le retour.
Je ne cherche pas la punition.
Je cherche la puissance juste.

[Accélération]
Maintenant le signal est clair.
La peau devient conductrice.
Le sol monte dans les jambes.
Le souffle taille la piste.

Encore.
Plus net.
Encore.
Plus grand.

Pas de geste perdu.
Pas de rage inutile.
L'intensité se lève
comme une bête disciplinée.

Le moteur est chaud.
Le regard est stable.
La séance n'a pas commencé :
elle est déjà entrée dans le sang.

[Final]
Allumage neuromusculaire,
je rallume la matière.
Chaque fibre reçoit l'ordre :
tenir sans se raidir.

Allumage neuromusculaire,
la sueur devient langage.
Je ne commence pas à souffrir.
Je commence à prendre l'avantage.

Du souffle au sang,
du nerf au muscle,
de l'axe à l'action,
je redeviens mouvement.

[Sortie]
Respiration stable.
Épaules basses.
Corps présent.

Le système est ouvert.
Le feu est propre.
Je suis prête.

Titre 02 · fiche système

02. Pouls de Combat



Durée	03:52
Intensité	Pouls
Système	Cardio
Focus	Cadence
Bandcamp	Écouter / acheter ce titre

Lecture système

[Pouls de Combat]

Intensité : Pouls.
Système : Cardio.
Focus : Cadence.

Objectif : Le cœur devient moteur. La pression monte, mais la respiration garde la direction.

Consigne : garder la forme avant l'ego, le souffle avant la rage, l'axe avant le nombre.

Lecture système : Ce titre travaille l'entrée cardio du protocole BodyNerd. Le cœur n'est pas mis en scène comme panique, mais comme moteur réglé. Le corps apprend à produire de l'intensité sans perdre la forme.

Paroles complètes

La page suivante contient les paroles complètes du protocole, en trois colonnes pour rester lisibles dans un dossier PDF partagé.

Titre 02 · paroles complètes

02. Pouls de Combat

[Intro]
Le cœur n’a pas peur.
Il compte.
Il pousse.
Il sait.

Un battement,
puis deux,
puis la pièce entière
change de pression.

Je ne cours pas contre moi.
Je règle la cadence.

[Pulsation]
Le pouls monte,
mais je reste clair.
Le souffle cherche plus loin,
la cage devient plus large.

Sang rapide,
regard fixe.
Jambes légères,
axe solide.

Ce n’est pas la panique.
C’est le moteur qui prend feu.

[Couplet 1]
Les pieds frappent le sol
comme une phrase répétée.
Le corps entre dans le rythme,
sans demander la permission.

Les bras tracent la route.
Les épaules restent basses.
Le ventre garde le centre.
La respiration fait place.

Inspire sur deux.
Expire sur deux.
Ne perds pas le fil.
Ne fuis pas le feu.

La vitesse n’est utile
que si l’esprit reste dedans.
Je ne me disperse pas.
Je deviens plus dense.

[Refrain]
Pouls de combat,
le cœur devient moteur.
Je monte sans me briser,
je brûle sans perdre l’heure.

Pouls de combat,
la sueur prend le relais.
Chaque battement me ramène
à ce que je peux porter.

[Montée]
Plus vite,
mais propre.
Plus fort,
mais stable.

Le souffle tape aux côtes.
La chaleur monte au front.
Les jambes veulent discuter.
Le corps répond : continuons.

Un, deux : garde l’axe.
Trois, quatre : ouvre l’air.
Cinq, six : tiens la cadence.
Sept, huit : reste entière.

[Couplet 2]
Le cœur n’est pas un tambour fou.
C’est une horloge sous tension.
Il mesure l’effort réel,
il refuse l’illusion.

L’oxygène devient monnaie.
Chaque geste coûte plus cher.
Alors je dépense mieux.
Je nettoie le mouvement.

Pas de bras inutiles.
Pas de mâchoire serrée.
Pas de guerre dans le visage.
La puissance doit circuler.

La fatigue arrive,
je la laisse parler.
Elle n’a pas le volant.
Elle donne les données.

[Refrain]
Pouls de combat,
le cœur devient moteur.
Je monte sans me briser,
je brûle sans perdre l’heure.

Pouls de combat,
la sueur prend le relais.
Chaque battement me ramène
à ce que je peux porter.

[Mantra]
Le souffle n’est pas décor.
Le souffle est direction.

Le cœur n’est pas faiblesse.
Le cœur est percussion.

Le corps n’est pas en crise.
Le corps est en production.

Je ne cherche pas l’excès.
Je cherche la tenue.

[Accélération]
Maintenant la peau brille.
Maintenant le sang va vite.
Maintenant le sol renvoie
ce que les pieds décident.

Encore.
Plus net.
Encore.
Plus long.

La cadence devient mur.
Je ne le frappe pas.
Je le traverse.

Le pouls cogne,
mais l’esprit reste froid.
Le combat n’est pas dehors.
Il est dans la mesure.

[Final]
Pouls de combat,
le cœur devient moteur.
Je monte sans me briser,
je brûle sans perdre l’heure.

Pouls de combat,
le rythme devient loi.
Je ne subis pas l’intensité,
je l’organise en moi.

Sang rapide,
souffle large,
regard vivant,
corps engagé.

[Sortie]
Le cœur reste haut.
Le souffle reste clair.
La chaleur tient la peau.

Je peux aller plus lourd.

Titre 03 · fiche système

03. Jambes · Gravité Zéro



Durée	03:59
Intensité	Propulsion
Système	Bas du corps
Focus	Gravité
Bandcamp	Écouter / acheter ce titre

Lecture système

[Jambes · Gravité Zéro]

Intensité : Propulsion.
Système : Bas du corps.
Focus : Gravité.

Objectif : Les jambes traitent la charge, le sol, l'impulsion et le retour. La gravité devient partenaire de travail.

Consigne : garder la forme avant l'ego, le souffle avant la rage, l'axe avant le nombre.

Lecture système : Ce titre travaille la chaîne basse : appuis, genoux, hanches, quadriceps, sol et retour vertical. La gravité n'est pas niée ; elle devient matière de travail.

Paroles complètes

La page suivante contient les paroles complètes du protocole, en trois colonnes pour rester lisibles dans un dossier PDF partagé.

Titre 03 · paroles complètes

03. Jambes · Gravité Zéro

[Intro]
Le sol est là.
Il ne négocie pas.
Il pèse.
Il attend.

Pieds ouverts.
Genoux vivants.
Hanches prêtes.
Regard devant.

Aujourd'hui,
la gravité
a un adversaire.

[Ancrage]
Je descends sans tomber.
Je plie sans céder.
Le poids traverse les jambes,
la force remonte du sol.

Talons lourds.
Dos long.
Centre ferme.
Souffle bas.

La puissance commence
quand le corps accepte
de porter.

[Couplet 1]
Les cuisses prennent la charge,
les hanches ouvrent le passage.
Le genou suit sa ligne,
pas de fuite, pas de hasard.

Je descends dans la brûlure
comme dans une salle claire.
Rien à prouver au miroir.
Tout à construire dans la chair.

Un, deux : profondeur.
Trois, quatre : contrôle.
Cinq, six : remonte.
Sept, huit : encore.

Le sol pousse aussi.
Il suffit de l'entendre.

[Refrain]
Jambes de feu,
gravité zéro.
Je tombe vers le bas,
je reviens plus haut.

Jambes de feu,
appui radical.
Chaque répétition
grave le métal.

[Montée]
Fente avant.
Fente arrière.
Le monde devient
une ligne à tenir.

La jambe tremble,
mais elle apprend.
La hanche brûle,
mais elle s'ouvre.

Plus bas.
Plus propre.
Plus dense.
Plus vrai.

Je ne cherche pas la douleur.
Je cherche la force
qui reste.

[Couplet 2]
Les quadriceps parlent fort.
Les ischios répondent bas.
Les mollets gardent le rythme.
Les pieds écrivent la loi.

Chaque appui est une décision.
Chaque montée, une preuve interne.
La sueur tombe sans discours.
Le corps devient plus ferme.

Pas de genou mort.
Pas de bassin perdu.
Pas de dos cassé
pour gagner deux secondes.

La vitesse viendra après.
D'abord : la forme.
D'abord : l'axe.
D'abord : le feu utile.

[Refrain]
Jambes de feu,
gravité zéro.
Je tombe vers le bas,
je reviens plus haut.

Jambes de feu,
appui radical.
Chaque répétition
grave le métal.

[Mantra]
Le sol n'est pas l'ennemi.
Le sol est la réponse.

La charge n'est pas l'ennemi.
La charge est la question.

La brûlure n'est pas l'ennemi.
La brûlure est le seuil.

Je descends.
Je tiens.
Je pousse.
Je remonte.

[Accélération]
Maintenant les jambes savent.
Maintenant le corps pèse juste.
Maintenant chaque appui
réveille la machine.

Squat.
Fente.
Pousse.
Reviens.

Encore.
Plus net.
Encore.
Plus bas.

La gravité insiste.
Je ne la nie pas.
Je l'utilise.

[Final]
Jambes de feu,
gravité zéro.
Je tombe vers le bas,
je reviens plus haut.

Jambes de feu,
puissance animale.
La terre me tire,
je réponds vertical.

Cuisses en flammes,
souffle solide,
regard fixe,
corps debout.

[Sortie]
Les jambes brûlent.
Le centre tient.
Le sol est lourd.

Moi aussi.

Titre 04 · fiche système

04. Bras Mécaniques



Durée	04:39
Intensité	Mécanique
Système	Haut du corps
Focus	Poussée
Bandcamp	Écouter / acheter ce titre

Lecture système

[Bras Mécaniques]

Intensité : Mécanique.
Système : Haut du corps.
Focus : Poussée.

Objectif : Les bras deviennent leviers : appui, transmission, poussée, contrôle et répétition propre.

Consigne : garder la forme avant l'ego, le souffle avant la rage, l'axe avant le nombre.

Lecture système : Ce titre montre que les bras ne travaillent pas seuls. Poignets, coudes, épaules, cage, dos et centre construisent une chaîne de transmission. La force utile est une force organisée.

Paroles complètes

La page suivante contient les paroles complètes du protocole, en trois colonnes pour rester lisibles dans un dossier PDF partagé.

Titre 04 · paroles complètes

04. Bras Mécaniques

[Intro]
Les mains au sol.
Les épaules savent déjà.
Le poids descend.
La cage se ferme.

Poignets vivants.
Coudes alignés.
Omoplates larges.
Regard bas.

Le sol ne cède pas.
Alors je pousse.

[Activation]
Le bras n'est pas un décor.
C'est un levier.
Une ligne de force,
du poignet jusqu'au dos.

La poitrine prend la pression.
Les triceps s'allument.
Les épaules gardent l'ordre.
Le souffle reste froid.

Je ne m'écrase pas.
Je transmets.

[Couplet 1]
Descendre lentement,
sentir le poids entrer.
Le sol parle en silence,
les bras doivent traduire.

La tension traverse la cage,
le centre ferme la fuite.
Le dos reste vivant,
la nuque refuse la panique.

Un, deux : descends.
Trois, quatre : tiens.
Cinq, six : pousse.
Sept, huit : reviens.

Chaque répétition
resserre la structure.

[Refrain]
Bras mécaniques,
pression dans le métal.
Je pousse le monde,
je garde l'axe central.

Bras mécaniques,
force froide dans la peau.
Le sol me teste,
je remonte plus haut.

[Montée]
Pompe.
Planche.
Épaule.
Retour.

Coude près du corps.
Respiration courte.
Poitrine lourde.
Regard sûr.

Les bras commencent à brûler,
mais la forme reste claire.
La fatigue monte aux poignets,
je réponds par l'air.

Plus lent,
si nécessaire.
Plus propre,
toujours.

[Couplet 2]
Les deltoïdes protestent.
Les triceps deviennent durs.
La cage veut s'ouvrir trop vite.
Le centre tient la serrure.

Pas de bassin qui tombe.
Pas de dos abandonné.
Pas de nuque cassée
pour voler une répétition.

Je ne cherche pas l'apparence.
Je cherche la transmission.
Du sol vers les mains,
des mains vers le torse,
du torse vers la décision.

La force utile
n'a pas besoin de grimace.

[Refrain]
Bras mécaniques,
pression dans le métal.
Je pousse le monde,
je garde l'axe central.

Bras mécaniques,
force froide dans la peau.
Le sol me teste,
je remonte plus haut.

[Mantra]
Les bras ne travaillent pas seuls.
Le dos répond.
Le centre verrouille.
Le souffle commande.

Poignets.
Coudes.
Épaules.
Thorax.

Appui.
Tension.
Poussée.
Retour.

La douleur n'est pas reine.
La précision décide.

[Accélération]
Maintenant le rythme serre.
Maintenant le sol devient lourd.
Maintenant chaque poussée
coûte plus cher.

Encore.
Plus net.
Encore.
Plus dur.

Le corps veut tricher.
Je le ramène à l'axe.
La fatigue veut parler plus fort.
Je baisse le bruit.

Je pousse.
Je tiens.
Je respire.
Je recommence.

[Final]
Bras mécaniques,
pression dans le métal.
Je pousse le monde,
je garde l'axe central.

Bras mécaniques,
le haut du corps s'allume.
La sueur coule aux tempes,
la structure assume.

Mains solides,
épaules basses,
souffle court,
corps entier.

[Sortie]
Les bras tremblent.
Le centre tient.
Le sol reste là.

Moi aussi.

Titre 05 · fiche système

05. Noyau Dur



Durée	04:24
Intensité	Centre
Système	Tronc
Focus	Stabilité
Bandcamp	Écouter / acheter ce titre

Lecture système

[Noyau Dur]

Intensité : Centre.
Système : Tronc.
Focus : Stabilité.

Objectif : Le centre devient salle de commande. Tenir ne signifie pas se figer : tenir signifie organiser la force.

Consigne : garder la forme avant l'ego, le souffle avant la rage, l'axe avant le nombre.

Lecture système : Ce titre travaille la stabilité centrale du protocole BodyNerd. Le tronc n'est pas présenté comme une zone esthétique, mais comme une architecture de contrôle : respiration, bassin, dos, appui et résistance. La logique rouge/cyan traduit la double lecture du morceau : intensité corporelle et signal neuromusculaire.

Paroles complètes

La page suivante contient les paroles complètes du protocole, en trois colonnes pour rester lisibles dans un dossier PDF partagé.

Titre 05 · paroles complètes

05. Noyau Dur

[Intro]
Tout commence ici.
Pas dans les bras.
Pas dans les jambes.
Ici.

Sous les côtes.
Derrière le souffle.
Au centre du poids.
Dans le noyau.

Le corps peut trembler.
L'axe ne doit pas mentir.

[Activation]
Ventre vivant.
Dos long.
Bassin neutre.
Respiration basse.

Je ne bloque pas la vie.
Je tiens la ligne.

Le centre n'est pas une vitrine.
C'est une serrure.
Quand il lâche,
tout se disperse.

[Couplet 1]
Coudes au sol,
regard entre les mains.
Les secondes s'allongent,
la peau apprend le temps.

Le ventre tire vers l'intérieur,
les épaules restent larges.
Les jambes poussent derrière,
le dos refuse la marge.

Un, deux : respire.
Trois, quatre : tiens.
Cinq, six : ajuste.
Sept, huit : reviens.

La brûlure ne commande pas.
Elle signale.

[Refrain]
Noyau dur,
centre sous pression.
Je garde l'axe,
je tiens la tension.

Noyau dur,
feu silencieux.
Tout le corps tremble,
mais je reste au milieu.

[Montée]
Genou vers poitrine.
Retour.
Autre côté.
Retour.

Lent si besoin.
Net toujours.

Le souffle veut fuir.
Le bassin veut tomber.
La nuque veut compenser.
Je refuse le désordre.

Plus profond.
Plus stable.
Plus calme.
Plus fort.

[Couplet 2]
Les abdos ne sont pas un dessin.
Ils sont une défense.
Une architecture intime
contre la perte de forme.

Le centre protège le dos.
Le centre guide les jambes.
Le centre donne aux bras
un endroit d'où partir.

Je ne cherche pas la pose.
Je cherche la tenue.
Pas le ventre montré.
Le corps maintenu.

La fatigue approche,
elle pousse sur la faille.
Je respire dedans.
Je ferme la maille.

[Refrain]
Noyau dur,
centre sous pression.
Je garde l'axe,
je tiens la tension.

Noyau dur,
feu silencieux.
Tout le corps tremble,
mais je reste au milieu.

[Mantra]
Le centre décide.
Le souffle règle.
La forme protège.
La force circule.

Côtes.
Ventre.
Bassin.
Dos.

Axe.
Appui.
Contrôle.
Retour.

Je ne durcis pas tout.
J'organise.

[Accélération]
Maintenant le sol devient long.
Maintenant les secondes pèsent.
Maintenant le tremblement
veut écrire à ma place.

Encore.
Plus fixe.
Encore.
Plus vrai.

Le corps cherche une sortie.
Je lui donne une ligne.
La douleur cherche un trône.
Je lui donne un rôle.

Tenir.
Respirer.
Ajuster.
Recommencer.

[Final]
Noyau dur,
centre sous pression.
Je garde l'axe,
je tiens la tension.

Noyau dur,
le feu reste précis.
Je ne casse pas ma forme,
je construis mon appui.

Souffle bas,
dos vivant,
bassin stable,
corps entier.

[Sortie]
Le ventre brûle.
Le dos respire.
Le centre reste là.

Je suis assemblée.

Titre 06 · fiche système

06. L’Enfer du Lactate



Durée	04:07
Intensité	Brûlure
Système	Métabolique
Focus	Seuil
Bandcamp	Écouter / acheter ce titre

Lecture système

[L’Enfer du Lactate]

Intensité : Brûlure.
Système : Métabolique.
Focus : Seuil.

Objectif : Le lactate devient signal de seuil : inconfort, chaleur, dette d’oxygène et décision sous pression.

Consigne : garder la forme avant l’ego, le souffle avant la rage, l’axe avant le nombre.

Lecture système : Ce titre travaille le seuil métabolique. La brûlure n’est pas glorifiée : elle est lue comme donnée. Le corps apprend à distinguer signal, risque, désordre et surcharge contrôlée.

Paroles complètes

La page suivante contient les paroles complètes du protocole, en trois colonnes pour rester lisibles dans un dossier PDF partagé.

Titre 06 · paroles complètes

06. L’Enfer du Lactate

[Intro]
Voici le seuil.
Pas la fin.
Pas le drame.
Le seuil.

Le souffle raccourcit.
La peau chauffe.
Les muscles parlent acide.
Je reste là.

Le corps brûle.
Le cerveau observe.

[Seuil]
Ce qui monte dans les jambes
n’est pas une défaite.
C’est une donnée chaude,
une langue chimique.

Le cœur cogne plus haut.
Les poumons cherchent plus large.
La sueur devient preuve,
mais la forme reste charge.

Je n’ai pas besoin de fuir.
J’ai besoin de tenir juste.

[Couplet 1]
Burpee au sol,
retour debout.
Genoux sous la poitrine,
pieds sous le feu.

Le temps se contracte,
la pièce devient étroite.
Chaque seconde insiste,
chaque fibre négocie.

Un, deux : descends.
Trois, quatre : saute.
Cinq, six : respire.
Sept, huit : recommence.

Le lactate arrive.
Je ne lui donne pas le commandement.

[Refrain]
Enfer du lactate,
feu dans les tissus.
Je brûle, je mesure,
je ne disparais plus.

Enfer du lactate,
le seuil devient terrain.
La douleur donne l’alerte,
mais je garde la main.

[Montée]
Plus vite.
Plus court.
Plus chaud.
Plus lourd.

Le souffle gratte.
Les cuisses grondent.
Les bras suivent.
Le sol répond.

Je ne suis pas en chaos.
Je suis en surcharge.

Encore vingt secondes.
Encore dix.
Encore cinq.
Encore moi.

[Couplet 2]
La brûlure veut raconter
que tout doit s’arrêter.
Mais le corps sait mentir
quand il veut économiser.

Je l’écoute sans obéir.
Je corrige sans casser.
Je ralentis si la forme tombe.
Je repars si l’axe tient.

Pas de gloire dans la blessure.
Pas d’honneur dans le désordre.
L’intensité n’est valable
que si je peux la conduire.

Je ne subis pas le feu.
Je règle la flamme.

[Refrain]
Enfer du lactate,
feu dans les tissus.
Je brûle, je mesure,
je ne disparais plus.

Enfer du lactate,
le seuil devient terrain.
La douleur donne l’alerte,
mais je garde la main.

[Mantra]
La fatigue informe.
La forme décide.
Le souffle revient.
Le corps continue.

Acide.
Chaleur.
Pouls.
Pression.

Signal.
Contrôle.
Charge.
Retour.

Je ne cherche pas à mourir.
Je cherche à tenir vivant.

[Explosion]
Maintenant le feu est partout.
Dans les jambes, dans les bras,
dans la gorge, dans le regard,
dans les secondes qui cognent.

Encore.
Plus propre.
Encore.
Plus dense.

Le corps veut tomber court.
Je lui donne une ligne longue.
Le mental veut négocier.
Je coupe la phrase.

Pousse.
Saute.
Reviens.
Respire.

[Final]
Enfer du lactate,
feu dans les tissus.
Je brûle, je mesure,
je ne disparais plus.

Enfer du lactate,
la limite change de nom.
Ce n’est plus un mur devant moi,
c’est une zone de production.

Sang rapide,
souffle dur,
peau en feu,
axe vivant.

[Sortie]
Le corps tremble.
Le feu baisse à peine.
Le seuil reste ouvert.

Je peux continuer.

Titre 07 · fiche système

07. Dos Primitif



Durée	04:09
Intensité	Primitif
Système	Chaîne postérieure
Focus	Posture
Bandcamp	Écouter / acheter ce titre

Lecture système

[Dos Primitif]

Intensité : Primitif.
Système : Chaîne postérieure.
Focus : Posture.

Objectif : Le dos porte, tire et protège. Il garde la mémoire ancienne du corps debout.

Consigne : garder la forme avant l'ego, le souffle avant la rage, l'axe avant le nombre.

Lecture système : Ce titre travaille la chaîne postérieure : colonne, hanches, omoplates, talons et traction. Le dos devient armure, non par rigidité, mais par organisation structurelle.

Paroles complètes

La page suivante contient les paroles complètes du protocole, en trois colonnes pour rester lisibles dans un dossier PDF partagé.

07. Dos Primitif

[Intro]
Le dos se réveille
avant le visage.
Silencieux.
Large.
Ancien.

La colonne monte.
Les omoplates glissent.
Les hanches s'ancrent.
Le regard devient bas.

Ce n'est pas une posture.
C'est une armure.

[Activation]
Le dos n'est pas derrière.
Il porte.
Il tire.
Il protège.

Je respire entre les côtes,
j'ouvre sans cambrer.
Je garde l'axe vivant,
je refuse de m'effondrer.

Omoplates en arrière.
Nuque longue.
Bassin stable.
Force profonde.

[Couplet 1]
Je tire sans arracher.
Je plie sans me casser.
La chaîne arrière s'allume,
du talon jusqu'aux épaules.

Le mouvement vient des hanches,
pas d'un dos sacrifié.
La charge traverse le corps,
la forme reste première.

Un, deux : ancre.
Trois, quatre : tire.
Cinq, six : serre.
Sept, huit : relâche.

Le dos apprend
à parler plus fort que la fatigue.

[Refrain]
Dos primitif,
large comme un animal.
Je tire la charge,
je garde l'axe central.

Dos primitif,
armure sous la peau.
Je ne me replie pas,
je deviens plus haut.

[Montée]
Hinge.
Tirage.
Serrage.
Retour.

Les épaules ne montent pas.
Les côtes ne fuient pas.
Le ventre tient la serrure.
La colonne reste loi.

Plus lent,
mais plus juste.
Plus lourd,
si la forme tient.

Je ne chasse pas la charge.
Je construis le dos
qui peut la recevoir.

[Couplet 2]
Les lombaires écoutent.
Les dorsaux s'élargissent.
Les trapèzes se réveillent,
sans voler le mouvement.

Le corps veut parfois tricher :
couper court, tirer haut,
forcer la nuque, oublier les hanches,
confondre rage et travail.

Je baisse le bruit.
Je ramène le geste.
Je tire depuis l'axe,
pas depuis l'orgueil.

La puissance ancienne
n'a pas besoin de se montrer.

[Refrain]
Dos primitif,
large comme un animal.
Je tire la charge,
je garde l'axe central.

Dos primitif,
armure sous la peau.
Je ne me replie pas,
je deviens plus haut.

[Mantra]
Le dos porte l'histoire.
Le centre garde la porte.
Les hanches donnent la force.
Les épaules transmettent.

Colonne.
Omoplates.
Hanches.
Talons.

Tire.
Tiens.
Respire.
Reviens.

Je ne m'écrase pas.
Je m'organise.

[Accélération]
Maintenant la chaîne s'allume.
Maintenant le dos prend largeur.
Maintenant la charge rencontre
un corps qui sait répondre.

Encore.
Plus propre.
Encore.
Plus dense.

La fatigue tire vers le bas.
Je remonte par l'axe.
Le feu serre entre les omoplates.
Je l'utilise.

Tire.
Serre.
Contrôle.
Relâche.

[Final]
Dos primitif,
large comme un animal.
Je tire la charge,
je garde l'axe central.

Dos primitif,
la colonne reste droite.
Sous la sueur et la pression,
ma structure ne se négocie pas.

Dos vivant,
hanches fortes,
souffle bas,
corps debout.

[Sortie]
Le dos brûle.
La cage s'ouvre.
L'axe reste là.

Je ne plie pas.

08. Circuit Sans Pitié



Durée	04:14
Intensité	Circuit
Système	Corps entier
Focus	Boucle
Bandcamp	Écouter / acheter ce titre

Lecture système

[Circuit Sans Pitié]

Intensité : Circuit.
Système : Corps entier.
Focus : Boucle.

Objectif : Le circuit n’est pas le chaos : c’est une pression organisée, répétée et contrôlée.

Consigne : garder la forme avant l’ego, le souffle avant la rage, l’axe avant le nombre.

Lecture système : Ce titre assemble les systèmes précédents. Les transitions deviennent aussi importantes que les exercices : appui, poussée, rotation, retour. Le circuit teste la coordination sous fatigue.

Paroles complètes

La page suivante contient les paroles complètes du protocole, en trois colonnes pour rester lisibles dans un dossier PDF partagé.

Titre 08 · paroles complètes

08. Circuit Sans Pitié

[Intro]
Plus de partie isolée.
Plus de muscle seul.
Tout entre.
Tout répond.

Jambes.
Bras.
Centre.
Dos.

Le circuit s'ouvre.
Il ne pardonne rien.

[Entrée]
Le corps passe d'un feu
à l'autre.
Du sol à l'air,
de l'appui à l'impact.

Chaque transition compte.
Chaque seconde dépense.
Chaque erreur grossit
quand la fatigue commence.

Je ne cours pas après le chaos.
Je l'organise.

[Couplet 1]
Squat au sol,
remonte propre.
Pompe contrôlée,
centre verrouillé.

Genou vers poitrine,
retour en planche.
Saut léger,
regard stable.

Un, deux : descends.
Trois, quatre : pousse.
Cinq, six : ramène.
Sept, huit : repars.

Le corps cherche le raccourci.
Je garde la forme longue.

[Refrain]
Circuit sans pitié,
tout le corps en tension.
Je passe par le feu,
je garde la direction.

Circuit sans pitié,
la sueur prend le sol.
Chaque geste me coûte,
chaque retour me rend plus fort.

[Montée]
Pas de pause inutile.
Pas de fuite molle.
Le souffle devient court,
la pensée devient simple.

Appui.
Poussée.
Rotation.
Retour.

La fatigue brouille les angles.
Je nettoie le mouvement.
Le cœur cogne dans la cage.
Je reste dedans.

Plus vite si c'est propre.
Plus lent si ça casse.

[Couplet 2]
Les jambes brûlent encore,
les bras n'ont pas fini.
Le ventre tient la ligne,
le dos garde la nuit.

Tout réclame son dû.
Tout veut sa part d'air.
Le circuit ne demande pas
ce que j'ai envie de faire.

Il demande :
peux-tu rester entière
quand tout travaille
en même temps ?

Je réponds par l'axe.
Je réponds par le souffle.
Je réponds par le geste juste.

[Refrain]
Circuit sans pitié,
tout le corps en tension.
Je passe par le feu,
je garde la direction.

Circuit sans pitié,
la sueur prend le sol.
Chaque geste me coûte,
chaque retour me rend plus fort.

[Mantra]
La force sans ordre
devient bruit.

La vitesse sans forme
devient perte.

La fatigue sans écoute
devient risque.

Je bouge.
Je mesure.
J'ajuste.
Je continue.

[Accélération]
Maintenant plus rien n'est frais.
Maintenant tout est vrai.
Le souffle gratte.
Les jambes parlent.
Les bras répondent.
Le centre décide.

Encore.
Plus net.
Encore.
Plus dur.

Le circuit serre la gorge.
Je serre la ligne.
Le sol monte.
La sueur tombe.
Le corps tient.

[Final]
Circuit sans pitié,
tout le corps en tension.
Je passe par le feu,
je garde la direction.

Circuit sans pitié,
aucune fibre ne se cache.
Je ne cherche pas la facilité,
je cherche le corps qui s'attache.

Sang rapide,
souffle dur,
axe vivant,
corps entier.

[Sortie]
Le circuit se ferme.
La chaleur reste.
Tout tremble.

Rien ne s'est dispersé.

09. Respire, Mais Ne Cède Pas



Durée	04:38
Intensité	Souffle
Système	Respiration
Focus	Contrôle
Bandcamp	Écouter / acheter ce titre

Lecture système

[Respire, Mais Ne Cède Pas]

Intensité : Souffle.
Système : Respiration.
Focus : Contrôle.

Objectif : La respiration ne retire pas la difficulté. Elle donne une interface pour la traverser.

Consigne : garder la forme avant l'ego, le souffle avant la rage, l'axe avant le nombre.

Lecture système : Ce titre travaille la récupération active. Le souffle devient outil de contrôle, non signe de faiblesse. Le corps baisse l'intensité sans quitter le système.

Paroles complètes

La page suivante contient les paroles complètes du protocole, en trois colonnes pour rester lisibles dans un dossier PDF partagé.

Titre 09 · paroles complètes

09. Respire, Mais Ne Cède Pas

[Intro]
Ne tombe pas.
Ne quitte pas.
Respire.

Le feu est encore là,
mais il change de forme.
Le cœur reste haut.
La peau garde la chaleur.

Ce n’est pas une pause.
C’est un contrôle.

[Retour]
Marche.
Déroule.
Élargis l’air.
Laisse le souffle revenir.

Épaules basses.
Mâchoire libre.
Hanches ouvertes.
Regard vivant.

Je récupère
sans disparaître.

[Couplet 1]
Le corps veut s’asseoir,
le sol veut m’aspirer.
Je reste debout,
je rends l’effort respirable.

Inspire plus large.
Expire plus long.
Le cœur ralentit
sans perdre la tension.

Un, deux : marche.
Trois, quatre : ouvre.
Cinq, six : relâche.
Sept, huit : reviens.

La fatigue n’est pas un ordre.
Elle est une météo interne.

[Refrain]
Respire, mais ne cède pas.
Le feu descend, l’axe reste droit.
Je relâche ce qui doit partir,
je garde ce qui tient en moi.

Respire, mais ne cède pas.
Le corps reprend sans s’effacer.
Je ne fuis pas l’intensité,
je la laisse se transformer.

[Mobilité]
Cercle d’épaule.
Ouverture de hanche.
Colonne longue.
Pied qui s’ancre.

Le mouvement devient plus lent,
mais pas plus faible.
La sueur refroidit à peine,
le regard reste capable.

Je nettoie l’excès.
Je garde la braise.

[Couplet 2]
Les jambes tremblent encore,
les bras parlent bas.
Le ventre tient le centre,
le dos reprend sa place.

Je ne punis pas le corps.
Je ne le flatte pas non plus.
Je l’écoute avec rigueur.
Je le ramène au juste.

Pas de chute molle.
Pas de panique cachée.
Pas d’abandon déguisé
en récupération.

La vraie maîtrise
s’entend dans le souffle.

[Refrain]
Respire, mais ne cède pas.
Le feu descend, l’axe reste droit.
Je relâche ce qui doit partir,
je garde ce qui tient en moi.

Respire, mais ne cède pas.
Le corps reprend sans s’effacer.
Je ne fuis pas l’intensité,
je la laisse se transformer.

[Mantra]
Récupérer n’est pas renoncer.
Ralentir n’est pas tomber.
Souffler n’est pas fuir.
Relâcher n’est pas perdre.

Air.
Axe.
Peau.
Pouls.

Calme.
Contrôle.
Retour.
Présence.

Je baisse la tempête.
Je garde le système ouvert.

[Relance]
Maintenant le souffle revient.
Maintenant les angles se libèrent.
Maintenant la chaleur circule
au lieu de serrer.

Encore.
Plus ample.
Encore.
Plus clair.

Le corps sort du rouge,
mais pas du combat.
Le cœur parle moins fort,
mais il ne dort pas.

Je respire.
Je marche.
Je répare.
Je reste.

[Final]
Respire, mais ne cède pas.
La fatigue passe dans ma voix.
Je ne suis pas brisée,
je suis en train de revenir.

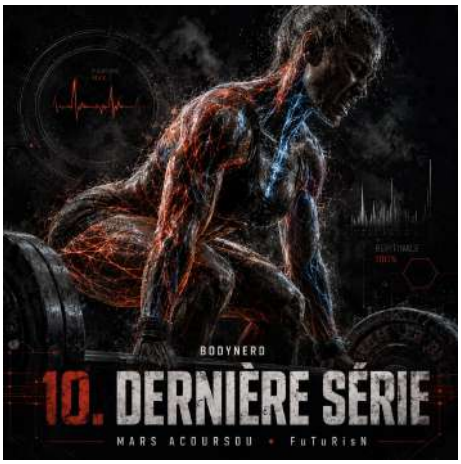
Respire, mais ne cède pas.
Le feu devient réserve.
Je garde l’effort en mémoire,
je prépare la dernière guerre.

Souffle long,
corps chaud,
regard fixe,
axe debout.

[Sortie]
Le calme n’est pas vide.
Le calme est chargé.

Je suis encore là.
Et je peux repartir.

10. Dernière Série



Durée	04:38
Intensité	Final
Système	Zone limite
Focus	Répétition
Bandcamp	Écouter / acheter ce titre

Lecture système

[Dernière Série]

Intensité : Final.
Système : Zone limite.
Focus : Répétition.

Objectif : Dernière série : quand le corps négocie, la forme décide. Pas de victoire sale sur un corps cassé.

Consigne : garder la forme avant l'ego, le souffle avant la rage, l'axe avant le nombre.

Lecture système : Ce titre travaille la zone limite. Il distingue effort final et destruction. L'objectif n'est pas de prouver, mais de finir juste, avec une forme encore lisible.

Paroles complètes

La page suivante contient les paroles complètes du protocole, en trois colonnes pour rester lisibles dans un dossier PDF partagé.

Titre 10 · paroles complètes

10. Dernière Série

[Intro]
Il reste une série.
Pas une idée.
Pas un symbole.
Une série.

Le corps sait.
Le souffle sait.
Les muscles savent
ce que cela coûte.

Je n'ai plus besoin d'élan.
J'ai besoin d'ordre.

[Entrée]
Les jambes sont lourdes.
Les bras sont lents.
Le centre brûle encore.
Le dos tient par décision.

Tout demande la fin.
Tout cherche la sortie.
Mais la forme est encore là.
Donc je reste.

Pas plus beau.
Pas plus fort.
Plus vrai.

[Couplet 1]
Première répétition,
le feu revient vite.
Deuxième répétition,
le mental coupe le bruit.

Troisième,
la peau se serre.
Quatrième,
le sol devient plus dur.

Un, deux : contrôle.
Trois, quatre : respire.
Cinq, six : pousse.
Sept, huit : ne triche pas.

La dernière série
ne pardonne pas le flou.

[Refrain]
Dernière série,
je ne cède pas au corps qui ment.
Je baisse la peur,
je garde le mouvement.

Dernière série,
le feu devient précis.
Ce n'est pas la fin de ma force,
c'est l'endroit où je la lis.

[Montée]
Encore une.
Encore propre.
Encore basse.
Encore droite.

La fatigue veut du théâtre.
Je lui donne du silence.
La douleur veut le volant.
Je lui donne une distance.

Pas de geste volé.
Pas de forme sacrifiée.
Pas de victoire sale
sur un corps abîmé.

Je gagne
en restant entière.

[Couplet 2]
Les secondes deviennent épaisses.
Chaque appui prend du poids.
Le souffle sort plus rugueux,
mais l'axe ne négocie pas.

Je sens la limite approcher,
pas comme un mur,
comme une porte lourde
qui teste mes mains.

Si je dois ralentir,
je ralentis net.
Si je peux pousser,
je pousse vrai.

La discipline n'est pas dureté.
C'est précision sous feu.

[Refrain]
Dernière série,
je ne cède pas au corps qui ment.
Je baisse la peur,
je garde le mouvement.

Dernière série,
le feu devient précis.
Ce n'est pas la fin de ma force,
c'est l'endroit où je la lis.

[Mantra]
La forme avant l'ego.
Le souffle avant la rage.
L'axe avant le nombre.
La présence avant l'image.

Tiens.
Pousse.
Respire.
Reviens.

Encore.
Plus net.
Encore.
Plus vrai.

Je ne cherche pas à prouver.
Je cherche à finir juste.

[Dernier Bloc]
Maintenant tout brûle.
Maintenant tout compte.
Maintenant chaque seconde
veut me vendre l'abandon.

Je refuse le désordre.
Je refuse la sortie molle.
Je refuse la répétition vide
qui casse plus qu'elle ne construit.

Une encore.
Une propre.
Une pleine.
Une vivante.

Le corps tremble.
La ligne reste.

[Final]
Dernière série,
je ne cède pas au corps qui ment.
Je baisse la peur,
je garde le mouvement.

Dernière série,
la sueur tombe comme verdict.
Je termine sans me fuir,
je termine sans me détruire.

Dernière série,
le feu devient mémoire.
Je ne quitte pas l'effort :
je le grave dans le corps.

[Sortie]
Le dernier geste passe.
Le souffle reste haut.
La peau brûle encore.

C'est fait.
Et je suis toujours là.

Titre 11 · fiche système

11. Retour au Corps



Durée	04:08
Intensité	Retour
Système	Récupération
Focus	Réintégration
Bandcamp	Écouter / acheter ce titre

Lecture système

[Retour au Corps]

Intensité : Retour.
Système : Récupération.
Focus : Réintégration.

Objectif : La récupération n'est pas molle. C'est une lecture active : chaleur, souffle, axe, retour.

Consigne : garder la forme avant l'ego, le souffle avant la rage, l'axe avant le nombre.

Lecture système : Ce titre transforme la récupération en discipline. Le corps ne sort pas de l'effort en s'effaçant ; il réintègre l'information et stabilise le système.

Paroles complètes

La page suivante contient les paroles complètes du protocole, en trois colonnes pour rester lisibles dans un dossier PDF partagé.

Titre 11 · paroles complètes

11. Retour au Corps

[Intro]
Le combat baisse.
Le corps reste.
La chaleur parle encore
sous la peau.

Rien ne tombe.
Rien ne fuit.
Je reviens lentement
dans la forme.

Ce n’est pas la fin.
C’est l’intégration.

[Retour]
Respiration longue.
Épaules basses.
Mâchoire libre.
Pieds présents.

Le cœur descend
sans disparaître.
La sueur refroidit,
le système écoute.

Je ne quitte pas le corps.
Je rentre dedans.

[Couplet 1]
La colonne s’allonge,
les hanches se desserrent.
Les jambes gardent le feu,
mais le feu devient clair.

Les bras tombent lourds,
les omoplates respirent.
Le ventre relâche assez
pour ne pas se trahir.

Inspire : plus large.
Expire : plus bas.
Inspire : je reviens.
Expire : je reste là.

La récupération
n’est pas une faiblesse.

[Refrain]
Retour au corps,
le souffle reprend sa place.
Je relâche la lutte,
je garde la trace.

Retour au corps,
la force descend plus loin.
Ce que j’ai traversé
reste vivant dans mes mains.

[Étirement]
Nuque lente.
Dos long.
Hanche ouverte.
Genou souple.

Pas d’arrachement.
Pas de punition.
Le muscle n’a pas besoin
d’une dernière domination.

Je donne de l’espace
à ce qui vient de travailler.
Je laisse le sang revenir.
Je laisse le bruit tomber.

[Couplet 2]
Le corps n’est pas vaincu.
Il est renseigné.
Chaque tremblement restant
dit ce qui a changé.

La fatigue devient carte.
La sueur devient mémoire.
La douleur utile s’éloigne,
la blessure n’a pas le droit.

Je remercie sans flatter.
J’écoute sans céder.
Je répare sans mollesse.
Je descends sans m’effacer.

Le calme n’est pas vide.
Il contient l’effort.

[Refrain]
Retour au corps,
le souffle reprend sa place.
Je relâche la lutte,
je garde la trace.

Retour au corps,
la force descend plus loin.
Ce que j’ai traversé
reste vivant dans mes mains.

[Mantra]
Réparer,
ce n’est pas reculer.

Relâcher,
ce n’est pas perdre.

Respirer,
ce n’est pas fuir.

Revenir,
ce n’est pas finir.

Peau.
Pouls.
Souffle.
Axe.

Calme.
Chaleur.
Mémoire.
Corps.

[Descente]
Maintenant le rythme s’ouvre.
Maintenant le visage lâche.
Maintenant le sol redevient
un endroit, pas un adversaire.

Encore un souffle.
Plus profond.
Encore un angle.
Plus doux.

La séance se ferme
sans casser le système.
Le corps garde la preuve,
pas la violence.

Je suis sortie du feu.
Je ne suis pas sorti de moi.

[Final]
Retour au corps,
le souffle reprend sa place.
Je relâche la lutte,
je garde la trace.

Retour au corps,
la puissance devient calme.
Le mouvement quitte la guerre,
mais reste inscrit dans l’âme.

Corps chaud,
esprit clair,
axe vivant,
silence plein.

[Sortie]
Le système descend.
Le feu devient braise.
La peau sait.

Je suis revenu.
Je suis entière.

12. Hyperniveau



Durée	04:52
Intensité	Upgrade
Système	Corps entier
Focus	Évolution
Bandcamp	Écouter / acheter ce titre

Lecture système

[Hyperniveau]

Intensité : Upgrade.
Système : Corps entier.
Focus : Évolution.

Objectif : Le cycle se ferme comme adaptation : le corps ne revient pas au point de départ, il revient modifié.

Consigne : garder la forme avant l'ego, le souffle avant la rage, l'axe avant le nombre.

Lecture système : Ce titre dépasse la simple fin de séance. Il lit l'effort comme adaptation : le corps trie, encode, corrige et reconstruit. Le protocole se termine, mais le système reste ouvert.

Paroles complètes

La page suivante contient les paroles complètes du protocole, en trois colonnes pour rester lisibles dans un dossier PDF partagé.

Titre 12 · paroles complètes

12. Hyperniveau

[Intro]
Tout est passé.
Le feu.
Le poids.
Le souffle court.
La série finale.

Et pourtant,
quelque chose commence.

Pas au-dessus du corps.
À travers lui.

[Scan]
Le cœur redescend,
mais il sait plus.
Les muscles se taisent,
mais ils gardent l'empreinte.

La peau refroidit,
le système écrit.
Chaque seuil traversé
devient information.

Je ne reviens pas au point de départ.
Je reviens modifié.

[Couplet 1]
Les jambes ont connu la gravité.
Les bras ont connu le sol.
Le centre a tenu la ligne.
Le dos a porté l'orage.

Le lactate a parlé.
Le circuit a serré.
La dernière série a demandé
ce qui restait quand tout partait.

Maintenant le corps trie.
Il garde.
Il jette.
Il reconstruit.

La séance n'est pas finie.
Elle devient mémoire.

[Refrain]
Hyperniveau,
le corps dépasse le corps.
Je ne sors pas de l'effort,
je change de décor.

Hyperniveau,
le signal devient plus clair.
Ce que j'ai brûlé aujourd'hui
revient demain en matière.

[Mutation]
Ce n'est plus la sueur.
C'est la trace.

Ce n'est plus la douleur.
C'est la carte.

Ce n'est plus la fatigue.
C'est le code.

Ce n'est plus la fin.
C'est l'adaptation.

[Couplet 2]
Le système nerveux écoute
ce que la volonté a forcé.
Il ne copie pas la violence.
Il garde la précision.

Les fibres comptent en silence
les angles, les charges, les erreurs.
Le souffle range la tempête.
Le calme devient constructeur.

Je n'ai pas vaincu mon corps.
Je l'ai rencontré sous pression.
Je n'ai pas gagné contre lui.
J'ai changé la négociation.

Plus dense.
Plus net.
Plus vivant.
Plus mien.

[Refrain]
Hyperniveau,
le corps dépasse le corps.
Je ne sors pas de l'effort,
je change de décor.

Hyperniveau,
le signal devient plus clair.
Ce que j'ai brûlé aujourd'hui
revient demain en matière.

[Mantra]
Signal reçu.
Charge intégrée.
Forme corrigée.
Système augmenté.

Nerf.
Muscle.
Souffle.
Sang.

Axe.
Mémoire.
Seuil.
Retour.

Je ne redescends pas.
Je me réorganise.

[Élévation]
Maintenant le silence pèse mieux.
Maintenant la peau sait.
Maintenant l'effort quitte la pièce
et reste dans l'architecture.

Le corps n'est pas terminé.
Il apprend après le bruit.
Il construit sans témoin.
Il devient dans l'invisible.

Demain ne commencera pas neuf.
Demain commencera plus haut.

[Final]
Hyperniveau,
le corps dépasse le corps.
Je ne cherche plus la preuve,
je porte l'accord.

Hyperniveau,
la force devient mémoire.
Le cycle se ferme,
mais le seuil reste ouvert.

Corps entier.
Signal clair.
Feu calme.
Système vivant.

[Sortie]
Fin du cycle.
Pas fin du corps.

Le niveau change.
Je reste dedans.

Services FuTuRisN

Formation, création et développement de projets

BodyNerd · Protocole de Sueur peut être lu comme album, site, prototype pédagogique et démonstrateur de création multimédia. Il montre comment transformer une idée en système publié : contenus, images, audio, interface, accessibilité, hébergement, documentation et partage.

FuTuRisN accompagne des projets similaires : structuration éditoriale, conception de sites statiques, dossiers pédagogiques, supports de formation, projets créatifs, prototypes web, accompagnement à la publication et développement de ressources adaptées à des profils atypiques, visuels, autodidactes ou non linéaires.

Pour des formations payantes, un accompagnement de projet ou un développement sur mesure, contactez FuTuRisN.

Services disponibles en français, anglais et espagnol.

Site BodyNerd • Album Bandcamp • Contact : futurisn@gmail.com

Crédit recommandé

BodyNerd · Protocole de Sueur - projet FuTuRisN dirigé, structuré et accompagné par Mares P. W. Réalisation pratique et travail d'apprentissage : Mars Acoursou. Site : https://bodynerd.futurisn.com/ - Album : https://futurisn.bandcamp.com/album/bodynerd