

CÉDRIC PINCHON

HYBRIDE

TOME 1

CÉDRIC PINCHON

TOME 1

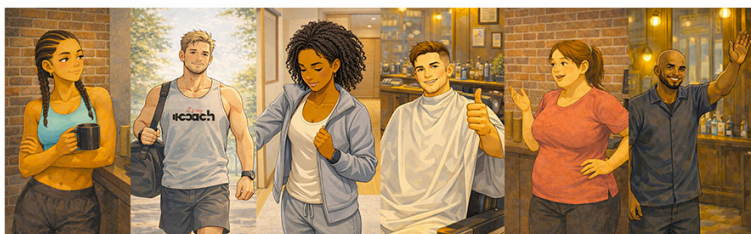
HYBRIDE

it's my
itcoach

itcoach
it's my

- TOME 1 -

HYBRIDE



SOMMAIRE

Scan 001 - Aujourd'hui tout commence.

Scan 002 - Qui est Mélissa ?

Scan 003 - Mais quel heureux hasard...

Scan 004 - Bonne nouvelle.

Scan 005 - La proposition.

Scan 006 - Un pas de trop.

Scan 007 - Le secret reste gardé.

Scan 008 - La Fan.



Aujourd'hui, tout commence.

Scan 001





Salut Bruno,
prêt pour ton premier
entraînement ?

Aujourd'hui, le temps
est idéal pour ça !



Salut coach !
Oui, je ne te cache pas
que je redoute un peu la séance.
Je n'ai pas fait de sport
depuis quelques mois...

it's my
coach



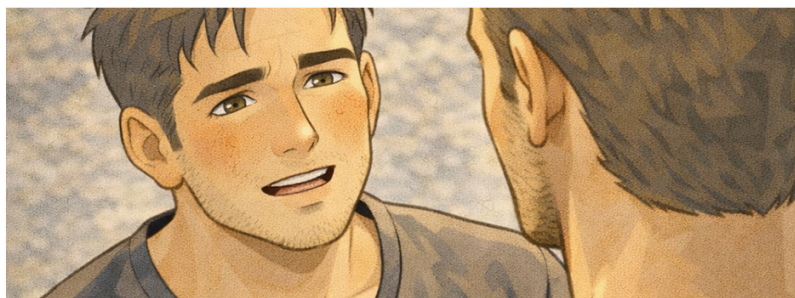
No stress. On est là pour
passer un bon moment
et commencer à mettre
des choses en place.

Oui, je sais.
Mais comme je souhaite faire
un Hyrox d'ici octobre, à Paris...

... je me mets un peu trop la pression.

En plus, je n'ai même pas de partenaire
pour le faire en duo...
Mdr.





Tu as une bonne base musculaire, Bruno.
Les différents sports que tu as pratiqués
de 7 à 17 ans t'ont déjà forgé des bases solides.

Maintenant, on va surtout bosser ton cardio
et ton endurance. L'idéal serait de poursuivre
nos entraînements à la salle.









Ah ouais...
Pas de pizza, donc ?

... surtout pas 😊

Une semaine plus tard...

Hâte de faire mon premier
entraînement de préparation
pour l'Hyrox.

Scan 001 - Fin

Qui est Mélissa ?

Scan 002





Bienvenue dans ma deuxième maison :
la salle de sport !

Tu vas voir, on y croise des gens sympas...
et musclés 😊

Aujourd'hui, on va travailler, entre autres,
le sled push et les fentes lestées...

Pas mal comme programme !





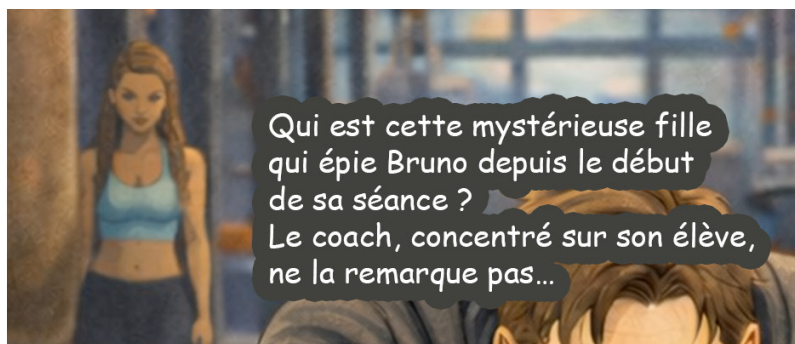
Après un bon échauffement de 10 minutes, full body, Bruno découvre les joies du rameur en fractionné.



Gère ton pace.
Attention à ne pas partir trop fort.
Canalise ton énergie.

Bruno enchaîne sur quelques séries de walking lunges lestées à 20 kg. C'est très prometteur pour la suite.





APRÈS 1 HEURE DE SÉANCE.

Je suis vidé...
C'était trop bien !
Merci, coach.

Franchement, tu as assuré.
Tu as vraiment bien traversé
ta séance. Bravo, Bruno.
Maintenant, à la douche,
et bois beaucoup d'eau.
Tu as bien transpiré !

30 MIN PLUS TARD...

Alors, comme ça, tu aimerais que je te coache.
Tu me sembles très décidée, Mélissa.
Je n'ai jamais vu autant de détermination
lors d'un premier entretien.
Une raison particulière ?



Non... non...
Euh...
Pas de raison
particulière...
J'aime bien la vibe
de ton Insta, voilà quoi !



Mais quel heureux hasard...

Scan 003





Nous sommes le 2 mars 2025.
Il fait beau et la température
est de 21 °C au petit matin.



Je vais démarrer la phase 2
de mon plan ce matin.
Bruno, j'espère que tu ne
m'en voudras pas plus tard...



Bon, je vais faire quelques courses,
puis direction la salle pour un training
avec « itsmycoach ». Trop hâte... enfin,
après un bon café.



A young man with brown hair, wearing a dark grey zip-up hoodie and dark shorts, is walking on a cobblestone sidewalk in Paris. He is holding a white Starbucks coffee cup in his right hand. He has a backpack on his shoulders. In the background, there are multi-story buildings with balconies, a red awning over a shop, and other pedestrians. A red double-decker bus is visible in the distance. The scene is set during the day with soft lighting.

J'adore me balader dans les rues de Paris.
Je ne m'en lasserai jamais, je crois.

Va falloir que je me trouve un partenaire
pour mon Hyrox d'octobre...

Rien d'urgent, mais bon... Cédric, je compte
sur toi pour ça aussi :)



J'ai le cœur qui bat trop vite.
Les mains moites.
Je fais quoi, bordel ?
Je suis juste derrière lui...
et je suis complètement paralysée.



Pas de mails pros urgents.
Je me demande quelle
sera la séance du jour :)





Je m'en veux...
Je suis vraiment confuse.
J'ai trop le seum...

Non...
C'est ma faute.
Voilà ce que c'est de regarder
son portable en marchant.

Bon... j'en ai partout.
...mais toi aussi, finalement. :)



Ok.
Ça me va.
Torts partagés.

C'est juste du café.
Y a pas mort d'homme.
En plus, il fait bon ce matin...
enfin bref.

(Elle est magnifique...)

Je dois y aller,
je suis pressée...
Encore désolée.
Bye.

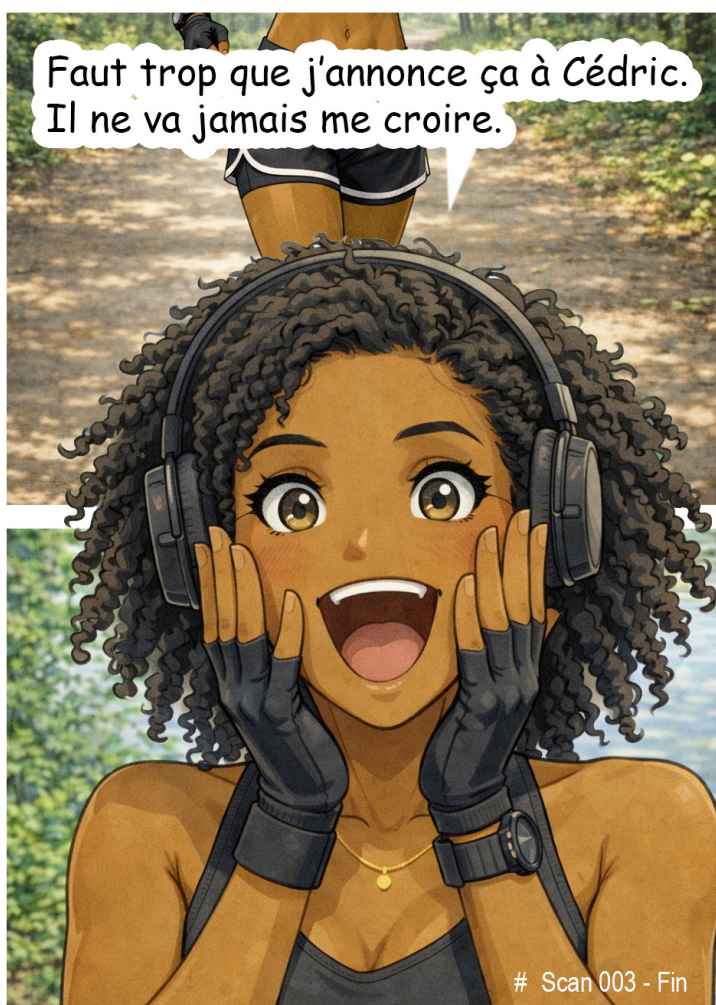








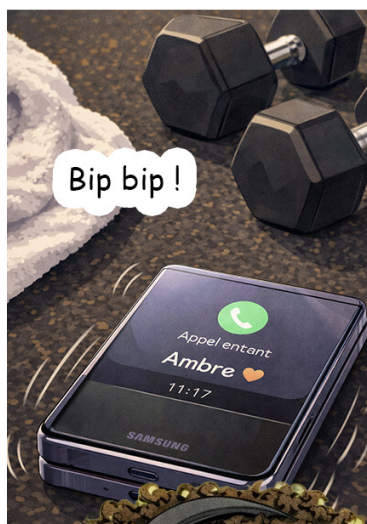




Bonne nouvelle

Scan 004





Bip bip !

Appel en tant
Ambre

17:17

SAMSUNG



Allô Ambre !
La forme ?

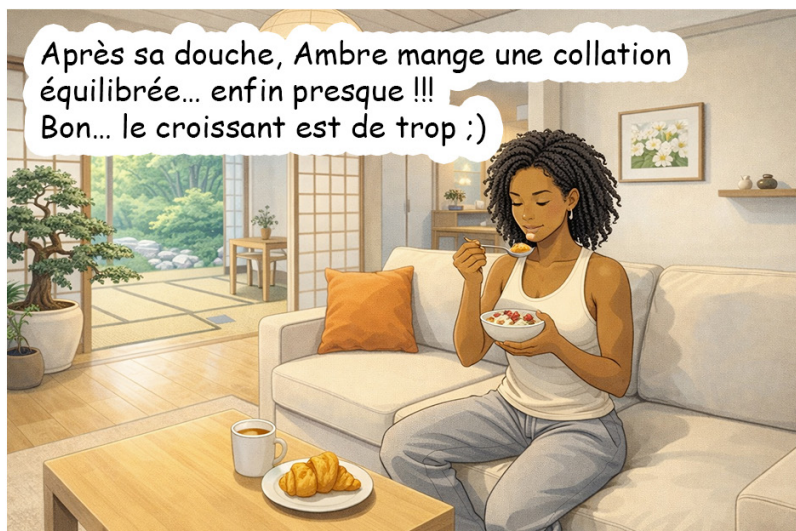
Quoi d'beau ?



J'ai une superbe nouvelle
à t'annoncer... Une dinguerie !

On se retrouve à ton QG,
« Chez ma Belle-Mère »,
pour en parler ?

À toute !









Enchanté Ambre.



Cédric et Ambre s'installent à une table, à l'écart, pour discuter plus tranquillement.

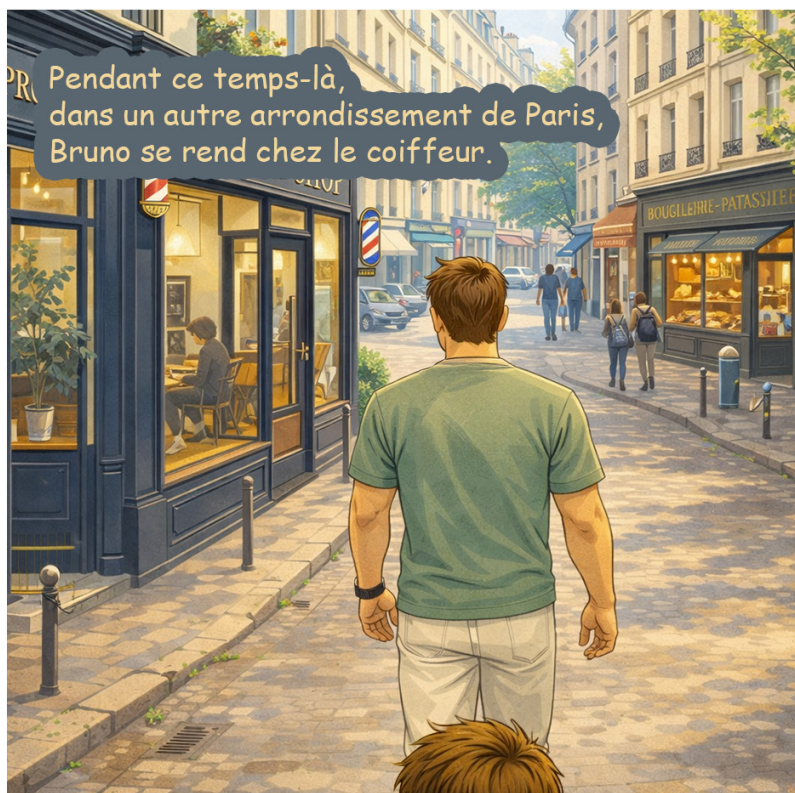




Ben voilà.
Ce matin, tu te rappelles,
je t'avais dit que j'avais rendez-vous ?

Un rendez-vous très important.

Eh bien, devine pourquoi ?...









La nuit commence à tomber.



C'est aujourd'hui que je dois
dire à Bruno mon envie...
... en espérant qu'il ne me dise pas non.

Mais d'abord...
ma séance de prépa Hyrox.









Et le "bonheur" de
terminer par l'Assault Bike.



Je suis vidée.
J'ai tout donné.



Après sa séance, Mélissa discute avec Annah, près de la machine à café.



Tu me conseillerais ton coach ?

Oui... tu peux y aller les yeux fermés.





Je dois y aller. Enchantée d'avoir fait ta connaissance, Bruno. À bientôt.



J'adore ta nouvelle coupe.

Merci, Mélissa.
Si je te plais, alors
tout va bien.

J'ai une proposition à te faire, Bruno...

Scan 004 - Fin

La proposition

Scan 005







Et la cerise sur le gâteau, ils m'ont offert un dossard pour le 20 km de Paris, en octobre prochain. Évidemment, j'aurai une tenue complète fournie par la marque.

En gros, je deviens ambassadrice de la marque :)

Apparemment, la marque se reconnaît dans les valeurs que je transmets sur Instagram.



WAOU!!!
La classe !!!!
Je comprends
ton excitation :)

C'est quelle marque,
Ambre ?



La marque
« SO RUN ».

L'une des
meilleures,
pour ne pas
dire LA !



Bonne fin
d'après. On court
bientôt ensemble ?

Yes. Je te dis
ça très vite.
La bise.

Retour à la salle de sport.



Quelle est ta proposition Mélissa? Je suis curieux de savoir.

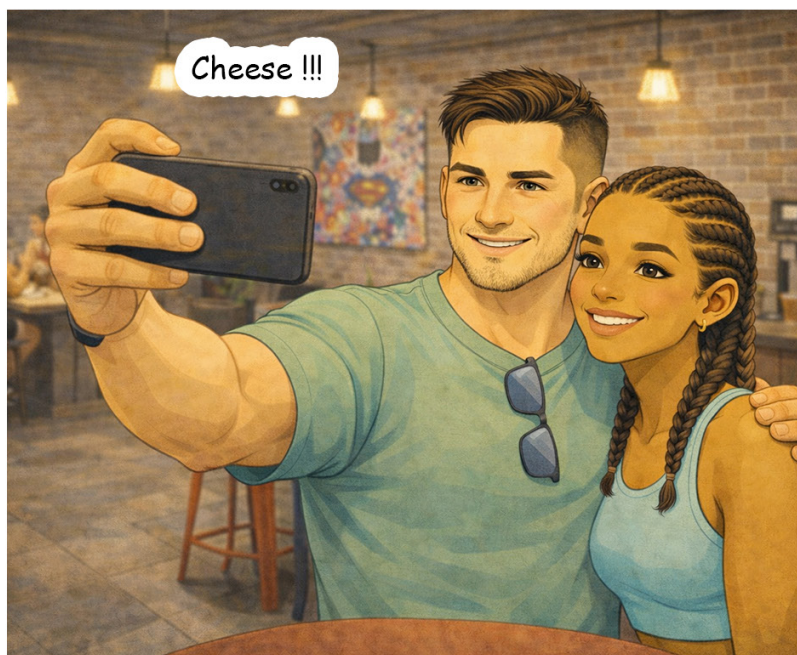


Eh bien, je me suis dit
comme toi et moi
on a le même coach...

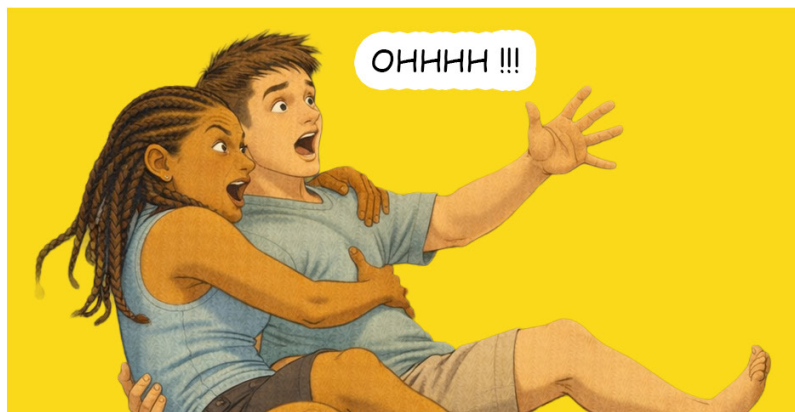
... Tu veux
un plan à trois ?

... mais non...
t'es bête.











30 minutes plus tard, sur les quais de la Seine.







Un pas de trop

Scan 006









WOD 1 - Pacing & Endurance

For Time - En équipe de 2 :

- 2 km Run (ensemble)
- 80 cal SkiErg (relais de 20 cal)
- 1 km Run
- 80 cal Row (relais de 20 cal)
- 800 m Run
- 100 Wall Balls (6/9 kg, relais de 10)
- 400 m Run (ensemble, sprint final)

WOD 2 - Force & Relais

AMRAP 30 min - En équipe de 2 (1 travaille, 1 récupère) :

- 30 m Sled Push 220kg
- 30 m Sled Pull 180kg
- 50 m Farmers Carry 2x32 kg
- 20 Sandbag Lunges 30 kg
- 20 Burpees Broad Jumps

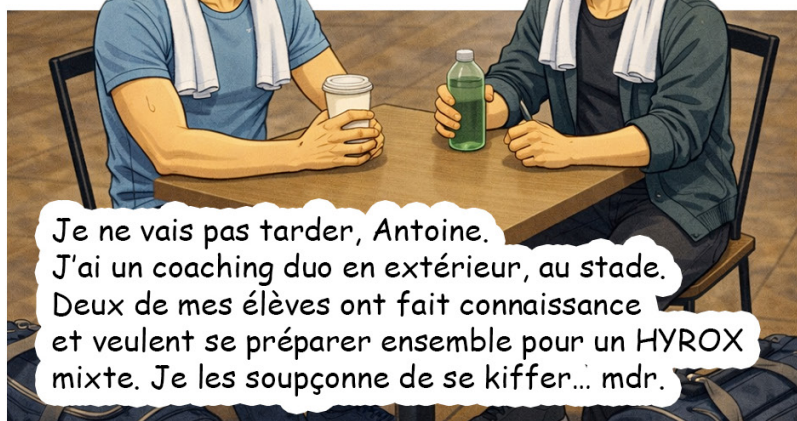
500 m de run (ensemble)

à chaque tour pour simuler la transition.



Enfin,
on l'a terminé
comme d'habitude !

À la moitié,
je me suis dit :
"Putain... on va en chier."



Je ne vais pas tarder, Antoine.
J'ai un coaching duo en extérieur, au stade.
Deux de mes élèves ont fait connaissance
et veulent se préparer ensemble pour un HYROX
mixte. Je les soupçonne de se kiffer... mdr.







J'avoue... j'ai de la chance.



Niveau prépa, j'ai le temps...
C'est dans 6 mois. Zéro stress, quoi.



Prête pour
ma séance "seuil"
du jour.









Allô... le SAMU ?
J'ai renversé une
jeune femme
qui traversait...

Elle est inconsciente,
je crois...

Au stade Léo Lagrange,
Mélissa et Bruno rejoignent Cédric
pour une séance de running.

Les amis, je vous ai concocté
une bonne séance. Vous m'en
direz des nouvelles...

En même
temps, on sait toujours
à quoi s'attendre
avec toi.

Après un bon échauffement,
on va partir sur un
entraînement pyramidal



Je vous propose un pyramidal :
200 m, 400 m, 600 m, 800 m,
puis 600 m, 400 m et 200 m.



Votre fréquence cardiaque sera
comprise entre 90 et 95 % de votre FCM
lors de vos séquences de fractionné,
mais il faut considérer le début
de votre séance comme une mise en train
sachant que vous allez pouvoir accélérer
et améliorer vos chronos dans la phase
descendante : 600, 400, 200 m.



Attention, afin de prévenir les risques de blessures, il est très important de vous échauffer !



Je sens qu'on va bien en baver, Méllisa...

C'est cool de s'entraîner ensemble.



35 minutes de séance se sont déjà écoulées.

On ne lâche rien !
On attaque la phase
descendante
de la pyramide.

J'ai du mal estimer
ma FCM... je traverse
plutôt bien la séance.

Euh... pas moi.
Je galère
à tenir l'allure.



(J'ose...)



Le secret reste gardé.

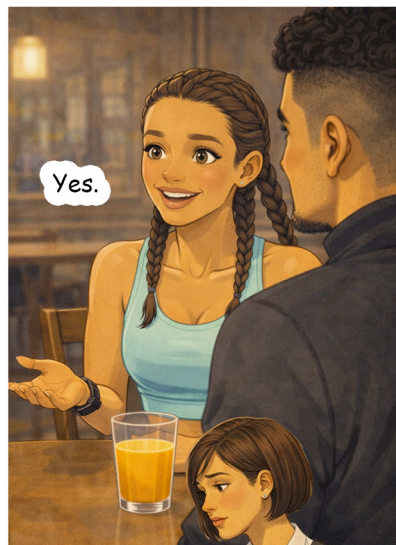
Scan 007













Au fait, regarde...
Je viens de recevoir
les premiers exemplaires
de ma saga «Atlante».

Ah mais
C'est génial !

Tu passes tellement de temps
à écrire, Merwan... On sent que
tu es vraiment passionné.

Ça doit faire quelque chose
de les avoir enfin entre les mains.





Il pourrait s'attacher à toi.
Tu sais comment sont les mecs.

Mais non, il croit juste qu'on a un objectif Hyrox ensemble.
Je suis sûre qu'il n'y a rien de plus.



Allez je file Merwan.

Travaille bien ton roman
et on se voit bientôt
pour un ciné.

Bise, cousin.

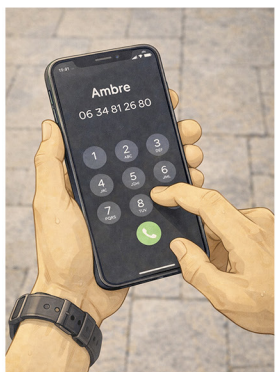
Pendant ce temps-là, près de la place Daumesnil, dans le 12^e,
Cédric se rend chez son client Léo, comme toutes les semaines,
pour une séance de cross-training à domicile.

Ça fait trois jours que
j'appelle Ambre... aucune nouvelle.



Allô Ambre...
Ça fait trois jours que je te laisse des messages sur ton répondeur...
Tu ne me rappelles pas.
Je n'ai même pas de « vu » sur WhatsApp.
Rappelle-moi, s'il te plaît.
Je m'inquiète.











À l'autre bout de Paris, dans le quartier d'affaires de La Défense, Bruno travaille comme actuaire.



Les résultats sont plus que satisfaisants.

Je vais enfin pouvoir demander une augmentation à Ayoub.





Hey Bruno !



Salut Gérard.
La forme ?



Yes, je déménage
dans deux semaines.
J'ai enfin trouvé un 50 m²
décent à Paris,
près du métro Buzenval,
dans le 20e.

Top !
Depuis le temps que
tu cherchais à acheter.
Bravo.



Au fait, je ne t'ai pas dit...
J'ai rencontré une fille.
Magnifique.
On fait du sport ensemble.
C'est même elle qui m'a proposé.
Je crois que je tombe amoureux.
Regarde, c'est elle.

Ah ouais...
elle est canon.
Bon, j'ai une copine,
mais sinon je t'avoue
que j'aurais tenté
ma chance.

J'aime vraiment les moments
qu'on passe ensemble à la salle.
J'ai hâte de notre
prochain entraînement.

On va faire un Hyrox...
Ensemble !

Elle s'appelle comment ?

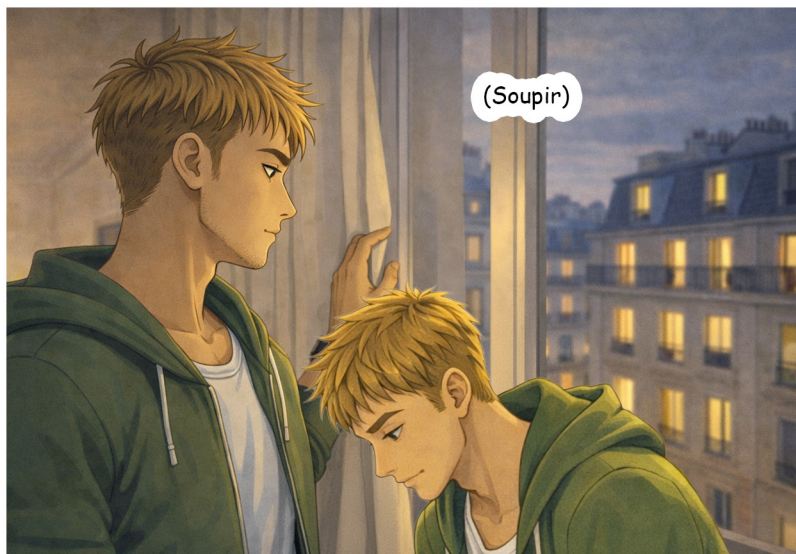
Mélissa...

Scan 007 - Fin

La Fan.

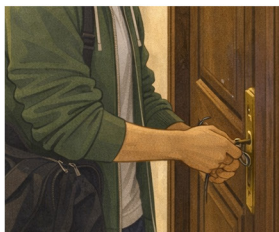
Scan 008







... mes quatre coachings d'aujourd'hui.



C'est pas la grosse forme ce matin...
Je ferai avec.
Pas le choix.

À la salle, Cédric enfile sa tenue.

Je suis ma prog.
Une heure d'Hyrox
bien calée.

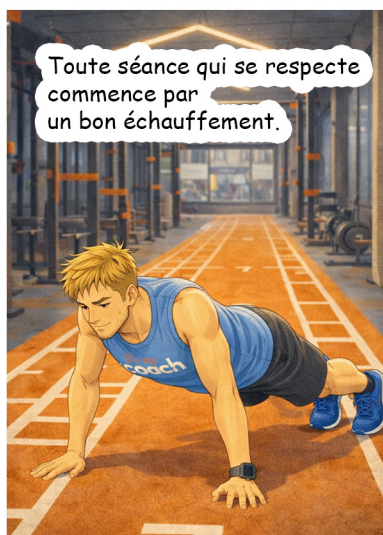


L'heure idéale pour s'entraîner.
C'est vide.





Quelques bavardages avant de commencer.
C'est aussi ça, le plaisir de s'entraîner en salle.



Toute séance qui se respecte
commence par
un bon échauffement.



L'échauffement permet
de passer d'un état passif
à un état actif.
Personne n'est au taquet
dès le début.



BLOC 1 :

X =

20 / 19 / 18 / 17 / 16 / 15 / 14 / 13 / 12 / 11 /
10 / 9 / 8 / 7 / 6 / 5 / 4 / 3 / 2 / 1

X cal de SKIERG

X BURPEES



Au total :
20 tours,
210 calories de skierg
et 210 burpees.

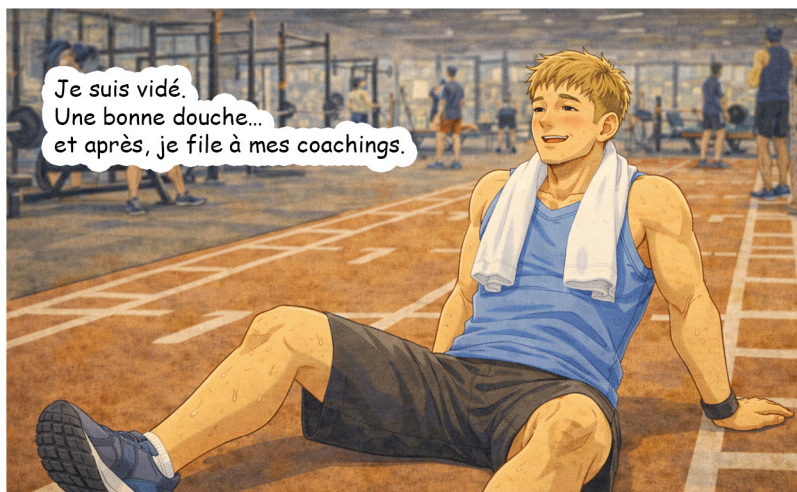


BLOC 2 :

EMOM10

12 wall balls par minute.

Soit 120 wall balls.





Hey Cédric !



La forme, Antoine ?
Tu fais quoi de beau
comme séance, là ?



Prépa Hyrox.
Trois blocs.
Beaucoup de volume.



Ah oui !
Ça rigole pas...

Au moins 1 h 20.
Mais bon, t'es pompier...
C'est pas ça qui va
te faire peur.

17 h 30. Appartement de Merwan.
Il parcourt les réseaux sociaux,
à la recherche des premières critiques
autour de ses deux livres.
Demain, il dédicacera ses bouquins
à la librairie « Chez Dorothée ».



Les lecteurs ont l'air
de plutôt bien accueillir
mes romans.



Ah...
« Eddy232 » n'a pas l'air
d'apprécier, lui.







Le taux d'engagement sur mes vidéos est plutôt pas mal.
Ce n'est pas mon fort, mais aujourd'hui, je ne peux plus
y échapper si je veux être lu.



Merde...
J'ai oublié d'acheter des stylos
pour signer les autographes.



Plus tard, dans son bureau.



Ça devrait suffire pour demain.

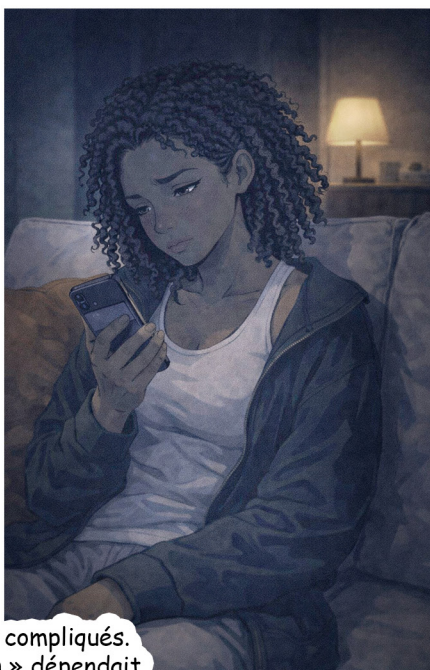


J'ai un peu le trac, j'avoue...



19h30. Chez Ambre.
Le téléphone vibre. Encore.





Désolée Cédric...
Ces derniers jours sont compliqués.
Ma collab avec « So Run » dépendait
en grande partie de mon 20 km...
et je ne pourrai pas le faire.







Vous avez eu beaucoup de chance.
Avec un accident comme le vôtre,
une simple entorse, c'est rare.

J'en ai pour longtemps ?

3 à 6 mois ...

J'ai vraiment pas de chance...
Je venais juste de signer une collab
avec mon premier sponsor...







Je vais me coucher...
Demain, j'appellerai Cédric.
J'ai confiance en lui.

Scan 008 - Fin du TOME 1



Cédric

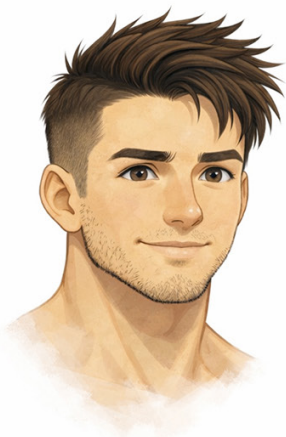


Mélissa





Ambre



Bruno





Annah



Omar





Merwan



Léo



Antoine

HYBRIDE

©2026 by Cédric Pinchon, itsmycoach

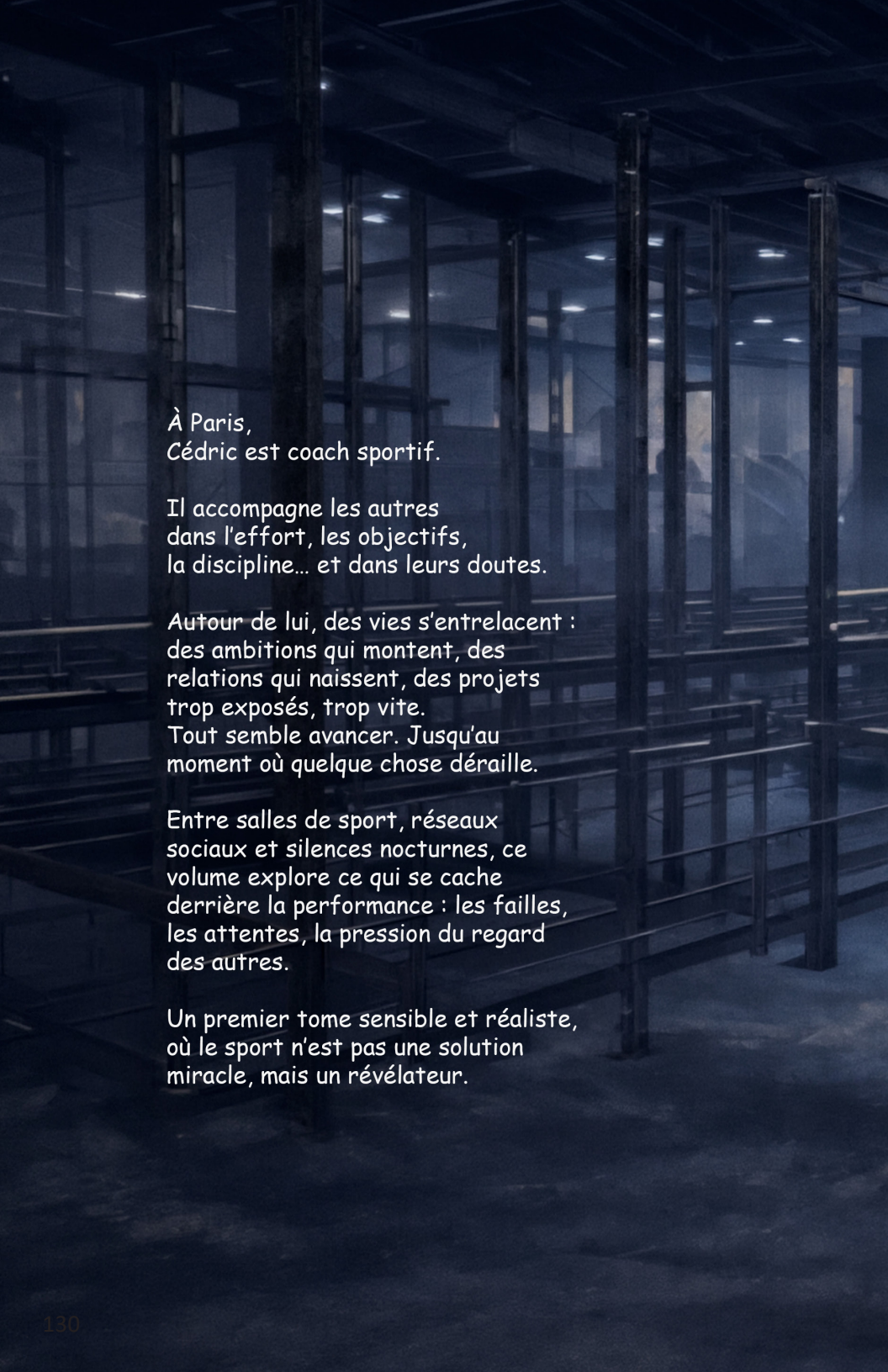
Publié en France, Paris 12^e.

www.itsmycoach.fr

Édition française, oeuvre originale.

Toutes les images sont générées par I.A
Directeur artistique, scénariste, storyboards :
Cédric Pinchon

instagram : @hybride_manga



À Paris,
Cédric est coach sportif.

Il accompagne les autres
dans l'effort, les objectifs,
la discipline... et dans leurs doutes.

Autour de lui, des vies s'entrelacent :
des ambitions qui montent, des
relations qui naissent, des projets
trop exposés, trop vite.
Tout semble avancer. Jusqu'au
moment où quelque chose déraile.

Entre salles de sport, réseaux
sociaux et silences nocturnes, ce
volume explore ce qui se cache
derrière la performance : les failles,
les attentes, la pression du regard
des autres.

Un premier tome sensible et réaliste,
où le sport n'est pas une solution
miracle, mais un révélateur.