Nicolas Natanek #47

Champion de France de street workout, il dévoile ses secrets

Transcript — clementsocchi.com

00:00:00 - Comment fonctionne une battle de street-workout ?

[00:00:00] Nicolas : En musculation, les gens ne savent pas ce qu'ils font. 90% des gens ne savent pas ce qu'ils font. Aujourd'hui, du coup, je dis que je fais des battles de calisthénie. Et justement, en devenant champion, j'ai une image tout de suite beaucoup plus pesante. Les gens, ils me voient d'un oeil différent. Et je l'ai remarqué d'ailleurs, depuis que je suis champion de France, dans le street workout, quand je parle à certaines personnes que je connais un petit peu de loin, ils me regardent différemment. En musculation, les gens ne savent pas ce qu'ils font. 90% des gens en salle de sport, ils prennent un programme sur Internet, c'est un bon début d'heure américain, ils font leur séance, ils sont contents, c'est très bien.

[00:00:26] Nicolas : Mais sauf qu'en fait, ce ne sont pas des séances qui sont adaptées à eux, qui ne sont pas adaptées à leur morphologie, qui ne sont pas adaptés à leur passé sportif. Et du coup, ça n'a pas de sens et ils se blessent. J'ai décidé cette année-là de m'investir dans l'association et surtout d'aller analyser mes adversaires. Donc je me déplace dans toute la France, j'ai fait toutes les éditions pour évidemment aider l'association parce qu'ils ne sont que trois et j'en profitais pour analyser mes adversaires. Et là, je me trompe sur Igor et ce mec-là, tous ses bateaux, il gagne. Et tous ses bateaux, il n'a pas une goutte de sueur. C'est pas possible. Comment il fait? Et je me dis, c'est ça en fait le secret.

[00:01:04] Clément : Très content de te recevoir aujourd'hui.

[00:01:06] Nicolas : Très content d'être là aussi.

[00:01:07] Clément : On en parlait un peu avant. Tu ne fais pas que du street workout, tu étais en train de faire du bivouac ce week-end. C'est ça, exactement.

[00:01:12] Nicolas : Je venais profiter à Lyon pour aller au lac du Crozet, je crois. Ok. Quelque chose comme ça. Et à lac d'altitude à 2500 mètres, c'était super.

[00:01:20] Clément : Ok, nickel. Mais du coup, j'en ai parlé juste avant parce que je pense que plein de personnes ne te connaissent pas. Donc, ça va être très cool de découvrir tout ça avec toi aujourd'hui. Je suis très content de te recevoir parce que champion de France de street workout.

[00:01:33] Nicolas : Merci.

[00:01:34] Clément : Depuis pas longtemps, de ce que tu disais.

[00:01:35] Nicolas : C'est ça, depuis trois semaines, oui.

[00:01:36] Clément : Ok, trois semaines, donc c'est tout récent.

[00:01:37] Nicolas : C'est tout récent.

[00:01:38] Clément : C'est une... Compétition et aussi un sport qui est hyper impressionnant quand on n'y connaît rien, qui je pense beaucoup de monde ne connaissent pas suffisamment.

[00:01:47] Nicolas : C'est vrai.

[00:01:49] Clément : Je pense que pour ceux qui nous écoutent, avant qu'on rentre justement dans toi le vif du sujet et comment est-ce que tu es arrivé dans ce sport, si ça te va, qu'on commence directement par présenter le street workout. Qu'est-ce que c'est? Pourquoi? Et comme ça après les gens pourront suivre et j'essaierai de mettre quelques images à l'écran si jamais tu parles de figures

spécifiques ou quoi pour ceux qui nous écoutent et qui nous regardent sur YouTube.

[00:02:09] Nicolas : Alors le street workout, ça se divise en plusieurs branches différentes. Donc il va y avoir la partie... En général, le sport même, ça s'appelle calisthenics and street workout. La partie calisthenics, c'est tout ce qui va être en général ce qu'on appelle les figures qu'on peut voir sur les barres de gymnastique ou les anneaux gymnastiques qui sont repris un petit peu de ce sport. Et la partie street workout qui est plus l'endurance et la force sur les mouvements de base, qui sont donc les tractions, les dips, les pompes et les muscle-ups. Et les squats qui sont arrivés ensuite dans le street lifting.

[00:02:39] Nicolas : Et donc moi, je me spécialise plus dans la partie street workout. On est aujourd'hui en train d'essayer un petit peu de batailler pour que tout s'appelle la calisthénie, mais le sport c'est un petit peu divisé. Et aujourd'hui du coup, je dis que je fais des battles de calisthénie. Et donc c'est la partie endurance que je fais dans le street workout. Donc ça va être des circuits comme on peut retrouver au crossfit, avec des mouvements à faire dans un ordre précis et des règles précises à respecter. Et c'est un contre un et c'est le premier qui termine qui gagne.

[00:03:07] Clément : Ok, tu as dit plein de termes qui sont intéressants. Le premier qui me vient en tête, pourquoi est-ce que quand tu dis le sport c'est séparé en deux, est-ce que c'est par rapport juste au terme d'un point de vue terminologique avec la calisthénie et le street workout ou est-ce que aussi les personnes qui font l'un et l'autre ça représente un peu des disciplines différentes?

[00:03:26] Nicolas : C'est ça, c'est plutôt ça. Ça représente complètement même des disciplines différentes. Aujourd'hui quand on voit les personnes qui font ce qu'on appelle du statique, donc les figures ou du freestyle et tout ce qui se fait sur barre haute comme en gymnastique. c'est vraiment pas le même sport. Ça n'a rien à voir avec ce que nous on fait. Donc c'est vraiment deux sports différents mais qui sont venus du même point. Parce que quand on commençait le street workout ou la calisthénie, on faisait tous la même chose, du statique, du freestyle, de l'endurance et de la force. Et ça finit par se séparer parce qu'il y a des personnes qui ont voulu se spécialiser.

[00:03:57] Nicolas : Donc naturellement, ça a divisé un petit peu.

[00:04:00] Clément : Et du coup, le fait de vouloir réunifier un peu sous un seul même nom, c'est une volonté de, on va dire, renforcer un peu le sport au global?

[00:04:08] Nicolas : Oui, complètement, parce que c'est un sport aujourd'hui qui est jeune et on a besoin de se serrer les coudes. Parce que sinon, si jamais un jour on va aller au JO, si jamais un jour on veut s'intégrer à une fédération et faire des compétitions avec des sponsors qui peuvent donner du budget, il faut qu'on soit soudés. Il faut qu'on montre quel sport on est, qu'on puisse expliquer facilement ce que c'est et que les gens puissent avoir confiance en ce sport.

[00:04:29] Clément : Ok, très cool. Et du coup, pour détailler un peu, tu as dit que l'hysténie, c'est plus la partie artistique, figure statique, c'est ça?

[00:04:38] Nicolas : C'est en tout cas ce que les gens disent en général.

[00:04:40] Clément : Donc c'est là, par exemple, pour ceux qui voient, et c'est ce que toi tu m'avais dit, ce qu'on avait parlé aussi avant de faire l'épisode, typiquement les Chris Seria ou Eric Flagg qu'on voit sur le tube.

[00:04:49] Nicolas : Voilà, exactement, c'est ça, oui.

[00:04:51] Clément : Et sur la partie plus street workout, du coup, là-dedans, tu as dit, toi, tu fais de l'endurance et il y a aussi du street lifting, c'est ça? C'est ça, la force. Donc c'est deux sous-branches?

[00:04:58] Nicolas : Oui, exactement. Il va y avoir l'endurance qui divise aussi en plusieurs branches. Il va y avoir en général les max répétitions, où c'est juste faire le maximum de répétitions sur un mouvement. Et les battles, qui sont un peu plus l'évolution ultime de l'endurance, où il faut être fort

partout. Il faut être endurant, il faut avoir du cardio, il faut avoir de la force. C'est un peu un mix de tout, où tout se retrouve. C'est un peu la phase finale de la calisthénie. Tu as fait des max reps, c'est bien. Tu as fait de la force, c'est bien. Maintenant, viens en bas.

[00:05:27] Nicolas : battle parce que c'est beaucoup plus complet ouais mais bon chacun sa spécialité s'il y a qui peut faire que de la force complètement compréhensible aussi et puis moi j'ai choisi les battles

[00:05:35] Clément : Ok, et du coup, les battles, concrètement, comment ça se passe? Alors, tu as dit que vous faites un V1, c'est ça? Et c'est sous une forme de crossfit?

[00:05:42] Nicolas : C'est ça, exactement.

[00:05:43] Clément : Mais est-ce que vous avez un peu les mêmes formats, entre guillemets, genre le hamrap, le one minute?

[00:05:48] Nicolas : Pas vraiment, pas vraiment, non. Non, pour le coup, nous, c'est des circuits qui sont vraiment très précis. On doit vraiment suivre la lettre et c'est un nombre de répétitions données avec une charge donnée, ou c'est au poids du corps. Et donc, c'est des circuits qui durent entre 6 et 12 minutes aujourd'hui en France. Parce que parfois, à l'étranger, ça peut durer un petit peu plus ou un petit peu moins. Et donc vraiment, c'est que les mouvements du set workout, c'est-à-dire muscle-up, traction, dips, pompe et squat. Et tout peut être au poids du corps ou lesté.

[00:06:16] Nicolas : Et ça peut être lesté jusqu'à plutôt lourd en vrai, les dips jusqu'à 60 kg, les tractions jusqu'à 40 et les muscle-ups jusqu'à 15.

[00:06:23] Clément : Ok, et toi là-dessus tu as déjà des max sur certains?

[00:06:27] Nicolas : Bien sûr évidemment, donc forcément il faut faire un petit peu de force à côté. Parce que si jamais, imaginons que mon max au dips c'est 80 kg et que j'arrive en battle, on met 5 à 60, je vais les sentir beaucoup plus difficiles que si mon max c'est 100 kg. Donc il faut que je fasse de la force et de l'endurance et du cardio, c'est un mix de tout, c'est ça qui est ouf. En battle, c'est un sport qui est ultra complet.

[00:06:46] Clément : Ok, je vois. Et dernière question par rapport à ça sur les battles. Est-ce que du coup, à chaque fois, tu as les quatre exercices, mais c'est un ordre différent?

00:06:54 - Comment le confinement a créé un futur champion de France

[00:06:54] Clément : Ou est-ce que des fois, tu peux avoir une battle où c'est juste... Traction et pompe ?

[00:06:59] Nicolas : En général, il y a tous les mouvements. Mais ça peut arriver que certains formats, que certains circuits, il n'y ait pas de muscle-up, par exemple. On choisit de mettre que des dips, que des pompes, que des squats, que des tractions, pas de muscle-up. Ou à l'inverse, des circuits, il n'y a pas de pompe. Mais en général, il y a toujours du push et du pull.

[00:07:16] Clément : Ok.

[00:07:17] Nicolas : La poussée et du tirage. Ok.

[00:07:19] Clément : Attends. Avant de continuer, j'ai quelque chose à te demander. Seulement 4,7% d'entre vous sont abonnés. Si ce n'est pas encore ton cas, abonne-toi parce que plus on est nombreux, meilleurs sont les épisodes et les invités comme celui d'aujourd'hui. Ça prend deux secondes, c'est gratuit, mais pour nous, ça change tout. On reprend. Bon épisode. Et du coup, pour clôturer un peu cette partie et commencer à arriver sur toi, donc je l'ai dit en intro, tu étais champion de France là depuis quelques semaines, j'allais dire quelques mois maintenant.

[00:07:46] Clément : Dans tout ça, quelle est ta place toi aujourd'hui au-delà d'être champion de

France? Et après, comment est-ce que tu es arrivé justement à ce sport?

[00:07:54] Nicolas : C'est-à-dire quelle est ma place?

[00:07:55] Clément : Dans le sens où... Vu que maintenant, tu as beaucoup parlé du fait de vouloir s'unir, de vouloir emmener le sport peut-être au JO, dans des FED ou des choses comme ça, je suppose que le titre de champion de France, je ne vais pas dire qu'il implique et qu'il te donne des devoirs par rapport à ce sport, mais tu as quand même une place différente de quelqu'un qui débute, on va dire.

[00:08:15] Nicolas : Bien sûr, complètement. Évidemment, aujourd'hui, en devenant champion de France de ma catégorie, qui est la catégorie poids lourd en plus de 80 kilos, je représente la catégorie. Toutes les personnes qui sont à ce poids-là, Quand ils pensent au champion, ils vont penser à moi maintenant. Donc j'ai cette image-là que je dois respecter, évidemment. Et oui, après, si je peux faire le comparatif par rapport à l'ancien champion, qui lui s'investit, pas du tout, mais beaucoup moins qu'en tout cas certaines personnes comme moi, dans le sport.

[00:08:45] Nicolas : Il est champion, il repart s'entraîner, il revient l'année d'après, il est double champion. Et la troisième année, c'est moi qui l'ai battu. Mais moi, j'ai cette vision de vraiment développer le sport à fond. Et justement, en devenant champion, j'ai une image tout de suite beaucoup plus pesante. Je dis, je suis champion de France. Tout de suite, les gens... Enfin, je suis beaucoup plus crédible. Les gens, ils me voient d'un œil différent. Et je l'ai remarqué, d'ailleurs, depuis que je suis champion de France, dans le street workout, dans la calisthénie, quand je parle à certaines personnes que je connais un petit peu de loin, et que je connaissais avant aussi, ils me regardent différemment depuis que je suis champion.

[00:09:19] Nicolas : Il y a plus de respect, plus d'émerveillement dans le regard, je ne sais pas, je ne sais pas si c'est sorti quelque chose.

[00:09:23] Clément : Et question à laquelle je n'avais pas pensé, mais tu vas le préciser, c'est un sport de poids du coup?

[00:09:29] Nicolas : Oui.

[00:09:30] Clément : En vrai, c'est un truc auquel je n'avais pas pensé. Je m'étais dit, ça se trouve, tu peux te battre contre quelqu'un qui fait 60 kilos, mais en fait...

[00:09:36] Nicolas : Et bien pas en France. À l'étranger, il y a très peu de pays qui font des catégories. Aujourd'hui, il y a l'Allemagne qui représente les championnats du monde, qui organise les championnats du monde qu'ils ne sont pas. C'est juste là où il y a tous les athlètes les plus forts qui vont. Ils ne font pas de catégorie.

[00:09:52] Clément : D'accord.

[00:09:53] Nicolas : Malheureusement. Et ce qui est un peu dommage, parce que, évidemment, moi, je fais 80. 7 kilos l'année, je peux tomber, bon je sèche un petit peu pour mes compétitions, mais je peux tomber contre un mec qui fait 65, qui fait 20 kilos de moins, et sur un sport où le poids de corps est décisif, ça fait une sacrée différence.

[00:10:08] Clément : Du coup, tu as quand même des, je ne vais pas dire des cuttings comme dans la boxe ou les sports de combat, mais tu gères quand même un peu ton poids par rapport aux compétitions.

[00:10:15] Nicolas : Oui, surtout qu'en fait, nous, par rapport aux autres sports, c'est plus on est léger, meilleur on est. C'est pas l'inverse. Dans beaucoup de sports aujourd'hui, notamment la force aussi, plus tu es lourd, plus tu es meilleur. Alors que là, plus tu es léger, plus tu es meilleur.

[00:10:26] Clément : Parce que du coup, c'est ta propre masse que tu dois déplacer. C'est ça.

[00:10:29] Nicolas : Et comme il y a beaucoup de répétitions, il n'y en a pas qu'une seule. Bah oui, forcément, plus tu es léger, plus tu vas être endurant, plus tu vas récupérer rapidement et plus tu vas être rapide aussi, tout simplement.

[00:10:37] Clément : Ok, trop cool. Pour parler un peu plus de toi, donc là, champion de France, tu as dit que les gens te regardent différemment. Moi, j'ai une première question qui vient par rapport à ça pour déjà comprendre comment est-ce que tu es arrivé dans le sport et tu es arrivé dans ce sport. Parce que moi, il y a une phrase intéressante que tu m'as dite et qu'Alexandre m'avait dit, donc la personne qui nous a mis en relation, tu m'as dit, moi, j'ai l'impression de rien avoir à raconter. Mais tu es quand même champion de France d'une discipline très stylée.

[00:11:08] Clément : Donc comment est-ce que tu as fait pour découvrir déjà ce sport et en plus le porter autant fièrement et d'avoir des ambitions de le développer c'est venu naturellement cette ambition de développer mais sinon pour revenir un peu à la genèse

[00:11:21] Nicolas : Moi, j'ai commencé le sport, j'avais 16-17 ans. J'ai commencé par la musculation classique, un petit peu comme... Tous les jeunes, on voulait plaire aux filles, on voulait avoir des gros bras. Et donc, on va à la salle de sport, tout simplement. Et donc, je m'inscris à la salle de sport avec des amis à moi. Au final, je suis le seul à y rester parce que j'étais le seul à vraiment le vouloir. Et en deux ans, je ne progresse pas, ou très peu. Je suis passé de 60 kilos à 64-65, ce qui en deux ans est très peu.

[00:11:48] Nicolas : En général, en deux ans, quand tu as un programme qui est correct, tu prends au moins 10 kilos. Surtout quand tu débutes et que tu as une génétique comme moi qui peut permettre de prendre du muscle rapidement. Et donc, je ne progresse pas beaucoup. Je finis par m'ennuyer un petit peu. Et puis, qu'est-ce qui se passe en mars 2020? Le Covid. Le Covid. Et du coup, là, j'ai dû m'adapter. Parce que j'aimais quand même le sport. J'avais envie de... J'avais envie de faire du sport. Et il fallait que je trouve quelque chose à faire. Et donc, j'étais dans ma chambre chez mes parents.

[00:12:18] Nicolas : Et j'ai pris un rondin de bois, je l'ai mis entre deux chaises et j'ai commencé à faire des tractions australiennes. Des tractions à l'horizontale. Et c'est venu comme ça, en fait, tout simplement. Et puis ensuite, en me renseignant sur YouTube, je voyais des vidéos passées, des mecs qui faisaient des planches, des front levers. Je pétais mon crâne. Je me disais, waouh, mais ces mecs sont beaucoup trop forts. Je veux faire pareil. Je voyais Eric Flagg, je voyais Chris Seria. Je me suis dit, mais ces mecs sont ouf. Ils sont BG, ils ont un corps musclé et ils font les trucs stylés. C'est ça. Ils n'ont pas que le corps. Ils font les trucs trop stylés aussi.

[00:12:48] Nicolas : Et moi, j'avais 18-19 ans. J'étais, comment vous devant ça? Donc, évidemment que je commence ce sport-là. Surtout que l'argument de vente qu'il donnait, c'était qu'il n'y avait pas besoin. Donc c'était parfait pour le Covid. Et d'ailleurs, le sport a aussi un peu explosé en partie grâce au Covid. Et donc, je me mets tout seul à travailler mon équilibre dans ma chambre, essayer de faire des pompes en équilibre, à faire des planches, à faire des front levers sur le rondin de bois. Et puis au final, je me rends compte qu'à un kilomètre de chez moi, tout pile, donc c'était parfait pour l'attestation de sortie, Il y a un parc de street workout.

[00:13:17] Nicolas : Je traverse la forêt et il y avait un parc de street workout à 1 km de chez moi. Donc moi, je suis refait. Je suis trop content. Et donc, tous les jours, j'y vais. Tous les jours, tous les jours, tous les jours. J'ai que ça à faire. C'est le Covid. Ça et jouer aux jeux vidéo, évidemment. Je ne suis pas en cours. Et donc, j'y vais très souvent. Et je finis par développer des capacités que je ne pouvais même pas imaginer, le muscle-up notamment, je l'ai débloqué en un mois. Alors que de base, moi je faisais 9 tractions, tu vois.

[00:13:43] Nicolas : J'étais un mec, un gros muscle classique, je faisais des tractions à moitié rep, je ne tournais pas les bras en bas, je ne passais pas le menton. Et puis en me renseignant sur le sport, je me suis dit tiens, c'est intéressant le muscle-up et c'est là que j'ai commencé à essayer et en un mois

je suis débloqué. Donc très content.

[00:13:57] Clément : Et un mois pour débloquer le muscle-up, c'est une progression plutôt rapide? C'est une progression plutôt rapide, oui.

[00:14:03] Nicolas : Après, je ne partais pas de zéro, c'est pour ça. Il y a des mecs qui ne partent pas de zéro et qui le débloquent en un jour. Parce qu'en soi, ils ont juste déjà la force. Mais quand tu pars de zéro, ça peut prendre beaucoup plus longtemps. Ça peut prendre, je pense, avec un bon entraînement, peut-être un coach, en tout cas une structure, je pense qu'il faut au minimum 3-4 mois pour un homme moyen. Je pense que c'est la moyenne à peu près.

[00:14:25] Clément : Ok.

[00:14:25] Nicolas : Parce qu'il y a des mecs grands et des mecs lourds.

[00:14:27] Clément : Oui, et après ça dépend aussi de chacun et de son passé de sportif ou non.

[00:14:31] Nicolas : Exactement, il y a tellement de variables à prendre en compte. Mais je pense que la moyenne, c'est 3-4 mois pour le premier muscle-up.

[00:14:36] Clément : Ok, 3-4 mois. Donc toi, tu débloques ton premier muscle-up en un mois pendant le Covid.

[00:14:41] Nicolas : C'est ça.

[00:14:42] Clément : Et une fois que tu as ce premier muscle-up, tu te dis quoi et c'est quoi la suite?

[00:14:46] Nicolas : Je me dis let's go pour la suite, tout simplement. Et la suite, c'était quoi? C'était les figures. Parce que je voyais Eric Fag et Chris Saria faire des trucs de ouf. Et je me suis dit, je vais faire la même chose. Je vais faire le drapeau sur un drapeau. Je vais faire la planche au bord de la rivière. Je vais faire des équilibres, des pompes en équilibre partout où je peux.

00:15:02 - En musculation, les gens ne savent pas ce qu'ils font

[00:15:02] Nicolas : Parce que je trouve ça trop stylé. Et donc, j'apprends principalement à ce moment-là les mouvements de poussée qui sont donc la planche et l'équilibre. Donc l'équilibre, pareil, je débloque très vite parce que je fais ça tous les jours, tout simplement. Et j'en faisais vraiment une heure, une heure et demie par jour. Et en un mois et demi, j'ai débloqué 10 secondes d'équilibre. Ce qui est assez rapide en général. Et donc je me dis, tiens, il y a peut-être un truc à faire dans ce sport parce que je vais vite, ça progresse vite. Et en plus, je prenais un masse musculaire assez rapidement. Et donc, je commence à prendre la planche.

[00:15:32] Nicolas : En 6-7 mois, je débloque une straddle planche. Donc, c'est une planche avec les jambes écartées.

[00:15:38] Clément : Ok.

[00:15:39] Nicolas : Qui est plus simple du coup. Légèrement plus simple que la full planche avec les jambes serrées.

[00:15:43] Clément : Ouais.

[00:15:44] Nicolas : Et donc, pareil, progression très rapide. 6 mois, alors que je suis un mec qui fait 1m81, qui était à ce moment-là un peu plus léger, mais qui est lourd de base, avec des longues jambes, c'est dur. C'est dur. C'est dur et c'est rapide, 6 mois. Donc, j'étais trop content. Et donc tout de suite, je le mets au statique. J'essaie d'apprendre le front lever. Je n'ai malheureusement jamais réussi. Le front lever, je ne sais pas si tu vois, c'est quand tu te tiens à la barre.

[00:16:05] Clément : Quand tu fais une planche, enfin quand tu tiens à la barre et que tu es parallèle au

sol. C'est ça, exactement.

[00:16:08] Nicolas : Ça, c'est le front lever. Et du coup, la planche passait dans l'autre sens en poussant.

[00:16:11] Clément : Ouais.

[00:16:12] Nicolas : Et j'ai jamais réussi à débloquer le front lever, d'où mon point faible en tirage aujourd'hui, donc j'ai réussi à rattraper. Mais j'ai jamais réussi à débloquer le front lever et pourtant je me mets au statique de fou, je commence à faire des compétitions amateurs et je kiffe. Sauf qu'au bout de deux ans de pratique, je déménage. Je pars de chez mes parents pour aller étudier à l'EPITA, qui est dans le sud de Paris. Et donc, il me faut un appartement là-bas. Et je me suis dit, pourquoi pas essayer la force?

[00:16:40] Nicolas : Ça faisait un moment que je connaissais un ami qui s'appelle Paul, qui faisait de la force dans mon école, et qui me disait, fais de la force, fais du street lifting, c'est trop bien, c'est trop stylé. J'ai un ami à moi qui s'appelle Franzi, qui est aujourd'hui double vice-champion du monde, je crois. Donc, très, très fort. Et je me suis dit, je suis parti en vacances avec lui, je me suis dit, mais coach, je veux faire de la force maintenant, parce qu'à côté des entraînements de figure, je faisais toujours un entraînement de ce qu'on appelle des basics.

[00:17:08] Nicolas : Donc traction, pompe, dips et muscle up. C'était ce qu'il recommandait un petit peu dans toutes les vidéos de Chris Saria, de Eric Flagg. Faites toujours un entraînement de basics pour renforcer la situation.

[00:17:17] Clément : Pour améliorer, renforcer la progression globale ou aussi pour ne pas perdre les basics?

[00:17:23] Nicolas : Plutôt la première option. Parce qu'au final, en faisant du statique, En faisant des figures, on garde la progression sur les basiques sans aucun problème. Il y a même des personnes qui ne font que du statics. Et à force de faire que ça, ils débloquent aussi de la force de fou furieux dans les mouvements de base. Donc ça n'empêche rien. C'est plus pour se renforcer. Pour quelqu'un qui commence, il faut renforcer les articulations. La planche, le front lever, c'est super traumatisant pour les articulations. Surtout la planche. Et il faut renforcer.

[00:17:52] Nicolas : Il faut renforcer, sinon on se blesse. Je me suis blessé plein de fois.

[00:17:56] Clément : Et sur les blessures, ça c'est une question que je vois souvent passer. Est-ce que quand tu étais dans ton air gomuscu avant, tu avais des blessures?

[00:18:07] Nicolas : Pas du tout.

[00:18:07] Clément : Et du coup, ma question tombe à l'eau, entre guillemets, parce que je vois pas mal de gens qui passent justement de la muscu au street workout ou à la calisthénie et qui justement... Perdent des blessures ou diminuent la douleur dans certains...

[00:18:20] Nicolas : Ah! Non, ta question a du sens. C'est juste qu'en fait, en musculation, les gens ne savent pas ce qu'ils font.

[00:18:26] Clément : Ouais.

[00:18:27] Nicolas : 90% des gens en salle de sport, même 90, je pense que je suis gentil, ne savent pas ce qu'ils font. C'est vrai, ils prennent un programme sur Internet, c'est d'un bodybuilder américain ou d'un bodybuilder français, ils y vont, ils font leur séance, ils sont contents, c'est très bien. Mais sauf qu'en fait, ce ne sont pas des séances qui sont adaptées à eux, qui ne sont pas adaptées à leur morphologie, qui ne sont pas adaptées à leur passé sportif. Et du coup, ça n'a pas de sens et ils se blessent automatiquement. Parce qu'à côté de ça, eux, la musculation, ils ne considèrent pas ça comme un vrai sport. C'est plus du renforcement musculaire, une activité sportive. Donc du coup...

[00:18:57] Nicolas : Tous les à côté qui sont le sommeil, l'alimentation, toutes les optimisations que tu

peux mettre en place au quotidien, ils ne les font pas. Parce qu'ils n'ont pas d'objectif de performance dans le sport. Donc automatiquement, ils se blessent. Et comme en street workout, c'est un peu l'inverse. Il y a des objectifs de performance. Tu veux vraiment progresser dans ce sport. Parce qu'il y a des progressions. Tu fais en sorte, en général, à côté, de mieux manger, de mieux dormir.

[00:19:23] Clément : Je pense que c'est plus conscient de ton corps aussi par le sport. Parce qu'en fait, il t'oblige à prendre conscience de... Où tu es dans l'espace, que fait quel mouvement, quel muscle.

[00:19:34] Nicolas : C'est ça, exactement, complètement.

[00:19:36] Clément : Et par rapport à ça, tu commences les compétitions amateurs. Alors, je ne sais pas si c'était une compétition amateur ou ta première compétition professionnelle, entre guillemets. Tu m'as dit, il y a une compétition où... T'as participé sur un désistement un peu en dernière minute. C'est ça. Donc celle-ci, ta première compétition?

[00:19:53] Nicolas : Alors, ma première compétition en endurance, oui.

[00:19:55] Clément : Ok.

[00:19:56] Nicolas : Du coup, tout à l'heure, je parlais des compétitions que j'avais fait en statique, sur les figures. Je n'ai pas fait de grandes performances parce que je tombais contre des mecs qui font 1m60 et qui sont bien plus avantagés que moi. Forcément, au niveau des leviers, c'est beaucoup plus facile. Ils sont juste aussi plus légers. Donc, c'est le jeu, c'est comme ça, c'est le sport. C'est pour ça que tous les gymnastes, ils font 1m65 aussi. C'est normal, c'est le jeu. Les basketteurs, ils font 2 mètres. Chacun son domaine. Et donc, je me suis vite rendu compte que ce n'était pas mon domaine. Et donc, je commence la force. Je fais quelques mois de force, je progresse vite.

[00:20:25] Nicolas : Et j'entends parler d'une compétition. qui s'appelle The War 2, qui est organisé par Atlas Corporation. Qui est du coup une organisation dans laquelle, j'avais déjà entendu parler, qui faisait des compétitions d'endurance. Et je me dis, bon, stylé, pourquoi pas, mais je vois que tout est pris. Et au final, je regarde les stories, et ils me disent, oui, il y a eu un désistement, est-ce que quelqu'un veut remplacer pour faire des battles? Et c'était genre, on avait du temps en plus, ils avançaient trois mois à l'avance.

[00:20:52] Nicolas : Donc je me suis dit, pourquoi pas faire ça et faire une prépa spécifique. Et donc je m'inscris, je remplace le mec et je dis à mon coach, entraîne-moi pour les battles. Je vais faire des battles, ça a l'air stylé. En plus, il y a de la force dedans aussi, il y a du lesté. Donc ça paraît logique de faire un petit peu de ça et faire du cardio dedans. C'est cool.

[00:21:09] Clément : Et du coup, sur cette première compétition, Donc, tu étais plus ou moins prêt, en fonction de ton niveau de départ, mais tu étais quand même préparé vu que tu avais eu trois mois.

[00:21:18] Nicolas : Oui, c'est ça.

[00:21:18] Clément : Mais mentalement, quand c'est la première compétition sur laquelle tu arrives et tu te dis, je suis un peu en mode découverte et en même temps carte joker parce que je suis le remplaçant derrière une minute. Oui, complètement. Dans ta tête, il se passe quoi? Comment est-ce que tu abordes la compétition?

[00:21:34] Nicolas : Moi, je suis une personne qui est meilleure en compétition qu'à l'entraînement. La compétition, c'est un hype. Et c'est le cas de pas mal de personnes, en vrai, on ne se rend pas compte, mais en fait, je pense que c'est 50-50, et il y a une part d'autres personnes qui sont moins bonnes en compétition qu'à l'entraînement, parce qu'ils stressent beaucoup. Et moi, je n'ai aucun problème pour dormir, il y a très peu de choses qui me stressent, donc moi, j'y vais découverte, on va voir ce que ça donne. Et même, je fais... des vidéos à l'avance de la compétition parce que je connaissais mon adversaire et j'envoyais des pics carrément.

[00:22:02] Nicolas : Je faisais« je suis prêt pour la compète, je vais te battre et tout». Alors que je me

suis fait éteindre en fait, j'ai perdu tout simplement. J'ai perdu première compétition, des battles, première défaite.

[00:22:14] Clément : Ok.

[00:22:14] Nicolas : Voilà, donc ça s'arrête là pour moi à ce moment-là. Et un peu déçu, mais en même temps, pas trop, parce que c'était ma première compétition, je remplaçais un mec. Mais un peu déçu quand même, parce que comme l'organisation n'était pas encore vraiment structurée, il y avait des profils qui étaient bien moins forts que moi, qui passaient les étapes devant moi.

[00:22:32] Clément : Parce que du coup, les compositions comme ça, tu n'as pas de repêchage comme sur d'autres formats, c'est une fois que tu es out, tu es out.

[00:22:38] Nicolas : C'est ça, c'est sur élimination. Tu perds, c'est fini pour toi.

[00:22:43] Clément : Et du coup, mentalement, ça va quand tu perds à ce moment-là?

[00:22:46] Nicolas : Oui, à ce moment-là, ça va. Je suis un peu dégoûté parce que la fin, en plus, elle n'est vraiment pas humiliante, mais elle fait mal au cœur. Le circuit se terminait par trois muscle-ups. C'était un circuit qui durait vraiment 14 minutes, donc très très long. Tu arrives à la fin de l'effort, tu as les bras congestionnés, tu as le cardio à 180, tu vois flou, et tu dois faire des muscle-ups. Rep en plus, donc pas de flexion de genoux, pas de flexion de hanches. À ce moment-là, on avait un filet, donc on ne devait pas trop se balancer aussi pour ne pas toucher le filet en face. Il y avait pas mal de règles, beaucoup de règles.

[00:23:12] Clément : Donc des muscle-ups rep, du coup, c'est des muscle-ups, on va dire, stricts en pure force.

[00:23:16] Nicolas : Exactement, c'est ça. Il n'y a pas d'aide des jambes comme on peut voir au crossfit. Tu as le pouvoir de passer un coup d'après l'autre. Et puis, tu ne dois pas trop te balancer.

00:23:25 - Il se qualifie aux Championnats de France trois mois après s'être cassé le fémur

[00:23:25] Nicolas : Tu dois tourner les bras en bas, tourner les bras en haut. Il y a beaucoup de règles. Restez droit, restez gainé. Et donc en fait ça se terminait par 3 muscle ups et j'arrive aux 3 muscle ups avant mon adversaire sauf que moi je suis explosé, j'ai pas du tout géré mon effort parce que j'y connaissais rien moi je voulais juste envoyer le plus possible, mon adversaire était tranquille tout le battle, juste il me suivait il est arrivé, moi j'étais en train de galérer, y'a pas un seul muscle up qui est passé, j'ai mis 4 minutes à faire les 3 muscle ups je crois pour qu'en plus ils soient no rep et que les juges disent bon allez on lui laisse passer Et lui, il termine les muscle-ups bien avant moi, du coup.

[00:23:57] Nicolas : Donc, je suis un peu deg parce que je le vois finir. Et moi, pendant encore trois minutes derrière, j'essaye de faire ces fucking muscle-ups. Et ça passe, mais bon, bof, quoi.

[00:24:05] Clément : Parce que du coup, t'as quand même une part... Là, de ce que tu dis, t'as quand même une part de stratégie, en vrai, dans le truc. En mode, c'est pas genre, je pars à bloc, je finis. Ah non, non, je suis sûr pas.

[00:24:12] Nicolas : Alors, avant, j'avais cette stratégie-là dans ma tête, parce que j'y connaissais rien. Mais maintenant que j'ai pris en expérience, il faut absolument gérer son effort. En fait, c'est des circuits qui durent 6 à 12 minutes. Du coup, tu te dis que c'est rapide. Quand tu compares à d'autres sports, le marathon, le 10 km, ça dure une demi-heure, deux heures. C'est long, tu vois. Mais en fait, c'est pareil. Parce que comme c'est un sport d'endurance de puissance, tu t'épuises extrêmement vite. Et donc, tu es obligé de gérer ton effort. Sinon, en fait, tu vas avoir l'acide lactique qui va arriver très vite dans les bras. Et tout de suite, en fait, tu n'es plus capable de rien faire.

[00:24:41] Clément : Donc la stratégie d'Aid Goggins qui part sur un sommaire, il se dit premier quart à fond, deuxième quart encore plus à fond et les deux derniers... Voilà, c'est pas la bonne stratégie. Ça marche pas dans le street en tout cas, ça marche pas. Et du coup, entre cette première compétition que tu perds et ton team, le champion de France, il se passe trois années d'entraînement intensif, ça se passe comment là-dessus ? Et est-ce que le titre de champion de France, c'est quelque chose que tu visais directement à la fin de cette première compétition?

[00:25:09] Nicolas : Alors, pas exactement, mais je vais t'expliquer pourquoi. Au tout début, je perds cette compétition, et là, je tombe amoureux des battles. Je me dis, c'est ça que je veux faire, c'est trop stylé, c'est trop stylé. Et donc, je m'entraîne pendant un an avec le même coach, cette fois-ci, toujours, qui fait de la force. Donc, ce n'est pas trop son domaine, mais il s'y connaît. Et puis, à ce stade-là, en 2023, le Street Workout, même les battles, n'existaient pas. Il n'y avait même pas de compétition internationale ou très peu. Et qui n'était pas connu. Et vraiment, ça n'avait...

[00:25:36] Clément : Parce que maintenant, ils commencent à en avoir un peu plus à part l'Allemagne?

[00:25:39] Nicolas : Bien sûr, il y en a beaucoup en France, il y en a quelques-unes en Espagne aussi, il y en a beaucoup en Amérique du Sud, et ça s'est développé dans les 3-4 dernières années. Sinon, en 2023, c'était vide. En France, ça n'existait pas, les battles. C'était limite les premiers battles. Je crois que c'était la deuxième édition. Mais c'était des circuits qui n'avaient aucun sens. Et il y avait rien qu'à l'aise, mais au moins ils étaient là. C'était super, j'ai adoré. Et donc je tombe à Moray des Battles, et donc pendant un an je m'entraîne avec mon coach Franzi.

[00:26:05] Nicolas : Et je vais pour faire la compétition The War 3. Donc c'est pas encore les championnats de France. Et du coup, je tombe... Est-ce que c'est cette année-là? Est-ce que je tombe contre Hugo à ce moment-là? Hugo, c'est ça? Oui, c'est ça. Voilà. Et si, du coup, je dis n'importe quoi, c'est les premiers championnats. De Battle. C'est ça. Avant, ça s'appelait The War.

[00:26:30] Clément : Et du coup, le numéro, c'était l'édition, c'est ça?

[00:26:32] Nicolas : Oui, c'est ça, exactement, oui. Et donc, j'avais The War 1 en 2022, The War 2 en 2023 que j'ai participé. Et The War s'est un petit peu éteint. Et aujourd'hui, c'est du coup devenu les championnats de France de Battle de Calisthenics. Et donc je m'entraîne pendant un an. Sauf que pendant cette année-là, entraînement intensif, je suis à fond dedans. En novembre, je me casse la jambe. 1Er novembre, fémur éclaté.

[00:26:59] Nicolas : C'est 3 mois d'arrêt, 2 semaines alité. Je ne peux plus bouger, je ne peux plus m'entraîner.

[00:27:05] Clément : C'est même pas genre tu ne peux pas marcher, c'est vraiment tu ne peux pas bouger.

[00:27:09] Nicolas : C'était le moindre mouvement, surtout pendant la première semaine. Après, je commençais à prendre mes béquilles, à bouger un petit peu. Mais la première semaine, c'était très, très, très douloureux.

[00:27:15] Clément : On dirait le Mr. Lopstrip, quoi. C'est ça, c'est ça. Exactement.

[00:27:19] Nicolas : Donc, moi, bon, je m'entraîne intensément. Sauf qu'en fait, je me casse la jambe en faisant du trampoline, bêtement. Et trois mois d'arrêt. Et pendant ces trois mois d'arrêt, je suis deg parce que je préparais les championnats de France de l'année d'après, donc de 2024. Et il faut que je trouve un moyen de m'entraîner parce que je me suis engagé, je veux faire ces championnats de France. Et donc je m'entraîne quand même, je fais en sorte de m'entraîner comme je peux. À ce moment-là, j'étais du coup en auto-coaching, je ne prenais pas de coach.

[00:27:46] Nicolas : Et je progresse bien, mais avec la blessure, c'est difficile. Et donc, il y a les qualifications en ligne. À ce moment-là, ce n'est pas des qualifications régionales, c'est juste

qualifications en ligne. circuit à faire, tu te filmes pendant ce circuit là et ils jugent ton temps évidemment et la forme de tes mouvements. Donc en fonction de si tu fais des no reps ou non, donc si tu fais un muscle up petit p, un dip qui descend pas assez bas, ce genre de choses, bah ils te rajoutent des pénalités. Et donc à ce moment là, moi j'attends, je vais envoyer le circuit de sélection en mars à peu près je crois.

[00:28:16] Nicolas : Je me suis cassé la jambe en novembre et je commence à remarcher en février. J'ai un mois et demi pour réussir à faire un circuit de sélection dans lequel il y a 20 squats à 80 kilos.

[00:28:28] Clément : Ok.

[00:28:28] Nicolas : Donc c'est pas gagné d'avance. Je reparle à mon kiné, il me dit c'est mort. J'en parle à ma mère, elle me dit« c'est mort». Je parle à tout le monde, ils me disent« c'est mort». Mes meilleurs potes, ils me disent« c'est mort, tu ne pourras pas». Moi, je dis« vous allez voir, vous allez voir». Et donc, je faisais mon renforcement musculaire tous les jours pour ma jambe, mon genou, du coup, toutes les séquelles que je n'ai plus aujourd'hui. Mais tous les muscles qui étaient impactés, je les ai renforcés à fond. Tous les jours, j'étais à fond dessus. Pour au final réussir à faire ces fucking 20 squats à 80 kilos en 4 minutes. Mais je les ai faits.

[00:28:58] Nicolas : Je les ai faits. J'ai fait du 5 par 5, mais j'ai réussi à faire ces 20 squats. Et du coup, comme j'étais quand même relativement fort parce que j'étais un des premiers à m'entraîner pour les battles, je me qualifie quand même. Je me qualifie à la 7ème place.

[00:29:11] Clément : Ok.

[00:29:13] Nicolas : Donc très content d'être qualifié pour les championnats de France de 2024 et je tombe contre un mec qui s'appelle Hugo. Inconnu en bataille. Sauf que le mec, ça fait 5 ans qu'il s'entraîne, il a un an de moins que moi, ça fait 5-6 ans qu'il s'entraîne, il a déjà fait des 80 attractions. Sans lâcher la barre, clean. Il a fait des muscle-ups à 30-35 kilos, dips 120 et quelques à ce moment-là, je me suis dit mais ce qui ce mec, je vois son profil, c'est terrifiant. Et je me dis mais j'ai aucune chance de gagner. Et évidemment, je n'avais aucune chance de gagner.

[00:29:42] Nicolas : Je suis tombé sur lui dès le début, donc un peu dégoûté parce que si j'avais fait les squats avec beaucoup moins de temps, en beaucoup moins de temps en tout cas, j'aurais été positionné différemment et j'aurais été contre un autre adversaire. Et quand on regarde les résultats que j'ai fait sur le premier circuit contre Hugo, En vrai, s'il était tombé contre pas n'importe qui, mais la plupart des autres, je passais.

[00:30:03] Clément : Et ce Hugo, c'est lui qui a gagné ce championnat?

[00:30:06] Nicolas : Non, il a fait deuxième. Il a fait deuxième à ces championnats de France. Il a été battu contre Krillin, la personne que j'ai battue cette année.

[00:30:13] Clément : Et donc, ça c'était l'année dernière? Non, il y a deux ans. Il y a deux ans, oui. Donc deuxième année, tu repères aussi...

[00:30:21] Nicolas : Je repère aussi au premier tour. En plus, c'est le premier tour, tu fais un battle, tu perds, c'est terminé pour toi. Une compétition. Alors que tu t'entraînes pendant des heures et des heures, tu fais trois, quatre circuits par séance et tout. Tu arrives, tu fais un circuit, tu finis, tu n'es même pas à la moitié du circuit parce que le circuit est trop difficile et c'est ciao.

[00:30:37] Clément : Et tu repères contre quelqu'un de vraiment trop fort pareil?

[00:30:40] Nicolas : Ah ouais, il est super fort. Par contre, il méritait largement de gagner. Il a perdu parce que ce qui est fou, c'est que ce n'est même pas un mec qui s'entraînait spécifiquement pour les battles. C'est un mec trop fort de base qui est venu, il a dit« Ouais, je vais essayer les battles. » Il a fait une prépa de cinq semaines, je crois, il m'a dit. Et il est arrivé. Il a fait deuxième, il était content. Mais ouais, super fort, monstrueux. Et je suis tombé contre lui sur un circuit en plus qui ne m'avantageait pas

du tout, parce qu'à ce moment-là, j'avais un énorme point faible sur le tirage, notamment sur les tractions. J'avais rattrapé un peu mon point faible sur les muscle-ups, mais surtout sur les tractions, j'avais un point faible.

[00:31:11] Nicolas : Et dans ce circuit, en plein milieu, il y avait une pyramide de tractions, qui c'était donc 1, 2, 3, 4, jusqu'à 10. Chaque série est à 10 kilos. Et chaque série est unbroken. C'est-à-dire que t'as pas le droit de lâcher la barre. Donc ça fait en tout 55 tractions à 10 kilos. Alors qu'on est en milieu de battle, ça fait 10 minutes qu'on est en train de ce battle. On a fait des dips, des squats, on a fait des muscle-ups, on a fait plein de tirages en plus. Et en plein milieu, il y a cette... Fucking pyramide énorme que quasiment personne n'a passé.

[00:31:41] Clément : Personne ne passe.

[00:31:41] Nicolas : Mais ouais, parce qu'elle était... Alors lui, par contre, il a survolé ça, il était en détente, il m'attendait littéralement. Vraiment, il m'a regardé faire, il disait, bon, je fais une série de plus pour garder l'avance, et c'est tout.

[00:31:50] Clément : Et quand tu fais du unbroken, c'est juste ne pas lâcher la barre, mais tu peux te reposer en tenant la barre?

00:31:54 - Ce qu'il a changé l'année où il est devenu champion

[00:31:54] Clément : C'est ça, exactement.

[00:31:55] Nicolas : Mais sauf que tu ne te reposes pas, en vrai.

[00:31:56] Clément : Ouais, mais avec le poids, du coup, je suppose...

[00:31:58] Nicolas : Ouais, mais même au poids de corps. Quand tu arrives à l'échec, tu auras beau rester 30 secondes à la barre, si tu n'as plus de grippe, en fait, tu ne te reposes même plus, tu ne peux plus tirer. Donc ouais, moi j'arrive à la série de 7, j'échec, parce que la 7ème, j'ai fait un OREP, du coup j'essaie de récupérer en restant proche à la barre, et je pars pour la refaire, mais elle passe pas non plus. Donc j'échec, et je dois refaire la série de 7 en plus, tu vois. Quand tu fais un échec sur une série de broken, tu dois repartir de zéro. Donc ça fait traction en plus. Et je pars pour faire cette série de sets. Du coup, un peu plus tard, je la passe.

[00:32:28] Nicolas : Je passe à série 8 aussi. Mais sauf que lui, il était largement devant. Il était en détente, sans gestion. Il s'en fichait.

[00:32:33] Clément : Et du coup, la troisième année où toi, tu arrives, celle où tu deviens champion de France?

[00:32:39] Nicolas : Non.

[00:32:40] Clément : Non, c'est pas la troisième année. Quatrième année. Quatrième année. Donc cette année-là, où tu deviens champion de France, quand t'arrives, est-ce que ta mentalité, c'est la même que les années précédentes? Ou est-ce que là, tu viens vraiment en mode, je viens découper, je viens détruire tout le monde?

[00:32:53] Nicolas : Pas du tout. Justement, dans les premières années, les trois années où j'ai perdu, ma mentalité, c'était, je vais tout détruire. Je vais tous les niquer, vous êtes morts. Et même sur l'édition de 2024, donc l'année dernière, où là, c'est un mec qui s'appelle Arthur qui m'a battu, premier tour aussi. Je l'avais DM, tu vois. Dès le début, j'avais dit, ouais, t'es mort, mec. Tu vas voir, je vais te mettre la misère et tout. Moi, c'était bon enfant. Apparemment, lui, il a mal pris. Et d'ailleurs, tous ses potes l'ont mal pris, je l'ai appris plus tard. Mais moi, c'était super bon enfant.

[00:33:21] Nicolas : Mais ma mentalité, c'était, ouais, je vais les défoncer, tu vois. Et du coup, c'était pas du tout la bonne mentalité. Parce que j'avais la même vision quand j'étais dans le circuit. Et donc, je

m'envoyais en fait. J'envoyais traction par traction, dips sur dips, super vite le cardio montait, zéro gestion. Et pour moi, mon but, c'était juste d'aller le plus loin possible et voir si le mec arrive ensuite.

[00:33:41] Clément : Le trabloque, quoi.

[00:33:42] Nicolas : C'est ça. Sauf que lui, il était en gestion. Il m'a juste suivi tranquillement. Et il est arrivé sur la fin, sur...

[00:33:47] Clément : Il a mis un petit coup de boost. Les muscle-ups, tout simplement.

[00:33:49] Nicolas : En plus, lui, c'est son point fort. Il est arrivé, il m'a dépassé. Et c'était ciao. J'avais perdu. OK. Voilà. Et donc, cette année, mentalité complètement différente. C'était vraiment juste, je vais donner tout ce que j'ai. Maintenant, je sais que j'ai mis toute la chance de mon côté. Donc, je ne vais juste pas faire d'erreur. Pour que si je perds, c'est juste parce que le mec a vraiment été plus fort que moi. Je ne peux pas m'en vouloir.

[00:34:10] Clément : Et qu'est-ce qui a changé dans ton approche? Quel a été le déclic pour te dire, vas-y, je change de mentalité, j'arrive de faire du trash talk à tout le monde et de me donner à fond?

[00:34:21] Nicolas : J'ai pris du recul, tout simplement, sur les autres éditions. Je me suis dit, mais pourquoi j'ai perdu? Donc il y avait plusieurs raisons. La première, toute première édition, parce que j'ai remplacé un mec et je n'y connaissais rien. Deuxième édition, je me suis cassé la jambe, pas trop ma faute. Troisième édition, j'ai pris du poids. Je suis arrivé à 88 kilos contre un mec qui faisait 78, 79, tu vois, qui a bu un litre d'eau, tu vois. Donc il y avait 10 kilos d'écart. Et à chaque fois, je me suis dit, bon, c'est un peu de ma faute. Mais en même temps... Je n'avais pas la bonne mentalité. J'allais comme un ouf, comme un petit jeune, un petit con, tu vois, qui allait à fond.

[00:34:52] Nicolas : Et en fait, en voyant les battles régionales de l'année d'après, j'ai analysé. Ok. Analysé. Parce que ce qu'il faut savoir, c'est qu'à partir de 2024, il y avait des opens régionaux. Ce n'était plus du tout un circuit de sélection qui sélectionnait tout le monde, qui gagnait, qui faisait un bon temps. C'était des sélections régionales. Donc il y en avait une à Bordeaux, il y en avait une en Suisse, il y en avait une à Lyon, il y en avait une à Paris, bref, il y en avait 6 ou 7 je crois différentes.

[00:35:17] Nicolas : Et j'ai décidé cette année-là, donc l'année dernière, de m'investir dans l'association et surtout d'aller analyser mes adversaires. Je vous disais le père. dans toute la France, j'ai fait toutes les éditions pour évidemment aider l'association parce qu'ils sont que trois pour gérer tout notre sport en fait notre sport tenait sur trois personnes et je me suis dit il faut les aider c'est pas possible en plus c'est des amours et j'en ai profité pour analyser mes adversaires et aussi les autres personnes qui font des battles et donc j'analyse et là je tombe sur je rencontre quelqu'un qui s'appelle Igor et Et ce mec-là, je vois que sur tous ses battles, il est en gestion.

00:35:56 - Le trash talk a-t-il sa place dans le street workout ?

[00:35:56] Nicolas : Mais tous ces batailles, il gagne. Et tous ces batailles, il n'a pas une goutte de sueur. Je me dis, mais ce n'est pas possible. Comment il fait? Comment il fait? Il est en gestion. Et il a même battu mon coach. Il a même battu mon coach du coup en décembre 2025, l'année dernière. Et je me dis, si, mais il a battu, alors que depuis le début, mon coach lui a mis une big avance. Et au final, il le bat. Et donc, je me suis fait une introspection. Et je me dis, c'est ça en fait le secret, c'est la gestion. Et oui, c'était complètement ça.

[00:36:24] Nicolas : C'était savoir gérer son effort, ne pas aller trop loin dans l'effort pour s'économiser pour la fin, et mettre un coup de pouce, comme tu l'as dit tout à l'heure, pour accélérer et gagner les battles.

[00:36:32] Clément : Et est-ce que dans le sport ou dans les battles, peut-être un peu plus à l'international, parce que du coup, c'est ce que je disais un peu, en vrai, ça s'apparente un peu à ce

que d'autres peuvent faire dans d'autres sports comme la boxe ou le MMA, genre du trash talk, pour un peu vendre, on va dire, le sport et le combat pour que les gens viennent. Est-ce que c'est quelque chose qui se fait? Parce que tu disais que la première personne avec qui tu l'as fait, il l'avait vraiment mal pris. Ou est-ce que c'est quelque chose qui n'est pas très... très bien vu dans le sport et les gens ont un peu de mal avec, on va dire, le côté showman du truc.

[00:37:02] Nicolas : En fait, le sport est tout nouveau. Donc, les gens, au début, ne savaient même pas comment réagir parce que c'est les premières fois de tout. Et donc, au début, ça a été assez mal vu, apparemment, ce que j'ai fait. Moi, je ne me rendais pas compte parce que j'ai toujours été au second degré et bon enfant. Et au final, cette année, il y a aussi eu du trash talk avec un autre athlète. Tout le monde savait que c'était Bonenfant, parce qu'ils ont appris à me connaître. La personne avec qui je trash-talkais, c'est un jeune, il a 19 ans, il aime trop parler, il aime trop se mettre en avant. Donc on savait très bien que c'était du jeu.

[00:37:32] Nicolas : Mais ce trash-talk-là a été super bien pris et a amené beaucoup d'engouement autour de notre battle, quand on s'est affronté en demi-finale.

[00:37:39] Clément : Ouais du coup c'est... Donc maintenant la question c'est de comment réussir à jauger ça et d'éduquer les gens là-dessus. Parce qu'en vrai c'est triste à dire mais quand tu regardes... Bah en vrai Conor McGregor à l'époque, alors même si il m'en parlant... Oui. Voilà. Mais on va dire d'un point de vue marketing, le mec était quand même l'un des meilleurs avant le show quoi.

[00:37:57] Nicolas : Oui mais complètement. Et il avait raison. Il avait raison, ça ramène plus d'argent. Donc c'est logique. Mais dans un sport qui est nouveau comme ça, comme le street workout... C'était un peu plus dur. C'est tout de suite, vu qu'il n'y a pas d'argent, vu qu'il y a 10 personnes en plus dans le public qui vont venir se voir parce que tu as travaillé sur le quai, ils peuvent surtout se dire, le mec, il veut juste frimer, il veut juste descendre son adversaire.

[00:38:18] Clément : Et du coup, maintenant, tu disais que le fait que tu sois champion de France, ça change quelque chose dans le regard des gens d'un point de vue crédibilité, on va dire, même en dehors du sport. Est-ce que justement ça t'ajoute plus de poids, plus de questionnements, plus de doutes par rapport à ta pratique? Ou même par rapport à ça, le sujet qu'on était en train de dire, le trash talk, de dire peut-être pas le faire ou maintenant vu que j'ai de la crédibilité, je peux plus me permettre.

00:38:41 - Par où commencer le street workout quand on part de zéro ?

[00:38:41] Clément : Est-ce que ça change toi humainement au fond des choses que tu n'aurais pas fait avant? Non.

[00:38:48] Nicolas : Moi, je reste le même. Je reste le même. On m'a même souvent dit, je peux prendre l'exemple de mon compte Instagram, qui est une page professionnelle, mais une page aussi personnelle. Et on me disait, oui, sur ta page pro, tu ne mets pas des stories où tu te mets à la plage et tout. Moi, je reste le même, en fait. Les gens, ils viennent me voir aujourd'hui parce que j'ai commencé mon activité de coach. Parce que je suis moi-même. Les gens s'abonnent d'abord à la personne et font confiance d'abord à la personne avant de faire confiance au coach. Donc je reste moi-même et non, ça ne change pas du tout ma façon de penser, ma façon d'agir.

[00:39:17] Nicolas : Je reste la même personne.

[00:39:18] Clément : Trop cool. Tu as parlé du fait que maintenant tu es coach.

[00:39:21] Nicolas : Oui.

[00:39:22] Clément : En vrai, ça fait une transition très bien. J'avais prévu de parler un peu de tout ça aussi avec toi. Pas forcément de l'aspect coaching et comment tu coaches, on pourra le faire un peu

après, mais aussi de l'aspect comment est-ce que, même si c'est un sport sans matériel, on s'entraîne et on s'améliore sur ce sport-là.

[00:39:41] Clément : Je ne sais pas par quoi commencer, mais je pense que peut-être la première question pour quelqu'un qui débute, c'est au-delà de dire« waouh, c'est trop stylé», c'est quoi les fondamentaux et les premières figures qu'on peut viser à débloquer? Tu parlais de l'équilibre tout à l'heure et du muscle-up. Est-ce que, déjà, avant, Ça, est-ce qu'il y a des bases à avoir ? Et après, quelles sont, on va dire, les premiers... Figure vers laquelle on peut s'orienter?

[00:40:02] Nicolas : Bien sûr. Alors, les toutes premières figures vers lesquelles on peut s'orienter, c'est, comme tu l'as dit, le muscle-up et l'équilibre. On peut aussi citer le L-sit. Je ne sais pas si tu vois. C'est quand on est sur les barres parallèles et qu'on a les jambes vers l'avant et qu'on est en L, du coup, tout simplement.

[00:40:16] Clément : Je crois que je voyais le V-sit, du coup. Le V-sit aussi, exactement, oui. Mais c'est plus dur. Ok.

[00:40:20] Nicolas : C'est plus dur. Et donc ça, c'est les premières figures vers lesquelles on peut... tendre, en tout cas on s'entraînait pour. Et oui par contre il faut des bases. Tu peux pas avoir un muscle up si tu sais pas faire une traction. Parce qu'un muscle up c'est littéralement une traction où tu tires jusque là. Donc il faut forcément apprendre à déjà faire quelques tractions, ensuite faire des tractions hautes, tractions explosives, tractions peut-être avec un petit peu de lest, et ensuite apprendre la transition, réussir à passer les coudes et à pousser haut. Et du coup, c'est quoi ta question? C'est comment s'entraîner?

[00:40:48] Clément : Comment est-ce qu'on peut structurer ou s'entraîner? Pour quelqu'un qui débute, on va dire. Et peut-être qu'il y a une question qui est plus sous-jacente à ça, parce que les gens aiment bien les méthodes, même si en vrai, il n'y a pas de méthode miracle. Mais on va dire, c'est quoi les trois premières choses à faire dans l'ordre ou à travailler dans l'ordre pour commencer le street workout?

[00:41:07] Nicolas : Déjà, définir tes objectifs. Ça, c'est le plus important. Même en vrai, dans n'importe quel sport. Savoir vers où tu vas. Si tu commences à travailler des exercices pour le front lever alors que tu veux la planche, ça n'a pas de sens. Mais du coup, voir quoi c'est priorité et découper en mini-objectifs. On va dire je veux le muscle up. Je vais apprendre le muscle up. Qu'est-ce que je fais en premier? Ok, bon, le muscle up, il faut faire des tractions, parce que c'est une traction haute. J'ai combien de tractions? J'en ai 5.

[00:41:36] Nicolas : Bon, 5 tractions, il faut que j'arrive au moins à en faire 10, parce que pour faire une traction vraiment haute, il faut être capable de faire plein de tractions déjà. Donc, je vais atteindre 10 tractions. Comment faire pour faire 10 tractions? 10 tractions, c'est quoi? C'est une série longue. C'est une longue série avec plein de tractions. Bon, bah du coup, je sais que je dois apprendre à faire des séries longues. Et donc en fait, dans ton entraînement, tu vas dire, ok, au début de ma séance, je vais faire des longues séries. Donc ça peut être au poids du corps ou à l'élastique, quand tu es encore débutant, pour apprendre à faire de plus en plus de reps et à emmagasiner encore plus de volume.

[00:42:04] Clément : Ok.

[00:42:04] Nicolas : Par exemple.

[00:42:05] Clément : Donc, objectif, définir tes sous-objectifs, et après, travailler dans l'ordre de priorité par rapport à ça.

[00:42:10] Nicolas : Exactement, voilà.

[00:42:11] Clément : Ok.

[00:42:12] Nicolas : Et essayer de réfléchir au format que tu utilises. Parce qu'on ne dirait pas dans le set workout, on dit, ouais, mais il n'y a rien à faire, il y a 4-5 mouvements, tu t'ennuies, alors qu'en

muscu, il y en a l'infini. Mais sauf qu'en muscu, ils font tous le même format du 4x12. Alors que nous, on a des pyramides. Enfin, ils ont pareil aussi, un petit peu. Mais nous, du coup, comme on n'a que ces 4 mouvements, on a dû innover. Et donc, on a de quoi s'amuser. On peut faire des pyramides, on peut faire des émomes, on peut faire des amraps, on peut faire des trucs de ouf. À la base, quand tu commençais le street workout, t'arrivais au parc, on te donnait une...

[00:42:40] Nicolas : C'est marrant, tu en disais, prends une poignée de cailloux. Compte-les, ça fait ton nombre de séries. Alors, super, bravo, courage avec ça. On avait aussi le papier, où t'es arrivé, on te disait, tiens, prends cette feuille de papier à 4, et le nombre de fois que tu peux la déchirer, c'est ton nombre de séries. Super, tu peux vrai. Tu pouvais rester vraiment longtemps.

[00:42:59] Clément : Mais en fait, c'est marrant parce que pour avoir fait pas mal de salles de sport et avoir basculé dans du crossfit et avoir repris aussi de la salle de sport, je me rends compte que les programmes entre guillemets les plus efficaces ou déjà c'est ce que tu tiens le plus sur le temps.

[00:43:14] Nicolas : Déjà oui.

[00:43:14] Clément : Mais en vrai, c'est d'aller... À l'essentiel et de ne pas faire 50 exercices. Et du coup, au final, sur du street workout, tu es obligé d'aller à l'essentiel.

[00:43:26] Nicolas : C'est ça l'avantage avec le street workout, c'est que pour la plupart des pratiquants qui veulent juste développer leur physique, la musculation, ce n'est pas adapté. Parce qu'ils ont tellement de choix d'exercices qu'ils ne savent pas quoi faire et qu'ils finissent par faire n'importe quoi. Alors pour un street workout, tu viens, tu as 5 exercices. Tu ne peux pas faire n'importe quoi. Tu fais traction, dips, pompe, muscle-up, squat. Voilà, c'est tout. On squatte à la limite, on peut l'enlever. Mais traction, pompe, dips, muscle-up, voilà. Tu n'as pas d'autre choix. Et puis tu fais ce mouvement en boucle, en boucle, en boucle. Le corps, il aime la répétition.

[00:43:55] Nicolas : Et à force, tu développes des aptitudes physiques. Un physique aussi qui va avec les performances. Et tu vas beaucoup plus vite qu'en musculation parce que les gens ne savent pas ce qu'ils font en musculation.

[00:44:05] Clément : En fait, c'est marrant parce que j'ai l'impression qu'il y a un lien pas très fort, mais qu'il y a des similitudes avec... Alors, je n'ai pas eu d'athlète dans ce sport-là, mais avec le power, parce qu'en fait, ils ont trois mouvements. Ils ont tout le temps les trois mêmes mouvements.

[00:44:16] Nicolas : Oui, oui. Mais complètement, bien sûr. Il y a beaucoup de similitudes. D'ailleurs, le street lifting, ça découle un petit peu du powerlifting, tu vois, tout simplement. Et on a nos 4 mouvements et on fait le maximum de poids sur une rep à chaque mouvement.

[00:44:31] Clément : Ok, pause. Si t'es encore là, c'est que t'as apprécié cet épisode, alors abonne-toi. Parce que c'est pour cette raison que Crysis existe. Partager des histoires comme celle-ci. Plus on est nombreux, plus je peux vous ramener des invités exceptionnels comme aujourd'hui et vous proposer ce contenu gratuitement. On reprend. Et en parlant de streetlifting, du coup, tout à l'heure, tu disais que ton entraîneur, alors je ne sais pas s'il est encore entraîneur, mais c'était le vice-champion du monde de streetlifting.

[00:44:54] Nicolas : Oui, oui.

[00:44:55] Clément : Qu'est-ce que le fait d'avoir une pointure pareille en tant qu'entraîneur t'a apporté? Et qu'est-ce que lui t'a apporté que tu n'aurais pas appris justement sur YouTube avec des vidéos d'Eric Flagg ou de Chris Seria?

[00:45:04] Nicolas : Déjà, beaucoup de motivation, tout simplement, parce qu'il y en a quelqu'un qui te pousse, qui te dit« vas-y, va t'entraîner, je veux te voir progresser». Il était vraiment investi, il voulait me voir progresser. Donc moi, je devais lui rendre. En plus, c'est un ami et je me suis dit« je veux progresser aussi, donc c'est donnant-donnant, on est tous les deux gagnants». Et puis, qu'est-ce qui

m'a apporté que je n'aurais pas pu avoir? En vrai... Un cadre, je pense.

[00:45:33] Nicolas : Parce que quand tu vas sur YouTube, tu prends un programme et tu ne le suis pas. Tu fais un petit peu ce que tu veux. Alors que quand tu as un coach, tu dois des comptes. Tu as des comptes à rendre. Donc tu es obligé de suivre et de ne pas faire n'importe quoi. Et sinon, après, en soi, ce qu'il faisait, c'était tout est documenté sur Internet. En théorie mais c'est juste que derrière lui il avait des connaissances parce qu'il a étudié le sujet en staps je crois en tout cas il a passé un diplôme même juste il avait beaucoup de connaissances et il m'a appris des formats il m'a appris comment incrémenter une semaine d'entraînement comment ça marche un cycle d'entraînement c'est des cycles de force avec des blocs dedans qui ont des objectifs précis que tu valides à chaque bloc puis tu passes au bloc suivant chaque bloc est composé de x semaines qui commence par une semaine facile qui termine par une semaine difficile et donc tout ça je l'ai appris grâce à ça grâce à lui tu vois ça s'apprend aussi sur internet mais quand tu l'apprends depuis une personne que tu connais ça te suit beaucoup plus de valeur et tu lui fais beaucoup plus confiance et c'est ça qui t'a donné envie de devenir coach aussi après au lieu des performances c'est ça ouais alors aujourd'hui j'ai un autre coach qui me coach depuis deux ans Et donc lui, j'avais arrêté après la première compétition que j'ai faite en 2023.

[00:46:45] Nicolas : Et c'est plutôt ce deuxième coach-là qui m'a donné envie de coacher, tout simplement. Parce que je voyais le plaisir qu'il y prenait. Je voyais le plaisir que moi je prenais à réaliser la prog, à réaliser les exercices qu'il me donnait. Et je me mettais un petit peu à sa place à me dire, Mais je pourrais faire pareil, en fait. Je pourrais faire pareil. Et puis aussi, je voyais... Je progressais beaucoup, j'avais un gros niveau. Et les gens venaient me voir. Ouais, t'as pas des conseils pour le muscle-up?

00:47:09 - L'erreur que tous les débutants en street workout font

[00:47:09] Nicolas : Est-ce que tu sais faire les muscle-ups sous fatigue après telle chose? Comment tu progresses en dips? On me demandait beaucoup par rapport aux dips et aux pompes, parce que c'est mon point fort. Et aujourd'hui, je pense que dans ma catégorie, il n'y a personne qui me prend. En dips, peut-être pas en pompe, parce que c'est plus au poids de corps, mais en dips, il n'y a personne qui me prend, en vrai.

[00:47:28] Clément : En endurance ou en force pure, ou les deux?

[00:47:30] Nicolas : Les deux, en battle en tout cas, parce qu'en force pure, non, je ne fais pas du street swing. Mais dans les battles, je pense que la personne qui envoie le plus sur les dips, enchaînée avec du poids de corps, du lest, du lest léger, du lest lourd, c'est moi. C'est moi. Il n'y a personne qui me prend.

[00:47:46] Clément : Ok, je vois.

[00:47:47] Nicolas : Peut-être mon coach. Et encore, plus trop maintenant. Ok, l'élève a dépassé le maître. C'est ça, exactement.

[00:47:53] Clément : Et du coup, toi, tu es coach depuis combien de temps là?

[00:47:54] Nicolas : Moi, ça fait bientôt... Ça fait... On est en... Ouais, ça fait du coup un an et huit mois que je suis coach.

[00:48:01] Clément : Et en tant que pratiquant et coach, en vrai, ça, c'est un truc que je trouve très fort et intéressant pour les coachs qui sont aussi pratiquants et qui continuent de pratiquer aussi à côté. C'est que du coup, vous avez une expérience qui est plus que théorique, qui est vraiment pratique.

[00:48:12] Nicolas : Ah oui, ça fait une grosse différence.

[00:48:15] Clément : De ton point de vue de pratiquant et en même temps de coach, c'est quoi les... On va dire l'erreur que tous les débutants ils font dans les on va dire trois premiers mois parce que c'est un

peu la phase dans laquelle tu découvres quoi que tout le monde dès qu'il commence il Ils foncent droit là-dedans et en vrai, au bout de trois mois, ils viennent te voir parce qu'en vrai, ils n'ont pas progressé.

[00:48:34] Nicolas : Le surentraînement.

[00:48:35] Clément : Ok.

[00:48:36] Nicolas : Le sur ou le sous-entraînement. En général, c'est beaucoup plus le surentraînement. Ils vont à l'entraînement, ils se la butent, super, trop bien, ils ont l'impression de progresser, ils s'envoient des grosses séances, ils finissent HS. Sauf qu'en fait, au bout d'un mois, ils ne comprennent pas, ils ne progressent plus. Ils régressent même. Ils revont à la même séance, ils ne valident même pas les performances qu'ils avaient validées il y a deux semaines, et ils ne comprennent pas. Ça, c'est la plus grosse erreur que les gens font, c'est de se surentraîner. Parce qu'ils ne s'entraînent pas intelligemment.

[00:49:00] Clément : Ok, et pour s'entraîner intelligemment, comment on fait? On va voir un coach.

[00:49:05] Nicolas : On va voir un coach, premièrement. Déjà, moi je suis complètement ouvert aux demandes en ligne. On peut m'envoyer un DM, me demander des conseils. Je fais aussi des vidéos sur Instagram où j'explique un petit peu comment organiser une semaine de programmation, comment organiser un cycle. Et il y a aussi beaucoup de contenu en ligne qui l'explique, simplement. Déjà se renseigner un petit peu avant de faire n'importe quoi.

[00:49:25] Clément : Ok, et pour boucler un peu tout ça, du coup, tout à l'heure, tu nous as donné trois étapes pour quand on commence, tu nous as donné l'erreur à éviter. En vrai, dans ce que je vois, il y a l'objectif et ne pas trop s'entraîner. Mais justement, par rapport aux objectifs, donc on a parlé du muscle-up et du handstand, c'est quoi peut-être la figure la plus dure à avoir? Sachant qu'en vrai, j'ai cru comprendre que c'est quelque chose que je n'avais pas intellectualisé, mais que comme dans d'autres sports, il y a une partie de génétique qui joue sur certains mouvements.

[00:49:54] Nicolas : Complètement, comme dans tous les sports.

[00:49:55] Clément : T'es avantagé ou non, quoi. Mais d'un point de vue peut-être plus pervers, Personnel, là, pour toi. Ah, pour moi? Pour toi, ouais. Et après, peut-être au global, on va dire, si on fait la moyenne, ce serait quoi la figure la plus dure?

[00:50:08] Nicolas : C'est un débat très difficile à résoudre parce qu'il y a encore beaucoup d'athlètes qui sont en train de définir quelle figure est la plus difficile parce que c'est propre à chaque personne. Moi, je pense que pour moi, une figure qui serait impossible à réussir, ce serait ce qu'on appelle le SAT. Mais c'est une figure de statique, tu vois. Moi, je ne fais pas de statique. Donc, de base, je ne le fais pas. Mais c'est le SAT. Et le SAT, ça veut dire Straight Arm Front Lever. Non, c'est S-A-T. Du coup, je ne sais plus ce que ça veut dire le T.

[00:50:37] Nicolas : Bref, en gros, c'est un front lever, mais avec les bras tendus. Ah, Straight Arm Touch. Voilà. C'est un touch front lever, c'est-à-dire que ton bassin touche la barre, tu as les bras tendus. Tu te dis, mais comment c'est possible? Sauf qu'en fait, les mecs, ils ont les bras écartés, et ils tirent comme ça, bras tendus, tout leur corps à l'horizontale, et ils touchent la barre. C'est impressionnant. C'est impressionnant de savoir faire ça. C'est ouf. Pour moi, en tout cas. Ce serait la figure impossible. Mais comme je ne fais pas de statique non plus, ce n'est pas vraiment ma spécialité.

00:51:07 - Le jour où il a arrêté de s'entraîner pour les autres

[00:51:07] Clément : Et dans le global, on va dire, dans la moyenne générale, est-ce que tu aurais une idée de laquelle est la plus dure?

[00:51:14] Nicolas : Oui, je pense que la figure la plus difficile en calisthénie, dans la partie statique, c'est... La Maltèse, je dirais. La Maltèse, du coup...

[00:51:26] Clément : Je ne connais même pas de nom.

[00:51:28] Nicolas : En gymnastique, il me semble que c'est l'hirondelle. Et en fait, c'est une planche. Quand tu es parallèle au sol et que tu pousses, c'est que tu as les bras écartés. Et tu as les bras qui sont au même niveau que les épaules.

[00:51:41] Clément : Et je vois.

[00:51:42] Nicolas : Genre, donc, t'es vraiment comme ça, sur les doigts, tu vois, ou même sur les paumes. Et tu pousses comme ça, et t'as le corps à l'horizontale par rapport au sol. Et c'est...

[00:51:50] Clément : J'aurais dit que c'était la croix de fer en gym, mais du coup...

[00:51:52] Nicolas : Ah, ça ressemble un peu, du coup.

[00:51:53] Clément : Bah, du coup, c'est la croix de fer, mais au sol, quoi.

[00:51:55] Nicolas : C'est ça. Mais du coup, c'est beaucoup plus difficile, parce qu'il y a du bras de levier énorme.

[00:51:59] Clément : C'est marrant, parce que... Est-ce que tu connais le parcours ou pas tant comme sport? Bien sûr, oui. C'est marrant, dans la position que tu as, et en même temps dans la jeunesse du sport et la manière que tu as d'en parler et de se développer, il y a aussi des similitudes. Et là, j'ai en tête, parce que j'ai reçu Johan Leroux ici, qui est champion du monde de parcours sur les... Enfin, à l'époque, du coup, il n'en fait plus maintenant, il ne faut pas dire ancien.

[00:52:23] Clément : Mais en vrai, en voyant les figures qu'il faisait de parcours sur les compétitions, en vrai, il y a quand même certains mouvements, même si c'est dans du mouvement et du coup ça se rapproche plus de la calisthénie c'est ça, exactement il y a quand même des mouvements qui sont similaires un peu entre les deux il y a même les mêmes mouvements

[00:52:39] Nicolas : En fait, quand on parlait de la calisthénie avant, il y a quelques années, on disait que c'était un sport qui était un mix de plusieurs, qui était donc la gymnastique, le parcours, le cirque et la musculation. Et du coup, c'était un mix de tout ça. Et c'est pour ça qu'aujourd'hui, il y a plusieurs branches d'ailleurs. Parce que quand tu compares le cirque et la musculation, ça n'a rien à voir. Mais aujourd'hui, on a le street workout, la calisthénie qui mêle un petit peu tout ça.

[00:53:05] Nicolas : Et donc oui, dans le parcours, il y a des figures qu'on retrouve dans le freestyle du coup. Et j'ai fait beaucoup de freestyle aussi pendant un moment. Et c'était trop bien. Déjà, j'adore. Parce que tu t'envoles autour de la barre, tu la rattrapes. C'est de la gymnastique en fait, c'est génial. Et il y a les mêmes figures.

[00:53:19] Clément : Et pourquoi tu as arrêté le freestyle?

[00:53:21] Nicolas : Je me suis cassé la jambe. C'était juste avant que je me casse la jambe, je faisais du freestyle assez régulièrement, à peu près 2-3 fois par semaine. Et en plus j'avais accès à une salle de gymnastique où j'avais un tapis en dessous, même une fosse, donc je pouvais pas faire mal, c'était génial. Et bon après je me suis cassé la jambe en voulant travailler mes sorties de barre, donc sorties vrillées, donc salto arrière vrillé. Et j'ai voulu travailler ça au trampoline park et je me suis cassé la jambe en fait. Ça a mis fin à une carrière de freestyle.

[00:53:48] Clément : Donc c'est même pas le dégoût ou le fait que tu sois pas bon là-dessus?

[00:53:51] Nicolas : Non, même au contraire, j'avais progressé assez vite et j'aimais beaucoup. Mais même en vrai, les compétitions de freestyle, c'est aussi des compétitions qui mêlent le statique. Et donc moi, comme je l'ai dit tout à l'heure, le statique, c'est pas fait pour moi. Je suis lourd, je suis grand. Et quand des mecs font 1m65, j'ai aucune chance.

[00:54:09] Clément : Et question, parce que du coup on a parlé de parcours et je trouve que dans le

parcours, en tout cas c'est comme ça que Yohann me l'a fait ressentir, enfin un peu dans tous les sports, mais lui me l'a vraiment partagé, il y a une vraie philosophie. un peu comme, on va dire, un code d'honneur philosophique du sport. J'ai une question un peu plus philosophique par rapport au street workout. Ma question est, parce que c'est un débat que j'ai eu avec un pote la semaine dernière, Qu'est-ce qui est le plus important quand tu fais du street workout dans la figure, alors que ce soit en statique ou comme toi, entre le fait de débloquer la figure et d'être capable de la faire, ou ce qui se passe pendant le mouvement?

[00:54:46] Clément : Je ne sais pas si ma question est claire, mais est-ce que l'important, c'est de faire une traction et de passer le menton au-dessus de la barre, ou est-ce que l'important, c'est le trajet qu'il y a jusqu'à débloquer cette traction?

[00:54:56] Nicolas : C'est de passer le mouvement. C'est de passer le mouvement. Malheureusement, c'est dommage. Mais aujourd'hui, dans le street workout, t'es reconnu si tu fais des reps clean. T'es reconnu si tu fais des figures clean. Et que t'arrives à le faire, tout simplement. Sinon, t'as un no body. Tu vois, t'es là, tu sais faire une tuck planche, bon bah tout le monde s'en fiche tu vois.

[00:55:19] Nicolas : Alors que tu sais faire une full planche maltaise, push-up dans tous les sens, tout le monde te reconnaît tout de suite un peu plus et c'est l'équivalent d'être un peu champion tu vois. C'est une crédibilité.

[00:55:30] Clément : Est-ce qu'il y a des personnes qui sont championnes uniquement dans un mouvement et quand ils dévident de ça, ils sont vraiment, je ne vais pas dire gays, mais en gros, ils ne savent rien faire et les gens ne les connaissent que pour ça et les gens ne font que ça à l'entraînement. Par exemple, la planche maltaise que je disais, le mec ne fait vraiment que ça tout le temps et il ne sait rien faire d'autre.

[00:55:49] Nicolas : En statique, je ne saurais pas te dire. Tu vois, parce que je suis plus dans ce monde-là, mais dans la partie streetlifting, il y en a. Dans la partie streetlifting, je pense notamment, il est très connu en plus, à Dawei Sama. C'est un mec qui s'entraîne à Lyon et qui est très connu parce qu'il fait des muscle-ups lourds et il fait beaucoup de trash talk aussi en ligne. Il éteint beaucoup de monde en mode c'est lui le meilleur en traction à un bras surtout aussi. Et lui, on sait qu'en traction à bras, c'est le meilleur du monde. En muscle-up, il a un niveau de fou. En traction, il a un niveau de fou.

[00:56:19] Nicolas : Mais il ne faut pas le voir sur du push. Il a quand même un niveau assez correct, mais je pense que ça ne vole pas très haut.

[00:56:26] Clément : Ok. Et par rapport à ça... C'est un sujet qu'on avait abordé les deux, que je trouvais intéressant. Le fait de... La différence... Alors là, t'en as pas trop parlé dans ton parcours, mais la partie muscu que t'avais fait avant avec la recherche d'esthétique, entre guillemets, est maintenant plus passée dans la performance. Justement, le fait de maintenant d'être plus dans le street workout et de...

[00:56:50] Clément : Donc dans la partie que tu fais qui n'est pas non plus de l'artistique mais où tu as quand même de la force comment est-ce que toi ta mentalité elle a changé par rapport à ça dans l'évolution de te dire là je suis plus pour la performance que pour l'esthétisme je ne sais pas comment formuler la question mais en vrai on en voit plein des gens qui s'entraînent juste pour avoir des gros bras et on en voit des gens qui ont des bras plus gros alors qu'en vrai ils s'entraînent juste pour avoir des tractions c'est ça exactement mais c'est

[00:57:16] Nicolas : C'est un très bon exemple. Tout simplement, en fait. Oui, ce qui est bien, c'est que le street workout, c'est le sport qui est... se rapproche le plus de la musculation pour prendre de la masse musculaire. Sauf qu'on s'entraîne pour la performance. Du coup, c'est tout bénef. Et ma mentalité, elle a shifté naturellement. Même si c'est cool d'avoir des gros bras. Voilà, c'est bien. Ça plaît aux femmes. Et puis même pour moi-même, tu vois, et pour mes potes. Pour l'aspect global, c'est trop bien d'être musclé. Et puis même, il y a beaucoup d'avantages aussi dans le professionnel.

[00:57:46] Nicolas : Tout de suite, quand tu mets un polo, quand tu mets une chemise, ça fait beaucoup plus bien habillé, tu vois, que quand t'es pas musclé. Bref, parenthèse fermée. Et oui, c'est... C'est trop bien de s'entraîner que pour les performances et de développer un physique. C'est tout bénef. Tu peux être... Comment il s'appelle? Pogacar, je crois? Le meilleur cycliste du monde. Il n'a pas de physique, tu vois. Et pourtant, il est champion du monde. C'est impressionnant. Mais tu le vois sur la plage.

[00:58:17] Nicolas : On s'en fiche.

[00:58:17] Clément : Il y a juste des grosses cuisses. C'est ça.

[00:58:20] Nicolas : Et au final, je ne sais même pas s'il y a des si grosses cuisses que ça. C'est comme il fait de l'endurance. Mais après, on s'en fiche. Chacun son objectif. Mais nous, avec le start-up, ce qui est pratique, c'est que tu fais les deux.

[00:58:29] Clément : Et du coup, tu t'entraînes uniquement pour cette performance ou en même temps, quand tu t'entraînes, tu réfléchis au fait d'avoir un corps utile dans la vie de tous les jours?

[00:58:37] Nicolas : Non, pas du tout. Là, vraiment, je vise la performance. En fait, tout sport de performance, aujourd'hui, il te ruine un peu la santé. Si tu ne fais pas attention, et même quand tu fais attention, les articulations en prennent cher. Et donc, je cherche à rester... Je cherche à être performant dans les tâches de tous les jours, tu vois, être mobile. Mais c'est plus sur tes performances.

[00:59:00] Clément : Tu fais de la mobilité du coup?

[00:59:01] Nicolas : Un petit peu, oui. Pas beaucoup.

[00:59:03] Clément : Genre plus pour rester performant ou pour éviter de rouiller?

[00:59:08] Nicolas : C'est pour rester performant complètement.

[00:59:10] Clément : Et quand tu fais de la mobilité, c'est quoi? Tu l'as fait complètement, vu que tu n'en fais pas beaucoup, genre complètement en dehors ou c'est plus en début, fin de séance?

[00:59:17] Nicolas : Ça m'arrive souvent quand même en début de séance, pour les épaules. Et ça m'arrive d'en faire en dehors de mes séances, quand je sens que je commence à avoir des douleurs, des raideurs. Là, j'en fais pendant quelques semaines, je sens que ça va mieux, puis après j'arrête. Mais c'est pas bien, ne faites pas ça. Ne faites pas ça, faites-en souvent, ce sera mieux pour vos articulations et vous vous sentirez mieux au quotidien.

[00:59:38] Clément : C'est marrant parce que j'en parlais hier. J'ai commencé à avoir des raideurs dans le dos à force de m'entraîner.

00:59:45 - Sommeil, alimentation, récupération : ce qu'il a changé pour devenir champion

[00:59:45] Clément : Et j'ai réinstallé l'application GoWOD que peut-être que tu connais pour de la mobilité. Ça faisait un an que je ne l'avais pas installé. Je l'installe, je fais une séance. Et le lendemain, en venant au bureau, je vois le fondateur de GoWOD qui a fait des déplacements pour faire un autre podcast dans les studios. Et ça m'avait fait rire. Mais en vrai, j'ai l'impression que la mobilité, c'est quelque chose qui est très sous-coté pour la performance. Et même que beaucoup ne font pas. Du coup, même toi, tu me dis, en vrai, quand ça va, je ne la fais pas. Alors qu'en vrai, il faudrait la faire quand ça ne va pas.

[01:00:12] Nicolas : Moi j'ai de la chance parce que j'ai un profil qui se blesse jamais Dans toute ma pratique des battles, à part ma jambe cassée, c'est extérieur, je me suis... Je ne me suis jamais fait une grosse tendinite au coude, une tendinite au genou, une bursite à l'épaule, peu importe, je ne me suis jamais blessé. Donc c'est génial. C'est pour ça que je mets un petit peu la mobilité de côté parce que je me dis bon, je ne me blesse jamais, ça va le faire. Jusqu'au moment où je touche un peu du bois.

[01:00:35] Clément : Et le fait de jamais se blesser, est-ce que c'est parce que... Je ne sais pas si c'est un sujet qui t'intéresse, mais par rapport à ce que tu me dis dans l'épisode, est-ce que c'est parce que tu as une optimisation, vu que tu es pour la performance, tu as une optimisation de ton quotidien au-delà même du sport, genre le sommeil, la récup, tout ça? Et à quel point, toi, tu te focalises aussi là-dessus, comparé à juste t'entraîner à faire des séries longues de traction et de muscle-up?

[01:01:00] Nicolas : 100%.

[01:01:00] Clément : Ok.

[01:01:01] Nicolas : C'est... En fait, c'est un équilibre. Tu vois, tu auras beau faire les meilleurs entraînements du monde, adapter à ta morphologie, à ton profil, tout ce que tu veux, si à côté, ton quotidien, il éclate au sol, tu vas pas être très loin encore. Tu vas finir par le blesser déjà de 1.

[01:01:15] Clément : Ok.

[01:01:16] Nicolas : Et puis en plus, tu vas juste pas progresser. Tout simplement, tu vas stagner, tu vas régresser. Tu ne vas pas comprendre pourquoi. Alors qu'en fait, c'est le seul que tu ne dors pas assez, le seul que tu ne manges pas bien.

[01:01:24] Clément : Et comment tu as pris ce recul sur le fait de manger et dormir bien est tout aussi important que faire des belles tractions?

[01:01:32] Nicolas : Il faut remercier aussi Igor. Le même qui m'a fait comprendre que la gestion c'est important en battle. C'est lui qui m'a fait réaliser ça sans qu'il m'en parle. Juste analyser. Mais du coup, lui aussi, quand il est apparu un peu dans ma vie, Son métier, c'est d'optimiser le quotidien des gens. Il est entrepreneur. Et donc, je me suis intéressé à ce sujet-là. Et c'est là que je me suis énormément renseigné. Je me suis dit qu'en fait, c'est le secret. C'est le secret.

[01:01:57] Nicolas : Je me suis rendu compte, même moi-même, à manger que juste riz viande tous les soirs, tous les midis. Je ne progressais pas, j'avais une peau un peu moche, je ne dormais pas très bien. C'était long, tu vois, je ne comprenais pas pourquoi j'avais du mal à progresser. Et puis du jour au lendemain, quand j'ai commencé à optimiser, à avoir mes heures de sommeil qui sont tout le temps les mêmes, à manger des fruits et des légumes locaux qui sont bio, à manger de la bonne viande qui est nourrie à l'herbe, ce genre de choses encore qu'il faut connaître, ça fait une sacrée différence en fait.

[01:02:25] Nicolas : J'ai plus d'énergie au quotidien, du coup j'ai plus d'énergie pour aller m'entraîner, du coup j'ai plus d'énergie pour mieux travailler. Et donc en fait c'est un cercle vertueux qui fait que telle variable va améliorer telle variable et qui fait qu'au final tout se passe bien.

[01:02:38] Clément : J'avais fait un épisode avec Pauline Jumeau, pour ceux qui nous écoutent à l'époque, sur le biohacking et tout. On avait essayé de voir les bases. Et l'épisode avait très bien fonctionné, d'ailleurs. Mais ouais, du coup, par rapport à ça, toi... Donc ta porte d'entrée ça a été Igor.

[01:02:51] Nicolas : Oui.

[01:02:51] Clément : On va dire c'est quoi la première chose que tu as mise en place pour améliorer tout ça?

[01:02:56] Nicolas : L'alimentation.

[01:02:57] Clément : Ok.

[01:02:58] Nicolas : Moi j'ai un sommeil qui est très bien de base en vrai. Je m'endors en littéralement 4 secondes toutes les nuits. J'ai rien qui m'empêche de dormir et je ne me réveille pas de la nuit. Même pour aller faire pipi, rien du tout. Je peux boire un litre d'eau avant d'aller dormir, je ne me réveille pas de la nuit. Je peux dormir 8 heures comme ça, aucun problème. Et donc je me suis dit l'alimentation c'est le premier truc à améliorer. Et parce qu'au début, j'en mangeais vraiment juste du riz à tous les repas. Je m'envoyais 300 grammes de riz cru et 500 grammes de riz. grammes de c'est caché et j'étais

content.

[01:03:23] Nicolas : Mais bon, ça marche pour un gros muscle classique, ça marche pour rester en vie, mais ça marche pas pour performer. Voilà, il y en a pour qui ça fonctionne, mais je pense pas que ce soit la meilleure option. Il pourrait plus performer avec une bonne alimentation. Et donc du coup, ce que j'ai fait, c'est que j'ai revu un petit peu ce que je mangeais, qu'est-ce que je pouvais améliorer. Bon, je mangeais que du riz tout le temps. Je me suis dit, je vais essayer de varier mes sources de glucides. Donc j'ai commencé à manger des pommes de terre, des patates douces. J'ai essayé le sarrasin, c'est dégueulasse. Je n'ai pas du tout aimé. Donc, je reste sur pommes de terre et patates douces ainsi que du riz.

[01:03:52] Nicolas : La viande, je me suis dit, tiens, au lieu d'acheter de la viande charral, en plus, je l'ai fini par regarder. Ah, mais en fait, c'est que 80% de bœuf. Après, c'est du soja. Ouais, soja, tout ça. Nickel. J'ai commencé à prendre des vrais steaks chez le boucher. Ça coûte un petit peu plus cher. Même parfois, c'est le même prix au final. Et c'est meilleur pour la santé.

[01:04:06] Clément : Du coup, tu as réduit quand même un peu ta consommation de viande pour compenser le fait de...

[01:04:10] Nicolas : Non, pas du tout. Ma consommation de viande, elle est assez haute, en vrai. Je mange environ... Là, je suis en prise de masse en plus, donc je mange beaucoup, mais c'est minimum 800 grammes par jour, tu vois. Minimum 400 grammes par repas, tu vois.

[01:04:21] Clément : Ok.

[01:04:22] Nicolas : Et ouais, j'ai un gros budget. J'avais fait une story, mon budget nourriture par mois, il est énorme.

[01:04:31] Clément : Ok, il a combien?

[01:04:32] Nicolas : Tu penses qu'il a combien? J'habite le Valois.

[01:04:35] Clément : Le Valois, en vrai, je ne connais pas assez. Je suis arrivé à Paris il n'y a pas si longtemps. Je me dis, en vrai, moi, on fait à peu près la même corpulence, tout ça, même si je ne fais pas les mêmes perfs. Mais je pense, je dirais, tu es entre... En boucherie, un bien 100 euros par semaine, donc au moins 400. 500 par mois de course, non ?

[01:04:53] Nicolas : Tu peux doubler. Je suis à 900 euros par mois.

[01:04:55] Clément : T'as quoi dans 900 euros par mois à part un kilo de viande par jour?

[01:05:00] Nicolas : Eh bien, écoute, la viande, ça monte vite. Il y a beaucoup de légumes aussi, beaucoup de fruits bio, locaux, ça coûte un peu plus cher. Et puis, j'avoue que j'aime beaucoup le fromage et les rillettes.

[01:05:12] Clément : Ok, et tu prends des compléments à côté de ça ou pas du tout?

[01:05:15] Nicolas : Oui, pas beaucoup par contre, mais j'en prends, je prends de la créatine. Et je prends de la vitamine C.

[01:05:20] Clément : Ok, et tu ne prends même pas de complément de whey pour compléter? Non, je n'ai pas besoin.

[01:05:25] Nicolas : Je suis à quasiment 3 grammes par kilo de poids de corps. Donc c'est énorme, tu vois, et c'est largement suffisant. Après, pour un profil comme moi, qui a un métabolisme rapide, qui a une masse musculaire... au-dessus de la moyenne, c'est normal.

[01:05:40] Clément : 3 grammes, ça va, c'est pas... C'est cohérent ou quoi?

[01:05:43] Nicolas : Je pense que c'est cohérent. J'en ai discuté avec pas mal de personnes qui sont

dans le domaine et ils m'ont dit, en vrai, c'est pas anormal.

[01:05:50] Clément : Parce que j'ai quelques fourchettes entre les sports d'endurance, tout ça et tout. J'ai entendu 2, 2,2.

[01:05:57] Nicolas : En vrai, je pourrais manger moins. Et je pense que ça ne changerait pas grand-chose. Mais j'aime beaucoup la viande.

[01:06:02] Clément : Ok, c'est le goût. Tu fais comme les bodybuilders, les assiettes de steak avec les oeufs par-dessus, c'est ça?

[01:06:08] Nicolas : Non, je mange les oeufs mollets, c'est meilleur. Le jaune est cru. Du coup, c'est meilleur pour la santé.

[01:06:12] Clément : Ok. Et pour... C'est un conseil d'Anthony Berthoud, si vous ne connaissez pas, en vrai, je te recommande aussi. Il a un podcast maintenant, Nutritionniste. Les œufs, la meilleure façon, c'est ça. C'est quand le blanc est cuit et le jaune est cru.

[01:06:28] Nicolas : C'est ça.

[01:06:29] Clément : Je ne sais pas pourquoi. Les nutriments dans le jaune, en fait.

[01:06:32] Nicolas : Déjà, tous les nutriments dans le jaune, ils ne sont pas chauffés, ils ne sont pas détruits à cause de la chaleur. Donc, tu en as juste plus. Et puis, en plus, oui, c'est plus assimilable.

[01:06:39] Clément : Je veux dire, d'un point de vue logique, quand la personne s'est dit ça, il faut faire comme ça, elle aurait pu choisir plus simple. Oui, c'est clair.

[01:06:47] Nicolas : Après, c'est facile, moi, je les gobe. Je ne les chie pas, c'est trop bête.

[01:06:51] Clément : Et sur l'optimisation, donc là, tu as la grosse partie nutrition. Sommeil, en vrai, ça va. C'est quoi les autres?

[01:06:57] Nicolas : Mes sommeils, j'ai changé un truc quand même. Tu vois, c'est qu'à la base, je ne faisais pas attention aux heures à laquelle je me couchais et aux heures à laquelle je me réveillais. Aux heures auxquelles je me réveillais. Et ça, j'ai changé. Maintenant, tous les soirs, en général, à 23h30, max, je suis couché. Et je suis debout naturellement à 7h. Et ça, ça a changé il n'y a pas longtemps, il y a quelques mois. Du coup, avant le championnat de France, peut-être depuis novembre à peu près, où j'ai vraiment commencé à essayer de me coucher aux mêmes horaires et à me lever aux mêmes horaires.

[01:07:26] Nicolas : Et naturellement, mon horloge biologique s'est adaptée. Et maintenant, je me réveille sans réveil. Et ça, ça crédite quand même.

[01:07:33] Clément : C'est cool.

[01:07:33] Nicolas : Je ne suis pas coupé dans un cycle de sommeil en plein milieu par un réveil. Du coup, mes taux de cortisol sont équilibrés. Le matin, j'ai plus d'énergie. J'ai plus d'énergie dans la journée aussi. Je n'ai pas de crash. Du coup, je n'ai pas de crash pendant mes séances. Donc, je performe mieux. Et donc, voilà, c'est tout un cycle.

[01:07:47] Clément : Et on va dire pour ceux qui nous écoutent, parce que même si je suis... Il a dit, tu ne t'entraînes pas pour avoir les gros bras. Dans tous les invités que j'ai eus sur le podcast, tu es dans le top 2 de ceux qui ont les plus gros bras. Sachant que l'autre personne, c'était Geoffrey Voisin, ancien numéro 1 France Irox, à 44 ans. Mais du coup, on va dire, c'est quoi?

[01:08:10] Clément : Les trois actions que tu as mises en place par rapport à ce fait d'améliorer ta qualité de vie en dehors de l'entraînement qui ont le plus d'impact et qui sont les plus simples à mettre en place pour ceux qui nous écoutent?

[01:08:20] Nicolas : Le sommeil. Le sommeil, c'est la base de tout, je pense. Le sommeil. Essayer de se coucher aux mêmes horaires. Si on peut suivre le cycle du soleil, c'est le meilleur. Tout simplement. Bon, en été, c'est un peu plus compliqué. En hiver, encore plus. Mais en automne, printemps, ça passe encore. Et ouais, essayer de dormir les heures dont on a besoin. Simplement, ça se fait naturellement. Tu te réveilles tout seul. Au bout d'un moment, t'essayes un week-end, tu vois. Tu te couches à 23h, tu vois à quelle heure tu te lèves. Bon, si tu te lèves à 10h, c'est que t'es en dette de sommeil, donc il faut rattraper.

[01:08:50] Nicolas : Ensuite, tu peux essayer le sommeil, ouais. Premier truc à faire. Essayer de te coucher tout le temps à la même heure et de te réveiller tout seul.

[01:08:55] Clément : Ok, donc en vrai, sommeil, se coucher même heure, se lever même heure. C'est ça, c'est ça.

[01:09:00] Nicolas : Et en fait, ça peut paraître difficile à mettre en place pour beaucoup de personnes, parce qu'ils disent, oui, mais il y a le travail, il y a les enfants et tout. C'est vrai, c'est pas toujours facile. Mais tu peux toujours trouver un moyen de sortir d'une situation dans laquelle tu es pour améliorer justement cette variable-là qu'est le sommeil. Moi, j'avais ce problème-là. J'arrivais au travail à 9h30-10h et je partais à 18h. Du coup, j'allais m'entraîner.

[01:09:21] Nicolas : pour 19h et je finissais mon entraînement à 22h30 je mangeais à 23h30 je finissais de manger à minuit et je vais me coucher direct après c'est pas top pour le sommeil c'est pas top pour la digestion, l'assimilation, tout ça je me suis dit comment sortir de ça et bien en fait je me suis dit mais je peux pas, il y a le travail et tout ben non, en fait je suis à l'autre travail plus tôt du coup je travaille à 8h Sauf que du coup, à 16h30, je suis barré.

[01:09:44] Nicolas : Et du coup, je vais m'entraîner beaucoup plus tôt, manger beaucoup plus tôt, avoir le temps de digérer et me coucher à la même heure qu'avant, mais avec un estomac vide, qui a fini de digérer. Et du coup, je peux avoir un meilleur sommeil. Je me réveille naturellement, tu vois. Alors qu'avant, quand je mangeais mon gros paquet de riz et ma viande, je dormais 9-10 heures sans me réveiller. Forcément.

[01:10:03] Clément : Et par rapport à ça, moi, j'ai deux questions. Parce que là, une pour le sommeil et une pour le suivi, tout ça au global. Le sommeil, tu parlais de l'été et de l'hiver où c'est un peu plus compliqué. Donc, tu as dit que tu n'as pas de réveil. Mais est-ce que tu as déjà essayé les réveils lumineux ou pas du tout, justement?

[01:10:21] Nicolas : Non, je n'ai jamais essayé. Je sais que j'ai entendu parler. Ça marche bien. De ce qu'on m'a dit mais je sais pas si c'est vraiment efficace le mieux c'est moi perso j'en ai un j'aime bien c'est pour ça que je demande en vrai ça fait je crois une dizaine d'années que j'ai ça ah ouais carrément ça fonctionne bien?

[01:10:37] Clément : En vrai j'étais content parce que je l'avais acheté déjà à l'époque à Nature et Découverte à 20 euros et maintenant la version là elle coûte 50 euros donc bon et maintenant j'utilise plus pour le réveil c'est à dire que en gros je l'ai décalé de 15 minutes de mon réveil habituel Et du coup, c'est un réveil de secours par rapport à mon site. Donc en gros, quand je me réveille, je l'éteins avant qu'il sonne et au cas où il sonne si je suis en retard. Et du coup, deuxième question, est-ce que tu n'es pas tombé dans la boulimie ou les gadgets?

[01:11:04] Clément : En vrai, je dis ça alors que j'en ai un aussi, mais les trucs hoop ou les garmines pour tout analyser, traquer au millimètre près.

[01:11:10] Nicolas : Au début, si. J'ai ma garmine qui est juste pour la course. Je me suis dit que c'était intéressant de suivre mon sommeil. Et au final, j'ai vu que déjà, ce n'était pas précis du tout. Ça ne servait vraiment pas à grand-chose. Parce que parfois, il m'était que j'avais un score de sommeil de 50 ou 60, alors que je me réveillais le matin, j'étais en pleine forme.

[01:11:25] Clément : Alors que je viens de taper une série, je suis devenu champion de France.

[01:11:30] Nicolas : Par exemple. Et parfois, il m'était un score de sommeil super haut, alors que j'avais mal dormi. Donc, ce n'était pas tout le temps correct. Et je me suis très vite rendu compte que ça ne servait pas à grand-chose.

01:11:42 - Développer le futur de son sport

[01:11:42] Nicolas : Le plus important, c'est de se baser sur tes ressentis à toi et de les suivre. Et ensuite, tu peux analyser par rapport à ce que tu as ressenti il y a une semaine, les variables que tu as mis en place pour améliorer ton sommeil, si ça a fonctionné ou non. C'est le meilleur moyen de suivre ces variables-là.

[01:11:55] Clément : Et par rapport à le fait de faire au feeling, à l'instinct, est-ce que tu fais quand même du journaling ou autre chose pour traquer tout ça et avoir un historique un peu ou pas du tout?

[01:12:05] Nicolas : Non, je ne sais pas. Pour certaines personnes, ça peut être super intéressant. Moi, je ne ressens pas le besoin en tout cas. Ça vient naturellement en fait.

[01:12:12] Clément : Et pour autre chose, genre du journaling par rapport aux performances, ou toi, se développer, non, même pas.

[01:12:19] Nicolas : Bon, aussi sur mon Instagram, quoi. Je poste mes perfs et puis ça me fait un journal en ligne, tu vois. Je ne sais pas, 300 publications, en cas de force, je remonte et puis je vois tout ce qui a été archivé. Je vois directement ce que j'ai fait il y a quelques années.

[01:12:30] Clément : Vraiment au feeling, quoi. Vraiment au feeling. Tu fais partie de ces sportifs. Voilà, exactement, c'est ça. Je vois, trop cool. Et je ne sais même pas comment relancer par rapport à ça, parce qu'on a déjà bien parlé du sujet du biohacking, entre guillemets, même si ça sort un peu de tout ça. C'est quoi pour toi l'objectif maintenant? Tu nous as parlé du fait de vouloir développer le sport et qu'il ait encore plus de pratiquants et de reconnaissance.

[01:12:55] Clément : Mais toi, au sein de ce sport même et aussi en dehors du sport, sur la casquette de coach et peut-être aussi parce que tu travailles encore à côté, Pour toi, c'est quoi justement, je ne vais pas dire la suite logique, mais la suite et les ambitions que tu as et comment est-ce que nous, on peut te suivre, voir tout ça, voir l'évolution?

[01:13:15] Nicolas : Donc personnellement?

[01:13:16] Clément : Ouais.

[01:13:20] Nicolas : L'ambition que j'ai, c'est... En vrai, c'est une ambition personnelle de développer le sport, parce que c'est ma passion. Aujourd'hui, j'ai fait tellement d'amis là-dedans. Je connais tellement de personnes qui aiment ce sport profondément, moi-même. Que je veux vraiment personnellement développer ce sport, je veux participer à ça. Maintenant, j'aimerais aussi énormément me développer en tant que coach. Donc ça fait maintenant bientôt deux ans que je coach et j'adore ça, c'est trop bien de voir ces élèves progresser, qu'ils sont contents, qu'ils sont fiers de leur progression. C'est trop agréable parce que c'est dans l'humain, tu vois.

[01:13:50] Nicolas : Aujourd'hui je suis développeur, c'est cool, j'aime beaucoup aussi ce métier-là, mais je suis devant l'écran.

[01:13:56] Clément : Et le côté développeur, ça t'aide dans le côté coach ou pas du tout?

[01:14:01] Nicolas : Non, il n'y a pas de rapport.

[01:14:04] Clément : Même pas pour développer tes plateformes?

[01:14:07] Nicolas : J'y ai pensé pour vendre un programme et tout. C'est encore en cours. Peut-être

que je sortirai le programme dans les mois qui suivent, mais ce n'est pas sûr. Par contre, là où ça m'aide, le côté développeur, c'est que là, pour développer le sport, il faut un site internet crédible. C'est moi qui vais le développer. Donc il y a un site internet où on peut retrouver les scores de toutes les compétitions qui ont été faites. On peut avoir un leaderboard, on peut suivre les compétitions en direct, voir les prochaines dates, les prochaines compétitions, s'y inscrire. Aujourd'hui, il n'y a pas ça. En street workout, tout passe par Instagram. Et donc, ce n'est pas très pro.

[01:14:35] Clément : Ok, ce n'est pas très... C'est humain, mais ce n'est pas très pratique d'un point de vue ranking.

[01:14:41] Nicolas : Tu vas aller voir qui a gagné le premier The War en 2022. Il faut scroller, il faut y aller. À tout moment même, ils ont archivé la publication. Oui, personne ne la trouve. Il faut demander. Le but c'est de créer un site qui centre tout ça.

[01:14:55] Clément : Qui répertorie tout ça. Trop bien. Je suis trop content d'avoir fait cet épisode avec toi.

[01:15:00] Nicolas : Moi aussi, c'est vraiment trop cool.

[01:15:01] Clément : Avant de finir, j'ai une dernière question que je pose à tous les invités. Vu que t'es optimiste à VIO Global, j'espère que t'auras la réponse. Mais c'est une question que je demande à tous les invités. D'habitude, je leur donne un vent en off pour qu'ils puissent la préparer. J'ai oublié avec toi, désolé. C'est pas grave. Est-ce qu'il y a un livre... Que tu as lu et qui a changé ta vie ou d'un point de vue personnel ou on va dire ta progression dans le sport et ta vision du sport au global pour ceux qui nous écoutent?

[01:15:29] Nicolas : Non.

[01:15:30] Clément : Tu ne lis pas du tout le livre?

[01:15:31] Nicolas : Je ne lis pas du tout le livre.

[01:15:32] Clément : Alors est-ce qu'il y a un livre? Que tout le monde te recommande et que t'aurais aimé lire mais que t'as pas lu.

[01:15:37] Nicolas : Ah oui, le livre de David Coggins.

[01:15:39] Clément : Ok, le premier?

[01:15:41] Nicolas : Peut-être.

[01:15:41] Clément : Can't Hurt Me?

[01:15:42] Nicolas : Oui, exactement, c'est ça. On l'a conseillé, je l'ai acheté. J'ai lu les deux premiers chapitres et j'ai fait ce bon. En plus, il y avait des challenges. Il est super intéressant le livre, mais je ne suis pas du tout un lecteur.

[01:15:53] Clément : Le livre, en vrai, pour ceux qui nous écoutent, il est très bien parce que je crois qu'il y a 8 ou 10 chapitres. Et à chaque fin de chapitre, il y a un challenge.

[01:15:58] Nicolas : C'est ça, oui.

[01:15:59] Clément : En vrai, je trouve ça trop smart d'un point de vue développement. Parce qu'il y a un challenge avec un tag Insta où tu peux aller le tag et lui repost et tout.

[01:16:06] Nicolas : C'est ça.

[01:16:07] Clément : D'un point de vue développement, c'est fou. C'est ça, voilà.

[01:16:09] Nicolas : Mais naturellement, j'ai toujours eu ce côté un peu développement personnel grâce à ma famille qui m'a éduqué un petit peu comme ça. Et aujourd'hui, je ne ressens pas le besoin de...

[01:16:17] Clément : Trop cool. Trop bien. Merci beaucoup. Merci à toi. C'était un super épisode. J'étais très content de le faire avec toi. Moi aussi, c'était trop cool. Vraiment.