

[Moi]

Ça tourne, on enregistre. Bon, je vais commencer par un peu un retour temporel. Est-ce que tu pourrais me dire la dernière fois où tu es allé à la salle de sport ?

Quand est-ce que c'était ?

[Invité]

Je sais que c'était au milieu de la semaine dernière. Probablement mercredi ou jeudi dernier. Ouais, plutôt le 4.

Comme cette semaine j'avais un entretien d'embauche, je n'y ai pas été. Ouais, la semaine dernière.

[Moi]

Oh, nice ! Et c'est... T'essayes, de ce que j'ai compris, de faire ça de manière hebdomadaire ?

[Invité]

Ouais, un ou deux jours, voire plus, ça serait bien. Tu sais, t'as des jours... C'est un pote qui m'a fait un programme où, genre, jour 1, tu fais des biceps, jour 2, tu fais des jantes, jour 3, tu fais les épaules.

Tu peux alterner, genre, lundi-mardi, jeudi-vendredi. Et en même temps, comme la salle, elle a aussi une piscine, le mercredi ou le samedi, si j'ai rien, tu peux aller à la piscine.

[Moi]

Ah, oui ! Piscine aussi !

[Invité]

Ça aide bien quand t'as les muscles bien engourdis.

[Moi]

Ok. Et du coup, ce programme hebdomadaire, tu le suis depuis quand, à peu près ?

[Invité]

Malheureusement, jamais régulièrement. Le problème, c'est que t'as toujours des aléas dans la vie qui font que tu te dis, bon, je vais y aller, je vais y aller, et après, il t'arrive une merde, il t'arrive une bourde, et tu te dis, ah, là, je vais pas pouvoir y aller, et après, tu te rends compte que ça s'est passé 2-3 mois. Le max que j'avais réussi à faire sans qu'il y ait eu de bourde personnelle, c'était 1 mois.

[Moi]

1 mois ? Hum. Donc, plutôt irrégulier.

Malheureusement. À cause de facteurs extérieurs.

[Invité]

Quand t'es pas très sportif, t'as toujours le côté de la flemme, le fait que ça prend un certain temps, donc il faut une motivation.

[Moi]

Et justement, ta motivation première, ce qui t'a poussé même à commencer ?

[Invité]

Le fait de vouloir perdre du poids, d'un peu affiner la forme, et aussi que c'était pas excessivement cher. Comme il y avait un forfait qui était avantageux, du genre 6 mois, où tu payes concrètement 100 euros, et t'as 6 mois de salle quand tu veux, et 6 mois de piscine quand tu veux, ça aide un peu à vouloir dire, ah bah, ça va, quand même, il y a un avantage.

[Moi]

Ah, ouais, t'as un bundle, du coup, avec la piscine ?

[Invité]

Ouais, voilà, c'est un bundle, techniquement, comme j'ai pas encore d'emploi, et que je suis un résident de la ville, et que c'est à côté de chez moi.

[Moi]

Oh, bah, pratique, ouais. C'est clair. Pratique, et donc, t'as un programme, comme ça, fait par un ami.

[Invité]

Ouais, qui fait beaucoup plus sa salle de sport depuis plusieurs années.

[Moi]

Un petit problème technique de mon côté.

[Invité]

T'inquiète.

[Moi]

Et donc, justement, c'est lui qui t'a conseillé, c'est toi qui es allé vers lui ?

[Invité]

Ouais, c'était moi qui étais allé vers lui il y a plusieurs années, quand je voulais un peu réfiner, mais après, il y a eu Covid. Et je lui ai dit, ouais, comme toi, tu t'y connais, est-ce que tu peux me conseiller des trucs ? Forcément, il m'a déjà vu, il connaît un peu mon gabarit, il sait que je suis pas excessivement sportif, donc il a fait un truc assez simple, assez bien écrit.

Genre, le muscle, l'exercice, t'as les séries, les répétitions, le temps de repos.

[Moi]

Et du coup, ça a été facile pour toi d'appliquer ce programme ?

[Invité]

Alors, en vrai, par rapport à ce qui est écrit, ouais, c'est assez bien écrit. Le problème, c'est que des fois, il y a des exercices, si t'as pas le matériel à la salle, t'es là-bas. Je peux pas les faire, donc skip.

[Moi]

Ah, et du coup, ouais, il y a certains exos du programme que tu peux pas faire à cause de la salle.

[Invité]

Ouais, s'il y a pas, par exemple, le matériel pour faire l'exercice précis, ou que je trouve pas sur Google un équivalent, tu travailles le même muscle.

[Moi]

Et du coup, pourquoi ne pas avoir refait un programme qui prend en compte les réalités matérielles de la salle où t'allais précisément ?

[Invité]

Parce que, on va dire, l'oublie un peu, la flemme de lui demander, parce que comme il travaille, qu'il est dans la police, il est pas tout le temps là.

[Moi]

Ah ouais, logique.

[Invité]

Ouais, mais après, il faudrait qu'il sache lui-même ce qu'il y a spécifiquement.

[Moi]

Et pareil, du coup, t'es pas allé explorer peut-être d'autres méthodes pour chercher un truc plus adapté ?

[Invité]

Tu veux dire genre regarder d'autres salles ?

[Moi]

Ou même trouver, peut-être qu'en recherchant sur internet, comme t'as dit, t'as recherché sur internet des exos qui travaillaient le muscle, mais peut-être par exemple que tu peux, je sais pas, aller plus en détail au niveau de ce que tu as ? Peut-être en demandant justement sur des forums ?

[Invité]

Non, j'ai pas trop songé à faire ça. Parce que je me dis, au moins, le fait de commencer déjà, le fait de lancer le mouvement à la machine, c'est déjà pas mal. Admettons que tu travailles à majeur et t'arrives à commencer à créer une régularité, à travailler un peu tes muscles, tu sais, développer le goût pour que tu aies envie d'y aller.

[Moi]

Ouais, c'est sûr.

[Invité]

C'est déjà le plus important au niveau stratégie.

[Moi]

C'est vrai, c'est vrai. Et justement au niveau développer le goût, tu dirais que ta motivation par rapport... On va prendre typiquement le début de, on va dire, comme tu fais des périodes un peu irrégulières, on va dire le début de cette période.

T'as voulu retourner à la salle ?

[Invité]

Ouais, surtout comme l'entretien que j'avais, il impliquait du physique, je me suis dit qu'il fallait au moins être un peu au cas où bosser. Parce que comme il parlait de porter des charges lourdes, moi j'imaginai des trucs où tu portais des trucs à bout de bras qui faisaient 20 ou 25 kilos. Bon, ça n'a pas été le cas, mais...

Pour l'idée que j'ai pas été justement en début de semaine, vu que j'avais l'entretien, pour pas avoir les muscles engourdis.

[Moi]

Ah, bien préparé ! Et du coup, comparé au début de cette période, t'as toujours la même motivation pour continuer à y aller ?

[Invité]

Ouais, justement, quand j'étais à l'entretien, je me disais bon, ça c'est fini, je vais pouvoir y retourner. Surtout que les jours d'après, surtout jeudi, vendredi, j'avais le dos engourdi, j'avais mal aux jambes. Marcher 2 kilomètres au perle à chaise avec une souffleuse sur le dos, c'est pas la souffleuse de poil, mais par contre, perle à chaise avec tous les pavés qu'il y a...

En tant qu'un parti non divulgué...

[Moi]

Ah, écoute, secret professionnel.

[Invité]

C'est ça.

[Moi]

Secret professionnel. Et revenons du coup un peu sur les débuts à la salle de sport. Est-ce que tu peux m'en parler, comment ça a été justement...

Donc t'as parlé un peu de l'application du programme que ton ami t'avait fait, mais niveau concret, comment ça s'est passé ?

[Invité]

Je suis arrivé à la salle, un peu timide. Par chance, je l'étais tout seul. Ironiquement, on te dit qu'il vaut mieux qu'il y ait toujours des gens avec toi, mais quand t'es pas très sociable, ça t'aide pas trop.

Je regarde les machines, je regarde sur Google les noms. Moi j'ai marqué développer coucher. T'arrives, tu vois la salle et il n'y a pas marqué c'est quoi développer coucher.

Donc je regarde sur Google, je vois des gifs, spécifiquement il vaut mieux des gifs, parce que comme ça tu vois l'entièreté du mouvement. Ça montre les muscles sollicités. Et c'est ça, je fais un peu au hasard, qu'est-ce qu'il y a comme machine que je peux instinctivement à peu près comprendre comment elle fonctionne, sans perdre de temps.

Puis à la salle, au début surtout, il y avait marqué sur chaque machine, il y avait une petite affiche qui disait qu'est-ce que ça va augmenter, enfin qu'est-ce que ça va faire fonctionner.

[Moi]

Oh, intéressant.

[Invité]

Le problème c'est que c'est parti sur certains trucs, donc des fois j'arrive là mais qu'est-ce que ça fait cette machine, je sais pas.

[Moi]

Ah bah oui forcément, ça demande quand même un peu d'entretien, mais c'est pas mal comme initiative.

[Invité]

Ah bah je trouve ça bien, comme ça on te dit ça ça fait ça, ça ça travaille ça, ça ça et ça comme zone.

[Moi]

Et les petites cartes en plus d'explicitier le muscle les expliquaient le mouvement à faire ?

[Invité]

Non non, je me souviens t'as juste, tu vois la machine il te montre comment tu vas être comme position et il te marque, tu vois t'as un corps humain, un peu façon scientifique et t'as les zones indiquées en rouge mais y'a pas non plus de dessin qui te met les mouvements.

[Moi]

Hum, d'accord. Ok, et du coup t'as été, c'est pour ça que t'as été voir sur internet les mouvements précis. Ouais.

Et ça va, du coup t'as dit c'était juste des gifs, pas de vidéos ?

[Invité]

Si, après au final tu regardes quand même des vidéos, sur le coup quand t'arrives, que c'est pas ta première session mais que t'as peut-être oublié, t'as pas envie de mal faire le mouvement. Les vidéos c'est vraiment quand, si vraiment j'essaye je me dis c'est bizarre j'ai l'impression qu'il manque quelque chose, j'ai l'impression que je le fais mal, là je regarde des vidéos au cas où.

[Moi]

Et les vidéos t'ont aidé ?

[Invité]

Ah plutôt, ça marche pas quand t'es régulier, parce que quand t'es irrégulier c'est sûr que tu sens pas trop forcément si tu le fais bien ou pas. Mais quand j'en ai regardé ça donnait de bonnes indications justement sur comment mieux réussir un exercice.

[Moi]

Hum, mais tu t'es jamais dit, c'est bien mais c'est pas assez, j'aimerais qu'il y ait un coach pour s'occuper de moi, c'est ça ?

[Invité]

Ouais non, si je devais avoir un coach en fait j'irais juste en brigadier mon ami.

[Moi]

Dixit l'ami qui est tout le temps occupé et donc on peut pas lui demander de...

[Invité]

Je sais que t'es policier mais, viens on va à la salle, il dirait pas non mais...

[Moi]

Après c'est aussi une piste.

[Invité]

Ouais ouais, je pense qu'il dirait pas non mais...

[Moi]

T'as pas envie d'embêter ?

[Invité]

Bon après... Ouais voilà. Je crois qu'il habite dans Paris maintenant.

[Moi]

Ah du coup ouais, ça lui demanderait de se...

[Invité]

Après je suis pas non plus trop loin de la périphérie de Paris mais...

[Moi]

Ça lui demande bah, comme t'as dit t'es allé au Père Lachaise donc, ça se fait quand même.

[Invité]

Bon oui voilà, moi je suis sur la ligne 7, techniquement je suis à 3-4 stations de l'entrée de Paris quoi. Ça se fait mais... En plus moi j'y vais seul, j'écoute la musique, j'y vais à peu près à l'heure que je veux souvent en début d'après-midi.

C'est vrai que c'est des horaires qui marchent quand t'as pas de travail. En général en début d'après-midi bah...

[Moi]

Ah oui, c'est vrai que...

[Invité]

Ceux qui y vont le matin ou le soir franchement ils sont forts.

[Moi]

Il faudrait que du coup t'adaptes tes horaires au sien. Au sien et puis...

[Invité]

Ouais. Tes horaires de policier je suppose que c'est pas 9h-16h.

[Moi]

Puis ça dépend où est-ce qu'il est staffé.

[Invité]

Ouais, en plus ça je sais plus.

[Moi]

S'il est dans Paris, dans Paris mais... Bon, après ça reste une piste à creuser mais comme t'as dit... Ça implique d'y aller aux horaires un peu plus bondés.

[Invité]

Ouais.

[Moi]

Et ouais, toi tu préfères quand t'as de l'espace forcément.

[Invité]

Ouais, ouais. En général c'est mieux quand tu sais que tu vas faire tel exercice, tel exercice. S'il y a personne qui va être sur les machines que tu veux utiliser au moins tu te dis bon, t'es tranquille.

J'ai pas à trouver subitement autre chose à faire.

[Moi]

Tu peux bien te concentrer sur ton programme.

[Invité]

Exactement.

[Moi]

Et justement t'as déjà eu des situations comme ça où t'as dû quand même partager l'espace ?

[Invité]

Oui, le max qu'on a eu je crois où j'ai pas eu de chance c'est qu'on était 5. Mais en général ça va on trouve forcément quelque chose à faire. C'est pas une salle immense en vrai.

C'est pas comme BasicFeed ou autre là c'est... En vrai ça ressemble un peu à une grande salle de classe on va dire. Niveau taille ?

Ouais. Y'a une porte à l'entrée et une porte à la sortie comme dans les salles de classe quoi.

[Moi]

Ok ouais et... Ah et c'est pour ça qu'ils ont pas toutes les machines.

[Invité]

Bon ouais c'est peut-être une histoire de taille.

[Moi]

De taille et j'imagine qu'ils ont pas...

[Invité]

Y'a peut-être de l'objet aussi peut-être.

[Moi]

Ils en ont pas en exemplaire... Ils ont pas...

[Invité]

Ouais nan t'as un blond développé couché, t'as un blond développé incliné t'en as pas deux. Par exemple un truc que je sais qu'on a pas c'est les haltères. T'sais les haltères basiques là.

[Moi]

Vous avez pas d'haltères ?

[Invité]

Nan à la place si j'ai besoin j'utilisais les systèmes de poulies. Ok. Ah putain comment ça s'appelle les répétitions ?

Le curl alterné. Où justement t'as le truc où t'es assis avec ton bras sur ton genou et tu soulèves une petite haltère là. Et tu fais gauche droite gauche droite.

Du coup je fais à la place, je sais que techniquement ça va muscler à peu près le même endroit.

[Moi]

Écoute... Quand y'a pas d'haltères y'a des bouteilles d'eau hein.

[Invité]

Y'a des bouteilles d'eau de 5 litres oui.

[Moi]

Arrête y'a des bouteilles d'eau en plus qui ont des formes d'haltères. Ah ouais ? Ouais un truc du genre, genre super fine au centre et...

Bien c'est des bouteilles de 1 litre donc... Toujours le même mais bombées aux extrémités et toutes fines pour les saisir au centre.

[Invité]

Ah c'est sympa ça. Tu portes des packs d'eau.

[Moi]

Oui et en plus tu joins l'utile à l'agréable parce que tu finis ton set et tu te rafraîchis.

[Invité]

Ah c'est malin.

[Moi]

Domage que je suis supposé designer une nouvelle chose j'aurais eu mon idée moi direct. Mais du coup toujours sur le pendant les fois où y'avait beaucoup de monde ça s'est bien passé ? T'as pas eu d'expérience un peu trop négative ?

[Invité]

Non on parle pas trop, les gens ils disent bonjour on se dit bonjour. Y'a une fois où à un moment je faisais du gainage j'étais crevé du coup j'ai fini je suis allongé sur ma serviette je suis tendu et quelqu'un est venu me voir il avait peur que je me soit évanoui.

[Moi]

C'est cool. Oh bah sympa sympa. Bah ouais.

Non ouais tout le monde...

[Invité]

Ouais du coup je croise des gens ils sont... on parle pas, on est à Paris quoi.

[Moi]

Et niveau perception toi comme t'as mentionné ton gabarit t'as jamais eu peur des regards ce genre de choses ? Pas d'appréhension ?

[Invité]

En général je me sens... bah regardez tu sais que t'as ton poids t'as un gabarit tu sais que ça joue mais un truc qu'on m'a bien fait comprendre c'est forcément que t'as le cerveau qui va te dire autre chose et si t'es à la salle en général c'est que t'essaies de changer donc les gens ils te font rien. Après tu peux toujours tomber sur des gens qui sont un peu éméchés mais pour l'instant c'est pas arrivé donc je me dis bon en général si t'as des gens qui vont à la salle et qu'ils ont du bide bah c'est pas pour manger des Big Macs.

Ils sont là pour un peu essayer de changer de leur côté et tu gagnes rien à les enfoncer.

[Moi]

Après comme t'as dit c'est en théorie le cerveau peut parfois dire autre chose forcément c'est l'anxiété mais aussi parfois t'as des cons.

[Invité]

Ah ouais c'est pour ça que je me suis dit j'irais m'écher c'est moi ça risque de passer à l'antenne.

[Moi]

Bah non tout passe à l'antenne t'inquiète. Et du coup t'appliques le même programme pseudo modifié et généralement comment est-ce que tu te sens après ta séance ?

[Invité]

Directement après ça va en général comme je fais un peu de vélo j'ai un petit peu mal aux jambes mais rien grave tu sors t'es un peu fatigué tu marches lentement. Surtout le lendemain que forcément t'es un peu content parce que tu dis j'ai mal mais ça veut dire que j'ai réussi.

[Moi]

Et justement les douleurs sont à quel degré ? Par sortir l'échelle de Hadis du docteur ?

[Invité]

Ouais ouais comment tu te sens si vraiment tu galères à marcher ou si c'est juste que t'as une petite... C'est à dire je me lève je me dis ah j'ai un peu mal du coup tu forces pas tu vas pas non plus lentement comme un pépé mais tu sais tu fais pas un sprint et t'essaies pas non plus de porter une charge lourde. En général ça va j'ai pas de douleurs très graves où je me dis putain si ça se trouve je me suis cassé quelque chose.

[Moi]

Oh bah si ça te demande ça te demande quand même d'y prêter attention on va dire.

[Invité]

Ouais bah je me dis bon ça va. Peut-être que tu gradues toi même selon comment après tu bouges dans la journée.

[Moi]

Ouais et...

[Invité]

Si vraiment j'ai un peu trop si vraiment ça fait vraiment vraiment mal je mets un peu de Voltaren.

[Moi]

Ah voilà c'est...

[Invité]

Normalement si c'est comme mercredi ou quand je suis rentré j'avais bien mal parce que j'ai du faire des efforts. Tu sais j'ai pas échauffé et c'était genre pendant deux heures quasiment.

[Moi]

Et t'as...

[Invité]

On avait un truc où on devait soulever des tas de feuilles avec un énorme râteau et il fallait faire ça sur toute une allée vers la chaise.

[Moi]

Ah c'est bien.

[Invité]

Par contre ça sollicite pas mal les épaules et le dos et forcément la machine pour faire ça bah elle a été cassée. Ah !

[Moi]

Pas de chance. Ah ça aurait été...

[Invité]

Par exemple j'ai fait un peu de vélo du coup forcément ça a peut-être un peu mieux marché sur l'endurance. J'ai réussi à finir le parcours même si j'ai été essoufflé à cause des pentes et des escaliers. Mais la charge supposément lourde elle a été normale.

C'est peut-être parce que j'ai l'habitude de porter beaucoup de livres sur un sac à dos. C'était beaucoup plus lourd avec des livres.

[Moi]

Après oui c'est sûr il y a plein d'entraînements physiques qu'on fait déjà dans notre vie de tous les jours. Plus qu'on le penserait. Notamment soulever des charges lourdes.

Je peux te dire que c'est pas allé en s'améliorant.

[Invité]

Ouais ouais bah ouais. Attends toi t'en as encore ?

[Moi]

Ah bah moi je prends que PC mais je sais que les années collège lycée en tout cas...

[Invité]

Oui oui oui c'est vrai techniquement il y a... Oh mais t'inquiète j'ai ma nièce pareil elle commence à avoir un sac un peu lourd mais bon. Quand t'es adulte et que t'es passé par là tu lui fais non mais c'est bon.

Elle vivra elle vivra c'est solide en enfant.

[Moi]

Mais pour en revenir justement aux douleurs que tu peux avoir. Donc t'as mentionné le Voltaren quand c'était vraiment vraiment tapant.

[Invité]

Ouais tu dis bon quand même faut un peu la calmer quoi mais c'est rare quoi.

[Moi]

C'est rare ? Tu t'es jamais dit je vais essayer de trouver un truc pour même les douleurs passagères ?

[Invité]

Non si c'est vraiment passager bah je...

[Moi]

Juste tu supportes ?

[Invité]

Ouais voilà tu fais avec.

[Moi]

Qu'est-ce qui te...

[Invité]

C'est la rançon de la gloire.

[Moi]

La rançon de la gloire. Qu'est-ce qui te pousse justement à juste supporter ?

[Invité]

Oh bah comme je pense que ça doit se jouer mais par exemple comme j'ai pas encore d'emploi. Bah forcément je peux me reposer si je veux. Je peux me reposer si vraiment j'ai...

Si vraiment ça fait vraiment mal bah je dirais bon bah écoute je vais me calmer. Je vais me calmer je vais peut-être pas y aller. Je vais aller à la plage je vais aller à la piscine.

La piscine ça a vraiment cet effet reposant alors que ça muscle tout le corps mais d'une autre façon. Donc ça permet de bien alterner.

[Moi]

Ah c'est sympa. Ouais... Oui.

Oh... Et euh... Pourquoi...

Qu'est-ce qui te fait penser... Selon toi pourquoi est-ce que justement ça a cet effet reposant ?

[Invité]

Je pense le fait que techniquement quand on est dans l'eau on a techniquement une autre... Je sais pas si c'est le terme gravité mais on a une... On est dans un autre lit...

J'ai pas les termes scientifiques. T'sais quand t'es dans la rue t'as subi une gravité que dans l'eau tu en subis une autre. T'as plus l'impression de flotter.

T'as l'eau qui te refroidit. Donc t'es dans l'eau t'as une moindre résistance donc t'es plus à l'aise. Donc t'as moins besoin de solliciter...

Tes muscles pour un effort moindre. T'sais c'est quand tu commences à faire des...

[Moi]

Des sprints.

[Invité]

Ouais voilà. Tu commences à faire enchaîner des sprints dans l'eau. Où tu te tapes une rampe.

Mais si t'essaies juste de bouger normalement comme t'es pas dans la même... T'as pas la même résistance ça doit jouer. Toi t'es scientifique tu expliquerais mieux que moi.

[Moi]

Ah je suis pas biologiste hein ! J'y connais rien en muscles hein !

[Invité]

Ah non pas biologie juste je pense vraiment que c'est lié au fait que quand on est dans l'eau... On a pas la même gravité et les mêmes résistances.

[Moi]

Et t'as mentionné aussi la température de l'eau. Ça te fait du bien toi le froid sur les muscles ?

[Invité]

Ah ouais ça marche bien ça. J'aurais pas expliqué mais ça marche bien ça. Ça fait plaisir.

Moins quand t'essaies de rentrer dans l'eau par contre.

[Moi]

Ok ok. Et ça t'aide à faire passer les douleurs musculaires.

[Invité]

Ouais. Ça les fait passer et en même temps tu te dis ça les fait encore un peu travailler si jamais...

[Moi]

Tout en restant actif c'est... Bah si je me souviens bien justement je sais qu'il y a certains programmes de gym qui incluent justement des jours pas de repos. Parce que ça voudrait dire que tu fais rien mais des jours un peu soft.

Focus sur la récupération de la gym. Donc un programme plus light et avec forcément des exos. Bah un focus sur comment solliciter mais surtout développer aussi l'endurance, le cardio.

[Invité]

Je crois qu'un des termes qu'ils utilisent aussi c'est traumatiser les muscles. Genre le fait que t'es mal en fait si tu l'as traumatisé du coup après il se... Il se renforce.

Il s'expand. Ouais voilà il se renforce, il se muscle on va dire. Je crois qu'ils aiment bien dire le thème traumatiser donc ouais tu les traumatises pas tu les sollicites et voilà.

[Moi]

Et il y a aussi l'impact de la respiration et de l'hydratation.

[Invité]

Ouais. Ouais ouais ouais. Toujours avoir de l'eau hein, classique.

[Moi]

Toujours avoir de l'eau et surtout...

[Invité]

Ça te met un petit coup d'eau, ça te donne un petit coup de frais.

[Moi]

Et surtout ne jamais retenir sa respiration parce que c'est ça qui génère les crampes. Plus que tout.

[Invité]

Et puis même ça aide pour le rythme.

[Moi]

Ouais.

[Invité]

Ça aide au rythme de respirer, d'expirer au bon moment.

[Moi]

Et justement toi t'as... Tu sais faire un peu, tu sais maintenir ce rythme respiratoire ?

[Invité]

Ouais je pense que ça va à peu près. Y'a forcément des moments où tu commences à penser au lieu de le faire.

[Moi]

Ouais.

[Invité]

Est-ce que c'est le bon moment ? Ah merde j'ai loupé. Bon.

Ouais je pense que ça va. Tu inspires quand tu fais le mouvement et tu expires quand tu le termines, le souvenir. C'est à peu près comme ça, genre.

Je suis en train d'imiter un développé couché en même temps. Allez ! Tu inspires quand tu commences à soulever et tu expires quand tu descends.

[Moi]

Bon.

[Invité]

Interview immersif. T'as comme un métronome au final.

[Moi]

Ah bah... Puisque ça dicte ton rythme, c'est sûr. Bah...

Super, super. Et euh... Alors, bah...

Et niveau, du coup on a fait le tour de... De l'état physique après la séance, mais niveau mental ?

[Invité]

Ah oui, est-ce que je me sens bien après ?

[Moi]

Yeah.

[Invité]

Ouais, bah ouais. Ça marche bien si tu te dis, ouais j'ai fait quelque chose. Ouais forcément, on a tendance à catégoriser tout en utile ou inutile.

C'est un peu con, mais... C'est jamais... Comme il disait un mec avec qui je viens de discuter sur Discord, sur ça le fait de perdre du poids, de se lever et tout, il a dit au final c'est jamais inutile.

Même si c'est une petite séance, même si au final t'as pas fait tout ce que t'as fait, t'as fait quelque chose, c'est déjà bien.

[Moi]

C'est déjà bien.

[Invité]

Ouais non, je sors jamais en me disant, putain, j'aurais pu jouer deux heures, non non, je me dis bon, moi j'ai fait quelque chose, même si c'est pas forcément le plus fun dans la vie, comparé à tes loisirs, si t'es plus habitué aux loisirs vidéoludiques ou autre, mais non, ça rentre bien dans le fun et pas dans le je dois le faire parce que c'est une obligation et une contrainte fatigante.

[Moi]

Je comprends, je comprends.

[Invité]

Après c'est sûr qu'il faut essayer à trouver justement l'équilibre, à trouver l'intérêt où c'est pas j'y vais parce que je dois y aller, mais j'y vais parce que je veux y aller.

[Moi]

Et toi tu dirais que t'as toujours cette...

[Invité]

Moi j'essaye, c'est entre les deux. Des fois tu te dis oh là là, est-ce que je ferais pas ça à la place ? Il vaut mieux le faire, voilà.

Il faut se motiver, c'est comme tout.

[Moi]

C'est un truc où t'as du mal à démarrer mais qu'une fois que tu le finis, bah tu regrettes pas quoi.

[Invité]

Ouais voilà, une fois que t'es dedans, bah t'es dedans. T'es dedans. C'est comme quand tu vas à la piscine, une fois que t'es dedans, tu vas pas ressortir.

T'en profites, tu dis tant qu'à être là ou tu penses pas. Tu regardes des trucs sur le sport, t'écoutes de la musique, c'est un truc de détente au final. Comme il disait dans le temps, on perdait le fait de rien faire, on perdait le goût de l'ennui où il y avait des moments où en fait on pensait pas, mais au final c'est un peu ça.

Tu vas pas à la salle en commençant à penser au boulot ou à penser à des trucs inutiles, ça sert à rien, tu te détends, t'écoutes de la musique, tu vis l'instant. Ou alors tu penses à des trucs que tu peux combiner, j'aime bien par exemple quand j'ai la piscine, songer à des trucs par rapport à des jeux de rôle. Ça c'est bien, ça aide.

[Moi]

Mais... Mais du coup, ben... Justement...

T'as mentionné un truc intéressant que j'avais pas pensé, mais... Du coup, comme tu fais tes séances tout seul, comment justement tu te distrains ?

[Invité]

Moi j'écoute de la musique. Tout simplement, j'écoute des musiques un peu qui me plaisent. Et quand je fais du vélo, je regarde un épisode d'un animé, comme ça je suis tranquille.

[Moi]

Oh... Parlons de ça justement, donc forcément ça te demande d'apporter du matériel.

[Invité]

Ton téléphone... Ouais, mon téléphone... Ouais, j'ai une serviette toujours.

Ça c'est des trucs qu'il y en a qui apparemment ils ont pas acquis, mais... Faut toujours une serviette quand t'es... Pour mettre derrière toi, si tu transpires un peu trop, ben c'est dégueulasse.

[Moi]

Essuyer...

[Invité]

Essuyer derrière soi, de l'eau... J'ai pris des gants. Parce que quand tu dois tenir des trucs qui sont en métal, c'est un peu mieux pour pas avoir un peu cette sensation un peu...

[Moi]

L'odeur du cuivre...

[Invité]

L'odeur du cuivre, ou alors juste si c'est un peu... Ah, c'est pas grillagé, mais t'sais un peu... Rèche.

[Moi]

Ouais.

[Invité]

T'as des bouts, des fois t'es lisse, t'as des bouts rêche, les bouts rêche... Même, lui-même c'est mieux pour pas avoir de soucis si tu veux... Si tu veux tenir bien...

Moi c'est des gants en laine.

[Moi]

Oh, la laine, ça te fait pas trop transpirer ça ?

[Invité]

Un peu à la fin, mais ça, ça va. Franchement c'est de la laine. Parce que j'ai que ça de toute façon.

[Moi]

T'as que ça ?

[Invité]

Moi j'fais aux simples, j'amène mon téléphone, mon casque, une serviette, de l'eau... Un t-shirt, évidemment. Pour pas combiner un t-shirt de sport avec ton t-shirt que tu utilises pour te balader.

[Moi]

Oui.

[Invité]

Ample, pour tout.

[Moi]

Ok.

[Invité]

J'aime bien apprécier regarder des animés qui font un peu dans le thème du sport, je trouve que ça ajoute bien.

[Moi]

Tu peux recevoir quelques tips en plus ?

[Invité]

Ouais, surtout que j'ai regardé Jimeno Hippo. Ça parle de boxe, tu vois les persos s'entraîner, forcément tu te sens dedans.

[Moi]

Tu te sens dedans ?

[Invité]

Un ami à moi, par exemple, quand il avait fait beaucoup de sport... Un pote à moi qui est aussi dans le même gabarit, il avait regardé beaucoup d'animés de sport, genre ce qu'il s'appelle Yowamushi Pedal, ça parle de vélo et de cyclisme. Forcément il faisait beaucoup de vélo d'appart chaque jour, ça aidait.

[Moi]

Ouais... Je sais qu'il y a des animés spécifiquement sur la muscu en elle-même.

[Invité]

Ouais, il y en a un, je ne retiens pas comment il s'appelle. Je sais qu'il y a Dunbell dans le titre.

[Moi]

Je pense qu'on pense au même.

[Invité]

Ouais, Nankilo Motteilu, Dunbell d'esquerre, un truc comme ça. Avec la protagoniste qui est un peu basanée et qui a des cheveux blonds avec des couettes. C'est le seul animé que j'ai vu où c'est centré sur le fait de faire de la muscu.

[Moi]

De la muscu ?

[Invité]

Ouais.

[Moi]

Et justement au niveau de ton organisation, c'est pas compliqué pour poser le téléphone ? Tu trouves les endroits ? Même toi, pour regarder en même temps que tu fais le set, c'est pas inconfortable ?

[Invité]

Non, parce que l'animé du VM, je regarde que pendant la session de vélo, et justement ils ont mis la machine à la place où tu peux poser ton téléphone. Faut pas gigoter, mais en général tu gigotes pas.

[Moi]

Faut pas gigoter.

[Invité]

Ouais, si tu gigotes, je pense que le téléphone pourrait éventuellement tomber, parce que c'est un truc assez gros.

[Moi]

Potentiel.

[Invité]

J'imagine que les gens ont des gros téléphones, visiblement.

[Moi]

Alors, ben... Il y en a qui ont un sacré gabarit.

[Invité]

Ouais, moi j'ai pas un téléphone immense, donc je me dis qu'il vaut mieux mettre trop que pas assez. Donc ça tient.

[Moi]

Forcément, les téléphones qui sont plus puissants, faut plus d'espace pour stocker le processeur graphique. Surtout maintenant.

[Invité]

Et après, en général, quand je suis en train de faire juste autre chose, je mets dans ma sacoche, quand je pose quelque part, je mets la musique. Soit j'ai pas de playlist, en général j'écoute la même musique. Ou on met en repeat, et voilà.

[Moi]

Oui, tu choisis une musique, tu la mets en repeat pour une version extended de 20 minutes, et bam, t'y vas.

[Invité]

Ouais, bah oui.

[Moi]

Ok. Du coup, t'as tes écouteurs, tes AirPods.

[Invité]

Ah ouais, moi j'ai pas d'Airpods, j'ai le casque.

[Moi]

T'as le casque ?

[Invité]

Ouais. J'aime bien, mais je préfère les casques. Les écouteurs, c'est sympa, mais soit tu les pompes vite parce que c'est tout petit, soit, comme moi, j'ai grandi avec les écouteurs en fil.

J'ai encore des souvenirs du collège et du lycée où je les mettais dans ma poche et je les retrouve avec un sac de noeuds à la fin.

[Moi]

C'est la faute aux gnomes, ça.

[Invité]

C'est la faute aux gnomes. Il y avait une théorie scientifique sur pourquoi ça marche comme ça, mais j'ai oublié.

[Moi]

Euh, yes, c'est les gnomes des câbles.

[Invité]

Les fameux.

[Moi]

Et du coup, ce casque, il est avec fil ou pas ?

[Invité]

Non, ouais, c'est Bluetooth.

[Moi]

Bluetooth. Et du coup, il te pose pas de problème ? Tout va bien avec ?

[Invité]

Non, ouais, ça va. J'ai pas de soucis. Ça se connecte bien.

Il y a un peu la peau sur les... La mousse qui commence à... La peau autour de la mousse qui commence à s'en aller un peu, mais bon.

Ah, c'est la vieillesse.

[Moi]

Et euh...

[Invité]

Surtout la force terrestre, ça doit pas aider, hein.

[Moi]

Ah oui, aussi. Et il se cogne jamais contre les machines, tout va bien ?

[Invité]

Non, non, ça je fais gaffe justement, parce que bon, à chaque fois, j'ai le malheur avec les casques, souvent ils aiment bien péter, donc... J'essaie de les garder le plus longtemps possible avant que les gnomes du casque arrivent et arrivent à le faire péter.

[Moi]

Non, t'inquiète, ils sont focus sur moi. J'en prends un pour la team. Mais tu fais quand même gaffe.

[Invité]

Oui.

[Moi]

Ok, ok. T'as des situations comme ça, où t'as modifié ton exercice spécifiquement pour le casque ?

[Invité]

Euh... Non, juste que... Quand je suis développé clouché, forcément t'as...

Je suis allongé, t'as la gravité qui fait que le casque a tendance à glisser un peu, du coup je le recentre un peu, je le resserre un peu pour qu'il soit pas totalement en train de tomber.

[Moi]

Ça t'arrive de le resserrer, ouais.

[Invité]

Ouais, mais c'est vraiment que pour des exercices précis, en général, non, ça tient bien.

[Moi]

Ok, ok. Bon, bah... C'est bien, c'est bien, c'est cool.

Et euh... Donc là, on a fait surtout, on va dire, les choses ponctuelles, enfin, le rituel à ta salle, mais justement vraiment quelque chose un peu plus ponctuel, est-ce que t'as eu une expérience un peu insolite qui sort de l'ordinaire à la salle ?

[Invité]

Ah... Ah oui, oui ! À un moment, je suis venu à la salle quelqu'un qui se présentait parce qu'il était nouveau, donc le staff était en train de lui montrer et ce jour-là, j'avais un t-shirt qui faisait référence à Donjons et Dragons et donc le gars, il commençait à parler un peu, il m'a dit qu'il était nouveau sur Paris, il m'a demandé si j'avais un Instagram, bah j'en ai pas.

Il m'avait passé son Discord, on n'a jamais discuté, mais c'était parce qu'on est parisiens mais il me dit, quelqu'un qui t'aborde comme ça il a vu ton t-shirt et t'as une conversation et tout, il me dit Putain, c'est la première fois que ça m'est arrivé, c'est pas arrivé depuis Ah bah... Le combo t-shirt Donjons et Dragons dans une salle de sport, déjà Ah non mais...

[Moi]

Il attire quelqu'un Et tu t'es jamais dit que ça pourrait devenir justement ton gym buddy ?

[Invité]

Ouais, j'ai pas songé, on a jamais parlé Moi le premier pas, j'ai jamais ça

[Moi]

Ah ouais

[Invité]

C'est comme quand tu rejoins un serveur Discord en général, on te dit Oui mais viens, et non Si t'as pas un truc à dire, t'as pas un truc qui accroche direct, tu vas pas parler

[Moi]

Ouais, surtout si c'est une communauté établie c'est pour ça Il était nouveau, t'étais relativement nouveau aussi, en tout cas toujours débutant

[Invité]

Ouais Après voilà Peut-être qu'un jour on va se croiser Et c'est vraiment quelqu'un solide typiquement, tu lui dis mais ça arrive jamais

[Moi]

Tu l'as pas revu depuis ?

[Invité]

Pour l'instant non, après j'ai pas une bonne mémoire des visages

[Moi]

Ouais peut-être que vous allez à des créneaux différents

[Invité]

C'est pas impossible

[Moi]

Ou alors malheureusement peut-être que lui, sa motivation est tombée

[Invité]

Ouais, ou alors il a eu une autre salle

[Moi]

Des empêchements, ah oui aussi Oh ben Et oui du coup toi tu voulais Forcément vous avez pas fait le reste de la séance ensemble donc t'as pas pu

[Invité]

Ouais

[Moi]

T'as pas pu vraiment tisser un lien initial quoi

[Invité]

Ouais Après c'est déjà un truc positif en soi, c'est pas commun à Paris, dans les grandes villes Le truc positif

[Moi]

Oui c'est

[Invité]

ça redonne un peu d'espoir

[Moi]

C'est clair que si tu vas à d'autres endroits ça serait pas insolite d'avoir une conversation avec un parfait étranger sur un truc de t-shirt Ouais

[Invité]

Dans des conventions du karaoké des trucs comme ça

[Moi]

Ah non moi je pensais genre dans d'autres pays, à Berlin où les gens sont plus social

[Invité]

Ah oui c'est vrai que t'as pu voir l'aspect d'une autre capitale

[Moi]

Ouais Donc

[Invité]

Je fais bientôt l'interview sur Berlin

[Moi]

Et justement pareil au niveau du t-shirt Voilà J'aime bien ton t-shirt

[Invité]

C'est un t-shirt vraiment basique Dans le jeu dragon avec des dés Ça parle de Fireball Le classique

[Moi]

Et Ah bah Expérience sympa positive Ouais t'as raison Et par contre envers du décor Au niveau négatif T'as jamais eu quelque chose

[Invité]

J'en ai pas eu pour l'instant heureusement J'ai jamais eu quelqu'un qui est venu me voir et qui s'est émêché Ou qui est venu me voir et qui a dit Tu bouges, dégage Heureusement

[Moi]

Bon après Ça c'est social Et ça aide à forcément Le fait que la salle soit Peu fréquentée quand il va Ça joue mais même au niveau T'as mentionné une machine Cassée justement Que t'aurais bien aimé Utiliser

[Invité]

Je me dis ça c'est les aléas de la vie Quelqu'un a fait un faux mouvement Ça a cassé En général les trucs insolites c'est vraiment Autour des gens Le fait que t'ai croisé quelqu'un Le fait qu'une machine pète Ça c'est usuel

[Moi]

Après C'est assez attendu

[Invité]

Après je pense qu'ils sont quand même au courant Parce que c'est déjà arrivé avant qu'il y ait des machines Qui soient pétées et tu reviens à un moment Elles sont réparées Comme c'est des grosses machines ça demande un certain coût Un certain temps pour l'installation

[Moi]

Forcément Ah bah oui aussi Ecoute quand il retournera Tu verras si elle est réparée Si elle l'est pas Si elle l'est pas Tu pourras commencer à râler

[Invité]

Oh je leur dirais J'leur dirais qu'elle est cassée Ils me diront oui on sait

[Moi]

Après du coup comme t'as dit C'est une salle C'est pas une salle privée celle là

[Invité]

Euh non je pense que Je crois que ça a été fait par la ville Je crois qu'il y avait une histoire C'est arrivé avec les JO en plus Qu'est ce à quoi ça a servi Je sais pas mais je me plains pas C'est littéralement en face du métro À 5 minutes de chez moi

[Moi]

Oh bah Oui en plus T'as mentionné que c'était vraiment pratique Ouais t'as de la chance

[Invité]

5 bonnes minutes Au moins t'as pas la tête Tu te dis pas putain c'est loin C'était tout bête Putain mais des fois le fait que ce soit pas loin de chez toi En plus comme ils font des travaux Pour faire un ensemble pas trop loin Il y a un autre truc Qui ouvre à côté À 5 minutes Je me dis quand même Quand tu peux avoir des bonnes réductions Ça joue Ça fait une autre clientèle Entre guillemets Comme l'autre piscine qui est dans la ville Elle a des travaux Pendant bien longtemps Bah du coup t'as plus que celle là Si t'avais par exemple Ceux qui ont un abonnement à l'autre piscine Ils peuvent quand même venir ici à la place Histoire que leur abonnement ils servent pas à rien Ça fait un peu de monde

[Moi]

Pour Éviter de mentionner basicfit Pendant un trop long moment J'ai pas eu Que des bons retours dessus Ouais surtout Surtout au niveau de l'abonnement Je n'en dis pas plus

[Invité]

Ouais ouais

[Moi]

Sinon il va m'arriver des choses

[Invité]

Ouais voilà déjà je me dis On a le droit de mentionner des marques sans devoir en dire 3 derrière C'est pas mal

[Moi]

Mais

[Invité]

En plus c'est vrai que c'est souvent Ce genre de système Je t'abonne Ils font des abonnements à l'année Au début d'année justement Comme le mois prochain

[Moi]

Ouais c'est la bannière pour résilier

[Invité]

Ils vont déjà résilier Mais en plus Il y a des abonnements où c'est genre C'est pas cher au début de l'année Mais après tu te rends compte que ça coûte Si en plus tu payes tous les mois Tu peux te dire Ça peut donner envie aux gens De s'investir mais C'est un coût

[Moi]

Et puis

[Invité]

Les coûts mensuels Les gens ils y pensent pas forcément sur l'année

[Moi]

Ouais

[Invité]

Ça peut foutre Le bordel Niveau monétaire

[Moi]

Et du coup A part cette machine cassée C'est vraiment la première fois que tu voyais une machine cassée toi A la salle

[Invité]

Oh non c'est la deuxième fois Si il y en a une qui est cassée Qui en a 10 qui marche C'est avec C'est un peu comme quand Parce que j'ai bossé en magasin Du coup l'habitude des caisses qui sont cassées Bah tu t'y fais t'as pas le choix de toute façon J'ai plus la foi J'ai plus la foi De faire comme si c'était grave Quand du coup tu dois composer avec

[Moi]

Ouais

[Invité]

Je pense que c'est pareil pour les mecs Les gens qui travaillent au McDonald's Qui ont leur machine à glace cassée Tous les 3 mois

[Moi]

Qui font un bec Mais Mais ouais du coup la première fois Tu crois que la machine a été cassée Tu sais si elle a été réparée rapidement

[Invité]

Bah du coup Comme je suis assez régulier J'ai pas pu voir quand Mais qu'elle est réparée depuis Quand je suis passé déjà En octobre ou novembre Elle a ouvert l'année dernière Donc ouais ça a été quand même Je pense qu'ils ont réparé Peut-être pas dans le mois Peut-être 2-3 mois j'imagine Ça me paraît pas Justement c'est des gros C'est pas des petits trucs C'est pas des petites machines forcément Je parle du principe qu'il y a un certain coût Pour les faire transporter et tout

[Moi]

Oui généralement Ça tend à être Assez élevé

[Invité]

Voilà

[Moi]

Même si j'imagine que c'est pas Y'a pas de composantes numériques A ces machines

[Invité]

Ça veut dire genre des QR codes Qu'on pourrait scanner Tu as l'air si c'est électronique

[Moi]

Oui de l'électronique

[Invité]

En question c'était pas des trucs électroniques

[Moi]

Non juste des machines mécaniques Simple Déjà ça On va dire que ça baisse Le coût de transport Et de maintenance Et Et du coup à part Ces machines cassées T'as jamais eu de problèmes

[Invité]

Ni sociaux On a carrément Un truc pour monter et descendre La température On a un truc pour boire Non c'est sympa On a pas de soucis De ce niveau là

[Moi]

Ok

[Invité]

On a des horloges Toujours essentiel surtout quand il y en a une Qui est à la seconde en plus

[Moi]

C'est ce qui sert

[Invité]

Par exemple quand t'as marqué 30 secondes De récupération Tu peux regarder

[Moi]

Tu te chronomètre pas Tu le fais tout à l'horloge De la salle

[Invité]

Je me fie à l'horloge Pour les récupérations Par contre quand je fais du gainage Qui est forcément basé sur toi C'est à toi de voir si tu vas faire 15 secondes 10 secondes Je fais des chronomètres Après ce que j'avais commencé à faire Comme j'ai pas été régulier Faut que je leur fasse Aussi de noter Par exemple si lundi j'ai fait 15, 10, 5 5 secondes de gainage Et que j'en refais Le jeudi Du coup je re-chronomètre Et là je peux voir si ça a augmenté

[Moi]

Ah bah oui

[Invité]

C'est le moment où je chronomètre Sinon après t'es obligé de sortir le téléphone Et faut pas sortir le téléphone C'est une distraction

[Moi]

Sauf pour la musique

[Invité]

Oui voilà justement L'intérêt de la musique c'est que tu la mets Et tu touches plus

[Moi]

Et euh Et je vais peut-être Toucher un dernier point Au niveau du progrès justement Comme tu as mentionné Est-ce que t'avais Est-ce que t'avais justement Des Avant d'aller à la salle Tu pensais que le progrès serait Comment

[Invité]

Minime Je me dis que Ce serait trop Idéaliste de dire oui Je vais soulever 5 kilos Et la semaine prochaine je vais réussir à emporter 15 Faut rester réaliste Rester logique avec le fait Que le corps ça me rend du temps A bien Se muscler Donc moi je me disais Ça peut prendre du temps mais c'est normal Ça sert à rien d'imaginer la lune Ok Mais ça se sent Tu commences Tu soulèves 10 kilos en curls alternés Et après tu continues Tu te dis bah C'est de plus en plus simple donc autant passer à 15 Ça vient naturellement Et c'est ça qui est bien

[Moi]

Et ça t'es arrivé Tu les as constaté justement ces progrès Toi personnellement

[Invité]

Ouais ouais Je me souviens par exemple Quand j'ai commencé Au développer couché Je me souviens que j'étais à 10 kilos avec la barre Et là je crois que je suis plus vers 15-17

[Moi]

Ok ok

[Invité]

De toute façon c'est rangé Par paquet de 5 kilos ou de 10 kilos En général les machines donc Tu le passes pas de 10 à 20 En général De toute façon tu vas le sentir

[Moi]

Ouais là je pense que c'est plus Que du Voltaren dont t'aurais besoin

[Invité]

Ouais ouais

[Moi]

Ok ok Et bah Je pense que Ouais 50 minutes Je vais pas Ouais ah bah Je t'ai dit c'est une conversation

[Invité]

Oui mais en même temps on la pub avec Discord

[Moi]

Ouais Bon bah écoute Euh Un mot Un mot pour terminer Cette interview

[Invité]

Euh bah Dans l'éventualité où c'est lu par d'autres gens Bah il faut aller à la salle C'est bien après voilà faut rester Faut pas espérer la lune Faut y aller doucement sinon après on risque de se faire mal Et il vaut mieux pas se faire mal et après le regretter Dans 15 ans quoi

[Moi]

Ouais ok Ah Et comme ça rapidement Si quand même Parce que de ce que j'ai compris T'as une expérience un peu assez positive Mais si A ta salle si tu pouvais y changer quelque chose Qu'est-ce que tu ferais

[Invité]

Ajouter des haltères Ah tu veux ajouter des haltères Ouais franchement Faudrait que j'en dise éventuellement Le problème c'est que ça donne un peu le Eh vous pouvez acheter ça C'est tellement un outil utile pour plein d'exercices généralement On a les bancs Et on a plein d'exercices ou autre On pourrait se dire que ce serait bien d'avoir des haltères

[Moi]

Ecoute

[Invité]

Sinon tout est bien les gens sont polis

[Moi]

Eh bah écoute c'est parfait Merci beaucoup

[Invité]

De rien Merci à toi de m'avoir accueilli