



**Davy OSEMAT est coach sportif et il a eu la gentillesse de donner des cours à certains d'entre nous...**

**Si nos petits jeunes faisaient les malins en début de séance, ils ont vite compris le sérieux des exercices !**

**L'occasion de connaître un peu plus ce passionné de sport.**

**Bonjour Davy, peux-tu te présenter ?**

*Bonjour, je me présente, je m'appelle Davy. Je suis coach sportif et en l'occurrence j'ai une spécialisation qui est la préparation physique, parce que ce n'est pas la même chose.*

*J'ai 38 ans et suis papa d'un petit garçon qui justement est dans ce club d'Escrime.*

*C'est comme ça que j'ai été sollicité par rapport à mes compétences, pratiquant ce coaching depuis pas mal d'années. C'est mon métier à part entière et je suis épanoui là dedans. Le fait de transmettre mes compétences c'est ce qui fait qu'aujourd'hui je continue à exercer ce métier en tant qu'indépendant. Je ne pratique pas dans une salle. Je trouve que c'est plus intéressant, parce qu'être en salle c'est comme si on était un peu "verrouillé", là je suis "libre" de faire comme je veux et je peux mettre en place mes préparations, mes programmes et c'est ce que j'ai voulu faire.*

**Et qui est l'enfant du papa coach ? (sourires)**

*Il s'appelle Laoni, Il a 8 ans, il a commencé l'année dernière, ça lui plaît pas mal et on espère qu'il va continuer parce qu'il est plutôt pas mauvais.*

**Et toi tu en as fait de l'Escrime ?**

*Alors non je n'en ai jamais fait, j'ai toujours adoré ça mais j'ai fait un autre sport qui est le Taekwondo pendant plus de 20 ans à haut niveau, ce qui m'a amené à faire de grandes compétitions et obtenir certains titres. En parallèle j'ai toujours fait des sports de combat mais le Taekwondo est toujours resté mon sport de base. Je dirais qu'en termes de préparation physique ça m'a apporté beaucoup.*

**Justement qu'est-ce qui t'a donné ce goût d'être coach sportif ?**

*Voilà, je ne voulais pas me cantonner uniquement dans mon propre sport. Je trouvais que la "remise en forme" et en l'occurrence la préparation physique, c'est ce qui me ressemblait le plus. Pouvoir transmettre, je reviens encore là dessus, transmettre ce vécu sportif aux compétiteurs et aux sportifs c'est encore mieux parce que moi qui ai été compétiteur de haut niveau, je sais par quelle phase ils passent, comment ils sont, leur état d'esprit.*

*Du coup, moi si je peux les aider par rapport à ça, c'est un plus et c'est ce que je fais.*

**Est-ce qu'on peut dire de toi que tu es "hyper actif" ou tu te définis comment ?**

*Pas du tout ! (rires) Alors...je suis ce qu'on appelle un "faux" calme, on a tendance à penser que je suis tout gentil mais les sports de combat m'ont permis de me canaliser, après, non je ne suis pas hyper actif, je suis cool, je suis vraiment cool (rires).*

**Revenons aux séances que tu donnes aux jeunes Escrimeurs,  
Quels sont les bienfaits qu'ils vont ressentir ?**

**Est ce que cela va se manifester immédiatement ? Plus tard ?...**

*Ils ne vont pas ressentir tout de suite les bienfaits d'une séance. Là on est dans ce qu'on appelle une reprise comme dans tout sport on est toujours obligé de reprendre les bases. Donc là on est dans ce qu'on appelle une préparation physique générale. On reprend les exercices de base, pour le cardio de la course et après tout ce qui est renforcement musculaire, des pompes, des abdos. On travaille tout le corps et les bienfaits viendront quelques semaines plus tard parce que c'est quelque chose qui devient répétitif mais évolutif, alors dans un premier temps, ils risquent d'être surtout très fatigués et c'est tout à fait normal. C'est une suite logique quand on fait une préparation comme celle-ci mais après avoir discuté avec eux, ils sont très contents de ce que je fais et ça les motive d'autant plus parce qu'ils n'ont pas l'habitude de le faire.*

**Une séance avec toi dure combien de temps ?**

*Cela dure environ 50 minutes. Je ne compte pas tous les moments de pause ou d'énoncés pour expliquer les exercices et les consignes et c'est déjà bien. Sinon il faut compter une heure maximum. Ça ne sert à rien d'en faire plus.*

**Est ce qu'il faut un diplôme pour être coach sportif et qui le délivre ?**

*Oui tout à fait et effectivement c'est un diplôme d'état délivré par la DJRCS qui dépend du Ministère des Sports. C'est une formation qui dure un peu moins d'un an. On rentre dans des écoles de formation qui sont propres à ça.*

**Quels conseils peux tu donner à tout un chacun pour se lever du bon pied, être en forme pour aller à l'école, au collège, au lycée, à la fac ou au boulot ?**

*Alors à la base c'est d'abord d'avoir beaucoup de sommeil, du moins le nombre minimum d'heures indispensable à chacun. Nous sommes tous différents au niveau des heures de sommeil mais que l'on puisse respecter son besoin.*

*Ensuite quand vous vous levez, je préconise de s'étirer un petit peu, des mouvements très simples. On étire les bras, la colonne, les jambes et pour les plus motivés, après les étirements, on effectue, ne serait-ce que dix pompes le matin, vingt abdos et ça suffit largement. En fait on réveille le corps et en faisant ça tous les matins, vous allez constater qu'au fur et à mesure vous allez vous sentir mieux.*

*Cela va vous donner envie de faire plus. Après je ne dis pas que ça va faire de vous un grand sportif mais au moins avec ça, on se sent beaucoup mieux. On commence la journée différemment; au début je le dis toujours, c'est difficile, moi le premier, il y a des jours où on se lève pas forcément bien, de bonne humeur mais je me dis toujours, en faisant ces quelques exercices.*

*Je commence la journée beaucoup mieux pour le corps après la tête ça vient par la suite.*

**Et par rapport au petit déjeuner, que conseilles tu de manger et de boire ?**

*Encore une fois, on est tous différents, je vais rester sur une base. Il faut au moins un fruit ou un jus de fruit si on n'aime pas forcément les fruits, un produit laitier, en terme de glucides du pain, peu importe pain blanc, pain complet, un peu de beurre pour les lipides, il en faut, il ne faut pas l'oublier et ça suffit largement.*

*Ne pas consommer trop de sucre, gâteaux ou autres mais ne pas minimiser l'apport du petit déjeuner. Toute la journée le corps va prendre le temps pour l'assimiler donc plus on mange tard dans la journée plus c'est un peu plus compliqué mais le petit déjeuner est essentiel et on peut faire ce qu'on veut et on peut se lâcher, bien sur l'idéal est de manger équilibré, c'est mieux, ça fait partie du réveil.*

**Merci Davy pour tous ces conseils...**

*Ah oui j'oubliais, l'eau gazeuse!*

*C'est bien aussi, après le sport n'hésitez pas à en prendre !*

### **Pourquoi l'eau gazeuse ?**

*Alors pourquoi l'eau gazeuse ?*

*Tout simplement parce que lorsqu'on pratique une activité sportive, on transpire et quand on transpire on perd tout ce qui est sels minéraux et il y a aussi certaines vitamines qui partent. Dans l'eau gazeuse il y a ces fameux apports en sels minéraux qu'il n'y a pas dans l'eau plate et du coup on réapprovisionne le corps.*

*Ce qui est très bien ne serait ce que pour la récupération.*

*Il y a la digestion et la récupération, moi j'en bois tout le temps !*

### **Et il n'y aucune crainte au bout d'un moment avec trop de bulles dans le corps ?**

*Au contraire ! Il faut choisir, il y a des eaux plus salées que d'autres, pour moi la meilleure reste la P...(c'est fou NDLR), après il y a des eaux beaucoup plus salées pour les sportifs, la S.....avec plus d'apports en magnésium, la B.....c'est bien aussi mais pour moi la P..... reste la meilleure (bon vous avez tous trouvé j'espère NDLR) !*

### **Le champagne ? (rires)**

*Ah non, ce ne sont pas les mêmes bulles (rires)*

**Merci encore Davy pour tous ces bons conseils !**

**N'hésitez pas à le consulter si vous souhaitez d'autres conseils en coaching !**