

Maxime DEMAUTIS

By Stéphanie Blondel – Décembre 2020



Maxime DEMAUTIS

34 ans.

Plusieurs participations en World Open. Victorieux 2 années d'affilées à l'Open International de Karaté

Kyokushin de Bayeux. Plusieurs fois champion de France (-de 90 kg). Athlète adepte du dépassement de soi, il semble transmettre cette aptitude et bien d'autres valeurs à ses adhérents.

Il n'en fallait pas plus pour que **'Max'**, intègre ma liste de sportifs à interviewer.

C'est en partageant un café au sein de sa salle « **Club Max Gym** » qu'il se dévoile. Une interview qui n'en est pas vraiment une. Il voue toute sa vie à son sport. Il en parle avec passion. C'est donc tout naturellement que j'ai pris le parti de l'écouter sans me focaliser sur les questions prévues initialement.

Energie, franchise et bonne humeur.

Let's go

Une passion dès l'enfance

En souriant, Max me parle de Bruce Lee. **J'étais FAN!** Naturellement souple, tout était prétexte à utiliser ses jambes que ce soit en grand écart ou en coup de pied. Ce sont ses parents qui l'ont inscrit dans le club de Karaté à proximité de chez eux. Quand on voit le parcours de cet athlète, on se dit qu'ils ont bien fait.



« Tant que tu ne l'as pas fait, tu ne sais pas si tu en es capable. »

Je lui demande où il trouve l'énergie pour réaliser ses challenges. J'ai en-tête les 4000 Burpees réalisés en 8h45

ou les 'marches de Mondeville' une semaine après avec 16600 marches franchies.

Max. "L'être humain a besoin de se retrouver au pied du mur pour savoir ce dont il est capable."



Une phrase qui me fait naturellement écho. Max a quelques mots pour ses adhérents qui l'ont soutenu dans ses challenges. Je devine un lien d'appartenance fort.

L'excès ne fonctionnera jamais.

Une notion qui semble en opposition avec les challenges réalisés. Mais là encore Max a un regard très professionnel.

Max. "Ce que tu fais c'est pour toi si tu le fais pour les autres, c'est raté. Je voue toute ma vie à mon sport. Compétitions, entraînements, souvent au détriment d'événements personnels. Quand on est dans le haut niveau, il faut être dur mais intelligent. C'est une hygiène de vie faite de nombreux sacrifices. Pour réussir, il faut être vrai et discipliné. On applique ses routines afin d'éviter de se laisser aller."



Maxime DEMAUTIS

By Stéphanie Blondel – Décembre 2020

Il sourit et me dit que ça doit me parler si je fais de la préparation mentale. Je confirme. J'ai un sourire jusqu'aux oreilles. Maxime avait raison. Plus passionné, c'est difficile de trouver.

Il me parle du Logo du « **Club Max Gym** ». Celui-ci représente l'énergie positive et de l'énergie, il y en a dans cette salle.

« **Être dans l'éveil, lucide et conscient** ».



La salle a fêté ses 3 ans cette année !

Café terminé, il me raconte certains combats.

Max. "Un combat, ce sont 2 athlètes qui s'affrontent. En réalité, c'est avant tout un combat contre soi-même. Serais-je en capacité de supporter la fatigue, la douleur ? Vais-je pouvoir encaisser les coups ? Tu peux t'entraîner de manière optimale, un conditionnement dans le dur, des sacrifices et te prendre un KO dès le début du combat. Prendre des coups, ça te ramène à la réalité. Cela te rappelle d'être humble."

Les sportifs de haut-niveau sont souvent critiqués mais jamais égalés. Entraînement, rigueur, discipline, avant de critiquer, on devrait chacun se demander si les sacrifices acceptés par nos sportifs seraient à notre portée.



« **Le respect, tu le gagnes en agissant** »

Max. "En tant que coach, tu dois être à même de t'analyser de manière objective et réaliste. C'est cette capacité à être juste et à savoir si tu es bon ou non qui te permet de faire la différence. Si tu n'es pas capable de le faire sur toi, comment pourrais-tu le faire sur les autres ?"

Nous sommes rejoints par **Christophe**, athlète lui aussi. L'occasion d'un regard croisé. Je ne boude pas mon plaisir de cette entrevue.

L'un ne va pas sans l'autre.

Max. "Le mental, tu le travailles durant l'entraînement. Entre la théorie et la pratique y'a un monde."

On parle de cette fameuse zone de confort et de l'importance d'en sortir (ça continue de me parler).

Max. "Les joueurs/ joueuses de tennis ont un mental de fou. Lors d'un match, ils (elles) passent par des phases de force, d'erreur, de doute. Ils (elles) sont menés ou meneurs (meneuses). Pendant 4h, leur mental doit pouvoir jongler parmi cette courbe de jeu sans jamais lâcher l'objectif."

« **Je voulais du lien. Un endroit intimiste.** »

La séance de la veille a, semble-t-il, laissée quelques traces sur notre athlète fraîchement arrivé.

Maxime DEMAUTIS

By Stéphanie Blondel – Décembre 2020

Café à la main, **Christophe** mentionne quelques tensions physiques. "Le gainage d'hier soir et les Superman ont été fatals."

"C'est que l'entraînement a été productif !" se réjouit **Max**.

Quand je suis rentrée dans la salle, les sacs de frappe m'ont sauté aux yeux. Je demande à Max quel lien il a avec ses adhérents.



Christophe " Il y a une bonne ambiance. Tout le monde s'emmène vers le haut. Il n'y a pas de jugement. Tu n'es pas obligé de faire ta place quand tu arrives. Avant de savoir courir, il faut apprendre à marcher. On doit donc s'entraider."

Max. "L'objectif c'est que tu te donnes et que tu sois content de ce que tu fais !"

Tout est dit !

Qui peut le moins, peut le plus !

Les mots **Discipline - Rigueur – Persévérance** sont revenus à plusieurs reprises dans nos échanges.

Ils sont le reflet du travail réalisé par **Max**. durant sa carrière et encore aujourd'hui. Personnellement, j'y ajouterais bienveillance et humour après ce coffee-time.

Je terminerais cet article en 3 lettres. Max. m'explique que ce mot est un signe de respect signifiant que l'on a compris.

Alors merci et respect pour l'énergie que tu partages.

OSU

CLUB MAX GYM
41 bis Rue Pasteur
14120 Mondeville



stephanieblondel.com

Max. "Je voulais une salle où chacun puisse exister en tant qu'individu. Les connaître afin de créer un lien propice à un accompagnement efficace."

Vu la personnalité, j'imagine sans peine l'énergie qu'il donne à chacun.

Max. "Ça ne me dérange pas de prendre le temps, mais je ne veux pas en perdre. "

Ces mots raisonnent sans peine à mes oreilles. C'est toujours frustrant de s'impliquer dans l'évolution de quelqu'un si l'acteur principal ne joue pas le jeu.