

## Interview décalée des athlètes du Languedoc-Roussillon

**Nom et prénom :** LAMBERT Nicolas

**Club :** Kayak Club Terre de Camargue - Le Grau du Roi



**Date de naissance :** 19/06/1983

**Lieux :** Lunel

1. **Discipline :** Ocean Racing et Course en Ligne (plutôt longues distances)
2. **Profession et Formation :** Educateur Sportif - BEES 2 CK, BP JEPS APT
3. **Depuis quand pratiques tu le canoë-kayak ?** J'ai débuté en CM2, je vous laisse faire le calcul ;)
4. **Dans quels clubs ?** Le Grau du Roi - Lyon - Besançon - Le Grau du Roi
5. **Pratiques-tu d'autres sports ?** Le sport de plein air en général et le renforcement musculaire
6. **Qui t'a donné envie de faire du canoë kayak ?** Les séances en primaire (Leila...) puis Philippe BISSONNET et Yannick JEGOUX m'ont donné goût à la compétition.
7. **Ta plus grosse bêtise ?** Avoir roulé sur ma pagaie la veille de ma course
8. **Le meilleur conseil qu'on t'ait donné ?** Quand on veut, on peut
9. **Ton film culte ?** Dikkenek
10. **Quelle est ta plus grande réussite dans ta discipline?** Ma 1ère sélection en équipe de France Junior Marathon avec Adrien VERNET
11. **Quelles sont tes plus grandes qualités ?** L'expérience, la connaissance de mon potentiel et l'auto-évaluation
12. **Quels sont tes plus gros défauts ?** Je n'aime pas le chocolat mais je collectionne les 4èmes places
13. **Quelle serait ta réussite ultime ?** Gagner le Marathon de l'Ardèche
14. **Qui est ton coach ?** Actuellement c'est seul que j'établis mes entraînements

- 15. La personnalité que tu rêves de rencontrer ?** Lance Amstrong pour ses qualités de stratège et de leader notamment dans sa préparation en amont et sa prise de décision pendant les courses
- 16. Comment définis tu tes objectifs et avec qui ?** En début de saison sportive, je remplis une fiche d'objectifs que j'ai édité pour moi et mes athlètes dans laquelle j'intègre les opportunités que m'offre le destin et en collaboration avec mes coéquipier(es) pour les équipages
- 17. Quel est ton (tes) plats(s) préféré (s)?** Spaghetti Bolognaise, croziflette et le gâteau banane avant les courses
- 18. Quelle est ta boisson favorite ?** Sirop + eau
- 19. As-tu un rituel avant de monter dans ton bateau ? as-tu un grigri ?** Je prépare mon parcours (édition du parcours sur le bateau: plan, cap, distance, point GPS...)
- 20. Es tu sur les réseaux sociaux ? si oui lesquels ?** Facebook - Nicolas LAMBERT Athlète - <https://www.facebook.com/pages/Nicolas-Lambert-Athlète/675325052574040?fref=ts>
- 21. Ton dicton ou une devise ?** Entraînement difficile, victoire facile - En longue distance personne n'est imbattable
- 22. As-tu des sponsors ? si oui lesquels.** Pour le moment je suis toujours à la recherche de sponsor, j'ai la chance que Daniel Du Lac me prête son surfski pendant que le mien est en croisière entre la France et Tahiti
- 23. Ton bateau ?** Ozo de chez O'kréa (surfski) et Orca de chez Zedtech/Idoine (course en ligne)
- 24. Ta friandise préférée ?** Pirouli
- 25. Dans ton Ipod quelles musiques as-tu ?** En ce moment Feder, Cheerleader
- 26. Ce qui t'énerve ?** Les phrases du types « Ah oui tu as performé parce-que les conditions t'étaient favorables ou parce-qu'un tel s'est trompé de cap »
- 27. Ton pire souvenir sur l'eau ?** Disons qu'il était plutôt sur terre: c'était l'an dernier quand je n'ai pas pu prendre le départ suite à une blessure une semaine avant les championnats de France d'Ocean Racing
- 28. Ton rêve ?** Faire la coupe du monde entre Taha'a et Bora Bora (Maraamu)
- 29. Ton livre de chevet ?** Bogzzz et Binero
- 30. Quels sont tes loisirs ?** Les voyages, les via ferrata, monter des vidéos
- Qu'aimerais-tu partager comme infos avec nous?** Professionnellement, j'aimerais atteindre l'objectif d'organiser les championnats de France de Marathon en 2018

## **Ton palmarès : Nicolas Lambert**

### **5ème au championnat du monde 2013 en K2**

19 médailles aux championnats de France (marathon, ocean racing, pirogue, dragon boat)

#### **Championnat de France Médaille Lieu Année**

K2HJ Marathon **Or** Bellecinq 2000  
K1HJ Ocean Racing **Argent** Le Grau du Roi 2000  
K2HJ Marathon **Bronze** Bouchemaine 2001  
K1HS Ocean Racing **Argent** St Nazaire 2002  
K1HS Ocean Racing **Argent** La Seyne/Mer 2003  
K2HS Ocean Racing **Argent** Le Grau du Roi 2006  
K2HS Ocean Racing **Argent** Hardelot 2007  
K2HS Ocean Racing **Argent** Quiberon 2008  
K1HS/V1 Ocean Racing **Argent** Le Pradet 2009  
K2HS Ocean Racing **Bronze** Le Pradet 2009  
K2HS Ocean Racing **Argent** Cherbourg 2010  
K1HS/V1 Ocean Racing **Argent** Palavas 2012  
K2HO Ocean Racing **Or** Palavas 2012  
K2MO Ocean Racing **Argent** Cherbourg 2014  
K2MO Ocean Racing **Or** Lorient 2015

#### **Dragon boat**

Dragon Boat 2000m **Or** Gérardmer 2012  
Dragon Boat 500m **Or** Gérardmer 2012  
Dragon Boat 200m **Or** Gérardmer 2012

#### **Va'a vitesse**

V6 1500m **Argent** Peyrolles 2012

#### **Championnat du Monde Place Lieu Année**

K2HJ Marathon 11ème Angleterre 2001  
V1 500m 29ème Nouvelle-Calédonie 2011  
V6 500m 9ème Nouvelle-Calédonie 2011  
V6 1500m 6ème Nouvelle-Calédonie 2011  
V12 500m 8ème Nouvelle-Calédonie 2011  
1HS Ocean Racing 69ème Portugal 2013  
K2HO Ocean Racing 5ème Portugal 2013

#### **Coupe du Monde Place Lieu Année**

K1HS Ocean Racing 72ème Afrique du Sud 2004  
K2HO Ocean Racing 25ème Afrique du Sud 2004

K1HS Ocean Racing 4ème Guadeloupe 2014  
K1HS Ocean Racing 9ème Quiberon 2014

+ 3 Hawaïkui Nui Polynésie

+ Vainqueur de Ze Race 2015 Guadeloupe

+ 44ème de la coupe du monde Ocean Racing 2014 (+ 1000)

+ 3ème des sélections équipe de France de marathon 2014

+ 4ème des Jeux méditerranéens des plages en 2015

**Equipe de France Océan Racing 2015**