



# Aurore BLITZ

## Friskis&Svettis

**Philippe Goethals :** Bonjour Aurore Blitz, vous faites partie d'une association qui s'appelle « Friskis&Svettis ». Que signifie ce nom un peu barbare ? On peut appeler cela du fitness suédois ?

**Aurore Blitz :** Exactement. « Friskis&Svettis » signifie en suédois « en bonne santé et en sueur ». Il s'agit d'un sport qui permet de travailler aussi bien le cardio, la muscu et le stretching. Pendant cet exercice de 55 mn, nous perdons énormément d'eau, d'où l'idée du titre « en bonne santé et en sueur ».

**P.G. :** En quoi cela consiste-t-il ? Quels sont les types d'exercices ? S'agit-il de cours collectifs ou individuels ? Est-ce que cela fonctionne avec des machines ?

**A.B. :** Il n'y a aucune machine. Le poids du corps suffit. Ce sont des cours collectifs, c'est d'ailleurs important d'être nombreux. En général nous pratiquons ce sport en cercle. Il y a un animateur au milieu. Son programme dure 55 minutes. Il est très détaillé et suit la courbe des battements du cœur. Pendant ces 55 minutes, il y a différents cycles. Le premier cycle, 10 minutes, commence par un échauffement, où tout doucement, nous faisons augmenter les battements du cœur. Au bout de ces 10 premières minutes, nous diminuons les battements du cœur en faisant un peu de stretching puis 5 à 7 minutes de musculation. Sur le deuxième cycle, nous repartons sur du cardio pendant encore 7 à 8 minutes, du stretching et de la musculation. Enfin, le dernier cycle commence par un dernier pic de cardio, où là, nous donnons tout ce que nous pouvons. Le cœur monte assez haut puis nous terminons avec du stretching et de la relaxation.

**P.G. :** Est-ce adapté à tout le monde ? Aussi bien aux sportifs qu'aux non sportifs ?

**A.B. :** Effectivement, tout le monde peut en faire. Au tout début, nous avons souvent des problèmes de coordination. Ce que nous conseillons donc pour les deux - trois premières séances, c'est de travailler vraiment sur les jambes, et ensuite nous pouvons commencer à faire intervenir les bras. Les mouvements viennent cependant assez vite. Ce sont des cours accueillant de 5

à 40 personnes, parfois même plus quand la salle le permet.

Ce qui est intéressant, c'est que nous déplaçons l'attention de la douleur vers la musique. Ainsi, grâce à la musique, nous avons la sensation de pouvoir dépasser vite les limites que nous nous étions fixés, tout simplement parce que nous secrétons des endorphines. Etrangement, au bout d'un certain moment, nous nous surprenons à sourire, à avoir envie de rire et de crier, ce qui est très sympathique.

**P.G. :** Le fait que le prof soit au milieu, y-a-t-il a une raison ?

**A.B. :** Cela permet d'avoir un contact un peu plus direct avec chaque personne. L'idée est de ne pas être un prof magistral devant. D'ailleurs, nous ne l'appelons pas « prof » mais « animateur ». Être au milieu permet de regarder chaque personne un peu plus personnellement et d'établir un contact visuel avec chacune d'entre elles, ce qui permet également de motiver les gens, d'avoir cette impression d'être tous ensemble en train de respirer, d'endurer tout en s'amusant.

**P.G. :** Êtes-vous sur un podium, au milieu ? On met les petits devants, les grands derrière ?

**A.B. :** Non, pas du tout. Nous sommes au milieu. En fait nous bougeons, il n'y a pas besoin d'avoir une place en particulier. A certains moments, nous allons utiliser tout l'espace de la salle, nous allons à droite, à gauche, nous tournons, courons en cercle, nous essayons d'utiliser un maximum de place dans la salle.

**P.G. :** Cette technique suédoise laisse-t-elle de la liberté à l'animateur pour donner ses cours ou est-ce vraiment très chorégraphié, très strict ?

**A.B. :** C'est très strict en terme de BPM, les battements par minute, au niveau de la musique. Nous avons besoin d'avoir un certain nombre de BPM pour chaque musique. En revanche, libre à l'animateur de mettre les mouvements qu'il souhaite à l'intérieur. Cela ne veut pas dire que nous mettons n'importe quel mouvement, nous



utilisons des mouvements que nous avons appris en cours et par la suite, nous les enchaînons comme nous le souhaitons. Il faut savoir qu'une fois par an au minimum, chaque

animateur est contrôlé par le responsable de la qualité. Nous sommes diplômés depuis la Suède, donc nous suivons plusieurs sessions de formations pour savoir comment le corps fonctionne.

Ensuite, nous rentrons en France pour passer un examen théorique, il s'agit d'un QCM en anglais. Après avoir passé cet examen, nous repartons à l'étranger, en Suède ou en Belgique, pour apprendre à préparer un programme de 55 minutes. A la suite de cette formation, nous devons faire nous-mêmes notre propre programme où nous sommes contrôlés pour avoir notre diplôme. Chaque année, nous avons la possibilité de partir en Suède pour faire des cours d'inspiration. Faire son cours soi-même n'est pas toujours très intéressant et c'est aussi important d'aller voir autre part ce que font les autres animateurs. Donc il est conseillé aux animateurs d'aller aux sessions des autres mais également de partir en Suède pour s'inspirer pendant des cours où nous sommes 400 ou 500 animateurs. Tous ensemble nous nous retrouvons chaque année pour faire du Friskis à Stockholm.

**P.G. :** Est-ce une discipline masculine ?

**A.B. :** C'est à 95% féminin, cela plaît beaucoup aux filles, mais les hommes sont néanmoins très attendus.