

AFTER WORK

Testé pour vous: Friskis & Svettis, le fitness du Grand Nord

Suer à la suédoise

Pas besoin de faire de l'esbroufe et de dépenser une fortune pour améliorer sa condition physique tout en s'amusant. C'est la réflexion qui figure à la base de l'association sans but lucratif Friskis & Svettis, ce qui signifie littéralement, en suédois, «la santé par la sueur».

Benny Debruyne

Etterbeek, dimanche matin 13 septembre. Des sportifs entrent au compte-gouttes dans la salle de sport lors de la journée portes ouvertes qu'organise l'association sans but lucratif Friskis & Svettis Belgique. Un baby-sitter accueille les tout-petits des jeunes parents qui souhaitent s'entraîner ensemble. Quelques douzaines de femmes et d'hommes de tous âges et nationalités forment dans la salle de sport un grand cercle en trois rangs autour de l'institutrice. Dès les premières notes d'une musique pop rythmée, notre institutrice entame l'exercice, que toute la salle reprend en mouvement. Elle ne parle pas beaucoup. Je n'ai personnellement jamais été un adepte du fitness (le football est bien trop séduisant pour cela) et je dois me concentrer pour reproduire correctement certains mouvements. Ceux-ci ne cessent de s'enchaîner, et le rythme s'accélère régulièrement. Les exercices debout et au sol se succèdent. Le groupe s'arrête parfois, puis fait, en bougeant constamment, le tour de la salle de sport.

460.000 MEMBRES EN SUÈDE

Friskis & Svettis propose des séances de base, intermédiaires et intensives, auxquelles s'ajoutent des

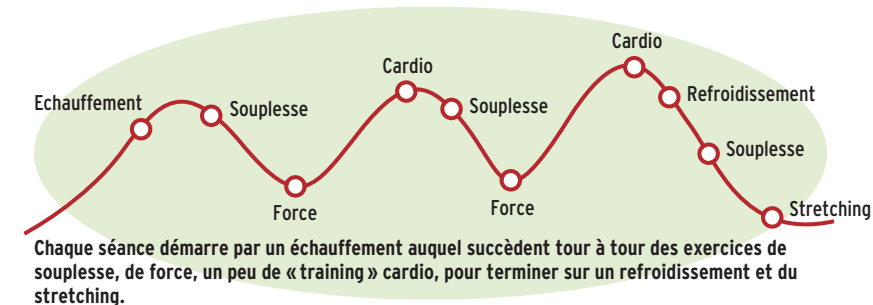
Chantal Moens, membre du groupe marketing de Friskis & Svettis Belgique.

variantes telle que le *core* (muscles abdominaux et dorsaux) ou les *pulse medium* (exercices cardiovasculaires), mais l'intensité des exercices suit toujours une même courbe: chaque séance démarre par un échauffement auquel succèdent des exercices de souplesse, de force, un peu de *training* cardio, un retour à la souplesse, à la force et au *training* cardio pour terminer sur un refroidissement et du stretching. J'assimile assez rapidement

les exercices de force et de souplesse mais, comme beaucoup d'hommes, j'éprouve quelquefois des problèmes à coordonner mes mouvements. A chaque exercice où je dois à la fois employer les bras et les jambes, mes membres ont une curieuse tendance à tracer des dessins cubistes autour de moi.

«Ce n'est pas grave», me rassure Chantal Moens. Elle a découvert Friskis & Svettis il y a six ans lors de l'une des séances tenues au parc du Cinquantenaire, et est à présent devenue

hôte et membre du groupe marketing. «Chacun participe au mieux de ses possibilités. Aucune forme de snobisme n'a cours ici. Les participants ne se jugent pas mutuellement. Les séances se déroulent dans une ambiance extrêmement détendue, de telle sorte que les gens aient vraiment envie d'exercer ce sport.» Le «jympa» – c'est ainsi que l'on désigne cette discipline – n'est pas aussi centré sur la chorégraphie que ne l'est l'aérobic. Il n'est pas non plus nécessaire de pratiquer régulièrement pour obtenir un résultat. On vient quand on en a envie. Les participantes féminines sont majoritaires, mais il y a aussi pas mal d'hommes venus relever le défi. A en croire Chantal Moens, c'est le bagage de sympathie



que dégage cette discipline qui est à l'origine du succès. En Suède, l'organisation compte quelque 460.000 membres, ce qui représente pas moins de 5% de la population suédoise. Il existe des séances spéciales destinées aux enfants, aux femmes enceintes, aux seniors et aux personnes souffrant d'un léger handicap mental.

DES INSTRUCTEURS BÉNÉVOLES

Friskis & Svettis vient seulement de démarrer en Belgique. Le nombre de membres s'élève déjà à 650, mais il est constitué à 70% d'étrangers qui vivent à Bruxelles et dans sa périphérie. Il s'agit de nombreux Nord-Européens, mais aussi de Tchèques, de Polonais et d'Espagnols. La langue véhiculaire est l'anglais. La notoriété de Friskis & Svettis ne cesse d'augmenter grâce aux séances estivales gratuites organisées dans le parc du Cinquantenaire à Bruxelles: pas moins de 6.630 personnes y ont participé sur une période de deux mois. «Cette année, nous espérons attirer surtout des Belges», explique Chantal Moens, en professionnelle du marketing. Elle fait appel à toute son expertise pour arriver, avec un budget dérisoire, à mener une campagne marketing par le biais de communiqués de presse et d'interviews, d'annonces dans les médias locaux, de concours offrant quatre séances gratuites, de démonstrations lors des Salons de la santé ou du fitness et dans les centres commerciaux, ou encore, par le biais de

cartes postales ou d'affichage sur les bus pendant les mois d'été. «A cette période, les affiches sont moins chères et sont souvent encore en place au début de l'année scolaire.»

Comme l'ASBL maintient ses prix au ras du plancher, Friskis & Svettis est extrêmement accessible: 110 euros pour cinq mois, alors que l'on paie facilement 40 euros par mois dans un centre de fitness. Il existe aussi des cartes d'une ou quatre séances. Les cotisations servent à financer l'organisation pratique de l'ASBL. Friskis & Svettis n'a en effet aucun but lucratif. La vingtaine d'instructeurs qui assurent les activités en salle et les cinq instructeurs qui s'occupent des sports de plein air (Friskis & Svettis organise aussi des séances de marche nordique et de jogging) sont bénévoles. Ils reçoivent une brève formation en Suède, mais restent libres de leurs choix de mouvements et de musiques. Mon institutrice, que j'estime pourtant nettement plus âgée que moi-même, continue avec le sourire à nous montrer de nouveaux exercices. On ne peut pas dire que cela manque de variété! Certains vont parfois se reposer quelques minutes avant de reprendre les exercices, mais personne n'y prête attention. Après une heure, je suis crevé. Je suis pourtant vaincu que, si je poursuivais ce genre d'entraînement, mes performances mini-footballistiques ne s'en porteraient que mieux! ■

www.friskis.be



Notre rédacteur a suivi un cours de Friskis & Svettis. En été, pas moins de 6630 personnes ont participé à des séances gratuites au parc du Cinquantenaire à Bruxelles.