

UNE VIE CONSACRÉE AU COACHING SPORTIF

D'une passion d'enfant, Patricia Soave en a fait son métier. Son envie de partager sa vocation sportive lui a permis de parcourir le monde en tant qu'instructrice et conférencière. Installée à Lausanne, elle divulgue son savoir pointu grâce à des cours ultrapersonnalisés.

Quand elle doit évoquer son amour du sport, Patricia Soave a les yeux qui s'illuminent. Il lui faut peu de temps avant de s'enthousiasmer. «Toute petite, j'étais hyperactive, se souvient-elle. Pratiquer une activité régulière m'a permis de canaliser mon énergie. J'ai fait de la danse, ensuite du fitness, c'est tout de suite devenu une passion. Et j'ai aussi rapidement eu envie de la partager.»

Afin d'accomplir son rêve, elle décroche deux certifications qui lui permettront d'obtenir une reconnaissance rapide dans le milieu. D'abord consultante et en possession du Certification Specialist

AFAA, elle obtient aussi un diplôme de professeur de ballet-jazz en 1992. Depuis ce moment-là, elle gravit les échelons internationaux pour parfaire ses connaissances. Une année plus tard, elle crée un cursus pour le service des sports de l'Université de Lausanne et de l'EPFL, qui a accueilli et formé plus de 1500 professionnels de la branche. Elle continue à diriger cette formation, qui est devenue une référence dans le domaine du fitness. Elle donne également des cours collectifs à la communauté universitaire et des formations aux étudiants maîtres de sport. Au sein du centre Wellness Attitude dont elle est la directrice, les sportifs de haut niveau sont quotidiennement suivis. Ils viennent y trouver un coaching sportif de pointe qui propose les dernières technologies scientifiques. «Des footballeurs professionnels viennent chez nous, relève Patricia Soave, mais nous avons aussi des personnes qui souhaitent améliorer leur condition physique et retrouver un corps galbé à l'approche des beaux jours ainsi que des managers



© www.emc-photo.com

de l'IMD Business School. Pour chacun, nous proposons un suivi ultrapersonnalisé grâce au savoir-faire de notre équipe de six coachs professionnels.» Grâce à son expérience accumulée dans le monde entier – elle a enseigné à Singapour et dans plus de vingt pays européens –, l'Italienne d'origine ne manque pas de motivation pour permettre à tout un chacun de se dépasser. Toujours à l'affût de nouveautés, elle est aussi à l'origine du plus important championnat de street dance en Suisse ainsi que des premiers boot camps, ces entraînements militaires venus tout droit des Etats-Unis. «J'adore partager mon énergie et contribuer à l'épanouissement de mes participants. C'est un domaine qui est en constante mutation; il est important de suivre ces nouveautés et de pratiquer régulièrement», précise Patricia Soave. A son contact, c'est sûr, tout le monde a envie de s'y mettre!

FABIO BONAVITA

www.wellnessattitude.com

© Alia Gachassin