PATRICIA SOAVE



«Je donne, mais je reçois en retour»

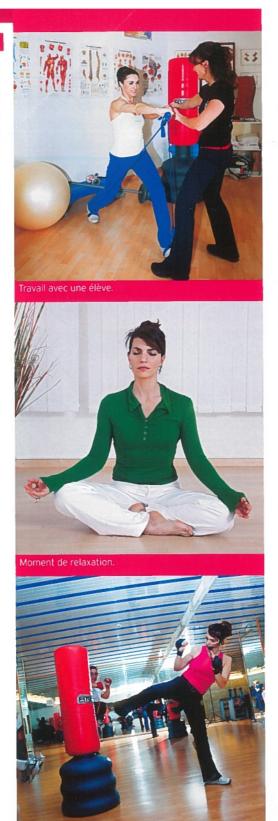
Prof de fitness, personal trainer, juge internationale de hip-hop et cheffe d'entreprise, Patricia Soave officie de Lausanne à Los Angeles, en passant par Singapour, Paris ou Moscou. Rencontre avec une femme qui mène sa vie sur tous les fronts. Par STÉPHANIE ARBOIT - PHOTOS: CARINE ROTH/ARRIVECH

uand elle était jeune, Patricia Soave faisait peur aux garçons. Aujourd'hui, elle apprend à des managers à lutter contre le stress et les sensibilise à l'importance de l'activité physique. Fidèle en cela à la philosophie de la société qu'elle a fondée: professionnalisme, partage des connaissances et humilité. Car cette athlète, mère d'un fils de 16 ans, est aussi une businesswoman. Sa société, Vertigo Diffusion, se décline en plusieurs facettes – magasin, spécialisations de profs de fitness, etc. Patricia Soave coordonne et agende les formations, pour lesquelles elle s'est entourée de spécialistes de très haut niveau, d'ingénieur à docteur en biologie. Prof de fitness, juge internationale de hip-hop, personal trainer et cheffe d'entreprise: elle mène tout de main de maître, sans se départir

de son sourire. Ét elle a encore de l'énergie à revendre. Rencontre.

FORME: Vous avez officié comme juge lors des deux derniers championnats du monde de hiphop à Los Angeles, où 2000 athlètes se sont succédé. Comment l'avez-vous vécu?

PATRICIA SOAVE: J'ai adoré ça! Il est vrai que le premier jour, nous avons vu une quarantaine de groupes pour chaque catégorie (enfants, adolescents et adultes) et cela a duré de midi à minuit. Mais ce n'est pas éprouvant. J'ai l'impression d'être une petite fille devant un gros cadeau et d'être surprise à chaque fois du contenu du paquet. Je regarde ces danseurs avec des yeux écarquillés. Les prestations sont fabuleuses car ce sont les meilleures du monde. Les enfants, surtout, >



Pratique du kickboxing

26

m'impressionnent infiniment. J'ai enseigné le hiphop au Conservatoire de Genève pendant une dizaine d'années et je reste stupéfaite de voir ces bouts d'chou effectuer des mouvements que les adultes n'arrivent parfois même pas à faire!

Comment s'est sentie la Suissesse que vous êtes au milieu des huit membres du jury, parmi lesquels des stars comme Dave Scott, chorégraphe du film *Street Dancers*?

J'ai passé pour la «vraie Suisse», car je prends énormément de notes et je fais des tableaux, des grilles pour mes évaluations après le passage des candidats. Mais ensuite, ils m'ont tous copiée! Je reviens à Lausanne débordante d'énergie, avec l'envie d'organiser un tas de choses et d'élever le niveau ici. Les chorégraphes de chanteuses en vogue comme Beyoncé sont des stars aux Etats-Unis. Certains sont très simples, d'autres se prennent la tête, comme dans tous les milieux. Mais ce sont des gens que j'aimerais bien faire venir en Suisse.

Une société à gérer, des tas d'heures de sport, des formations le week-end, des cours privés... Comment faites-vous pour mener toutes vos activités de front?

Je travaille beaucoup! Je me lève à 7 heures et je finis tard. Vers 22 heures, je suis généralement derrière mon ordinateur en train de pondre encore quelque chose avant d'aller au lit. Ma solution antistress consiste à pratiquer une activité physique tous les jours. Je donne environ dix heures de cours par semaine, dont quatre très intensives, avec le kick-boxing notamment. Auxquelles s'ajoutent les heures de formation et de personal training. Tous mes cours m'offrent un plaisir multiplié: je donne, mais je reçois en retour.

Vous arrive-t-il de vous reposer?

Je peux enchaîner des semaines de travail intensif, mais je dois faire un break tous les trois mois maximum. Je me rends alors dans ma maison de campagne au sud de Rome pour me ressourcer. C'est mon coin de paradis! J'ai beaucoup de chance car mon mari, qui est également le responsable marketing de Vertigo Diffusion, est très disponible. Il s'occupe de mon fils quand je travaille le week-end. Et il me laisse beaucoup de liberté quand je dois partir.

Cela implique une grande hygiène de vie?

Le sommeil est pour moi primordial. Je dors minimum 8 heures par nuit. Côté alimentation, je privilégie la cuisine italienne saine, à l'huile d'olive et avec des produits frais, telle que ma famille me l'a enseignée. J'adore aussi les mets thaïs ou japonais, comme les sushis et les soupes.

enseigné le hippendant une dizaide voir ces bouts s que les adultes

que vous êtes au parmi lesquels des phe du film Street

ar je prends énorbleaux, des grilles age des candidats. piée! Je reviens à ec l'envie d'organitiveau ici. Les chocomme Beyoncé Certains sont très tête, comme dans gens que j'aimerais

ares de sport, des cours privés... toutes vos activi-

7 heures et je finis fralement derrière re encore quelque solution antistress physique tous les ires de cours par ives, avec le kick-ijoutent les heures ig. Tous mes cours inne, mais je reçois

de travail intensif, s trois mois maxia maison de camsourcer. C'est mon e chance car mon able marketing de ble. Il s'occupe de end. Et il me laisse partir.

e de vie?

dial. Je dors minientation, je priviléuile d'olive et avec mille me l'a enseiu japonais, comme



Vous vous êtes ouverte à des pratiques de relaxation. Pourquoi?

Jusqu'à il y cinq ans, il ne fallait pas me parler de ce genre de discipline. Mais j'ai réalisé que ce qui relève du bodymind (combinaison entre le corps et l'esprit) me régénère. Cela m'apporte encore plus d'énergie pour mes autres activités. Si on se réfère à la médecine chinoise, il faut un équilibre entre le yin et le yang. Si l'on est trop dans le yang, on se consume, surtout dans ce monde où tout va déjà très vite. Les cours de chi-ball (mélange de yoga, de tai-chi et de qi gong) que je donne n'aident pas seulement mes participants à récupérer, mais ils m'aident moi aussi! C'est également grâce à cet équilibre que je peux faire tout ce que je fais. Et c'est capital lorsque j'officie comme personal trainer: j'adapte en fonction des besoins de mes

clients, de leur état ou des pathologies, s'il y en a. J'utilise toutes mes connaissances, tous mes outils pour varier les séances.

Avez-vous malgré tout du temps pour voir votre mari et votre fils?

C'est une question d'organisation. Nous arrivons quand même à prendre certains repas en commun, surtout le petit-déjeuner. Mon bureau et certaines salles où j'enseigne sont à proximité de mon domicile, ainsi je ne perds pas de temps en trajets. C'est appréciable. Mon fils a aussi des journées bien chargées, puisqu'il est au Lausanne Sports. Mais j'essaie également d'aller le voir jouer au foot, si je peux. F

www.vertigodiffusion.com