

Sinda Bejaoui - Farienne du mois

Souriante, dynamique et à l'écoute, cette coach sportive privilégie une approche humaine et perso de l'encadrement sportif en puisant son inspiration dans le quotidien des femmes, leur culture, leurs envies et leur mode de vie.

De prof de math à coach sportif, tu as fait un sacré bout de chemin. On peut dire que tu as monté les marches quatre à quatre.

J'ai en effet enchaîné les formations et les workshops à la Nike Academy pour me spécialiser dans différentes techniques, dont le yoga ashtanga, le step, l'aerobic. J'ai également collaboré en tant que coach à Besep, un programme spécifiquement dédié aux personnes atteintes de sclérose en plaques. Ce qui m'intéresse, c'est de combiner maîtrise des techniques et approche individuelle du coaching. C'est d'ailleurs dans cette optique que j'ai créé Sihha, un nouveau concept d'accompagnement sportif. Ce nom qui signifie «santé», je ne l'ai évidemment pas choisi par hasard.

Le coaching est un mot souvent galvaudé. En quoi ton approche est-elle différente?

Ce qui m'intéresse dans le sport, c'est la notion de bien-être et de respect de chacun. Cet esprit d'ouverture, je l'ai d'ailleurs décliné en un label que j'ai baptisé *OneSpirit*. Mon objectif, lorsque j'accompagne les gens, c'est de faire le lien entre le corps et l'esprit. Si on prend l'exemple des femmes musulmanes (dont je connais bien les attentes puisque j'ai grandi dans cette culture), je savais qu'il n'était pas envisageable pour elles de s'entraîner dans un club en compagnie d'hommes. C'est ce qui m'a donné l'idée des ateliers «girls only». Au fil du temps, j'ai réalisé que d'autres femmes adhéraient au concept. Ces séances de fitness entre copines sont donc devenues l'une de mes spécialités.

Créer un encadrement sécurisant, convivial et respectueux permettant aux femmes de booster leur confiance en elles, c'est aussi l'idée de l'atelier JUST4ME.

Tout à fait. Le point de départ de *Just4Me*, c'est une dame qui m'avait demandé d'imaginer un programme spécifiquement dédiée à son métier. Elle s'occupait de l'entretien de maisons et souhaitait améliorer sa posture en travaillant. Comme mon coaching a porté ses fruits, j'ai décidé de le décliner à d'autres professions: vendeuse, esthéticienne, employée administrative... Une fois de plus, le but n'est pas de forcer la pratique d'un sport mais bien d'en faire un outil pour vivre mieux au quotidien.

Le secteur du coaching sportif évolue sans cesse. Comment t'y prends-tu pour être en permanence sur la balle?

Je suis régulièrement des formations à l'étranger pour savoir ce qui se fait ailleurs et l'adapter aux spécificités de mes clients. Et pour certaines techniques plus spécifiques, je fais appel à des collaborateurs externes. Pour l'atelier jogging (un vrai succès de cet été 2010), je travaille avec une sportive de haut niveau spécialisée en course à pied. Dans d'autres cas de figure, je collabore avec des nutritionnistes, des kinésithérapeutes, des traumatologues ...

Pourquoi te sens-tu particulièrement en phase avec le réseau FAR?

Tout d'abord parce que cette thématique féminine me tient particulièrement à coeur et qu'elle s'inscrit dans l'esprit de mes ateliers «girls only». Je suis convaincue que les femmes, lorsqu'elles mettent leur énergie en commun, peuvent réaliser de grandes choses. Les échanges d'idées favorisées par le réseau donnent plus de force à nos projets et nous donnent davantage confiance en nous. Cette force, c'est également ce que je cherche à donner aux femmes que je coache en leur prouvant qu'elles peuvent croire en leurs aptitudes physiques, et, par extension, en leur capacité d'action.