

Frédéric FARIA

By Stéphanie Blondel – Mars 2021



Frédéric FARIA

alias 'l'Animal'

48 ans.
Champion du Monde,
Champion d'Europe sur 30 mn, Champion d'Europe sur 10mn, 2 fois Vice-Champion d'Europe sur 30mn. 4 Titres nationaux aux couleurs de la France et 3 Titres nationaux aux couleurs du Portugal.

Athlète passionné et réservé, il est porté par autant d'énergie qu'il en faut pour effectuer ses marathons impressionnants de Snatch⁽¹⁾ et Pentathlon avec ses Kettlebells.

Il n'en fallait pas plus pour que 'Fred' intègre ma liste de sportifs à interviewer.

C'est en partageant un café puis un second que je propose à Fred de me parler de son sport. Il faut parfois savoir écouter pour découvrir la passion d'un sportif au naturel.

Passion, abnégation et positivisme.

Let's go

Une passion qui peut surprendre !

C'est par hasard que Fred a découvert la Kettlebell (Kb). Il a remarqué un ancien judoka qui s'entraînait avec des Kb dans un surplus militaire.

Fred. "Sur le coup, je n'ai pas vraiment porté attention. Cela a piqué ma curiosité mais c'est lors d'une seconde rencontre que l'on a vraiment parlé de la Kettlebell, son histoire et ses origines. Initialement, la Kb sert d'unité de poids en Russie. Il n'en fallait pas plus pour des défis bien masculins "de qui soulèvera le plus lourd".

En l'écoutant, j'imagine sans peine la scène sur les marchés 'du qui sera le plus fort'. Je ne peux m'empêcher de sourire. Je comprends vite que Fred s'est fait seul sur sa pratique dans les premières années.

Fred. "Au départ, je faisais cela avec le peu de connaissance que j'avais réussi à glaner sur le sujet. Puis j'ai investi dans le livre de Pavel TSATSOULINE "Le secret des Kettlebells".

Pour celles et ceux qui ne connaissent par Pavel TSATSOULINE, il est celui qui a introduit les techniques d'entraînement SPETSNAZ de l'ex-Union soviétique auprès des Navy Seal, Marines et forces spéciales de l'armée américaine.

« Est-ce qu'il y a du café ? »

Fred m'explique qu'en Russie à la question "Y'a-t-il du café ? Il n'existe que 2 réponses possibles : Oui ou Non. Je comprends où il veut en venir. C'est droit au but. Ça marche ou pas.

Fred. " C'est un sport qui peut paraître austère quand on ne prend pas le temps de s'y intéresser et de creuser son histoire. En réalité, il y a plusieurs mouvements et plusieurs types d'épreuves. Cela demande de la technique et de la stratégie. On sort de sa zone de confort à chaque



compétition et très souvent en entraînement."

Fred a pratiqué le Judo avant de se lancer dans la Kb (ceinture noire 2^{ème} dan). Il a commencé à 17 ans. Des débuts sportifs sur le tard qui ne l'ont pas empêché de faire quelques performances dans cette discipline également. Le personnage est investi dans ce qu'il fait et dans la manière dont il parle de son parcours.

Je ne me retrouvais pas dans les salles de musculation 'classiques'.

Fred. "J'ai pratiqué un peu la musculation mais je ne me sentais pas dans mon élément du moins pas comme il m'était proposé de pratiquer. La Kb a vraiment été une révélation."

Frédéric FARIA

By Stéphanie Blondel – Mars 2021



Je l'interroge sur sa préparation et ses entraînements. Fred m'avoue ne pas être un modèle de planification.

T'inquiètes pas Fred tu n'es pas le seul ! Je te rassure !

Pour lui, la composante mentale est importante voir essentielle.

Fred. "C'est le mental qui te tire vers le haut quand tu sens le physique en perte de vitesse. On sait ce qu'il faut faire pour se concentrer mais on est loin de toujours réussir à le faire. J'essaie de rester dans ma bulle et dans l'instant présent. Ce sont des éléments à travailler continuellement. C'est d'autant plus compliqué que l'environnement direct ou indirect a un fort impact."

« Je fais ma ballade ! ».



Le Portugal à l'honneur !

Quand il me raconte certaines de ses compétitions. Je comprends qu'il se visualise en ballade sur les épreuves longues. Une gestion de l'effort et un RPM (rythme par minute) adaptés qui doivent lui permettre d'être dans le bon 'Game Plan' et qui le rassurent car maîtrisés lors des entraînements. Il sourit.

Fred. "En fin d'épreuve, je déconnecte vraiment et je m'arrache. Je cherche à finir fort, en ayant la satisfaction d'avoir tout donné."

Je comprends mieux à sa manière de m'expliquer sa pratique sans accessoire de confort ou de contention (*poignet, ceinture*) et ses fins de compétitions, pourquoi ses compagnons sportifs l'ont baptisé 'l'animal'.



« **Entraînement compliqué pour se faciliter les compétitions !** »

Fred. "En 2020, du fait de la crise sanitaire, bon nombre de compétitions se sont déroulées OnLine. C'est un format qui permet de continuer la compétition. Cela reste quand même plus difficile qu'en physique. En ligne, on ne ressent pas ses adversaires. On doit donc se challenger différemment lorsque l'on est en format OnLine."

Je comprends tout au long de nos échanges que Fred est un personnage passionné. Il s'attache à être régulier et persévérant dans sa pratique. Il se fixe quelques objectifs qu'il partage volontiers mais je devine que derrière ses objectifs 'tout public' – il doit s'en fixer d'autres bien supérieurs et personnels.

Be the man you want to be !

Être l'homme que tu veux être !

Je retiens les mots **Persévérance – Humilité – Régularité** de nos échanges. Il y en a tellement d'autres qui pourraient s'y ajouter.

Tout au long de la rédaction de cet article, j'ai nourri ma curiosité sur les origines et l'histoire de la Kettlebell. Je verrais différemment ce matériel à mes prochains entraînements.

Je vous encourage à parcourir le site [RedStarKettlebell](https://www.RedStarKettlebell.com) pour y découvrir quelques rappels de la philosophie et des mouvements.

stephanieblondel.com