

# JOKE DEVREESE, L'ÂME SŒUR DU SURF

Dans l'écume des vagues de la mer du Nord, en équilibre sur sa planche de surf, Joke Devreese a trouvé la source d'un nouvel équilibre. Coach, surfeuse et professeure de yoga, elle a fondé les North Sea Surf Sisters, une tribu au sein de laquelle des dizaines de femmes se rencontrent, échangent et partagent leur amour de l'océan.



C'est parce qu'elle ne voyait que des hommes à ses côtés sur dans les vagues que Joke Devreese a eu l'idée de lancer une invitation à toutes les surfeuses sur les réseaux sociaux – le 8 mars 2019, à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes. « À ma grande surprise, nous étions 15 au rendez-vous. Le 8 avril, pour l'International Women's Surf Day, le compteur est monté à 50... J'ai voulu que cela devienne plus qu'un événement ponctuel. Les North Sea Surf Sisters étaient nées. Il ne s'agit pas uniquement de surf mais aussi de sororité, d'empouvoirement et de bien-être »

## LE CORPS ET L'ESPRIT

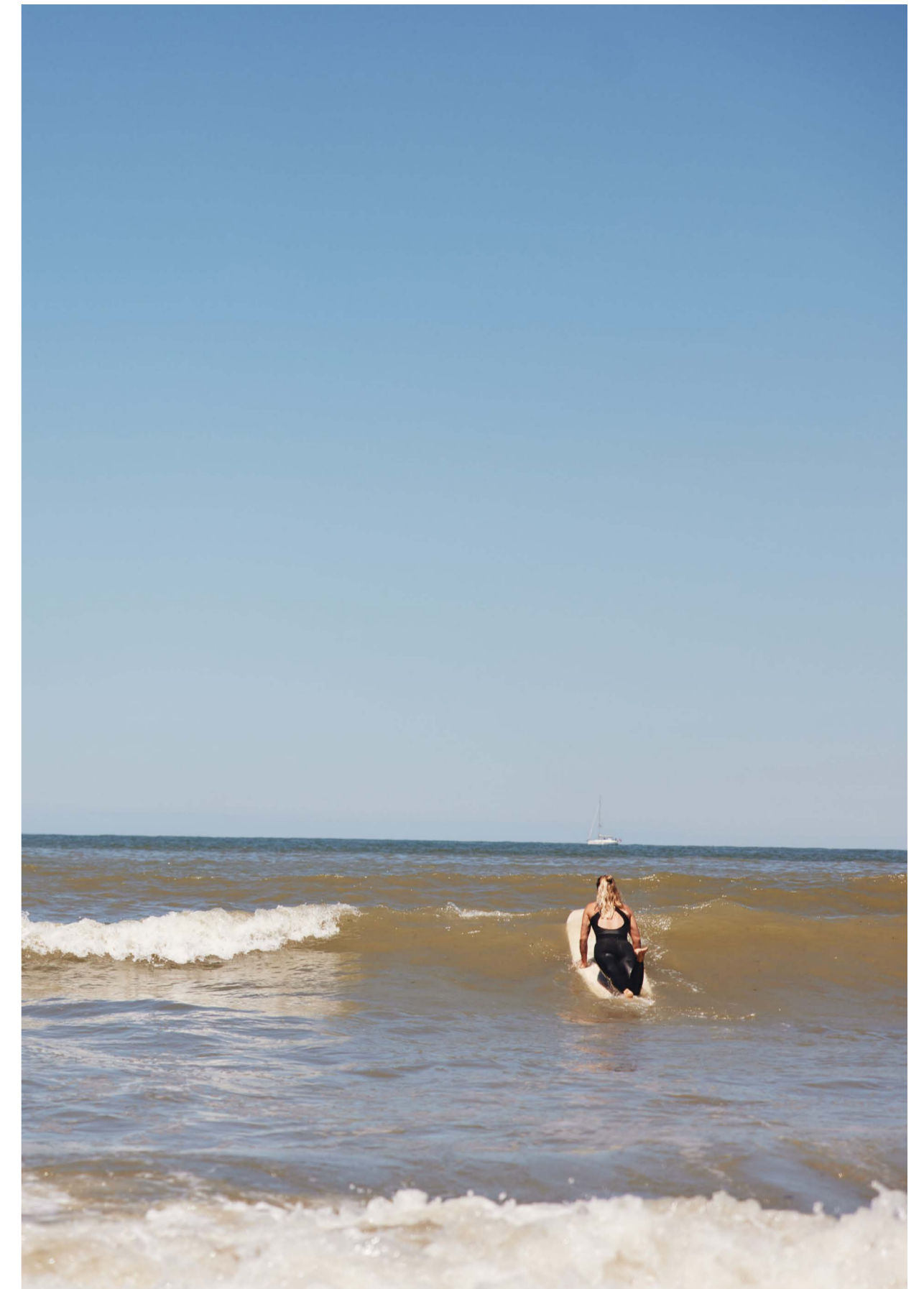
Joke Devreese associe le surf au yoga, l'un complétant l'autre dans une approche holistique. « J'ai suivi une formation de yoga en Inde. Les maîtres me disaient



d'aller surfer au lieu de faire les séances de méditation (pendant lesquelles je m'endormais...). Pour moi le lien entre le surf et le yoga est naturel. Dans les vagues, mon esprit trouve son repos, son équilibre. Et après le surf, le yoga aide à réaligner les épaules et le bassin qui sont très sollicités. Nous faisons des séances collectives à l'occasion des meet-ups, et je propose aussi un coaching individuel ou en petit groupe de quatre personnes maximum [DSB3] pendant lequel nous mêlons l'échange, le surf, le yoga et la méditation. Selon les personnes nous nous concentrons sur certains aspects, par exemple améliorer la concentration ou trouver un calme spirituel... »

## UN MESSAGE UNIVERSEL

Loin de la performance sportive, l'approche de Joke Devreese est à la fois bienveillante, empathique, joyeuse et inclusive. Si les North Sea Surf Sisters se retrouvent toutes les semaines pour un meet-up – avec une petite pause estivale – elles ne se définissent pas en opposition aux hommes : « Nous voulons créer de l'égalité. Dans l'eau, nous sommes toutes et tous égaux. Le surf nous rapproche de la nature, de notre paix intérieure. Quel que soit le niveau de chacune ou de chacun. La fluidité des vagues est à la fois une métaphore du flux interne que nous retrouvons, mais elle nous porte aussi littéralement, elle nous soulève et nous connecte à nouveau à nos sensations, sans distinction de genre ».



<https://www.nespresso.com/be/fr/nespresso-editions/summer-surf-joke-devreese>  
<https://www.nespresso.com/be/nl/nespresso-editions/summer-surf-joke-devreese>