



RENTRÉE DANS LA DANSE !

POUR AFFICHER LES MUSCLES FUSELÉS D'UNE ÉTOILE SANS POINTER AU CONSERVATOIRE, SUIVEZ DÈS SEPTEMBRE LES NOUVEAUX COURS ULTRA PÉDAGOGIQUES ET ACCESSIBLES INSPIRÉS DU BALLET, DU BREAKDANCE, OU DES SHOWS DU MOULIN-ROUGE.

PAR **JULIE PUJOLS BENOIT**

Le point commun entre Margot Robbie, J.Lo et Natalie Portman ?

Elles sculptent leur silhouette grâce à des cours hybrides qui mélangent fitness et danse, comme le X-Tend Barre par exemple. Leur argument ? Danser permet de tonifier intensément le corps, d'allonger les muscles et d'améliorer l'allure. Forts de ce constat, nombreux sont les coachs sportifs et anciens danseurs professionnels qui conçoivent de nouveaux cours accessibles aux personnes n'ayant jamais dansé de leur vie. À la rentrée par exemple, l'ex-patineur artistique Cédric Ovide-Étienne propose deux disciplines étonnantes dans des clubs de la capitale. « L'Animal Flow est un concept américain qui mixe le breakdance, la capoeira, et les gestes de déplacement des animaux dans l'espace. Quant à Turbulences 2.0, ce sont des exercices de préparation physique mélangés à de la danse contemporaine, du jazz et de la house dance », explique-t-il. Sophie Dibdin, fondatrice de Kalon Wellness, dont tous les professeurs sont d'anciens danseurs professionnels, souhaite démocratiser les entraînements des show girls (Lido, Moulin-Rouge). « Dans les cours de Cardio Barre ou de Yoga Ballet Flow, on retrouve plein d'exercices que les danseurs utilisent pour travailler leur corps, sauf qu'on n'a pas besoin de savoir danser pour les réaliser », analyse-t-elle. Plus douce, l'Easing, une méthode dispensée dans le nouveau club parisien Avaton et mise au point par Robert Bral, ancien danseur de l'Opéra de Paris et ostéopathe, invite à s'assouplir avec des élastiques.

DÉBUTANTS BIENVENUS

Quel que soit son âge et même si on n'a jamais pris de cours de danse, on peut s'y mettre. « L'expérience, on s'en moque, ce qu'il faut pour suivre un cours de Cardio Barre, c'est de l'intérêt ! » témoigne Sophie Dibdin. Ses élèves sont pour la plupart novices et certains débutent à 50 ans. Mais pour obtenir des résultats et progresser, les professeurs insistent tous sur l'assiduité. « Il est recommandé de suivre au moins deux séances par semaine pour voir une vraie progression, améliorer sa mobilité et sa souplesse », explique Cédric Ovide-Étienne. « On observe plus de fermeté et moins de cellulite au niveau des cuisses, des fessiers et du ventre au bout de cinq semaines environ à raison de deux cours par semaine », témoigne Sophie Dibdin. La rigueur est essentielle, mais on oublie vite la notion d'effort grâce au lâcher-prise, fondamental dans ces disciplines qui invoquent la créativité. « Oui, c'est parfois difficile, on travaille, on apprend des chorégraphies, mais plus on pratique plus on s'amuse, on se détend, on relâche tout et surtout, on rit beaucoup », ajoute Sophie Dibdin.

UN PORT DE REINE

Parmi les bienfaits de ces disciplines sur le corps, le plus spectaculaire reste le redressement de la colonne vertébrale. Nuque allongée, épaules basses, dos droit et grand, on adopte au fil des exercices le port altier des danseuses. Le professeur y est pour beaucoup, selon Sophie Dibdin : « On a tendance à imiter les personnes que l'on a devant nous, c'est un réflexe. Résultat, rien qu'en regardant la danseuse qui dispense le cours, on s'auto-grandit, puis on garde cette bonne

posture au quotidien. » L'autre raison ? Les étirements profonds, comme ceux que propose Agnès Binois durant son cours de Easing. « En reproduisant les exercices des danseurs en position allongée, on évite les tassements de vertèbres et les pincements de disques. On étire les fascias (des sortes de toiles d'araignées qui enveloppent les muscles), on se grandit en libérant les tensions, on se redresse complètement », analyse

LE CONSEIL DE CÉDRIC OVIDE-ÉTIENNE

POUR SE REDRESSER :

« AU BUREAU OU DANS LA VOITURE, ON S'ASSOIT AU BORD DU SIÈGE, ON ALLONGE LA COLONNE VERTÉBRALE ET LA NUQUE, ON ABAISSE LES ÉPAULES, ET ON RESPIRE PROFONDÉMENT. »

la coach. Et il y a tous les équilibres de la danse, impossibles à tenir sans rester aligné avec les abdominaux engagés. « La danse oblige à serrer son centre, à avoir le dos droit et à planter son regard loin. On gagne en allure très rapidement », conclut Cédric Ovide-Étienne.

DOUCES MÉTAMORPHOSES

Des muscles longs, fins et travaillés en douceur, c'est l'autre promesse de ces méthodes. En Cardio Barre, chaque partie du corps est sollicitée (les bras, le dos, les abdominaux, les fesses et les jambes), grâce à des poids légers (pas plus de 1,5 kilo), des balles ou des élastiques. « Pour éviter la gonflette ? On réalise de petits mouvements et de longues séries, pendant plusieurs minutes, comme les danseuses classiques. En plus, il y a très peu d'impacts donc les risques de blessure sont minimes », explique Sophie Dibdin. L'Animal Flow propose aussi de tonifier l'ensemble du corps, en accentuant le travail sur la mobilité articulaire (genoux, hanches, poignets plus souples). Enfin, on peut opter pour des cours plus cardio, notamment si on veut s'alléger de quelques kilos. « La technique de Turbulences 2.0 permet d'éliminer jusqu'à 800 calories par séance, puisqu'on enchaîne de façon rapide et fractionnée pas chassés et foulées bondissantes », témoigne Cédric Ovide-Étienne. ■



LA BONNE IDÉE D'AGNÈS BINOIS POUR AVOIR DES FESSES PLUS REBONDIES : « À CHAQUE FOIS QUE L'ON MONTE DES ESCALIERS, ON SE MET SUR LA POINTE DES PIEDS ET ON SE CONCENTRE SUR LES FESSES EN ESSAYANT DE LES CONTRACTER. »

LE TIP DE SOPHIE DIBDIN POUR SE MUSCLER L'AIR DE RIEN :

« DANS LES TRANSPORTS OU QUAND ON MARCHE, ON PENSE À SERRER LES FESSES ET À RENTRER LE VENTRE. ON LE FAIT PLUSIEURS FOIS PAR JOUR, PUIS CELA DEVIENT UN AUTOMATISME ! »

OÙ ALLER ?

Tour de France des 10 cours qui font (très) envie.

(RE)APPRENDRE À DANSER

Turbulences 2.0 : Blanche, 21, rue Blanche, Paris-9^e. Abonnement 2 200 €/an. 21blanche.com

Show girl workout : Hôtel National des Arts et Métiers, 243, rue Saint-Martin, Paris-3^e. À partir de 20 € le cours. kalonwellnessexperiences.com

Afro Vibe : partout en France, à partir de 10 € le cours. afrovibe-danceworkout.com

SE RENFORCER

Barre & Beats : La Salle de Sport, 12, boulevard de la Madeleine, Paris-9^e. 35 € le cours. lasalledesport.paris

Cardio Barre : Terrass Hôtel, 12-14, rue Joseph-de-Maistre, Paris-18^e. 20 € le cours. kalonwellnessexperiences.com

LÂCHER PRISE

Animal Flow : Klay, 4 bis, rue Saint-Sauveur, Paris-2^e. Abonnement 2 200 €/an. klay.fr

The Graceful Movement : Tigre, 19, rue de Chaillot, Paris-16^e. 32 € le cours. tigre-yoga.com

AMÉLIORER SA POSTURE

Easing : Avaton, 19, avenue Raymond-Poincaré, Paris-16^e. Abonnement 1800 €/an. avaton.fr

Yoga Ballet Flow : plusieurs lieux à Paris. À partir de 20 € le cours. kalonwellnessexperiences.com

Barre à terre : Adage, 29, rue Tombe-L'Oly à Bordeaux (33). Abonnement à partir de 36 €/mois. adage33.fr