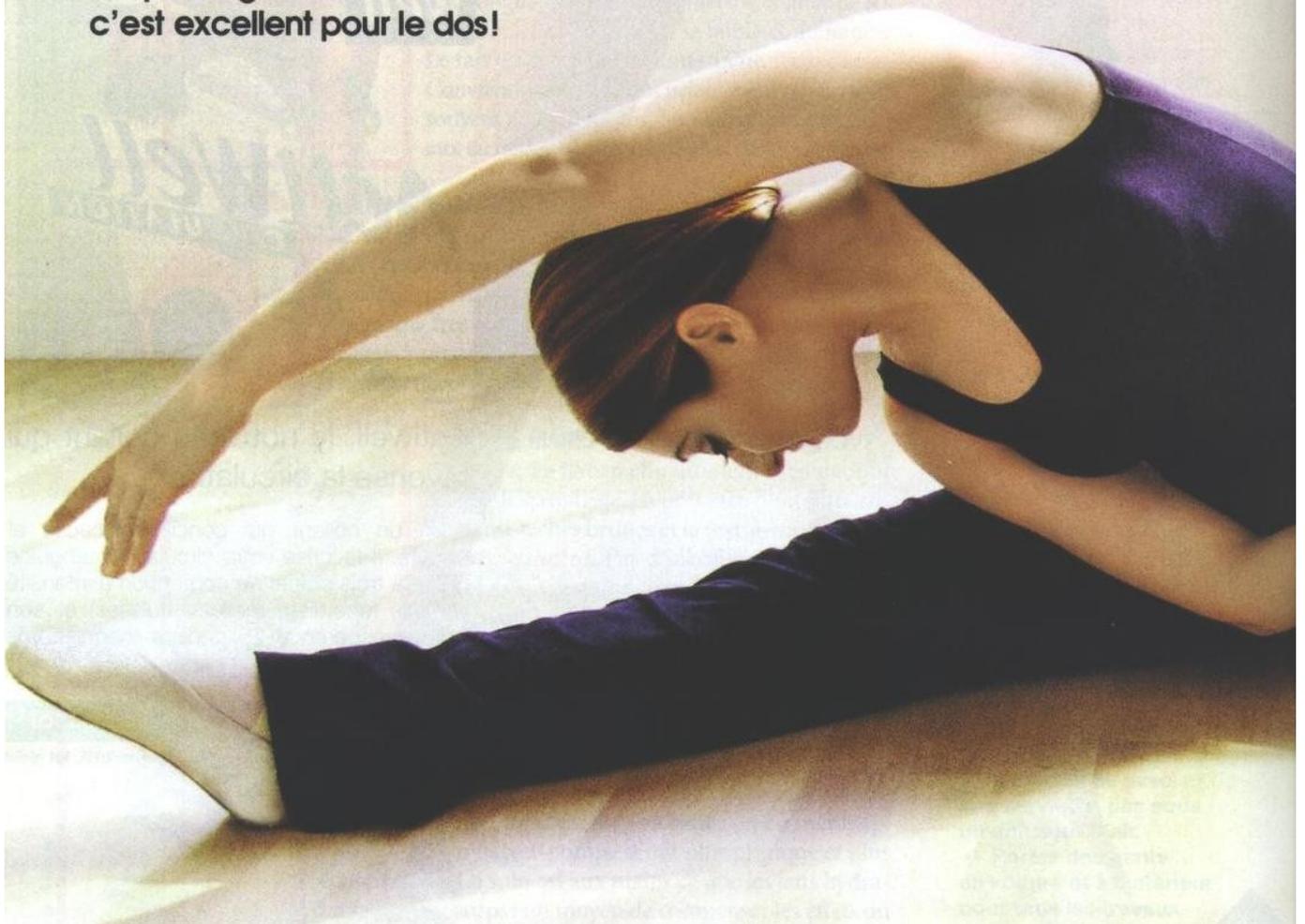


Un corps tout neuf avec *la barre* *au sol*

La « barre au sol » se pratique... sans barre ! Inspirée des mouvements qu'effectuent en appui les danseuses pour s'échauffer, elle fait un corps long et délié. Et c'est excellent pour le dos !



La barre au sol, mais qu'est-ce que c'est », s'est-on écrié à la rédaction lorsque nous avons voulu traiter ce sujet. De la gym, de la danse? Cela se pratique sans barre, par terre. Pour comprendre ce dont il s'agit, il faut savoir que le mot « barre » désigne la longue tige de bois à laquelle se tiennent les danseurs pour apprendre les mouvements... sans tomber! Par opposition au « milieu » qui est l'endroit de la pièce, face au miroir où l'on répète, en comptant sur son seul équilibre. La « barre au sol » est la transposition au sol des mouvements effectués ordinairement debout en appui. Pour les professionnels, c'est un échauffement qui permet de préparer les muscles et les articulations aux pas de danse. Et de bien placer leur corps sans la contrainte de la gravité. Pour les amateurs que nous som-

mes, c'est une façon de s'assouplir, de se muscler dans le respect de l'anatomie du corps. C'est également le moyen de corriger de mauvaises postures et de soulager bien des bobos! Enfin, c'est une activité qui fait maigrir! Pas en poids, mais en centimètres. Parce que si on muscle, on le fait à la manière des danseurs, en étirant les pointes de pied, des mains, la tête. Et en effectuant les mouvements de telle manière que les muscles se développent dans le sens de la longueur, pas en épaisseur et en volume.

Des muscles longs, tout en finesse

Les jambes s'allongent, les fessiers et les hanches diminuent, la taille s'affine et le ventre s'aplatit. En « haut », le dos et les épaules se redressent, les bras se raffermissent et le cou s'élan-

4

BONNES RAISONS DE S'Y METTRE

- **Pour éviter les douleurs lombaires, les sciatiques.**
- **Pour soulager les jambes lourdes.**
- **Pour redresser le dos.**
- **Pour affiner la silhouette.**

qu'en somme, c'est de la gymnastique! Car avec la barre au sol, on apprend aussi la grâce que l'on acquiert habituellement avec la danse classique. Allure assurée. Nul besoin d'être professionnelle ou d'avoir fait de la danse quand on était petite pour démarrer la barre au sol. Quel que soit le niveau de souplesse que l'on a au départ,

ZEFA



>> on progresse chacune à son rythme. À condition de suivre les cours régulièrement. Ceux-ci sont dispensés dans les cours de danse classique ou les salles de sport. Renseignez-vous auprès de votre mairie.

Deux fois par semaine, c'est un bon rythme

« L'idéal, comme pour toutes les activités physiques, est de pratiquer deux fois par semaine, explique Camille, une « accro » à la barre depuis un an. Avec deux cours, on s'assouplit plus vite, et on voit sa silhouette se transformer de mois en mois. » Côté tenue, le cours n'a rien à voir avec une séance de fitness. D'autant

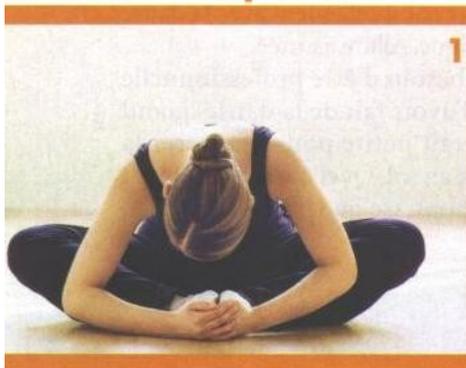
que l'on reste au sol pendant une heure et demie! « Il faut avoir chaud partout », répète à longueur de cours Françoise Schneider, professeur de danse à Paris, en houspillant celles et ceux qui ne sont pas assez couverts. Si les tenues doivent être près du corps, afin de pouvoir vérifier au plus près les mouvements effectués, il faut surtout qu'elles maintiennent articulations, muscles et tendons au chaud, pour éviter les blessures. Un bon vieux justaucorps noir, des chaussons de demi-pointes, un collant et un cache-cœur de laine sont indispensables. C'est un cours collectif réalisé au sol, nous l'avons dit, face à un grand

miroir. En principe, et c'est l'idéal, chaque exercice est expliqué et détaillé avec un élève qui en fait la démonstration aux autres, avant d'être réalisé par tous, en musique.

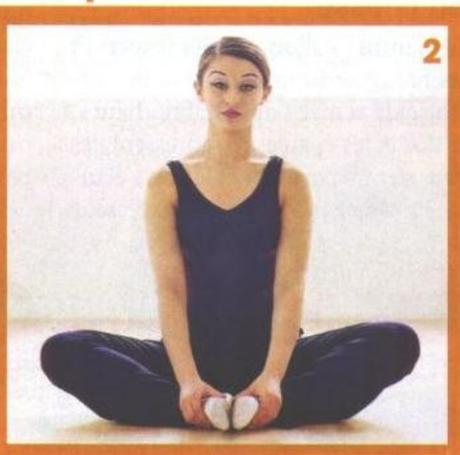
Étirement, contraction... on s'affine en profondeur

Les mouvements sont effectués une seconde fois pour pouvoir faire travailler les deux parties du corps symétriquement. On s'attache aux groupes musculaires progressivement, des pieds à la tête : tensions, contractions, extensions, rotations. Comme dans un cours de danse classique, on s'exerce le buste droit, les épaules basses, le ventre serré et le bassin « basculé » vers l'avant pour ne pas cambrer le dos. Surtout, chaque mouvement est réalisé avec la respiration adaptée, de façon à le contrôler et à le rendre plus efficace. Pour assouplir le dos, on se penche sur ses jambes tendues devant ou ouvertes, de face, puis sur le côté. Même les moins souples parviennent, à force de persévérance, à poser le menton par terre. Pourquoi travaille-t-on la plupart des mouvements les pieds cambrés? Parce que cela permet de muscler en longueur, mais aussi parce que cela améliore le drainage des jambes, notamment le retour veineux.

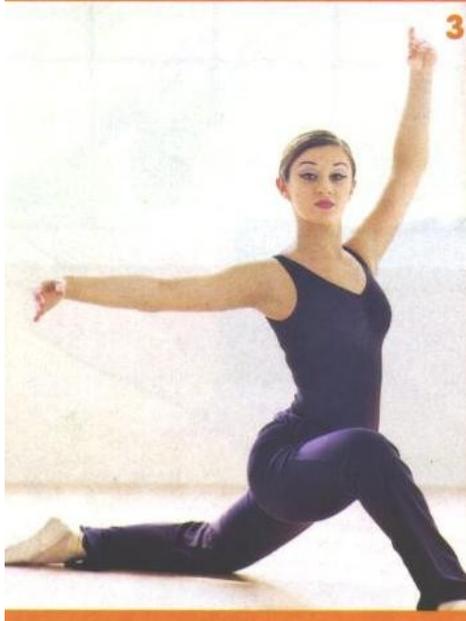
Pourquoi c'est bon pour le dos



1



2



3

1. On assouplit sa colonne lombaire progressivement et sans se faire mal, car les mouvements respectent la physiologie du corps.

2. Au sol, le dos ne subit pas la force de la gravité. Ainsi, on adopte les bonnes postures, ce qui le protège et le muscle.

3. Parce que les mouvements pour les bras (« ports de bras ») font travailler le corps en extension, ils fortifient le dos, les bras et donnent de la grâce.

PHOTOS ZEFA

Des jambes légères, et quelle allure!

En quelques mois, on oublie ses douleurs aux jambes ou que l'on était sujette aux entorses. Tous les exercices étant réalisés en étirements et dans les axes naturels du corps, rien n'est fait en force. Et si le professeur a ses élèves à l'œil, on ne se fait mal nulle part. Vous avez un problème de santé particulier, concernant le dos, les articulations ou les muscles? Par prudence, signalez-le au professeur. Idem si vous attendez un bébé, car certains exercices doivent être évités. ■

YASMINE MEURISSE