

La pole dance puise l'inspiration de ses chorégraphies dans le modern jazz et la danse contemporaine. Elle développe à la fois la coordination des mouvements et l'expression artistique.

Les adeptes avouent toutes qu'évoluer autour d'une barre, s'y suspendre la tête en bas, donne une assurance insoupçonnée. Celles qui pratiquent la pole dance se découvrent un aspect sexy, adoptent plus volontiers le port de talons hauts et développent une aisance dans leur façon de se mouvoir.

La pole dance n'est pas réservée aux filles-liane, elle n'est pas non plus l'apanage des lolitas de 16 ans. Elle est ouverte à toutes celles qui souhaitent développer leur côté glamour tout en pratiquant une activité sportive à leur rythme.



© Capucine Bailly



Témoignage

Nathalie 38 ans, danseuse de pole dance

“ Je suis assez ronde et je n'ai pas toujours été bien dans ma peau. J'ai essayé la pole dance un peu par défi. Je pensais être mal à l'aise, gênée par mon corps et j'ai finalement appris à l'apprivoiser. Aujourd'hui, je crois pouvoir dire que je suis devenue assez performante. Je me suis musclée, je n'ai pas minci, mais je suis plus tonique et réconciliée avec moi-même. ”

Côté matériel



Les chaussures à talon constituent l'élément de base de la panoplie de la pole-dance. Toutefois, inutile de tomber dans la surenchère. Commencez par des chaussures à plateforme, qui ménagent le dos. Les chaussures très travaillées seront pour plus tard.

Du point de vue vestimentaire, un débardeur et un mini-short suffisent. Veillez à éviter les crèmes et les laits pour le corps, qui empêchent la peau d'adhérer à la barre.

Celles qui le souhaitent peuvent choisir d'installer une barre dans leur salon. Il s'agit de modèles amovibles qui se démontent en un clin d'œil sans laisser de traces au plafond ni au sol.

En savoir plus



© Jean-Baptiste Plachez

Tout sur le
Stiletto Strengh
www.legworkdvd.com

Ecole Pole dance Paris
Studio 77
Académie Oscar Sisto
77 rue de Montreuil
75011 Paris
www.poledance-paris.com



© Capucine Bailly

Interview

Mariana Baum, directrice de l'école Pole Dance Paris

consiste à tourner autour de la barre, les jambes pliées derrière soi. Au niveau intermédiaire, on peut commencer les figures acrobatiques, la tête en bas. Enfin, à un niveau plus avancé, les danseuses s'entraînent à lâcher leurs mains la tête en bas.

S. Z. : Quels sont les résultats au point de vue musculaire ?

M. B. : Il n'est pas nécessaire d'arriver déjà très musclée. Les danseuses se musclent progressivement. C'est une véritable activité sportive, très tonifiante et très complète. Les jambes travaillent, bien entendu, mais également les bras, les dorsaux et les pectoraux, sans oublier la ceinture abdominale qui est sollicitée, même pour les mouvements les plus simples.

S. Z. : Sport ou danse sexy ?

M. B. : Ce sont à la fois des sportives et des danseuses. C'est une discipline artistique autant que sportive. Il existe des écoles avec des styles différents. Certaines optent plus volontiers pour le côté sportif, d'autres pour le côté sexy. Je pense pour ma part qu'il n'est pas nécessaire de forcer le trait. La pole dance est naturellement sexy. En faire trop risque de donner un côté trop « cliché ».

S. Z. : S'agit-il d'une activité ouverte aux hommes ?

M. B. : Certains garçons ont osé passer la porte. Toutefois, ce sont pour la plupart déjà des danseurs. J'encourage les garçons à trouver leur propre style. Qu'il s'agisse d'une forme de danse de salon comme le tango où la barre tient lieu de partenaire ou d'une chorégraphie plus martiale, la pole dance leur va très bien !

S. Z. : Comment se déroule une séance ?

M. B. : Les cours comptent entre 8 et 12 personnes. La séance dure 2 heures dont 45 mn de stretching, avec des mouvements amples et beaux, qui travaillent la fluidité et limitent les courbatures. Après l'échauffement, le cours se poursuit avec 1 heure d'exercices à la barre. En une séance, chacune peut travailler 3 à 4 figures. Le dernier quart d'heure est consacré à des étirements.

S. Z. : Quels sont les autres bienfaits de la pole dance ?

M. B. : La pole dance permet d'assumer sa féminité. Elle permet d'affronter ses peurs, de prendre de l'assurance. Les plus timides se trouvent capables de se mettre la tête en bas. Elles se disent : « *Finalement, je suis beaucoup plus forte que je le pensais* ». Ce n'est pas une caricature trop « girly » de la femme, mais plutôt l'image d'une féminité forte. C'est une femme à la fois sexy et courageuse.

S. Z. : Où vos danseuses peuvent-elles se produire ?

M. B. : Nous avons la chance d'avoir été invitées déjà deux fois, en 2007 et en juin dernier, par Katie Coates, fondatrice de l'école *Vertical Dance*, pour participer à un grand gala avec une quinzaine d'écoles du monde entier. C'est une occasion de se rencontrer, de partager et de montrer notre savoir faire dans le cadre d'une œuvre caritative, puisque les sommes perçues sont reversées à l'association *Make a wish*. J'organise aussi des spectacles à Paris et j'ai un certain nombre de projets en cours de réalisation avec certaines de mes élèves.

SANTÉ ZEN : À qui s'adresse la pole dance ?

Mariana Baum : À celles qui le souhaitent. Mon club compte des débutantes et des danseuses plus confirmées, des juniors de 17 ans et des dames d'une soixantaine d'années. Il n'y a pas de contre-indication, si ce n'est de véritables problèmes de dos. Je travaille par groupes de niveau pour que chacune puisse progresser, depuis le maintien du corps autour de la barre jusqu'à des positions plus spectaculaires.

S. Z. : Est-il possible de progresser rapidement ?

M. B. : Les premières séances sont tout de suite gratifiantes car les techniques de base sont très esthétiques. On découvre d'abord les figures, que l'on appelle des spins, les plus rassurantes utilisant les deux mains et les deux jambes afin de développer le sens de l'équilibre. Puis je propose rapidement de petites chorégraphies aux débutantes. Au bout de quelques séances, elles peuvent réaliser une figure comme *The carousel*, qui