

- [À propos](#)
- [Ecrivez pour nous...](#)
- [Annonces](#)
- [Nous contacter](#)



J'aime 458

Tweet

## [Ptiplus - Votre forme sous toutes ses formes](#)

Vous cherchez quelque

[Accueil](#)

[Thèmes](#)

[Spéciaux](#)

[Top Articles](#)

[Série Régimes](#)

[Recettes Ptiplus](#)

[Contact](#)

[Votre Pub Ici](#)



Publié dans : [Fitness](#) / [Sport](#)

### [Accrochez-Vous à la Barre, Laissez-Vous Tenter par la Pole-Dance](#)

Mis en ligne le 24.11.11, Par [Marie-Liane](#)

#### **En Quelques Mots :**

Quand on vous dit "pole dance" vous pensez tout de suite : bar de strip-tease, femme-objet, vulgarité... Bref toute une flopée de clichés plutôt négatifs. Oubliez un peu vos a priori et découvrez ce sport qui vous veut du bien.

Tweet

5

J'aime

1

Share

## **La pole dance comme anti-stress**



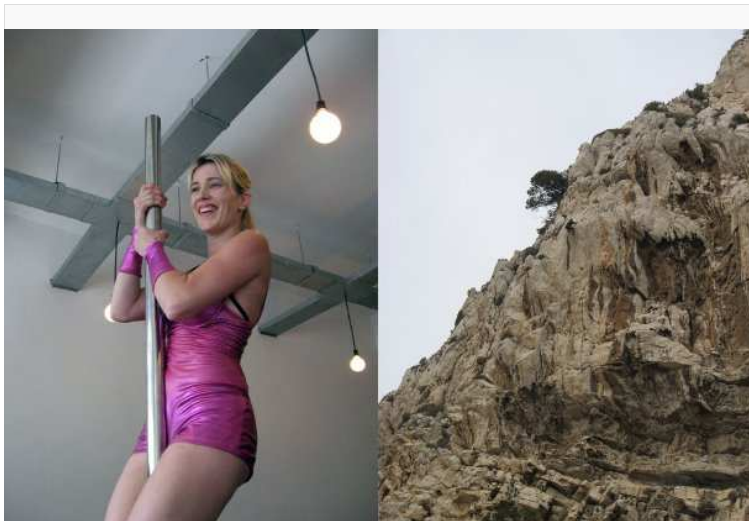
Une barre pour gommer le stress

Aucune étude scientifique pour confirmer cette affirmation mais un fait non négligeable.

A Cambridge, prestigieuse université anglaise, un groupe, tout aussi prestigieux, est très soucieux du bien-être des étudiantes a sa technique pour lutter contre le stress. La **Cambridge Union Society** est une association de joutes oratoires qui est dévouée à la promotion de la liberté d'expression. Très sérieux, comme on vous le disait.

Figurez-vous que pour lutter contre ce fléau avant les examens, la très respectable Cambridge Union Society a offert à ses adhérentes des cours de pole dance au prix ridicule de £2 (environ 2,30€) la séance. Si à Cambridge on y croit, vous pouvez peut-être donner une chance à ce sport. Et quand on y pense, il a le gros avantage de faire décoller du sol. **Rien de mieux pour oublier tous vos soucis que de vous éloigner de la terre.**

## La pole dance pour booster la confiance en soi



Grimper sur une barre pour se sentir capable de gravir les montagnes du quotidien

Imaginez-vous capable d'exécuter de magnifiques figures avec grâce autour d'une barre de fer. Certaines figures sont si impressionnantes que l'on peut en avoir peur au début. Arriver par l'entraînement à vaincre cette peur ne peut que faire du bien à la confiance en soi.

Bizarrement celles qui ont essayé se sentent tout de suite un peu plus femme. Constaté que l'on est capable d'être gracieuse et légère permet de **poser un regard nouveau sur son corps.**

On ne vous apprend pas à vous aimer en le dénudant mais en vous apprenant le maîtriser. **La pole dance se pratique en gardant ses vêtements.**

## La pole dance, une vraie activité sportive

- Avant d'avoir sa réputation sulfureuse, la danse à la barre verticale était l'apanage des artistes de cirque. Et quand on a déjà vu un spectacle de cirque, on sait que physiquement c'est loin d'être de tout repos. De plus, le cirque est un spectacle familial, loin du vulgaire.
- En Inde, il existe un sport très très proche de la pole dance appelé le Mallakhamb. Il consiste à exécuter des figures qui demandent une grande force sur un poteau en bois. A Pékin, de nombreux hommes bravent les lourds préjugés sur la pole dance car ils y ont trouvé un excellent moyen de se maintenir en forme comme le montre cette vidéo :

Si vous doutez encore de la nature sportive de la pole dance, la suite vous fera peut-être changer d'avis.

## Les bénéfices physiques de la pole dance

1. **Travail musculaire intense** : tous les muscles de la sangle abdominale mais aussi vos bras sont sollicités quand vous portez votre corps en tenant sur la barre. Mais en fonction des figures que vous exécutez, par exemple celles qui impliquent de vous retrouver la tête en bas, les fessiers et les jambes peuvent être aussi mis à l'épreuve.
2. **Souplesse** : il n'y a qu'à regarder les figures de pole dance pour constater que la souplesse est un élément primordial. Pendant les séances, une place de choix est accordée au stretching. En pratiquant régulièrement, vous allez donc petit à petit devenir plus souple.
3. **Coordination** : apprendre à enchaîner avec une grande fluidité les figures sur et autour de la barre, rien de plus efficace pour faire travailler votre coordination.



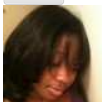
Souplesse, force et grâce au rendez-vous

S'il est aisé pour des anciens gymnastes ou danseurs de se mettre à la pole dance, l'aventure ne leur est pas réservée. L'exécution des mouvements de base est déjà ludique, vous allez très vite vous amuser même sans notion en danse ou en gymnastique. Une référence en France est [le studio de Mariana Baum](#), ambassadrice française de la Pole Fitness Association (à Paris). Du fait de la réputation du sport, il faut être très prudent en choisissant votre école. Alors, tenté?

Crédits photos : lululemon athletica, flaringshutter, alanceaver\_2000, Lucia Freitas, kahala, lenreflex

### Vous avez aimé cet article ?

Souscrivez à nos [Feed RSS](#), [Suivez-nous sur Twitter](#) ou recommandez-nous à vos amis et collègues!



### A propos de l'auteur :

#### Marie-Liane

Passionnée de nouvelles technologies, Marie-Liane aime se dépenser tant que c'est aussi synonyme de plaisir. Elle essaiera de vous faire découvrir des façons ludiques de faire du sport et les gadgets qui optimiseront vos séances.

[Site Web de l'Auteur](#) | [Tous les Articles de Cet Auteur](#)