



L'attrait de la barre

INSPIRÉE DES MOUVEMENTS DE DANSE CLASSIQUE, UNE NOUVELLE GÉNÉRATION DE COURS AU SOL EN PLEIN ESSOR EN SUISSE VIENT COMPLÉTER LES BIENFAITS DU PILATES ET DU YOGA

par Emilie Veillon

Plié. Tendu. Flexe. Pointe. Première. Couronne. Arabesque. En dehors... Tels sont quelques-uns des mots qui claquent dans les classes de barre au sol. Inspirés des cours de danse classique, ils rythment la cadence des mouvements effectués debout, assis ou couché qui séduisent les adeptes de yoga et pilates depuis un peu plus d'un an en Suisse. «La barre est une discipline historique

qui sert d'échauffement aux danseurs professionnels, ciblant les abdos, les bras, les cuisses», détaille Patricia Wafy, ancienne danseuse professionnelle et professeure de barre au centre de bien-être Le Melrose, à Genève. «En version danse classique, la barre est concrètement accrochée au mur et sert d'appui pour les exercices. Pour la variante au sol, la barre s'efface, mais les postures se font autour de sa présence symbolique.» Depuis deux ans, ces exercices sont adaptés pour le grand public en s'enrichissant d'autres disciplines comme

le yoga, le pilates ou le fitness. Ouverts à tous, ils sont en principe répartis en niveaux car l'enchaînement des séries de mouvements devient de plus en plus long, donc il faut maîtriser la base.

Pour l'anecdote, cette discipline historique également appelée «barre à terre» a un lien avec la Suisse. Elle a été imaginée par le chorégraphe russe Boris Kniaseff, qui a fondé son école de danse en Suisse à la fin des années 1940. Ne pouvant fixer de barres aux murs de sa salle de classe, il a l'idée de faire travailler ses élèves à terre en adaptant



les exercices traditionnels. Dans les décennies qui ont suivi, sa méthode s'est propagée partout dans le monde.

DESSINER SA SILHOUETTE

A Paris, des cours de barre fusion, *core barre* ou barre classique sont enseignés depuis cinq ans dans les centres Le Tigre Yoga Club, sanctuaires de yoga et pilates où une liste de pratiques complémentaires vient compléter ce quotidien de connexion à soi. «Tandis que le pilates renforce le centre, et que le yoga permet de travailler sur la respiration, l'alignement des postures, la connexion entre le corps et l'esprit, la barre au sol vient renforcer le corps, le centre, la flexibilité, la tonicité, la souplesse des articulations, l'allongement des muscles.

Pour éviter le risque de blessures mais aussi trouver plus de flexibilité et d'aisance dans les deux autres pratiques», développe Elodie Garamond, fondatrice. Ses cours d'une heure permettent à la fois de renforcer les abdominaux, de redresser la posture, de cibler les fessiers et les cuisses, tout en assouplissant les articulations en alternant les exercices de coordination en musique et les poses dédiées

aux étirements. «A chaque fois, tous les muscles de la posture sont activés. Dos, ceinture abdominale, ceinture pelvienne, transverse, jambes, cuisses, bras et cou. Une pratique très complète, donc, qui permet d'étirer et de gagner les muscles, dessinant véritablement la silhouette», poursuit-elle.

Si les différentes variantes de barre (classique, sol, fusion, *flow*, yoga & barre, *core barre*) remportent autant de succès, c'est sans doute parce qu'elles portent l'ADN de la danse et poussent à tester d'autres types de mouvements. On dépasse la seule notion de performance typique du fitness ou du pilates pour toucher à cette quête de grâce, de beauté. Ce port de tête, cette posture du buste, cette longueur dans le corps, cette fluidité et cette souplesse qui rendent le corps encore plus élégant. «Il y a une forme d'expression de féminité, comme dans la danse contemporaine. C'est une autre manière de se maintenir en forme, en osant livrer un peu de soi», conclut Patricia Wafy. Assez vite, on se rapproche de l'allure typique des danseurs: le haut du corps est bien aligné, les muscles sont allongés, étirés et non pas gonflés et crispés comme lorsqu'on se restreint aux pratiques de fitness.» ■

Précis et majestueux, les mouvements et postures de barre au sol renforcent et assouplissent le corps.

«Une pratique très complète qui permet d'étirer et de gagner les muscles»

Elodie Garamond,
fondatrice du Tigre Yoga Club