

La barre au sol

UNE SOUPLESSE DE DANSEUSE

Inspirée des exercices d'échauffement des danseurs classiques, cette discipline qui marie assouplissement du corps et renforcement musculaire se pratique au sol et sans... barre.

L'INVITÉ SURPRISE



William Artaud
Professeur de danse,
chorégraphe

Faut-il avoir pratiqué auparavant la danse classique ?

Pas du tout. Peu importe l'état physique de départ, nous accueillons des élèves de tout niveau. Kinés et ostéopathes nous envoient des personnes souffrant de lombalgies, de douleurs articulaires ou de blessures musculaires. Comme le corps repose sur le sol, cela permet de se tonifier en douceur, sans agressivité : le dos est étiré et les articulations sont moins sollicitées que debout.

Avec quels bienfaits ?

multiples. La barre au sol permet d'assouplir, de délier les articulations, de tonifier l'ensemble du corps, mais aussi de redresser le dos, d'améliorer la posture et d'affiner les jambes. Elle énergise l'organisme et booste le moral.

Mon cours de barre au sol, William Artaud, éd. Kiwi, 22€.
william-artaud.com



Elle est née de l'inventivité d'un maître de ballet d'origine russe. En 1937, Boris Kniaeff se trouve dans l'impossibilité d'installer des barres aux murs de son école de danse. Il propose alors à ses élèves de s'allonger sur le sol pour leur enseigner les traditionnels exercices à la barre. La barre au sol, ou barre à terre, est née. Mais c'est au début des années 2000 qu'elle va se démocratiser, quittant le domaine fermé de la danse classique pour s'ouvrir à un public plus large.

Des jambes de ballerine

William Artaud, ancien danseur classique et professeur de barre au sol, a été parmi les premiers à faire entrer la discipline dans une salle de sport, aux côtés du yoga ou du Pilates. « L'idée était d'adapter les exercices aux femmes actives, aux retraitées, à des sportives se remettant d'une blessure... On a gardé les fondamentaux tels le réveil articulaire et musculaire, l'étirement en profondeur et on les a prolongés par une approche plus tonique, qui vise à renforcer les muscles profonds et à faire travailler le cœur. Le but n'est pas d'acquérir la technique d'une danseuse mais de viser les mêmes jambes fuselées, le même maintien gracieux. » Une séance dure une heure et 90 % du temps se

passé allongé. Le cours se divise en deux parties, explique le professeur : « D'abord, sur de la musique relaxante, on se réapproprie son corps avec des exercices d'assouplissement. Quand les muscles sont chauds, sur des sons plus rythmés (orientaux, indiens ou brésiliens), on tonifie le corps grâce à des mouvements rapides et "cardio", tels que le gainage ou les abdos-fessiers. » Pratiquer en musique stimule l'énergie. 🌸

Valérie Zerguine

Le bon réflexe

SE METTRE À L'ÉLASTIQUE

Certains coachs de barre au sol, dont William Artaud, proposent d'amplifier les bénéfices de la pratique en utilisant une bande élastique. Selon les postures, on pourra la positionner au niveau des omoplates, autour des genoux, sous la plante des pieds. Le but est d'aller plus loin dans le renforcement de la sangle abdominale et le raffermissement des fessiers en gagnant par des jeux d'équilibre et en améliorant la souplesse.