

DE LA TÊTE AUX PIEDS

On travaille à la barre comme Natalie Portman

L'actrice avait préparé son rôle dans *Black Swan* avec le core barre. On peut l'imiter à Lausanne

Thérèse Courvoisier Textes
Chris Blaser Photos

Un petit air de New York flotte sur le quartier de Rôtillon à Lausanne depuis quelques mois. Non seulement la voix entraînante de l'Américaine Alessandra Bessler qui invite ses élèves à s'étirer résonne en anglais, mais, en plus, le très design studio de Pilates & moi ressemble à un loft aéré, bien qu'il donne sur la cathédrale de Lausanne plutôt que sur les buildings de Manhattan.

Autre similitude avec la Grande Pomme: on y pratique intensément le core barre training, discipline qui allie danse, yoga et stretching. Cette spécialité, comme le Pilates dont elle est dérivée, a mis très longtemps à traverser l'Atlantique. Elle est d'ailleurs encore assez rare en Europe (un studio à Lausanne, deux à Paris et un à Londres seulement). Ce cours, qui allie précision, discipline, contrôle et rigueur, plaît beaucoup aux Suissesses et aux Suisses (eh non, il n'y a pas que les femmes qui fréquentent ce cours, très apprécié des messieurs pour son intensité).

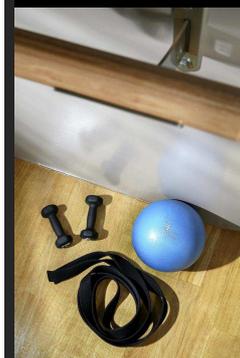
A l'opposé de la zumba colorée (mélange d'aérobic et de danse aux saveurs salsa) qui défole et fait transpirer, l'entraînement à la barre recentre, calme et allonge les muscles profonds. Si le Pilates, plus classique, se pratique parfois au sol, ici on travaille dans la verticalité, en utilisant aussi la gravité pour maximiser les effets. Comme l'a fait l'actrice américaine Natalie Portman alors qu'elle se sculptait un corps de danseuse étoile pour sa performance unanimement saluée dans *Black Swan*. La rigueur de la danse classique est d'ailleurs bien présente, mais elle est largement compensée par la chaleur et les encouragements des trois coachs de Pilates & moi (qui a ouvert son centre de Pilates classique il y a deux ans à la place de l'Ours), Shannon, Céline et Alessandra. Elles proposent trois niveaux d'intensité aux noms évocateurs: smooth (doux), tonic et wabi.

Le cours commence par un échauffement, puis les muscles sont travaillés par groupes: tout d'abord le haut du corps, ensuite les cuisses, les fesses, et finalement les abdominaux. A chaque fois, les exercices sont suivis d'étirements. De loin, ça a l'air très doux, mais cette discipline est en fait très intense.

Core barre training En exclusivité suisse chez Pilates & moi, rue de Bourg 11 - Rôtillon 4 à Lausanne. 021 320 10 41. www.pilates-et-moi.ch Cours test: 20fr. Cours collectif: 40 fr., ou 350 fr. les dix séances d'une heure.



1 Le core barre tonifie et allonge les muscles, affine la silhouette et améliore visiblement la posture.



2 Le matériel se limite à une barre horizontale, un ballon mou, une sangle et des haltères légères.



3 La précision de la position est essentielle. Talons décollés, cuisses écrasant le ballon: tous les muscles travaillent.



4 Alessandra Bessler s'est formée à New York, où elle s'est occupée de stars comme Julia Roberts.



5 Parole de débutante, ce sont les fesses et les cuisses qui brûlent le plus; parfait avant la saison de ski.

Et si on causait sexe?

«Chéri, multiplions les rapports pour qu'ils se prolongent»

Mon ami a toujours joui un peu trop vite. De peur que le rapport ne soit raté, nous avons espacé de plus en plus les relations. Maintenant, il éjacule dès la pénétration. Nous ne savons plus quoi faire pour que tout fonctionne de manière épanouissante.

Julie

La fréquence des relations sexuelles est le facteur le plus directement corrélé à l'éjaculation prématurée. Autrement dit, plus on espace les rapports sexuels et plus l'éjaculation devient rapide, et cela est vrai pour tous les hommes. Cela s'observe très souvent chez un homme séparé de sa compagne pendant plusieurs semaines. Il est très fréquent que lors de leurs premières



Directe, technique s'il le faut, notre sexologue Catherine Solano nous parle de ce qui se passe sous notre couette.

retrouvailles, son éjaculation soit extrêmement rapide, même si ce n'est nullement le cas habituellement. Vous avez donc eu la mauvaise réaction en espaçant vos moments intimes, et votre problème a empiré. Que faire? Tout simplement recommencer à faire l'amour plus souvent, au moins trois fois par semaine, de manière à ce que votre partenaire évacue la

tension sexuelle qu'il accumule en espaçant les relations. Pensez aussi de votre côté à prodiguer beaucoup de préliminaires non sexuels à votre ami, des caresses sur le torse, le visage, dans le cou, sur les bras, les épaules, les jambes... Et des mots doux. Cela contribuera à diffuser son excitation pour qu'elle se trouve moins concentrée, moins explosive dans la région

sexuelle. Amusez-vous aussi à lui dire: «Ne fais rien, je m'occupe de tout.» Et incitez-le à s'allonger sur le dos et à ne pas bouger. La tension liée au désir de tout contrôler accélère l'éjaculation. Si vous lui dites simplement: «Profite de ton plaisir», une grande partie de ses tensions disparaîtront et la montée de son excitation sera plus tranquille jusqu'à l'orgasme.