

Le core barre débarque de N.Y.

Pour la première fois en Suisse, on peut pratiquer cette discipline, mélange de **PILATES**, **DANSE ET YOGA**. C'est LA tendance du moment à New York et à Londres pour se dessiner une silhouette de rêve et se sentir bien dans sa peau.

L'EXPERT



Alessandra Bessler exerce cette discipline depuis quinze ans à New York et donne des cours à Lausanne, au studio Pilates&moi.

TEXTE ISABELLE JACCAUD

Bouger intelligemment tout en respectant son corps, tel est le credo d'Alessandra Bessler. La coach américaine au délicieux accent – elle distille ses cours en anglais mais parle aussi français – s'est installée définitivement à Lausanne. Et vient juste d'ouvrir, avec les deux fondatrices de Pilates&moi, Shannon Flynn et Catherine Henry, un tout nouvel espace dédié à la méthode *core barre training* qui fait fureur un peu partout dans le monde. Niché dans le quartier du Rôtillon, le studio intimiste et ultramoderne joue les contrastes avec les maisons historiques. «Le *core barre* est une fusion d'exercices entremêlant pilates au sol, yoga et danse à la barre; la barre

de ballet tient le rôle principal, favorisant ainsi les exercices en position verticale», explique Alessandra, notre *trainer*.

LE COURS

On utilise le poids de son propre corps comme résistance et on joue avec la pesanteur pour renforcer les différents groupes musculaires. Après l'échauffement, place aux exercices ciblés, pour tonifier les muscles avant de les allonger, le tout rythmé en musique. Sans cesse on passe du tapis à la barre, et vice versa, en prenant une balle pour travailler les cuisses, de petits haltères pour muscler les bras, ou encore une lanière pour s'étirer à la barre; cuisses, abdos, dos, bras, tout le corps est travaillé, renforcé. La barre devient un accessoire pour se retenir le temps de tonifier les

mollets ou les fesses, pour s'appuyer sur les coudes tout en travaillant le bas du corps, s'y pendre par une lanière pour améliorer sa souplesse. Alessandra a plus d'un exercice en réserve: le rythme est rapide, pas question de s'ennuyer avec de longues séries de mouvements répétitifs ou de rêvasser... bien que la vue sur la cathédrale sous un angle inhabituel mérite le coup d'œil. Une fois chaque groupe musculaire travaillé en profondeur, place aux étirements, pour allonger la silhouette. Au lendemain d'une première séance, on redécouvre des muscles dont on ne soupçonnait plus l'existence, signe que le travail porte sur l'entier du corps. Les cours de *core barre* sont ouverts à chacun, quels que soient sa forme et son âge; les

personnes ayant déjà pratiqué le pilates et ayant une bonne conscience de leur corps sont avantagées. Pilates&moi propose d'ailleurs également des cours de pilates sur *reformer* (appareil à sangles et ressorts) dans son autre studio à Lausanne.

L'ORIGINE

Tout comme le pilates, la *barre method* vient d'Allemagne; elle a été créée par Lotte Berk, danseuse dans les années 30 à Berlin. Un accident interrompit sa carrière et, à l'aide d'un ostéopathe, elle mit au point sa méthode, qui ne cesse de faire des adeptes depuis. ■

► **Pilates&moi, cours de core barre training**, rue de Bourg 11-Rôtillon 4, Lausanne, 021 320 10 41. Cours découverte: 20 fr.; dix cours: 350 fr. www.pilates-et-moi.ch



La pratique du «core barre» est ouverte à tous et améliore la posture. On fait du bien à son corps tout en gagnant en grâce.