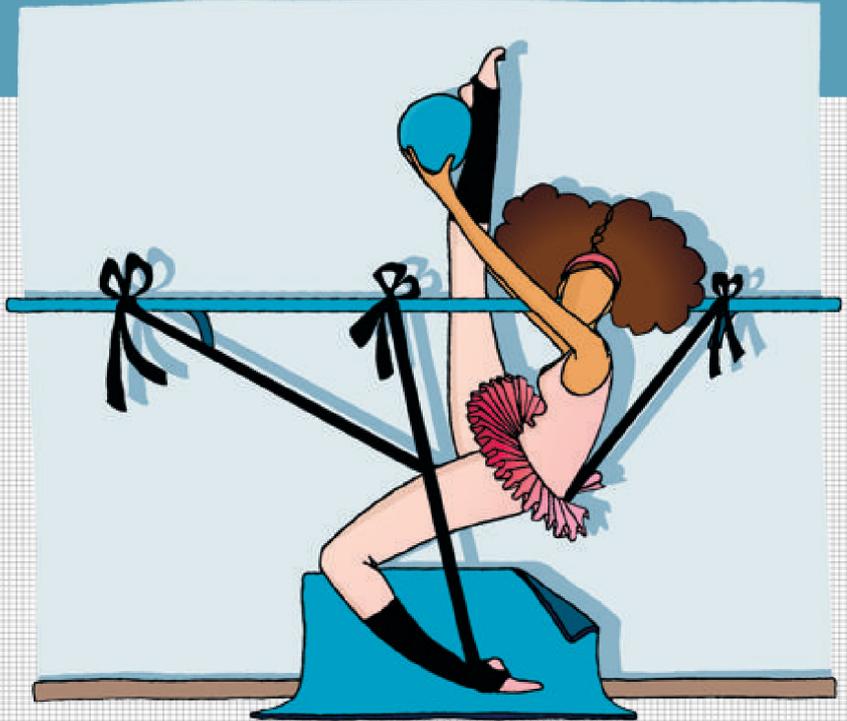


[MA COACH DE L'ÉTÉ 6/7]

ÉTIRER SES MUSCLES AVEC LE CORE BARRE

CETTE SEMAINE, NOTRE COACH DE L'ÉTÉ TESTE LE CORE BARRE. PRATiqué À LA BARRE DE BALLET ET AU SOL, CETTE DISCIPLINE MI DANSE MI YOGA PERMET D'ALLONGER ET DE RENFORCER SA MUSCULATURE.

TEXTE ET ILLUSTRATIONS YASMINE VANDERAUWERA



le core barre

1 ON RAFFERMIT JAMBES ET FESSIERS

Position de départ: Debout face à la barre (à une longueur de bras), les mains sur la barre (ou un meuble), bras tendus, les jambes serrées, les pieds à 45 degrés (les talons se touchent).

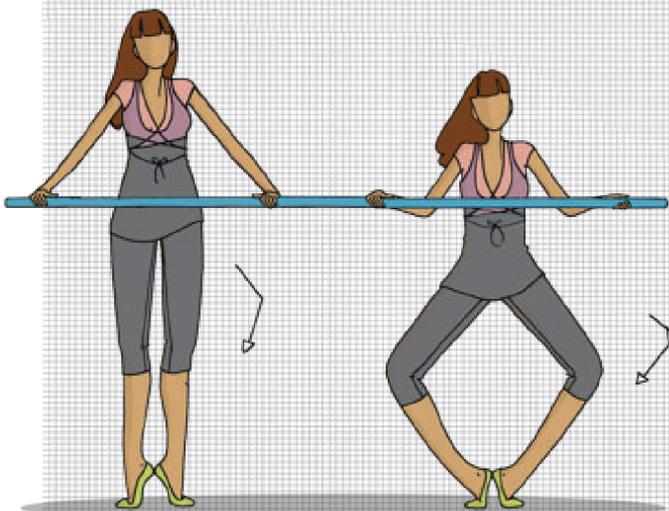
Exercice: Mettez-vous sur la pointe des pieds (les talons se touchent toujours), puis fléchissez les genoux pour descendre le bassin vers les talons et remontez 10 fois. Rester 10 à 15 secondes dans la position la plus basse, la plus difficile. Puis remontez et descendez 5 fois.

A répéter: Restez 5 secondes, talons collés au sol, secouez un peu vos jambes pour les détendre et exécutez cette série 3 fois.

■ **C'est quoi?** Une discipline venue tout droit de New York et enseignée en musique qui puise ses bases dans un mélange de Pilates, danse, yoga et stretching orthopédique. La barre de ballet utilisée dans la danse classique en constitue une pièce maîtresse.

■ **Son objectif?** On apprend à exploiter le poids de son propre corps en tant que résistance et à effectuer correctement les positions afin d'en tirer le meilleur bénéfice. Chaque cours comprend trois types d'exercices: debout à la barre pour tonifier mollets, cuisses et fessiers; au sol pour renforcer le dos et les abdominaux; avec des haltères pour muscler les bras.

■ **En pratique?** On travaille chaque groupe musculaire en profondeur avant d'effectuer des étirements du même groupe. C'est ce qui permet aux muscles de se renforcer et de s'allonger à la fois.



2 ON CIBLE L'INTÉRIEUR DES CUISSSES

Position de départ: Debout face à la barre (voir exercice 1), jambes écartées de la largeur du bassin, un petit ballon entre les genoux. Mettez-vous sur la pointe des pieds, dos droit.

Exercice: Fléchissez, serrez le ballon 20 fois, respirez en rythme. Puis pliez davantage et remontez. 10 fois.

A répéter: Gardez la pose 10 secondes et reprenez la série 3 fois. Après, stretchez votre dos en mettant vos pieds à plat, cuisses perpendiculaires aux mollets, et en vous tenant à la barre, bras tendus, dos rond, tête entre vos bras. Gardez la pose 30 secondes.

