



Les nouveaux **gourous**

PHOTO: BENSART PARTNER/AGENCE A



Après des années de pointes à l'Opéra ou de jeux de jambes dans les cabarets, **les danseurs** sont nombreux à se réinventer en coachs de danse, yoga, Gyrotonic ou Pilates. Une (très) bonne nouvelle pour nous.

Par Claire DHOUILLY

Si vous avez eu la chance d'assister à *Faun*, le ballet de Sidi Larbi Cherkaoui, il ne vous aura pas échappé que les pas de danse ressemblaient sacrément à des postures de yoga. Entre les deux, la frontière n'est pas si grande. Et, au moment de la reconversion, de plus en plus de danseurs se tournent vers l'enseignement du yoga ou autres disciplines de gym dites « douces ». « Danser de façon professionnelle n'est pas neutre pour le corps. Les danseurs font souvent, en complément, du Pilates, du yoga ou du Gyrotonic, une méthode douce qui se pratique sur une machine », explique Verena Tremel, ex-danseuse classique et fondatrice du Studio Rituel (1), à Paris, où elle propose un arsenal de cours comme l'Xtend Barre (un mélange de cardio, fitness et danse) et le Floor-ballet (un mix de danse moderne et de Pilates). Le ballet classique n'est pas le seul à mener aux asanas. L'ancienne meneuse de revue Dana Vasilescu enseigne, depuis dix ans, le yoga du visage et le bikram avec grâce et bienveillance à l'Espace Bikram Paris (2). Sophie, ex-danseuse au Lido, et Emma, qui se produit toujours au Moulin-Rouge, dispensent, elles, des cours et ateliers de yoga, Pilates, cardio-barre, danse classique, dans différents lieux de la capitale, voire sous forme de retraites, à travers leur société Kalon (3). « A force de questions au sujet de notre entraînement ou de notre alimentation, nous avons décidé de monter notre concept de coaching sport et bien-être avec des danseurs professionnels », raconte Sophie. A quand les masterclass de vinyasa avec Benjamin Millepied ? Contrairement à l'adepte du yoga qui se reconvertit dans le bien-être et devient prof en quelques heures de formation, le danseur porte en lui un solide bagage anatomique et biomécanique. « Nous sommes intensément dans notre corps, depuis très longtemps. C'est devenu une seconde nature », estime Verena Tremel. Une expérience partagée par tous les danseurs, quelle que soit leur carrière. « Dans notre équipe, que l'on vienne de l'opéra ou du cabaret, nous sommes tous entraînés à un niveau élevé, qui oblige

à connaître parfaitement le corps pour ne pas se blesser, renforcer certaines zones de façon ciblée et assurer tous les soirs sur scène. Cela ne s'apprend pas en un mois », constate Sophie. Cette intimité avec le corps, ses forces, ses capacités, mais aussi ses douleurs et ses limites, assure aux danseurs une sacrée longueur d'avance pour guider les élèves en douceur et avec efficacité dans les exercices. Comme la danse, des disciplines comme le yoga ou le Pilates réclament des bases et de la rigueur.

LES BÉNÉFICES SANS LES INCONVÉNIENTS

Peut-on confier notre corps à ces coachs pas comme les autres, qui poussent la pratique sportive à l'extrême ? « Les danseurs se font mal, comme tous les athlètes de haut niveau, parce qu'ils poussent leur corps très loin, et ce plusieurs fois par jour », rassure Sophie. Pour Verena, cela constitue même un sérieux avantage : « Après des années à avoir cherché et dépassé nos limites, nous savons les repérer, chez nous et chez les autres. Nous connaissons parfaitement la différence entre la performance et le bien-être. » Un cours de cardio-barre ou un atelier danse classique pratiqué pour le loisir n'a rien de l'entraînement rigide destiné aux professionnels, ce qui permet d'ailleurs d'en tirer des bénéfices, sans les inconvénients. « Très vite, la posture change, on se tient plus droit, les épaules plus basses. Il y a aussi un effet miroir à pratiquer avec un prof parfaitement aligné : on se redresse. Nul besoin d'avoir un corps de danseur pour se tenir mieux », s'amuse Sophie. Fourbus à une stricte discipline, les danseurs ont aussi un atout que beaucoup de coachs n'ont pas, « ils ont un investissement et une rigueur particulière. Déjà, ils arrivent quinze minutes avant leur cours », constate Verena, qui ne cherchait pas forcément à n'employer que des danseurs pour son centre... mais qui n'a jamais trouvé chez les autres candidats le même engagement. •

(1) studio-rituel.paris

(2) lespacebikram.com

(3) kalonwellnessexperiences.com