



Connaissez-vous le barre workout ? Une pratique complète pour sculpter son corps en douceur

A l'instar de la danse classique, les cours de barre développent les muscles tout en longueur. Le corps y gagne en grâce et s'affine tandis que la posture s'améliore... mais le cardio est aussi sollicité car il s'agit d'un cours dynamique construit sur une playlist pop qui donne envie de se dépasser. Cette méthode originale d'exercices ultra complète fait de plus en plus parler d'elle en France, tant elle garantit un travail du corps en profondeur.

ALEXANDRA BRESSON



iStock/Tempura

Lorsque l'on évoque un cours de barre comme pratique sportive, on pense tout de suite à la barre au sol cette méthode inspirée des mouvements de danse classique qui permet d'assouplir les articulations et de développer les muscles en longueur et donc d'améliorer au fur et à mesure la posture du corps. Et si l'on pouvait obtenir ces mêmes effets... debout ? En effet, le barre fitness ou encore barre workout, en référence à la barre de soutien couramment utilisée pour le travail et l'échauffement des danseurs de ballet, est un entraînement qui allie des mouvements d'étirements, de yoga, de postures de Pilates et de renforcement musculaire. Une séance permet un travail de tous les membres du corps mais en douceur, pour tonifier et allonger les muscles profonds posturaux. Cette approche inédite du fitness permet non seulement de se tonifier mais aussi de s'affiner et de sculpter sa silhouette en finesse au fur et à mesure. Si les cours de fitness à la barre se sont déjà très développés aux Etats-Unis, en Angleterre et en Australie, ce n'est que depuis quelques années seulement que cette pratique commence à se faire une place dans les studios en France.

Chaque session d'une durée de 45 minutes à une heure est construite selon le concept de l'entraînement par intervalles sur des musiques actuelles, entraînantes et dynamiques contrairement aux musiques lentes d'un cours traditionnel de danse classique. Si l'aspect danse permet de travailler l'équilibre, de renforcer les muscles profonds et d'accroître la souplesse des articulations et des muscles, l'aspect fitness permet de travailler très efficacement son « cardio » et favorise la gestion du souffle : en



alliant ces deux notions, on sollicite tous nos muscles pour un maximum de résultats en un minimum de temps. « *Le barre c'est un cours de renforcement musculaire mais avec une différence : il est inspiré de l'entraînement des danseurs, qui ont bien sûr la barre au sol mais aussi la barre « classique ». Pendant ces séances nous travaillons l'élégance, l'allongement de la posture, la coordination tout en étant calé sur de la musique. C'est un renforcement musculaire plus « dansé », plus élégant qu'un cours classique avec une bonne partie debout.* », explique à Version Femina, Aurélie, coach de Barre flow chez **POSES** Studio.

« Le but c'est de renforcer les muscles sans les hypertrophier »

L'expérience peut se dérouler dans la pénombre ou non, mais toujours en musique : chaque mouvement se calque et se répète sur le tempo des morceaux. Bien souvent, chaque chanson a un objectif ou un focus particulier : échauffement, pic cardio, renforcement bas du corps, renforcement du centre du corps, assouplissement... « *Dans notre studio, nous aimons par exemple travailler un groupe musculaire par musique, par exemple uniquement la jambe droite sur différents exercices d'affilée pendant trois minutes au moins ce qui implique beaucoup de répétitions.* », ajoute Aurélie. Pratiquée bien souvent à l'aide de petit matériel (ballons, élastiques, haltères), c'est le nombre de répétitions élevé à effectuer qui permet de bénéficier d'un véritable entraînement d'endurance musculaire : les muscles chauffent progressivement. « *Pour ce faire, on va utiliser des poids de 1 kilos à 1,5 kilos ce qui est considéré comme léger mais ici le but c'est de renforcer les muscles sans les hypertrophier ce qui signifie qu'on ne va pas spécialement prendre énormément en masse musculaire mais qu'on va renforcer les muscles en les « galbant ».* », atteste cette dernière.

À lire également : Quel est le meilleur sport pour moi ?

Les pratiquantes sont ainsi invitées à alterner des exercices fortement ciblés à haute répétition pour renforcer et faire travailler les groupes musculaires de manière isolée. Selon le niveau de chacune, les variations et chorégraphies sont plus avancées avec plus de répétitions et moins de temps de récupération entre les séries, et chaque exercice peut toujours être simplifié ou complexifié. Par ailleurs, chaque cours proposé possède ses particularités : chez **Poses** Studio, des postures de yoga sont prévues en milieu de la séance afin d'étirer les muscles et de permettre au corps de récupérer. Car « *il faut savoir que le barre n'est pas quelque chose de « déposé » donc il y a plein de cours différents, cela dépend des professeurs. Certains vont faire beaucoup plus travailler la posture et les portées de bras, d'autres les fessiers et les abdominaux, c'est propre à chacun,* indique Aurélie, *chez Poses nous avons pris le parti de miser sur le flow, soit sur la continuité pendant la séance et la logique dans les mouvements même si l'on peut changer de positions entre chaque chanson. Et la partie plus douce permet d'améliorer l'amplitude et l'aisance sur les mouvements de barre.* »

Pas besoin de savoir danser pour se lancer

Ainsi, l'entraînement change d'une classe à l'autre, tout comme la chorégraphie, de sorte que que ni la participante ni ses muscles ne s'ennuieront. Et grâce à ces nombreuses adaptations possibles, les cours de barre sont accessibles pour tous les niveaux de forme physique et tous les âges, et ce même pendant la grossesse à condition toutefois de toujours demander auparavant l'accord de son médecin. Aucune expérience préalable de la danse n'est nécessaire non plus et il convient en outre de noter que les pointes et les tutus ne sont donc pas du tout obligatoires, au profit d'une tenue plus fitness. Seuls les pieds nus sont recommandés, pour une meilleure adhérence au sol. « *Un cours de barre est moins « dansé » que des cours de danse ou d'aérobic. Un cours de renforcement musculaire repose sur des mouvements assez mécaniques donc les gens ont moins peur de se 'donner' dans ce genre de séance. Mais il peut cependant s'avérer un petit plus dur que des cours de Pilates ou de renforcement classiques car on travaille la posture et la coordination, on sent un peu*



plus la « brûlure » arriver et on doit faire en sorte de rester calé sur la musique. », atteste Aurélie.

Peut-on alors dire que l'on se sculpte un véritable corps de danseuse ? Si les danseurs de ballet figurent parmi les athlètes les plus musclés au monde, la coach tient toutefois à apporter quelques précisions. « Si on regarde objectivement le cours, il y a une dépense calorique et un renforcement des épaules, fessiers, cuisses et même mollets donc cela correspond aux bienfaits de la danse. Mais il ne faut pas perdre de vue le fait que les danseurs professionnels s'exercent quatre à six heures par jour. Le plus important c'est de venir pour faire du bien à son corps même si l'on a bien sûr le droit d'avoir un objectif physique. » Que les fans de danse classique se rassurent toutefois : le travail à la barre et en position en-dehors rappelle bel et bien celui des danseuses classiques en allongement, contrôle et fluidité. Et ce d'autant que le placement, l'alignement, l'endurance musculaire et la prise de conscience corporelle sont au cœur des cours proposés. C'est lors des enchaînements au sol et des exercices d'abdominaux que les exercices s'inspireront davantage du Pilates pour le gainage et la stabilisation et des postures de yoga pour les étirements et le stretching.

Jambes, bras, taille... des exercices pour chaque partie du corps

Mais que les personnes qui n'ont jamais chaussé des chansons de danse classique se rassurent également car la coach tient à souligner qu'il s'agit encore d'une idée reçue encore trop répandue : « les cours de barre comme pratiqués dans la plupart des studios reposent sur une approche plus fitness que danse. Donc le professeur lui-même n'est pas spécialement danseur mais avant tout spécialisé en renforcement musculaire donc pas de panique. Et en termes de rythme, on s'en fiche, sachant que c'est quelque chose qui se travaille qui vient au fur et à mesure et que comme toute pratique physique il y a des marges de progression possible. » Dès les premières séances, l'intensité des exercices et la sollicitation de tous les muscles du corps peuvent générer des courbatures mais il faut s'accrocher et les résultats seront bien visibles après une dizaine de séances en moyenne, si elles se combinent avec un bon équilibre alimentaire. Sur le long terme, il est préconisé de pratiquer un entraînement à hauteur de 2 à 3 séances par semaine pour pouvoir réaliser avec aisance ces mouvements qui mettent l'accent sur l'équilibre et la flexibilité.

À lire également : Watfit, body-karaté, néo-ballet... Ces disciplines qui réinventent le fitness

Quant aux résultats estimés, ces derniers s'avèrent nombreux, notamment au niveau des jambes, des bras, des fessiers et de la ceinture abdominale : posture améliorée, taille affinée, ceinture abdominale gainée, fessiers raffermis, bras et cuisses mieux « dessinés »... On améliore surtout sa force dans le bas du corps avec des exercices en position basse dans les jambes, et on va également développer sa grâce en allongeant ses bras, le mouvement partant des omoplates jusqu'au bout des doigts. « On a par exemple tout ce qui va être squat plié qui est très un type d'exercice très challengeant pour les muscles et on est aussi beaucoup sur les pointes des pieds avec des décollés de talons, ce qui fait beaucoup plus travailler l'équilibre. Les cours incluent aussi beaucoup de mouvements de bras vers le plafond que l'on couple avec des mouvements de jambe ce qui favorise une très bonne dépense calorique. En plus, tous ces types d'exercices solliciteront la sangle abdominale, qui sera également travaillée au sol. », avance Aurélie. On cherche donc le dépassement de soi que ce soit dans l'intensité du fitness ou dans la rigueur de la danse classique. Un très bon challenge donc, entre force, grâce et souplesse.

