

UN CORPS FUSELÉ AVEC LA BARRE À TERRE

Quand on aime la danse classique, on adore la barre à terre, ou barre au sol. Comme son nom ne l'indique pas, aucune barre ! il n'y a que les danseurs, un tapis et la musique. Tout est dans la posture : les exercices maintenus s'effectuent allongé sur le dos, le ventre ou assis. «La barre à terre s'inspire des mouvements d'échauffement des danseurs classiques réalisés debout et en appui sur la barre, mais transposés au sol», explique Catherine Bayard, professeur de barre à terre à Crea'art à Chamalières. Une technique imaginée par le danseur et chorégraphe russe, Boris Kniaeff, né en 1900.

Ainsi, on travaille sans le poids du corps. «La barre à terre est à la fois académique et chorégraphique», précise-t-elle. On danse au sol et on gaine, tonifie l'ensemble du corps en respectant les articulations. Le corps s'assouplit, se renforce, se sculpte. Adieu les rhumatismes, le mal de dos et bonjour les jolies gambettes !

studio-crea-art.com

HIIIIIHAAAAA ! AVEC LA COUNTRY ET LA LINE DANCE

Le cow-boy s'importe toujours bien même si l'engouement pour la country n'est plus aussi fort. À Aurillac, Forever country 15 fait danser sa trentaine d'adhérents passionnés chaque semaine, contre une centaine il y a dix ans. «Nos chorégraphies sont accessibles à tous les âges et à tous les niveaux, débutants ou confirmés. 90 % se dansent en ligne. On apprend des



Jean-Louis Gorce

ENTREZ DANS LA DANSE HISTORIQUE !

«Pas de polka, pas de polka... un pas, un pas». Tout commence par un rapprochement des partenaires pour un salut de la tête. Puis on se tourne autour en se donnant la main gauche, puis les deux, dans un sens et dans l'autre. Voici comment entrer dans la danse historique, celle de la Belle Époque, sous le Second Empire et Napoléon III. Alla Pikozh est la présidente de la Cour impériale, association qui propose des cours hebdomadaires pour l'apprentissage de ces danses historiques, à Vichy : mazurka, polka, valse... «Comme beaucoup de danses de l'époque, explique Alla, ce sont des figures géométriques». Certaines d'entre elles sont assez physiques, avec notamment les quadrilles. «On sautille beaucoup», décrit-elle. D'autres, comme les danses d'animation, sont moins physiques et proposent des chorégraphies pour s'amuser. «On joue aussi beaucoup, en se glissant dans la peau d'un personnage et en endossant son costume d'époque, c'est un spectacle par excellence».

 A la cour impériale

