

Pause Santé, le magazine qui prend soin de vous

email

●●●●●●●● [mot de passe oublié ?](#)

- [Santé Prévention](#)
- [Beauté Soins](#)
- [Bien-être Ecologie](#)
- [Saveurs Nutrition](#)
- [Psycho Société](#)
- [Solidaire Agir](#)
- [Débats Ethique](#)
- [Association patients](#)

[Abonnez-vous au flux RSS de pausesante.fr](#)

[Accueil du site](#) > [Bien-être écologie](#) > [Pole Dance, les filles à la barre](#)

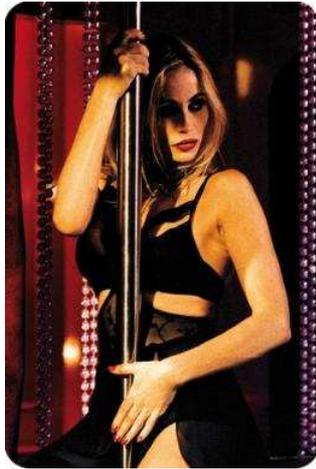


Photo Prod DB © Film Alain Sarde/DR. TCD

[BIEN-ÊTRE](#)**Pole Dance, les filles à la barre**

09 Juin 2011 par Pascal Turbil

La Pole Dance sort de l'ombre et se développe désormais dans les écoles et salles de sport. Entre gymnastique et acrobatie, elle séduit de plus en plus les Françaises.

La Pole Dance est sortie des cabarets, elle est aujourd'hui un sport. Ici Emmanuelle Béart dans le film d'Anne Fontaine, *Nathalie* (2004).

L'arrivée de la *Pole Dance* en Europe date du début des années 2000. Ce sont les Anglo-Saxons qui ont remis cette discipline au goût du jour et délocalisé cette activité sensuelle des cabarets pour messieurs aux salles de fitness. D'ailleurs, à y regarder de plus près, la *Pole Dance* tient essentiellement de la gymnastique, de la danse et de l'acrobatie. Cette discipline gymnique est d'ailleurs officiellement reconnue depuis peu en tant que sport en Europe. Et toutes celles qui se sont essayées à cette barre verticale le confirment : il faut être à la fois forte et souple pour pratiquer.

La discipline s'organise

La PFA (*Pole Fitness Association*) ou la *World Pole Dance Federation* participent à la médiatisation et à l'encadrement de ce sport. Elles organisent des stages de formation, ouvrent des salles (parfois même en franchises), créent des compétitions, forment des enseignants. C'est le cas de l'école *Pole Dance Paris*, dont la créatrice, Mariana Baum, est aussi la représentante en France de la *WPDF* qui organise également des compétitions. Il existe ainsi une dizaine d'écoles en France, dont la célèbre *Pink School*, ouverte en octobre 2006, qui propose 16 cours par semaine et accueille plus de 1 000 élèves par mois.

Un sport ouvert à toutes

Pas besoin d'être sveltes pour se lancer. Comme pendant un cours de fitness, une séance, entre une heure et heure trente, débute par un échauffement et s'achève par des étirements. Les mouvements s'apprennent en fonction des possibilités de chacun. Mais quel que soit le niveau, une séance de *Pole Dance* permet de travailler aussi bien la souplesse, la force que l'harmonie. Le haut du corps est évidemment mis en évidence : abdos, bassin, bras, épaules, dos, et les fessiers sont sollicités en permanence. La *Pole Dance* permet de travailler en musique de façon ludique et artistique. Les pratiquantes insistent sur les autres effets bénéfiques de la discipline qui développe confiance en soi et assurance.

Tenue obligatoire

Pour pratiquer, il est préférable d'avoir les bras et les jambes nus pour accrocher la barre. Un short et un débardeur conviennent parfaitement ou un body de danse. L'accessoire qui change tout, ce sont les chaussures à talon. Comme pour certaines danses de salon, il est en effet nécessaire de prendre un minimum de hauteur pour assurer la démarche et le maintien.

Plus d'infos

> www.poledancecompetition.fr
 > www.worldpoledance.com
 > Pole Dance Paris
 42, rue d'Avron, Paris XX^e. 06 99 13 70 00 ou www.poledance-paris.com
 > Artstrip Pole School
 50, rue Richer, Paris IX^e. www.artstrip-world.com.
 > Pink School
 49-51, rue de Ponthieu Paris VIII^e. 01 58 36 19 20 ou www.pinkschool.fr.

0 vidéo(s)

[Envoyer](#) [Imprimer](#) [Réagir](#)

Email de votre ami