

Be

CÉLIBS & HEUREUSES
Celles qui disent non à la pression

1€

TOP LISTE
100 cadeaux bluffants

GANG DE FILLES
Rouge aux lèvres, armes au poing

YOGA POST-FIESTA
Fraîche et reboostée en 15 minutes

JOYEUSE MODE!

Tous les looks paillettes pour briller en soirée



KATIE HOLMES
Enfin elle-même!

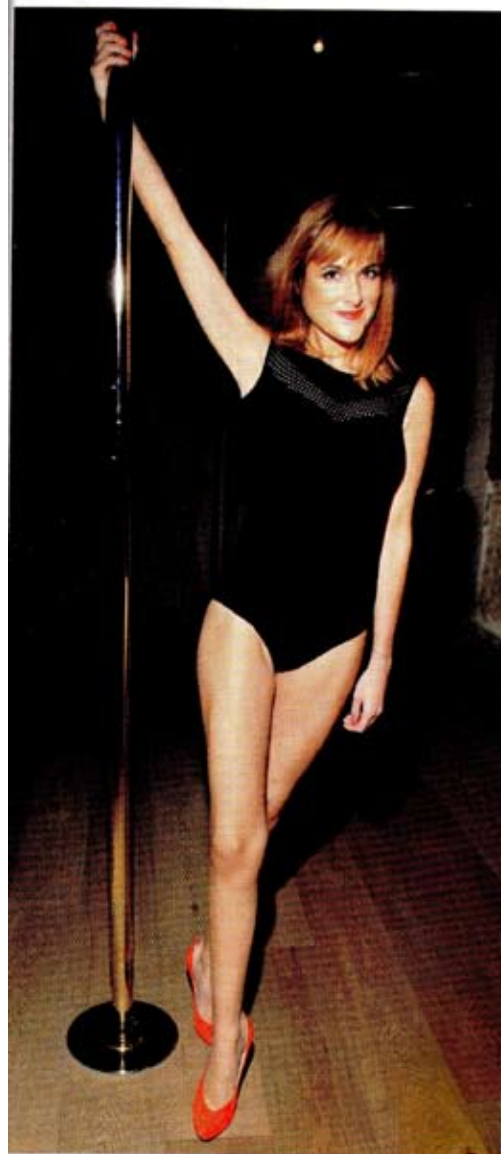
RÉCIT
Un an après... mon coming out



SPORT

J'AI TESTÉ LA POLE DANCE

VICTORIA BEDOS A OSÉ. ELLE A TENTÉ LA MUSCULATION LASCIVE AUTOUR D'UNE BARRE. MAIS ELLE EST RESTÉE HABILÉE. TOUT DE MÊME...



Quand on m'a annoncé que cette fois-ci c'était la pole dance que j'allais tester, je me suis demandé si c'était une manière élégante de me dire qu'on allait transformer ma rubrique sport en rubrique sexe... Et bien, non. Contrairement aux idées reçues, la pole dance n'est plus réservée qu'aux strip-teaseuses et est devenue un sport, ouvert à toutes et même aux hommes!

Quelle tenue ? J'ai rendez-vous à 18 h 30 pour un cours initiation/débutant. Avant de m'y rendre, je relis le mail de la chargée de com de Pole Dance Paris pour orienter mon choix vestimentaire : short + débardeur ou body de danse, l'essentiel étant d'avoir les bras et les jambes nus pour accrocher la barre, et des chaussures à talons (rien de vertigineux non plus) pour la démarche et le maintien. Attention : il ne faut en aucun cas appliquer le moindre produit gras sur son corps le jour du cours (ni lait, ni crème, ni huile) car même des heures après, la barre deviendrait une patinoire. Quand je suis arrivée là-bas, le choc, un rêve. Donna Summer, mon idole disco, était là, face à moi. OK, nous étions

le 1^{er} novembre, le jour de la fête des morts, mais de là à se réincarner en professeur de pole dance, je n'y croyais pas ! C'est quand elle m'a avoué que dans la vraie vie, elle était comptable, que j'ai retouché terre... Enfin presque, j'avais quand même douze centimètres de talons.

Mouvements Le cours débute par des échauffements basiques de fitness, puis on se rapproche de la barre. En m'appliquant à effectuer le plus joliment possible les spins, transitions, et tricks de base (figures aériennes en rotation avec la barre) présentés par Donna, je ne me suis même pas aperçu que je me musclais à mort.

Résultats J'avoue la pole dance est une fabuleuse manière de développer sa musculature et sa souplesse tout en s'amusant et en assumant mieux sa féminité. Mais je ne sais pas si avoir des bleus partout et marcher comme une rescapée est forcément très sensuel.

LIEU TESTÉ
Pole Dance Paris,
42, rue d'Avron,
Paris 20^e et
111, rue de Montreuil,
Paris 11.
poledance-paris.com