

# L'exercice en mode ballet



*Pliez-vous aux plaisirs de la mise en forme hivernale*

JENNIFER LOCKYER PHOTOGRAPHIE DES EXERCICES PAR JOHN PHILLIPS

**A**u retour des pluies froides de novembre et des gelées de décembre, il est souvent bien plus agréable de rester à l'intérieur. Mais votre forme physique, alors, qu'en faites-vous ? Voici quelques suggestions qui vous aideront à étirer vos muscles, à maintenir votre équilibre, à redresser votre posture, à améliorer votre souplesse... et même votre santé cardiovasculaire ! Vous vous sentirez bien en effectuant ces exercices de ballet, car vous aurez l'impression d'être un danseur professionnel, plein de grâce et d'aisance, plutôt qu'un sportif amateur, éreinté par l'effort et dégoulinant de sueur.

Afin de vous aider dans votre apprentissage, *Santé canadienne* a assisté, au début du mois d'août, à une répétition au Centre Walter Carsen de Toronto où se produisent les danseurs du prestigieux Ballet

national du Canada. Et devinez pour quel spectacle ? Pour les représentations de 2008 d'un grand classique de Noël : le ballet *Casse-Noisette*. L'objectif de *Santé canadienne* était de découvrir quelques mouvements simples pouvant aider les gens qui ne dansent pas à acquérir davantage de tonus et de souplesse. Le ballet, après tout, ne consiste pas uniquement à exécuter des sauts qui défient la gravité ou des mouvements exigeant un équilibre exceptionnel. Il comporte aussi de nombreux exercices d'étirement et d'allongement.

Lors de notre visite, nous avons rencontré Paul Papoutsakis, un ancien joueur de rugby aujourd'hui thérapeute en athlétisme pour le Ballet national. Sa tâche consiste à soulager les douleurs des danseurs et à leur expliquer comment éviter les blessures. « En ballet, il est important que le bassin soit en équilibre,

afin d'éviter le basculement des hanches et une pression excessive sur les articulations. Ce sont plutôt les muscles qui doivent faire le travail », d'expliquer Monsieur Papoutsakis.

Paul Papoutsakis nous explique aussi que plusieurs mouvements de ballet impliquent une rotation des hanches vers l'extérieur. Bien que cela puisse représenter une source de tension pour les danseurs — qui doivent répéter leurs numéros de danse tous les jours pendant de longues heures — cela ne devrait nuire en rien aux amateurs qui, eux, n'exécutent ces mouvements qu'à l'occasion et sur de courtes périodes. Il est recommandé aussi de toujours garder la colonne vertébrale et les épaules droites et de laisser travailler les muscles de l'omoplate.

Nous avons demandé à Paul Papoutsakis pourquoi les danseurs de ballet, contrairement aux autres

athlètes de haut niveau, conservaient souvent la forme physique d'une jeune personne longtemps après la fin de leur carrière. « C'est une question de maintien et de posture. Les danseurs de ballet se tiennent toujours droits, si bien qu'en vieillissant, ils n'ont pas tendance à adopter la posture voûtée, fréquente chez les personnes âgées. » De plus, dès le début de leur formation, les danseurs doivent suivre un régime alimentaire strict et boire beaucoup d'eau, ce qui aide les muscles à conserver leur souplesse. Enfin, les danseurs de ballet n'étaient pas leurs muscles une seule fois par jour mais durant toute la journée, et cela même s'ils ne sont pas en train de danser.

Cela vous donne envie d'essayer ? Alors sautez dans un léotard, trouvez-vous un support solide, mettez un disque de musique de ballet dans le lecteur (voir *Références en matière de ballet*, p. 47) et, tout en gardant la tête haute, les épaules droites et le bassin bien centré, essayez d'exécuter ces mouvements de ballet simplifiés. Comme appui pour ces exercices, vous pouvez utiliser un comptoir de cuisine, une commode, un dossier de chaise ou de sofa, un radiateur ou une rampe légèrement plus haute que vos hanches. Nous désignerons ce support sous le nom de « barre de ballet ». Vous pouvez porter des pantoufles souples ou rester pieds nus, mais vous devez vous exercer sur une moquette ou sur un grand tapis d'exercice, au cas où vous perdiez pied, car il arrive même aux danseurs professionnels de tomber.

Une session complète d'exercices devrait durer au moins trente minutes. Quand vous l'aurez terminée, vous pouvez, si vous le souhaitez, faire une gracieuse révérence.

Jennifer Lockyer a étudié pendant quatre ans au Canada's Royal Winnipeg Ballet School. Elle poursuit aujourd'hui une carrière d'agente immobilière à Toronto.

## Le plié (genoux fléchis)



Prenez une position gracieuse — épaules basses, nuque et dos bien droits — et étirez la colonne et le corps, afin de trouver votre centre d'équilibre. C'est la posture que vous devrez maintenir durant toute la séance.

Debout, à une distance d'un bras de la barre de ballet, placez la main gauche sur cette barre et abaissez légèrement le coude. Ne perdez jamais de vue que la barre ne sert qu'à vous maintenir en équilibre et qu'elle ne doit en aucun cas supporter le poids de votre corps. Cette tâche est réservée aux muscles.

Tournez les hanches et la partie antérieure charnue de vos pieds vers l'extérieur, de manière à ce que les talons se touchent. Bien qu'en ballet il y ait cinq positions de base, dans ces exercices pour débutants cette position sera votre position de départ pour tous les exercices. Assurez-vous que vos chevilles ne sont pas trop éloignées l'une de l'autre et que le poids de votre corps est réparti uniformément sur vos deux pieds. Allongez l'autre bras à sa pleine longueur au-dessus de votre tête.

Ce mouvement fera travailler les muscles du torse, de même que ceux du dos et de l'abdomen. « N'oubliez pas de bien stabiliser votre bassin et de ne pas vous appuyer sur vos hanches », nous recommande Paul Papoutsakis.

En fléchissant les genoux le plus possible et en maintenant les talons au sol, exécutez vers le bas un mouvement en demi-cercle avec le bras tendu. Remettez vos jambes droites tout en ramenant votre bras au-dessus de votre tête. Exécutez cet exercice neuf fois, puis répétez-le dix fois de l'autre côté.

« Le fait d'être en position accroupie durant l'exécution de ce mouvement vous permettra de faire travailler vos quadriceps (les muscles situés à l'avant des cuisses) ainsi que les muscles des fesses », d'expliquer Paul Papoutsakis. « Les muscles fessiers travaillent de concert avec les quadriceps pour garder les genoux alignés avec les orteils. Cela pourrait avoir un effet positif sur vos genoux et vous éviter des blessures. »

## Le relevé (sur la pointe des pieds)

En adoptant la même position de départ que pour le plié, avec un bras sur la barre et l'autre à l'horizontale sur le côté, effectuez un plié, puis soulevez-vous lentement sur la partie antérieure du pied, tout en gardant les jambes et les genoux droits. Les muscles abdominaux devraient être contractés et le dos bien droit. Exécutez dix fois l'exercice dans cette position, puis dix autres avec les pieds distants de la largeur des épaules (la deuxième position au ballet) et le bras levé au-dessus de la tête.

« Pendant l'exécution de ce mouvement, vous faites travailler systématiquement les muscles du mollet et les principaux muscles du pied, comme le muscle jambier postérieur, qui supporte l'arche, et le long fléchisseur de l'hallux, qui est le puissant muscle fléchisseur du gros orteil », d'expliquer Paul Papoutsakis. « Vous devez aussi contracter les muscles fessiers pour pouvoir vous soulever. Toutefois, ne tentez pas de déplacer les chevilles vers l'intérieur. Celles-ci doivent être parfaitement droites lorsque vous soulevez le pied. »



de base



variante

## L'extension du torse

de base



variante



Placez une main sur la barre et, tout en gardant la jambe du même côté bien droite et votre pied tourné vers l'extérieur, mettez la jambe et le bras opposés en extension sur le côté. Inspirez profondément et pliez le torse et le bras en extension le plus loin que vous le pouvez vers la barre. Redressez-vous. Répétez l'exercice neuf fois, puis exécutez-le dix fois du côté opposé.

Pour augmenter le niveau de difficulté, au lieu d'étendre une jambe au sol, appuyez fermement le talon sur la barre et penchez le torse en direction des orteils du pied soulevé.

Cet exercice d'étirement fera travailler les muscles du torse, du dos et de l'abdomen.

« N'oubliez pas de garder votre bassin bien centré et ne faites jamais porter le poids de votre corps sur une seule hanche », nous prévient Paul Papoutsakis. « Avec la jambe appuyée sur la barre, vous sentirez un étirement dans les ischio-jambiers et également dans les muscles adducteurs de l'intérieur des cuisses. »

## Le rond de jambe (cercles avec les jambes)

Tout en maintenant les talons l'un contre l'autre, posez une main sur la barre et étendez à l'horizontale le bras du côté opposé. La jambe droite devant vous et les orteils pointés gracieusement, bougez la jambe de manière à tracer un demi-cercle sur le côté, puis vers l'arrière. Ensuite, en vous servant du talon comme guide, ramenez le pied à sa position de départ. En exécutant ce mouvement, vous pouvez garder le bras en extension sur le côté ou le placer en demi-cercle, tel que décrit dans la position du plié. Vous pouvez aussi combiner ces mouvements à ceux des bras, décrits dans le plié. Exécutez ce mouvement dix fois de chaque côté.

Pour augmenter le niveau de difficulté du rond de jambe, levez la jambe, orteils pointés, à la hauteur du genou, et tracez un cercle dans les airs avec la jambe.

« Ce mouvement fait travailler les muscles fléchisseurs de la hanche puisque la jambe, en se déplaçant dans les airs, s'éloigne davantage du corps. Il fait aussi travailler le muscle tenseur du fascia latae (sur la face extérieure de la hanche), de même que les muscles fessiers, à cause du mouvement circulaire aller-retour effectué par la jambe », de dire Paul Papoutsakis. Cette fois encore, le mouvement ne devrait pas reposer sur l'articulation de la hanche.

de base



variante



## L'arabesque (soulèvement de jambe à la manière arabe)



de base



variante

Après avoir réuni les talons et tourné les pieds vers l'extérieur, placez-vous face à la barre et posez-y les deux mains. Allongez la jambe droite vers l'arrière. Ensuite, tout en vous penchant vers la barre, soulevez-la du sol aussi haut que possible, mais sans que votre confort n'en soit affecté. Exécutez cet exercice dix fois avec chaque jambe.

Vous vous sentez prêt(e) à réaliser une arabesque plus compliquée ? Penchez-vous davantage vers la barre et allongez la jambe le plus loin possible derrière vous et soulevez-la le plus haut que vous le pouvez. Gardez le dos droit pendant que vous ramenez votre corps à la verticale.

« L'arabesque est un excellent exercice pour le muscle grand fessier et pour l'ischio-jambier à l'arrière des cuisses », de dire Paul Papoutsakis.

Visitez le site  
du Ballet national  
du Canada au  
[www.national.ballet.ca](http://www.national.ballet.ca)

## Le sauté (sautillements)

Nous en sommes maintenant à la phase cardio brûleuse de calories des exercices de ballet. À cette étape, vous devez lâcher la barre.



Étendez les bras devant vous au-dessus des cuisses, rapprochés de manière à ce que le dessus des doigts de vos deux mains se touchent presque. Les pieds dans la position de départ habituelle, penchez-vous, comme pour le *plié*, puis sautez, bien droit, aussi haut que vous le pouvez. Atterrissez ensuite le plus doucement possible en position pliée. Effectuez cinq séries de quatre sautés. Essayez d'effectuer quelques sauts dans la deuxième position en maintenant vos pieds écartés à la largeur des épaules.

Pour augmenter l'intérêt, effectuez des changements de pieds durant l'exécution du saut. Pendant que vous êtes à mi-chemin dans les airs, croisez les pieds de l'avant vers l'arrière comme si vous donniez des coups de ciseaux et touchez le sol avec un pied devant l'autre.

« Pendant l'exécution des sautés, les quadriceps, les mollets et les muscles inférieurs de la jambe subissent une charge excentrée (allongement des muscles) qui implique une succession rapide d'étirements et de contractions. Ce sont les mollets qui travaillent quand vous vous soulevez ou que vous reposez les pieds au sol, mais aussi les quadriceps, car les jambes ont besoin de rester droites », d'expliquer Paul Papoutsakis.

« Ce mouvement provoque aussi une décélération au niveau des chevilles », d'ajouter Paul Papoutsakis. La décélération est une contraction excentrée durant laquelle les muscles s'allongent au lieu de se raccourcir lors de la contraction, comme le font les muscles des cuisses quand vous descendez une pente. Le tendon d'Achille et les muscles du mollet s'étirent lorsque vous posez le pied à terre et reculez, ce qui vous permet, immédiatement, d'accélérer à nouveau lorsque vous vous soulevez de terre. Le même phénomène se produit avec les quadriceps. Si ces groupes de muscles sont suffisamment forts, la décélération vous aidera à garder le contrôle de vos pieds et de vos genoux.

« Il s'agit ici d'un excellent exercice pliométrique à faible impact », de dire Paul Papoutsakis en terminant. Les exercices pliométriques vous permettent de passer rapidement d'un mouvement puissant à un autre, ce qui contribue à améliorer l'équilibre et la coordination et à favoriser une meilleure habileté dans la pratique des sports.

## Références en matière de ballet

### livres

*Ballet for Dummies*, par Scott Speck et Evelyn Cisneros. Une explication illustrée des exercices et des mouvements du ballet classique.

*The Joffrey Ballet School's Ballet-Fit*, par Alison Kyle Leopold et Dena Simone Moss. Montre aux adultes débutants comment garder la forme avec le ballet.

### sites web

Vous trouverez sur [www.YouTube.com](http://www.YouTube.com) une section vidéo intitulée Ballet for Beginners à Expert Village. Dans ce vidéo, les mouvements vous sont expliqués en toute simplicité, par une instrutrice bien en chair, ce qui vous aidera à exécuter sans complexes la série de mouvements. Sur YouTube, vous pourrez visionner aussi des mouvements spécifiques, comme le *plié* et le *ronde de jambe*, exécutés par un danseur de ballet professionnel. Pour accéder au vidéo, il suffit de taper les mots-clés et de cliquer sur Search.

<http://pagesperso-orange.fr/lannenec/danse/ballet/lexiques.htm> vous fournit des explications sur les termes utilisés dans le domaine du ballet.

[www.danceclassmusic.com](http://www.danceclassmusic.com) et [www.classical.com](http://www.classical.com) vous permettent de télécharger de la musique de ballet pour accompagner vos exercices.

### disques

Plusieurs disques de musique de ballet sont en vente dans le site Internet du Ballet national du Canada ([www.national.ballet.ca/ballet\\_boutique.php](http://www.national.ballet.ca/ballet_boutique.php))

[www.rlongbballetmusic.com](http://www.rlongbballetmusic.com) vous propose deux disques compacts de pièces pour piano pour tous les exercices de ballet écrites par le compositeur canadien Robert Long.

*The Nutcracker Suite*, Tchaikovsky. Royal Opera House Orchestra. CD disponible chez HMV.

Le disque *100 Best Ballet* sous étiquette EMI offre des extraits inspirants allant de *La Belle au bois dormant* au *Lac des cygnes*, jusqu'à *West Side Story*. 🎵