

# Et si j'osais... la *danse cabaret*

**Sortez les talons :** ce soir, c'est cabaret ! Cette danse ultrasensuelle fait travailler tous les muscles du corps et regonfle l'estime de soi. Nous avons testé un couï's. PAR APOLLINE HENRY

## Le principe

Le mot d'ordre de la danse cabaret, c'est le lâcher-prise. Durant 45 minutes, on se défoule sur une musique rythmée et sexy, en suivant la chorégraphie du professeur. Pas question de rester raide comme un piquet : tout le corps est en mouvement, c'est très sensuel... sans jamais tomber dans le vulgaire. Si on peut pratiquer la danse cabaret avec tout l'arsenal réglementaire (des plumes, un haut-de-forme et un justaucorps à paillettes comme dans Moulin Rouge), une tenue de sport un peu près du corps suffit amplement. Les talons ne sont même pas obligatoires : si on ne se sent pas à l'aise, on peut chausser des baskets. Pas la peine non plus d'avoir un physique de mannequin : la danse cabaret s'adresse à tout le monde.

## Le cours

Première difficulté : me déplacer sur mes (petits) talons, dépoussiérés pour l'occasion. Mais je n'ai pas vraiment le temps de m'inquiéter de mon équilibre précaire : l'échauffement commence déjà. Face à un gigantesque miroir, le prof ondule du bassin au rythme de la musique, dessine des arabesques avec ses bras, bombe le torse... Derrière, nous essayons de suivre sans céder au fou rire. « Allez mesdames, on se remue ! »

## Les sensations

J'ai passé les 10 premières minutes à me cacher derrière le prof : je me sentais ridicule et je complexais sur mes petits bourrelets qui ondulaient (eux aussi) joyeusement. Puis, réalisant que parmi nous il n'y avait pas la moindre Gisèle Bündchen, j'ai commencé à m'amuser. Si la chorégraphie est un poil plus compliquée que la Macarena, j'apprends vite : un, deux, trois, coup de fesse à gauche, quatre, cinq, six, je marche comme un mannequin, sept, huit, neuf, je croise les jambes comme une star et j'envoie un bisou coquin au miroir.

## Les bénéfices

Côté fitness, cette danse est un sport très complet : durant une séance, on sollicite surtout la ceinture abdominale, les cuisses et les mollets - on passe beaucoup de temps sur la pointe des pieds. Et comme on se déplace juchée sur une paire de talons, on corrige naturellement sa posture : résultat, on apprend à se tenir droite, à garder la tête haute et à se déplacer avec assurance. Mais la danse cabaret est un vrai catalyseur pour reprendre confiance en soi : tout d'un coup, cette fille un peu maladroite dans le miroir devient séductrice, élégante. A la fin du cours, je sors gonflée à bloc, réellement sûre de moi. Une sensation incroyablement plaisante. ■



## LE COSTUME DE LA DANSEUSE



**Sexy.** Un top équipé d'un soutien-gorge intégré. Débardeur Mia, 59,95 €, [www.fabletics.fr](http://www.fabletics.fr).



**Confort.** Dotées d'un talon de 5 cm, ces chaussures de danse assurent un bon maintien. Sonia WK, 132 €, [www.olica-chaussures.com](http://www.olica-chaussures.com).



**Seconde peau.** Une taille extensible, un tissu respirant, des coutures quasi-invisibles... Legging Christelle, 79 €, [www.sirun.fr](http://www.sirun.fr).

## Où pratiquer ?

Dans les grandes villes, de nombreuses salles de sport proposent des cours de danse cabaret. A Paris : [studioharmonic.fr](http://studioharmonic.fr). A Lyon : [lyonartsdancecenter.fr](http://lyonartsdancecenter.fr). A Perpignan : [assolatinoCabaretshow.com](http://assolatinoCabaretshow.com). A Nantes : [espace-danse-nantes.fr](http://espace-danse-nantes.fr). Généralement, il est possible de tester gratuitement le cours avant de s'inscrire pour l'année.