

CASTELNAUDARY

Une asso pour les parents orphelins

• page 28

LIMOUX

Municipales: dernière ligne droite

• page 32

VALLÉE DE L'ORBIEL

Dépistage: le guide des bonnes pratiques

• page 20

CARCASSONNE/TRÈBES

1er hommage aux victimes des attentats

• page 20



ALAIRAC

Printemps des Notes: les concerts reportés

• page 26

CARCASSONNE

Dans les paniers du SOC

• page 24



MÉTÉO DU JOUR

CE MATIN

Quelques nuages et peu de vent.

Températures: de 11 à 150.



CET APRÈS-MIDI

Le vent se lève au nord et à l'est.

Températures: de 11 à 20°.



CE SOIR

Pluies éparpillées à l'ouest

Températures: de 9 à 14°.



Prévisions jusqu'à 7 jours au 0 899 70 37 24 (0,34€/min)

LA DÉPÊCHE DU MIDI

AUDE

JEUDI 12 MARS 2020

Agence de Carcassonne, tél: 04 68 11 90 11 • redaction11@ladepeche.fr

carcassonne

Pole dance: une école où l'on se sent chez soi

l'essentiel Une nouvelle école de pole dance vient d'ouvrir à Carcassonne. Longtemps marquée par un passé sulfureux mais pleine de bienfaits, la discipline s'ouvre aujourd'hui à tous les publics. Et tout le monde peut s'y retrouver, y compris les hommes.

Rue Charles Augustin Coulomb, juste à côté de la salle de billard, la façade d'Art & Fitness Studio paraît plutôt discrète, voire austère en ce frisquet matin d'hiver. Mais il suffit de pousser la porte pour découvrir un univers bien plus chaleureux. Sabrina Capini, la gérante de cette nouvelle école de pole dance (mais pas que) à Carcassonne l'a imaginé de cette façon: «Je voulais offrir un maximum d'activités à ma clientèle, mais surtout que chacun puisse évoluer à son rythme dans une ambiance sympa, comme à la maison. La danse c'est aussi apprendre à s'apprécier, ici on ne se regarde pas, on n'est pas dans le jugement. À la barre, on est tous au même niveau».

Un corps sain dans un esprit ouvert

Mère d'une petite fille de huit ans, la jeune femme résume toute la discipline dans sa silhouette: de la grâce et du muscle. La finesse de l'art, la puissance physique. Et un corps sain dans un esprit ouvert: «Il faut tester, observer avant de juger, souligne-t-elle, ça reste un sport».

Elle-même confie avoir été fascinée quand elle a découvert la pole dance, en 2015 dans une petite école, à l'occasion d'un séjour en Guyane où elle avait suivi son conjoint militaire: «Une révélation. Les filles avaient une aisance et une virtuosité incroyables, réaliser de telles figures aériennes me paraissait inaccessible. Aussi, quand je m'y suis mise, cela a été une grande victoire, je me suis dit que

« Quand je m'y suis mise, cela a été une grande victoire, je me suis dit que j'étais capable de faire plein de choses »



Sabrina Capini dans la salle de pole dance du Art & Fitness Studio, ZA de l'Arnoulette à Carcassonne. Ses élèves lui ont offert une affiche pleine d'humour pour lui dire leur attachement. / Photos DDM, P.Ch.

j'étais capable de faire plein de choses». De retour à Carcassonne, cet agent immobilier de métier, sportive depuis toujours (25 ans d'équitation, running, musculation) enchaîne les stages, les cours particuliers, les compétitions et enfin les formations pour devenir éducateur sportif, puis instructeur pole dance.

«J'ai pris de l'expérience, de la confiance, je voulais me sentir capable d'assumer mon rôle de prof. C'était important d'avoir tous les diplômes, toutes les certifications pour encadrer du public en toute sécurité, tous les outils pour travailler avec tous les publics». Et elle franchit le cap. En 2018, Sabrina crée son école, «la première qui mêle les arts aériens et le fitness à

Carcassonne». On y travaille dur, il faut lever des barrières, accepter son corps, lâcher prise. Mais l'esprit est là: que chacun reparte avec le sourire, en se disant «je me sens bien, c'était mon moment à moi».

Une après-midi gratuite d'initiation est proposée ce **samedi 14 mars** de 14h30 à 16 heures (promo de 10% sur les abonnements). Et si vous hésitez encore à vous lancer, le 2e gala de fin d'année des élèves aura lieu le 6 juin au Théâtre dans les Vignes, à Cornèze. Une bonne occasion de vous faire une idée, vous êtes cordialement invités.

Pascal Charras

Art & Fitness Studio: 6, rue Charles Augustin Coulomb, ZA de l'Arnoulette (derrière la clinique Montréal), à Carcassonne. Site internet: <https://www.art-fitness-coaching.com/>. Mail: art.fitness.studio@outlook.fr. Tél.: 06 75 74 71 64.

INFOS PRATIQUES

Sabrina Capini propose un large choix de disciplines pour les enfants à partir de 4 ans, les adolescents et les adultes, mais également des anniversaires (filles et garçons à partir de 7 ans) et des shows événementiels. Éducatrice sportive, instructrice de pole dance, spécialiste du coaching, elle est accompagnée de quatre intervenants en fitness (Yogi flow, Strong fit, TRX), danse, bien-être (sophrologie pré et post natal) et Acro yoga. Les cours sont accessibles à tous, l'évolution très rapide si on est assidu.

DU MONDE FORAIN AUX JEUX OLYMPIQUES...

La Pole Dance est un art presque centenaire. Elle est née au Canada à la fin des années 1920 dans les cirques forains – elle est d'ailleurs proche des numéros de mât chinois tel qu'ils sont pratiqués aujourd'hui – où les mâts des tentes dressées autour des chapiteaux étaient utilisés pour des danses en tenue légère. La réputation sulfureuse à laquelle elle a longtemps été cantonnée date peut-être de là, mais plus probablement des années 50-60, lorsqu'elle passe des fêtes foraines aux bars de nuit, puis aux clubs de strip-tease dans les années 70. C'est à partir des années 80-90 qu'elle va progressivement s'affirmer comme une discipline sportive et artistique, pour finalement connaître une institutionnalisation rapide dans les années 2000: reconnue



Pour entrer dans la salle de pole dance, il faut sortir les biceps! / Photo DDM, P.Ch.

comme une danse à part entière par l'UNESCO en 2015, elle fait partie de la Fédération Française de Danse depuis 2016 et devient un sport au niveau mondial en 2017. Tout comme la break dance, elle as-

pire aujourd'hui à être reconnue comme discipline olympique. Apparue en France en 2006, la pole dance compte à ce jour entre 40 et 50 000 pratiquants de tous âges et de tous sexes. Sa pratique aide à renforcer le tonus musculaire, la coordination et l'équilibre, la santé cardiovasculaire et l'endurance, facilite la perte de poids, améliore la confiance en soi et le rapport au corps, et permettrait même de lutter contre certaines douleurs et maladies chroniques. Le Championnat de France a eu lieu le 2 novembre dernier à Béziers. La championne en titre, Marie Soler, est Sérignanaise. C'est une amie de Sabrina Capini, qu'elle entraîne depuis un an. Le terme pole dance vient de la barre (pole en anglais) métallique verticale – en fait

ily a deux barres: l'une est statique, l'autre tournante – autour desquelles les poleurs ou poleuses livrent une prestation associant à la danse, des figures aériennes et des acrobaties qui rappellent à la fois les arts du cirque et le travail au sol de la gymnastique rythmique et sportive. Il existe deux grands courants: la pole artistique (pole dance ou pole art) et la pole sport, davantage focalisée sur la technique. Un des nombreux styles qui composent le premier est dit «exotic»: célébrant la beauté, la sensualité, l'élégance et une certaine forme d'émancipation, il se pratique en talons aiguilles. Un côté polisson – héritage des origines de la discipline ? – qui ne l'empêche pas d'être une véritable prouesse physique et technique. P.Ch.