

Le cliché sexy qui colle à la peau de la pole dance a la vie dure. Pourtant, cette discipline exigeante pourrait bien devenir un sport olympique.

La pole dance tous jours plus populaire en Belgique

Le phénomène est mondial. Sortie des clubs de strip-tease, la "pole" a définitivement pris sa place dans les studios de danse traditionnels ces dernières années. Elle pourrait d'ailleurs acquérir le statut de discipline olympique, avec d'éventuelles premières médailles décernées en 2024. En Belgique, plusieurs dizaines d'écoles exclusivement consacrées à la discipline ont récemment vu le jour. Cette popularité grandissante est due notamment au caractère très physique de la pole dance, une difficulté recherchée par un nombre croissant de sportifs aujourd'hui, dans la mouvance du fitness. «C'est une activité très complexe, explique Diana, directrice de l'école DC Pole-Leuven. Pour être une bonne poleuse, il faut travailler la force, la souplesse et l'équilibre. Les muscles, et principalement les épaules, sont énormément sollicités étant donné qu'il faut hisser tout son poids avec le haut du corps.» Le terme "poleuse" s'impose, car même si certains hommes se sont montrés assez ouverts d'esprit pour s'essayer à cette danse, rares sont ceux qui ont persévéré.

YANNICK, POLEUR

Yannick Bouchez en fait partie. Il s'est tellement pris au jeu qu'il a fini par atteindre le niveau de compétition. «J'avais vu une performance dans "La France a un incroyable talent" et j'ai voulu essayer», raconte-t-il. «Il faut dire que mon arrivée dans un cours, au milieu de toutes ces femmes, a posé certaines questions au début, et en pose encore aujourd'hui pour celles qui ne me connaissent pas dans le milieu. Personnellement, je pratique une variante plus masculine de pole, proche du street workout. Je m'attendais d'ailleurs à y trouver plus d'hommes.» Pourtant, malgré une légère hausse du

nombre d'adeptes masculins, Yannick reste l'un des seuls poleurs de Belgique, souffrant encore aujourd'hui d'une certaine méfiance de la part des pratiquantes. Car se retrouver entre femmes fait également partie des avantages recherchés par les poleuses. Elles se sentent ainsi plus rapidement à l'aise dans leur tenue – souvent légère – afin d'adhérer à la barre et ne pas tomber en glissant. «Au début, les filles sont gênées et viennent avec des gros shorts qui cachent un maximum de peau, sourit Diana. Mais au fur et à mesure que

l'on progresse, on voit apparaître des brassières et des shorts beaucoup plus petits car cela reste le plus pratique.»

DÉVELOPPER SON CORPS ET SA SOUPLÉSSE

C'est le cas de Katrien, que nous rencontrons à l'école de Diana. Pratiquante depuis deux ans, elle recommande la pole dance à tout le monde. «Je m'amuse énormément, sourit-elle. De plus, c'est un vrai moyen de repousser ses limites et de gagner en souplesse.» Un avis partagé par Sarah, poleuse

depuis deux mois dans le même institut: «J'ai déjà fait beaucoup de danse et je voulais essayer quelque chose de nouveau», raconte-t-elle. «C'est très bon pour sculpter son corps et j'aime l'ambiance fun entre femmes. De plus, les figures sont vraiment impressionnantes à voir et, pourtant, on progresse très vite.» Devenue une véritable mode, la pole dance attire, comme le fitness, des entraîneurs peu scrupuleux qui voient dans la discipline un moyen de se faire de l'argent facile. Car légalement, n'importe qui peut devenir professeur



Véritable athlète Diana aime la confiance que lui apporte la pole dance. Un plaisir qu'elle a décidé de partager en créant sa propre école.

de pole en Belgique. Sarah Cavenaile, championne nationale, explique: «En France, il faut un brevet mais chez nous, rien n'empêche de donner cours après deux jours. Or il faut au moins trois ans d'expérience avant d'être prêt. De plus, le fait d'avoir atteint un bon niveau technique ne suffit pas, il faut un don pédagogique. Savoir comment on peut aider l'autre, où se placer pour le protéger.»

POLE FONCTIONNELLE

En attendant une réglementation en Belgique, les professeurs tentent de se former au maximum à la pole dite "fonctionnelle". Il s'agit d'un entraînement complémentaire à la danse qui permet d'éviter les blessures engendrées par les figures, souvent très exigeantes pour les muscles. Chez nous, la personne de référence s'appelle David Verstraeten. Kiné de formation, il a décidé de se spécialiser dans cette discipline lorsqu'il a rencontré une pratiquante, devenue sa compagne par la suite. «Les poleuses se blessaient beaucoup au début, car il s'agit de combattre la gravité et d'utiliser la force des épaules pour balancer son corps dans tous les sens», explique-t-il. «Mais petit à petit, le milieu s'est rendu compte que sans connaissances anatomiques, les blessures allaient se multiplier et que la pratique allait mourir d'elle-même.» Désormais, la plupart des professeurs belges de pole dance ont déjà fait appel à David, qui proposera sa première formation nationale en mars, juste avant le Championnat de Belgique.

SARAH CAVENAILE, PIONNIÈRE BELGE DE LA POLE DANCE

Celui-ci a lieu depuis 2010. Cette année-là, c'est Sarah Cavenaile qui remporte la palme. Poleuse depuis 2008, cette pas-

sionnée de danse aime mêler la pole aux autres disciplines. C'est pourquoi elle organise, une fois par an, le Pole Fusion Festival, qui avait lieu cette année à la Maison des cultures de Molenbeek. Nous nous y sommes rendus et, dans la salle, nous constatons que des femmes voilées et des enfants sont venus assister à ce spectacle qui conjugue pole dance, théâtre et mât chinois. Pour Sarah, il s'agit là d'une consécration. «C'est un aboutissement de huit ans de travail d'être programmée par un centre culturel», explique-t-elle. «Nous avons également développé un spectacle spécialement pour les enfants, pour lequel nous avons fait de la publicité dans les écoles. Au final, ils étaient 150 et ils ont adoré.» Afin de financer ses spectacles, Sarah a créé la première école de pole dance de Bruxelles en 2010. Si elle ne donne que deux heures de cours par semaine au départ, l'école grandit assez rapidement et doit déménager du grenier qui l'hébergeait vers une véritable salle d'entraînement à Molenbeek. En 2015, Sarah quitte son emploi afin de se consacrer à plein-temps aux cours de pole. Aujourd'hui, son projet est de participer à la création de la Fédération belge de pole dance, qui devrait voir le jour en 2019. «Nous avons lancé un appel aux écoles belges, qui nous soutiennent dans notre démarche, explique-t-elle. Si la base est d'accord, je pense qu'il sera assez facile par la suite d'aller vers le haut.» Cela constituerait en tout cas une suite logique à la reconnaissance officielle, il y a deux mois, de la pole dance comme sport. Pour le plus grand bonheur de Sarah, Diana, Yannick et de tous ceux, hommes et femmes, de plus en plus nombreux, qui ont choisi de s'investir dans cette discipline.

Simon Breem.