



Formes

J'AI TESTÉ

Un cours de chant

CHANTER, C'EST DU SPORT! JE CONFIRME AVEC CE COURS TONIQUE ET TECHNIQUE DONNÉ PAR UNE VRAIE CHANTEUSE.

Par Patricia Oudit. Dessin Christophe Lardot.

Corine Rocca est une fille drôle, mais elle ne rigole pas avec le lâcher-prise. « On n'est ni à la Star Ac', ni au karaoké. On vient ici pour expérimenter une libération totale et tout le bien-être corporel et mental qui va avec! » dit la brune. Pendant les dix minutes d'échauffement, allongée sur le dos, j'apprends à respirer par le ventre, comme dans un cours de yoga. Molle comme un chamallow, je visualise la « colonne d'air » qui va me permettre de maîtriser mon expiration et d'expulser le son. Ça détend!

L'exercice de « stretching » vocal qui suit est un vrai coming out pour timides : crier avec son vrai moi, donc avec sa vraie voix, un impérieux « chassez-moi ça », debout, face à la glace ! J'émet un chuintement, puis ma voix se rabougrit comme celle de Jerry Lewis lorsqu'il passe de Mister Love à Dr Jerry. Je vois mon reflet cramoisi dans la glace. Ma coach dédramatise : c'est juste que je n'ai pas osé. Elle me soutient de sa voix forte pour que je me lance. Je répète en même temps qu'elle, puis après elle, un « chassez-moi ça », grave, que j'articule exa-

gérément, une affreuse grimace en prime. Un regard furtif vers mes voisins : personne n'a pouffé, je sens au contraire une pointe d'admiration. Ouf! L'épreuve de soliste est – bien – passée, je vois Corinne dégainer ses paroles. C'est « Aragon et Castille » de Bobby Lapointe : vu la vitesse d'exécution, ça va être sport. Rien que le sautillant début (« Au pays daga-d'Aragon, il y avait tu-gu-d'une fille... ») ferait fourcher n'importe quelle pro de la vente de poisson à la criée, mais c'est d'un rigolo ! Sans même m'en apercevoir, je travaille la technique de chant, la posture, la respiration (repandre son souffle après chaque « poil au bras », essayez donc...), et à la fin de six répétitions, dont deux désopilantes en duo, je sens que j'ai non seulement fait bosser mes zygomatiques (très bon pour me tonifier le visage)



mais aussi mes abdos. « Ils travaillent en profondeur, grâce aux puissants allers-retours du souffle, confirme Corinne. En même temps, la nécessité de détendre son dos permet d'apaiser les cervicales et les trapèzes, et de lutter contre les contractures et autres effets du stress. » Bilan : on sort de l'heure et demie de cours remontée comme un juke-box, boostée par les endorphines et par cette information inouïe : oui, tout le monde peut chanter, et juste ! Chanter distinctement « toute la pluie tombe sur moi » comme on l'a fait en chœur dans le cours, mais, là, seule, et dans la rue, hummm, trop bon... ●

Chanter c'est du sport, 340 € le forfait de 10 cours, [clubmedgym](http://clubmedgym.com). Pour des cours de chant partout en France : musirelax.com.

TIENS, SI J'ESSAYAIS ?

COACH À CLIQUER

Grâce au premier site gratuit de cours, je me sculpte et me tonifie sans bouger de chez moi. Je me branche sur videofitnesslive.com, je choisis parmi les trois menus proposés : gym douce, perte de poids ou tonification musculaire, et un coach diplômé d'État me guide dans un programme adapté

à mon niveau. Et, si j'en veux plus, mon coach peut même venir à domicile!

J'APPRENDS À GLISSER

Surf, kitesurf, windsurf : de la Corse à la Vendée en passant par la Méditerranée et la côte basco-landaise, Oxbow a sélectionné les meilleures écoles pour nous

apprendre à surfer, kiter et s'initier au funboard dans des lieux mythiques. Je suis tentée par une semaine avec Emmanuelle Joly, une coach perso de choix, ex-championne d'Europe de surf, qui a déjà transformé pas mal de citadines en glisseuses hors pair ! Pour faire partie de la promotion Oxbow School 2009 : oxbowworld.com.