

# Chanter, c'est aussi du sport

**BIEN-ÊTRE.** D'habitude, salle de sport rime avec musique disco. Mais ce nouveau concept fait travailler les sportifs en chantant.

**N**on, ce n'est pas la dernière méthode miracle pour perdre 5 kg avant l'été, juste le nom d'un cours récemment lancé au Club Med **Gym** à Paris et que la société envisage déjà de proposer dans plusieurs autres de ses salles. « Chanter, c'est du sport » attire quatre fois par semaine de nombreux adeptes venus s'époumoner dans la joie et la bonne humeur.

Sur place, les vocalises s'appellent du « stretching vocal » et le cours débute toujours avec une séance de relaxation digne des meilleurs cours de yoga. « Ici, on n'est surtout pas à la *Star Ac*, prévient Corinne Rocca, la professeur de chant. D'accord, c'est une séance plutôt décalée par rapport aux cours d'abdos-fessiers ou de stretching proposés habituellement par le Club. Mais le chant procure une sensation de bien-être et de relaxation qu'on peut retrouver dans certains arts martiaux. »

**👉 Après le premier cours, j'en avais presque mal aux abdos**

DÉBORAH, APPRENTIE CHANTEUSE

Face à elle, les élèves activent leurs cordes vocales et leurs zygomatiques avec une bonne volonté et une énergie admirables. « Après le premier cours, j'en avais presque mal aux abdos, confie sérieusement Déborah, apprentie chanteuse. J'ai découvert que tout le corps travaillait quand on chante ! » poursuit la comédienne, venue ici pour « raisons professionnelles ». C'est une « valse à trois temps » que propose Corinne pendant ses cours. « Il y a le temps de la détente musculaire, le temps du stretching vocal et le temps de l'interprétation des chansons. »

Allongés sur des tapis de sol, les élèves s'initient d'abord à la respiration abdominale en inspirant et respirant profondément. Excellent moyen pour lâcher prise avec l'activité du quotidien et se détendre (*voir ci-dessous*).



**CLUB MED GYM (PARIS XVI\*), LE 25 MAI.** Les élèves sont invités à chanter en ouvrant grand la bouche et en souriant.

(LP/OLIVIER CORSAN)

Débutent ensuite les vocalises. Face au miroir, les élèves sont invités à ouvrir grande la bouche en souriant et chantant, exercice pour le moins délicat pour ceux qui n'ont jamais essayé. « Balancez tout ce que vous avez dans le ventre, je fais le tri ! » rassure Corinne Rocca. « Va chercher le ténor qui est en toi ! » lance-t-elle en interpellant Fabrice, le seul homme présent. Entre deux refrains du classique « Happy Days », une reprise de

Stevie Wonder et un morceau de samba, les élèves déploient un talent insoupçonné. Pour Aurore, responsable des ressources humaines, ce cours est « parfait pour se détendre et apprendre à parler en public ». D'autres y voient une façon de « retrouver une légèreté d'enfant ». « Je veux faire un cours pour les gens qui n'ont jamais osé chanter, ceux qui chantent sous leur douche ou dans

leur voiture quand il y a des bou-chons », explique Corinne Rocca. Mission accomplie.

BÉRANGÈRE LEPETIT

■ Club Med Gym, 11, rue Chanez à Paris (XVI<sup>e</sup>). Tél. 01.46.51.88.18. Tarifs: 38 € la séance pour les adhérents du Club Med Gym et 42 € pour les autres. Ou 180 € les 5 séances pour les adhérents, 220 € pour les visiteurs.

## Apprenez à respirer avec le ventre

**L**e saviez-vous ? La respiration est la base de la relaxation en sophrologie. Lorsque vous êtes stressé, sans même vous en rendre compte, votre respiration se fait courte et saccadée et elle est située au niveau du thorax uniquement, alors qu'une respiration saine prend racine dans le ventre. On l'appelle respiration abdominale et elle sert notamment pour le chant, le jogging

ou le yoga. Petit exercice à destination de ceux qui veulent se détresser rapidement : trouvez un endroit calme et coupez téléphones et sonneries intempestives. Mettez-vous à l'aise. Debout, assis ou allongé, appliquez votre main sur votre ventre, écoutez votre souffle. Laissez aller et venir votre respiration pendant quelques instants : vous devez sentir votre ventre se soulever

et s'abaisser au rythme de la respiration. Puis, expirez par le nez ou par la bouche en chassant le plus d'air possible et en poussant votre nombril vers les lombaires. Puis inspirez doucement l'air par le nez en gonflant le ventre comme un ballon. Entraînez-vous à pratiquer deux ou trois respirations abdominales dans la journée!

B. L.