

# Marine Olivari

Professeure diplômée d'Etat (école Epsedanse de Montpellier, 2007).

- Barre au sol ([voir onglet Barre au sol](#))
- Modern jazz
- Renforcement musculaire
- Stretching

Cours pour adultes tous niveau

Cours collectifs au [Studio Cambronne](#), 71 Rue Fondary, 75015 Paris (les cours peuvent être suivis simultanément sur Zoom) : voir onglet Horaires et tarifs

Cours particuliers ([voir onglet Contact](#))



## Références :

- Enseigne au Sénat, à l'ANSM (Agence Nationale de Sécurité du Médicament), a enseigné au Figaro de 2014 à 2019...
- Article dans la presse : Madame Figaro France et Hong-Kong (jour date année)



Pour travailler ses bras, les dessiner et les tonifier, il y a les poids et les haltères. Mais un autre chemin peut aussi être emprunté, celui du sport *home made*, sans aucun accessoire, rapide et tout aussi efficace. La clé pour avoir un retour sur investissement ? Les bons mouvements et la régularité. Plus précisément, « 5 exercices à répéter 15 fois chacun et à pratiquer 3 fois par semaine », selon Julie Pujols-Benoit, coach sportive. Cette dernière nous propose une routine d'exercices à réaliser le périnée engagé, le nombril serré et le dos droit.

### LES POMPES

En position de pompe sur les genoux, les coudes tournés vers l'extérieur. Le dos droit, pliez le bras et descendez vers le sol en inspirant, puis remontez lentement en soufflant. En plus de renforcer les bras, « les pompes ont l'avantage d'être un échauffement avant de passer à la suite », commente Julie Pujols-Benoit.

### L'OISEAU

Debout, les pieds écartés de la largeur du bassin et les genoux légèrement fléchis, le buste en avant en gardant le dos bien droit, les bras pendent. Imaginez ensuite que vous avez des ailes à la place des bras : remontez vos bras de chaque côté comme si vous voliez. Inspirez quand vous les montez, expirez quand vous les descendez. « Cet exercice permet de travailler le dos en même temps », indique la coach.

### LES DIPS

Dos à un canapé ou à des marches d'escalier, placez vos mains sur le rebord en gardant les poignets alignés avec les épaules, et asseyez-vous dans le vide. Les jambes sont pliées en angle droit. Effectuez des montées et des descentes à la force des bras. Inspirez



## COMMENT SCULPTER ses bras sans haltères ?

JULIE PUJOLS-BENOIT, COACH SPORTIVE, PROPOSE CINQ EXERCICES TRÈS SIMPLES À FAIRE À LA MAISON.

en fléchissant les coudes sans bouger le bassin, puis expirez en tendant les bras. Cet exercice fait « travailler les triceps, qui sont des muscles fins. On peut avoir mal, mais ils se tonifient rapidement ». Si vous ne réussissez pas à descendre très bas, rien de grave, selon la coach sportive : « Même si la flexion des bras est minime, les muscles travaillent. »

### LE DÉVELOPPÉ MILITAIRE

En position debout, les pieds parallèles, alignés à la largeur du bassin et les genoux légèrement fléchis. Les coudes pliés en angle droit et les poignets serrés légèrement au-dessus des oreilles, tendez les bras vers le ciel puis

redescendez - les en adoptant la position initiale. Le mouvement mime celui effectué en salle de sport, lorsque le sportif, assis, lève une barre lestée par des poids à chaque extrémité. « Cet exercice va permettre de muscler les épaules », précise Julie Pujols-Benoit. Pour accentuer le travail, on peut se munir de deux bouteilles d'eau, une dans chaque main.

### MAIN SUR LE CŒUR

Debout, tenez-vous droit sans être crispé. Collez les paumes de mains l'une contre l'autre au niveau de la poitrine, en position de prière, sans exercer de pression. Serrez les paumes en expirant, contractez le périnée et rentrez le nombril. Maintenez la position durant 5 à 10 secondes, puis relâchez avant de répéter 15 fois l'exercice. En plus de muscler les bras, cet exercice « travaille le décolleté, les pectoraux et permet de muscler le périnée », conclut Julie Pujols-Benoit. •

\* Créatrice du Pilates Booty et du Color Sculpt, auteure d'« En harmonie avec son corps », Editions Leduc.

PHOTO FREQUENTY IMAGES/STOCKPHOTO

# Mon cours de barre au sol

66

La barre au sol permet de travailler le **muscle en longueur et en profondeur**. La position au sol permet de s'affranchir des contraintes d'équilibre et de gestion du poids du corps pour se concentrer sur **le placement, les directions et la respiration**.

Le cours commence toujours par **15 minutes d'échauffement** pour préparer le corps afin de solliciter les bons groupes musculaires durant les exercices.

Puis nous enchaînons avec plusieurs **répétitions de mouvements issus de la danse classique** dans les positions assise, allongée, jambes en l'air (90°) et sur le ventre.

Cette structure de cours s'inspire de la **méthode Boris Kniaeff**, créateur de la barre au sol.

Je valorise une pratique tous niveaux où **les débutants** peuvent travailler les formes, les mouvements et le placement de la danse classique, tandis que **les pratiquants plus avancés** vont pouvoir peaufiner leur technique, la qualité et la précision du mouvement, la coordination, la force et la souplesse.

La barre au sol s'apparente à la danse, tout le cours se fait en musique et **j'utilise différents styles musicaux**, adaptés aux exercices pour travailler la musicalité du mouvement.»

