



BEAUTÉ BANC D'ESSAI

En survêt et chaussures à talons, prenez-vous pour une meneuse de revue. Abdos et gainage garantis.

Par Justine Vos

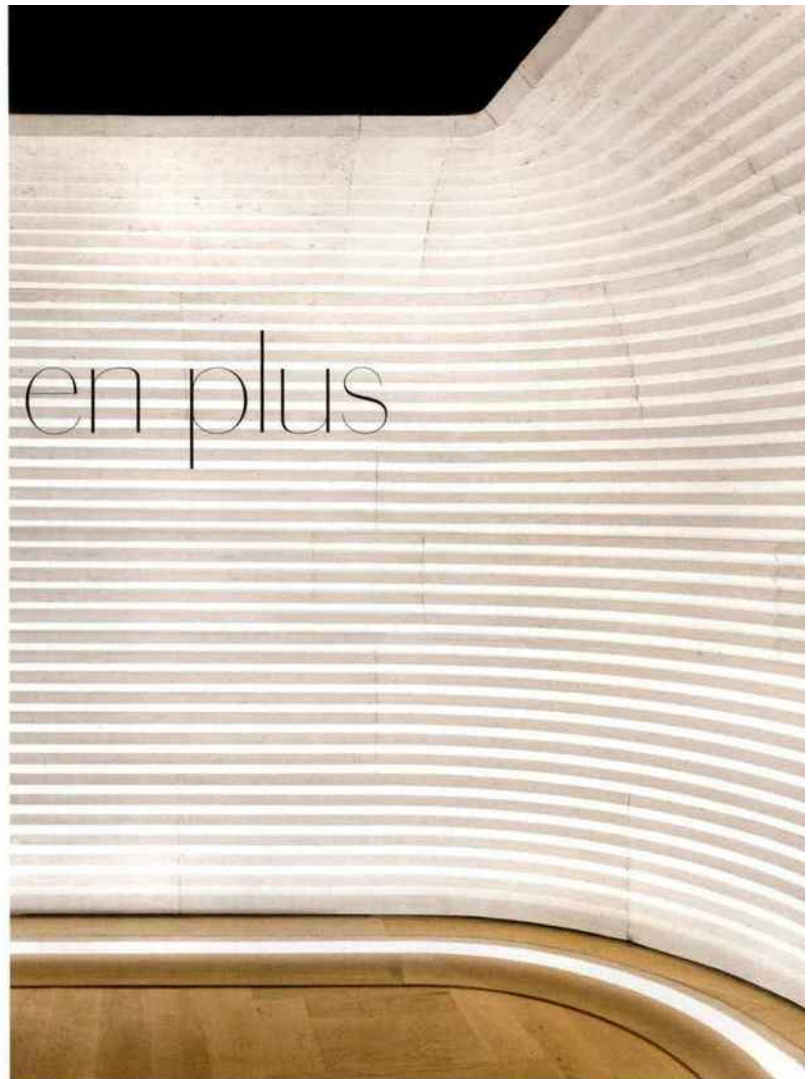
# mon truc en plus

ÇA Y EST, me voilà inscrite au cours Showgirls, mis en place depuis peu par l'école de danse Kalon. "N'oublie pas tes chaussures à talons", me lance l'attachée de presse de l'Hôtel national des arts et métiers. J'arrive, curieuse et motivée, à l'hôtel parisien où a lieu ce fameux cours. Victoria nous accueille avec le sourire. "Je suis BlueBell Girl au Lido", se présente-t-elle avec un petit accent anglais. "Restez en baskets, on va commencer par le warm up (l'échauffement, ndlr) que je fais avant chaque répétition et spectacle." On enchaîne étirements, sauts et abdos pendant une bonne vingtaine de minutes.

C'est enfin le moment où l'on enfle nos talons. Escarpins à paillettes hauts de 12 cm pour certains, bottines de 4 cm pour d'autres. L'essentiel étant de prendre de la hauteur pour travailler la posture et le gainage. "En talons, on est plus élancé, plus élégant. Je vais vous apprendre une chorégraphie que je fais sur scène", explique Victoria. Commencent les notes de *Ain't no other man*, le tube de Christina Aguilera. J'apprends les pas, les termes techniques. Vous connaissez, vous, le "bevel", cette démarche si chère aux meneuses de revue ? Complexée au début, je finis par me prendre au jeu, me déhancher et m'amuser tout en intégrant la chorégraphie d'une minute trente. En enfilant mes baskets pour repartir, j'ai les mollets qui tirent, je me sens davantage gainée. Danser en talons sur fond de musique pop m'a rappelé mes années étudiantes quand je bougeais sur le dance floor jusqu'au petit matin. Je n'ai jamais eu la taille aussi fine et les jambes aussi ciselées qu'à cette époque. Maintenant, je sais pourquoi! —

**SHOWGIRLS** par **KALON** à l'Hôtel national des arts et métiers, 243, rue Saint-Martin, Paris III<sup>e</sup>. [hotelnational.paris](http://hotelnational.paris)

*Ci-dessus* : un détail de l'espace de 250 m<sup>2</sup> au sous-sol de l'Hôtel national des arts et métiers, où ont lieu les cours de danse.



## Sweats and heels

HOW DO PROFESSIONAL DANCERS STAY IN SUCH GREAT SHAPE? A FITNESS CLASS REVEALS THEIR SECRETS.

I did it! I signed up for a "Showgirls" class at the Kalon dance school. "Don't forget your high heels," said the press agent of the Hôtel National des Arts et Métiers, which hosts the sessions. And where I was greeted by Victoria, a dancer at the Lido. "Keep your sneakers on for now," she said. "We're going to start with the warmup that I do before every show."

After 20 minutes of stretches and crunches, we slip on our dancing shoes. Stiletto pumps for some, ankle boots for others—the idea is to stand taller in order to work on our posture and core muscles. "You're always more elegant in heels," Victoria says, as we hear the opening strains of Christina Aguilera's hit "Ain't No Other Man." She teaches

us her steps—like the "bevel," a classic showgirl move. It felt awkward at first, but then I got into it, swaying my hips and enjoying learning the choreography. On the way home, I could feel the effects in my legs and abs. It reminded me: in my student days I used to go to clubs and dance in heels until daybreak, and my figure was never trimmer. Now I know why! ■