ELLE
INDISPENSABLE ! LES 41 SNOBISMES DU PRINTEMPS

N° et date de parution : 3325 - 18/09/2009
Diffusion : 357097
Périodicité : Hebdomadaire
Elle_fr_3325_116_323.pdf
Site Web : http://www.elle.fr
Page : 116
Taille : 85 %
546 cm2
PRESS INDEX

DO YOU KNOW **WUTAO ?**

Prononcez « woutao », avec un « weu » comme dans « white ». Cette nouvelle discipline, sorte de qi gong dansé, sera parfaite pour booster votre souplesse et délier votre silhouette, brusquée en ces temps de rentrée. La preuve.

OÙ PRENDRE DES COURS ?

Toutes les adresses en France sont répertoriées sur www.wutao.fr
A Paris :
✔ Centre d'arts corporels génération Tao, 144, boulevard de la Villette, 19e. Tél. : 01 42 40 48 30 et www.generation-tao.com
✔ Studio Harmonic, 5, passage des Taillandiers, 11e. Tél. : 01 48 07 13 39 et www.studioharmonic.fr
✔ Centre Relax, Massages & Bien-être, 22-24, rue de l'Amiral-Roussin, 15e. Tél. : 01 56 58 05 08 et www.relax.fr
Le dress code ? Une tenue ample et confortable. Pantalon large (indispensable, pour l'entraînement au sol) + chaussettes et guêtres, comme à la danse, ou pieds nus, ça marche aussi. Entre 10 et 25 € la séance.

C'EST NOUVEAU

Ce n'est ni un art martial ni du yoga. C'est un sport métis, qui mélange mouvements de tai-chi, de wushu, de kung-fu, de danse... Un couple de Français, Pol Charoy et Imanou Risselard, l'a imaginé en 2000 (cf encadré). Leur idée ? Créer un art corporel qui permette travail musculaire, connaissance du corps, aisance et tonicité. Pratiqué au début par quelques happy few, il remplit aujourd'hui les salles à Paris, et n'a pas fini de faire parler de lui puisque le premier cycle de formation des profs débute officiellement début novembre.

C'EST BON POUR LE CORPS

Selon Cécile Bercegeay, professeure (pionnière !) de wutao à Paris, on sent déjà la différence après trois ou quatre séances : le dos est moins contracté, la silhouette plus souple, les muscles sont plus toniques, la capacité respiratoire est élargie. Si l'on persévère et que l'on pratique régulièrement – au moins une fois par semaine –, on obtient de vrais résultats, durables : musculature étoffée, mal de dos dompté, aisance dans les mouvements, etc.

C'EST BON POUR L'ESPRIT

En wutao, on se concentre sur la respiration et sur les mouvements glissés qu'on enchaîne et qui nous entraînent dans une sorte de danse. Les postures font céder les contractures et le corps se détend. Après quelque temps, on parvient à réutiliser des techniques wutao dans la vie de tous les jours, en situation de stress, d'angoisse, de speed...

WHO'S WHO

ANCIEN CHAMPION DU MONDE DE KUNG-FU, POL CHAROY SE BLESSE UN JOUR ET SOUFFRE D'UNE HERNIE DISCALE. IL NE PEUT PLUS S'ENTRAÎNER. POUR PALIER SON MANQUE D'EXERCICE, LUI ET SA FEMME, IMANOU RISSELARD, PIOCHENT DES MOUVEMENTS ET DES POSTURES DANS LES DISCIPLINES QU'ILS PRATIQUENT, ET CRÉENT AINSI LE WUTAO.

C'EST FACILE

Cécile Bercegeay est formelle : la discipline est accessible à tous. Et même, d'après elle, c'est un avantage d'arriver vierge de tout passé sportif. Explications : on se présente alors sans automatismes, sans codes, sans habitudes de posture ou de mouvement. Du coup, pas de problème pour prendre le pli wutao ! Le cours est accompagné d'un fond sonore, mais pas question, ici, de chorégraphie précise.

C'EST FUN

On ne s'ennuie pas : les positions changent souvent. On travaille debout, assis ou au sol, selon le thème de la session. Et on ne ressent aucune courbature le lendemain. Les postures, elles, défoulent : les bras bougent beaucoup, dessinent des spirales, des arcs, s'ouvrent et se lèvent sans arrêt. Cliquez sur le site de Cécile, www.cecileb.com, ou sur www.wutao.fr pour découvrir cette discipline en vidéo.

CLAIRE BYACHE

Christophe Gstalder

Copyright (Elle) Reproduction interdite sans autorisation