HULA... OUPS !

(MON CERCEAU EST PARTI DANS LE DÉCOR...)

ACTIVES A TESTÉ POUR VOUS

BIEN SÛR, LA DISCIPLINE N'EST PAS SANS RISQUE (PERSONNE N'EST À L'ABRI D'UN JETÉ DE CERCEAU INOPINÉ), MAIS AUCUNE N'OFFRE DE PLAISIR PLUS RÉGRESSIF ! ON ONDULE, ON DANDINE, ON CHALOUPE, ON BALANCE ET, AU FINAL, ON « HOOP DANCE » DANS UNE AMBIANCE FUN ET BON ENFANT...

Par Virginie Bosc

Aucune fille n'a échappé à la vague du Hula Hoop dans les cours de récré ! Un cauchemar pour les unes, dont le « chaloupement » de bassin aurait fait détaler les All Blacks en moins de deux, tandis que les autres maniaient si habilement le cerceau que c'en était humiliant (à commencer par cette pouffe de Stéphanie D. dont le déhanché quasi surnaturel hypnotisait tous les garçons de CM2). Autant dire qu'à cette époque, le niveau de mon cerceau dépassait rarement celui de mes chaussettes, ce qui a finalement peu d'importance puisque 3 petites décennies plus tard, Actives allait me servir ma revanche sur un plateau...

DES RONDS ET UN BASSIN

Première étape de ce défi ? Trouver un cours, car si la discipline fait un carton aux USA, c'est beaucoup moins vrai dans les Savoie... Après avoir tapé quelques mots clé dans Google (houlà houpe, hula houp, hulla hoop... m'enfin comment ça s'écrit ce truc-là ?!), je dégotte finalement un cours de Hoop Dance chez Secret Follies, une école burlesque à Genève. Principe ? Apprendre à danser avec un cerceau.

La discipline mêle joyeusement l'art du cirque à la danse, et promet par ailleurs de tonifier, d'assouplir, de renforcer l'équilibre et la concentration, et même de brûler jusqu'à 600 calories par heure ! Rendez-vous est pris pour vérifier. J'entre l'adresse dans mon GPS qui choisit évidement ce jour-là pour rendre l'âme, m'obligeant à faire demi-tour dans un torrent de jurons pour trouver un plan fissa, avant de repartir en trombe sous l'œil consterné de mon fils qui déglutit son Yop...

35 min plus tard, me voilà en top et leggins dans une salle de danse avec 4 autres « hoopeuses » débutantes et une prof (aux mensurations indécentes) venue tout droit de Paris pour l'occasion. Le cours débute en douceur par un échauffement de 10 mn, puis il faut choisir son cerceau. Un acte qui pourrait sembler anodin s'il n'était question de défier les lois de la gravité ! Or « plus un cerceau est lourd et grand, plus il est facile à manier » .

Un cerceau de Hoop Dance n'a donc rien à voir avec un jouet de supermarché, et comporterait bien quelques caractéristiques notables. Par exemple, pour débuter, il pèsera entre 450 et 600 gr et un diamètre compris entre 85 et 110 cm. A moins de dépasser 1 m de tour de taille, la discipline est donc ouverte à tous...

LE LANCER DE CERCEAU

Shamay (la prof) nous invite à effectuer quelques lancers, histoire de jauger l'accessoire, avant de nous dévoiler que le secret du Hula Hoop réside dans un imperceptible mouvement latéral du bassin qui va de gauche à droite ou d'avant en arrière. J'avoue qu'à cet instant précis, un pas de Twist m'aurait semblé plus approprié, mais bon... J'applique les consignes à la lettre, et le miracle se produit enfin ! Autour de moi, les filles semblent en état de grâce. On hoope avec les hanches, les mains et même le cou avec une facilité déconcertante, jusqu'à ce que Shamay se mette en tête de nous apprendre quelques figures de style, telles que le « lift up », qui consiste à faire remonter l'engin des reins au-dessus de la tête, ou encore le « lasso » qu'on ne maîtrisera qu'après avoir envoyé 2 ou 3 fois son cerceau dans la poire de sa voisine.

Résultat ? Il faudra quand même quelques heures d'entraînement avant de pouvoir jouer les acrobates du cirque Zavatta, mais dans l'intervalle, on peut être sûre de brûler des calories tout en s'amusant, ce qui est déjà pas mal ! ■

+ d'infos www.**secretfolliesboudoir**.com
Stage de Hoopdance 85 chf les 2 heures, prêt matériel inclus.