

**A** lignées en rangs d'oignons dans un gymnase, trente femmes sautent et dansent au rythme d'Olivia Newton-John. A travers cette musique endiablée, on entend la voix du professeur régler - 1-2-3-4 - la cadence des exercices. Le seul homme du groupe semble tout aussi épuisé que les femmes. Quand la musique s'arrête, un «ouf» de soulagement s'échappe des lèvres et ponctue une courte pause. Mais ces corps suants, aux visages écarlates, ont à peine repris leur souffle qu'ils doivent se remettre à la tâche car la musique reprend de plus belle.

C'est ainsi que se déroule une séance de danse aérobique. Deux ou trois fois par semaine, des milliers de femmes - de 15 à 35 ans pour la plupart - envahissent les gymnases, les studios de danse et les sous-sols d'église pour s'adonner à ce nouveau «sport». Pourquoi cet engouement soudain pour la danse aérobique ?

La danse aérobique - conçue pour améliorer la condition cardio-vasculaire qui, dit-on, va se détériorant chez les femmes - n'exige ni connaissance technique ni habileté particulière pour la danse. Voilà sans doute pourquoi de nombreuses femmes se sont tout à coup intéressées à cet exercice qui, exécuté dans une atmosphère agréable, s'avère moins ennuyant que la gymnastique chez soi.

«Si je ne suivais pas un cours, dira Louise, je ne ferais probablement pas d'exercice parce que je trouve ça ennuyant à mort de danser devant ma radio. Tandis que dans un cours, il y a d'autres femmes, on se sent moins isolée. Même si dans le fond, tout le monde est tellement pressé, surtout aux heures de dîner... Je me sens avec d'autres, tout en n'ayant pas l'impression de faire partie d'une équipe. On ne poursuit aucun but commun, même pas celui de présenter un spectacle à la fin du cours. Faut dire que ce ne serait probablement pas beau à voir !»

Et puis, certaines participantes estiment qu'il faut «être bien dans sa peau» et en bonne forme physique pour réussir sa vie. «Depuis que je vais au Centre de santé», avoue Martine en souriant, «je me sens moins fatiguée à la fin d'une journée de travail. J'ai moins d'idées

noires, je me sens plus énergique et chose extraordinaire, je dors plus profondément.» Et d'ajouter Lisette : «Maintenant que j'ai pris goût à la danse aérobique, je crois qu'il est tout aussi important de faire du sport que de la lecture, par exemple.»

## Être bien dans dans sa peau, ou changer de peau ?

En considérant les obstacles de toutes sortes qui ont longtemps empêché les femmes de participer à des activités sportives, la danse aérobique peut sembler être un progrès. «Pour une fois que les femmes font quelque chose pour elles», de dire Martine, «pourquoi se culpabiliser parce que sautiller deux heures par semaine ne changera pas le monde ? !»

Même si l'activité physique peut indéniablement procurer du plaisir et contribuer au mieux-être physique, il n'en demeure pas moins que la plupart des femmes s'adonnent à la danse aérobique pour perdre ou contrôler leur poids. On veut effectivement devenir aussi belle et bien faite que l'instructrice-modèle ou que Jane Fonda, dans une période de temps plutôt courte. Helena Johnson, instructrice au YMCA, avoue que «c'est le seul but qui ait de l'importance à leurs yeux. Elles doivent être très déçues de ne pas maigrir à vue d'œil ou de ne pas atteindre rapidement de hautes performances. C'est sans doute pourquoi plusieurs abandonnent l'exercice après quelques mois.»

En fait, ce léger surplus d'activité physique ne recrée pas nécessairement un nouvel équilibre entre les calories consommées et dépensées. De plus, une telle activité risque de développer le tissu musculaire. Puisque celui-ci est

# FILLES DE JANE

plus lourd que la graisse, on risque au contraire d'augmenter son poids. Par ailleurs, les risques de blessure sont minimes si on les compare à ceux du jogging ou de tout autre activité physique courante. Cependant, nous met en garde la docteure Pauline Beauchemin, «les femmes qui n'ont pas l'habitude de faire du sport et qui portent des talons hauts devraient être prudentes, à cause de la paresse des mollets». Et puis, les cours étant très expéditifs et peu adaptés aux besoins individuels, toute personne prenant des médicaments ou souffrant de troubles cardiaques devrait y réfléchir deux fois.

## La nouvelle pin-up des années 80

Cette norme d'un corps mince rappelle d'autres contraintes auxquelles les femmes ont dû se soumettre pour être désirables. Souvenons-nous : après les femmes garçonnnes des Années folles, s'implante peu à peu un modèle de femmes voluptueuses personnifié par Marilyn Monroe. Une poitrine généreuse et des hanches épanouies constituent les atouts susceptibles d'attirer les regards masculins. Puis la mode filiforme fait rage, représentée par Twiggy, ce mannequin anglais dont le corps on ne peut plus maigre symbolise la beauté féminine des années 70.

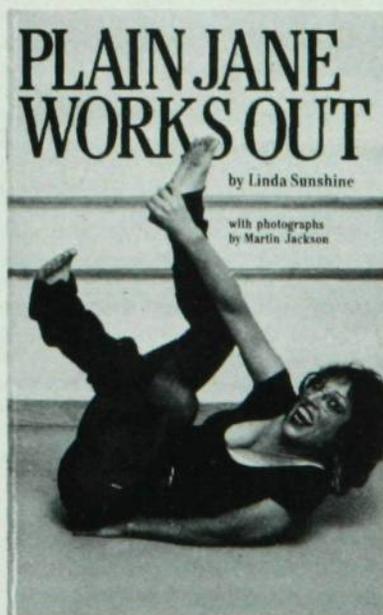
Aujourd'hui, si le fait de posséder un corps d'adolescente est encore désirable, cela n'est pas suffisant. Il faut aussi que ce corps soit musclé sans être trop développé. Bref, d'une fermeté bien féminine. Pour être belle, une femme se doit donc de respirer la santé et le bien-être physique. Alors quoi de mieux qu'un peu d'exercice pour raffermir le buste, muscler les cuisses et faire disparaître ce petit ventre !

Si les raisons pour faire de la danse

aérobique peuvent varier, ce fait demeure : la danse aérobique est une mode, une de plus, et son attrait vient du fait qu'elle sait vendre une image précise. Ici, c'est la femme jeune - quelque peu infantilisée dans ses vêtements en étages de couleurs pastel - jolie, soigneusement épilée, épanouie... mais bien «plantée».

Cette image d'une «femme dynamique» serait-elle reliée à l'influence du féminisme et devrions-nous nous en réjouir ? À regarder suer certaines adeptes de la danse aérobique, on peut surtout se demander si le vieil adage «il faut souffrir pour être belle» ne reste pas d'une troublante actualité.

CHANTAL BEAUREGARD  
PIERRETTE TÉTRAULT



## Petite histoire de la danse aérobique

1968 : U.S. Air Force. Le Dr Kenneth Cooper met au point un programme d'exercices physiques dont la caractéristique dominante est une consommation importante d'oxygène, favorisant ainsi, à long terme, un rythme cardiaque plus lent.

À ces exercices, l'Américaine Jackie Sorensen ajoutera des mouvements de danse. Avec la parution de son livre vers 1975 à Berkeley, en Californie, la danse aérobique est bel et bien lancée et ne fera que prendre de l'ampleur. Jane Fonda développera sa propre méthode (Work-out), suivie de Karen Kain, Barbie Allen, Brigitte Drut, Victoria Principal et bien d'autres...

Que la vraie Jane se lève