

Danse avec les p'tits loups

La danse avec bébé: un moyen de «renouer avec sa féminité» après l'accouchement



DANSE AVEC TES MAINS, ARIELLE DE SADELEER

Divers lieux dans le canton de Fribourg
Durée: 6 sessions de 1 h 15 (dont 50-55 minutes de cours)
Tarifs: 175 fr. pour 6 séances
 Tél. 079 516 61 63
www.danseavectesmains.ch

AVEC BÉBÉ, CARINE DEJUSSEL

Divers lieux dans le canton de Vaud
Durée: 6 sessions (variable) de 45 minutes
Tarifs: 25 fr. la séance de danse orientale; 28 fr. celle de salsa (écharpe fournie)
 Tél. 079 650 07 58
www.avecbebe.ch

AGENDA

Educatrice formée à la pratique du mouvement créatif, Fabrizia Montanari donnera trois cours découverte de danse avec bébé à la Société de gym d'Evolène «Lè Zoyàss». Poupons de 1 à 18 mois et papas bienvenus!
Quand? Les 27 décembre, 3 janvier et 14 février de 16 h 30 à 17 h 30.
Combien? 10 fr.
 Tél. 078 883 61 19

Retrouvez le dossier complet sur www.loisirs.ch/danse

CET HIVER, ADOPTEZ L'ÉCHARPE!

Carine Dejusser préconise de porter les enfants plus grands (ou plus lourds) dans le dos, mais convient qu'il est mieux de les avoir devant, pour un contact plus étroit. Pour Arielle de Sadeleer, le bébé doit être porté dans le dos pour ne pas prendre toute la place, tant au niveau symbolique que pour permettre une plus grande liberté de mouvement à la mère.



MÈRE-ENFANT Retrouver la forme après l'accouchement tout en prenant du temps créatif avec son enfant, c'est possible. La danse avec bébé, encore un peu timide en Europe, pointe le bout de ses chaussons en Suisse romande depuis quelques années. Si vous avez surfé sur la vague des bébés nageurs, vous craquerez sans aucun doute pour les bébés danseurs!

PAR ÉMILIE BORÉ

Si en Afrique, porter son bébé en écharpe fait partie de la vie, il en va tout autrement de la prude Europe qui a longtemps stigmatisé le corps et ses mouvements. Arielle de Sadeleer, fondatrice de «Danse Avec tes Mains» dans le canton de Fribourg, clame pourtant les bienfaits d'une telle pratique: «Ce lien perpétue ce qui se passait dans le ventre de la mère avant la naissance (mouvement, chaleur, rythme) et cela rassure l'enfant qui passera tout naturellement et sans violence, de la sécurité de l'attachement à celle du détachement.»

Danser pour chasser le baby blues
 Intervenante en périnatalité, Carine Dejusser a fondé «Avec Bébé» dans le canton de Vaud et propose des séances de danse mère-enfant. Elle explique que pour la maman, dont le corps et les habitudes se sont modifiés après l'accouchement, c'est un moyen de «renouer avec sa féminité» en remusclant les zones sensibles comme le périnée et en fréquentant d'autres femmes dans le même cas. Arielle de Sadeleer évoque aussi le «travail du bas du dos» en insistant bien sur le côté doux de l'exercice.

Faut-il savoir danser?

Pas besoin d'être Pina Bausch pour suivre les séances de danse avec bébé. Carine Dejusser propose par exemple des cours de danse orientale et de Lady salsa ouverts à tout le monde sans aucun prérequis et dispensés par des professeurs. Chez Arielle de Sadeleer, il s'agit d'une découverte de trois danses (latino, jazz et danse de caractère type tzigane ou gypsy) tandis qu'une monitrice de portage installe les bébés et surveille le bon déroulement de la séance.

Et le bébé?

Il est préférable de commencer à partir de 2 mois, le temps que le périnée soit bien remis. En général, les tout-petits (emmaillotés très serrés pour bien maintenir leur tête) s'endorment tandis que les plus âgés lancent des arheus de contentement. Pour Arielle de Sadeleer, on peut pratiquer ce loisir «jusqu'à l'âge où l'enfant est heureux d'être porté!»

PUBLICITÉ


SBB CFF FFS
 Offre RailAway

Au Fitnessparc Malley avec la nouvelle halte de Prilly-Malley.

Profitez de la nouvelle offre combinée. cff.ch/fitnessparc

TRAIN ET ENTRÉE

20%

DE RÉDUCTION



FITNESSPARC
 M A L L E Y
 MIGROS www.fitnessparc