

Démarche à suivre

Perchées sur quinze centimètres, foulant un podium glissant dans des stiletto deux tailles trop petites, les tops frôlent la prime de risque à chaque défilé. Training à adopter d'urgence pour garder la tête haute, comme elles.

Par Lili Barbéry-Coulon.
Photographe Terry Richardson.



ÉQUILIBRISME Coach du gratin de la mode, Frédéric Vaché reçoit de nombreux mannequins paralysés à l'idée de s'écrouler sur le catwalk. Grâce à l'Imoove, un plateau au mouvement élastique, il met les tops dans les mêmes conditions que sur des échasses et leur apprend à stimuler les muscles des chevilles et des mollets pour renforcer leur stabilité. «L'erreur? Maintenir la tension dans les ischiens, ce qui entraîne une rétroversion du bassin, des genoux en force, les épaules en arrière et le cou propulsé en avant pour maintenir l'équilibre, dit-il. L'Imoove permet de se reconnecter avec précision aux muscles que l'on ne soupçonnait pas et de détendre le bassin pour gagner en verticalité.» Bonus non négligeable : on répare son dos en corrigeant sa posture. 88 € la séance d'1 heure. 16-18, rue Saint-Antoine, 75004 Paris. Tél. 01 42 78 97 27.

DÉMARCHE STYLÉE «No hips. No poses» : voici le message inscrit sur les pancartes en coulisses de la dernière fashion week. «Dans les années 90, les super modèles défilaient mains sur les hanches, le bassin chaloupé. En 2000, les torses étaient plus en arrière, les jambes très en avant et croisées. Désormais, on revient vers une démarche naturelle, moins exagérée», confie-t-on au Bureau Betak, responsable de l'organisation des plus grands shows. Consultante pour les agences de mannequins, Debra Shaw coache les débutantes comme les stars et s'est même occupée de Lady Gaga lors du défilé Mugler en mars. «Les jeunes regardent les shows à la télé et pensent que c'est branché de marcher les genoux en avant comme une majorette, alors que c'est affreux», déclare-t-elle. Son truc infailible : prendre une grande inspiration pour gonfler le torse, relever le menton, baisser les épaules et expirer par le nez sur toute la longueur du podium. Et si l'on tombe? «Relevez-vous en souriant avec du style!»

HAUTE VOLTIGE En moins d'une décennie, les chaussures sont passées de 8 à 15 centimètres chez la plupart des créateurs. Que faire si l'on n'arrive pas à marcher à cette hauteur? «C'est une question d'habitude, répond Debra Shaw. Une heure par jour à la maison, même en passant l'aspirateur, et ça devient un jeu d'enfant.» Les moins convaincues pourront prendre un cours avec Talons Academy qui organise des sessions dans des cafés le soir. L'idée n'étant pas de rivaliser avec les plateformes de Lady Gaga, mais de maîtriser un 8 centimètres honorable. Autre solution à domicile : le DVD *Leg Work*, un programme inspiré par l'entraînement quotidien des danseurs de Broadway. A partir de 15 € le cours avec Talons Academy, www.talonsacademy.fr. 15 € le DVD *Leg Work* sur www.legworkdvd.com