

Sophia Willoughby Jeremiasz

California Barre *du matin*

**Tonifier et booster
son corps avec
la barre fitness**

mes petites
BULLES

jou**vence**
EDITIONS

De la même auteure aux Éditions Jouvence

California Barre du soir

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Atelier d'écriture du matin, Myriam Jézéquel

Atelier d'écriture du soir, Myriam Jézéquel

Méditation du matin, Anaël Assier

Méditation du soir, Anaël Assier

Yoga du matin, Julien Levy

Yoga du soir, Julien Levy

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : **www.editions-jouvence.com**

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-236-0

Maquette de couverture : Antartik

Couverture et illustration de couverture : Éditions Jouvence

Maquette intérieure : Anne-Sophie Peyer

Mise en pages : Frank Pitel [grad-design.fr]

Préparation éditoriale : Bénédicte Bortoli

Illustrations intérieures : © Éditions Jouvence

Sauf AdobeStock.com pour les postures : planche classique et planche latérale :

© lyudinka ; *hundreds*, étirements 1, abdominaux (*hundreds*), fessiers (tabletop, parallèle) et mollets (tour du monde) : © artinspiring ; abdominaux : © logo3in1 ;

Posture planche bras tendus : ©bullet_chained

Schéma (haut) p. 17 : © Éditions Jouvence, schéma (bas) p. 17 : © D.renard

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

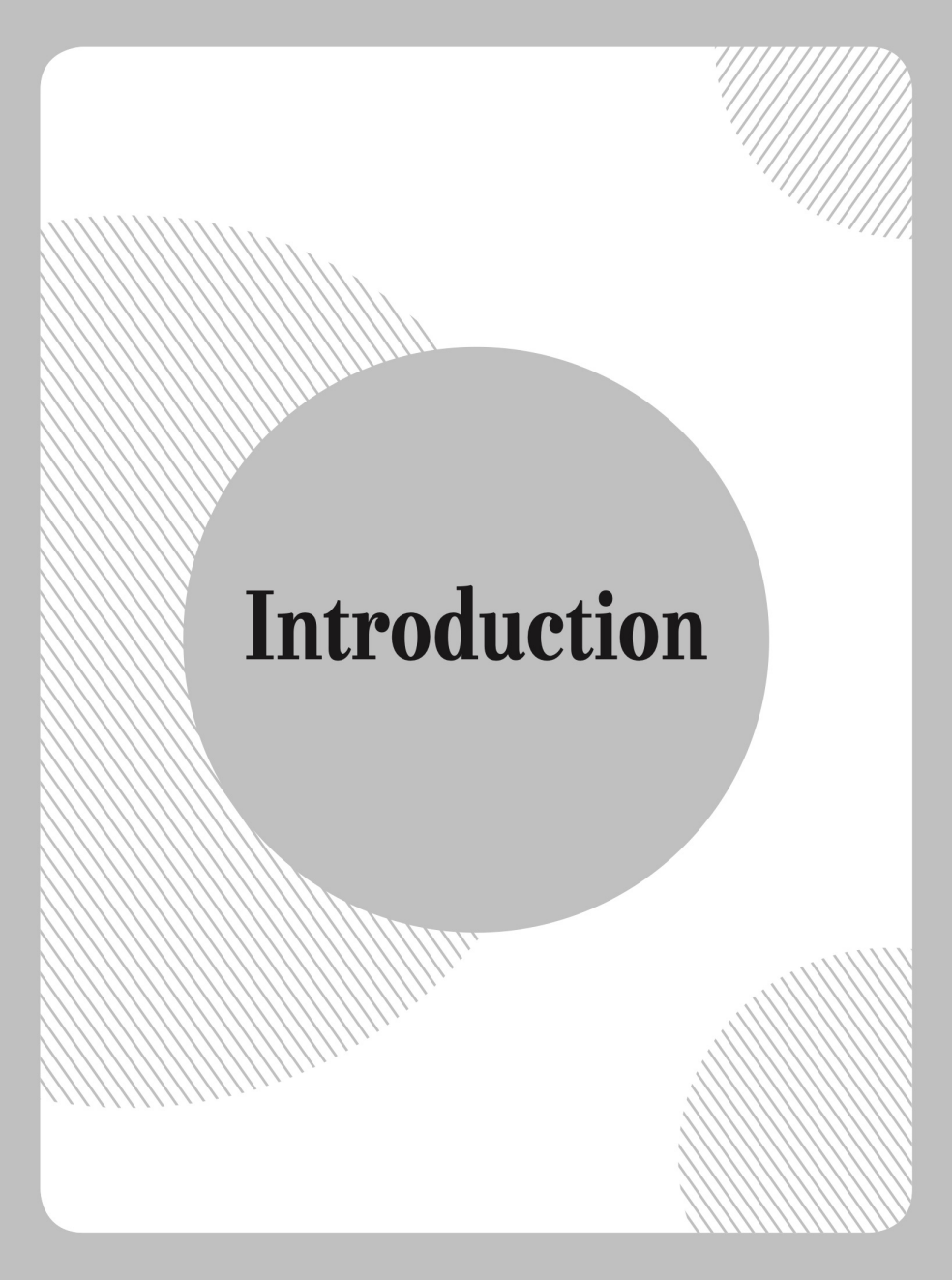
Introduction	5
Bulle 1. La petite et la grande histoire de la California Barre	9
Bulle 2. Mon lexique Barre franco-californien.....	14
Bulle 3. L'esprit.....	18
Bulle 4. Le corps.....	30
Mon programme <i>Cali morning vibes</i>	31
Lundi	35
Mardi	52
Mercredi	69
Jeudi	86
Vendredi.....	103
Bulle 5. Cas particuliers (blessures et grossesse).....	120
Conclusion, remerciements et bibliographie	126

Avertissement

Les exercices, descriptions posturales et conseils présentés dans cet ouvrage s'adressent à des personnes en bonne condition physique. Toutefois, la Barre est une méthode accessible à tous, y compris aux femmes enceintes et aux personnes âgées, qui privilégieront les exercices sans impact.

Si vous souffrez d'une pathologie ou d'une fragilité spécifique, consultez votre médecin avant de pratiquer.

L'auteure et l'éditeur déclinent toute responsabilité concernant l'utilisation qui pourrait être faite du contenu de cet ouvrage.

The background features a large, solid gray circle in the center. Overlapping this circle and the corners of the page are three areas filled with a pattern of thin, parallel diagonal lines. One such area is in the top right corner, another is on the left side overlapping the gray circle, and the third is in the bottom right corner.

Introduction

C'est avec beaucoup de *California love* que j'ai importé la méthode California Barre® à Paris en 2015.

California Barre est une version de la méthode Barre. C'est un mix moderne de plusieurs activités comprenant le yoga, le Pilates, le fitness et quelques éléments empruntés à la danse classique, le tout accompagné d'une musique rythmée et entraînante.

Cette association du fitness et de la danse classique est idéale pour vous façonner un corps de danseur, sans pointe ni tutu, avec une petite touche californienne !

L'objectif de ce savoureux cocktail est le travail des muscles en profondeur mais aussi l'épanouissement personnel. Le travail musculaire est très intense mais sans impact ni mouvements violents, ce qui le rend accessible à tous, y compris aux femmes enceintes et aux seniors avec quelques adaptations. La plupart des exercices de California Barre sont basés sur l'isométrie*¹. Ils ciblent les grands groupes de muscles mais surtout les petits muscles fonctionnels que nous utilisons dans la vie quotidienne. Le but est de sentir le *burn** et le *shake**, ces sensations entre la brûlure et le tremblement qui indiquent que vos muscles travaillent !

Les résultats sont extrêmement rapides et étonnants. Mais si cette méthode s'est installée au cœur de ma vie et de celles de bien d'autres adeptes, c'est surtout que la California Barre apporte de la confiance en soi avec l'idée qu'une personne bien dans son corps et dans sa tête est belle. Elle nous apprend à accepter nos défauts comme nos points forts. Nous comprenons l'importance d'intégrer

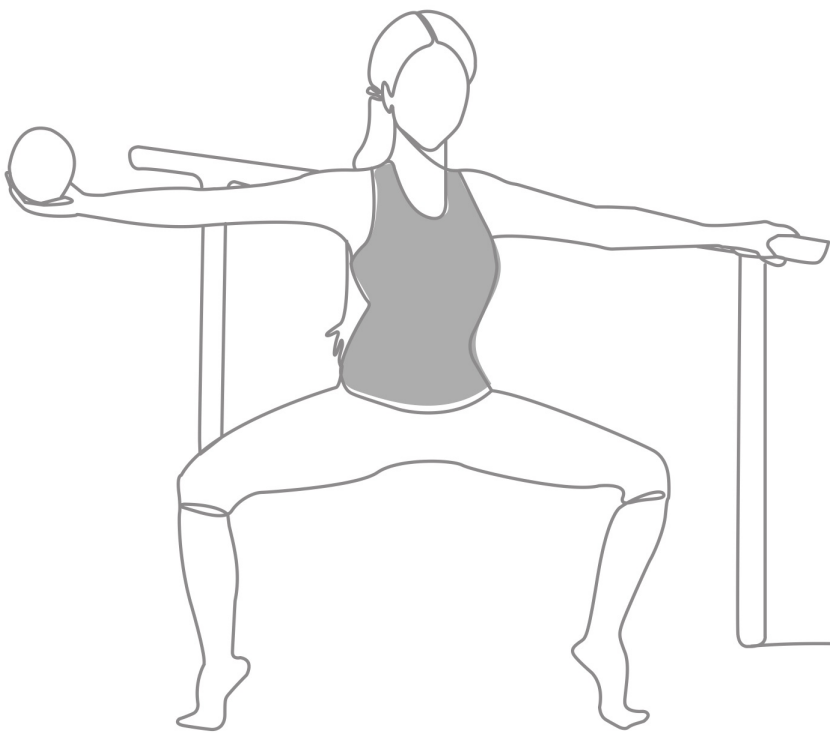
1. Tous les termes suivis d'un astérisque sont définis page 14.

une pause dans nos vies à cent à l'heure... Elle nous enseigne à vivre « sans limites » et tisse un lien de solidarité entre les individus du monde entier.

Je suis consciente que c'est un luxe de pouvoir consacrer une heure par jour à une activité physique. C'est pour cette raison que j'ai développé deux programmes plus courts, réalisables au quotidien et adaptés à chaque moment de la journée : California Barre du matin et California Barre du soir.

California Barre du matin est votre *shot* de caféine pour booster votre corps et votre esprit et bien démarrer votre journée. Normalement, un cours de California Barre dure soixante minutes, mais dans ce livre, je vous propose un format raccourci d'environ quinze minutes par jour, à réaliser du lundi au vendredi : une version accessible même aux plus *busy* d'entre vous ! Le but est d'intégrer ces exercices dans votre routine matinale pour vous donner la pêche dès votre réveil. Nous commençons par un exercice focalisé sur l'approche psychologique, en apprenant à créer notre propre mantra que nous utiliserons pendant la séance. Le programme s'ouvre par un échauffement : un mélange entre des salutations au soleil (yoga) et des exercices de fitness, de Barre et de Pilates pour une préparation complète du corps. Nous travaillons ensuite les cuisses, les fessiers et les abdominaux à l'aide d'exercices isométriques. Le minicours se termine avec des étirements actifs pour garder une énergie qui nous servira tout au long de la journée.

California Barre est une marque déposée.



Push ups

Mise en place

Placez-vous en planche bras tendus, puis posez les genoux au sol et rapprochez les talons des fesses. Les chevilles sont croisées, les pieds pointés, les bras tendus, les mains posées sur les bords extérieurs du tapis avec les doigts bien écartés. Dessinez une belle ligne diagonale des genoux jusqu'à la tête. *Tuck*, légèrement. Fixez le regard sur un point situé entre vos mains.



Option : descendez votre buste seulement à mi-hauteur du sol pour chaque *push up*.

ASTUCE

Pensez à la qualité de vos mouvements plus qu'à la quantité ou à la vitesse d'exécution !

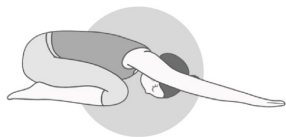
Exercice

- Descendez en 2 temps, puis remontez en 2 temps, 10 fois.

Posture de l'enfant

Mise en place

Asseyez-vous sur vos pieds. Les pieds se touchent et les genoux sont écartés vers les bords du tapis. Descendez votre buste vers le sol, les fesses vers les talons, bras tendus vers l'avant du tapis, paumes contre le sol. Le front est posé au sol. Maintenez la position pendant trois cycles de respiration.



Dips triceps

Mise en place

Asseyez-vous, jambes pliées devant vous, pieds flex, talons au sol et orteils décollés. Placez les mains sous les fesses, doigts écartés, dirigés vers l'avant. Soulevez les fesses. *Tuck.*



ASTUCE

- Pliez les coudes vers l'intérieur et non vers l'extérieur pour protéger les articulations des épaules. Si vous sentez vos triceps chauffer, c'est que vous faites cet exercice correctement. À vous les débardeurs cet été !

Exercices

- Pliez les deux coudes en même temps, puis tendez-les en serrant les triceps 16 fois.
- Alternez en pliant le coude droit, puis le gauche 16 fois.

Roll ups

Mise en place

Asseyez-vous, jambes pliées devant vous et jointes, pieds parallèles et posés à plat au sol. Attrapez l'arrière de vos cuisses avec vos mains. Les épaules sont éloignées des oreilles et les abdominaux engagés.



ASTUCE

Plus difficile : gardez les bras au-dessus de la tête, parallèles aux oreilles. Soyez plus tortue que lièvre, rien ne sert de courir !

Exercices

- Descendez le buste vers le tapis, en faisant glisser les mains sur les cuisses, et posez la tête au sol en 4 temps. Remontez en 4 temps. Répétez la séquence 8 fois.
- Restez en position allongée sur le tout dernier mouvement.