



stock.adobe.com

Chaussures à talons

HALTE À LA TORTURE

Ampoules, mal de dos... Les talons ne sont pas toujours les meilleurs amis des élégantes. En suivant quelques conseils, l'aventure peut s'avérer plus amusante.

CÉLINE FION

Il n'existe pas de gênes du talon aiguille, de capacité naturelle à se déplacer, perchée 12 cm plus haut que d'habitude. Tout est question d'entraînement. Quand, à 20 ans, Leslie Louis-Jean fit ses premiers pas sur les planches du Crazy Horse, le célèbre cabaret parisien, elle dut travailler sa démarche. Aujourd'hui, la danseuse profite de son expérience pour donner des conseils à d'autres femmes, en se servant des chaussures à talons comme d'un outil pour une meilleure connaissance de son corps. « *La féminité ne se résume pas du tout à une paire de talons*, affirme Leslie, également adepte de la combinaison jean-baskets. *J'utilise le coaching de marche en talons pour prendre conscience de sa posture et la corriger plus facilement. Sur des talons, le poids du corps se déplace et l'on ose aussi une démarche plus chaloupée. Ensuite, même quand on les retire, c'est plus facile de se tenir mieux.* » Un bon argument en faveur de la persévérance pour celles qui trouvent la pratique harassante.

Minimum 8 cm

Le conseil numéro 1 de la coach est basique, mais essentiel : « *Il faut vraiment avoir des chaussures adaptées à son pied et à sa morphologie. Si l'on a des pieds larges, il faudra éviter d'avoir des chaussures trop serrées, pointues. Si l'on est plus ronde, on va éviter les talons aiguilles et privilégier un talon plus épais.* »

Commencer par porter de « petits » talons, pour gagner en

confort ? Une fausse bonne idée, d'après la coach : « *En dessous de 8 cm, je trouve que ça ne met pas en valeur le corps. Cela a tendance à tasser. Il y a beaucoup de modèles avec des plateformes maintenant, il vaut mieux privilégier cela.* »

La bonne posture

Une fois que vous avez trouvé chaussure à votre pied, tout est dans la posture. « *Il faut garder les épaules ouvertes sans serrer les omoplates. Il faut se grandir à partir de la taille comme si l'on avait un petit fil au-dessus de la tête. Cela demande un peu d'engagement au niveau du centre abdominal.* » Pas besoin d'avoir un ventre ultra-gainé, il faut juste sentir cet engagement, vous pouvez mettre les mains sur les hanches pour vous aider à le percevoir. Ensuite, pensez à poser l'avant du pied avant le talon. « *Imaginez que vous marchez sur des œufs, sans les casser, cela entraîne un petit mouvement au niveau des hanches* », conseille Leslie Louis-Jean qui suggère une autre visualisation, cette fois-ci pour éviter que les pieds ne soient trop orientés vers l'intérieur ou l'extérieur : « *Imaginez qu'il y a un point entre votre gros orteil et le deuxième, c'est là que se trouve le centre de gravité et de l'équilibre.* » N'est-ce pas déjà un peu plus facile ?

www.cocoon-place.com (les cours sont actuellement organisés à Paris, mais Leslie envisage des séances belges)