

Sophia Willoughby Jeremiasz

# California Barre *du* *soir*

Se défouler et décompresser  
avec la barre fitness

mes petites  
BULLES

jou<sup>v</sup>ence  
EDITIONS

## De la même auteure aux Éditions Jouvence

*California Barre du matin*

## 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](http://www.editions-jouvence.com)

Mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-235-3

Maquette de couverture : Antartik

Couverture : Éditions Jouvence

Maquette intérieure : Anne-Sophie Peyer

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

Préparation éditoriale : Bénédicte Bortoli

Crédits illustrations : voir fin d'ouvrage

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

# SOMMAIRE

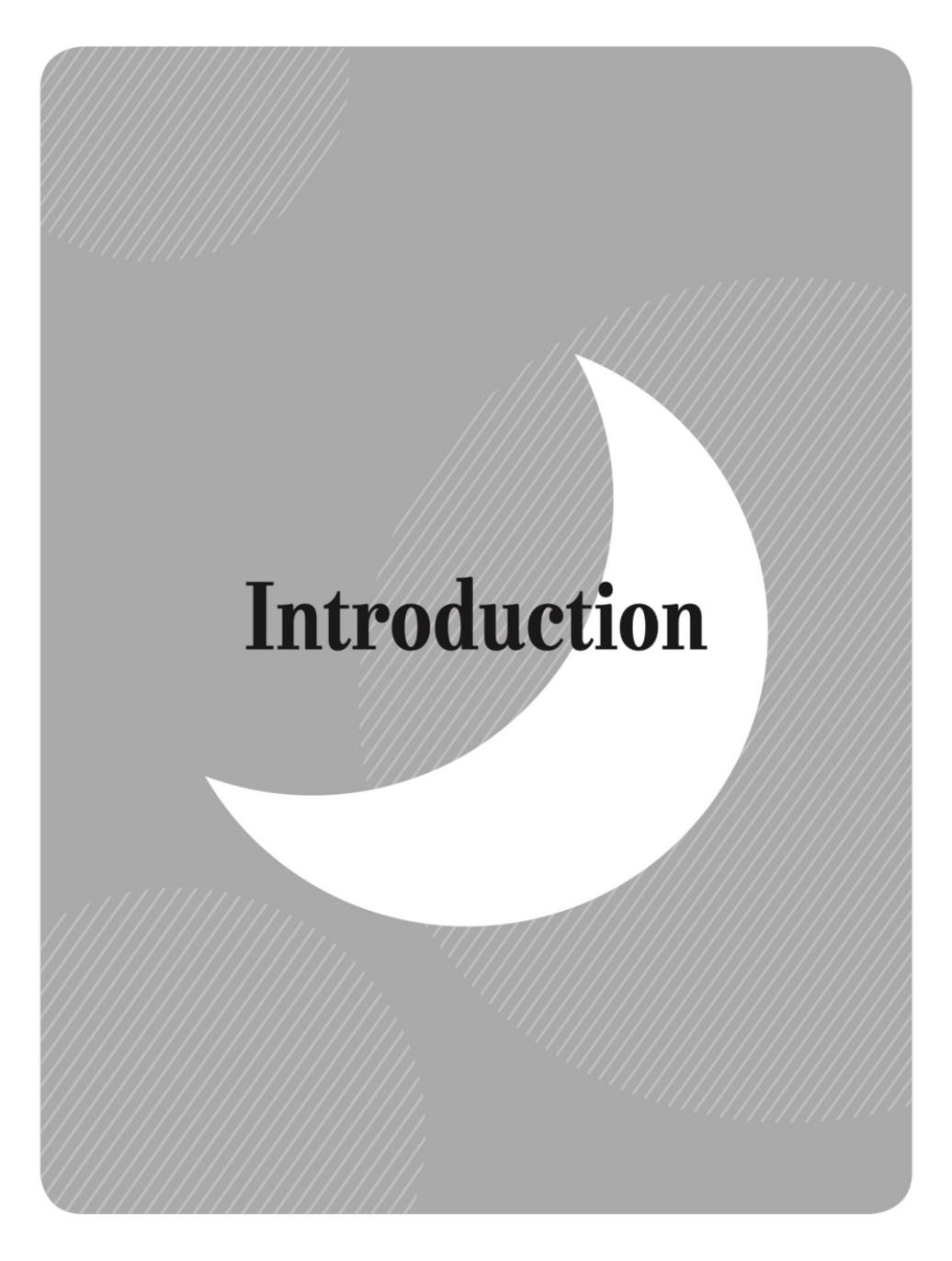
Introduction .....	5
Bulle 1. La petite et la grande histoire de la California Barre .....	9
Bulle 2. Mon lexique Barre franco-californien.....	15
Bulle 3. Le corps.....	19
Mon programme <i>Cali evening vibes</i> .....	20
Lundi.....	23
Mardi.....	38
Mercredi.....	53
Jeudi.....	68
Vendredi.....	83
Bulle 4. Cas particuliers (blessures et grossesse).....	99
Bulle 5. L'esprit .....	105
Conclusion, bibliographie et remerciements.....	119

## **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 image features a central white crescent moon shape. The background is a solid grey color with several overlapping circular areas filled with fine, parallel diagonal lines. The word "Introduction" is centered in a bold, black, serif font.

# 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<sup>\*1</sup>. 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 celle 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

---

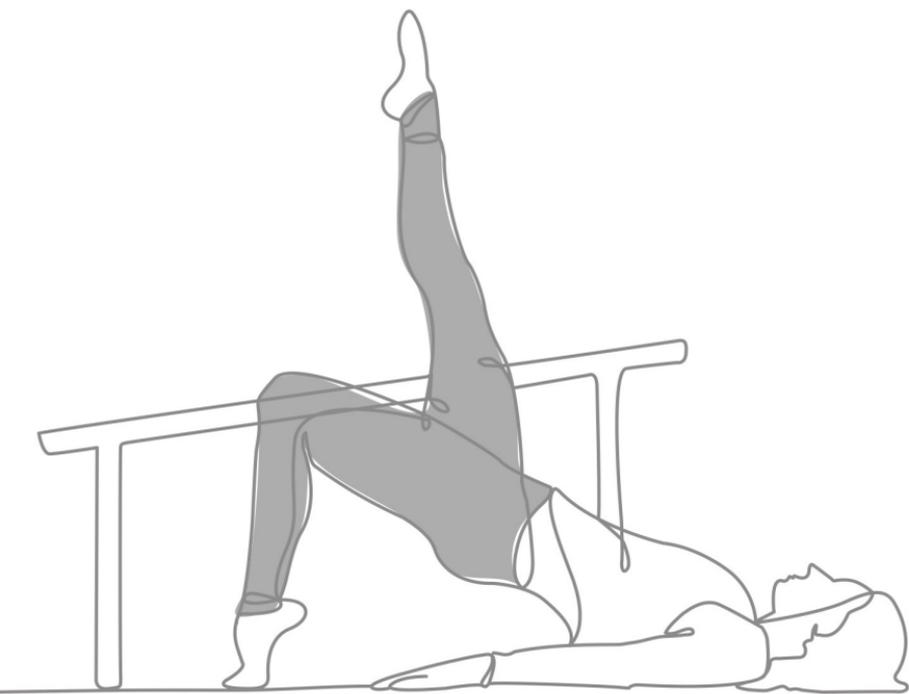
1. Tous les termes suivis d'un astérisque sont définis page 15.

à accepter nos défauts comme nos points forts. Nous comprenons l'importance d'intégrer 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 soir* est votre *must have* pour vous défouler, avec de bonnes *California vibes*, après une longue 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 tous les jours de la semaine. Le but est d'incorporer les exercices de Barre dans votre routine de soir pour consacrer un moment de la journée à votre santé psychologique et physiologique. Nous commençons par la partie physiologique. L'échauffement mélange des postures de yoga et des exercices de fitness, de Barre et de Pilates qui servent à bien mettre en condition tout le corps. Nous travaillons ensuite les cuisses, les fessiers et les abdominaux avec des exercices isométriques. Le cours se termine par des étirements au sol pour se détendre et se préparer pour une bonne nuit de sommeil. Chaque courte séance est suivie par la création d'un mantra pour terminer la journée en beauté, avec l'esprit clair.

**California Barre est une marque déposée.**



LUNDI

# Mini-échauffement

## *Knees up* (levers de genoux)

### Mise en place

Placez-vous pieds écartés de la largeur des hanches, mains sur les hanches, épaules baissées. Adoptez une belle posture, tête haute. *Tuck*, légèrement.

ASTUCE

- Imaginez que le mouvement de vos jambes est directement lié à l'engagement de votre ceinture abdominale. Grâce et sourire sont en vous !

### Exercices

Levez un genou, puis l'autre, vers la poitrine, pointe du pied vers le sol :

- mains sur les hanches 16 fois ;
- mains jointes en position de prière 16 fois ;
- bras tendus vers le ciel 16 fois.



## ***Tabletop (quatre pattes)***

### **Mise en place**

Placez-vous à quatre pattes (*tabletop*), genoux alignés avec les hanches et poignets alignés avec les épaules. Aspirez le nombril et écartez les doigts. Pieds flex et orteils retroussés sur le sol, agrippez le tapis.



### **Exercices**

- Levez les genoux à 2 cm du tapis.
- Genoux toujours levés, montez, puis descendez le bassin\* 8 fois.

## ***Downward dog* (chien tête en bas)**

### **Mise en place**

Placez-vous à quatre pattes (*tabletop*), puis tendez vos jambes en planche bras tendus. Inspirez, puis expirez en relevant les hanches. Tendez légèrement les genoux sans les bloquer et descendez les talons en direction du tapis. Activez les cuisses et effectuez une légère antéversion du bassin (voir schéma p. 18). Maintenez la position pendant trois cycles de respiration.



### **Exercices**

- Inspirez et transférez votre poids vers l'avant, épaules au-dessus des poignets en planche bras tendus.
- Expirez en chien tête en bas, puis inspirez en planche bras tendus. Répétez le mouvement 8 fois.



## ***Fallen star***

### **Mise en place**

En planche bras tendus, posez le pied droit sur le côté gauche du tapis dans l'alignement des hanches. Tendez les deux jambes et activez les cuisses. La face externe du pied droit est appuyée contre le sol et le pied gauche est bien ancré. Le bras gauche est tendu vers le ciel. Engagez la ceinture abdominale pour lever les hanches. Votre corps forme une belle diagonale.

**ASTUCE**

- Assurez-vous que votre poignet est bien placé sous votre épaule. Vous travaillez vos obliques en éloignant votre bassin du sol. Vous êtes une star !

### **Exercices**

- Montez, puis descendez le bassin de 1 cm, en gardant la ceinture abdominale activée 8 fois.
- Revenez en planche bras tendus, puis répétez l'exercice de l'autre côté.
- Revenez en planche bras tendus.

