

ELLE

chut!

10
conseils
pour
mieux
dormir
p. 90

N° 2561



Comme
Uma
Thurman...

toutes en
tutu!
suivez la
mode-beauté
des **stars**
de la danse

test

**ETES-VOUS
UNE
HARCELEUSE ?**

et pas seulement sexuelle

M 1648 - 2561 - 13,00 F



HEBDOMADAIRE, 30 JANVIER 1995

90 FR. 6 FL. 2.25. 420 TS. 8 DM. AT\$ 55. 62 S 4.25. 4 PAUL. 475 PIS. PORTUGAL CURT. 500 F 30. 700 DL. 25 DR. 2000 LIL. DOM 10.50 F. GARDI 2.99 F CIA. 100 2.50 F CIA. 100 700 F CIA. USA \$ 4.

COULISSES

C'est à Nanterre, au beau milieu des gratte-ciel, que naissent les étoiles. L'École de danse de l'Opéra de Paris a quitté le mythique Palais Garnier pour s'implanter dans un véritable campus où grandissent les stars de demain, une centaine d'élèves élus. « Chaque année, 300 candidats se présentent, 120 sont retenus et 60 seulement sont admis pour faire le stage de cinq

mois qui leur permettra d'intégrer l'école. A la fin du stage, ne resteront que 25 enfants (15 filles, 10 garçons), en moyenne », précise Claude Bessy, directrice de l'École de danse. Une sélection rigoureuse et douloureuse, qui ne retient que les surdoués de la classe. **Avoir le corps de l'emploi** Pour être admis dans la pouponnière des dieux de la danse, il faut avoir entre 8 et

10 ans et demi (pour les filles) et être née avec un corps de danseuse : une ossature mince, un cou dégagé, des jambes bien droites, de bonnes proportions, un joli cou-de-pied, une silhouette longiligne, une grâce naturelle et de la souplesse. Ne jamais avoir pris de cours de danse n'est pas un handicap. « Au contraire, précise Claude Bessy, bien

souvent, les petites filles qui ont déjà dansé ont pris de mauvaises habitudes. Nous avons un gros travail de correction. » Le choix des futures danseuses se fait donc sur le physique et les aptitudes. Question taille ? Mieux vaut être trop petite que trop grande. Une danseuse ne doit pas dépasser 1,70 m. L'idéal : 1,65 m pour 55 kg (les muscles, ça pèse lourd !).

Le prix de la grâce

Effort, discipline et moral d'acier... au-delà du rêve, la magie a son prix. Reportage à l'École de danse de l'Opéra de Paris. Là où les petits rats veulent décrocher la lune pour devenir étoiles.



Étirements et échauffements
L'exercice est le pain quotidien des danseuses qui, entraînées dès le plus jeune âge, gagnent une souplesse et une finesse phénoménales. Une surveillance permanente, une bonne hygiène de vie sont indispensables. Mais, de par leur nature et le rythme de leurs activités physiques, les danseuses prennent rarement du poids.



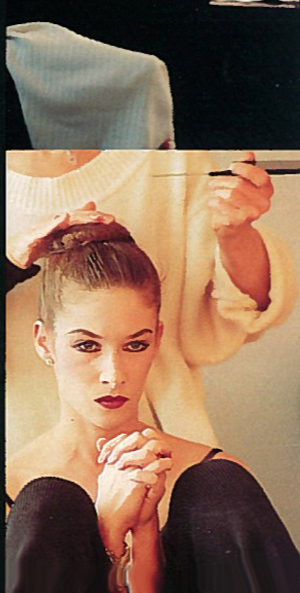
l'Opéra, côté coulisses



Cachez ce sein...
Avoir trop de poitrine est l'inquiétude majeure d'un petit rat à l'âge de la puberté. Quand le problème se pose (c'est plutôt rare !), on investit dans un soutien-gorge de maintien et on camoufle les bretelles sous celles du tutu.



Le chignon : une obligation
Avoir des cheveux longs est l'une des rigueurs de l'étiquette académique. Lissé et plaqué à l'arrière avec l'aide d'un produit coiffant, roulé au-dessus de la nuque, ce « chignon danseuse » est obligatoire pour tous les cours de danse. Selon le titre et le rôle de la danseuse dans le corps de ballet, le chignon s'adapte au costume, il se monte en épingle, se roule en banane et s'orne d'accessoires...



Bien sûr, il y a des exceptions à tous ces critères. Comme Agnès Le Testud qui, du haut de ses 1,72 m, a décroché le titre d'étoile. Ou encore Sylvie Guillem, la star des stars, qui n'est entrée à l'école qu'à 11 ans, après avoir été recrutée comme... gymnaste pour les jeux Olympiques. « Des danseuses comme elle, on en rencontre tous les cent ans », s'exclame, admirative, Claude Bessy.

Itinéraire d'un petit rat doué
Il faut environ dix années pour faire une danseuse. Dix années de dur travail où l'on apprend toutes sortes de disciplines artistiques, en plus du programme scolaire qui doit mener jusqu'au bac (100 % de reçus, s'il vous plaît !). La vie d'un petit rat n'est pas de tout repos, entre les cours de danse et les cours tout court. Suivant leurs succès, les élèves passent de division en division (six au total, reconnaissables par des tenues de couleurs différentes). Pour certaines c'est le renvoi, pour d'autres, la voie royale jusqu'à l'Opéra...

Le prix d'une étoile
A l'issue de l'examen final de l'École de danse, les meilleurs éléments peuvent présenter, dès 16 ou 17 ans, le concours d'entrée dans le corps de ballet de l'Opéra de Paris. Mais là, les difficultés ne font que commencer. Le nombre de postes n'étant pas extensible, il faut attendre une démission ou un départ à la retraite pour poser sa candidature. Une fois admise dans l'olympie, l'Opéra de Paris, la lauréate va tenter de décrocher, au fil des ans, les titres honorifiques des différents échelons qui détermineront son salaire : quadrille (de 12 000 à 14 000 F), coryphée (de 13 000 à 16 000 F), sujet (de 16 000

MAQUILLAGE : INTERDIT AUX MOINS DE 13 ANS
Le maquillage de scène, on l'apprend en regardant les « grandes ». Interdit de se farder avant 13 ans. C'est la règle. Mais, le cap franchi, les petits rats s'en donnent à cœur joie. Pour les danseuses confirmées, le maquillage est toujours extrême. Objectif : approfondir le regard, accentuer l'expression. Pour certains rôles, les chorégraphes donnent des directives précises sur le maquillage. Une danseuse doit savoir se maquiller elle-même. Chacune choisit ses couleurs, ses produits et constitue son beauty-case. Aucune obligation ni directive d'achat ! C'est la tradition qui donne le ton. Eye-liner, faux cils, mascara, pancake pour le teint, rouge à lèvres, crayons et pinceaux...

à 19 000 F), première danseuse (de 19 000 à 23 000 F) et, enfin, étoile (35 000 F). Un véritable parcours du combattant !

Mériter ses chaussons !

Une heure et demie de danse pour les petites, trois heures pour les grandes, le rythme d'un petit rat est celui d'une athlète. Ne résistent que les plus solides. « Les deux premières années, elles ne font pas de pointes. Il faut attendre la 3^e division pour mériter ses chaussons. La statique sur demi-pointes doit être parfaite, la musculature en béton. A ce moment-là, le travail des pointes n'a aucune incidence néfaste pour le corps », ajoute Claude Bessy. En effet, passer aux pointes trop tôt, surtout dans les cours amateurs, risque de favoriser cambure et problèmes de

Devenir femme sur la pointe des pieds

La puberté reste le cap difficile à passer pour les petits rats androgynes et fiers de l'être. Car de la transformation de leur corps dépend aussi leur avenir de danseuse... « On constate un retard pubertaire fréquent dû plutôt à des problèmes psychologiques qu'hormonaux. En effet, les jeunes danseuses refusent les formes de la féminité. Elles acceptent mal de devenir femme. » Claude Bessy, forte de son expérience, a donc mis au point un suivi très psy avec gynécologue et nutritionniste pour prévenir ou corriger les prises de poids excessives et les petits troubles de la puberté. Côté diététique, le self de l'école est à la hauteur : menu



dos. Car la grâce se paie parfois très cher. Sous leur allure angélique et dans leurs chaussons en satin, les petites danseuses souffrent... en souriant. Ce sont les pieds qui trinquent ! Le passage sur pointes, s'il est tant attendu, représente pourtant le premier pas dans la douleur. Sans oublier les problèmes dermatologiques... Les danseuses changent donc souvent de chaussons. De plus, ceux-ci s'usent très vite. Voilà pourquoi elles reçoivent des « bons de chaussons ». Une paire minimum par mois, à l'école. Mais sur scène, une étoile peut mettre à mal une paire de chaussons par acte !

régime ou menu normal, au choix. Si, à l'occasion des « pesées », un écart est constaté, elles se prennent en charge, se surveillent, se privent pour retrouver la ligne liane. Leur motivation est à la hauteur de leur ambition. « Notre école de danse est une véritable école de vie. » On y apprend à vivre sa passion jusqu'à l'extrême, dans les rires et dans les pleurs. Destin difficile ? « Oui, mais grandiose », répond Claude Bessy, celle que tous les petits rats de Paris appellent Mademoiselle la directrice.

Sylvie de Chirée
Reportage photo Sylvie
Lancrenon

secrets de beauté à l'Opéra



La danse, un élixir de jeunesse ?

La danse est magique pour le corps, explique Claude Bessy. A l'Opéra, la retraite est obligatoire à 40 ans, mais la plupart des danseuses gardent encore très longtemps un corps de jeune fille. »