

Grand Paris

TENDANCE Dans des salles souvent récentes, pratique sportive intense et expérience de boîte de nuit se mélangent

MVMT Club, le plus dance

Direction la rue Saint-Marc, entre la Bourse et l'Opéra. MVMT Club a ouvert il y a un an. Sa fondatrice, Alissa Ananieva, d'origine bulgare, a testé de nombreuses salles avant d'ouvrir la sienne. « Lorsque je vivais à New York, Forward Space a été une révélation, indique-t-elle. C'est un studio de danse où le challenge physique et le lâcher-prise mental sont incroyables. La période du Covid a été le moment de réfléchir à un projet où l'on puisse à la fois faire du sport, faire la fête et se faire du bien mentalement. » Pour la jeune femme venue de la finance, « la performance n'est plus dans l'air du temps » : « Il faut une proposition plus holistique, qui conjugue le bien-être mental et physique. Les jeunes gens veulent l'énergie de la fête sans les effets secondaires. »

Ce mardi midi, c'est Cécilia qui donne le rythme avec des exercices ciblés sur les bras utilisant des haltères. À intervalles réguliers, les stroboscopes s'allument et les participants ont quartier libre pour danser comme bon leur semble, dans un grand défoulement général. La séance se termine par une méditation en mouvement, un moment d'étirement et d'introspection. En nage mais ravis, les membres du club sont prêts à repartir au travail après un passage par les douches,



Cours à Mon Q Club, à Paris, dans le 10^e arrondissement.

MON Q

piste de danse. Chaque participant (une majorité de femmes, mais aussi quelques hommes, pour une moyenne d'âge d'environ 30 ans) se saisit d'un élastique et c'est parti pour cinquante minutes d'exercices localisés sur les abdos-fessiers et les cuisses, sous la conduite énergique de Morgane. Beyoncé, Madonna, Abba, les tubes s'enchaînent et l'atmosphère est bon enfant, sans pression. Dans le noir, personne ne vous voit faire une pause.

« J'ai toujours été très sportive, et quand j'ai commencé à travailler, j'ai cherché un endroit pour pouvoir lâcher prise sans le côté punitif des salles de gym, témoigne Sarah De Herde, la fondatrice d'origine belge flamande, ingénieure de formation. Je ne suis pas contre la performance et le dépassement de soi, mais toujours dans la bienveillance. » Cliente de la première heure devenue associée, Shéhérazade Latouche définit Mon Q comme une « safe place », un lieu rassurant où l'on peut sculpter son corps sans craindre le regard des autres. Avec plus de 2000 clients en un an d'existence, les deux associées viennent d'organiser une levée de fonds pour pouvoir ouvrir leur propre salle dans le courant de l'année.

Cours à l'unité 20 euros. Offre d'essai 14 euros. Packs dégressifs 3 à 20 sessions de 54 à 260 euros. monqclub.com

Et aussi

Decibel, un nouveau studio de danse et de fitness dans la pénombre rue Quincampoix, 4^e. ● **Une session achetée, une session offerte, 29 euros. decibel-danse.com/studio-beaubourg**

PASCAL CAUSSAT

Pour un corps de rave

bien pourvues en cosmétiques pour le corps et les cheveux. « C'est comme participer à une rave tout en restant sobre », résume Alissa. **Cours à l'unité 29 euros. Offre d'essai 16 euros. Packs dégressifs 5 à 30 sessions de 135 à 540 euros. mvmt.club**

Dynamo, le plus cardio

Avec huit ans d'existence, Dynamo est déjà un vétérinaire dans l'univers des salles de sport festives. Ses fondateurs, diplômés d'écoles de commerce, se sont inspirés du studio new-yorkais SoulCycle, spécialisé dans l'indoor biking ou vélo d'intérieur. Aujourd'hui détenu par les fonds Experienced Capital et Eutopia, le réseau compte déjà huit salles à Paris, plus une à Bordeaux.

Le concept est simple : quarante-cinq minutes en danseuse sur un cycle, dans l'obscurité et sur une musique à fond. Afrobeat, R'n'B, électro, chaque entraîneur a son style. Sliman, féru de rap, anime la séance de midi du Dynamo Boétie comme un DJ, en confiant son admiration pour Dr. Dre pendant que les pratiquants transpirent. En final, il choisit de la house qui installe une sorte de transe chez les cyclistes, simplement éclairés par la lueur des bougies.

Il faut un bon quart d'heure pour s'habituer au réglage des machines, mais une fois trouvé son rythme de croisière, on est porté par la cadence imprimée par les habitués. Dynamo revendique environ 8000 clients par semaine.

Sur le même modèle de sport en musique, le groupe a ouvert Riise Yoga et Punch Boxing.

Cours à l'unité 29 euros. Offre d'essai 19 euros. Packs 5 à 30 sessions de 140 à 570 euros. dynamo-cycling.com

Mon Q Club, en boîte de nuit

Un mardi soir, 18h30, à l'entrée de la boîte La Java, dans le quartier de Belleville. Quatre jeunes femmes discutent avant le début de leur séance. Ces collègues de travail ne vont pas danser mais muscler leurs fessiers chez Mon Q, un nouveau concept sportif qui loue la boîte de nuit en dehors de ses horaires d'ouverture.

À l'intérieur, la lumière est tamisée et des tapis s'étalent sur la

La Maison de Victor Hugo fête ses 120 ans

ANNIVERSAIRE Le musée consacré au célèbre écrivain, ouvert en 1903, propose exceptionnellement une exposition en accès libre

Fantine forcément tragique, Cosette ployant sous le poids d'un seau d'eau, Quasimodo versant une unique larme... Les héros bien connus des romans de Victor Hugo sont tous là, sculptés par François Pompon, peints par

Henri Fantin-Latour ou Eugène Carrière, dessinés par Gustave Doré et tant d'autres. La Maison de Victor Hugo, située place des Vosges, a ouvert ses portes aux visiteurs il y a cent vingt ans, le 30 juin 1903. Pour marquer cet anniversaire, elle est entièrement en accès libre jusqu'au 3 septembre, du premier niveau, où se tiennent d'ordinaire les expositions payantes, jusqu'au deuxième étage hébergeant l'appartement

reconstitué de la famille Hugo (gratuit en permanence).

Le directeur Gérard Audinet – avec Alexandrine Achille, Claire Lecourt et Florence Rouzières – a monté un petit parcours remontant aux racines de la création de ce lieu culturel hybride, très chargée en décoration. Le géant des lettres y a vécu avec sa famille de 1832 à 1845. « Notre institution est une maison d'écrivain, charmante et intime, explique Gérard

Audinet. Mais elle est bien plus que cela. C'est un musée, avec des collections très riches notamment en estampes. Nous en possédons plus de 9000. Nous montrons certaines de ces œuvres sur papier, qui sont fragiles. »

Parmi ses collections hétéroclites, la Maison de Victor Hugo compte aussi des documents manuscrits de l'écrivain, des lettres essentiellement, et des œuvres d'art visuelles signées Hugo, dont beaucoup de dessins à l'encre romantiques et fantastiques, du mobilier (dont des meubles conçus par le grand homme). Mais aussi des tableaux, photographies, sculptures et estampes d'autres artistes portraiturant Victor, sa famille, son grand amour Juliette Drouet, ou tirés des histoires imaginées par l'auteur.

Tout a commencé après le décès du poète, dramaturge et romancier en 1885. Grâce à la volonté de la famille d'Hugo et à l'énergie d'un de ses amis de longue date, le journaliste Paul Meurice (auteur aussi de *Fanfan la Tulipe*), évoqué dans la première salle, la Maison a pu ouvrir ses portes au début du XX^e siècle. Un article de presse du 1^{er} juillet 1903 portant sur l'inauguration du musée commençait ainsi : « Victor Hugo est dieu et Paul Meurice est son prophète. »

Meurice a notamment commandé des œuvres à Fantin-Latour, Carrière et d'autres artistes de la Belle Époque, pour nourrir les collections de la nouvelle institution, des tableaux que l'on découvre ou redécouvre. C'est ainsi que l'on peut voir *Les Pauvres Gens* de Théophile Alexandre Steinlen ou

« Victor Hugo est dieu et Paul Meurice est son prophète »

Un journal en 1903

Sara la baigneuse de Jean-Jacques Henner, une rousse à la peau laiteuse lovée dans un hamac en forme de croissant de lune, écho au vers « Sara, belle d'indolence » dans *Les Orientales* en 1829. On admirera encore la célèbre gravure originale d'Émile Antoine Bayard datant de 1879, reprise par la comédie musicale *Les Misérables*, montrant Cosette minuscule, tenant son balai, les cheveux au vent. ●

MARIE-ANNE KLEIBER

maisonvictorhugo.paris.fr

J-8

Préventica

Pour un monde [du travail] meilleur

SANTÉ, SÉCURITÉ ET QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

PARIS

Porte de Versailles

23 > 25 MAI



www.preventica.com

Code invitation : PM2
CERTIFICAT