

# À 3 ans, elle pratique la danse poteau avec maman et grand-maman

f 5.0K

PARTAGEZ SUR FACEBOOK

9

PARTAGEZ SUR TWITTER



AUTRES



Léanna Courchesne, 3 ans, est soutenue par sa grand-mère, Julie Marois, 43 ans. Sa mère, Lissa Parent, 24 ans, est dans le bas. PHOTO LE JOURNAL DE MONTRÉAL, CAROLINE LEPAGE

**CAROLINE LEPAGE**

Dimanche, 25 janvier 2015 05:00  
MISE À JOUR Dimanche, 25 janvier 2015 05:00

**La danse poteau est une discipline de plus en plus populaire. Certaines la pratiquent même de génération en génération.**

Julie Marois enseigne le pole dancing à Drummondville et à Granby avec sa fille, Lissa Parent. Cette dernière a récemment initié sa propre fille Léanna, 3 ans.

«On pratique souvent en famille, les trois générations ensemble», indique Lissa Parent, 24 ans.

Julie Marois possède un mini-studio à la maison en plus des deux succursales de pole dancing à Drummondville et à Granby. Il n'est pas rare que les deux femmes s'y exercent, lors des rencontres dominicales.

«Nos chums sont contents. Ça fait de beaux partys», s'exclame la jeune grand-maman de 43 ans. Dans ces occasions, sa petite-fille, Léanna, se met elle aussi de la partie.

«Elle nous imite. C'est un jeu pour elle. Un vrai petit singe! On peut tout faire avec une barre verticale. Ça ressemble beaucoup à de la gymnastique», lance Lissa Parent, qui a découvert le pole dancing peu après la naissance de Léanna.

## **Bon pour les abdos**

«Après l'accouchement, je n'avais plus d'abdominaux», se rappelle-t-elle. Cette discipline l'a vite remise sur pied. D'ailleurs, la majorité des élèves qui s'inscrivent aux cours offerts au Studio vertical visent la mise en forme.

Mme Marois se souvient d'avoir perdu 25 livres à ses débuts, il y a trois ans, alors qu'elle venait de célébrer son quarantième anniversaire.

«Pour moi, ça a été le coup de foudre», exprime-t-elle. Celle-ci a aussitôt déserté son gym, qu'elle trouvait ennuyant, pour s'investir à fond dans cette nouvelle discipline. Elle a ensuite démarré ses écoles.

Aujourd'hui, la propriétaire du Studio Vertical passe environ 35 heures par semaine à faire du pole dancing. Lissa Parent est fière d'avoir rejoint l'équipe d'enseignantes.

«C'est bon pour l'estime et le dépassement de soi-même», a-t-elle dit.

Mme Marois compte sous peu créer, avec ses groupes, des spectacles où le plaisir et la créativité seront au rendez-vous.

## **Pour les enfants**

Lors d'une récente fête organisée au studio, les mères de famille s'y étaient présentées avec leurs enfants.

«Il y avait au moins cinq petites filles qui s'amusaient avec nous», avance Mme Parent, qui voit en Léanna et ses copines une relève assurée.

**«Elle (Léanna) nous imite. C'est un jeu pour elle. Un vrai petit singe! On peut tout faire avec une barre verticale.»**  
— lissa parent