

## SANTÉ

# Tours : atelier de danse hawaïenne à la maternité



Anne-Laure Rouxel donne des cours de danse prénatale à l'hôpital Bretonneau  
© (Photo NR, Amélie Beynac)

Par Amélie BEYNAC

Publié le 21/05/2023 à 16:31, mis à jour le 21/05/2023 à 20:37

**Anne-Laure Rouxel invite les femmes enceintes à un atelier de danse prénatale à l'hôpital Bretonneau. Inspirés des danses traditionnelles hawaïennes, les exercices mélangent activités physiques et poétiques.**

« On fait toutes les danses du monde quand on accouche », lance Anne-Laure Rouxel aux futures mamans en souriant. Danseuse et chorégraphe, la Tourangelle propose des cours de danse relevant des pratiques ancestrales hawaïennes, adaptées aux femmes enceintes. Mercredi 17 mai, trois jeunes femmes ont accepté de se prêter au jeu le temps d'une heure, dans les locaux de la maternité Olympe-de-Gouges de l'hôpital Bretonneau à Tours.

« C'est une invitation à pratiquer une activité physique adaptée à toutes les femmes enceintes, annonce la chorégraphe. Une activité de saveur esthétique et poétique qui s'appuie sur les singularités de la danse hawaïenne, qui s'appelle le hula. » D'entrée, elle invite les mamans à s'imaginer les pieds sur le sable au bord de la mer, avec un fond sonore qui rappelle les vagues. « On s'imagine déjà », plaisante Aurélie, une

des mamans. La professeure fait appel à tous les sens des participantes, en leur demandant, par exemple, de se parer d'un collier de fleurs imaginaire : « Le geste est très important pour ouvrir le haut du corps et donner l'espace au bébé », explique-t-elle. Ensuite les danseuses sont invitées à suivre les mouvements d'Anne-Laure Rouxel tout en restant à l'écoute de leur corps. « On sollicite des légers mouvements du bassin », développe-t-elle.

### « Le mouvement facilite la dilatation du col »

De gauche à droite, les futures mères se laissent porter par la voix de la professeure qui chante elle-même les chants des poèmes hawaïens. « *C'est très sympa que vous chantiez vous-même, ça nous fait voyager*, lui témoigne Lisa, qui est dans son huitième mois de grossesse. *C'est très agréable, ça détend.* » Auparavant, elles se sont toutes familiarisées à la gestuelle des mains en position assise. Des mouvements symboliques souvent en lien avec les éléments de la nature comme les oiseaux ou l'océan.

« Même si c'est très lent et très doux c'est très puissant, on muscle l'ensemble du corps », affirme la chorégraphe tourangelle. « On sent déjà que ça muscle les cuisses », remarque Aurélie qui suit avec attention les gestes de sa professeure.

### Inspirée de sa propre expérience

Anne-Laure Rouxel anime cet atelier depuis janvier 2020, en parallèle de la sortie de son livre *Bouger votre bassin !. L'activité est soutenue par le ministère de la Culture et le ministère de la Santé et de la Prévention*, dans l'objectif de promouvoir l'activité physique. Gratuite, elle s'adresse aux femmes enceintes suivies par les sages-femmes de la maternité. La Tourangelle s'est inspirée de sa propre expérience pour monter ce projet : « Quand j'étais enceinte je me suis mise à bouger le bassin comme dans une danse. Moi qui avais une peur bleue de l'accouchement, j'ai mis naissance à un bébé de 4 kg sans péridurale, par mes propres mouvements. » Pour mettre en place l'animation, l'autrice s'est documentée sur l'aspect poétique des danses hawaïennes et sur les données anatomiques des femmes enceintes. « Le mouvement facilite la dilatation du col », précise-t-elle.

« Le bébé était tout agité avant et là il est tout calme, remarque Dora, 31 ans, à l'issue de l'activité. On oublie qu'on est à l'hôpital, vous nous transportez avec vous. » Comme ses deux camarades, elle participe pour la première fois à l'animation et annonce déjà vouloir s'inscrire à la prochaine session. « Ça apporte beaucoup de calme dans un monde où on court partout », partage Aurélie, qui est dans son neuvième mois de grossesse.

Au-delà d'assouplir le bassin, ce cours permet aux femmes « d'avoir plus confiance en leur capacité pour accueillir la naissance d'un enfant », ajoute Anne-Laure Rouxel. Un atelier qui doit être un moment de plaisir selon elle et qu'elle compte étendre hors de Touraine. « Je forme actuellement 45 sages-femmes en région Centre-Val de Loire à cette pratique. »

Amélie Beynac

Voir aussi la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=vOFNvAIsIXw>

Prochaines dates le 21 et le 28 juin 2023, de 9 h 30 à 10 h 30 et de 10 h 45 à 11 h 45

