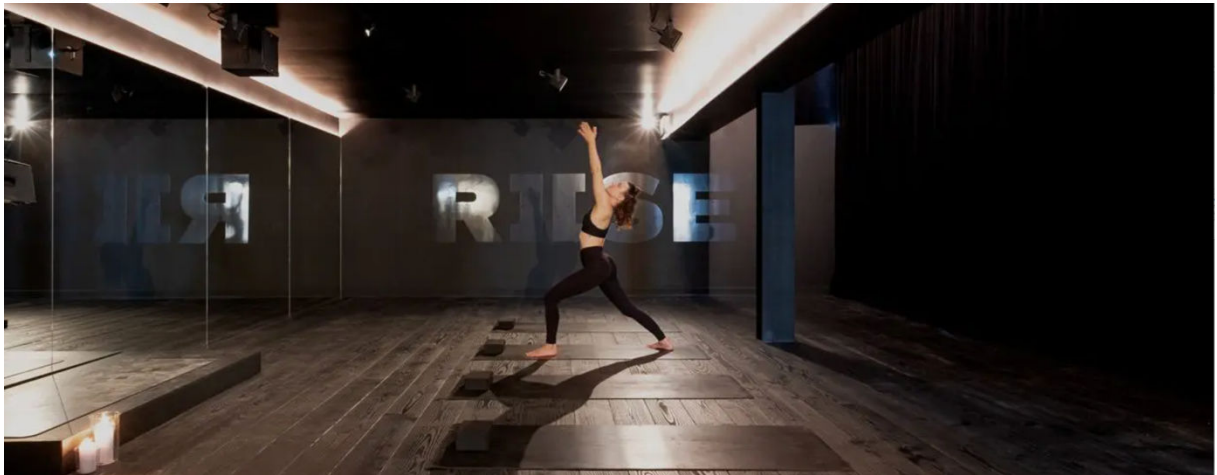


ELLE

J'ai testé : Riise, le cours de yoga intensif dans le noir

Publié le 22 septembre 2021 à 13h30



Calqué sur l'ambiance des séances d'indoor cycling Dynamo, Riise nous met dans la pénombre pour 50 minutes d'activité croisant fitness et inspirations vinyasa en musique. Ai-je survécu à cette expérience ultra intensive ? Malgré le souffle coupé, je vous raconte tout.

Par Vanessa Houpert

J-2

Sur le site de **Riise**, je sélectionne une session. Ce sera un jeudi à 12h30 avec **Gabrielle Hébrard**, prof de yoga vinyasa et « headcoach ». Sur la page dédiée à son profil, une playlist Spotify donne un avant-goût de son style musical teinté de rap et d'électro. Cela me plaît bien. Riise m'offre ce test pour l'article mais je note que le cours d'essai coûte 15 €* . Cela me paraît plus que convenable.

JOUR J

Je me pointe un quart d'heure avant le cours au 9 rue Charlot dans le 3e arrondissement parisien, dans d'anciennes écuries. Accueillie dans un univers de pierres apparentes, de bois clair et de béton, je suis d'emblée enchantée par cette ambiance d'usine réhabilitée. Après avoir laissé mes chaussures à l'entrée dans un meuble dédié, je monte déposer mes affaires dans un casier. L'étage vestiaire-douche est nimbé de lumière, c'est tout simplement canon. Puis je rejoins la salle, soit une antre plongée dans la pénombre - avec trois bougies pour seul éclairage -, la musique - du rap -, et la chaleur - le lieu a été chauffé à 26 degrés pour détendre les muscles. Je ne sais pas trop si j'entre dans un club ou dans un ring de boxe. En tout cas, c'est assez impressionnant. Devant chaque tapis sont disposées une brique de yoga et une serviette en éponge blanche qui laissent présager des efforts à venir. Moins de vingt personnes m'entourent (des filles en grande majorité). Je perçois très subtilement leurs contours.

ENTRE FLOW ET BURN

À 12h30, Gabrielle vient se placer sur l'estrade avant d'enfiler un casque avec micro. Comme dans les sessions de **Dynamo**, elle tutoie immédiatement l'assemblée. Sur la bande son de « Screwface Capital » de Dave, elle nous invite à nous asseoir en tailleur et à poser nos mains sur les genoux pour nous recentrer sur notre souffle. Après quelques respirations, c'est parti pour une salutation au soleil : chien tête en bas, puis en haut, dos droit et flexion avant. Pour l'heure, cela ressemble à un cours de yoga classique, mais en beaucoup plus dynamique. Une goutte commence déjà à perler sur mon front alors qu'on a à peine commencé ! J'entre en connexion avec la serviette éponge.

Alors que je me demande ce qui peut bien nous attendre, Gabrielle allume des spots situés au plafond et met « Lane Switcha » (un titre issu de la BO de « Fast and Furious 9 ») à fond. Place aux squats ! On descend sur nos cuisses en position debout, jambes écartées face au miroir, puis en fente à droite puis à gauche, avant de recommencer la série. La musique s'amplifie, la voix de la coach nous booste, on continue de descendre et de remonter en rythme. J'ai l'impression de danser dans une énorme fête, cela rend l'exercice presque agréable. Joyeux en tout cas.

On enchaîne avec des postures sur le tapis. Yoga flow et salutations au soleil très rapides se suivent. Moi qui ai l'habitude de faire une longue pause entre deux séries difficiles, me voilà en nage, tentant de suivre la cadence incessante des « planche - chien tête en haut - chien tête en bas - dos droit - flexion avant ». Gabrielle nous incite à respecter notre corps et à trouver du confort dans les mouvements. Ma serviette est déjà noyée de sueur qu'il faut désormais corser le chien tête en bas en levant la jambe à l'arrière, venir en planche, ramener le genou au bras, poser le pied entre les bras, faire des guerriers 1, 2 ou 3... J'ai à peine le temps de comprendre ce qu'il se passe.

Croyez-le ou non, le pire n'est toujours pas arrivé. Puisqu'il se déroule maintenant, avec une série « burn » de mountain climbers : tout en maintenant le corps en planche avec les mains tendues sur le tapis, on amène le genou droit en direction du bras droit, puis le genou gauche en direction du bras gauche et vice versa. La lumière s'intensifie, le volume sonore augmente, la voix de Gabrielle assène des « droite, gauche, droite, gauche » ! Le rythme s'accélère, mes jambes chancellent, ma tête bourdonne... Mon corps devient une piscine. J'alterne entre dépassement de soi et mini pauses.

Et puis... et puis... c'est la délivrance. J'écrabouille mon dos sur le tapis pour la phase « cool down ». L'obscurité redevient la règle, la musique s'adoucit, la voix de Gabrielle ralentit. Je reviens à mes esprits, bercée par le discours inspirant de la coach et les senteurs de Palo Santo. Comme tout au long de la session, elle nous parle de confort, une sensation parfois difficile à trouver dans l'immobilité. Le cours est terminé. Voici venu le temps de retrouver la lumière du jour et de prendre une douche dans l'espace nimbé de soleil.

RIISE : LE BILAN

Moi qui redoutais l'intensité de l'exercice, j'ai adoré cette expérience hors du commun. Je me suis sentie entraînée par la musique et le coaching. Et surtout, pas jugée : le son empêche d'entendre le souffle de ses congénères ou de se faire entendre, la pénombre évite toute comparaison physique. En bref, on met de côté ses complexes ! En revanche, si Riise accueille tous les niveaux, j'ai trouvé que les postures de yoga - ici enchaînées rapidement - pouvaient perdre un complet débutant. Hormis ce petit détail, Riise propose une formule superbement rythmée pour élever le corps et l'esprit.

*Pas d'abonnement mais des crédits à la session (15 € l'offre d'essai, 29 € le cours, 48 € les trois sessions) ou par pack sur riise-yoga.com. Possibilité d'acheter un pack partagé avec Dynamo (indoor cycling) et Punch (boxe) sur mondaysportsclub.com.

<https://www.elle.fr/Minceur/Yoga/J-ai-teste-Riise-le-cours-de-yoga-intensif-dans-le-noir-3955704>