

REALTA.ca

2507875

WWW.LEPLATEAU.COM

LE PLATEAU

Hebdo
de l'année
2008

12 hebdo
d'essai

transcontinental

Vol 13, no 9 • Jeudi 6 novembre 2008



GO HUBS GO!



LES MEILLEURS MARDIS
HOCKEY ST-HUB!

4462, rue St-Denis

2544436

Vélos et arbres ne font pas bon ménage

Vous accrochez votre vélo à un arbre le temps d'aller prendre un café ? Vous pourriez avoir la désagréable surprise de ne pas le retrouver à sa place. Récemment, l'arrondissement a mené deux opérations éclair sur les avenues du Mont-Royal et du Parc.

>>> **CAROLE LE HIREZ**
carole.lehirez@transcontinental.ca

Une première opération a eu lieu fin août, une autre la semaine dernière. Au total, les cadenas de 24 vélos attachés à des arbres ont été coupés à l'aide de tenailles. Les bicyclettes ont



LES MONTRÉALITÉS
DE MOMO

Loftstory Prise 3

Page 4



VIVRE ICI

Bébé Baladi

La danse du gros ventre

Page 7

(Photo: Jacques Pharand)



La danse du gros ventre

Les doux déhanchements du baladi font autant de bien à la future maman qu'au bébé blotti dans son ventre. Convaincue des bienfaits de la danse du ventre pré-natale, Martyne Audet offre cet automne des cours de danse orientale adaptés pour les femmes enceintes.



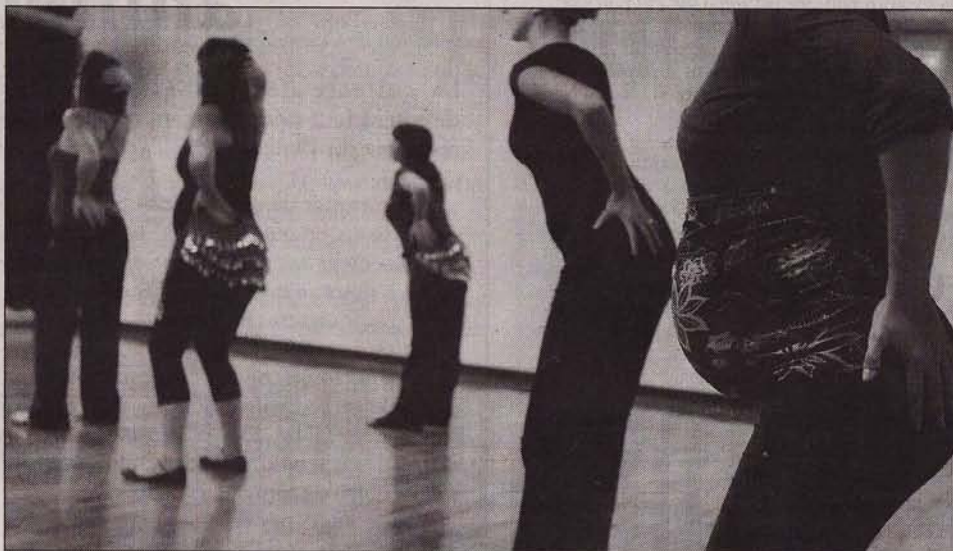
>>> **CAROLE LE HIREZ**
carole.lehirez@transcontinental.ca

Ergothérapeute de profession depuis 20 ans, Martyne Audet enseigne la danse orientale sous le pseudonyme de Maya. «Quand j'ai eu mon bébé, pour reprendre tranquillement l'exercice à la maison, j'ai mis ma fille dans son petit siège. Elle m'a fait un sourire de bien-être comme je n'en avais pas encore vu, comme si elle reconnaissait la musique du cours de danse que j'enseignais enceinte», raconte-t-elle.

Selon Martyne Audet, la danse du ventre procure de nombreux bienfaits à la future maman. «Quand j'étais enceinte, ma gynécologue n'en revenait pas de voir comme le bébé était bien placé.» Les mouvements du bassin influent sur la position du fœtus dans le ventre de la mère. Cette connaissance ancestrale se retrouve dans plusieurs cultures du Moyen-Orient, où la danse du ventre était souvent utilisée comme préparation à l'accouchement.

Au rythme de la grossesse

Les premiers cours de baladi adaptés pour la



Les mouvements du bassin qui caractérisent le baladi influent sur la position du fœtus dans le ventre de la mère. (Photo: Jacques Pharand)

femme moderne enceinte ont vu le jour en Allemagne. Gaby Oeftering, une accompagnatrice à la naissance, a développé une méthode en collaboration avec un médecin et un physiothérapeute.

Après s'être documentée sur ces pratiques, Martyne Audet décide de mettre sur pied un cours de danse orientale adaptée aux femmes enceintes. On commence par des mouvements très lents où l'on berce l'enfant grâce au balancement des hanches, en décrivant de grands cercles.

Au deuxième trimestre de grossesse, lorsque la femme est pleine d'énergie, on passe à des mouvements plus rythmés, qui permettent d'augmenter le tonus et la capacité aérobique.

Au dernier trimestre, on ralentit la cadence pour être plus en prise avec le côté émotif de la naissance. «On pense accouchement à l'aide de mouvements répétés doucement pour aider à expulser le bébé», indique la professeure. Le shimmy, en particulier, un mouvement qui consiste à

balancer les hanches très vite déclenche des vibrations aidant le bébé à bien s'engager dans le bassin. D'autres sont efficaces pour soulager les maux de dos.

Côté princesse

Passionnée de danse, Martyne Audet a tout essayé depuis l'âge de 16 ans, du ballet jazz au flamenco. «J'ai accroché au baladi. J'aime son côté exotique et séduction. On essaie de se mettre la plus belle possible. Les bijoux qui brillent, les mouvements gracieux... Tout cela a un côté très princesse...»

Le cours de baladi pour femmes enceintes s'étend sur une période de quatorze semaines. Un nouveau volet s'ajoutera cet hiver, le Bébé-Baladi post-natal. Les mamans pourront donc venir danser la danse orientale accompagnées de leur bébé.

Les cours ont lieu au Studio Bizz, 551 av. Mont-Royal est, 3^e étage, les jeudis de 18 h à 19 h. Inscription en tout temps. Info: www.bbbaladi.com

AVIS PUBLIC

Le Plateau-Mont-Royal

Montréal

ASSEMBLÉE PUBLIQUE DE CONSULTATION

RÈGLEMENT NUMÉRO 01-277-
43 MODIFIANT LE

RÈGLEMENT D'URBANISME
DE L'ARRONDISSEMENT DU