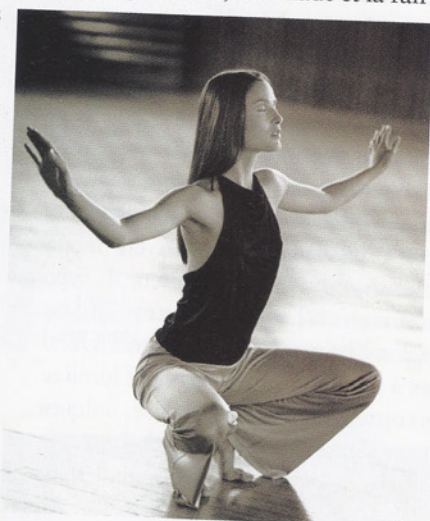




FORME

LYNE ST-ROCH entraîneuse, professeure de yoga et massothérapeute

La notion de bien-être physique et psychique revient beaucoup dans le discours de cette passionnée de la forme. Elle prédit un engouement pour des méthodes d'entraînement plus axées sur le respect du corps que sur la performance. «De nos jours, les gens sont stressés, fatigués, parce que conditionnés par le rendement optimal. Il y a donc inévitablement, par un retour du balancier, une recherche d'équilibre. L'exercice devient alors un refuge pour se ressourcer et évacuer la tension», observe-t-elle. Les techniques d'entraînement plus douces — le yoga, le power yoga, le Pilates... — se démocratisent. Dans le même ordre d'idées, l'entraînement cardiovasculaire se fait en respectant davantage les capacités individuelles, idéalement dans un cadre naturel. Des activités comme le jogging en forêt, l'escalade et la randonnée ont donc toutes les chances de gagner en popularité. «Nous n'inventons rien sur le plan biomécanique. Un corps, c'est un corps! Ce qui va changer, par contre, c'est la motivation qui incite à la mise en forme. On ne fera plus seulement de l'exercice pour répondre aux canons de beauté, mais pour être bien dans son corps et dans sa tête.» Les tendances à surveiller: antigymnastique (mouvements lents qui se pratiquent au sol avec des balles de tennis et d'autres instruments), yoga aquatique, ainsi qu'ateliers de cirque et yoga pour les enfants.



LITTÉRATURE

SYLVAIN HOUDE auteur, musicien et chercheur à l'émission *Jamais*

sans mon livre, à Radio-Canada «Vingt et unième siècle oblige, la littérature vit un renouveau et visite des formes d'écriture inédites. **Le roman impudique** On assiste à une mutation dans la littérature féminine: le rapport au corps change, l'écriture des auteures devient toujours plus audacieuse, choquante. On lira davantage de femmes qui osent décrire des univers sans censure aucune, qui expriment la violence et la sexualité sans

frontières. Les Québécoises Nelly Arcan (*Putain*) et Mélika Abdelmoumen (*Le dégoût du bonheur*), ainsi que la Française Catherine Millet (*La vie sexuelle de Catherine M.*), sont de dignes représentantes de cette nouvelle tendance.

Le récit fragmenté La génération vidéoclip tout comme l'avènement des nouvelles technologies ont engendré une vague de jeunes auteurs qui donnent le ton à la



littérature moderne. Le discours de ces écrivains est déconstruit, «clipé», et refuse toute chronologie. On s'intéressera de plus en plus à leur écriture rythmée et saccadée, qui contraste avec le style mélodieux du siècle dernier. Des noms comme Vincent Ravalec et Michel Houellebecq illustrent bien ce type de récit qui se veut provocant, lucide, subversif, bref, qui secoue le lecteur. Cette forme d'écriture éclatée demande nécessairement une participation du lecteur qui, pour l'apprécier, doit entrer dans l'univers de l'auteur et se prêter au jeu.»



MUSIQUE

LAURENT SAULNIER directeur de la programmation extérieure des *FrancoFolies de Montréal* et vice-président de la programmation du *Festival international de jazz de Montréal*

Les chanteuses soul Une tendance mondiale qui semble également vouloir s'affirmer au Québec: les Erykah Badu, Mary J. Blige et autres chanteuses soul de la planète attireront un public plus vaste et hétéroclite que la seule communauté noire; elles feront des adeptes partout. **Les nouveaux mélanges** Les combinaisons éclectiques de styles et de courants musicaux sont la clé de l'avancement en matière de musique. Avec une présence déjà affirmée depuis quelques années à Londres, le courant *Asian Underground*, décrit comme une fusion entre des musiques occidentales modernes et des sonorités orientales traditionnelles, déferlera au pays. Des artistes comme Nitin Sawhney et le groupe Badmarsh & Shri se feront davantage connaître.



Mary J. Blige



Badmarsh & Shri