

Exercice physique .....

# PILATES LA GYM QUI TIENT SES PROMESSES

PARMI LE FOISONNEMENT DES PROGRAMMES DE REMISE EN FORME PROPOSÉS DANS LES CENTRES SPÉCIALISÉS, IL EST UNE MÉTHODE QUI AFFIRME SA CAPACITÉ À TRANSFORMER POSITIVEMENT N'IMPORTE QUEL CORPS DE N'IMPORTE QUEL ÂGE À N'IMPORTE QUEL MOMENT DE L'EXISTENCE ! POUSSÉE PAR UNE INDICIBLE CURIOSITÉ, JE SUIS ALLÉE À LA RENCONTRE DE CETTE GYM PROMETTEUSE.

**P**résentée comme une nouvelle technique venue rejoindre le monde conceptuel du mieux-être, la méthode Pilates ne date en fait pas d'aujourd'hui, puisqu'elle trouve son émergence dans les années 1920. L'engouement actuel pour cette activité n'a donc rien d'un phénomène de mode, et voilà qui est plutôt rassurant.

Né en 1880, Joseph Pilates vécut une enfance difficile, sa constitution fragile le rendant fréquemment malade. Les plus brillantes idées jaillissent souvent d'un essentiel besoin, c'est ainsi qu'adolescent, et las des faiblesses de son corps malingre, Joseph Pilates prit un pari avec lui-même, celui de devenir un athlète. Pari gagné quelques années plus tard, en se positionnant comme gymnaste et boxeur accompli, s'exerçant au ski et à la plongée avec de non moindres talents. Infirmier durant la Première Guerre mondiale, il

inventa un système de ressorts et de courroies fixés sur les lits des blessés dans le but de soulager leurs souffrances souvent liées à l'immobilité. Le résultat fut spectaculaire, le semblant d'autonomie apporté aux membres atteints et aux chairs meurtries développait le confort nécessaire à l'accélération du processus de guérison. Dans son désir d'aider les autres, Joseph Pilates venait de concevoir les rudiments de sa fameuse méthode.

### L'originalité de la méthode

Voulant étendre les bienfaits de la pratique à un large public, il créa des mouvements d'assouplissement et de renforcement, dans le but d'exercer les chaînes musculaires souvent laissées pour compte au profit des muscles engagés naturellement dans la marche, la course, la danse et autres activités



Photos : Pascale Barithel



par Davina Delor



sportives. Ce faisant, la méthode trouvait un sens particulier, consistant à entraîner le corps dans son intégralité, en utilisant les abdominaux, les obliques et les fessiers, comme le centre de commandes des petits muscles "oubliés" parce que situés plus en profondeur. Engagés uniformément, les muscles développent une force spéciale due au renforcement général qui les sollicite. Pour parfaire l'efficacité de sa technique, Joseph Pilates s'appliqua à relier le corps à l'esprit au moyen de la respiration concentrée. Il insista particulièrement sur l'attention au mouvement conscient, faisant de la respiration le fil conducteur des réalisations bienfaisantes. Il prôna l'utilisation des sensations corporelles liées aux exercices en tant que champs d'expériences permettant d'élargir ses possibilités.

La popularité de la méthode ne cesse de s'accroître depuis 1926 aux États-Unis, étendue à nos jours avec succès dans le monde entier.

### Une méthode pour tous ?

Pilates est une méthode de conditionnement physique, de restructuration, de recentrage et de rééquilibrage. La restauration de l'équilibre musculaire acquise grâce au travail complet de tous les muscles du corps améliore la tenue du dos et le positionnement général. Les articulations rigides douloureuses s'assouplissent et les muscles se détendent, pendant que le corps se renforce, prévenant ainsi l'aggravation des symptômes. La méthode Pilates convient à tout le monde, parce qu'elle s'adapte à chaque cas : que l'on soit jeune ou plus âgé, elle offre une réponse précise aux besoins immédiats.

Sportifs ou esprits anti-gym, danseurs ou personnes sédentaires, chacun trouve son compte dans une façon de faire qui rend le corps léger et souple dans un bien-être rafraîchissant. Le pouvoir régénérant des exercices sur les tissus endommagés par des blessures, fait de cette pratique un complément des soins de rééducation fonctionnelle. Utilisée en parallèle de traitements anti-dépressifs, la méthode Pilates favorise une réinsertion bénéfique dans le corps, exceptionnellement profitable à l'esprit déprimé.

### La partie visible

Toujours soucieux de l'apparence, nous attendons une récompense tangible qui nous rendra la monnaie du gros billet de nos efforts. C'est donc avec beaucoup de satisfaction que les pratiquants assidus de la méthode voient leur corps se sculpter harmonieusement, tout en finesse et en beauté. Ils constatent le développement d'une certaine force physique, liée à la stabilité d'un état psychique favorable et ceci est valable dans tous les cas de figure.

### Le programme à suivre

Des séances individuelles ou des cours collectifs sont proposés dans les centres pratiquant la méthode. Le programme



Suite p. 74



## Exercice physique .....

se compose d'exercices au sol sur un tapis de gym et d'un entraînement sur des machines spécifiques au travail Pilates. Il s'agit d'un équipement spécialisé étudié pour créer des résistances variables à l'effort musculaire, en évitant tout impact ou pressions sur les muscles, les articulations ou les tissus. Seuls les centres équipés de ces machines peuvent exercer l'intégralité de la méthode. Le travail au sol sans appareils reste un entraînement préparatoire.

Un cours dure environ une heure sous les directives d'un coach dûment formé à la méthode. Les exercices, au nombre de 800, sont étudiés dans la progression nécessaire au fil de l'amélioration du pratiquant. Les mouvements varient fréquemment et se répètent très peu, 5 à 10 fois maximum, pour conserver toute la dynamique du corps et de l'esprit à l'œuvre. Il vaut mieux s'engager à suivre un entraînement régulier, 2 fois par semaine à peu près, si l'on veut obtenir de bons résultats.

### Les 6 principes de base de la méthode Pilates

- Recentrage
- Respiration
- Contrôle
- Concentration
- Précision
- Fluidité des mouvements

### Où pratiquer ?

C'est au cœur de Paris que l'on peut découvrir l'un des 2 centres -modèles Pilates. L'accueil est chaleureux et l'ambiance agréable, le décor raffiné, moderne et confortable font du lieu un espace dans lequel on se sent tout de suite à l'aise. Kate Bourdet, la directrice, exprime avec enthousiasme la passion rigoureuse qui anime la gestion de son centre : *"Notre équipe de professeurs est triée sur le volet, il n'y a pas de mystère, la clé d'un bon fonctionnement se trouve au niveau de la certification des coaches. Pour donner pleine satisfaction à une clientèle en demande de mieux-être, les bases doivent être correctes dès le départ et les guides particulièrement qualifiés. Il ne faut pas oublier qu'en travaillant son corps et son esprit, il s'agit bien d'une aventure dans laquelle on s'engage pour toute la vie."*

Nina Paavola, la professeur responsable, explique la méthode comme un moyen très efficace pour développer la conscience du corps et prendre le contrôle de soi. *"Tous les exercices sont initiés à partir du centre du corps. Le travail commence à l'intérieur et se répartit vers l'extérieur. Travailler depuis son centre offre l'expérience d'un vécu authentique, permettant de localiser la force en soi et de l'étendre à tout l'espace corporel. La méthode classique est codifiée et l'on trouve une réponse à chaque problème dans les différentes classifications de mouvements. Il est essentiel d'avoir une*

*attention personnalisée, d'être très attentif aux besoins des gens. La méthode Pilates n'est jamais monotone, et nous avons été formés à la capacité d'accueillir la personne telle qu'elle est le jour où elle vient s'entraîner, pour adapter les exercices à ce qui lui convient le mieux."*

Plusieurs formules de cours sont proposées : privés, en duo, quatorze ou collectifs (pas plus de 8 personnes) aux appareils et/ou sur tapis.

Il est à noter qu'il est préférable de débuter en leçons privées pour intégrer pleinement les principes de base. Avant et après l'effort, des massages énergétiques ou relaxants renforcent l'unité du corps et de l'esprit.

Davina Delor

### Adresses de centres

• Corebody : 76bis, rue des Saints-Pères, 75007 Paris.

Tél. : 01 45 49 97 29.

Et 131, rue Saint-Denis, 75001 Paris. Tél. : 01 45 08 44 29.

Site Internet : [www.corebodypilates.com](http://www.corebodypilates.com)

• Fitness club Vit'Halles Spa : 3 bd Lannes, 75116 Paris.

Tél. : 01 45 04 04 03.

Site Internet : [www.vithalles.fr](http://www.vithalles.fr)

### Pour devenir professeur de Pilates

Il faut avoir une base de professeur de sport, de yoga ou de danse.

875 heures d'études sont requises en une année, réparties en cours magistraux, pratiques intensives, études des bases anatomiques. La rédaction d'un mémoire et le passage d'un examen ponctuent le cursus annuel. Un diplôme agréé par l'association internationale Pilates est remis aux nominés.

### À lire

• La méthode Pilates de Lynne Robinson, éditions Marabout.

• La promesse de la méthode Pilates d'Alycea Ungaro, éditions Le Courrier du Livre.

• La méthode Pilates en 10 étapes de Lesley Ackland, éditions Guy Trédaniel.

• La méthode Pilates de Trevor Blount et Eleanor McKenzie, éditions Flammarion.

