



Le Reformer : allongée sur un chariot monté sur rail et retenu par des ressorts, on le déplace en faisant le poirier, les pieds maintenus dans des sangles. Cela permet d'enrouler et de dérouler le dos pour assouplir et renforcer les muscles de la colonne vertébrale.

concentration, et à chaque instant le doigt du professeur vient appuyer en douceur sur les hanches ou les épaules pour vous inciter à maintenir la position (ne jamais cambrer ni creuser le bas du dos). La méthode est précise et les petits détails ont leur importance. C'est pourquoi elle ne joue pas sur les répétitions mais sur l'intensité et le ressenti du mouvement. Ainsi, chaque fois que l'on tire sur un ressort avec les pieds ou les jambes, il ne faut pas se laisser entraîner par sa force en retour mais maintenir le contrôle et revenir avec lenteur et précaution. Pilates, ce sont aussi des exercices de souplesse et de résistance au sol, en cours individuel ou collectif (en général, pas plus de huit personnes). Le matériel est à l'origine un simple tapis de sol, mais certains centres y ont ajouté des accessoires. On utilise ainsi des rondins en polystyrène sur lesquels il faut s'allonger puis lever les jambes et les bras en maintenant l'équilibre; de gros ballons rouges qui permettent des enroulements dorsaux, des étirements...

les résultats

« La posture est améliorée et l'on se comporte différemment pour porter, pousser, soulever, tirer... La colonne vertébrale devient un axe droit autour duquel bouge le reste du corps », note Philippe Taupin. Les bienfaits

de la méthode rejaillissent sur la qualité du sommeil, les articulations, le système nerveux, la respiration, le mental ou le contrôle du poids. « On se sent plus solide sur ses pieds, plus droite, plus grande, plus légère, ajoute Mary-Jeanette. On gagne en souplesse pour pouvoir se plier, se retourner sans effort quand on fait un créneau, par exemple. Les abdos se renforcent et le ventre s'aplatit. Le Pilates est la méthode idéale pour éviter d'avoir un jour besoin de se rendre chez l'ostéopathe ou le kinésithérapeute. » Son souhait le plus cher serait de l'enseigner dans les écoles pour que les jeunes n'aient pas, à dix-huit ans, le dos déformé et endolori par les mauvaises positions devant le bureau ou l'ordinateur. ■

où pratiquer ?

À PARIS

- Élément, 41, rue de Richelieu, 75001 Paris. Tél. : 01.40.20.42.62.
- Centre Pilates, 131, rue Saint-Denis, 75002 Paris. Tél. : 01.45.08.44.29.
- Studio Pilates, 39, rue du Temple, 75004 Paris. Tél. : 01.42.72.91.74.

À GRENOBLE

Pila'FIT, tél. : 04.76.96.52.51.

À CANNES

Studio Pilates, tél. : 04.92.98.17.48.

À NICE

Studio Pilates, tél. : 04.93.82.54.17.

À LILLE

Espace Pilates Harmonie, tél. : 03.20.55.14.51.

elles sont conquises

● **Caroline, 30 ans, commerciale, sportive, adepte du yoga, pratique la méthode Pilates depuis six mois :** « Je n'avais jamais eu une si grande conscience de toutes les parties de mon corps. Cela ne ressemble à rien d'autre. C'est une technique très pointue, très précise. Dès le premier mois, à raison de deux heures de cours par semaine, j'ai senti que mes abdominaux étaient plus étirés, que j'avais plus de maintien et que j'étais plus forte. »

● **Maryse, 55 ans, femme au foyer, peu sportive :** « J'avais l'impression d'avoir tout tenté pour retrouver ligne et forme physique. J'ai passé deux ans à Los Angeles et je suis rentrée en septembre. Là-bas, on ne parle que de la méthode Pilates. Je me suis inscrite sans grand espoir... et aujourd'hui, je ne peux plus m'en passer. J'ai acquis de la souplesse et je me suis réconciliée avec mon corps. J'ai repris goût à l'exercice physique, et mes enfants me proposent des activités (ski nautique, randonnée, plongée...) qu'ils n'auraient jamais osé évoquer avant. »