

SPECIAL FORME

La séance type en 6 exercices

Pour être 100 % efficace, le Pilates doit être pratiqué en salle avec un professeur. Il est cependant possible d'adapter quelques exercices à la maison.

*Merci à Nina, professeur dans les centres CoreBody de Paris.

A 47 ans, Madonna affiche une souplesse et une plastique parfaite.



1) Le cent

Renforcer les abdominaux

Chaque séance débute par cet exercice de battements de bras qui permet d'échauffer et de renforcer les muscles de l'abdomen.

A la maison : sur le dos, tête haute, décollez les épaules, jambes tendues en l'air. Inspirez sur 5 battements de bras, expirez sur les 5 suivants. 30 à 100 fois.



2) La grenouille

Tonifier les cuisses

En salle, cet exercice qui renforce l'intérieur et l'arrière des cuisses s'effectue sur un appareil, la Cadillac.

A la maison : sur le dos, bras le long du corps, jambes pliées, glissez les talons joints jusqu'à jambes tendues, en gardant le bassin au sol. 5 à 8 fois.



3) Le mur

Étirer le dos

Cet exercice se pratique uniquement en salle sur le Wall Unit : en tirant et poussant sur une barre, on étire totalement le dos.

A la maison : adaptation en solo impossible.



4) La planche

Renforcer le dos

Un exercice complet qui renforce le dos, les abdos, les jambes et les bras grâce au déplacement du corps sur la planche coulissante.

A la maison : en position de planche au sol, les épaules parallèles aux hanches. Tenir le plus longtemps possible en expirant. 5 fois.



5) Le cygne

Galber les épaules

Cet exercice étire la colonne et redresse le dos. Parfait pour avoir les épaules droites et un port de reine.

A la maison : allongée face au sol, mains au niveau des épaules, coudes au corps, se redresser doucement, épaules en arrière, en inspirant. Revenir en soufflant. 3 fois.



6) Le pont

Travailler les fessiers

La fin de séance est consacrée au renforcement des fessiers. Il s'agit de redresser le corps en prenant appui sur un ballon.

A la maison : sur le dos, genoux pliés, pieds au sol, monter le bassin en poussant sur les talons et les bras jusqu'à une position rectiligne. Descendre lentement. 5 fois.

Faites-vous un corps de rêve avec le PILATES

Importée des Etats-Unis, cette gymnastique est idéale pour allonger sa silhouette sans se faire mal, grâce à des exercices tout en douceur. De Hollywood à Paris, toutes les stars l'ont adoptée. LAURENCE FERAT

Inventé pour soigner

Conçue dans les années 20 par Joseph Pilates, un Allemand émigré aux Etats-Unis, cette méthode de placement corporel était destinée à tonifier les muscles des athlètes blessés et immobilisés. Aujourd'hui, le Pilates a gagné ses lettres de noblesse au point d'être devenu LA référence pour muscler et allonger sa silhouette en douceur. Sharon Stone et Madonna sont des fans de la première heure et la liste des stars Pilates ne cesse de s'allonger, avec notamment Sarah Jessica Parker, Uma Thurman, Hugh Grant, Alain Chamfort, Marion Cotillard ou Isabelle Huppert.

Sharon Stone ne jure plus que par cette méthode qui lui permet d'entretenir sa superbe ligne.

Le corps et l'esprit à l'unisson

Loin de l'aérobic, le Pilates est à la croisée du yoga, des arts martiaux et de la barre au sol. Il se pratique essentiellement sur des machines : le Reformer (un tatami à ressorts), la Cadillac (un lit équipé de barres et d'anneaux) et le ballon sont les plus utilisés. Chaque exercice fait travailler un groupe musculaire et non un muscle isolé, en alternant contraction et elongation, grâce aux ressorts. Une bonne technique de respiration permet d'optimiser

les mouvements et de trouver son centre d'énergie, le «core» (au niveau de la ceinture abdominale). Le corps et l'esprit travaillent ensemble.

Idéal pour allonger la silhouette

Le Pilates permet de mieux respirer, de se tenir droit et d'acquiescer un meilleur équilibre. Côté silhouette, il muscle en longueur. Les muscles profonds qui soutiennent la colonne vertébrale sont renforcés, d'où un meilleur maintien, plus de souplesse et de force. Adieu mal de dos, problèmes articulaires et stress... Cette gym sur mesure se pratique avec un coach ou en cours collectifs, les «mat», de dix élèves maximum. Vous pouvez aussi débiter chez vous avec un livre ou un DVD.

PHOTOS: J. BOURGLET - B. KLEIN / ABACA - WARNERWEA MUSIC - DR



Comment bien respirer

La respiration est indissociable des exercices de Pilates, car elle permet de se concentrer et de prendre conscience du travail des muscles. Différentes façons de respirer sont enseignées par les professeurs. La plus fréquente est l'accordéon : mains sur les côtes, on inspire doucement et profondément de façon à sentir le thorax s'élargir. A l'expiration, les côtes doivent se rentrer, comme un accordéon.

Où pratiquer ?

A Paris : Centres Corebody, Paris I^{er} : 01.45.08.44.29 et Paris VII^e : 01.45.49.97.29. www.corebodypilates.com. Dans les Waou, rens. au 0.820.20.21.22 ou www.clubmedgym.com. Au studio Pilates : 01.42.72.91.74.

En province : Nice, studio Pilates : 04.92.82.54.17. Cannes, studio Pilates : 04.92.98.17.48. Lille, Espace Pilates Harmonie : 03.20.55.14.51. Lyon, Atelier Pilates : 04.78.37.47.50. Grenoble : 04.76.96.52.51. Certaines salles de sport ou de danse proposent des cours collectifs.

Adapté à tous

La méthode convient aussi bien aux sportifs pro cherchant à renforcer un groupe musculaire qu'aux jeunes mamans en rééducation post-partum ou encore aux débutants en quête de ventre plat.

Des résultats rapides

L'idéal est de pratiquer deux fois une heure par semaine. Selon Joseph Pilates, «après dix séances, vous sentez la différence. Vingt séances, vous voyez la différence. Trente séances, vous avez un corps tout neuf». Comptez 55 à 80 euros la séance avec un coach (env. une heure) et 20 à 30 euros le cours collectif.