



Y a-t-il un Pilates dans la salle ?

CETTE GYMNASTIQUE S'EST DÉMOCRATISÉE, PARFOIS AU DÉTRIMENT DE LA QUALITÉ. CRITÈRES POUR SÉLECTIONNER LE BON COURS.

Je n'ai plus mal au dos », « **M**on corps a changé, je me sens différente ». Depuis plus de douze ans que **Philippe Taupin a rapporté des États-Unis la méthode, les « studios Pilates »** (un terme générique comme « yoga »), d'abord fréquentés par les stars et les privilégiés, ont fait des petits dans toute la France. Des professeurs se sont formés et le Pilates s'est développé jusque dans les clubs de vacances, au point que l'on se demande parfois si les principes fondamentaux de la méthode sont bien respectés.

Instructeurs: attention à la compétence !

Cette approche corporelle s'inspire en effet de la rééducation fonctionnelle. Joseph Pilates, son inventeur, l'a mise au point pour permettre aux blessés de la Grande Guerre de se rééduquer en restant allongés dans leur lit d'hôpital. Mais s'il a écrit une méthode avec plusieurs centaines d'exercices progressifs, rien n'est breveté et les formations sont légion. En France, des écoles reconnues* dispensent des cours sur une année, soit près de 1 000 heures de théorie et de pratique. Mais on peut aussi bien se déclarer « coach de Pilates » en ayant suivi

un stage d'un week-end... Et les candidats viennent de tous les horizons : kinés, professeurs de sport ou de fitness, sportifs, danseurs... et même informaticiens (ou autres) qui veulent changer de métier

Avec ou sans machines ?

Dans le Pilates classique, une partie des exercices se fait au sol, l'autre se déroule sur des machines munies de ressorts plus ou moins tendus qui permettent d'intensifier les mouvements et d'étirer les muscles en douceur. Mais, dans beaucoup d'endroits, ~~exit les machines~~, on ne fait que les exercices au sol ! La méthode n'y perd-elle pas en efficacité ? « Les petits accessoires comme les bandes élastiques ou le cercle magique que l'on presse permettent un travail qui peut être aussi

intense et ciblé qu'avec la machine. Tout est dans la précision du coaching », tempère **Annick Terrier**, professeure à la Fondation Rothschild de Chantilly-Gouvieux (Oise).

En individuel ou en collectif ?

Comme Pilates est une technique personnalisée, l'idéal serait de prendre des cours particuliers sauf que... seuls les plus aisés peuvent se le permettre (environ 90 € l'heure) Un coach expérimenté peut prendre en charge de 8 à 10 personnes au sol au maximum (environ 25 € l'heure sur abonnement). Mais, en fonction du savoir, de l'expérience et de l'implication du professeur, on peut aller « d'une gym simplement relaxante à un travail interne et contrôlé des muscles en profondeur, qui est l'objectif de la méthode », nous explique **Alexis Lem**, formateur au Club Med Gym.

Les signes d'une expérience réussie

« La différence entre deux cours de Pilates tient dans les résultats que vous obtiendrez », confirme **Philippe Taupin**. A raison de deux séances par semaine, les changements sont perceptibles assez rapidement. Les premiers cours permettent de découvrir les placements de son corps, de son bassin, de sa tête. « Au bout de trois mois, la ceinture abdominale et le plancher pelvien sont rééquilibrés. Les gens se sentent mieux, ont moins mal au dos, le ventre est plus plat », constate **Sandra Benissan**, professeur à Élément, centre parisien de Pilates. Après une année, les muscles s'affinent car ils travaillent dans l'allongement. Les pratiquants acquièrent aussi une forme d'« intelligence corporelle », comme le note **Alexis Lem**. Ils savent en toute occasion de la vie comment « bien se placer » pour ne pas se faire mal et garder une belle silhouette.

Christine Vilnet

* Studio Pilates de Paris, Association française Romana Pilates, Paris, Pilates, Pilates Center Boulder, entre autres.

DÉBUTANTS, MÉFIANCE SI LE PROF...

- Ne vous reposez pas sur la formation.
- N'expliquez pas le pourquoi.
- Tenez-vous questionner sur vos antécédents médicaux, problèmes de dos ou d'articulations, tendinites, hernies, etc.

Attention ! en cas de mal de dos, le Pilates n'est recommandé que si la douleur est d'origine musculaire ou si elle a d'abord été soignée médicalement.

- Ne contrôlez pas régulièrement votre position

de base et le bon alignement de votre colonne !

- Vous laissez sentir sur une machine. Tous les exercices doivent être effectués en sa présence, afin de vérifier que vous ne tirez pas trop sur vos articulations.