

La méthode
Pilates
arrive en
Suisse
romande

Sharon Stone, Madonna, Courtney Fox, Uma Thurman... Les stars ne jurent plus que par la méthode Pilates pour garder la forme. Susan Pepper, ancienne danseuse classique et diplômée de la méthode «Body Control Pilates», vient d'ouvrir à Genève le premier centre d'entraînement de cette méthode en Suisse romande. Des exercices simples et soft qui impliquent physique et psychique.

(Suite en page IV)

La méthode Pilates arrive en Suisse romande

(Suite de la page III)

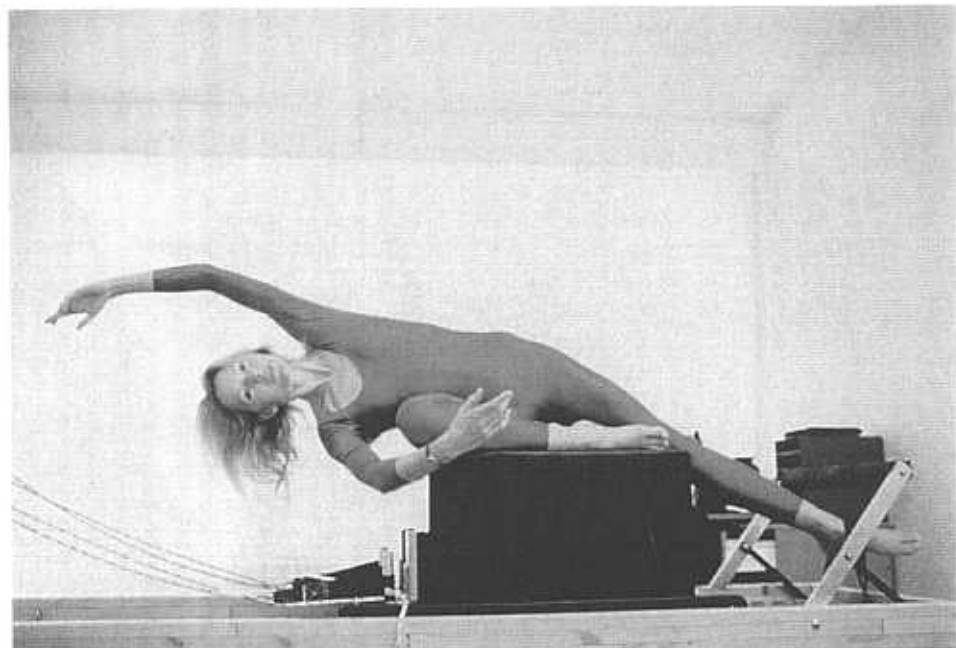
– En quoi consiste la méthode Pilates ?

– Joseph Pilates est né à la fin du siècle dernier en Allemagne. C'était un enfant fragile qui faisait beaucoup de sport afin d'améliorer sa condition physique. C'est pendant la première guerre mondiale, qu'il passa dans un camp en Angleterre, qu'il mit au point sa méthode. Au début des années 20, il commença à l'enseigner à New York. La méthode permet d'étirer et de fortifier le corps grâce à une série d'exercices basés sur des mouvements lents et contrôlés. L'esprit est entraîné à maîtriser son corps permettant ainsi une meilleure prise de conscience de son corps et de la coordination des mouvements. Joseph Pilates disait: «C'est l'esprit lui-même qui développe le corps».

L'entraînement repose sur huit principes fondamentaux: la relaxation, la concentration, l'alignement, le centrage, la respiration, la coordination, les mouvements fluides et l'endurance. Le centrage est sans doute l'élément le plus important de Pilates. En étudiant son corps Joseph Pilates découvrit que rentrer au maximum son nombril en expirant faisait travailler les muscles stabilisants du tronc, en particulier les abdominaux transversaux. Dans les entraînements de fitness, par exemple, ces muscles travaillent mais de façon moins précise puisque aucun exercice n'a été spécialement élaboré pour eux. Le travail des abdominaux transversaux permet de soutenir les lombaires mais aussi d'avoir un ventre vraiment plat.

– La relaxation occupe également une place importante dans l'entraînement...

– En effet, le relâchement de toute tension inutile permet évidemment de diminuer le stress mais aussi d'assurer un fonctionnement correct et efficace du corps. Les muscles travaillent par



L'alignement du corps pendant le travail au sol ou sur la machine est l'un des huit principes fondamentaux de la méthode Pilates.

groupe. Si l'un d'entre eux est trop court ou trop tendu, l'équilibre du groupe est rompu et le déroulement du mouvement est faussé. Résultat: un muscle de «substitution» est sollicité afin de permettre au corps de se mouvoir. Après un certain temps, cela devient une habitude et il n'est pas rare qu'une douleur apparaisse.

– La méthode Pilates s'adresse-t-elle à tout le monde ?

– Ah oui! Femmes, hommes, personnes âgées, athlètes de haut niveau... Il n'y a pas de contre-indications car les mouvements ne sont jamais violents ou traumatisants pour le corps. La méthode convient aussi très bien aux personnes qui souffrent du dos ou qui se tiennent mal avec les épaules en avant, par exemple. En Angleterre, aux Etats-Unis et en Australie, les physiothérapeutes utilisent certains des exercices Pilates pour la rééducation, notamment après des opérations du dos. Au début, l'entraînement se fait sans l'aide de machines car il faut d'abord bien maîtriser les exercices de base: respiration, concentration, centrage... Les machines, qui ont été développées par

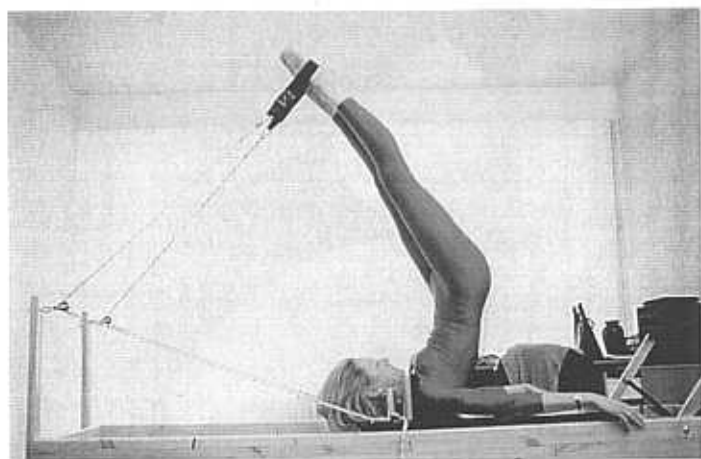
Joseph Pilates à partir d'un simple cadre de permettent de travailler en douceur. Du fait la position couchée de la personne, les articulations n'ont pas à supporter le poids du corps.

– Combien de temps faut-il compter pour obtenir les premiers résultats ?

– Tout dépend de la forme physique de la personne quand elle commence l'entraînement. Mais après deux semaines, à raison de trois séances hebdomadaires, on voit déjà une nette différence. La personne se tient plus droite, les gestes sont plus déliés... Elle semble simplement mieux dans son corps.

– Après avoir longtemps été confidentielle, la méthode Pilates est aujourd'hui à la mode. Comment expliquez-vous cet intérêt soudain ?

– C'est vrai qu'il y a une quinzaine d'années Pilates était peu connu. Mais à la mort de Joseph Pilates ses assistants ont ouvert des studios à travers le monde afin de faire connaître la méthode. Après les années 80 où l'on voulait absolument avoir un corps fort et musclé, la méthode Pilates qui est douce, efficace et plutôt introspective répond bien aux attentes actuelles du public. Pour la petite histoire, les meilleurs danseurs du monde ne sont pas les seuls à pratiquer Pilates, il y a aussi... l'équipe de rugby des «All Blacks».



Joseph Pilates a utilisé le cadre des lits pour créer ses machines.

Propos recueillis par Odile H