

La méthode Pilates

POURQUOI PILATES ?

C'est Joseph Pilates, né en 1880 en Allemagne, qui invente cette méthode. Garçon malingre et à la santé fragile dès son plus jeune âge, il se lance à fond dans les sports pour y remédier. La musculation d'abord, à 14 ans, lui vaudra d'être tellement bien bâti qu'il servira de modèle de planches anatomiques dans les facultés de médecine. Cet épisode lui permettra d'acquérir une connaissance approfondie de l'anatomie humaine.

Pilates fut un sportif acharné tout au long de sa vie. Sa détermination à devenir plus fort fera de lui un athlète accompli (skieur, plongeur...). En Angleterre, où il s'installa en 1912, il exerça aussi les métiers de boxeur, d'instructeur d'autodéfense à la police de Londres et d'acrobate dans un cirque.

Lorsque la Première Guerre Mondiale éclata, Pilates, comme les autres Allemands expatriés, fut fait prisonnier. C'est dans l'étroitesse du milieu carcéral qu'il entamera l'élaboration d'une méthode de gymnastique au sol efficace et nécessitant peu de moyens. Il testa, sur ses compatriotes détenus, les différents exercices qu'il inventa. Or, aucun des prisonniers ayant participé à ses séances de conditionnement physique n'a succombé à l'épidémie de grippe qui décima des milliers d'Anglais à ce moment-là. Sa notoriété venait d'être lancée.

Pilates, qui était infirmier, a peaufiné par la suite sa technique sportive au cours d'un emploi dans un hôpital durant la guerre. Pour prévenir les pertes musculaires chez les soldats blessés et immobilisés, tout en ménageant leurs blessures, Pilates leur fit pratiquer des exercices à l'aide de ressorts fixés à leur lit. Principe d'assistance et de résistance à la base de la conception et de la fabrication des appareils qui compléteront la méthode Pilates et agrémenteront les mouvements au sol.

La réputation acquise au cours de ses emplois en Angleterre vaudra à Pilates, à son retour dans son pays natal, d'être sollicité pour entraîner l'armée allemande et la police de Hambourg. Il décida plutôt de quitter sa patrie.

Au début des années 20, Pilates émigra aux États-Unis, où il ouvrit son premier centre de conditionnement physique (1926). Le succès retentissant de la méthode Pilates devint clair au début des années 80, au moment de l'ouverture d'un important centre de médecine sportive, au Saint Francis Memorial Hospital à San Francisco, où la rééducation passe par la méthode Pilates.

Sportif invétéré, Pilates vécut jusqu'à l'âge de 87 ans et laissa derrière lui à la fois une technique, un mode de vie et une tradition. On trouve environ 800 Centres Pilates dans le monde, dont 500 aux États-Unis et une vingtaine en France.

LE PRINCIPE DU PILATES

À travers une série d'exercices variés, on apprend à activer les muscles faibles et à relâcher les muscles trop tendus dans le but d'équilibrer la musculature. C'est aussi une prise de conscience de son corps et du fonctionnement de ses muscles. L'adepte apprend alors à les isoler pour les renforcer tout en les allongeant.

L'objectif est de créer un équilibre dans le corps en se concentrant sur les régions de l'abdomen, du bassin et du postérieur. La posture, l'alignement approprié du corps et la respiration continuellement sollicitée dans l'exécution de chaque mouvement constituent la base de la technique.

Il en résulte une amélioration de la force, de la souplesse, de la coordination et du maintien. La méthode Pilates peut être utilisée comme sport complet, comme complément à un autre exercice physique ou comme méthode de rééducation.

De l'athlète de pointe au sédentaire désireux de retrouver la forme, tout le monde peut profiter des bienfaits de l'entraînement Pilates. La méthode Pilates, c'est plus de 500 exercices, combinant la respiration avec le mouvement, qui peuvent être exécutés au sol ou sur des appareils spécialisés.

C'est un ensemble de bienfaits et de solutions pour :

- **corriger et améliorer** la posture en raffermissant et en tonifiant les muscles de l'abdomen, des fessiers, du bassin et du dos pour favoriser un bon maintien de l'ensemble du corps,
- **développer** la souplesse et allonger la colonne vertébrale,
- **détendre** les groupes musculaires raides (nuques, épaules, dos), tonifier les groupes musculaires relâchés (abdominaux, fessiers) afin d'équilibrer la musculature et de se débarrasser des tensions,
- **éliminer** le stress grâce à une technique de respiration qui procure une sensation de bien-être énergisante à chaque séance,
- **développer** une prise de conscience du bon fonctionnement de son corps afin d'optimiser l'efficacité de ses mouvements,
- **améliorer** sa coordination,
- **prévenir** les blessures causées par la mauvaise posture.

COMMENT PRATIQUER LA MÉTHODE PILATES ?

La méthode Pilates peut être pratiquée dans des centres ou tout simplement chez soi, **à raison d'une heure, deux à trois fois par semaine.** Il suffit pour cela de se procurer un tapis adapté au Pilates ainsi qu'un dvd explicitant les exercices à réaliser. La pratique de cette méthode peut être renforcée avec l'utilisation d'accessoires comme le ballon, l'anneau Pilates ou encore le rouleau.

LES FEMMES ENCEINTEES PEUVENT-ELLES SUIVRE LA MÉTHODE PILATES ?

Pilates est l'exercice parfait pour préparer votre corps à la grossesse et rester souple et tonique. Si vous n'avez pas débuté l'entraînement Pilates avant votre grossesse, il est préférable d'attendre d'avoir accouché. En revanche, la méthode est idéale pour retrouver la forme après votre accouchement, quel que soit votre passé sportif.

PEUX-T-ON PRATIQUER LA MÉTHODE PILATES EN CAS DE MAL DE DOS ?

Après avis du médecin, la méthode Pilates peut être non seulement autorisée, mais recommandée, en particulier chez un grand nombre de lombalgiques. Le renforcement de la sangle abdominale et des racines, l'allongement des muscles, en particulier des ischio-jambiers, le meilleur contrôle de la posture aboutissant à la délordose et à l'auto-agrandissement concourent grandement à la prise en charge de ces douleurs.

EST-IL POSSIBLE DE PRATIQUER LA MÉTHODE PILATES APRÈS 65 ANS ?

Oui, sous réserve de l'approbation de votre médecin. Joseph Pilates a pratiqué ces exercices alors qu'il avait dépassé les 80 ans, et de nombreuses personnes de plus de 70 ans s'entraînent plusieurs fois par semaine.

Bibliographie :

*Découvrez la méthode Pilates
d'Anna Selby et d'Alan Herdman
(éditions de l'Homme)*

*Perfect Pilates
de Martine Curtis-Oakes
(éditions Vigo)*

**POUR EN SAVOIR PLUS
ET VOUS INSCRIRE À NOS ATELIERS :
WWW.RESONANCES.FR**