

PILATES

Centre de toutes les attentions

Élaborée au début du *xx^e* siècle par un Allemand qui lui a donné son nom, la méthode Pilates séduit. Les actrices hollywoodiennes, Jennifer Aniston et Jessica Biel, l'ont adoptée pour entretenir leur tonicité musculaire, s'assouplir et s'affiner sans brusquer leur corps ! Pourquoi pas vous ?

PAR GEORGIA DIAZ // PHOTOS : LIONEL BEYLOT

NOTRE EXPERT

GEORGIA DIAZ (32 ANS)



Journaliste « sportif » depuis près de 10 ans, amatrice de rugby, et sportive à ses heures perdues. Rêvait, enfant, de devenir la nouvelle Marie-Josée Pérec !

Prisée des danseurs, à l'instar de la grande prêtresse de la danse moderne Martha Graham, plébiscitée par les actrices, chanteuses et autres célébrités, de Miley Cyrus à Pippa Middleton, en passant par Katharine Hepburn, la méthode Pilates fait de plus en plus d'émules chez les Françaises. Promesse d'une taille affinée, d'un ventre tonifié et d'un corps allongé : on ne s'est pas fait prier deux fois pour aller la tester au club Health City La Motte-Picquet (Paris). Au programme : une « mat class », ou séance collective sur tapis, sans matériel, animée par la tonique Floriane. Et un maître-mot : le « **powerhouse** ».

Contrôle, concentration et relaxation

Le « powerhouse » est l'un des concepts fondamentaux du Pilates, qui **a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire.** Il désigne le centre (ou noyau) du corps. Une zone autour de la taille, allant du bassin au bas des côtes et englobant les muscles profonds qui entourent la colonne vertébrale et ceux du plancher pelvien. On ne s'étonne donc pas de voir le cours commencer par une série de bascules du bassin, pieds au sol, écartés de la largeur du bassin, les orteils légèrement tournés vers l'extérieur. Antéversion, rétroversion. Pubis en avant, pubis en arrière. Jusqu'à adopter une position neutre, respectant la courbure naturelle de son dos. S'ensuivent une dizaine de minutes consacrées au placement de la respiration, latérale et thoracique. Comprenez : sans gonfler le ventre, mais en ouvrant et fermant les côtes. « Sentez votre nombril se coller à la colonne vertébrale, votre taille s'affiner... Rentrez-moi ces ventres, et faites monter votre périnée... », lance Floriane. Je souris mais, dans la salle, chacun reste concentré, travaillant à son rythme,

dans le plus grand des silences. Après douze minutes, passées debout, le cœur de séance peut commencer. Au sol. Chaque exercice est proposé selon deux niveaux de difficulté, pour s'adapter au niveau de chacun. « Roll-up », « roll-down », « one leg circle », « single leg stretch »... Les anglicismes ne manquent pas pour désigner les différents mouvements que nous enchaînons. Les premiers consistent à enrouler et dérouler sa colonne vertébrale, pour passer de la position allongée à la position assise au sol, et vice versa. Les seconds se font jambes en l'air. Tous sont exigeants pour les abdos et quelques gémissements montent des tapis. C'est moins la quantité de répétitions d'un mouvement qui importe que la qualité de sa réalisation. Floriane veille à ce que les épaules restent basses, les trapèzes décontractés et les nombrils creusés. Elle insiste sur la fluidité des enchaînements que requiert le Pilates : **« Le corps doit toujours être en mouvement et chaque transition doit servir à travailler davantage. »** Allongée sur le dos, je passe en position foetale, avant de m'étirer en colonne grecque pour une ultime série de « front and back kicks ». « Un mouvement d'essuie-glaces », précise le coach. Allongée sur le flanc, je tends la jambe devant, pied flex, la tire derrière, pied pointe. D'un côté puis de l'autre, pour travailler l'ouverture de ses hanches. Le cours touche à sa fin. Verdict ? Je suis détendue, mais loin d'être épuisée. L'esprit vidé, je me sens comme gainée – l'effet durera près de 48 heures. **Parfait pour les sédentaires et les stressées ; celles qui aiment se « défoncer » passeront leur tour. ■**

Remerciements au club Health City de La Motte-Picquet, Paris.

Le saviez-vous ?

La méthode Pilates a été inventée au début du *XX^e* siècle par l'Allemand Joseph Pilates. Il l'appelle alors « **contrôlogie** » ou art du contrôle. Durant la Première Guerre mondiale, il est incarcéré en Angleterre et éprouve sa méthode sur ses codétenus, puis sur les blessés de guerre. Joseph Pilates émigre aux États-Unis à l'orée des années 30. Il ouvre un studio à New York où il enseignera et perfectionnera ses techniques pendant près de 40 ans.

Je m'y mets si...

- je veux un ventre plat ;
- je souhaite tonifier ma silhouette et l'affiner, en douceur ;
- le bien-être m'importe plus que la performance.



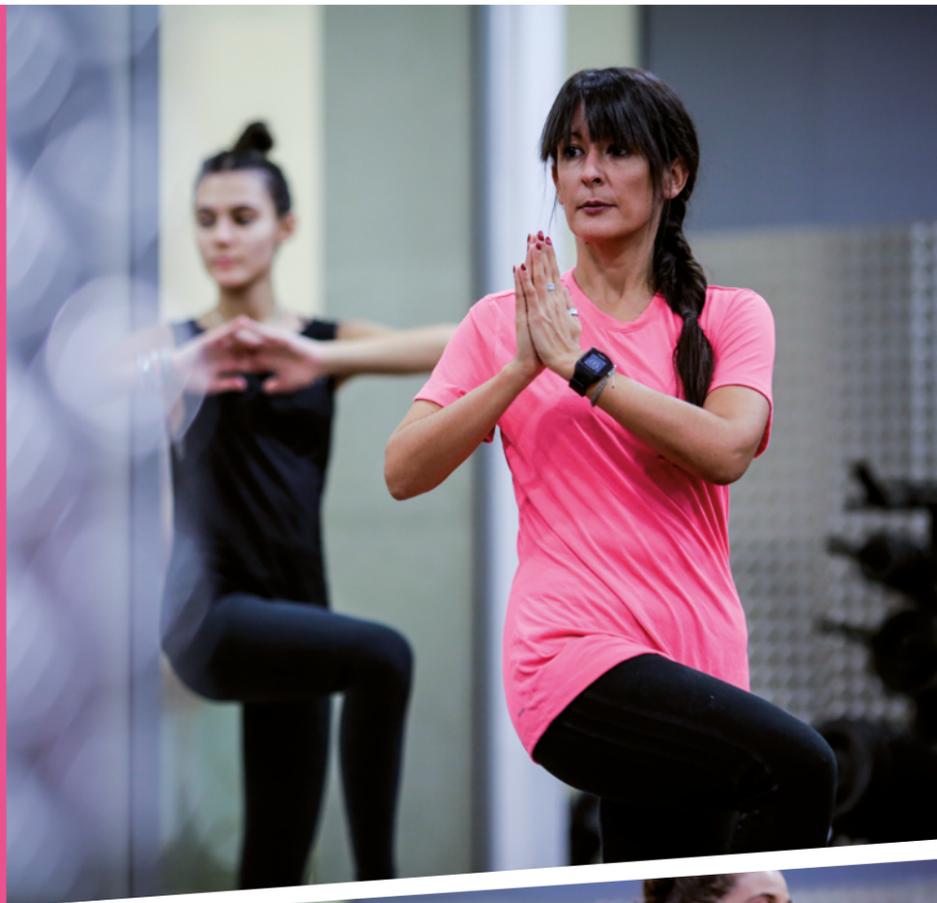
L'AVIS DE L'OSTÉO

Sophia Guessoum, ostéopathe D.O à Paris

POURQUOI ET À QUI RECOMMANDER LA PRATIQUE DU PILATES ?

- ▶ La pratique est adaptée à tous.
- ▶ Elle convient aux femmes enceintes, surtout lors du dernier trimestre de grossesse. Elle leur permet de travailler sur la respiration en vue de l'accouchement, mais aussi de renforcer les muscles de leur plancher pelvien et d'assouplir leur périnée.
- ▶ Elle peut être recommandée aux personnes souffrant de douleurs chroniques, lombalgies, sciatalgies ou hernies discales, avec avis médical.
- ▶ Elle peut enfin être utile chez les sportifs dans le cadre d'une rééducation après blessure ou en prévention de la blessure.

Points forts : le travail engagé sur le complexe lombo-abdomino-pelvien et le contrôle de la fonction musculaire.



LE TEST DANS LE TEST



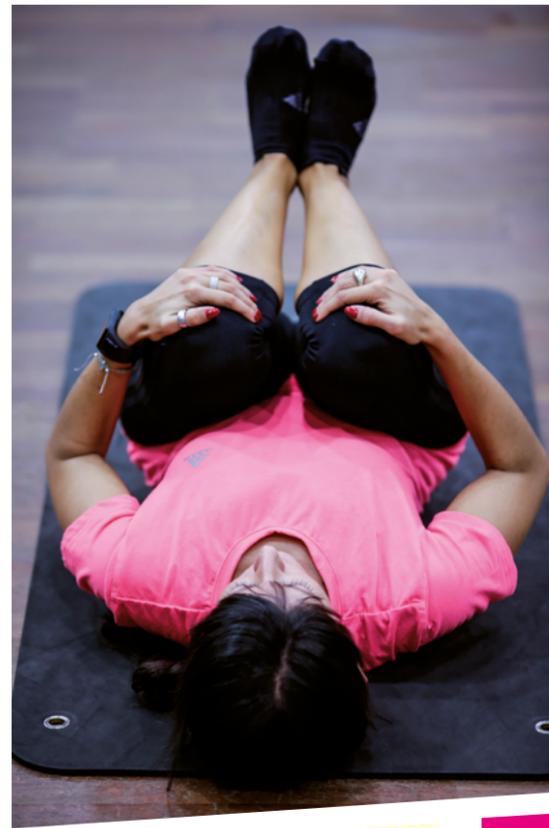
440, comme le nombre de calories supposément brûlées durant l'heure de cours. Une donnée fournie par la nouvelle montre connectée TomTom Spark. Multisport, elle vous permet de suivre et mesurer votre activité physique aussi bien en intérieur qu'en extérieur (vélo, natation, course à pied, gym...), vous renseigne donc sur le nombre de calories que vous brûlez, le nombre de pas que vous effectuez par jour. Elle surveille les pulsations de votre cœur tout

comme la qualité de votre sommeil. Particularités ? Une capacité de stockage de 3 Go, 500 titres environ et un lecteur audio sans fil intégré, qui raviront toutes celles qui ne peuvent pas s'entraîner sans musique. La montre est d'ailleurs livrée avec une « Running Trax », playlist élaborée par les DJs du Ministry of Sound. D'autres peuvent être téléchargées à partir d'iTunes ou Windows Media Player. Le design est soigné, épuré. L'essayer, c'est l'adopter !

MONTRE FITNESS GPS TOMTOM SPARK CARDIO + MUSIC, TOMTOM, 249,95 € > tomtom.com



« En 10 séances, vous sentirez la différence.
En 20 séances, vous la verrez.
En 30 séances, vous aurez un corps tout neuf. »
Joseph Pilates



Les indispensables

Où en faire ?

- ▶ **En salle**, pour des séances collectives ou « mat classes », autour de 20 € le cours. Tarifs préférentiels sur abonnement dans la plupart des clubs de sport, écoles de danse et organismes municipaux proposant l'activité.
- ▶ **En studio**, pour des cours particuliers sur machines, forcément plus onéreux, 60 € en moyenne. Les bonnes adresses ? Le Studio Pilates de Paris, > studiopilatesdeparis.com, qui pourra également vous renseigner sur les autres centres agréés de la méthode Romana Kryzanowsky, élève de Joseph Pilates à New York. Le Studio Pilates de Nice, > studiopilates.fr, et My Pilates à Lille, > mypilateslille.com.

- ▶ **À consulter également :** le site de la fédération des professionnels de la méthode Pilates, > fmp.fr, association créée en 2011 pour préserver et développer la qualité de la discipline en France car il n'existe aucune fédération officielle.



Confort

Côté tenue, privilégiez les matières souples et les tissus doux pour être à l'aise dans vos mouvements, ainsi que les coupes ajustées pour faciliter les corrections de posture. Les bons mélanges ? Coton, viscose ou bambou et élasthanne.



T-shirt Bandha Loose Cropped Tee, Casall, 59,90 €
> anima-athletica.com
Brassière et leggings Bodytalk, respectivement 25 et 49,99 €
> bodytalk.com

Adhérence

Par souci d'hygiène, mais aussi pour éviter de glisser lors des phases de travail au sol et sur tapis oblige, la serviette s'impose. À choisir en microfibrés, peu encombrantes et absorbantes.

Serviette eQua Manduka, Tayrona, 41 €
> tayronalife.com

