

## Et si vous essayiez le Pilates au sol ?



On connaît surtout le Pilates avec des machines, que l'on pratique dans des studios équipés. Mais il y a aussi la version au sol, baptisée « Pilates matwork ». Arja Jalkanen-Meyer, psychomotricienne et coach sportive, nous explique la technique.

### En quoi consiste le Pilates matwork ?

C'est une gymnastique douce qui a pour but de tonifier les muscles profonds, notamment les abdominaux. Les exercices sont proches de ceux pratiqués sur les machines de Pilates, sauf qu'on les effectue sur un tapis, au sol ou debout. On peut également utiliser du petit matériel comme, par exemple, la body bande (élastique), le ballon (à presser entre les cuisses) ou le magic circle (cercle en mousse permettant de travailler les muscles intérieurs).

### Quels sont les bienfaits de cette gym ?

Elle améliore la posture, affine la taille, délie les articulations (notamment au niveau des zones de tension, comme la nuque et les épaules), prévient le mal de dos (souvent dû à une mauvaise posture). Elle permet d'adopter de bons réflexes au quotidien, en montant les escaliers, en regardant la télé ou en conduisant. Mais les avantages ne sont pas seulement d'ordre physique...

### C'est-à-dire ?

Les mouvements de Pilates s'accompagnent d'une respiration très profonde, un peu comme dans le yoga, qui détend et permet de retrouver de l'énergie. Les positions étant très précises, on est obligé de se concentrer et de se recentrer sur soi-même. On apprend à connaître ses muscles et, ainsi, à apprivoiser son corps.

### Quels sont les avantages par rapport au Pilates en studio ?

■ Le Pilates matwork peut se pratiquer n'importe où. Pratique car, les studios étant petits et peu nombreux, il n'est pas facile de pouvoir réserver un cours.

■ On peut prendre des cours à domicile, car le petit matériel est facilement transportable.

■ Après six mois de cours avec un professeur, on connaît les postures et on peut les pratiquer seule.

### A qui s'adresse cette gym ?

A part les personnes qui ont de gros problèmes articulaires ou lombaires (arthrite, lumbago, etc.), tout le monde peut pratiquer le Pilates matwork. On peut en faire même pendant la grossesse. Les jeunes mamans sont nombreuses à venir pour retrouver la ligne !

### A quel rythme faut-il pratiquer le Pilates ?

Minimum une fois par semaine. Il est important de prendre des cours avec un professeur possédant un brevet d'Etat des métiers de la forme et formé à la méthode Pilates. Il vous demandera un certificat médical.

PROPOS RECUEILLIS PAR MARIE GUYOT

## DEUX EXERCICES DE PILATES

### Le crabe

■ Asseyez-vous en tailleur sur le tapis, la colonne et le cou le plus étirés possible, les mains autour des chevilles.

■ Inspirez et roulez en arrière sur le dos, en gardant le corps en boule, le nombril rentré et le ventre creusé.

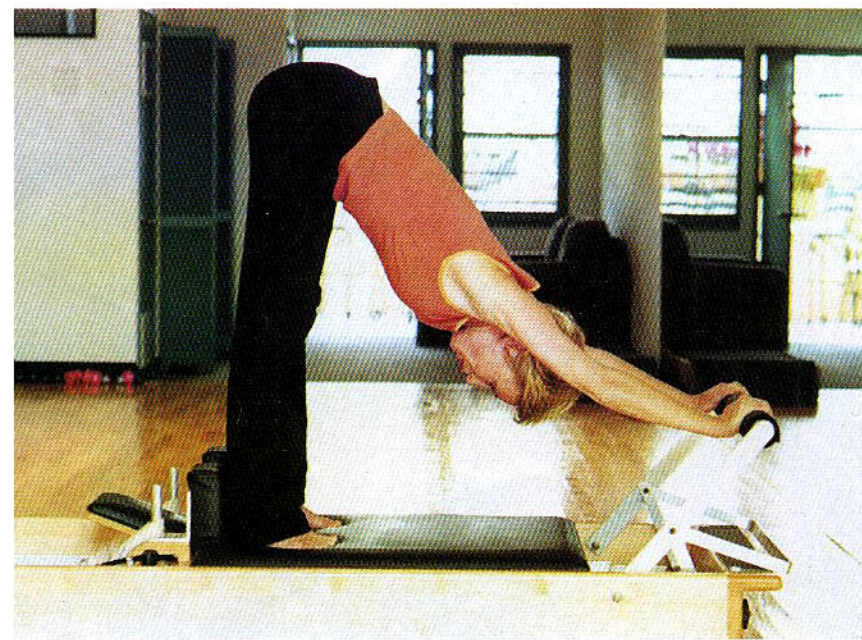
■ Expirez en roulant à nouveau vers l'avant et finissez assise, avec le dos droit et les jambes croisées décollées du sol. Utilisez vos muscles abdominaux pour tenir en équilibre. Inspirez en allongeant le plus possible la colonne et le cou. Répétez 10 fois.

### L'extension latérale

Allongée sur le côté, une hanche, un coude et un pied au sol, inspirez en rentrant le ventre, puis décollez le bassin du sol en expirant. Tenez 5 secondes, puis relâchez. Répétez 5 fois et changez de côté.

## C'est quoi, le pilates ?

Pour changer de l'aérobic, du step et du yoga, voici le pilates. Cette discipline, aujourd'hui star aux Etats-Unis, s'adresse à tous et nous assure une silhouette affinée et une nouvelle vitalité. On y court !



Né en Allemagne en 1880, Joseph Pilates, sportif accompli, a développé sa propre méthode de gym et créé The Pilates Studio, à New York, en 1926. Tout de suite, les danseurs se passionnent pour cette technique.

### QUEL EST LE CONCEPT ?

« Plus qu'un exercice complet du corps, c'est l'art du bien-être », affirme Philippe Taupin, créateur du Studio Pilates de Paris. Un programme composé

d'exercices avec des appareils spécifiques et d'exercices au sol. On alterne contraction et élongation musculaire.

### QUELS SONT LES AVANTAGES ?

Le résultat se mesure facilement sur le corps des danseurs fans de cette méthode : leur corps est harmonieux, à la fois musclé et souple. On se muscle sans l'effet gonflette artificielle. « Le pilates muscle en longueur, explique

Philippe Taupin.

Il affine la silhouette, développe la souplesse, améliore la posture et le souffle. C'est aussi une très bonne technique antistress. Lorsqu'on sort d'une séance, on est dynamisé et moins anxieux. » Un des points phares : travailler le lien entre les muscles profonds du dos, de l'abdomen et des fesses, pour une meilleure posture. Certaines filles assidues ont vu leur ventre devenir tout plat. Avec le pilates, on apprend aussi à contrôler sa respiration, un peu comme au yoga.

### POUR QUI ?

Tout le monde. Même pendant la grossesse. Aussi pour les personnes souffrant d'arthrose ou de mal de dos. Certains l'utilisent comme méthode de rééducation.

### QUELLES SONT LES PRINCIPALES MACHINES ?

La plus connue est le « Reformeur », un banc coulissant retenu par des ressorts détachables. A essayer aussi : la « Chaise », dédiée à la musculature des jambes. Les machines sont équipées de résistances à ressorts et non de poids. Elles bougent donc en même temps que l'on fait les mouvements.

### COMMENT SE DÉROULE UN COURS ?

L'idéal est le cours privé avec un coach qui saura répondre à vos besoins. Chaque mouvement est répété quelques fois, mais, attention, pas de répétitions rapides sans contrôle du mouvement. Tout est fait avec précision. Il existe aussi les cours en duo ou trio. Les cours collectifs (pas plus de dix personnes) sont des cours au sol, sur un tapis. On les appelle « Matclass ». **AU BOUT DE COMBIEN DE TEMPS OBTIENT-ON DES RÉSULTATS ?** Joseph Pilates disait : « Après 10 séances, vous sentez la différence, après 20 séances, vous voyez la différence et, après 30 séances, vous avez un corps tout neuf. » **COMBIEN ÇA COÛTE ?** Comptez de 40 à 60 € pour un cours privé et environ 20 € pour une « Matclass ».

SOPHIE GACHET

### OÙ PRATIQUER ?

Il y a deux méthodes différentes : le pilates made in USA, développé par Joseph Pilates, et la méthode anglaise, dont le maître est Alan Herdman. Le concept est le même, seule la chorégraphie change.

### ■ Studio Pilates de Paris.

Philippe Taupin a créé son studio en 1988 après avoir été formé à New York. C'est là qu'il faut aller si vous voulez la méthode originale.

Vous y croiserez peut-être Carole Bouquet, Chiara Mastroianni, Isabelle Adjani...

Philippe organise des stages en Sardaigne. (39, rue du Temple, 4°. Tél. : 01 42 72 91 74, et [www.obtpilates.com](http://www.obtpilates.com))

### ■ Centre Pilates, à Paris.

Ouvert fin 2001 par Laura Blackburn, qui a été formée aux Etats-Unis, dans une école qui s'inspire de la méthode de Joseph Pilates. (131, rue Saint-Denis, 1°. Tél. : 01 45 08 44 29.)

### ■ Monica Germani, à Marseille.

Cours à domicile, pour pros et particuliers. (Tél. : 06 11 98 44 54.)

### ■ Espace Pilates Harmonie, à Lille.

Dominique Dhanis est diplômée du Body Control Pilates, à Londres. (24-26, rue du Metz. Tél. : 03 20 55 14 51.)

### ■ Christiane Domenici, Studio Pilates de Cannes.

Méthode d'Alan Herdman. (4, rue de Turckheim. Tél. : 04 92 99 15 74.)