



FRED MERZ REZO

PILATES Les danseurs et Madonna ont lancé la méthode, les fitness suivent le mouvement.

Pilates, la méthode qui cache sa difficulté

Ça a l'air tellement facile, les exercices Pilates! Après avoir testé les machines de musculation traditionnelles, je suis frappée par le silence, le calme et la concentration qui règnent dans les salles du Swissbody Centre*, à Genève.

Avant de commencer ma leçon, Susan Pepper, la fondatrice du club, me fait visiter les lieux. Deux élèves sont par terre, couchées sur le dos. L'une fait des respirations, les pieds posés sur un grand ballon, l'autre lève les jambes en alter-

nance. Elles n'ont pas l'air de faire d'efforts, mais s'entraînent consciencieusement sous l'œil attentif de leur professeur. Contrairement à l'image qu'on se fait d'habitude de l'exercice physique, ici personne ne finit suant, le visage empourpré et le souffle court.

Pilates, ce n'est pas une activité cardiovasculaire, avec pour objectif de se dépenser. Au contraire, ce sont des exercices lents, centrés sur la respiration, qui visent à muscler en profondeur. Après la théorie,

la pratique. Susan commence par corriger mes défauts de posture. Puis elle m'enseigne à respirer en collant mon ventre à ma colonne lorsque j'expire. Pour muscler ma ceinture abdominale, m'explique-t-elle. Jusque-là, ça va. Mais dès qu'elle me fait monter sur le «reformer» et que je dois gérer la poussée des jambes avec l'expiration qui rentre le ventre, le tout sans bouger le bassin, je commence à comprendre pourquoi il y a une telle ambiance de concentration durant ses cours!

Les débutants passent d'ailleurs plusieurs séances uniquement au sol. Les machines viennent par la suite, lorsque la respiration et le maintien du corps sont intégrés. Sinon, m'explique Susan, «ces machines seraient utilisées comme celles des fitness, en utilisant uniquement la force». Avec une base très simple (les premières ont été fabriquées par Joseph Pilates avec un lit à ressorts et une chaise), ces machines permettent de varier le muscle mis à l'effort simplement en changeant de position, sans passer à un autre appareil.

Au sol ou sur des machines, la méthode Pilates se base sur un contrôle complet du mouvement: si c'est trop difficile, on arrête. Elle est ainsi à l'opposé de la vision «pour que ce soit efficace, il faut que je souffre». Mais à la fin de ma leçon, je sens mon corps: sans m'en rendre compte, j'ai passé une heure à contracter mon ventre à chaque expiration. Vous avez déjà fait une aussi longue série d'abdos? **IJDA**

*Swissbody Centre, Av. Jules Crosnier 16, Genève, 022 346 42 82.

Susan Pepper donne aussi des cours de pilates au Palace Hotel, Grand-Chêne 7-9, Lausanne, 021 331 32 45.