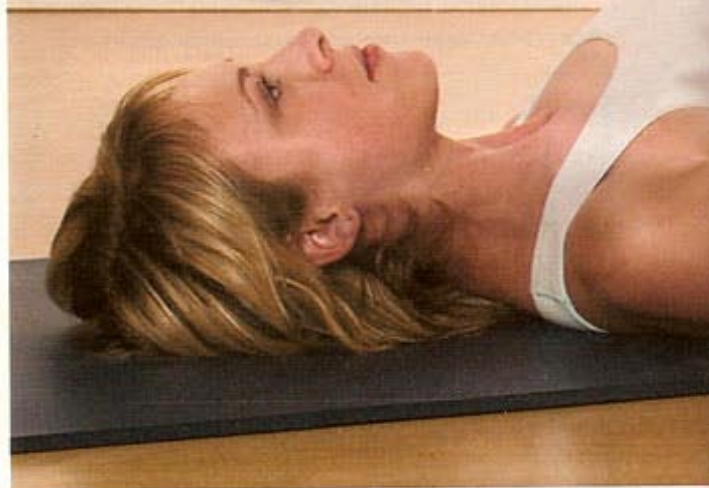


# Le Pilates, pour une

Une gym qui ne nous éreinte pas, c'est possible ! Aux États-Unis, le Pilates est "THE" méthode tendance. En France, les cours se multiplient, et ça tombe bien. Car ces exercices conviennent particulièrement aux jeunes mamans. Explications et séance en images sous la houlette de Nathalie Brou, à l'Espace Pilates à Boulogne (92).

**R**amollo, flasque... Après un accouchement, le corps a subi une véritable tornade. Et le ventre, qui a été distendu durant la grossesse, en garde les marques. Outre les kilos qui s'éliminent progressivement tant bien que mal, les abdominaux restent un peu écartés. Le périnée, ce plancher musculaire – également appelé plancher pelvien – sur lequel reposent nos organes internes, est lui aussi relâché. Les fuites urinaires au cours de cette période sont d'ailleurs fréquentes. Aussi, lorsqu'on reprend une pratique sportive, y compris avec la méthode Pilates, il est indispensable d'avoir effectué au préalable sa rééducation périnéale. Sinon on risque d'endommager ce muscle davantage encore. Notamment lorsqu'on fait des abdos, car on crée alors une pression supplémentaire sur ce fameux plancher.

Dans cette phase de post-partum, le Pilates est idéal. Il redessine les formes en faisant travailler le ventre tout en tonifiant la stature pelvienne. « La méthode est centrée sur l'alignement du corps, la posture et la respiration à travers un travail de résistance sur la musculature profonde », explique Nathalie Brou, danseuse classique et prof de fitness. D'où un résultat certain sur l'allure : on se tient plus droite, la silhouette gagne en tonicité et en finesse mais également en hauteur. Pas étonnant donc que cette méthode ait la cote chez les stars (voir encadré).



« Le corps entier est mis à contribution », poursuit la spécialiste. Mais en douceur. Pas de poids ni d'haltères, mais des machines en bois dotées de poulies, de sangles et d'élastiques plats. Les exercices, en particulier après un accouchement, s'effectuent plutôt à l'horizontale. On en compte cinq cents. Ils se déroulent sur un tapis (un "mat") ou une machine – dont les deux plus importantes sont le "Reformer" et la "Cadillac". Un tas d'accessoires – ballon, rondin de mousse, coussinet – s'ajoutent à la panoplie.

## Pas de courbatures !

Pour tonifier un muscle en profondeur, on l'étire et on résiste. Ainsi, chaque fois que l'on tire sur un ressort, il ne faut pas se laisser entraîner par le retour mais l'accompagner en douceur. C'est dans cette résistance que le muscle travaille. « On ne s'esouffle pas et il n'y a pas de courbatures douloureuses au début », promet Nathalie Brou. En effet, en accordant les efforts au rythme

# L'houette de star



de la respiration, le muscle ne produit aucun déchet – l'acide lactique – responsable des courbatures. La respiration constitue d'ailleurs un aspect essentiel de la méthode. Quand on inspire à fond, on élargit l'abdomen (on ne le gonfle pas). Les abdominaux sont alors sollicités en profondeur sans créer de pression vers le bas, en direction du périnée. Et pour les spécialistes de la méthode, cela permet aussi de retrouver son énergie.

Le bon rythme? Deux séances hebdomadaires en phase d'attaque puis une par semaine. Il est préférable de commencer avec un professeur confirmé avant de faire les exercices seule chez soi (au bout de 6 mois environ). Les résultats sont, paraît-il, spectaculaires. L'inventeur Joseph Pilates affirmait : « Après 10 séances, vous sentez la différence, après 20 séances, vous voyez la différence, après 30 séances, vous avez un corps tout neuf. » Une bonne raison pour continuer, même longtemps après bébé! ■

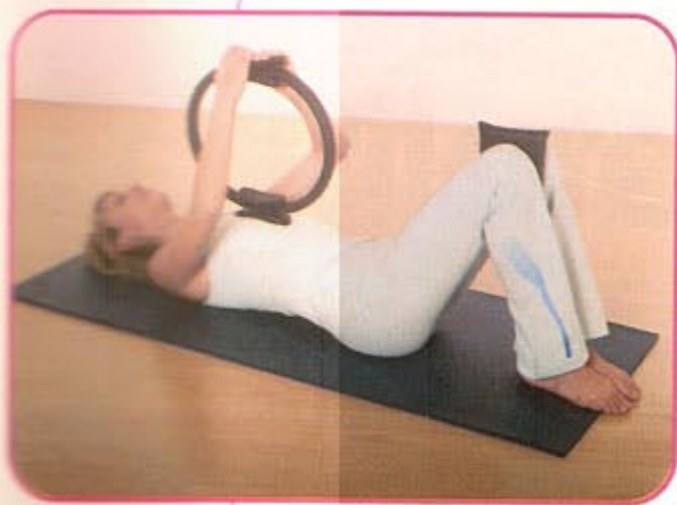
Adeline Laffitte

## De Balanchine à Madonna

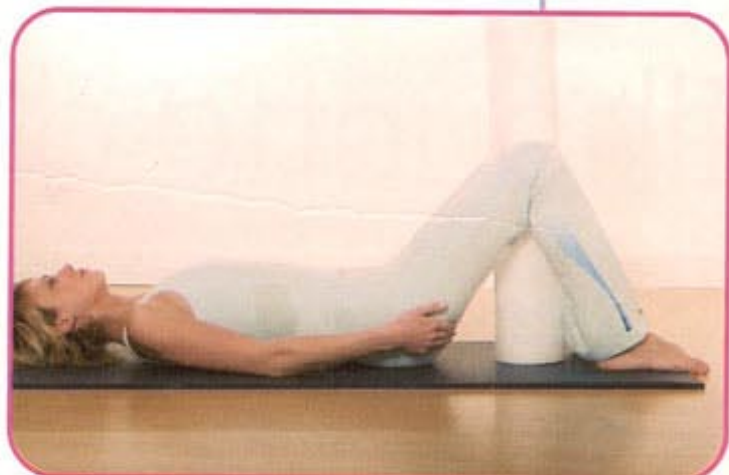
En 1923, Joseph Pilates, allemand, débarque à New York. Il souffre d'une déformation du thorax. Malgré son handicap, il décide de devenir un sportif accompli. A l'hôpital, il invente des structures placées au-dessus des lits qui permettent de se rééduquer. Puis Joseph Pilates ouvre un "studio" où il entraîne des danseurs professionnels, dont le célèbre Balanchine. Katherine Hepburn et Lauren Bacall furent également des adeptes. Aujourd'hui, les actrices américaines et françaises adorent : Virginie Ledoyen, mais aussi Sarah Jessica Parker ("Sex and the City"), Uma Thurman ("Kill Bill"), Jenifer Aniston ("Friends"), Sharon Stone, Kristin Scott Thomas et même Madonna...

Pages suivantes : les points forts d'une séance

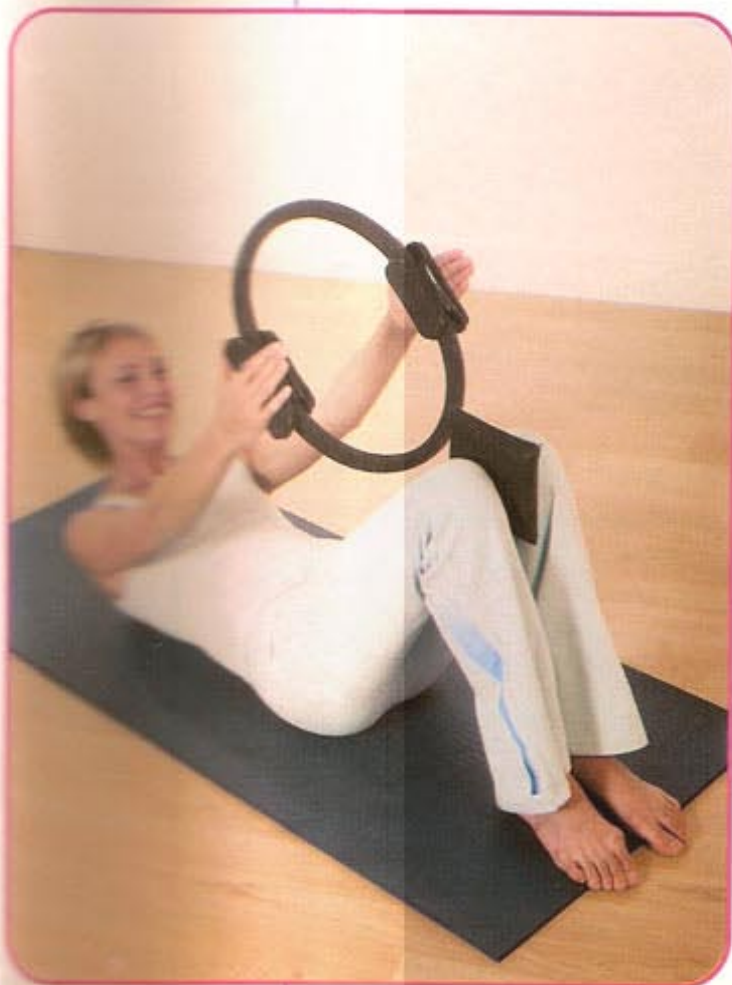
## Le Pilates en images



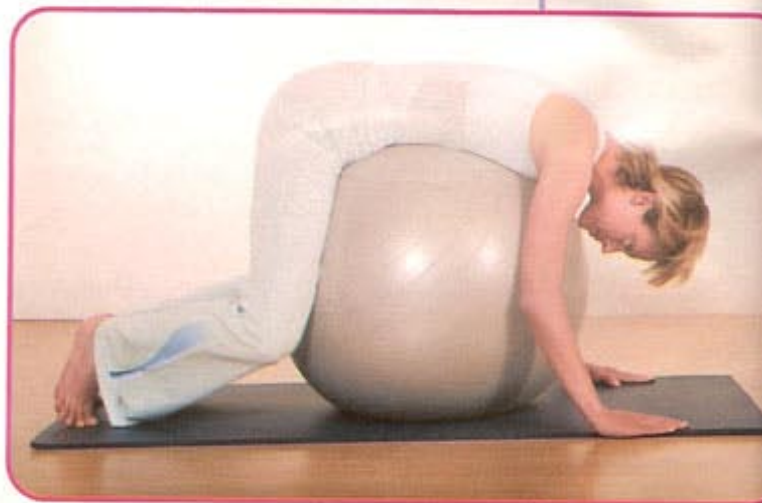
**SUR LE "MAT".** Le "Magic Circle" évite à Ingrid de respirer en gonflant son abdomen vers le haut. Son souffle est dirigé vers les côtes et le muscle transverse.



**AVEC LE "ROLLER".** Grâce au rouleau de mousse coincé au niveau des genoux, on contracte les adducteurs (l'intérieur des cuisses) et les ischiens (petits muscles sous-fessiers). Cela permet de prendre conscience de la position neutre du bassin. On ne contracte pas les fessiers, cela entraînerait une rétroversion du bassin.



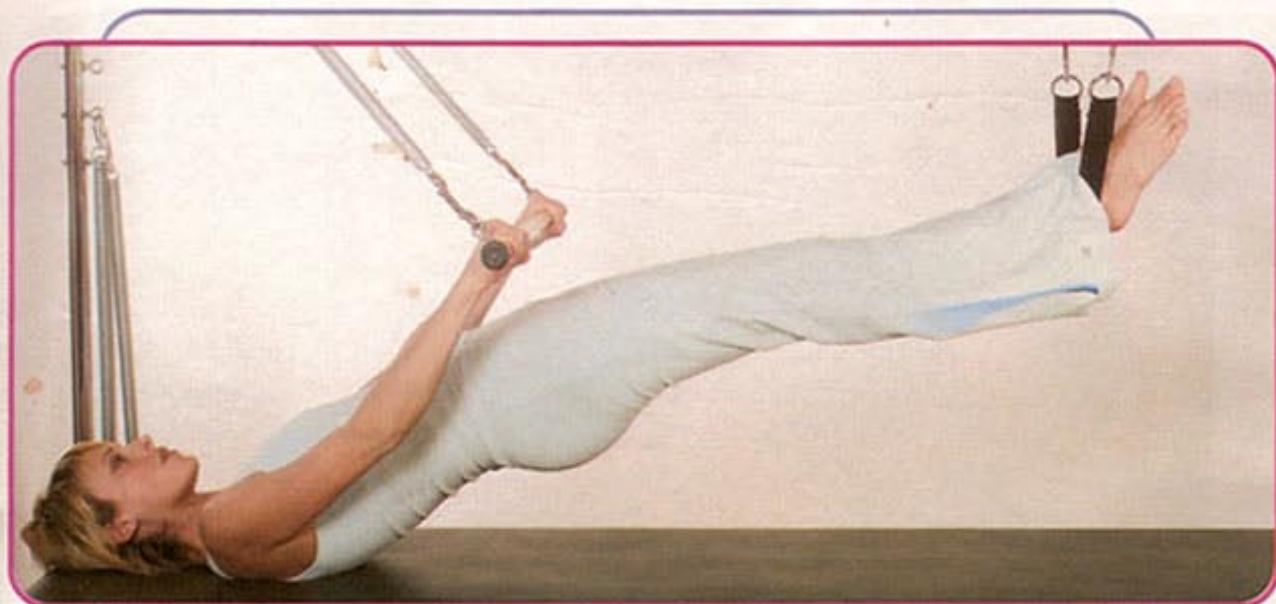
**AVEC LE "MAGIC CIRCLE".** En le pressant, on sent la force dans les muscles transverses. On maintient la position neutre du bassin, on contracte adducteurs et ischiens. On reste bien stable, sans relever le buste.



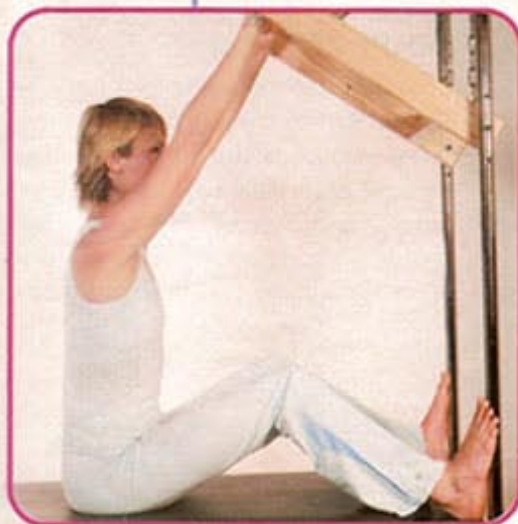
**SUR UN BALLON.** Cette position est à la fois relaxante et tonique: elle étire le dos et masse les organes internes au niveau du ventre.



**SUR LE "REFORMER".** Au départ les jambes sont fermées, puis elles s'ouvrent et sont maintenues écartées. On tonifie l'intérieur des cuisses et on travaille efficacement le maintien du centre du corps (ceintures abdominale et pelvienne).



**SUR LA "CADILLAC".** La position vise le renforcement et la stabilisation du bassin, du dos et du transverse. Le mouvement s'effectue en inspiration vers le haut et en expiration en déroulant son dos.



**AVEC LA "PUSH THROUGH BAR".** Sur la Cadillac toujours, cet exercice dynamique étire le dos, grâce à l'enroulement et au déroulement de la colonne. Le travail de résistance tonifie la face postérieure des cuisses. Pour finir, un mouvement de torsion étire le dos, la taille et le bassin.

#### Où s'adresser

- A Paris, Element : 01 40 20 42 62.
- Core Body Centre Pilates : 01 45 08 44 29.
- Studio Pilates : 01 42 72 91 74.
- Omnisens : 01 43 41 96 96.
- Waou gymnase : 0820 20 21 22.
- A Boulogne-Billancourt,
- Espace Pilates : 01 46 84 66 39.
- A Grenoble, PilaFIT : 04 76 96 52 51.
- A Cannes, Studio Pilates : 04 92 98 17 48.
- A Nice, Studio Pilates : 04 93 82 54 17.
- A Lille, Espace Pilates Harmonie : 03 20 55 14 51.
- A Lyon, Atelier Pilates : 04 78 37 47 50.
- Compter entre 60 et 80 € le cours particulier et 20 à 25 € le cours collectif.

#### En savoir plus

*"La méthode Pilates", de Lynne Robinson et Caroline Briem, éd. Marabout. • "La méthode Pilates pour les Nuls", d'Elle Herman, éd. First. • "Pilates pendant la grossesse", de M. King et Y. Green, éd. de l'Homme.*