



# LE PILATES, on en attend quoi ?

Essaie le Pilates ! Chuchote-t-on à l'oreille des copines désireuses de se muscler en douceur et d'allonger leur silhouette. Bonne idée ? Réponse avec Lugdivine Meytre\*, professeure de Pilates à Paris, ancienne sportive de haut niveau en natation synchronisée.

Nathalie Desanti

**C**ette pratique, née durant la Première Guerre Mondiale, porte le nom de son inventeur, Joseph Pilates. Sportif adepte de boxe et de gymnastique, emprisonné durant la première Guerre Mondiale, il n'a eu de cesse de conserver sa forme physique et mentale. Il imagine alors la « *Contrology* », une méthode qui consiste à contrôler les mouvements du corps en y opposant une résistance, avec sangles et ressorts, que Joseph Pilates peut alors trouver au sein du camp de détention. En 1926, il fuit vers les États-Unis et ouvre son studio au sein duquel il pro-

pose sa « *Contrology* ». Le succès est au rendez-vous, le Pilates est né. « *L'objectif du Pilates est de renforcer, étirer et tonifier tous les muscles du corps en douceur (sans impact sur les articulations), améliorer la posture, apporter de l'équilibre, unifier le corps et l'esprit et créer un corps plus allongé* », précise Lugdivine Meytre.

### Aujourd'hui, le Pilates c'est...

Une discipline accessible à tous (en cas de pathologie, en parler avec le médecin et l'enseignant) qui se pratique au sol et sur appareils, fondée sur le mouvement en conscience et la respiration. On travaille

les abdos profonds pour être centré, les elongations de la tête aux pieds pour allonger la posture, dans la fluidité. Si cette idée d'enchaînement de mouvements évoque celui des postures au yoga, dans le Pilates, il n'y a rien d'acrobatique.

### « Parler » Pilates...

Imposants, les appareils sont pressentis comme exigeants. « *C'est vrai que Joseph Pilates était très rigoureux, sa méthode symbolisait l'art du contrôle de l'esprit sur le corps. Le cerveau se connecte aux muscles pour aller les chercher et les faire travailler, avec moins de mouvements et mieux. Loin du no pain, no gain des*



ter contre la gravité, sans pousser sur le périnée.

### Matin ou soir ?

Selon la coach, on peut pratiquer le matin ou le soir, l'essentiel étant la régularité. Même si le matin a sa préférence. « Commencer sa journée avec 5 minutes d'assouplissement des chevilles, des hanches, des épaules, du cou, y ajouter le massage de la plante des pieds avec une balle, ça change tout. Ce massage améliore la proprioception (la perception de la position des différentes parties du corps). Toutes les petites zones des pieds correspondant à des points de réflexologie sont stimulées. »

### Boîte à outils

On retrouve dans tous les cours : le tapis de sol, épais (entre 10 et 16 mm). Le swiss ball, ou gros ballon souple d'environ 75 cm de diamètre, sur lequel on effectue de nombreux exercices de renforcement. Le foam roller, cylindre d'environ 90 cm de long et 15 cm de diamètre, utile au renforcement et à l'automassage. La balle lestée, 20 cm de diamètre, épouse la paume de la main et sert aux mouvements en appui sur les mains, les pieds, le dos. L'élastique, ou bande, pour s'étirer et s'assouplir. Le ballon paille, souple, pour poser la tête et détendre la nuque autant que pour créer résistance ou déséquilibre. On le presse entre les chevilles ou les genoux pour un travail musculaire subtil. Le magic circle, cercle d'environ 40 cm de diamètre, muni de petites poignées avec lesquelles on effectue des pressions vers le centre afin de muscler et d'assouplir les bras. Go !

années 80 », insiste Lugdivine Meytre. Les deux principales machines, impressionnantes, sont le Reformer, un cadre ressemblant à un cadre de lit, muni d'une plate-forme, le chariot, qui roule d'avant en arrière sur des roues à l'intérieur du cadre tandis que le chariot, lui, est fixé à une extrémité du Reformer grâce à des ressorts. On y trouve aussi des bretelles, un appui-tête, des cordes et sangles etc. Le Cadillac, comprend des barres de trapèze, des ressorts, des poignées, une barre roller, des bandes de stabilité...

### Appareils ou tapis ?

« Le Pilates, c'est les deux ! Car Joseph Pilates considérait que le mat, le Pilates sur tapis, était ce qu'il y avait de plus difficile car sans appareil entre les mains et sans retour, il est plus facile de se tromper. Alors que sur une machine, on ne peut pas tricher ! Sur tapis, on utilise des accessoires (magic circle, ballon, bande) pour créer cette résistance et ressentir le corps de l'intérieur. En intégrant corps et mental. » L'objectif étant de lut-

### Comment tenir sur la durée ?

Trouvez un déclencheur réflexe qui vous incite à vous lancer dès le matin. « Préparez vos affaires la veille : sortez votre tapis, votre tenue ! Le matin, vous ressentirez ça comme un signal. Surtout, il faut qu'il y ait une notion de plaisir, sans plaisir aucune raison d'y retourner. N'hésitez pas à superposer une routine sportive à une habitude déjà existante comme le brossage de dents ou aller aux toilettes (challenge pipi pompes) ! »

### Le Pilates, rigueur ou souplesse ?

À l'origine, le Pilates c'est la rigueur absolue. « Ça se pratique sur un tapis, à travers un enchaînement de 35 exercices, toujours dans le même ordre. Le premier préparant au second, le second au troisième... Le but ultime étant d'enchaîner les 35 dans une belle fluidité. C'est une pratique douce car dépourvue d'impacts, on n'en ressort pas avec des courbatures mais oui il y a une véritable exigence qui à terme transforme le corps et l'esprit.

Notamment parce qu'on y associe des mots et images mentales puissantes », conclut Lugdivine Meytre.

### Y a-t-il Pilates et Pilates ?

Parce que le sport de haut niveau l'a façonnée mais qu'elle a aussi choisi de façonner sa propre pratique du Pilates, Lugdivine a une approche bien à elle. « Mon propos est encore et toujours de donner envie de se mettre en mouvement, dans la joie. On dit de la sédentarité qu'elle est la nouvelle cigarette, en anglais c'est "the sitting is the new smoking". Alors, mettez une alarme sur votre téléphone toutes les 30 minutes ou toutes les heures et levez-vous ! Faites 20 squats pendant que le café coule, 30 levers de talons en vous brossant les dents. Face à un ordinateur, faites 5 torsions de la colonne de chaque côté et voilà, vous bougez l'air de rien... » Il ne vous reste plus qu'à tester un cours, indispensable pour sentir si le prof et son cours vous correspondent. Renseignez-vous auprès de la FPMP, Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates (fpmp.fr), ou contactez les forums des associations de votre ville.

### En ligne, pour commencer

Les cours sur Instagram (de profs de Pilates formés à la méthode, comme le compte ultra fourni en vidéos en accès libre @ludipilates) ou sur des applications, sont une façon de découvrir la discipline depuis chez vous. Nos chouchous : les cours, joyeux, addictifs et pétillants, de Lugdivine Meytre, ludipilates.fr, à partir de 10 € le cours collectif à l'unité. La coach Prune Petittidier, prunepilates.com, propose des cours de Pilates, barre au sol et stretching à un tarif tout doux de 12 €/mois en illimité ! Un pied à Paris, l'autre en Bretagne, cette super pro insufflé le zen et offre d'emblée des petites vidéos de 5 minutes, Pauses Pilates, pour se détendre au quotidien. La danseuse et coach Verena Tremel, sur son appli studio-rituel.paris, 48 €/mois le premier mois, propose une immense bibliothèque de cours pointus et de méditations). Attention aux cours de « Pilates mur » qui fleurissent sur les réseaux, plus spectaculaires qu'efficaces... ■

\*Lugdivine Meytre est également créatrice du compte Instagram à succès @ludipilates et auteure de Pilates du matin + Pilates du soir, aux Éditions Jouvence et de Challenge au top et de Pilates ta vie, aux Éditions First.