Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 4

Artikel: La gymnastique selon Pilates
Autor: Muller, Mariette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826068

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

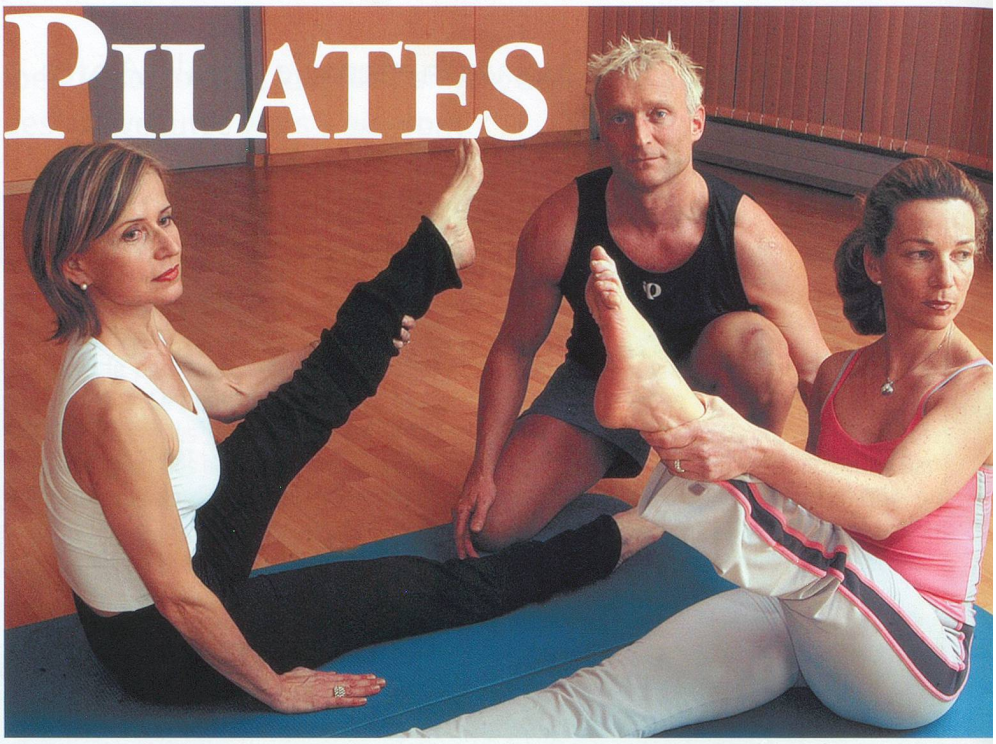
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La gymnastique SELON PILATES

Rien à voir avec Ponce ou une montagne suisse, le Pilates est une méthode de gymnastique qui peut être pratiquée par tout un chacun. Moyennant un peu d'entraînement.



Jean-Claude Curchod

Olivier Fleurot est attentif à l'entraînement de ses élèves, même avancées.

Sharon Stone, Madonna ou Isabelle Adjani en sont adeptes, mais Katharine Hepburn et Lauren Bacall pratiquaient déjà cette forme de gymnastique. Si aujourd'hui le Pilates est la gym des stars, la méthode ne date pourtant pas d'hier. Son créateur, Josef Pilates, un Allemand émigré aux Etats-Unis, a mis au point ces séries d'exercices dans les années 20 déjà. Sa méthode est un mélange de postures de danse et de yoga.

En Suisse romande, plusieurs salles de sport inscrivent la méthode Pilates dans leur programme de cours. C'est le cas, par exemple, du fitness Edenity, à Epalinges. «Ce qui a motivé mon choix, c'est avant tout le bien-être et la santé de mes clients», explique Roland Menth, propriétaire du club.

La bonne respiration

Sur leur tapis, les adeptes du Pilates, en fait toutes féminines, écoutent attentivement les instructions d'Olivier Fleurot, qui enseigne la discipline au fitness Edenity. Ce que le professeur montre a l'air de rien. L'exercice consiste à passer de la position assise à la position couchée. Mais attention, la descente ne s'effectue pas n'importe comment. Assis, pieds solidement plantés dans le sol, genoux pliés, le dos parfaitement droit, bras tendus, le moniteur enroule lentement sa colonne vertébrale. Sans trop de difficultés, les participantes reproduisent le mouvement. C'est au retour que les choses vont se gâter. Il s'agit de remonter par la seule force des abdominaux sur une longue expiration. Tant bien que mal pour certaines et en ordre dispersé, les débutantes finissent par se retrouver en position assise.

Olivier Fleurot s'est formé à la méthode Pilates aux Etats-Unis. Ce sportif accompli a tout de même dû consacrer une bonne année à l'apprentissage de la discipline. On estime à 700 heures le cursus d'un enseignant pour une maîtrise complète de la méthode. «Les personnes doivent être accompagnées et suivies par quelqu'un qui connaît son job. C'est très important, sinon les dégâts peuvent être graves», insistent tant Olivier Fleurot que Roland Menth. Grâce à cette discipline, on obtient de très bons résultats en rééducation physique. «Mais la méthode en elle-même ne règle pas tout, c'est un complément. Il faut encore y ajouter des exercices cardio-vasculaires», précise l'instructeur.

Si la méthode est exigeante, bonne nouvelle, chacun peut la pratiquer. «Cette discipline est ouverte à tout le monde, jeunes ou âgés, sportifs ou non», assure Olivier Fleurot. Si on en croit l'instructeur, en la pratiquant régulièrement en cours et chez soi, on ne devrait pas tarder à voir des résultats: un corps assoupli, tonifié et affiné. Mais pour y arriver, une seule recette: pratiquer quotidiennement ses exercices.

Mariette Muller

›› **A lire:** *Souplesse en Douceur,* Alycea Ungaro, Editions Hachette.

Les six piliers du Pilates

La méthode Pilates repose sur six principes fondamentaux à respecter lors de chaque enchaînement de mouvements.

1. **La respiration.** Elle est latérale: inspiration par le nez, expiration par la bouche.
2. **La concentration.** L'esprit est mobilisé par chaque mouvement.
3. **Le contrôle.** La méthode requiert le contrôle absolu du corps par l'esprit.
4. **Le centrage.** Tous les mouvements partent du «centre d'énergie» constitué par les abdominaux, les fessiers et les lombaires.
5. **La précision.** Les exercices ne souffrent aucune approximation.
6. **La fluidité.** Les mouvements se pratiquent de manière continue.