

Pilates, gymnastique ou rééducation ?

JOCELYNE ROLLAND
MASSEUR KINÉSITHÉRAPEUTE

La gym Pilates, prononcez « Pilatis » à l'américaine pour faire chic, est sûrement la gym la plus pratiquée dans le monde aujourd'hui. Retour sur l'histoire de son fondateur et sur cette gym singulière, somme toute, très kiné !

Fondateur de la gymnastique du même nom, Joseph Pilates est né en 1880 à Düsseldorf en Allemagne ; chétif, malingre, atteint de rhumatisme articulaire aigu, il grandit en rêvant à la Grèce antique et à ses gymnastes. A force de courage et de détermination, et il faut le dire aussi de créativité, il développe sa musculature en même temps qu'une technique de gymnastique du corps et de l'esprit. Devenu acrobate, il s'embarque pour l'Angleterre comme artiste de cirque alors que la première guerre mondiale éclate.

Retenu et interné sur l'île de Man, il met à profit cette période sombre pour développer ses procédures de **musculature et assouplissement** qu'il destine à ses compagnons d'infortune parfois en bien mauvaise santé. A l'aide d'élastiques, de ressorts, de plateaux coulissants, de poulies, il bricole ce qui allait devenir quelques années plus tard le « Reformer », appareil d'auto-résistance typique de l'ingéniosité de Joseph Hubertus Pilates. Gymnastique, rééducation, déjà à cette période on peut se poser la question de l'orientation de cette gym qui en est encore à ses prémices.

A la fin de la guerre, Joseph alors âgé de 33 ans décide, après un bref retour en

Allemagne, de s'expatrier aux Etats-Unis, destination New York. Il y arrive en 1923 et en 1926, il ouvre son premier studio : sa gym devient « Contrology » et ses adeptes, les danseurs des plus grandes compagnies. Ceux-ci trouvent dans ses entraînements à la fois la force, la souplesse, le maintien et l'endurance qui sont nécessaires pour la pratique de leur art : Martha Graham, Georges Balanchine seront les plus célèbres des premiers passionnés ; le studio de Joseph Pilates ne désemplit pas mais sa technique reste réservée à une élite déjà très entraînée.

Hollywood et ses stars dans les années 50/60 s'intéressent à cette méthode qui continue de se développer grâce à l'épouse de Joseph, Clara, et à ses élèves qui deviennent eux-mêmes des instructeurs.

Lorsque Joseph meurt en 1967, sa méthode devient le « Pilates » ; la démocratisation est en marche. Les danseurs ne sont plus les seuls à avoir accès à cette gymnastique qui en 1990 envahit le paysage du fitness américain. Ce n'est que vers la fin des années 90 que le Pilates arrive en France et qu'il commence à intéresser les salles de remise en forme et les... kinés.

1 UNE GYM PARMIS TANT D'AUTRES ?

A l'heure de la remise à la mode de la gymnastique suédoise et après la folie « aérobic », pourquoi la gym Pilates pourrait-elle intéresser le kinésithérapeute ?

Pour répondre à cette question, il est nécessaire de regarder de plus près de quoi cette gym est faite et en particulier quels en sont les principes.

Véritable gymnastique du corps et de l'esprit, le Pilates vise à ramener ou maintenir le corps dans un alignement idéal appelé « position neutre ». A partir de cette position, tous les exercices cherchent à renforcer les muscles du « centre du corps », les

Exercice avec
Ladder Barrel





Exercice avec Clara Step Barrel



Exercice avec Reformer



Exercice avec Pilates Circle

... ce renforcement s'effectue en isométrique donnant ainsi un point fixe pour laisser libre cours à un mouvement coordonné d'un ou de plusieurs membres ou bien au maintien d'un positionnement précis. »

anglophones diront « core » (le centre de la terre) ou « power house » (la centrale électrique).

Ce renforcement s'effectue en **isométrique** donnant ainsi un point fixe pour laisser libre cours à un mouvement coordonné d'un ou de plusieurs membres ou bien au maintien d'un positionnement précis.

Le contrôle (n'oublions jamais le nom initial de la méthode Pilates, Contrology !) omniprésent sera le fait du patient aidé au début des séances, des conseils et remarques du professionnel puis rendu de plus en plus autonome par la répétition des exercices. Cette concentration permet de faire le vide pendant les séances ; l'esprit se libère pour ne plus faire qu'un avec le corps qui se transforme peu à peu. Cette transformation est d'autant plus rapide que l'individu s'approprie cette nouvelle conscience du positionnement adéquat de son corps, renforçant ainsi au quotidien sa musculature, cercle vertueux pour plus de facilité et d'aisance dans le contrôle.

2 PRINCIPES FONDAMENTAUX

Les 8 principes qui constituent la base de l'édifice corporel se retrouvent dans tous les cours Pilates à travers le monde et sont fondamentaux à respecter :

- **Centrage** : l'engagement du centre du corps est fondamental et présent dans chaque exercice. Pour Pilates, le centre du corps est matérialisé par en bas le plancher pelvien, en avant le transverse, en arrière les paravertébraux. Engagement signifie ici, contrôle et contraction, la gym hypopressive et les données de la méthode McKenzie n'entrent pas en contradiction ici, bien au contraire !
- **Concentration** : tous les fans de Pilates vous le diront ; une séance demande une telle concentration et une telle focalisation sur ses corrections que le monde s'arrête soudain de tourner. Faire le vide amène un bien-être immédiat et cela est nécessaire pour se concentrer de mieux

en mieux sur le placement du corps et sur les exercices.

- **Respiration** : en Pilates, on « respire les exercices », entendez que chacun rythme ses exercices en fonction de sa propre respiration principalement costale. Le ventre étant maintenu, engagé, la respiration dite « latérale thoracique » (on recherche l'expansion latérale des côtes inférieures) permettra de faire jouer la mécanique costale et d'améliorer l'automatisation du maintien et du contrôle du corps. Finis les gros ventres qui se gonflent et se distendent désespérément lors de l'inspiration. En Pilates, la mécanique respiratoire naturelle est privilégiée.
- **Isolation** : à l'origine, Pilates s'adressait aux danseurs ne l'oublions jamais ; il y a donc dans chaque exercice l'isolation de telle ou telle partie du corps avec le maintien isométrique des autres zones, pour une maîtrise de plus en plus parfaite d'un exercice de plus en plus difficile. Si vous ajoutez à cela une certaine forme d'élégance vous aurez tous les ingrédients d'un « joli » geste à la Pilates.
- **Précision** : réaliser les exercices en exacte conformité avec les instructions est capital ; cela demande une concentration sur les détails de la réalisation de la position précise de départ, à la position non moins précise d'arrivée. Pour ce faire, tous les exercices sont répertoriés et ont un nom : hundred, shoulder bridge, ou si vous préférez en français : les centaines, le pont épaulé. Quand on rentre en Pilates, on perpétue la tradition verbale de ce visionnaire !
- **Maîtrise du mouvement** : la réunion des principes qui viennent d'être développés, vous l'avez deviné, conduit à la réalisation d'un geste extrêmement précis, contrôlé, éliminant toute activité parasite, compensation ou tricherie. Cela justifie la présence d'un instructeur aguerri aux mouvements du corps, physiologiques et pathologiques, avec un groupe restreint de personnes.

- **Fluidité** : éviter les à-coups, donner le sentiment d'une grande légèreté, voire d'une certaine facilité, effectuer les mouvements en continu sans début ni fin, tels sont les ingrédients des exercices à la « Pilates » pour accroître flexibilité et maîtrise du corps avec en prime grâce et félinité !
- **Fréquence** : il s'agit ici en fait de répétition et de régularité ; répétition des séries d'exercices, régularité des séances de Pilates. Lorsqu'on entame un entraînement de ce type, comme tout sportif, on voit apparaître les progrès et la performance en rapport avec l'intensité de l'entraînement. Mais parce qu'en Pilates, tous les gestes de la vie quotidienne sont emprunts de cette nouvelle maîtrise, de cette nouvelle élégance, les bénéfices se font sentir encore plus rapidement qu'avec une méthode ne demandant pas autant d'investissement personnel. Finis les positions asthéniques, les effondrements lombaires, les épaules hautes et spasmodiques, les périnéales inconnues et oubliées ; Pilates disait à ses élèves : « en 10 séances, vous sentirez la différence ; en 20 vous la verrez ; en 30 vous aurez un corps tout neuf ! ».

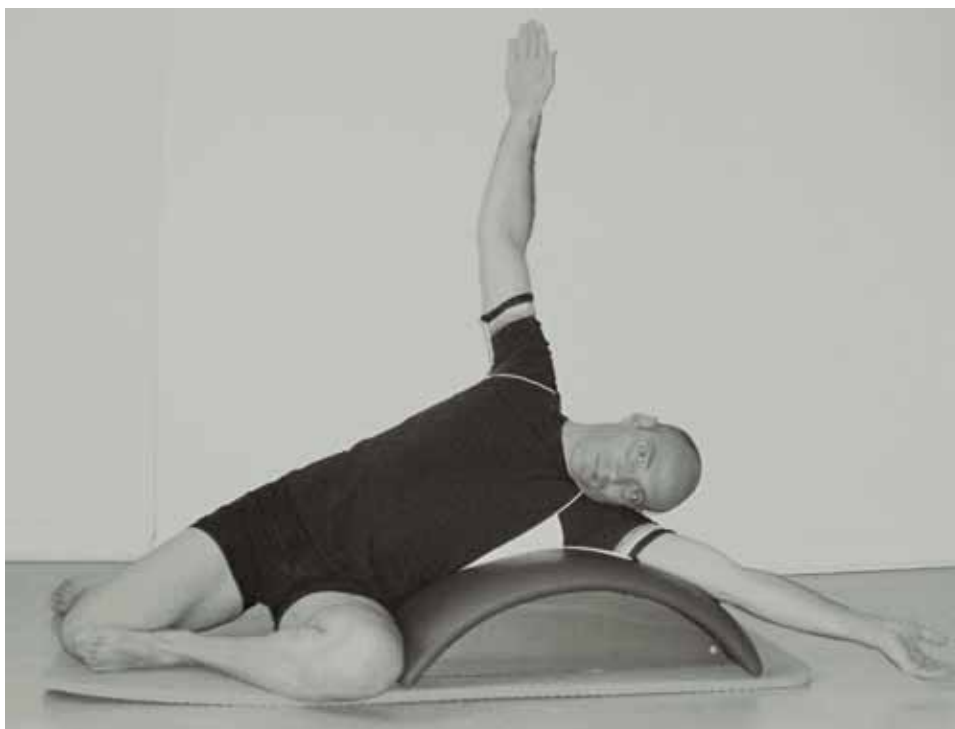
3 PRINCIPES FONDAMENTAUX

→ « Face to face » :

Vous êtes sûrement ou avez été confrontés à cette demande ; après un épisode aigu, traumatisme, rachialgie, de plus en plus de patients réclament du coaching pour des objectifs de remise en forme, remusculation, assouplissement et se tournent vers leur kiné, rassuré par ses compétences. Le Pilates se prête bien évidemment à ce genre de pratique, le kinésithérapeute offrant alors un service personnalisé traquant les moindres déficits, les plus discrètes raideurs ; la gym Pilates est un vrai concept ayant fait la preuve de sa rapidité d'efficacité grâce à un travail isométrique de l'ensemble des muscles du corps et en particulier de sa musculature profonde.

→ Classe de Pilates :

On l'oublie souvent faute de place ou de motivation mais le kinésithérapeute peut effectuer des séances de groupe. Se retrouver ensemble pour partager à la fois les efforts physiques et la concentration, fait partie de la motivation des pratiquants. Au fil des exercices, la séance devient école du dos, école du périnée, école du ventre. La magie du Pilates réside dans le fait que les gains obtenus, kinesthésiques, structurels s'ajoutent à la fréquente sédation des douleurs mineures. Toutes les conditions sont réunies pour que l'apprentissage, comme à



Exercice avec
Arc Barrel

l'école, soit facilité avec, comme meilleure preuve, le fait que les patients mettent rapidement en application ce qu'ils ont appris de leur corps pour une meilleure posture ou une plus grande élégance !

→ Le Matwork :

En anglais, mat signifie « petit tapis » ; de la taille d'un lit, celui-ci sera la base de la pratique sans véritable matériel si ce ne sont des petits ballons, des gros ballons, des cercles élastiques, des rouleaux en polystyrène sur lesquels il faudra tenter de s'allonger. Tous ces petits accessoires permettent de varier les exercices et de les rendre plus ou moins difficiles. Plus de 500 exercices constituent une formidable banque de données où l'on vient puiser pour organiser chaque cours en fonction des élèves et de leur niveau d'entraînement. Une précision qui a son importance dans un cabinet de kinésithérapie : le Pilates se pratique avec tous, avec des femmes enceintes comme avec des seniors et ce jusqu'à un âge avancé.

→ Viens dans ma cadillac :

Au travail sur tapis, certains préfèrent le travail sur appareil et s'équipent des fameux Reformer ou Cadillac afin de perpétuer la tradition Pilates ; l'encombrement des appareils fait qu'une même salle dispose en général de peu d'appareils ; de ce fait les cours sont réalisés en solo ou en très petits groupes, sous le contrôle vigilant d'un instructeur. La résistance induite par ces outils est cependant idéale pour muscler et assouplir le corps ; c'est le nec plus



→ ultra en matière de gym Pilates, à essayer au moins une fois ! Version kiné, il existe une adéquation naturelle entre la mission du thérapeute et la gym sur appareil. D'ailleurs, si vous regardez attentivement ces matériels, vous y reconnaîtrez certainement cadre de Cotrel pour la correction des scolioles et table de traction vertébrale du même inventeur.

Remplacer dans une pièce de soin, une table de massage par un Reformer est chose possible et peut convenir à tout kinésithérapeute qui saura par ses connaissances de la biomécanique et de la pathomécanique répondre aux demandes préventives ou curatives de ses patients.

→ **Entre les deux... :**

Entre gros matériel imposant et petits accessoires, il existe ce que l'on appelle en Pilates le petit matériel : arc barrel, exo chair... autant de noms bizarres pour des petits appareils très astucieux, peu encombrants apportant aux pratiquants expérimentés une diversité infinie d'exercices !

RÉFÉRENCES

➤ **DE GASQUET B.**
Abdominaux arrêtez le massacre !
Hachette Livre - Marabout 2009.

➤ **HERMAN E.**
La méthode Pilates. Pour les Nuls,
Editions First 2003

➤ **ISACOWITZ R.**
Le Pilates : la véritable encyclopédie de la méthode Pilates. De Vecchi, 2008.

➤ **Mc KENZIE R.**
Soignez votre dos vous-même. Spinal Publications, New Zealand LTD. 2008.

➤ **PILATES J.H. :**
A Pilates'Primer
The millenium Edition - 1934.

➤ **CONCLUSION**

Essayer la méthode Pilates, c'est l'adopter !

La richesse de la méthode Pilates et son incroyable avance sur son temps en font une technique extrêmement gratifiante à la fois pour le patient/pratiquant qui en tire des bénéfices rapides et pour le thérapeute/instructeur ayant impulsé les résultats.

En préventif ou en curatif, Pilates s'intègre parfaitement dans une démarche de soin kinésithérapique, respectueuse des données scientifiques actuelles.

Formations en France, en Europe, à l'International

LE DIPLOME MASTER PILATES
(complet I & II)

Devenez master pilates !



En validant la totalité des modules de formations LF'Pilates international, maîtrisez complètement la méthode pilates à travers les différents niveaux et modules complémentaires. Expérimentez le pilates sur machines avec la formation équipement.

Le Diplôme Master Pilates se compose
- Du Diplôme Instructeur Pilates (validation des modules : fondamental, pilates thérapie, femme enceinte & senior, intermédiaire, petit matériel, advanced, one to one et reformer I)
- Du Diplôme Formation équipements (validation des modules : reformer II, cadillac I, barrel I, stability chair I et cadillac barrel stability advanced)

Utilisation médicale, rééducation, coaching sportif, professeur de pilates...une formation complète pour répondre à tous vos projets professionnels

Le programme du module Pilates thérapie a été élaboré par un médecin spécialiste en Médecine Physique et Réadaptation, diplômé de Médecine du Sport, licencié en STAPS, ancien enseignant en Sport Adapté à l'Université de Strasbourg. Créateur du concept RAM Rebalance All Muscles. Le Docteur Michel BAMS en a adapté les points forts et les fondamentaux à la méthode Pilates. Modules complémentaires et adaptés dans l'usage de la rééducation.

CONSTRUISEZ VOTRE PROJET PROFESSIONNEL DES LA RENTREE 2010

Planning des prochaines formations des premiers modules de la formation :

	Fondamental	F.enceinte & senior	Pilates Thérapie	Intermédiaire
PARIS	4-5 et 11-12 sept	30-31 oct	18-19 sept	9-10 avril 11
NANTES	20-21 et 27-28 Nov	2-3 avril 11	12-13 mars 11	5-6 mars 11
LYON	4-5 et 11-12 sept	30-31 Oct	6-7 Nov	4-5 déc
LAXOU	25-26 sept et 2-3 oct	26-27 mar 11	4-5 Déc	12-13 fév 11
MARSEILLE	25-26 sept et 2-3 oct	27-28 Nov	11-12 Déc	5-6 fév 11
TOULOUSE	4-5 et 18-19 sept	9-10 oct	25-26 sept	9-10 avril 11
LILLE	27-28 nov et 4-5 déc	3-4 déc 11	18-19 juin 11	24-25 sept 11
MONTPELLIER	4-5 et 11-12 sept	16-17 oct	20-21 nov	7-8 mai 11
TOURS	18-19 Sept et 2-3 Oct	6-7 Nov	27-28 Nov	14-15 mai 11
BORDEAUX	9-10 et 16-17 Oct	12-13 mars 11	9-10 avril 11	18-19 fév 11

La synergie du corps et de l'esprit

NOUVEAUTE 2011 :
FORMATION COMMERCIALE
pour mettre en avant
au mieux votre formation

RENSEIGNEMENTS
et
DEVIS GRATUIT

02 47 52 66 01

www.leaderfit.com

