

# Pilates

La méthode d'entraînement physique **Pilates** n'a fait son apparition au Québec qu'en 1992. Elle était déjà très populaire aux États-Unis, auprès de nombreux acteurs et danseurs. Ils y ont recours, non seulement pour l'entraînement physique sérieux que requiert leur métier, mais pour soigner des blessures attribuables à une utilisation excessive des **articulations**<sup>1</sup>. Elle est aussi répandue en Europe, en Australie et ailleurs dans le monde. Ann McMillan, qui a ouvert le premier studio Pilates à Montréal, dit que la méthode se compare à un mariage entre le [yoga](#) et l'entraînement sur des appareils de type « Nautilus ». Mme McMillan est aussi l'auteure d'un mémoire de maîtrise sur le sujet<sup>2</sup>.



**Joseph Pilates** est né en Allemagne en 1880. C'est lorsqu'il travaillait dans un hôpital en Angleterre, durant la Première Guerre mondiale, qu'il a inventé un système d'exercices pour les patients immobilisés, en fixant des ressorts à des lits. Il a perfectionné son système après son installation aux États-Unis, dans les années 1920. Son studio de New York a d'abord attiré les **danseurs** professionnels, puis ont suivi les **acteurs** et les **sportifs**. À compter des années 1980, la méthode a été adoptée par une population plus diversifiée.

Dans sa forme populaire, le **Pilates** se pratique au sol, sur un tapis. Cette technique s'inspire du **yoga**, de la **danse** et de la **gymnastique**. La méthode Pilates repose sur huit principes de base qui doivent toujours rester présents à l'esprit de celui qui la pratique : concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement<sup>3</sup>. Les muscles abdominaux, fessiers et dorsaux sont sollicités dans la plupart des exercices. Une bonne posture est essentielle à la pratique du Pilates.

L'entraînement **Pilates** peut se faire à l'aide de « jouets proprioceptifs ». Ces objets (ballons, ressorts, élastiques) induisent des déséquilibres, ce qui incite le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs.

Le **Pilates** peut aussi se pratiquer sur des appareils. Le principal, le « **Reformer** », est constitué d'un cadre de bois, qui a le format d'un lit, muni d'un plateau coulissant, de poulies et d'autres accessoires. Des ressorts permettent d'ajuster le tout à des tensions plus ou moins grandes. Le recours aux ressorts plutôt qu'aux haltères a l'avantage d'offrir une résistance contrôlable ainsi qu'une assistance au mouvement. Ce procédé est moins exigeant pour les **ligaments** et les **tendons**. Grâce à la polyvalence des appareils, on peut y pratiquer des centaines d'exercices différents.



Ces **exercices** sont laborieux, mais doux : sans mouvements brusques et sans chocs d'impact. Ils ne doivent jamais causer de douleur, ni surtaxer un groupe musculaire. Au contraire, un programme complet d'exercices vise à mettre en action, en alternance, tous les groupes musculaires, parfois dans des combinaisons inhabituelles. On insiste particulièrement sur les exercices pour le bas du tronc (muscles abdominaux et fessiers), région que Pilates, le créateur de la méthode, appelait la « génératrice ». On mise aussi beaucoup sur la **respiration**. Comme ils demandent une concentration certaine, ces exercices permettent une bonne prise de conscience de la fonction musculaire et de son contrôle.

## La variante Stott Pilates

Autrefois danseuse professionnelle, Moira Stott a d'abord été formée à la méthode **Pilates**. Plus tard, avec l'aide de professionnels de la médecine sportive, elle l'a réactualisée en tenant compte, notamment, des connaissances récentes sur la mécanique de la colonne vertébrale. De plus, chez **Stott Pilates**, on accorde davantage d'importance à la stabilisation de la ceinture scapulaire (épaules-clavicules-omoplates). Cette variante de la méthode d'origine se pratique sur le même type d'appareils, fabriqués d'acier plutôt que de bois, mais comporte plus d'exercices préparatoires.

**Stott Pilates** est une marque déposée dont le contrôle est assuré par l'organisme fondateur situé à Toronto. Cette méthode est aussi pratiquée dans plusieurs pays.