

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 11 (2009)
Heft: 3

Artikel: Pour tous : ou presque
Autor: Leonradi Sacino, Lorenza
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995732>

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: 04.04.2026

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



Pour tous – ou presque

Considéré pendant de nombreuses années comme un sport de niche, en vogue auprès des stars d'Hollywood, Pilates a aujourd'hui conquis le grand public. La méthode propose même des adaptations pour les enfants. Tour d'horizon d'une «success story».

Texte: Lorenza Leonardi Sacino; photo: Ivan Pasini

«Les adultes ne sont pas les seuls à profiter des bienfaits des exercices de yoga et de Pilates. Cet entraînement axé sur le mouvement et le renforcement convient aussi aux enfants, car il contribue à améliorer la mobilité, la coordination, la concentration et la tenue du corps.» Le dernier livre de Barbara Becker, intitulé «Beweg dich, reg dich: Yoga-Pilates für gross und klein», vante d'ailleurs les vertus de la méthode pour les plus petits tout en présentant une série d'exercices. L'auteure allemande n'est

pas la seule à penser ainsi. De nombreuses voix s'élèvent en faveur d'une introduction précoce. On est cependant en droit de se demander si une technique justement basée sur des gestes lents et contrôlés est vraiment adaptée à de jeunes enfants animés d'un besoin de mouvement naturel.

Séverine Hessloehl, cheffe de discipline J+S Gymnastique et Danse, est plus prudente à ce sujet. «Un cours complet peut être difficilement suivi avant la fin de l'adolescence, principalement pour



Les neuf règles d'or

Malgré l'évolution qui a marqué la discipline, neuf éléments restent immuables et accompagnent chaque séquence Pilates.

Concentration: Concentre-toi à 100% sur l'exercice que tu exécutes. Chaque mouvement part du centre de ton corps.

Respiration: Pense que l'oxygène est le carburant de la vie et qu'il concède aux exercices leur sens, leur profondeur et leur efficacité. Cette technique renforce les muscles abdominaux.

Centrage: Puise ta force dans le centre.

Contrôle: Travaille avec un minimum d'effort pour un maximum de réussite.

Précision: Sois précis et veille à une technique correcte.

Fluidité: Evite les mouvements durs, rapides et saccadés; relie les exercices entre eux.

Isolation: Engage ta musculature profonde de manière isométrique avant d'intégrer le mouvement.

Continuité: Sois patient avec toi-même et entraîne-toi régulièrement.

Intégration: Intègre ton savoir et tes connaissances dans la vie quotidienne.

une question de concentration. Les participants doivent être capables de focaliser leur attention sur des exercices qui se déroulent durant une heure. Les enfants ne sont pas encore aptes à fournir cet effort, ni à supporter les charges de certains exercices.» Mieux vaut donc ne pas recourir à la technique pratiquée par des adultes. On peut en revanche opter pour des exercices adaptés, accompagnés d'explications méthodologiques simples et imagées. Séverine Hessloehl propose ainsi d'introduire deux ou trois exercices ajustés aux capacités des enfants au cours de la mise en train de la leçon ou de la séquence d'entraînement.

Morale de l'histoire: Pilates, dans sa forme globale, ne convient pas vraiment aux petits ni même aux adolescents. Les personnes âgées, les femmes enceintes et celles qui viennent d'accoucher devraient aussi faire preuve de circonspection. «Pour ce groupe cible, il est important de proposer des variantes qui prennent en compte les limites imposées par l'âge ou la condition physique», souligne Séverine

Hessloehl. «Après un accouchement par exemple, l'accent sera porté sur le renforcement des muscles pelviens.»

Doux pour le corps et l'esprit

Mais à qui s'adresse alors cette méthode? Si l'on excepte les catégories de personnes mentionnées précédemment, tout le monde peut profiter de ses bienfaits, bien que l'activité attire en priorité des femmes. C'est le type d'exercices – exigeants mais en même temps doux et sans à-coups – qui éveille particulièrement l'intérêt d'un large public. Appliqué régulièrement, Pilates produit des effets bénéfiques au niveau physique mais aussi mental. L'objectif est d'amener les pratiquants à se rapprocher d'eux-mêmes, à mieux ressentir leur corps et leur esprit afin qu'ils forment une entité dynamique et fonctionnelle. Pilates permet d'atténuer les douleurs grâce au renforcement des muscles profonds et au meilleur soutien du bassin et du dos. Il améliore la posture et affine la silhouette en raffermissant

mobile



Le n°1 de la construction de sol sportif indoor

Le système éprouvé de sols sportifs Floortec (Gym-, Multi-, Swing- et Vario-Floor) répond depuis plus de 10 ans à toutes les exigences des activités physiques (engins, disciplines). Qu'ils soient composés de couches d'usure en polyuréthane, en sportlinol ou en parquet, les sportifs et autres utilisateurs apprécient le confort, la protection en cas de chute, la longue durée de vie et l'entretien réduit de nos sols.

SANTÉ	FLOOR TEC
SPORT	
JEU	

Floortec SA, Kriens
Schachenstrasse 15a, 6010 Kriens
Tél. 041 329 16 30, kriens@floortec.ch

Floortec SA, Mühlethurnen
Bächelmatt 4, 3127 Mühlethurnen
Tél. 031 809 36 86, m.wenger@floortec.ch

Floortec SA, Aarburg
Christelirain 2, 4663 Aarburg
Tel. 062 791 12 63, r.bechtold@floortec.ch

www.floortec.ch

www.spatz.ch

Toujours le meilleur pour l'extérieur

Plus de 60 modèles de tentes (exposition permanente), sacs de couchage, matelas, sacs à dos, sacoches de vélo, vêtements de plein air, accessoires pour le camping...

SPATZ Camping Trekking
Les professionnels de camping et trekking

Hedwigstrasse 25 Tél. 044 383 38 38
Case postale 1222 Fax 044 382 11 53
CH-8032 Zurich www.spatz.ch

BON pour le nouveau catalogue en couleurs (160 pages)! Envoyez le bon ou commandez par e-mail.

PERSKINDOL **JACK EUGSTER MED COACHING** **DermaPlast**

KURS für Sportlerbetreuung
Basisausbildung für kompetente Sportlerbetreuung

THEMEN:

- Sportmassage
- Stretching
- Doping
- Taping
- Sportverletzungen
- Sporternährung

Leitung: Jack Eugster, Masseur des Schweizer Eishockey - verbandes mit seinem Team

Kursort: Sport- und Fitnesscenter Schumacher in Dübendorf

Kosten: Fr. 390.--inkl. Mittagessen (Sie erhalten Material im Wert von Fr. 200.--)

Dauer: 2 Tage jeweils Sa/So

Anmeldungen: Jack Eugster
Postfach 2176
8600 Dübendorf 2

oder E-Mail: jack@medcoach.ch

oder Natel: 079 211 61 18

INTERNET: www.medcoach.ch

KURS DATEN 2009

- 12./13. Sept. 09
- 24./25. Okt. 09
- 21./22. Nov. 09

Similasan **huspo SPORTS FACTORY** **SPONSER**

les muscles faibles et distendus. Grâce à l'allongement des fibres musculaires et à la meilleure amplitude des articulations, cette méthode contribue à développer la mobilité. Les exercices permettent de corriger la tenue et de déployer ainsi des mouvements plus économiques au quotidien. Quant à la respiration, elle devient plus lente et profonde. Les qualités de coordination s'affinent, ce qui permet de contrer les dégradations dues à l'âge. Une pratique régulière aide à combattre le stress et procure un véritable bien-être mental. La méthode s'avère aussi un excellent outil de réhabilitation post-traumatique – c'est d'ailleurs dans ce but que son inventeur, Joseph Hubertus Pilates, l'avait développée (voir encadré). Les sportifs, du danseur au basketteur en passant par le joueur de tennis ou le nageur, y trouvent un entraînement complémentaire tout à fait intéressant.

Un atout pour la danse

Parmi toutes les disciplines qui tirent profit de Pilates, il en est une qui émerge: la danse. La présence d'une école de danse dans le même bâtiment new-yorkais que celui qui a abrité le studio de J.H. Pilates explique vraisemblablement cette connivence. Séverine Hessloeh a, elle aussi, recouru à cette méthode pour compléter les entraînements quotidiens de danse durant sa formation. De nombreux articles parus dans la presse spécialisée mettent en évidence les avantages d'une technique qui enseigne à percevoir de manière pointue ses propres mouvements, favorise le renforcement du centre du corps, et aide en même temps à limiter la dépense énergétique et à réduire le risque de blessures lombaires et dorsales.

«La méthode Pilates, lit-on, trouve une application si spécifique dans la danse qu'elle est souvent définie comme la gymnastique posturale des ballerines.» Durant les leçons, ces dernières ont la possibilité de travailler leur corps dans sa globalité, actionnant toutes les chaînes cinétiques musculaires antérieures, postérieures et croisées. Elles entraînent en même temps leur respiration qui se calque sur les mouvements exécutés. Aucune partie du corps ne doit être ignorée ni négligée. De cette manière, les adeptes deviennent plus conscients de la posture adoptée durant l'exécution de l'exercice. Grâce à une concentration accrue, ils gardent le parfait contrôle de leurs mouvements et de leur tenue – de la position des doigts, des épaules, du dos, du bassin, des membres inférieurs jusqu'au bout des orteils. Aucun geste brusque, saccadé, mais une recherche constante de fluidité, d'harmonie, d'équilibre, autant de qualités rendues possibles par un gainage abdo-dorsal solide.

J.H. Pilates le répétait souvent: «Le plus important n'est pas ce que tu fais, mais comment tu le fais». C'est notamment pour cela que la méthode s'adresse plutôt aux adultes, les plus jeunes ne disposant pas encore d'une conscience corporelle suffisante. ■



De la rééducation au bien-être

Joseph Hubertus Pilates est né en 1880, en Allemagne. De santé fragile, il a souffert dans sa jeunesse d'asthme, de rachitisme et de fièvre rhumatismale. Désireux de contrer le destin, il se mit au sport: culturisme, plongeon, ski et gymnastique entre autres. Il développa par ailleurs une série d'exercices. En 1912, il déménagea en Angleterre où il devint instructeur d'auto-défense pour l'école de police locale. Il pratiqua aussi la boxe et travailla comme artiste de cirque. Quand la Première Guerre mondiale éclata, il fut emprisonné durant une année, comme d'autres Allemands expatriés. Dans l'univers carcéral, il s'entraîna beaucoup, motivant aussi ses compagnons de cellule. Transféré sur l'île de Man, il fut confronté à une réalité tragique: des soldats blessés et immobilisés suite à leurs blessures, d'autres affaiblis par différentes maladies, etc. Il inventa des machines avec des ressorts destinées à les aider dans leur réhabilitation. De retour au pays dans les années 20, il poursuivit ses recherches et élaborait des engins de rééducation qui, pour certains, existent encore. En 1926, il rejoignit New York et ouvrit, avec sa femme rencontrée lors de la traversée, un studio principalement destiné aux danseuses ayant subi des traumatismes au dos ou aux jambes, afin de les remettre sur pied. C'est lui qui donna le nom de «méthode Pilates» à sa théorie d'entraînement qui se fondait sur le Mat Work, à savoir une série d'exercices effectués sans engin, sur un petit tapis, ou au moyen d'agès particuliers (Reformer, Cadillac, Barrel). J.H. Pilates mourut en 1967. Trois ans plus tard, une ancienne élève ouvrit un studio à Los Angeles et la proximité d'Hollywood conféra à cette technique une renommée internationale.