

**Zeitschrift:** Fisio active  
**Herausgeber:** Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 42 (2006)  
**Heft:** 5

**Artikel:** La méthode Pilates dans la rééducation après-grossesse  
**Autor:** Schmid, Karolina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-929732>

### **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:** 16.04.2026

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

## La méthode Pilates dans la rééducation après-grossesse

Karolina Schmid\*



En dialogue avec son propre corps

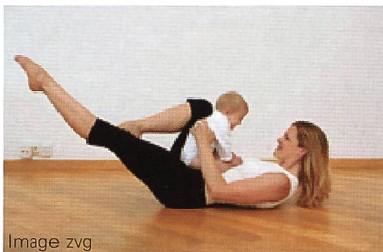
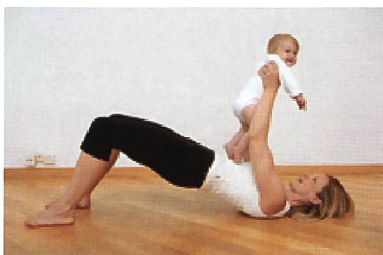


Image zvg

Après une grossesse, beaucoup de femmes sont déstabilisées: elles ne savent pas si elles sont en train de faire les exercices adéquats. Ce sentiment s'allie souvent encore à une grande impatience de recouvrer la forme, et ce, à l'intérieur d'un corps qui a complètement changé.

Des erreurs surviennent souvent lorsque des femmes autrefois actives sur le plan sportif osent faire trop de choses ou les font trop vite.

Les femmes qui, avant la grossesse, ne faisaient que peu de sport, rencontrent souvent un autre écueil. Elles disposent généralement d'une conscience corporelle réduite et, très rapidement, de graves erreurs peuvent se glisser dans leur programme de rééducation périnéale.

De surcroît, les exercices périnéaux qui sont proposés par nombres de cabinets, centres ou hôpitaux ne s'avèrent fréquemment pas satisfaisants. Ils ne sont très souvent pas suffisants parce qu'ils ne vont pas jusqu'à faire transpirer la personne et ne lui procurent de ce fait pas non plus le sentiment d'avoir réalisé un progrès. Sans compter qu'il existe bon nombre de revues féminines présentant des mannequins proposant nombre

d'exercices de rééducation périnéale difficiles à comprendre et le succès promis ne vient dès lors pas. Pas étonnant que les femmes ne soient pas contentes du résultat.

### Klum n'est pas un modèle

Cependant, la pression de vouloir être comme Heidi Klum: «un corps sublime 5 semaines après l'accouchement» reste au-delà de tous les motifs raisonnables une obsession. Dans le cadre d'une saine analyse et en tenant compte de ses propres possibilités, ce désir de poursuivre ce but améliore sans conteste le bien-être personnel.

Une bonne méthode Pilates de rééducation périnéale fournit des directives précises, qui contribuent à fortifier la musculature intime profonde. Elle permet à la jeune maman de ne pas seulement participer de façon passive mais de travailler dans un dialogue vivant avec son corps. C'est ainsi son corps qui va lui donner un feedback et lui indiquer si les exercices sont exécutés correctement et non pas à son détriment.

Ce feedback est si manifeste qu'il en résulte un cycle. Face à ce défi, la femme se sent motivée, elle voit des résultats et elle est rassurée, car elle sent qu'elle a correctement exécuté les exercices.

Pour des centres ou des cabinets, cela représente une occasion optimale de gagner de nouveaux clients. Il existe la possibilité de motiver des clients passifs et de les transformer en promoteurs.

### Pilates comme tendance

Une bonne formation pour la méthode Pilates offre un savant mélange de pratique et de théorie. Elle tient compte des besoins individuels des participants et offre exactement les éléments nécessaires pour travailler avec les clients.

Le cas de figure optimal est réalisé si la formation peut avoir lieu dans ton cabinet ou centre et qu'elle peut donc être spécialement axée sur les besoins concrets. L'engouement pour la méthode Pilates est un phénomène en constant développement et il représente un marché fort d'un énorme potentiel de croissance.

[www.karolinaschmid.ch](http://www.karolinaschmid.ch)

\* Karolina Schmid est responsable de formation pour Pilates à l'école d'aerobics et fitness (SAFS) de Zurich.