

---

# Le Pilates, une technique pour se réapproprier son corps

Créée au début du XXème siècle par Joseph Pilates, cette méthode a aujourd'hui de nombreux adeptes. Découverte de cette pratique complexe, fine mais efficace.

**PAR JOHANNA AMSELEM** PUBLIÉ LE 18/03/2015 À 11:30

"Le Pilates engage le corps et l'esprit", explique à *RTL.fr* Karine Leurquin, professeur et membre de la Fédération des praticiens en méthode Pilates. Pas vraiment un sport, cette discipline se décrit comme **un système d'exercices permettant d'améliorer la conscience de son corps** et la circulation des mouvements en travaillant au sol ou sur des machines.

Parmi les bienfaits, cette méthode **aide au renforcement musculaire et augmente la souplesse**. "Il améliore l'état de santé général et travaille sur la posture en réalignant la colonne vertébrale sur l'axe. Il équilibre les chaînes musculaires profondes et permet de renforcer les parties les plus faibles". Autre atout, cette activité affine la silhouette et tonifie le corps. C'est aussi un allié précieux des danseurs et des sportifs.

Mais le bien-être de l'esprit n'est pas oublié puisque cette méthode agit aussi sur la concentration et relaxe les participants. **Il diminue le stress, aide à contrôler sa respiration et offre une réelle détente.**

## Des cours ouverts à tous

Concernant la pratique, pas de contre-indications. "C'est ouvert à tous. **De 10 à 100 ans** et même les femmes enceintes. D'ailleurs, un cours ne fait pas mal, **aucune courbature ne doit être ressentie**. Dans mes cours, j'ai des personnes atteintes d'ostéoporose, souffrant d'hernie discale ou avec une prothèse de hanche. **L'important est d'adapter la séance et de cibler les problèmes de chacun**. D'où la nécessité de ne pas faire des cours à vingt personnes", précise **Karine Leurquin** à *RTL.fr*

Généralement, les séances se déroulent dans un environnement calme, avec un maximum de six à huit participants afin de pouvoir accompagner et corriger chaque personne. Chaque cours dure une heure. **A Paris, pour une séance collective il faut compter environ 20/30 euros.**

## Bien choisir son professeur

"Pour constater les bienfaits, l'important c'est la régularité. Mieux vaut venir une heure toutes les semaines pendant une année que trois heures par semaine pendant deux mois", recommande Karine Leurquin.

Dernier conseil de la spécialiste, **bien choisir son professeur** : "Aujourd'hui, certains professeurs n'ont suivi qu'un week-end de formation. Je conseille de privilégier ceux qui ont été formés par un cursus complet dans une école sérieuse comme celle de Martine Curtis-Oakes (Studio A-Lyne /Paris). Actuellement, la fédération se bat pour obtenir la création d'un diplôme d'Etat pour les praticiens Pilates. **Sur notre site** il est aussi possible de trouver les professeurs affiliés à la fédération".

Alors, le meilleur moyen de se faire une idée sur le Pilates reste de **participer à une séance afin de trouver le cours et l'ambiance qui lui correspond.**

COMMENTAIRES