

Pilates

Des exercices simples au fil de la journée



Par Maxime Terracol

Lugdivine Meytre, professeure et autrice*, livre un programme maison pour s'initier au Pilates. Une «ordonnance» sportive, douce et adaptée à toutes et tous pour rester en bonne santé physique.

PILATES ET YOGA, QUELLES DIFFÉRENCES ?

Plus dur, plus physique, réservé aux sportifs accomplis... les a priori sur le Pilates ont la dent dure. «C'est une méthode davantage centrée sur la posture et le renforcement des muscles en profondeur», signale Lugdivine Meytre. Étirer la

colonne vertébrale, travailler sa souplesse et sa coordination grâce à la concentration et la respiration, sont aussi les grands principes du Pilates.

Derrière ce nom se cache un homme, Joseph Pilates (1883-1967). «Cet Allemand qui était un enfant asthmatique et rachitique, a créé une série d'exercices en s'inspirant du yoga sans la dimension spirituelle.» Élevé dans une famille de sportifs, Joseph Pilates a longuement observé le mouvement de différents animaux, en particulier les chats, pour construire sa méthode. Il l'a théorisée dans son livre *Return to Life*, publié en 1945. «Les grands champions utilisent aujourd'hui le Pilates pour prévenir les blessures mais la discipline peut aider tout le monde au quotidien. Faire du Pilates un peu tous les jours, sur la durée, c'est porter des sacs de course sans se tordre le dos, s'asseoir et se relever d'un canapé sans lutter. Si le ventre plat ou les jambes galbées viennent en

pratiquant, c'est du bonus», sourit Lugdivine Meytre.

5 MINUTES AU SAUT DU LIT

Sous la couette, activez les chevilles

Au réveil, allongé sur le dos, tournez vos chevilles l'une après l'autre dans les deux sens puis remontez vos genoux sur votre poitrine. Attrapez-les dans vos mains et réalisez des cercles avec vos genoux. «Prendre quelques minutes pour faire tourner ses épaules et sa tête dans son lit, c'est aussi huiler la carcasse», lance Lugdivine Meytre.

Avant le petit déjeuner, faites le chat-vache

Toujours à jeun mais hors du lit, sur un tapis, mettez-vous à quatre pattes, les mains alignées sous les épaules et les genoux dans l'alignement des hanches. Inspirez en creusant le bas du dos sans lâcher vos abdos et en relevant la tête, puis expirez en arrondissant le dos et en lâchant la tête en bas. Répétez cinq fois au minimum. «Ces extensions et flexions de la

colonne vertébrale apportent beaucoup d'énergie pour la journée. Profitez aussi de ce moment pour analyser votre météo intérieure et vous lier à votre corps. L'objectif, c'est de prendre les commandes de sa journée avant de vous accorder un petit déjeuner reconfortant.»

5 MINUTES AVANT LE DÉJEUNER

Travaillez les pompes à la verticale

Faire des pompes est un mouvement de base du Pilates. Mais il existe mille façons de les réaliser. «Pour les personnes qui travaillent et qui n'ont pas forcément la possibilité de s'isoler dans un



Des gestes de base à répéter matin, midi et soir.



Des mouvements au tapis qui ont aussi un effet relaxant.

endroit calme et de faire du sport au sol, on peut rester debout. C'est aussi plus facile au début», note Lugdivine. Posez vos mains contre un mur ou un plan de travail résistant. Gardez les épaules ouvertes et le ventre rentré. Pliez les coudes et dépliez-les. Reproduisez l'exercice dix fois puis augmentez progressivement au fil des semaines.

Imaginez couper du petit bois
Autre mouvement à inscrire dans son rituel du midi, le cassage de branches virtuel. Debout, levez les bras et imaginez-vous en train d'essayer d'attraper une grosse branche en l'air avec vos deux

mains parallèles. Décrochez-la mentalement et venez la briser contre votre cuisse qui se lève au même moment à sa rencontre. Recommencez avec l'autre jambe. «À ça, vous pouvez ajouter dix minutes de marche ou de la respiration en conscience mais ne sautez pas le déjeuner surtout! Bien manger, c'est important surtout quand on fait du sport.»

5 MINUTES EN DÉBUT DE SOIRÉE
Stretching décompression
Le soir, avant de dîner si possible, accordez-vous un instant bien-être en retrouvant le tapis. Dos au sol, relevez les genoux à 45° tout en

gardant les bras en T (ouverts de chaque côté du buste). Basculez les genoux vers la droite en inspirant et portez le regard vers la gauche. Décollez l'omoplate du sol pour poser les jambes sur le côté. Expirez en revenant au milieu et répétez en basculant cette fois les genoux vers la gauche. Alternez ce mouvement des deux côtés, cinq fois au minimum. «Les étirements et torsions en douceur, c'est la clé pour relâcher la pression et les muscles. Après, je conseille de rester coucher et de placer un coussin ou un petit ballon entre les omoplates pour ouvrir la cage thoracique et avoir un relâchement complet», glisse Lugdivine.

Pilates, matin, midi et soir. Toute l'année, une habitude à prendre, car comme disait Joseph Pilates: «La forme physique est la condition préalable au bonheur.» ●

*Pilates ta vie!, Lugdivine Meytre, aux éditions First, 192 pages, 20,95 €.

