

"Ce qui reste important, c'est de s'accorder du temps, de prendre rendez-vous avec soi pour entretenir son corps et, in fine, son capital jeunesse. Toute cette charge mentale cumulée au quotidien nous vide à petit feu..."

génération à l'image de la danse classique française. Il n'y a rien d'écrit, c'est un trésor d'informations que j'ai reçu et que je transmets à mon tour en adaptant selon le profil de mes coachés.

À L'IMAGE DU YOGA, LE PILATES RASSEMBLE AUSSI DE NOMBREUX ADEPTES. TROIS QUESTIONS À L'EXPERTE SORAYA SLIMANE :

De nombreux professionnels de santé recommandent la pratique du pilates. Que se passe-t-il dans le corps lorsque l'on s'adonne à ce sport ?

Soraya Slimane : En effet, aujourd'hui de nombreux kinésithérapeutes, ostéopathes, médecins du sport ou généralistes le recommandent. D'ailleurs, au Royaume-Uni, les docteurs peuvent prescrire des séances de pilates. Les bienfaits sont multiples et sont à la fois physiques et mentaux si bien qu'on parle de « thérapie de mouvement » ou de « gymnastique de santé ». L'objectif premier est de renforcer nos muscles profonds en douceur pour améliorer la posture générale. Une bonne tenue soulage et évite de facto le mal de dos. Lors d'une séance, on travaille principalement nos muscles abdominaux, dorsaux et pelviens, tout en mobilisant notre colonne vertébrale. Le corps dans son ensemble est travaillé. Avec le pilates, on « grandit », gagne en souplesse ce qui évite la raideur articulaire. Et autre point à souligner, nos articulations sont lubrifiées, un bienfait qui soulage et prévient l'arthrose et les rhumatismes. Il lutte donc contre la fragilité osseuse.

Il détend, enlève le stress. Basé sur la respiration, chaque exercice se doit d'être exécuté en douceur. Nous le savons : une bonne respiration est essentielle pour renforcer notre santé, stabiliser nos émotions, dissoudre l'anxiété, trouver le calme en soi. Après une séance de pilates, on ressent un bien-être inouï ! Dans ma pratique, j'apprécie aussi de ponctuer la séance par cinq minutes de méditation et d'ailleurs mes élèves en sont ravis !

En tant que sport non cardio, le pilates permet-il de sculpter son corps, maintenir sa ligne dans la durée ?

Soraya Slimane : Joseph Pilates (NDLR : Joseph Hubertus Pilates, cet Allemand est l'inventeur de la méthode qu'il a conceptualisée dans les années 40 pour soulager ses problèmes de santé tels que le rhumatisme articulaire, l'asthme, le rachitisme), avait coutume de dire : « En 10 séances vous sentirez la différence, en 20 séances vous verrez la différence, et en 30 séances vous aurez un corps tout neuf ». C'est totalement vrai. J'en suis la preuve ainsi que mes élèves, qui ont véritablement redessiné leur corps. Aujourd'hui, je me sens mieux dans mon corps de femme de 42 ans qu'à mes 20 ans. Oui, le pilates vous sculpte, marque la taille, rentre le ventre et vous renforce tout en vous « réparant ». J'en ai fait moi-même l'expérience

car je suis complètement remise de mes blessures liées à mon métier de danseuse. Cela a été l'élément déclencheur dans mon désir de me former à cette méthode.

Nous touchons aux os et aux articulations, il est donc indispensable d'être encadré par des coachs certifiés. Ce n'est pas tout le temps le cas...

Soraya Slimane : De son vivant, Joseph Pilates n'a pas eu l'idée de déposer sa méthode et, du coup, de la protéger. Ce vide juridique a amené de nombreux centres de formation à proposer des formations loin des standards. Ce n'est pas possible de devenir professeur de pilates en quelques semaines ! Le problème de ces initiations express est qu'il prône une discipline s'apparentant à du fitness. Conséquence, cela peut entraîner des blessures. Mon cursus chez A-lyne studio a duré 1 an. D'ailleurs, c'est aujourd'hui le seul centre d'instruction en France à être reconnu par le label américain de référence : Pilates Method Alliance, un gage d'excellence ! De fait, je recommande aux intéressés de s'assurer que le professeur soit issu de la Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates (FPMP). À date, seuls sept établissements dans l'Hexagone disposent du label. •

