



CORONAVIRUS / QUESTIONS RÉPONSES

“VOUS OBTENEZ UNE MEILLEURE COORDINATION, VOUS RAJEUNISSEZ MENTALEMENT ET SPIRITUELLEMENT”

Izabel Nielsen propose une séance de Pilate chaque jour sur sa Page Facebook en cette période de confinement et donne des cours toute l'année. Nous lui avons demandé de parler du Pilates.

OLIVIER CERTAIN : Pourquoi le Pilates est-il efficace ?

IZABEL NIELSEN : Le Pilates est efficace car il fait travailler les muscles profonds en utilisant la respiration contrôlée et la force du centre. Le répertoire des exercices Pilates tonifie l'ensemble de la musculature. Les étirements permettent d'évacuer les tensions et procure souplesse musculaire et articulaire. Pour exécuter les mouvements, vous faites appel à la concentration, la coordination, la précision et la fluidité. Le travail en pleine conscience car elle connecte à soi-même, en « habitant son mouvement » comme je dis à mes élèves, rend efficace le mouvement. La respiration est un des facteurs primordiaux car elle apporte de l'oxygène à tout le corps et stimule l'organisme. La respiration est également un anti-stress à la portée de tous, elle est une source infinie d'énergie. Lors de l'expiration de la respiration costale les muscles profonds du périnée, des abdominaux et des dorsaux sont sollicités ce qui permet un bon maintien du bassin et de la colonne vertébrale ainsi qu'un bon alignement. Joseph Pilates parle de « Power House », « Maison du Pouvoir », où la force du centre est engagée dans chaque mouvement. Vous ressentez alors une « internal shower », une « douche interne », une vague de chaleur bienfaisante qui traverse votre corps. Grâce à « la Contrologie qui implique une coordination totale entre le corps et l'esprit » (Return to life, Joseph Pilates) et une pratique régulière, l'élève acquiert d'excellents résultats. Vous obtenez une meilleure coordination, vous rajeunissez mentalement et spirituellement, vous obtenez une symbiose corps / mental / esprit, vous gagnez en force, en mobilité, en souplesse, en équilibre, en conscience de soi, en confiance en soi. Votre qualité de vie est améliorée. Vous obtenez un esprit sain et joyeux dans un corps sain à la fois souple et tonique. En sortant des cours, les élèves affirment « Ça fait du bien », « J'ai l'impression d'avoir grandi », « Je me sens plus souple », « Je suis plein d'énergie pour la journée », « Je me sens apaisé ». Et comme le dit si bien Joseph Pilates dans Return to life : « En 10 séances vous sentez la différence, en 20 séances vous voyez la différence, en 30 séances vous avez un corps tout neuf. (...) Une bonne forme physique est la condition indispensable au bonheur » pour être « capable de vaquer naturellement, facilement (...) à toutes les tâches quotidiennes avec plaisir, entrain et spontanéité. »

D'où vient cette pratique ? La méthode Pilates vient du nom de son inventeur Joseph Pilates un allemand né en 1883. Pour renforcer son corps d'enfant rachitique et asthmatique il pratique avec passion la gymnastique et la boxe avec son père. La boxe est un exercice selon son père qui renforce le corps et l'esprit ce qui deviendra ensuite le fondement de la méthode créée par Joseph Pilates. Lorsqu'il fut prisonnier durant la Première Guerre Mondiale en Angleterre, il organise des entraînements journaliers pour les prisonniers qui sortent au bout de quatre ans d'emprisonnement plus forts qu'à leur



Izabel Nielsen danseuse et professeure de Pilates

arrivée. Ils n'ont d'ailleurs pas eu la grippe espagnole. C'est durant ces quatre années que Joseph Pilates eut l'idée de se servir des ressorts des lits de l'hôpital du camp de prisonniers pour faire travailler les malades qui doivent rester alités. À partir de cette expérience, il crée plus tard ses propres appareils comme le Cadillac et le Reformer. Il dépose des brevets pour chacune de ses inventions. La reconnaissance arrive lorsque Joseph Pilates est recommandé par les médecins qui lui envoient des patients en rééducation qui remportent d'excellents résultats. Quand Joseph Pilates immigre aux États-Unis et installera son Centre Pilates sur la 8e Avenue à New York il connaîtra une renommée auprès des médecins qui lui enverront leurs patients. Il remporte également un important succès auprès des danseurs de grande renommée comme Ruth Saint Denis

et Martha Graham. D'ailleurs son Centre Pilates est installé dans le même bâtiment que le New York City Ballet. Les danseurs forment alors la majorité de sa clientèle.

Comment cela se pratique ? Le Pilates se pratique sur tapis (« pilates mat » en anglais) ou sur machine (« pilates machine ») en cours collectif de 8 personnes maximum ou en cours individuel. Le Pilates se pratique dans une salle calme, agréable et aérée. Le Pilates peut se pratiquer dans un Centre Pilates, un centre sportif ou une association. Bien vérifier que le praticien est diplômé, est affilié à la FPMPT (Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates) et à la FFSPT (Fédération Française Sports pour Tous).

A-t-on besoin de matériel ? Oui il existe un riche panel de matériel. Pour les cours sur tapis, les praticiens utilisent des accessoires pour varier les exercices, augmenter leur efficacité et leur difficulté : le cerceau (magic circle), le rouleau (roller), le gros ballon (swiss ball), la bande élastique, les haltères, le petit ballon, les petites balles. Pour les cours sur machine, les praticiens utilisent notamment le Cadillac, le Reformer, la Chair, le Spine corrector.

Peut-on pratiquer si on a des problèmes de dos ? Oui uniquement sur avis médical. Le Pilates est en général recommandé pour les problèmes de dos par les médecins et les kinésithérapeutes. Les praticiens sont formés grâce à leur diplôme et leur formation continue selon les dernières recherches en biomécanique pour enseigner des mouvements bénéfiques pour soulager ou prévenir les pathologies tels que : scoliose, cyphose, hernie, lombalgie, dorsalgie, cervicalgie, sciatique par exemple.

Est-ce fait pour tout le monde ? Oui toute personne motivé, soucieuse de sa forme physique et de sa santé âgée de 8 à 88 ans : enfants, adolescents, adultes, femmes en pré et post-natal, sportifs amateurs et de haut niveau, danseurs, musiciens, personnes atteintes de pathologies spécifiques, personnes avec prothèse de genou ou de hanche. Le praticien



s'adapte aux élèves et leur particularité. Il propose le plus souvent des cours spécifiques comme par exemple Pilates Kids, Pilates Pré et Post-natal, Pilates Séniors, et par niveau. Le Pilates 1 est le niveau débutant / intermédiaire, le Pilates 2 est le niveau avancé, et le Pilates 3 étant un Pilates Cardio de niveau avancé nécessitant une grande maîtrise avec des accessoires pour augmenter le défi physique. En 2019, Lolita San Miguel qui est la dernière élève vivante formée par Joseph Pilates lui-même, âgé de 85 ans, a donné un cours durant l'assemblée générale de la Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates et elle continue de pratiquer également. Et mon élève la plus âgée a 86 ans. Le Pilates est pour tous et ça conserve !

Pourquoi dit-on que c'est plutôt pour les femmes ? Il est vrai que la majorité des élèves sont des femmes. Cependant les hommes pratiquent de plus en plus. Dans mes cours, par exemple, j'ai 80% de femmes et 20 % d'hommes. Les gens pensent que cette pratique est plutôt pour les femmes car ils pensent peut-être que les cours sont très doux et que l'on y parle beaucoup de périnée. Non seulement les cours demandent un travail intense, mais également il est important aussi pour les hommes de travailler leur périnée surtout avec l'âge avançant. Leur sangle abdominale a tendance à se relâcher comme pour certaines femmes ce qui a pour effet de mettre un poids trop important vers l'avant et cela tirent les vertèbres lombaires vers l'avant provoquant des lombalgies. Dans mes cours de plus en plus de femmes encouragent leur homme à venir faire un essai toujours concluant d'ailleurs car ils se rendent compte que le travail à fournir est intense et sentent les bénéfices que cela va leur procurer.

Conseillez-vous cette pratique dans cette période compliquée de confinement ? Oui bien sûr je recommande la pratique du Pilates durant le confinement. Vous allez renforcer votre corps et par le mouvement vous allez participer à la sécrétion d'endorphine l'hormone du plaisir qui est un anti-stress naturel et qui agit contre l'angoisse, l'anxiété et la dépression. Prendre un temps pour soi et se concentrer sur sa respiration aura également les mêmes effets. D'autre part, le Pilates, comme tous les sports, pratiqué régulièrement et modérément renforce le système immunitaire. Dans cet état de confinement, il est primordial de faire de l'exercice chez soi 30 minutes par jour ou 1h tous les 2 jours. C'est ainsi que je propose comme beaucoup de praticiens en cette

période particulière des cours de Pilates en visioconférence avec mes élèves ou en Facebook Live pour tous ceux qui le souhaitent. Mes cours de Pilates d'une heure sont en ce moment en vidéo live ou replay sur ma page Facebook pour qu'ils puissent être accessibles en permanence pour toutes celles et ceux qui le souhaitent. Plus que jamais dans cette période de confinement, je prône le Pilates pour tous. Cette période de confinement m'aura permise de développer ce concept de cours en visioconférence. Je garderai cette proposition de cours même après le confinement pour mes élèves lorsqu'ils devront rester chez eux, qu'ils partiront en vacances, qu'ils seront en déplacement professionnel, ou en cas de mobilité réduite. L'offre est vaste.

Où peut-on suivre vos cours ? Mes cours collectifs sont à la Compagnie Versailles Soleil, 7 rue Jean Mermoz à Versailles. Je propose un cours d'essai gratuit. Consultez le planning des cours sur le site internet : www.compagnieversaillessoleil.com. La page Facebook est : Compagnie Versailles Soleil. Les cours particuliers en duo ou trio sont sur rendez-vous à Versailles et à Neuilly-sur-Seine. En cette période de confinement, si vous avez un avis médical favorable, faites les vidéos Pilates de ma page Facebook : Izabel Nielsen (Isabelle Bucillat). Ces vidéos sont publiques et accessibles en permanence. En dehors des vacances scolaires, si vous souhaitez pendant le confinement que j'organise un cours collectifs avec un groupe d'amis.e.s, envoyez-moi vos emails à izadance.coach@gmail.com. Abonnez-vous également à ma chaîne gratuite YouTube *Izabel Nielsen Pilates*. Je propose des vidéos de Pilates et je vais en proposer d'autres dans les jours à venir. Ne faites pas un mouvement s'il vous provoque une douleur. Pilatez bien !

*Plus d'infos Izabel Nielsen : 06 03 22 83 44
Directrice Artistique, Professeure, chorégraphe, danseuse
Modern'Jazz, Comédie Musicale et Pilates
Diplômée d'Etat de Danse Jazz - Certifiée Pilates Polestar -
Certifiée CQP ALS
Membre de La Fédération des Professionnels de la Méthode
Pilates
Membre de la Fédération Française des Sports pour Tous
www.izadance.com
www.compagnieversaillessoleil.com
Pour aller plus loin : L'encyclopédie du Pilates de Blandine
Montagard, édition Flammarion*