

Autre méthode en vogue, la « Pilates » (prononcez « pilèits » du nom de son inventeur américain ou « pilates » à la française), la gym des stars a désormais son centre officiel à Toulouse, le 5^e de France au 1 rue Escoussières (Arnaud-Bernard). Il a été créé par Karine Malabre, une sportive qui s'est formée à cette discipline basée sur la maîtrise des gestes et de la posture, la respiration, les étirements, la souplesse. Un mélange de yoga, de danse et de gym bien éloigné des frénétiques mouvements d'aérobic. La gym **Pilates** (47 € le cours privé et 25 € en cours collectif) se pratique sur des machines, dont la plus spectaculaire est la « Cadillac » sorte de lit à baldaquin équipé de sangles, de barres, de ressorts. Le Pilates muscle en profondeur, allonge la silhouette, améliore la posture et le souffle, tonifie et affine. Mais il nécessite un minimum de volonté et de goût pour l'effort. Parmi les adeptes, Uma Thurman, Liz Hurley, Jennifer Aniston, Sarah Jessica Parker, Madonna, Sharon Stone, Leonardo Di Caprio, Martina Navratilova, Ivan Lendl. Mais aussi Carole Bouquet, Catherine Deneuve, Isabelle Adjani, Alain Chamfort... Et peut-être vous...

Sylvie Roux



Maîtrise de soi, étirements, contrôle de respiration sur les machines Pilates. Photo DDM.M. Viala