

FORME. Karine Malabre vient d'ouvrir la première salle toulousaine consacrée au Pilates, une gymnastique de remise en forme très complète

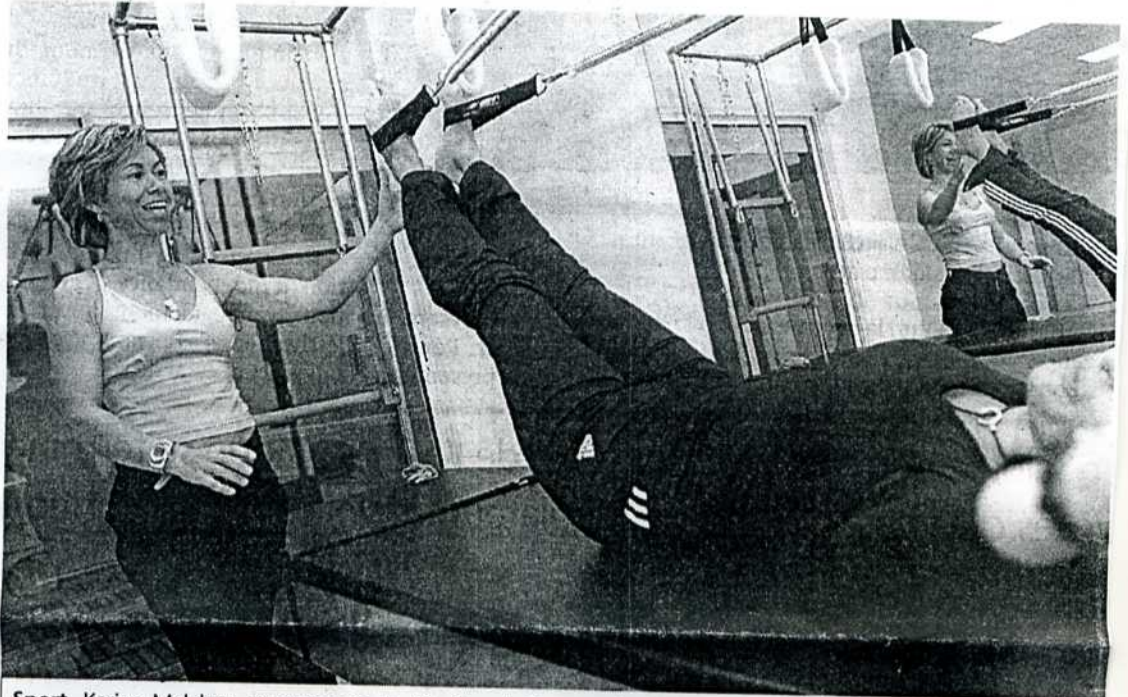
Fesses fermes et moral d'acier

Valérie Lacaze

Gwyneth Paltrow, Uma Thurman, Madonna et autres stars hollywoodiennes en sont folles et ne jurent plus que par cette nouvelle discipline qui, a en croire dépliant et articles de presse féminine, procure à la fois souplesse, tonicité musculaire et bien-être. En résumé, un miracle de sport qui assurerait à la fois fesses fermes et moral d'acier sans trop d'efforts, toujours selon les magazines. « Ce n'est pas tout à fait ça, corrige en riant Karine Malabre, 38 ans. Il s'agit avant tout d'une méthode de remise en forme complète, dont l'objectif est de faire travailler tous les muscles en douceur, et surtout de rééquilibrer en profondeur l'ensemble du corps. »

Mélange de yoga et de gymnastique, la méthode Pilates (lire ci-contre) propose une approche globale du corps et de ses groupes musculaires : « Souvent, lorsqu'on pratique une activité sportive, ce sont toujours les mêmes muscles qui sont sollicités, explique Karine. Dans le Pilates, au contraire, tous les muscles sont mis en action, surtout ceux de la partie basse du tronc. Cela permet à la fois de corriger et d'améliorer la posture, de tonifier l'abdomen, le bassin et les fessiers pour favoriser un bon maintien, de détendre les muscles pour mieux se libérer des tensions et éliminer le stress, grâce à une technique de respiration qui procure une sensation de bien-être. »

Gym réparatrice. Une activité physique que l'on peut pratiquer seule ou en complément d'un autre sport : « J'ai, dans mes cours, des sportifs de haut niveau qui viennent pour réparer la pratique intensive de leur sport et rétablir ainsi leur échelle musculaire », raconte le professeur, elle-même ancienne gymnaste en équipe de France aujourd'hui passée à l'athlétisme. Licenciée au club de Blagnac, elle figure actuellement parmi les trente pre-



Sport. Karine Malabre, ex-gymnaste de l'équipe de France, dirige le premier centre Body Pilates de Toulouse

PHOTO REMY GABALDA

Petit discours sur la méthode Pilates

La méthode Pilates est une gymnastique comprenant des exercices visant à améliorer le rendement musculaire. Elle existe depuis les années 1920 et porte le nom de son inventeur, Joseph Pilates, né en 1880 en Allemagne. Garçon maigre dans sa jeunesse, il se lance à fond dans le sport pour y remédier. Il s'installe en Angleterre en 1912, mais lorsque la Première Guerre

mondiale éclate, il est fait prisonnier comme beaucoup d'Allemands expatriés.

Dans l'étroitesse du milieu carcéral, il élabore une méthode de gymnastique au sol nécessitant peu de moyens. Au début des années 1920, Pilates émigre aux Etats-Unis, où il ouvre son premier centre de reconditionnement physique (1926). Il meurt dans les années

1960, à 80 ans. Le succès de sa méthode devient retentissant avec l'ouverture, au début des années 1980, d'un important centre de médecine sportive, le Saint Francis Memorial Hospital, à San Francisco, où la rééducation passe par la méthode Pilates. Aujourd'hui, près de 800 centres dans le monde forment des professeurs à cette méthode.

mières Françaises en semi-marathon.

Une carrière sportive qui lui a permis, le moment de la reconversion professionnelle venu, de travailler dans le fitness : « Je me suis très vite rendu compte que les gens en avaient assez de transpirer pour rien dans des salles immenses sans suivi personnalisé », affirme-t-elle. Titulaire d'un brevet d'État obtenu avec le Creps, elle décide donc de faire du coaching à domicile pour les sportifs avant de partir pour Londres pour suivre une formation

de Pilates à l'Institut Mickael King.

De retour en France, elle pose ses valises et ouvre les portes l'an passé de son propre centre, au cœur du quartier Arnaud-Bernard : « J'ai pour l'instant une trentaine d'élèves, souligne Karine, un peu plus que l'an dernier. C'est certainement dû au phénomène de mode, même si cette méthode existe depuis longtemps. Nous travaillons par groupe de six personnes pendant 60 minutes, ce qui est idéal pour faire les exercices au sol avec des

ballons, des petites haltères ou une machine comme le Reformer. Je donne aussi des cours individuels. C'est vraiment une technique personnalisée pour aider chacun à trouver les bonnes postures. »

Athlète de pointe ou sédentaire désireux de retrouver la forme peuvent se réjouir, le Pilates devrait bientôt faire son apparition un peu partout.

Centre Body Pilates, 1, rue Escoussière, quartier Arnaud-Bernard, Toulouse. Tél. 06 22 11 00 00