



© Karine Weyland

Stabilisation du rachis lombaire et du bassin sur tapis.

LA MÉTHODE PILATES

APPLICATIONS THÉRAPEUTIQUES

L'engouement pour la méthode Pilates n'est plus à démontrer. En effet, nombreux sont les kinésithérapeutes qui s'intéressent de près à cette technique aux multiples facettes. Elle s'apparente tantôt au fitness, tantôt à une technique de relaxation. Mais l'un des aspects les plus attrayants pour le kinésithérapeute reste son application **dans le domaine de la rééducation, principalement dans le traitement des lombalgies, des lésions musculo-tendineuses, et la rééducation abdominale et périnéale.** PAR KARINE WEYLAND

Né en Allemagne en 1880, Joseph Pilates, passionné par le corps humain, consacra une grande partie de sa vie à en étudier les mécanismes. Il chercha à développer la force et l'équilibre musculaire nécessaires à l'harmonie du corps. C'est ainsi qu'il met au point une méthode au moyen d'appareils qu'il invente. Il la baptise "contrology" : qui puise sa force dans le "centre" (les abdominaux) et sur

la concentration mentale que ces exercices requièrent.

Après avoir travaillé sur les pathologies lourdes des blessés de la Première guerre mondiale, il s'installe aux États-Unis et crée, avec sa femme Clara, un studio à New York. Les premiers à y pratiquer le Pilates furent les danseurs professionnels, bientôt suivis par les acteurs et les sportifs. À compter des années 1980,





Travail des membres inférieurs sur "Reformer".

la méthode a été adoptée par une population plus diversifiée. Dépassant sa vocation première d'entraînement physique, le Pilates est aujourd'hui également utilisé pour soigner des blessures.

Dans sa forme originale, le Pilates s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Il se pratique au tapis (le Matwork), avec ou sans accessoires, ou à l'aide d'appareils (Reformer, Cadillac, Chair, Barrels), chacun des "répertoires" regroupant un nombre important d'exercices baptisés par Joseph Pilates lui-même. Ces derniers sont construits autour de principes fondamentaux qui font l'essence de la méthode. Ainsi, à chaque exercice correspond une position départ, un mouvement précis, une position d'arrivée, un travail musculaire et articulaire et une respiration coordonnée. Le mouvement demandé requiert force, flexibilité et précision, et présente plusieurs niveaux de difficulté. Voilà pourquoi le Pilates s'adapte à n'importe quelle condition physique, y compris aux personnes atteintes de lésions.

Quelle formation ?

Il existe plusieurs écoles agréées de Pilates. Celles-ci proposent un enseignement théorique et pratique des exercices sur tapis et sur appareils, du niveau basique au niveau avancé. La certification est délivrée par ces organismes, après avoir validé plusieurs centaines d'heures de cours, d'observation, de pratique et d'enseignement par un examen écrit et pratique.

Les formations complètes sont encore rares

en France, mais tendent néanmoins à se développer. Cependant, il n'est pas nécessaire aux kinésithérapeutes qui s'intéressent à la méthode, de passer par l'une de ces écoles pour en apprendre les bases.

En effet, les centres de formation continue proposent un enseignement initial et qualitatif, qui a pour objectif d'appréhender les fondements du Pilates, et permettre ainsi aux participants de connaître les exercices les plus utiles à leur pratique professionnelle. Parmi les formations existantes, on différenciera celles qui enseignent le Pilates comme il était pratiqué à l'époque de son concepteur, des écoles plus récentes qui ont pris le parti d'adapter les exercices aux connaissances actuelles en biomécanique et en médecine physique. Pour autant, toute formation sérieuse se doit de respecter les principes fondamentaux qui font l'originalité et la pérennité du Pilates.

Les principes fondamentaux

Le premier module de la formation consiste à l'apprentissage des fondamentaux du Pilates. Ce dernier répondra aux questions suivantes :

- Quels sont les principes de base de la méthode ?
- Comment sont construits les exercices ?
- De quelle manière intégrer le Pilates à une séance de rééducation ?

Il y sera enseigné les exercices dits "d'échauffement" ou "préparatoires", passage obligatoire pour maîtriser les fondamentaux du Pilates. Le premier module est donc, vous l'aurez compris, incontournable. C'est au travers de

la pratique, l'observation et l'enseignement, que le participant comprendra ce qu'est la méthode Pilates, et les possibilités que celle-ci peut offrir en rééducation.

Commençons par évoquer les cinq principes de base :

1) **La respiration.** Tous les exercices s'accompagnent d'une technique respiratoire appropriée ayant pour but la "relaxation", la concentration et l'engagement musculaire du sujet. Le Pilates privilégie l'inspiration thoracique plutôt qu'abdominale, et l'expiration active par les muscles profonds abdominaux.

2) **Placement du bassin.** Dans le souci de travailler le plus souvent possible dans les courbures physiologiques de la colonne vertébrale (position appelée "neutre"), le bassin doit se trouver idéalement dans une position telle que l'éias (épine iliaque antéro-supérieure) et les branches pubiennes se trouvent sur le même plan. On peut considérer cette condition curieuse car nous sommes nombreux à avoir enseigné les exercices de gymnastique en bascule postérieure du bassin pour "protéger" les lombaires. Ceci se justifie par le fait que la bascule postérieure permet de réaliser les exercices avec un moindre effort abdominal (en effet, la position neutre du bassin est très difficile à maintenir pour un sujet non entraîné), bien utile aux patients souffrant du bas du dos. Le Pilates, dans sa version moderne, offre le choix de travailler dans l'une ou l'autre des positions.

3) **Placement de la cage thoracique.** Ce principe s'applique toujours dans le but de conserver au mieux les courbures neutres (dans ce cas, celui de la colonne dorsale). Ainsi, excepté lorsque l'exercice l'exige, comme c'est le cas pour les flexions/extensions de la colonne dorsale, on veillera à toujours garder la cage thoracique dans la position qui respecte la cyphose physiologique, et en alignement avec le reste du corps.

4) **Mouvement et stabilisation des omoplates.** C'est l'un des principes les plus difficiles à faire comprendre et sentir aux patients. Du bon placement des omoplates dépend un travail des bras et du haut du corps sans sollicitation des muscles à l'origine de tensions cervicales et de douleurs dans les épaules.

5) **Placement de la tête et de la colonne cervicale.** Certains exercices en Pilates s'effectuent dans le neutre cervical (soit en lordose physiologique) mais peuvent également s'effectuer en flexion cervico-craniale



Extension dorsale avec stabilisation scapulaire.

lorsque l'exercice l'exige, et pour éviter les tensions (notamment des fléchisseurs du cou).

Construction des exercices

Lorsqu'il fait le choix d'un exercice, le praticien devra définir une position de départ, qu'elle soit assise, en décubitus ou encore debout. Elle doit être précise et contrôlée par le patient. ▶▶▶

TEST D'ÉVALUATION

- La méthode Pilates est-elle :
 - Une nouvelle méthode de gymnastique.
 - Une technique de rééducation.
 - Une méthode d'exercices physiques créée il y a plus d'un siècle.
- Sur le Reformer, le patient :
 - Est attaché à un chariot mobile.
 - Est toujours allongé ou assis.
 - Est assisté ou mis en difficulté par l'appareil.
 - Aucune de ces propositions.
- Quels problèmes ne peuvent pas être traités à l'aide la méthode Pilates ?
 - La lombalgie commune.
 - Le syndrome rotulien.
 - La sciatique aiguë.
 - Les fuites urinaires.
- Quelle population ne peut pas pratiquer le Pilates ?
 - Les enfants.
 - Les personnes obèses.
 - Les personnes âgées.
 - Les hommes.
 - Les femmes enceintes.
 - Aucune de ces propositions.

1.2.3.4.5

RÉPONSES



Travail des membres supérieurs sur "Reformer".

Si ce dernier éprouve quelque difficulté dans la position de départ, elle devra être modifiée de manière habile par le praticien, par exemple en plaçant des coussins, ou encore en utilisant la bascule postérieure comme évoqué précédemment. Le mouvement est décrit par une partie du corps stable pendant que l'autre se mobilise. On n'oubliera pas de mentionner la course musculaire, le mode de contraction (concentrique, excentrique, statique) et la position d'arrivée. Chaque exercice a un "focus" (un objectif) particulier. Ainsi on pourrait citer : la flexion lombaire, la stabilité du bassin, le renforcement musculaire, etc. Enfin, il faudra préciser, en fonction de l'objectif du traitement, le nombre de répétitions et l'évolution de l'exercice vers des niveaux plus difficiles, qui requièrent un contrôle toujours plus important de la part du patient.

La pratique en kinésithérapie

De la même façon que chaque prise en charge thérapeutique est précédée d'un bilan, le praticien devra réaliser un bilan postural sur le sujet afin de déterminer ses zones de raideurs, de faiblesse ou de force, d'hyper ou hypo-extensibilité. Le bilan se fera dans la position érigée, pieds à la largeur des hanches, dans les plans frontaux antérieur et postérieur, sagittaux et horizontaux. Ce bilan permettra de dégager les principaux objectifs de rééducation, et par conséquent de

trouver les exercices de Pilates les mieux adaptés au cas clinique. Enfin, le kinésithérapeute devra également tenir compte des besoins du patient, de ses limites physiques et parfois psychologiques.

En effet, il existe des contre-indications à l'exécution des exercices. Il en va ainsi pour les douleurs impliquant l'immobilisation, les inflammations aiguës et l'état général du sujet. Cependant, à partir du moment où le principe d'absence de douleur dans le mouvement est respecté par le professionnel, beaucoup d'exercices peuvent être effectués – avec une extrême prudence – chez la plupart des sujets, même algiques.

Toute séance intégrant le Pilates est précédée d'un échauffement qui permettra la maîtrise des principes par le patient, et donc la bonne réalisation des exercices demandés par la suite. Notons que le Pilates peut se pratiquer en groupe, par "thème" (par exemple groupe postnatal, groupe lombalgie, etc.), ou dans des groupes ne présentant aucune caractéristique physique particulière. Le Pilates se pratique également en séance individuelle, souvent privilégiée pour travailler en profondeur et sous la surveillance permanente du professionnel. En rééducation, les exercices de Pilates viendront compléter une séance comprenant les techniques habituelles du kinésithérapeute. Sur la phase réservée aux exercices, le praticien choisira de passer plus ou moins de temps sur un mouvement plutôt qu'un autre, ou d'insister sur un focus. Il est important de noter que, dans le cadre précis de la rééducation, tous les principes fondamentaux sont conservés. Les exercices seront uniquement modifiés dans leur forme, durée, répétitions...

Quels exercices pour quelle rééducation ?

Les exercices de Pilates seront donc utilisés de façon adaptée pour la rééducation du dos et des ceintures, abdominale et/ou périnéale, la correction posturale, le traitement des lésions périphériques, et l'entraînement sportif. Le choix de ces exercices dépendra du bilan effectué au préalable.

Passons en revue les objectifs principaux (ou "focus") de la méthode.

Le premier est le renforcement musculaire, concentrique, statique ou excentrique. De nombreux exercices offrent la possibilité d'assouplir le rachis, les ceintures et articulations périphériques en les mobilisant dans le respect de la biomécanique. Comme ils demandent une concentration certaine, ces

travaux permettent une bonne prise de conscience de la fonction musculaire et de son contrôle ; les thérapeutes y trouveront donc un intérêt proprioceptif. Mais on peut aussi se laisser imaginer les applications possibles en rééducation neurologique. Enfin, le Pilates étant une activité physique complète, le sujet gagnera en détente et en aisance corporelle. Il améliorera sa posture et sa tonicité, ce qui lui donnera beaucoup de confort dans ses activités quotidiennes et professionnelles.

Les appareils

Les appareils et accessoires viendront aider le patient à mieux sentir le mouvement, ou au contraire le mettront en difficulté. En Pilates, il s'agit souvent de rendre l'exercice intéressant pour le praticien mais aussi pour le patient, qui y verra là un véritable défi physique et mental, propice au progrès. Le plus connu des appareils de Pilates est le *Reformer*. C'est une machine à l'aspect impressionnant, constitué d'un chariot mobile sur lequel s'installe le patient. Ce chariot est attaché à sa partie avant par des ressorts réglables en tension à une structure fixe, tandis que sa partie arrière est reliée à deux poulies par un système d'élingues et de sangles réglables en longueur. Sa structure originale permet de travailler l'ensemble du corps contre une résistance élastique et avec une dynamique de retour jouant à la perfection le rôle de *feedback*. Les abdominaux, véritable centre énergétique du corps, répondent très bien aux exercices effectués sur machine.

Les applications thérapeutiques

Rachis et ceintures

Cet atelier permettra aux participants d'apprendre les exercices que l'on utilise pour rééduquer l'ensemble du rachis et les ceintures scapulaires et pelviennes. Il s'agit – de loin – de l'atelier le plus important pour lequel le Pilates apporte des solutions concrètes. Seront évoqués les objectifs et, en fonction de ces derniers, les exercices qui viendront renforcer, stabiliser, assouplir, étirer, sur le tapis et sur le *Reformer*. Certaines figures sauront mettre au défi la proprioception, l'endurance et le contrôle musculaire.

Lésions périphériques

Qu'il s'agisse de lésions ligamentaires ou musculaires, les exercices proposés sur tapis et sur *Reformer* permettront un travail des

membres supérieurs et inférieurs par le renforcement (qui tend vers l'équilibre agoniste/antagoniste), l'étirement, la proprioception et la réalisation de figures toujours plus complexes.

Pré et postnatal

L'objectif est différent que l'on travaille en prénatal ou en postnatal. En effet, en prénatal, on ne cherche pas le "renforcement" du périnée ou des abdominaux, mais plutôt à garder la patiente active par des exercices doux pendant cette phase qui précède l'accouchement. En postnatal, on parlera de renforcement.

Entraînement complet

Chez le sujet ne présentant pas de lésion majeure nécessitant des séances de rééducation, on pourra effectuer un entraînement complet d'une durée d'une heure. La séance se déroule de la manière suivante : un échauffement préalable permet de préparer le corps à l'activité physique, et permet au sujet de commencer à se concentrer sur lui-même. Selon le type de personne se présentant à ce genre d'entraînement, on privilégiera un travail plus ou moins rapide. Chez les sportifs, on fera par exemple le choix d'accélérer l'enchaînement des figures. Avec le *Reformer*, on pourra régler la tension des ressorts de façon à ce que l'effort fourni soit croissant.

Conclusion

La formation initiale en Pilates vous permet d'apprendre un nombre important d'exercices efficaces, en phase avec les objectifs de rééducation et l'état général du patient. Le Pilates contribue à une prise de conscience corporelle. C'est toujours dans l'expérience de son propre corps que le patient sera à même de comprendre, mémoriser et restituer les mouvements qui sont "bons" et adaptés. Dans pratiquement toutes vos prises en charge, vous pourrez mettre en application les principes de base appris. Les résultats auront toujours une répercussion positive sur vos patients. ■

BIBLIOGRAPHIE

- Blandine Calais Germain, *Anatomie pour le mouvement*, éd. Desiris, 2005.
- Joseph Pilates, *Pilates' Return to life through contrology*, Bodymind Publishing, 1998.
- Michaela Bimbi-Dresp, *La Méthode Pilates*, éd. Solar, 2006.