

La position du pont aide à muscler les fessiers et les cuisses, et à dénouer les tensions du dos.



# Le Pilates

## Un sport idéal pendant la grossesse

Le Pilates est une discipline très douce, recommandée enceinte pour soulager les petites douleurs, se détendre et gagner en souplesse en vue de l'accouchement.

**A pratiquer jusqu'au dernier trimestre si vous êtes en forme.** Démonstration.

TEXTE : CHRISTINE AVELLAN. PHOTOS : ELÉONORE HENRY DE FRAHAN

illane, Delphine et Christelle, enceintes de 5 mois et demi à 8 mois et demi, se sont donné rendez-vous au centre Qee, dans le 9<sup>e</sup> arrondissement de Paris, pour leur cours hebdomadaire de Pilates spécial femmes enceintes. Au programme : des exercices adaptés à leurs nouvelles formes et à leurs besoins du moment. Allez, c'est parti pour une séance ! Assises sur de gros ballons, les "pilateuses" se mettent doucement dans l'ambiance en se concentrant sur leur respiration. Inspirer par le nez, gonfler la cage thoracique, puis expirer doucement par la bouche. Un exer-





*En appui sur le ballon,  
Delphine détend toute  
sa colonne vertébrale.*



*Les élastiques font  
travailler et doucir  
les bras et les épaules.*



*Un gros ballon  
calé dans le dos,  
on se balance  
pour un massage  
super relaxant...*

## Respiration, étirements... Le Pilates est un bon complément au cours de préparation à l'accouchement.

cice tout simple et très utile pour apprendre à mieux respirer : on est moins essoufflée au quotidien et on contrôlera mieux sa respiration le jour de l'accouchement.

### La solution pour apprendre à mieux gérer son dos

C'est aussi super efficace pour faire le vide dans sa tête et se recentrer sur soi. Pile l'effet détente que recherche Delphine, enceinte de plus de 8 mois, et qui assiste à son deuxième cours. Grâce aux ballons, les participantes se balancent doucement d'avant en arrière, de

droite à gauche et font des cercles. Ces mouvements très doux permettent, en fait, un travail en profondeur des muscles du périnée, si importants pour soutenir le poids du bébé pendant la grossesse. Ces balancements améliorent aussi la souplesse des articulations du bassin. Ce qui sera un grand atout au moment de l'accouchement pour aider au passage du bébé. Le Pilates est ainsi un bon complément au cours de préparation à l'accouchement. Mais ce n'est pas tout. Christelle, enceinte de jumeaux, a trouvé dans le Pilates la solution pour soulager les maux de la grossesse et ap-



*Même si les  
exercices se font  
en douceur,  
le Pilates est  
super efficace  
pour se muscler.*







*Étirements, relaxation, le Pilates permet d'apprivoiser son nouveau corps.*



*On étire le dos et l'arrière des jambes.*

prendre à mieux protéger son dos. Au fil de la séance, Tasha Clavel, la professeure, montre à chacune comment bien se positionner: dos droit, épaules relâchées, tête levée. Un peu à l'image des danseurs. C'est la "position Pilates". Pendant la grossesse, au fur et à mesure que le ventre grossit, le centre de gravité se déplace et on a tendance à se pencher vers l'avant, avec le risque de cambrer trop le dos.

« Le Pilates permet d'apprendre à se tenir correctement et à garder cette bonne posture au quotidien », explique Tasha.

### Se muscler en profondeur

Même si les exercices se font en douceur, ils sont super efficaces pour renforcer les muscles profonds. Les mouvements sont assez simples, mais la difficulté vient du fait qu'ils doivent être réalisés en gardant la "position Pilates". Ainsi, pour lever le bras ou la jambe tout en maintenant cette position du corps, cela implique de mobiliser pas moins d'une trentaine de muscles !

« Enceinte, il est possible de faire quasiment tous les mouvements, il suffit de les adapter », précise Tasha. Aujourd'hui, elle leur montre un exercice avec des élastiques pour muscler le haut du corps. Puis, assises en tailleur, les pilateuses se penchent sur les côtés pour renforcer les abdominaux profonds qui aident à réduire les tensions dans le dos. Enfin, allongées au sol, elles plient et tendent les jambes, font des battements pour muscler les fessiers et les cuisses. Pour Liliane, enceinte de 8 mois et qui a toujours été une grande sportive: « le Pilates est un bon compromis pour maintenir une activité physique pendant la grossesse ». Si cette discipline offre de nombreux atouts aux femmes enceintes, il y a aussi des bénéfices pour le bébé. Par exemple, les mouvements de respiration ouvrent la cage thoracique, ce qui permet au bébé d'avoir plus de place in utero. Étirements, relaxation, respiration... A la fin de la séance, les futures mamans sont détendues et ont refait le plein d'énergie. ●

### » EN PRATIQUE

● Le centre **Qee** propose des cours de Pilates prénatal et post-accouchement. Pour varier les exercices, différents accessoires (ballons, boudins...) sont utilisés. Comptez 22 € le cours. Possibilité de forfaits. Plusieurs

centres dans Paris et en région parisienne, [www.qee.fr](http://www.qee.fr)

● Un avis médical de votre gynécologue ou de votre sage-femme est nécessaire. Si vous êtes en forme, vous pouvez pratiquer durant toute la grossesse.