

# PROFESSEUR DE "PILATES"

" C'est l'esprit qui construit le corps "  
 " Après 10 séances vous sentez la différence,  
 après 20 séances vous voyez la différence,  
 après 30 séances vous avez un corps remodelé "

*Propos attribués à Joseph Pilates,  
 fondateur de la méthode*

I jour avec ...

Testez la Méthode Pilates  
 Mieux dans son corps, mieux dans sa tête

Un plateau technique de 120 m<sup>2</sup>, des locaux à taille humaine, on est ici à mille lieues des salles de sports, des cours de gym surpeuplés rythmés par des musiques endiablées... Ici tout est calme et sérénité. Vous n'y trouverez ni adeptes de la musculation à tout va, ni hauts-parleurs déversant leurs basses et leurs décibels...

Le Centre Pilates de Jacou, c'est d'arrivée une entrée accueillante, claire et lumineuse avec en son centre, une fontaine dont le murmure de l'eau incite au lâcher-prise et à la détente. Ici, on le sait, on le sent on peut se laisser aller à l'introspection.

Faire travailler son corps autrement...

En le faisant travailler sa souplesse, sa force et son endurance une salle de gym traditionnelle a pour but d'améliorer les capacités d'un individu dans le cadre d'un schéma corporel existant. Et même si, au départ, l'ambition de Marc Letteri et Geraldine Ferrières, professeurs au centre Pilates, est aussi l'amélioration des capacités d'une personne, leur approche est radicalement différente. Eux, travaillent sur les modifications nécessaires à une meilleure organisation des tensions du corps humain.

"Concrètement, explique Marc, chaque personne s'est construite d'une certaine façon, d'une façon qui lui est propre et qui est intimement liée à son vécu. L'aboutisse-



ment du vécu de tout un chacun c'est l'individu, qui s'organise au mieux en fonction des acquis de toute une vie. Pour nous, la structuration de l'être humain est fonction de trois paramètres que nous pourrions résumer en trois mots : le physique, le mental et l'émotionnel. Ainsi, tout individu se construit et s'organise en fonction de ces paramètres. Si à l'arrivée, tout va bien pour lui, et si l'individu se sent bien, pas de problème. Sinon le résultat final n'est pas une fatalité. Il appartient alors, à tout être humain de se prendre en main pour changer les choses et améliorer sa vie."

# 1 JOUR AVEC ...

## ...pour changer les choses

La démarche de l'individu doit être volontaire. Quand la personne arrive au centre, elle est déjà dans l'acceptation qu'elle peut faire quelque chose pour changer sa vie, pour être mieux, pour optimiser ses capacités et sa disponibilité physique. En tout cas, elle a envie d'essayer.

*" L'être humain dans son intégralité étant au cœur de notre enseignement, notre travail, développe Marc Letteri, commence par une rencontre avec la personne souhaitant suivre les cours Pilates. Durant cet entretien, je pose beaucoup de questions, prends beaucoup de notes. car il est essentiel pour moi de bien connaître l'individu que j'ai en face de moi, ses attentes, son vécu, ses soucis, ses besoins. Ce n'est qu'après cette pre-*

*mière partie, après une écoute approfondie de notre élève que nous le mettons en situation. "*

La gestuelle de tout un chacun est découpées en morceaux de mouvements, aussi appelés "shemes". La mise en situation de l'individu est alors la manière la plus simple de voir quelle sera sa réponse spontanée à une sollicitation gestuelle donnée.

A partir de là, le travail du professeur peut commencer. Après étude du comportement, des réactions de l'individu, et dans le respect de la personne et de son vécu, les professeurs vont lui faire des suggestions adaptées à son cas particulier. Le but étant de proposer à l'élève une réponse gestuelle différente, réponse autre mais meilleure et plus adaptée que celle qui lui est venu spontanément quand il a été mis en situation.

Les professeurs diffusant la Méthode Pilates ont développé un vrai savoir-faire, ou devrais-je dire un "savoir-lire" des facteurs physiques et psycho-émotionnels de l'individu. Ils sont formés pour apprendre à leurs élèves à modifier et à optimiser la fonctionnalité de leur corps d'un point de vue "musculo-squelettique" et viscéral.

Il faut, à ce stade là, beaucoup de pédagogie, d'expérience et de savoir-faire à Marc Letteri et Géraldine Ferrières pour faire accepter à leur élève des propositions qu'il puisse entendre, accepter

et appliquer.

## Réapprendre les mouvements du quotidien

Chez tout être humain, l'organisme va essayer de s'organiser en allant vers toujours plus d'équilibre, plus d'économie et plus de confort. C'est l'une des lois de la physiologie.

Accident, traumatisme, choc émotionnel... Les raisons peuvent être nombreuses. Quoiqu'il en soit, si un individu s'est éloigné de ces basiques, c'est qu'il a eu de bonnes raisons pour le faire.

Une nouvelle façon d'envisager le mouvement lui sera proposé. Les mouvements du Pilates pour être efficaces, doivent être effectués avec maîtrise et concentration, chaque exercice sera répété parfaitement, sous l'œil vigilant des professeurs. Le but étant pour chaque individu d'accepter de valider en soi les nouvelles orientations, de les intégrer, de les travailler pour qu'elles deviennent un réflexe dans sa vie quotidienne.

*"C'est loin d'être simple, reprend Marc, car pour réussir, il faut faire céder des acquis, modifier ses habitudes de fonctionnement et les remplacer par d'autres. Travailler pour aller vers plus de confort, plus de bien-être, travailler pour obtenir le meilleur alignement corporel va devenir pour l'élève en devenir une véritable quête. "*

## De 7 à 77 ans, et même au delà !

Amélioration de la force, de la souplesse, de la coordination et du maintien pas des exercices spécifiques, adaptés à



# PROFESSEUR DE "PILATES"

chaque cas, vous l'aurez compris, la méthode Pilates, s'adresse à ceux qui veulent améliorer leur vie ! Son enseignement se fonde sur des mouvements simples et élémentaires, faciles à apprendre et ne présentant pas le moindre risque pour celui qui l'adopte. Une pratique régulière de la méthode Pilates vous aidera à vous sentir mieux, à combattre vos douleurs en pour restaurant un équilibre corporel.

Autrefois réservée aux danseurs et sportifs de haut niveau, la méthode Pilates est aujourd'hui appréciée par un large public et reconnue, à travers le monde, comme l'une des plus complètes et des plus efficaces.

## Les Cours

**Le travail sur machine** s'effectue : à une personne ( privé ), à deux personnes ( duo ), à trois personnes ( trio ).

Pour débiter le travail sur machine, il est conseiller de prendre quelques cours "privés" ou "duo" ( à deux personnes ayant le même profil ).

Vous pouvez également commencer le travail au sol par des cours "mat basic".

**Le travail au sol** ( mat ) peut se faire au maximum à six personnes.

**Les cours "trio"** sont réservés aux personnes ayant déjà acquis les principes fondamentaux du Pilates.

Dans tous les cas, votre professeur saura vous conseiller en fonction de votre niveau et de vos objectifs.

**Le Panier d'introduction** (valable 8 semaines )

Conçu pour ceux qui ne connaissent pas la méthode Pilates, cette série de cours vous permet de vous initier aux exercices Pilates d'une façon évolutive et comprend 4 Privés - 2 Duos - 2 Trios - 4 Mats Vous ne pouvez bénéficier du panier d'introduction qu'une seule fois.



Centre PILATES  
9, rue Soubeyran  
34830 JACOU  
Marc 06 20 50 48 06  
Géraldine 06 70 19 97 02  
[www.pilates-montpellier.com](http://www.pilates-montpellier.com)

Marc Lettri et Géraldine Ferrières sont diplômés d'état (CREPS Montpellier) et professeurs certifiés Pilates ( Boulder Colorado et Correbody Paris).

# 1 JOUR AVEC ...

## Joseph Huberthus Pilates

est né en 1880 à Düsseldorf en Allemagne. C'était un enfant malingre, de constitution fragile.

Très jeune, il commença à étudier l'anatomie et à pratiquer différentes sortes d'exercices pour améliorer sa santé et sa condition physique. A l'âge de 14 ans, il avait déjà changé son corps, était un athlète accompli. Il avait fait le pari de devenir un athlète. Et il avait tenu sa parole. Quelques années plus tard, il pratiquait avec talent la gymnastique, la boxe, le ski et la plongée.

En 1912, il part pour l'Angleterre où il entraînera la police de Londres et les détectives de Scotland Yard.

Quand la première guerre mondiale éclate en 1914, comme de nombreux autres allemands, à cause de sa nationalité, il est fait prisonnier et interné dans un camp.

Là, entre les 4 murs de sa cellule, il mettra au point une méthode de gymnastique au sol, efficace et -période de restrictions oblige- nécessitant peu de moyens.

Le travail et les recherches entamées durant son emprisonnement, il les poursuivra plus tard dans un hôpital où il exercera le métier d'infirmier.

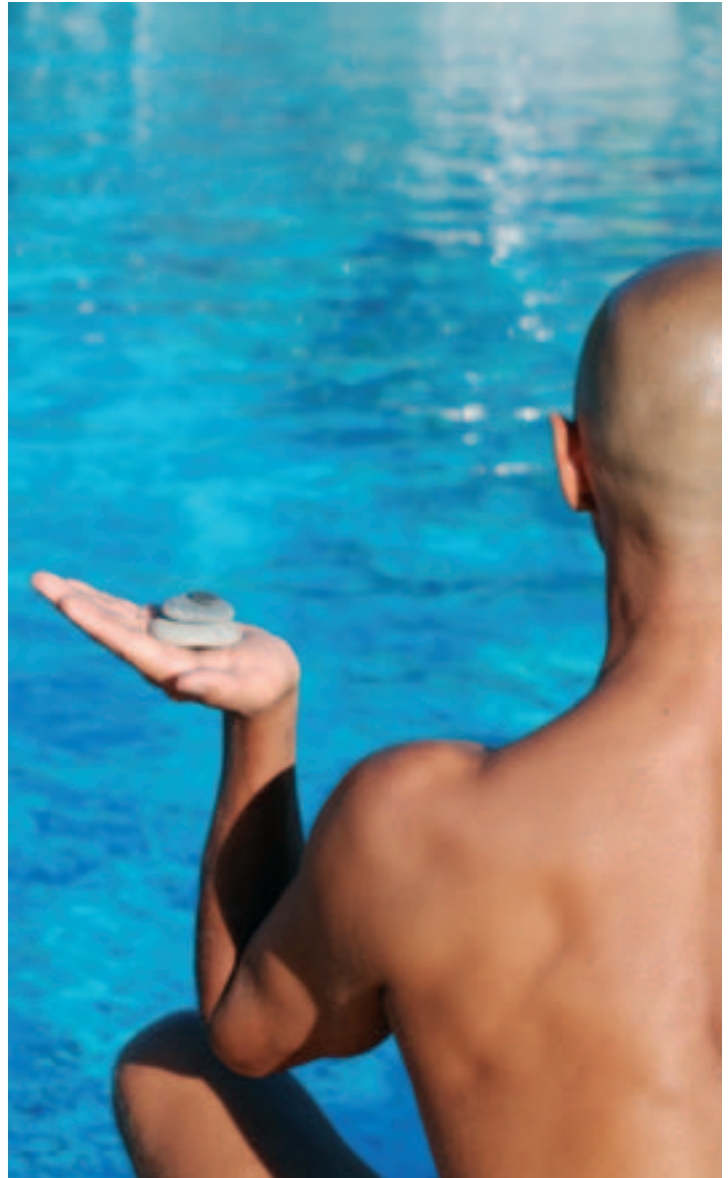
Là, pour aider et prévenir les pertes musculaires des soldats blessés et immobilisés sur un lit d'hôpital, il inventera pour eux de nombreux exercices qu'il leur fera pratiquer, dans le cadre de l'hôpital même, à l'aide de ressorts qu'il fixera à leur lit, les soulageant ainsi leurs souffrances liées à l'immobilité. Le résultat fut

spectaculaire, le semblant d'autonomie apporté aux membres atteints et aux chairs meurtries, développera ainsi le confort nécessaire à l'accélération du processus de guérison

C'est ce même principe de travail en résistance contre des ressorts que l'on retrouve de nos jours dans les appareils Pilates contemporains.

Après la guerre, il retourne en Allemagne et à la fin des années 20, il décide d'émigrer aux Etats-Unis où en 1926, où il ouvre son premier centre Pilates. A partir des années 60, la méthode Pilates s'ouvre au grand public.

Le succès ne se fait pas attendre. Athlètes ou acteurs, de Katherine Hepburn et Lauren Bacall au New York City Ballet en passant par Jennifer Aniston, Sarah Jessica Parker, Jodie Foster, Madonna, Sharon Stone, nombreuses sont les célébrités a



avoir adopté la méthode Pilates.

Avec plusieurs centaines d'exercices à son actif et un matériel parfois surprenant, cette méthode a, en quelques décennies, séduit des millions de pratiquants.

Joseph Pilates vécut jusqu'à l'âge de 87 ans. Depuis octobre 2000, Pilates est considérée comme une activité physique à elle seule, enseignée et pratiquée dans le monde entier

Professeur de "Pilates"