

Spécial 8 mars

mario claire

MODE

*Les meilleurs
accessoires
du printemps*

FORME

*Un corps
tonique
tout en douceur*

*"Le droit doit
absolument
évoluer"*

SALLY

+ JULIETTE BINOCHÉ,
NATHACHA APPANAH
ET LIO

TENDANCE

*Les nouvelles
soirées
jeux de société*

86% DES PLAINTES POUR VSS*
CLASSÉES SANS SUITE

**LES FEMMES
DEMANDENT
JUSTICE**

*Violences sexistes et sexuelles.

N°883 AVRIL 2026

L 15511 - 883 H - F - 2,90 € - RD





Le *Pilates* a-t-il
tué le *yoga*?

Enquête Sur les réseaux sociaux et dans les studios branchés, cette discipline centenaire éclipse depuis peu la pratique des salutations au soleil et autres chiens tête en bas. Faut-il suivre le mouvement et choisir l'une plutôt que l'autre? Pas si sûr.

Par Claire DHOUAILLY

Qui n'a pas pendant les confinements de la période covid pratiqué le yoga devant son ordinateur? Via les réseaux sociaux ou des rendez-vous Zoom, les cours de hatha ou vinyasa se sont massivement invités dans les foyers, permettant de se maintenir en forme physiquement et mentalement. Depuis le milieu des années 2010 déjà, le yoga s'était fortement démocratisé en France, avec un accès plus facile aux cours, les studios se développant sur le territoire. Selon une étude de 2021 menée par le Syndicat national des professeurs de yoga (SNPY), le nombre de pratiquant·es régulier·ères en France a augmenté de plus de 300% entre 2010 et 2020, passant de 3 millions à 10,7 millions. Un «boom» qui ne s'est pas fait sans dérives: professeur·es mal formé·es, cours mal encadrés, incitation à des postures acrobatiques instagrammables et blessures de plus en plus fréquentes. «L'engouement a été tel que les formations se sont multipliées, il est devenu accessible de devenir prof en deux cents heures, sans maîtriser aucun schéma corporel et sans avoir le niveau pour réellement accompagner les élèves, qui à la longue se sont lassés ou blessés. C'est, je pense, l'un des facteurs qui ont conduit à l'émergence du Pilates», estime la coach sportive Julie Pujols-Benoit⁽¹⁾. La méthode n'est pas nouvelle, loin de là, elle fut créée par Joseph Pilates pendant la Première Guerre mondiale comme technique de rééducation physique. Axée sur le renforcement du «core» – abdos et muscles dorsaux profonds, plancher pelvien, diaphragme –, elle est dès les années 20 adoptée par les danseur·euses professionnel·les, puis les athlètes, pour sa capacité à prévenir les blessures.

DEPUIS DES DÉCENNIES, LE PILATES A SES FIDÈLES ADEPTES, mais ce n'est que depuis trois ou quatre ans qu'il a conquis un plus vaste public en France. Cet essor a été porté par un autre phénomène: l'intérêt nouveau pour la

musculature au féminin. «Les femmes entre 25 et 55 ans qui pratiquaient le yoga plusieurs fois par semaine se sont aperçues que c'était excellent pour la souplesse, que ça les renforçait un peu au niveau musculaire, abdominal, mais pas assez. Les discours sur l'importance de pratiquer des exercices de renforcement plus solides, notamment pour la longévité, les ont orientées soit vers la musculature pure, soit vers le Pilates», constate Julie Pujols-Benoit. Une attractivité qui s'est vue renforcée par le développement des salles équipées de Reformer, ces machines qui permettent le travail en résistance et dont les stars comme Victoria Beckham, Gwyneth Paltrow ou encore Jennifer Aniston vantent les mérites depuis vingt ans. «En France, ces machines ont mis beaucoup de temps à arriver, car elles sont très onéreuses, ce sont donc des cours facturés plus chers et ce n'est que récemment que le budget consacré au sport a augmenté chez les Français», poursuit Julie Pujols-Benoit.

Depuis 2022, le nombre de cours et de salles consacrés à cette pratique de Pilates sur machine a carrément explosé, avec une augmentation de 207% de réservations de cours sur Reformer entre 2023 et 2024⁽²⁾ et des ouvertures de studio en constante progression, avec par exemple Club Pilates, The New Me, Episod, En-Corps, Club Lulu, Riise. Yuj, jusqu'alors spécialisé dans le yoga sous infrarouge, vient d'ouvrir une salle dédiée au Reformer dans son studio Louvre à Paris, pour répondre à l'évolution de la demande.

Comme toutes les tendances, le Reformer a ses détracteurs. En octobre 2025, le journal *Libération* consacre un article au sujet, écrivant: «Face à la multiplication des studios, les puristes montent au front, voyant dans l'arrivée de machines de Reformer une dérive mercantile de la pratique centenaire.» De son côté, la Fédération des professionnels de la méthode Pilates (FPMP) publiait en septembre 2025 une ...

... tribune pour « alerter sur les risques liés à sa marchandisation », avec en ligne de mire certains studios, qui transforment « un art du mouvement en un show cardio ». En réalité, comme avec le yoga, ce n'est pas la discipline elle-même qui doit être remise en cause, mais la façon dont elle est enseignée. « Certains studios sont très beaux, très bien équipés, mais ils ont des professeurs mal formés qui font faire n'importe quoi », déplore Julie Pujols-Benoit. Pour certains détracteurs, le Reformer serait une « machine à la mode » éloignée des bases du Pilates. Une erreur. « Historiquement, Joseph Pilates a créé sa technique sur machine, elle ne s'est démocratisée sur tapis que dans les années 60 », rappelle la kinésithérapeute Jocelyne Rolland. Équipé d'un chariot mobile et de ressorts réglables pour augmenter ou diminuer la résistance, le Reformer permet de renforcer en profondeur l'ensemble du corps – sangle abdominale, dos, mais également bras, jambes et fessiers –, l'important étant de réaliser les mouvements selon les principes fondateurs du Pilates. « À l'origine, la méthode s'appelait "Contrology", l'idée étant de contrôler l'exercice pendant toute sa réalisation pour qu'il soit le plus parfait possible. Si on ne respecte pas cette approche, on ne fait pas du Pilates mais de la gym. On peut même aller jusqu'à dire qu'il n'existe pas d'exercices Pilates, mais une façon de faire de la gym qui est Pilates ou pas, avec la respiration, le ventre engagé, le contrôle du mouvement. D'ailleurs, aujourd'hui, les exercices se sont diversifiés, la discipline a évolué, alimentée par toutes les connaissances biomécaniques que l'on a acquises au fil des ans sur le corps humain, on parle de Pilates moderne », poursuit la kinésithérapeute.

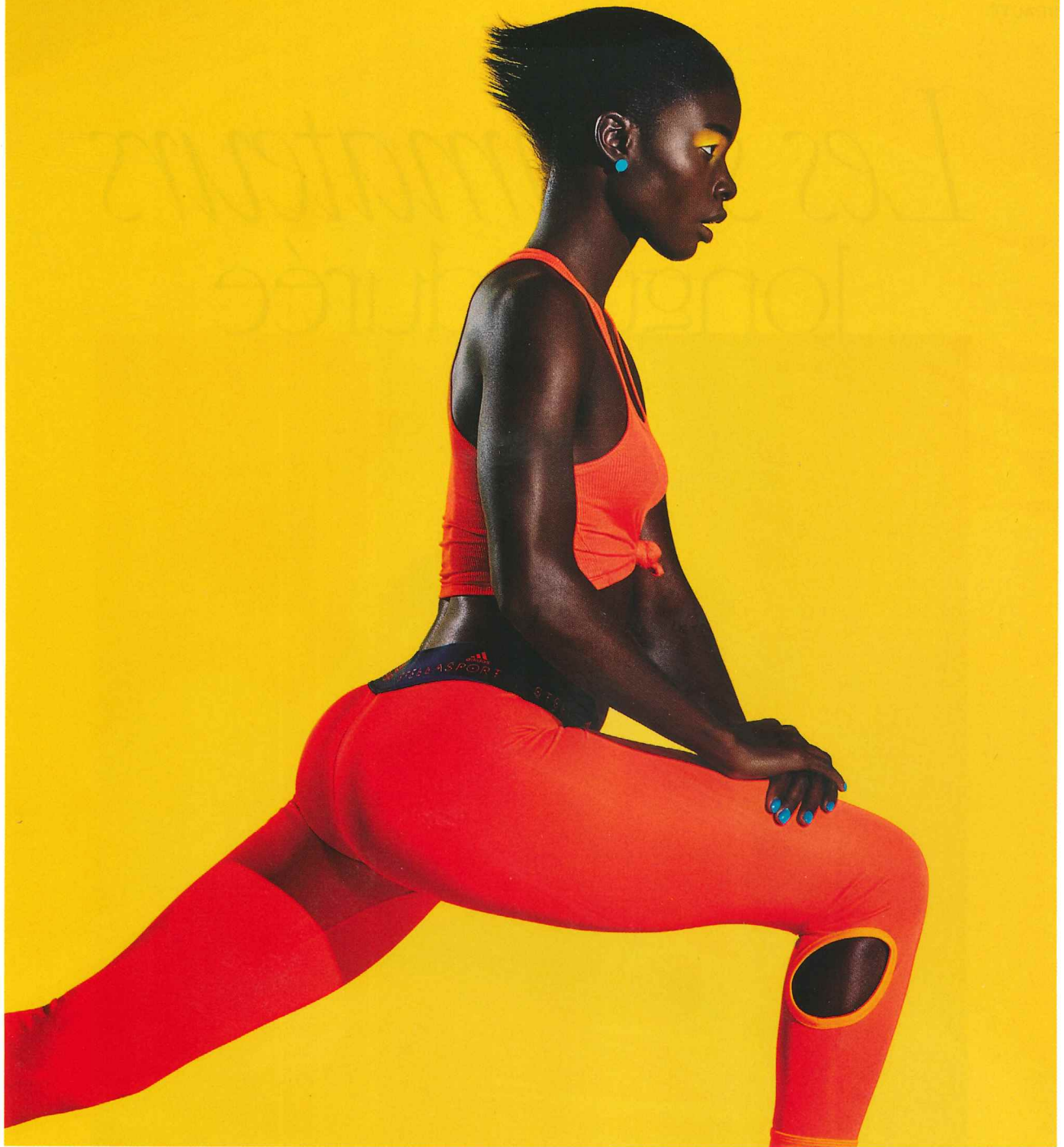
QU'IL SE PRATIQUE SUR TAPIS OU MACHINE, LE PILATES EST UNE DISCIPLINE QUI MODIFIE réellement le corps, à force de régularité, et qui allonge l'allure, redresse la posture et réduit les douleurs notamment lombaires. « Cela fait plus de quinze ans que je suis coach dans le sport, je n'ai jamais vu de pratique qui transforme à ce point, à tous les âges. Le Pilates est une base essentielle pour mieux pratiquer tous les autres sports, que ce soit la boxe ou la course », constate Julie Pujols-Benoit, qui a donné des cours aux rugbymen du Stade français. Pour en tirer tous les bénéfices, il est primordial, si l'on débute, de commencer par la base. « Le Pilates est très exigeant, il faut réussir à rester concentré sur sa respiration, si en plus on ajoute un mouvement complexe, c'est impossible à réaliser correctement », insiste Jocelyne Rolland. Là peut être la dérive du Reformer, vouloir se challenger par des résistances élevées et des exercices sophistiqués en

“Le Pilates induit *un relâchement* qui permet *une connexion à son corps* comme aucune autre pratique ; il invite à percevoir profondément *une sensation*, un muscle, comme pourrait le faire une séance de *thérapie manuelle*.”

Pierre Blondon, ostéopathe

croyant que l'impact sur le corps sera meilleur. « C'est un tort. Quelqu'un qui fait bien les exercices, avec la respiration et l'engagement du ventre dans l'effort, sentira très vite sa sangle abdominale, même avec un exercice très facile. Alors que s'il débute avec du trop difficile, il ne sentira rien et son ventre ne va pas changer de forme », souligne Jocelyne Rolland. Le Pilates est à ce point conçu pour renforcer le corps qu'il est même recommandé aux personnes dont les capacités physiques sont entamées par la maladie. C'est tout l'objet de Rose Pilates, un programme créé par Jocelyne Rolland spécifiquement pour les femmes atteintes d'un cancer du sein et dont elle détaille les principes et exercices dans son livre *Belle et en forme après un cancer du sein* (éd. Frison Roche), dont une nouvelle édition paraît cette année. « La méthode s'ouvre à toute sorte de cancers, car malheureusement tous les traitements déconstruisent le corps », commente Jocelyne Rolland, qui forme des kinésithérapeutes à cette approche en milieu hospitalier.

FACE À TOUS CES BIENFAITS, ON PEUT DONC SE DEMANDER : faut-il abandonner le yoga ? « Surtout pas, les deux disciplines sont différentes et complémentaires. À tel point que certains professeurs intègrent aujourd'hui des exercices de Pilates à leurs cours de yoga », note l'ostéopathe Pierre Blondon⁽³⁾. Comme le Pilates renforce le centre du corps, il permet en effet de pratiquer le yoga en étant mieux gainé, donc en allant plus loin dans les postures tout en limitant les risques de se faire mal. Les façons de respirer propres à chaque discipline en disent beaucoup sur les bénéfices de chacune. « En yoga, vous inspirez en levant les bras pour aller plus loin dans l'élévation ; en Pilates, on lève les bras en soufflant, parce qu'il faut que vous gainiez votre ventre pendant le mou-



vement. Il y a une respiration plus assouplissante, celle du yoga, et une plus musclante, celle du Pilates», détaille Jocelyne Rolland. Les bienfaits du yoga dépassent de loin la flexibilité. «Même s'il peut être difficile pour certaines postures de gainage ou d'équilibre, il induit un relâchement qui permet une connexion à son corps comme aucune autre pratique; il invite à percevoir profondément, une sensation, un muscle, comme pourrait le faire une séance de thérapie manuelle. Il remet de la mobilité jusque dans les fascias et travaille les chaînes de tension de la tête aux pieds», détaille Pierre Blondon. Dans ce lâcher-

prise et cette connexion à soi, on profite d'un puissant effet anti-stress et d'une régulation de l'activité mentale – documentés par plusieurs études – bien utiles dans nos vies quotidiennes modernes. ●

1. lescoursdejulie.com, Instagram : @juliepujols
2. Source : Geo-Business. 3. Instagram : @pierreblondon

• PILATES ET YOGA : COMMENT TRAVAILLER SA CONNEXION ENTRE MUSCLES ET ESPRIT ? À DÉCOUVRIR SUR [MARIECLAIRE.FR](https://marieclaire.fr)