

Cette année, le pilote Lewis Hamilton, la skieuse de bosses Perrine Laffont, le cavalier Simon Delestre et la nageuse Charlotte Bonnet ont inclus la méthode Pilates dans leur préparation physique. Ils et elles ont rejoint la liste interminable de sportifs et autres people (Katie Holmes, Zac Efron, Charlotte Gainsbourg...) qui ne jurent que par cette désormais très tendance technique de gym en profondeur censée renforcer le tonus musculaire, affiner la silhouette et faire gagner en souplesse. Mais on serait prêt à parier que peu de ces célébrités savent que la méthode Pilates doit son appellation à un homme, dont il faut prononcer le nom à l'allemande (« Pilatès ») et non à l'antique (Ponce Pilate), ce dernier n'ayant pas grand-chose à voir avec l'univers de la gym douce.

Joseph Hubertus Pilates est né le 9 décembre 1883 à Gladbach. Dans *l'Encyclopédie du Pilates* (éditions Flammarion), Blandine Montagard revient sur ses premiers pas dans l'austère cité rhénane surnommée « la Manchester du Rhin, une ville industrielle où les manufactures broyaient la main d'œuvre humaine ». La famille Pilates va déménager dix-huit fois pour échapper aux logements insalubres où diphtérie et scarlatine rongent les enfants. Difficile pour Joseph Hubertus de se faire des amis, d'autant que de méchants garnements le provoquent : « Avec ton nom d'assassin, c'est toi qui as tué Jésus ? » Cela lui vaudra un œil crevé à l'âge de 5 ans à cause d'un jet de pierre. Pour sortir la tête de l'eau, il y a la gym, que Joseph pratique en salle en compagnie de son frère et de son père. C'est ainsi que le garçon chétif et introverti, fasciné par l'observation du comportement animal et l'anatomie humaine, se métamorphose en un jeune homme sec et musclé, fan absolu d'Eugen Sandow, considéré comme l'inventeur du culturisme, dont il ne manque pas une exhibition.

À 17 ans, Joseph devient brasseur et se familiarise avec l'univers des machines sophistiquées. En 1905, il épouse Maria Tuttmann. Leur fille naît un an plus tard. Pilates est obnubilé par la souplesse du bébé. « À 22 ans, Joseph est probablement le seul papa à s'allonger sur le sol pour imiter passionnément les mouvements de sa fille, nageant dans l'air à pleines brassées sur le tapis », écrit Blandine Montagard. Il se forge des convictions dans les lectures de la docteure allemande Bess Mensendieck et de François Delsarte, figure française emblématique de la danse moderne. En 1914, alors exilé au Royaume-Uni, Pilates, 31 ans, se retrouve interné sur l'île de Man avec des milliers de ses compatriotes allemands. « Il instaure alors un entraînement quotidien pour que les prisonniers tiennent le coup durant ces quatre lon-



Joseph Pilates, ci-dessus et en haut à droite en 1961 dans sa tenue fétiche, fait travailler les muscles en douceur et gagner en souplesse. Aux balbutiements de sa discipline, il utilise ce qu'il a sous la main - lits superposés, ressorts de sommier... - pour ses cours improvisés.

gues années, raconte Montagard. Beaucoup témoignent qu'ils sont sortis de la guerre en meilleure santé qu'ils n'étaient au début. « Fan de machines, Pilates utilise ce qu'il a sous la main - lits superposés, ressorts de sommier... - pour ses cours improvisés.

De retour à Hambourg, l'Allemand, âgé de 36 ans, expérimente son correcteur de pied au moyen d'élastiques et perfectionne ce qui va devenir le « Reformer », sorte de table de massage permettant de travailler l'ensemble des muscles du corps avec un système de poulie accroché à des poids. Mais vu la situation économique et politique à la fin des années 1920, « Joe », qui a anglicisé son nom, s'exile de nouveau pour gagner une terre de promesses, les États-Unis. À New York, Pilates n'a que 500 dollars en poche. Suffisant néanmoins pour monter son studio dans un immeuble de