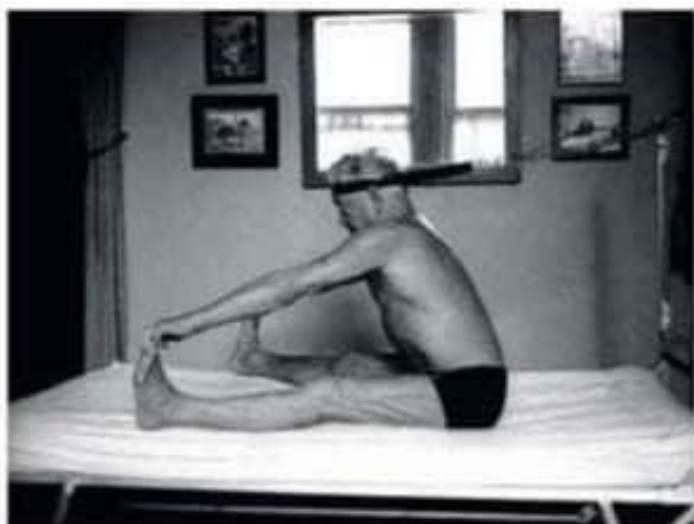


## DÈS 1925, CE VISIONNAIRE COMPREND QUE BOUGER EST UN FACTEUR DE SANTÉ

Manhattan, quartier alors peuplé d'immigrés et d'artistes sans le sou. « Ce seront ses premiers clients. Il n'y avait pas d'assurances qui couvraient les métiers artistiques. En cas de blessure, il fallait se faire réparer pour pouvoir gagner sa croûte. » Les danseurs ont vite fait de repérer ce personnage qui sait les retaper efficacement. Le chorégraphe George Balanchine, directeur du New York City Ballet, envoie ses troupes le consulter au moindre pépin. Pilates officie dans sa tenue fétiche, en short de bain, dans lequel il court aussi, torse nu, le long de l'Hudson, été comme hiver. Les patients exécutent eux-mêmes les mouvements en caleçon. Joe emprunte à plusieurs disciplines – yoga, jiu-jitsu – et donne l'exemple : « lève ! », « étire ! », « respire ! », « pense ! » Sur tapis ou avec machine, on travaille les muscles en douceur mais profondément. Les stars affluent : Katherine Hepburn, Vivien Leigh, George Gershwin...

Pilates est convaincu du caractère révolutionnaire de son enseignement. En 1934 paraît *Your Health*, sorte de manifeste de sa méthode, qu'il a intitulée un temps « contrology ». « Avoir conscience du mouvement qu'on réalise. C'est une chose de tirer sur un ressort, c'en est une autre de contrôler son retour. Ce n'est pas que de la force, souligne Blandine Montagard, elle-même professeur de pilates au Tigre Yoga Club et au studio Paris Pilates. À cette époque, la kinésithé-



rapie n'existait pas. Pour calmer la douleur, un docteur administrait deux ou trois potions, et puis on passait rapidement à la chirurgie orthopédique. Il n'y avait pas d'alternative. » Dans les années 1940, Joe transporte ses tapis de gym à l'extérieur pour ses fameux cours de Jacob's Pillow, dans le Massachusetts, qui tiennent parfois du happening. Dès le milieu des années 1950, alors que ses patients l'adulent et que des « elders » [disciples] commencent à relayer sa parole, l'Allemand est critiqué par une partie du monde médical américain, qui ne voit en lui ni médecin ni physiothérapeute. Vers la fin de sa vie, « Herr Pilates » manifestera une forme d'aigreur qui n'arrangera pas ses affaires quand un cancer des poumons flambra. « Il avait un caractère de cochon, dit Blandine Montagard. Il n'a jamais fait l'effort de parler correctement l'anglais. Un moment, il a été à deux doigts de travailler pour JFK car il était persuadé de pouvoir soulager ses douleurs de dos. Mais il s'est brouillé avec un de ses proches. »

Est-ce pour ces raisons que sa méthode ne s'est pas propagée plus vite ? Probablement, selon l'auteure, qui voit en « Joe » un pur visionnaire : « Par sa façon de comprendre que le mouvement était un facteur de santé. Cela rejoint les campagnes "bougez pour être en bonne santé" de la Sécu. Pilates tenait ce discours dès 1925. Il disait aussi qu'on est responsable de sa santé. À 75 ans, il avait encore une musculature impressionnante. »

Pilates est décédé à New York en 1967, à 83 ans, fier de n'avoir jamais consulté un médecin de sa vie, mais loin de l'opulence financière et sans avoir idée que son patronyme deviendrait un nom commun. Pour Montagard, « il n'avait rien d'un businessman. Il ne faisait pas payer ses séances au prix fort. Il créait aussi son matériel avec des objets de récupération ». En 2001, une association, la Pilates Method Alliance, a été créée aux États-Unis afin de développer son héritage. En France, la Fédération des professionnels de la méthode Pilates compte aujourd'hui 350 professeurs pour 20 000 élèves. • bgaray@lequipe.fr

