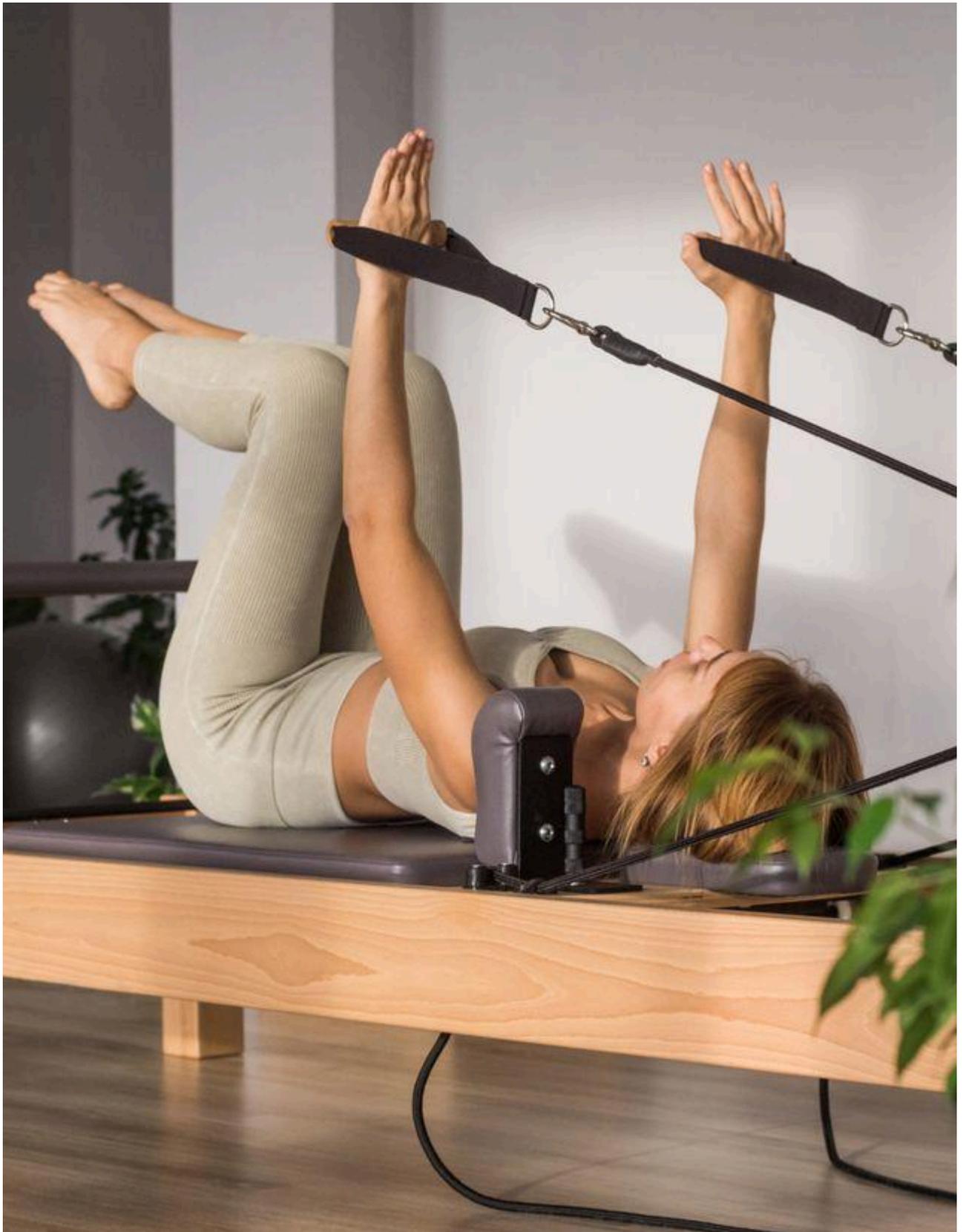


Sport : quelle machine pour me muscler ?

Publié le 15 septembre 2024 à 14h30



Quelle machine pour me muscler ? - © Nikolay Amoseev/ iStock

Des appareils qui sculptent le corps sans ressembler à d'ennuyeux engins ? Inspirés du Pilates, en voici quatre qui réinventent le fitness. On booke vite son cours pour la rentrée.

Par Julie Pujols-Benoit

Après les pays Anglo-saxons, c'est au tour de la France de vibrer pour ces disciplines qui envisagent [le Pilates](#), le fitness et la musculation sous un autre angle. Leur spécificité ? Proposer un répertoire très varié d'exercices de renforcement musculaire sur des maxi-appareils dotés de sangles, de ressorts et autres résistances, et qui ne ressemblent en rien aux traditionnelles machines de musculation. « À Londres, à Sydney ou à New York, cela fait plusieurs années qu'on peut suivre des séances ultra-fun de [Reformer](#) ou de Tower, à vingt personnes à un prix abordable.

Mais en France, jusqu'à il y a peu de temps, seuls des cours privés ou des studios confidentiels et onéreux étaient proposés. Aujourd'hui, on a compris l'efficacité de ces machines, mais aussi leur potentiel de rentabilité », analyse Bettina de Boisse, cofondatrice du Paradisio Pilates Club à Marseille. Résultat, dans l'Hexagone, les adresses dédiées à leur pratique fleurissent à des tarifs de plus en plus accessibles.

DES ENTRAÎNEMENTS LUDIQUES

Car il n'y a pas que Meghan Markle, Natalie Portman ou Kim Kardashian qui ont succombé à la tendance. Depuis quelques mois, Sylvester Stallone et la légende du foot Cristiano Ronaldo s'y sont aussi mis. La raison ? Outre les effets bluffants sur la [tonicité musculaire](#), la mobilité, l'équilibre, la posture et même l'endurance, ces disciplines sont avant tout ludiques.

ÊTRE AUX COMMANDES D'UNE MACHINE DURANT UNE HEURE, JOUER AVEC LES DIFFÉRENTS ACCESSOIRES, LE TOUT EN MUSIQUE !

« Être aux commandes d'une machine durant une heure, jouer avec les différents accessoires qu'elle abrite (ressorts, barres, plateaux mobiles...), le tout en musique sur des playlists pêchues, c'est grisant », témoigne Viveka Fenoglio, professeure de Pilates chez Paradisio. Mais ce n'est pas tout. Les thèmes des séances axées sur des zones du corps précises (abdos-fessiers, spécial buste...), les nouveaux mouvements qu'elles proposent et le travail cardiovasculaire qu'elles engendrent sont des vrais atouts pour (re)trouver la motivation et la garder sur le long terme.

REFORMER OU TOWER ?

En ce qui concerne la méthode de feu Joseph Pilates, qui n'a cessé de voir sa cote monter ces cinq dernières années, on pense souvent, à tort, que l'utilisation des machines est une nouveauté. Or, elles sont en réalité à la genèse de la discipline.

Au début de la Première Guerre mondiale, Joseph Pilates, en tant qu'Allemand résidant en Angleterre, est incarcéré sur l'île de Man. C'est en prison que naissent les fondements de la pratique, d'abord appelée « contrology », qu'il met au point en utilisant les ressorts du lit superposé de sa cellule pour créer des résistances au

niveau des mains et des pieds. Respiration latérale et thoracique, engagement du centre du corps, autograndissement, fluidité et contrôle de chaque mouvement sont les piliers de cette gym pas si douce qui permet de tonifier le corps en profondeur.

LA DIFFÉRENCE AVEC LE PILATES MAT QUI SE PRATIQUE SUR TAPIS ?

« Grâce aux résistances que l'on peut régler selon son niveau, mais aussi au plateau mobile sur lequel on évolue tantôt debout, sur les genoux, assis ou allongé, les muscles se renforcent encore plus profondément et on peut les cibler davantage, comme ceux du dos, des jambes ou des fesses que l'on travaille moins quand on est au sol », précise Viveka. Par exemple, le célèbre exercice du Hundred devient encore plus exigeant au niveau des muscles des abdominaux et du buste puisque les battements des bras ne se font plus dans le vide mais les mains sur les sangles. Quant aux étirements, ils sont eux aussi maximisés puisque les ressorts permettent plus d'amplitude. Même constat pour le Tower, un appareil similaire et toujours conçu à partir d'un lit, mais dont le chariot, a contrario du Reformer, reste fixe.

LES MUSCLES SE RENFORCENT ENCORE PLUS PROFONDÉMENT

« On y réalise les mêmes exercices que sur le Reformer, mais en travaillant moins l'équilibre puisque le plateau est immobile », témoigne Karen Seidman, professeure de Pilates au Studio 15 à Paris, tout droit venue de Miami. La bonne idée ? Miser sur le Tower pour débiter si on manque d'équilibre, ou mixer les cours, sachant qu'il existe des Reformer avec Tower intégré.

MEGAFORMER OU MOTR ?

Et si on a envie d'une pratique encore plus intense, on peut s'inspirer du choix des stars. Le point commun entre Michelle Obama et Jennifer Aniston ? Elles sont toutes les deux adeptes du Megaformer, une machine aux allures de Reformer avec des poids et des sangles, conçue par Sebastien Lagree, un Frenchy expatrié à Los Angeles, féru de bodybuilding et professeur de Pilates. Après quelques années de pratique, il constate que le Pilates assouplit l'organisme et renforce les abdominaux, mais ne sollicite pas assez le corps dans sa globalité. Aussi, il a la (très) bonne idée de créer une machine qui, tout en ressemblant à celles que l'on utilise en Pilates, permet de faire des exercices de musculation tels que des fentes, des squats ou des pompes, le tout sur un chariot mobile, qui avance et recule au gré des mouvements.

AUCUN MUSCLE N'EST LAISSÉ DE CÔTÉ QUAND ON PRATIQUE LE LAGREE

Importée à Paris par l'Américaine Marcia Segal, la méthode Lagree rencontre un franc succès partout dans le pays. Pour une raison simple : son efficacité pour sculpter la silhouette, que l'on ressent dès la première séance. « Les jambes, les abdominaux, les fesses, le buste et les bras... Aucun muscle n'est laissé de côté quand on pratique le Lagree », promet la coach Marcia Segal. Même principe pour le Motr, un genre de rouleau inventé par une ostéopathe au début des années 2010, sur lequel on s'assoit

ou s'allonge, doté de résistances pour intensifier l'effort. Sa particularité ? Cet appareil moins impressionnant que les autres (taille plus petite, moins de sangles) permet de mixer Pilates et musculation, donc d'obtenir des effets aussi visibles que complémentaires.

OÙ PRATIQUER ?

LE REFORMER - Au Paradisio Pilates Club, Marseille-6e. À partir de 28 € la séance.
paradisiopilates.club - Chez Reformation, Paris Marais et Palais-Royal. 30 € le cours.
reformation-pilates.com

LE TOWER ET LE MOTR - Au Studio 15, Paris-15e . 39 € la séance de Tower, 29 € celle de Motr. studio15pilates.com - Au Studio Tosca, Carignan-de-Bordeaux (33), 45 € la séance. studiotosca.fr