

# LA METHODE PILATES : LA RECETTE DU SUCCES

La pratique du Pilates en Europe s'est intensifiée au cours de ces dernières années. Il y a peu encore, la discipline était majoritairement pratiquée par les danseurs dans le cadre de leur préparation physique. Elle s'est, depuis, généralisée aux pratiquant de fitness qui l'utilisent comme une activité de remise en forme à part entière. Vanté par les stars Hollywoodiennes depuis les années 90, le Pilates est devenu très populaire outre-Atlantique grâce notamment aux différents formats de cours qui lui permettent de s'intégrer aussi bien dans un studio dédié que dans un club de fitness.

## LA MÉTHODE PILATES : HISTOIRE D'UN SUCCÈS PLANÉTAIRE...

« En trente séances : un corps tout neuf », telle était la promesse de Joseph Hubertus Pilates. Né en 1880 à Düsseldorf, d'un père gymnaste et d'une mère naturopathe, Joseph Pilates est un enfant fragile, souffrant d'asthme, de rhumatisme articulaire et de rachitisme. Loin de se résigner, il est déterminé à développer sa condition physique, et va entraîner son propre corps jusqu'à la perfection, se basant sur l'anatomie et s'inspirant de l'observation des mouvements des animaux, du yoga et des arts martiaux. Convaincu de la capacité de tout être humain à rester en bonne santé, à condition d'évoluer dans une bonne posture, une respiration correcte et un entraînement prenant en compte les muscles posturaux, il construit un vaste répertoire de mouvements. En 1926, aux États-Unis, il va développer son travail en ouvrant son école, qui remporte un franc succès auprès d'une large sphère de sportifs, danseurs et célébrités. Aujourd'hui, la méthode est internationalement diffusée et reconnue.

## UNE CIBLE QUI S'ÉLARGIT ET UN MARCHÉ EN HAUSSE

Lindsay G Merrithew, est PDG de Merrithew Health and Fitness, créateur de la méthode STOTT PILATES. Depuis 25 ans, la marque est leader dans le domaine du Pilates, dans 118 pays. Elle incarne la perfection, tant par l'efficacité de sa méthode que par la qualité de ses équipements.

**PFM : Le rapport de l'IBIS World prévoit une croissance du marché du Pilates entre 2013 et 2018. Comment expliquez-vous ce phénomène ?**

**LGM :** « Les populations séniors sont très attirées par les bienfaits du Pilates, pour rester actif tout en pratiquant des exercices doux et fonctionnels rendant plus simple les efforts quotidiens. Cette tendance est également partagée par le rapport de l'IBIS World, qui considère que le vieillissement de la population influencera la croissance du marché du Pilates. Les athlètes sont également très avides de la méthode Pilates car elle permet d'améliorer la force de la ceinture abdominale (core strength), la stabilité du corps et donc d'avoir de meilleures performances sportives. Ces deux groupes voient aussi le Pilates comme un outil de prévention des blessures



ou de rééducation. » Mais la cible s'est considérablement élargie ces dernières années ce qui explique la hausse de popularité du Pilates.

**PFM : Quelle est donc la nouvelle cible ?**

**LGM :** « Les pratiquants de fitness de toute tranche d'âge et de toute condition physique ! Ces exercices dit « conscients » (Mindful Movement), permettent une meilleure perception des mouvements de notre corps dans la vie de tous les jours et intéressent donc l'ensemble de la population. Avec



la création de nouvelles formes de « Mindful Movement », chacun peut voir dans la méthode Pilates, un mode d'entraînement correspondant à ses besoins et une complémentarité à d'autres formes de fitness. Les exercices doivent bien sûr être exécutés en toute sécurité comme dans toute autre discipline ».

**PFM : Quel type de modèle économique choisir pour intégrer le Pilates au planning d'un club ?**

**LGM :** « Les gérants de clubs de fitness qui choisissent d'offrir à leurs clients les bienfaits du Pilates, doivent intégrer dans leur club un espace dédié au Pilates. Cet espace peut fonctionner comme un service de Personal training, de small group et team training ou de cours collectifs, en plus des cours réguliers du club. Nous conseillons toujours de proposer le Pilates en supplément à l'abonnement. Cela permet aux clubs d'accroître leurs profits et d'avoir une meilleure rétention de leurs instructeurs et de leurs abonnés. Dans les pays où les cours sur Reformer ne sont pas inclus dans l'abonnement, la participation au cours sur tapis est plus importante. En revanche, quand les cours sur Reformer sont compris dans l'abonnement, le taux de participation est supérieur.



**CAPTEZ DE NOUVEAUX ADHÉRENTS**

« J'ai instauré des cours de Pilates sur Reformer au sein de mon club depuis un peu moins de 8 mois. Je propose des cours en format « Small Group Training » et suis passée de 4 cours hebdomadaires (à l'origine) à 18 aujourd'hui. J'ai commencé avec 4 Reformers et viens d'en commander 2 de plus afin de répondre à une demande toujours plus forte. Grâce à cette nouvelle activité, j'ai réussi à attirer une clientèle haut de gamme, et qui, pour la grande majorité, n'avait jamais mis les pieds dans un club de remise en forme.



**PREMIÈRE FORMATRICE EN FRANCE POUR LA MÉTHODE STOTT PILATES, JULIE MIDGLEY ENSEIGNE À MOUGINS ET À CANNES.**

« Le Pilates permet d'avoir une meilleure conscience/ appréciation de son corps, ainsi que de sa posture. C'est très enrichissant en tant que prof, car on peut constamment apporter des modifications aux exercices enseignés selon la condition physique du jour de la personne. A la différence du Personal Training, les exercices de la méthode STOTT PILATES vont se concentrer sur plusieurs points : la position de la colonne vertébrale dans tous les axes (flexion, extension, flexion latérale, rotation), la ceinture abdominale, le renforcement musculaire sans augmentation notable de la masse musculaire et la respiration. Une séance d'une heure permet de faire un travail complet de tous les groupes musculaires tout en respectant les articulations. La Méthode STOTT PILATES est d'ailleurs reconnue par les médecins et les kinésithérapeutes ».



En effet seuls 10% d'entre eux sont des adhérents du club. Je ne fais pas payer l'abonnement de mon club de Fitness aux pratiquants du Pilates, ces derniers payant uniquement à la séance (20€ par personne pour 50mn de cours). En revanche, une fois familiarisée avec le club, bon nombre de cette clientèle, s'abonne d'elle-même au club. C'est un grand avantage car sans le Pilates, jamais je n'aurais pu capter ces nouveaux adhérents. Enfin, je propose un service supplémentaire qui me permet de lutter contre les clubs « Low Costs » qui ne pourront jamais proposer ce type de cours. »

**Silvia DEL MONACO, Instructrice Stott Pilates, Studio Oxigeno**



### CHOISISSEZ LE FORMAT QUI CONVIENT LE MIEUX À VOTRE CLUB :

« Si vous choisissez les cours collectifs, investissez dans du petit matériel comme des foam roller, magic circle, swiss ball ou petits ballons comme les Body VIVE qui sont parfaits pour cet usage. Ces équipements permettent d'agrémenter les cours sur tapis et de les rendre plus ludiques. Généralement, ces cours sont intégrés au planning sans supplément. Ils permettent de désengorger les cours d'abdos fessiers et peuvent se programmer aussi bien le matin que le soir. Un bon cours de pilates sur tapis avec accessoires attirent toujours beaucoup de monde surtout si le coach est motivant et connaît bien son sujet. Autre moyen possible : insérer des cours de Pilates sur tapis en small group et team training. Ces formats de 12 personnes maximum justifient un supplément qui peut varier selon les clubs et surtout si ce cours à lieu dans une pièce plus intimiste. Vous pouvez aussi opter pour du personal training sur Reformers. Ce type de cours nécessite un certain investissement. Choisissez des machines qui combinent Cadillac et Reformer ou Wall Unit et Reformer. Je conseille au club de recruter des professeurs de Pilates déjà formés sur machines. Et surtout, veillez à ne pas mélanger les machines pilates avec les machines de musculation et prévoyez un endroit spécifique (calme, accueillant et très propre) pour le Pilates sur machines qui sera développé uniquement pour les cours privés ou duo (2 personnes). Le coaching privé implique évidemment des tarifs spéciaux qui peuvent être du même registre que les coachings privés du club. Un conseil : Programmez les cours collectifs sur tapis avec accessoires avec les pros qui font les cours de Pilates sur machine de façon à ce qu'ils développent le Pilates en personal training ».

**Nathalie Brou.**

### DES ADHÉRENTS CONQUIS

« J'avais très mal aux lombaires et mon ostéopathe m'a recommandé de pratiquer le Pilates. Au studio, les cours sont dispensés par d'anciens danseurs qui ont une très grande



connaissance du corps. Cela fait 7 ans que je pratique et même si je n'ai plus du tout mal au dos je continue, car le Pilates m'apporte au quotidien une énergie, une force et une souplesse telles, que je ne saurais m'en passer ! Pour moi, le Pilates est une assurance vieillesse... ».

**Josette de Alexandrie, Studio Pure Pilates, Aix en Provence. ■**

*Article de Florence Bonnardel, avec la collaboration de Lindsay G. Merrithew et de Nicolas Perot.*