

**Zeitschrift:** Fisio active  
**Band:** 42 (2006)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Une réhabilitation avec tradition : le "Reformer" de Pilates  
**Autor:** Schmid, Karolina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-929742>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Une réhabilitation avec tradition: Le «Reformer» de Pilates

Karolina Schmid\*

De nos jours, Pilates est en vogue grâce à sa méthode de sport et de mobilité prometteuse de réussite. Ce qui est peut-être moins connu, c'est l'engin d'entraînement mis au point par Joseph H. Pilates, appelé «Universal Reformer»; à l'origine, il a été conçu pour la réhabilitation des blessés de la Grande Guerre.

À l'époque infirmier dans un hôpital militaire, Joseph H. Pilates développa l'engin connu sous le nom de «Universal Reformer» pendant la première guerre mondiale. Très inventif, il se servit de lits d'hôpital et utilisa des ressorts, des câbles, des roues et des courroies. Grâce aux exercices effectués avec cet appareil d'entraînement polyvalent, ses patients bénéficièrent déjà en position couchée d'une avance dans le processus de guérison. Pour les soldats prisonniers qui n'avaient pas encore la force d'exécuter leur programme d'éducation physique debout, le «reformer» était comme un rayon de soleil dans leur triste quotidien.

### Des résultats positifs visibles comme facteur de motivation

Les nouveaux engins de réhabilitation connurent un succès éclatant. J.H. Pilates les utilisa avec succès pour les prisonniers de guerre même durant la dangereuse épidémie de grippe. Par le fait qu'il accompagne les mouvements ou les rend plus difficiles, le «Universal Reformer» offre un plus large éventail de possibilités que bien d'autres appareils d'entraînement de la force physique qui sont aujourd'hui employés dans la réhabilitation ou l'entraînement individuel. Le travail accompli sur le «Universal Reformer» sollicite la musculature profonde du tronc et élimine les déficits de posture. Le but des exercices consiste à at-



Image zvg

teindre une perception plus aiguë du corps au moyen de schémas de mouvements exécutés avec précision. Cela permet un travail correct et indépendant dont les résultats positifs visibles se transforment en facteur motivant pour un travail physique actif. Malgré des exigences d'utilisation évoluant sans cesse, les machines modernes ressemblent encore aux appareils des débuts. Le fait que Joseph H. Pilates, né en 1880, influence aujourd'hui encore l'entraînement physique et la réhabilitation démontre de manière impressionnante qu'il était loin en avance sur son temps. Il faut bien se rendre compte qu'il développa ses idées à une époque où l'entraînement physique et la réhabilitation, tels que nous les connaissons aujourd'hui, étaient encore impensables. Et il fallut en conséquence beaucoup de temps jusqu'à ce que l'on redécouvrit sa méthode. Avec Pilates, nous avons aujourd'hui à notre disposition l'une des méthodes les plus fascinantes pour le sport et la mobilité et, qui plus est, largement reconnue.

On raconte que Joseph H. Pilates était un original qui apparaissait toujours vêtu d'un costume de bain, un cigare au bec, et qu'il ne traitait pas toujours ses patients avec douceur. Il aurait menacé un concurrent qui avait copié sa méthode avec un fusil. Qu'il ait péri dans son institut (détruit par les flammes) souligne d'autant plus combien il restait convaincu par sa méthode.

### Un fameux terme spécialisé: «Articulate the Spine»

J.H. Pilates semble avoir été une personnalité extrêmement communicative avec une faculté de médiation très marquée. Dès lors, son appareil et sa méthode ne peuvent pas non plus être mis en œuvre sans instructions précises. Joseph H. Pilates a rédigé des livres entiers concernant son travail. Son ouvrage le plus célèbre s'intitule «Return to Life through Contrology», une œuvre d'amour (Labour of Love). On doit aussi à Pilates, l'émigrant allemand en Amérique qui se servait de chaque mot anglais de la manière la plus exacte possible, le terme spécialisé «Articulate the Spine»: symbole de la mobilisation précise de chacune des vertèbres en activant la musculature profonde. Et qu'est-ce qui pourrait fournir un meilleur exemple pour la réhabilitation ou l'entraînement individuel que ce legs de gestes distincts et précis qui ont même permis, jadis, aux blessés de guerre de retrouver une vie sans douleurs?

\* Karolina Schmid instruit des physiothérapeutes à la méthode de Pilates, notamment en collaboration avec la clinique Schulthess. [www.karolinasmid.ch](http://www.karolinasmid.ch)