Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates

Pour préserver la haute qualité de l'art du Pilates

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Le 24 septembre 2025

PILATES : QUAND LE MARKETING ÉCRASE LA MÉTHODE

La Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates (FPMP) publie une tribune pour dénoncer la dérive actuelle de la pratique du Pilates et alerter sur les risques liés à sa marchandisation.

Quand le marketing écrase la méthode : Tribune de la Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates (FPMP)

Depuis que le mot "Pilates" est tombé dans le domaine public en 2000, il s'est largement répandu. Mais derrière ce nom, celui de son créateur, Joseph Pilates, se cache une méthode rigoureuse, cohérente et complète. Son objectif ? Bien plus qu'un simple renforcement musculaire: une véritable éducation au mouvement, un dialogue subtil entre corps et esprit.

Contrairement aux modes éphémères, Pilates est un système cohérent, bâti sur six principes : concentration, centrage, respiration, contrôle, précision et fluidité.

À ces fondamentaux, nous ajoutons aujourd'hui la sécurité, car c'est de la qualité pédagogique et technique que naissent les bienfaits durables : renforcement musculaire profond, conscience posturale, mobilité articulaire et gestion du stress.

Pour déployer ces principes, Joseph Pilates a conçu un système global d'exercices sur des appareils dédiés (Reformer, Cadillac, Chair, Barrel, Spine Corrector) et d'accessoires.

Chacun de ces outils répond à un objectif précis dans la progression de l'élève ; ensemble, ils forment un puzzle dont chaque pièce est indispensable. Or, **isoler le Reformer, c'est sortir une pièce du cadre, c'est dénaturer la méthode**. Le Pilates n'est pas un simple enchaînement. Il repose sur :

- Une solide connaissance anatomique et biomécanique
- Une lecture fine du corps en mouvement
- Un accompagnement individualisé et vigilant
- Une progression construite basée sur la connaissance du système (appareils et tapis)
- Une attention constante aux principes fondamentaux

Aujourd'hui, nous constatons une dérive

Le succès de la pratique dite "Reformer Fitness", en France et dans le monde, alerte. L'usage unique du Reformer, souvent dans un cadre chorégraphié, collectif, rapide, parfois en musique ou dans l'obscurité, produit une expérience séduisante mais qui s'éloigne dangereusement de la méthode.

Ces formats surfent sur la tendance, sur l'esthétique, sur l'idée de performance. On parle de calories, de sueur, de courbatures. **On transforme un art du mouvement en un show cardio.** On vend du Pilates, mais ce n'en est pas.

Nous, professionnels formés et engagés, réunis sous l'égide de la FPMP, dénonçons cette confusion. Des personnalités publiques et des professionnels de santé s'associent à notre démarche.

En France comme ailleurs, nous assistons aujourd'hui à des dérives inquiétantes : des machines low-cost aux normes mal calibrées, des cordages lâches ou des dispositifs de verrouillage défaillants, l'absence de supervision individuelle, autant de facteurs pouvant provoquer chutes et blessures.

Parallèlement, des formations express de quelques jours délivrent le titre d'"instructeur Pilates", quand la tradition exige plus de 600 heures de formation étalées sur un à deux ans. Du jour au lendemain, des millions d'euros de chiffre d'affaires sont générés par des cours massifiés où l'on "ressent la brûlure" sans jamais apprendre la biomécanique ni recevoir de corrections individualisées.

La conséquence ? Une dilution du savoir : la synchronisation de la respiration, l'alignement et la fluidité des transitions cèdent le pas au spectacle visuel. L'élève se perçoit dans un show cardio plus que dans un travail introspectif. Les magazines de fitness et les algorithmes des réseaux sociaux vendent des "corps sculptés" ; les pratiquants, eux, risquent d'abîmer leur capital santé.

Sur le plan économique, le contraste est saisissant : d'un côté, des studios investissent massivement dans des espaces high-tech et des campagnes marketing aguicheuses ; de l'autre, les

professionnels formés traditionnellement voient leur expertise dévalorisée et leurs investissements en formation marginalisés. À terme, c'est l'ensemble de la communauté Pilates, de ses racines thérapeutiques à son rayonnement sportif, qui risque de s'effriter sous le poids d'une marchandisation à courte vue.

Nous, professionnels de longue date, appelons :

- **Au grand public** à exercer son discernement : ne soyez pas la proie d'un effet de mode. Renseignez-vous avant de réserver, demandez toujours la durée et la nature de la formation suivie, assurez-vous que le studio utilise des appareils qualitatifs, et qu'il garantit un encadrement en petits groupes.
- **Aux médias**, de porter un regard exigeant sur l'appellation Pilates.
- **Aux enseignants**, de refuser la facilité des certifications express, et d'entretenir une quête permanente d'excellence et transmettre fidèlement l'enseignement de Joseph Pilates.

C'est en préservant l'intégrité de nos formations et de nos outils que nous assurerons la pérennité d'un art du mouvement unique.

La FPMP rassemble aujourd'hui celles et ceux qui partagent cette conviction. Ensemble, protégeons l'essence de la méthode, pour que la pratique continue d'inspirer et non de blesser tous ceux qui lui font confiance.

Pour que la méthode Pilates reste vivante et fidèle à ses principes, ne laissons pas le marketing écraser son essence.

La Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates (FPMP)

A propos de la FPMP

La Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates rassemble des enseignants, formateurs et studios engagés pour défendre la qualité et la sécurité de la méthode Pilates.

Contact presse

✉️ yaelle.penkhoss@fpmp.fr
📞 06-43-44-18-33
🌐 www .fpmp.fr

LISTE DES SIGNATAIRES

🌟 Personnalités / VIP

Cantalupo Paola, Charlier Betty(présidente FFPST) , Collado Edouard, Kata Clara, Kondo Shigeyuki, Okuchi Akiko, Nelson Jean-claude, Ungaro Alycea, Hessel Jillian, Shipley Cynthia, Bowman Jojo, Siler Essapen Brooke, Anthony Carolyne, Larkam Elizabeth, Lee Jessie.

🏥 Professionnels de santé

Amsellem Sandrine, Bohsali Khaled, Bonacci Giulia, Burret Nathalie, Chahan Yves, Chauvin Monique, Creuzé Alexandre, D'ambrosio Sonia, Del Valle Acedo Santiago, Diegues Mélanie, Meyer clot durbet Tania, Gabai Sandrine, Geraghty Muriel, Gotzorides Marie-Hélène, Gurung Maya, Heintz Pauline, Hermouet Éric, Hermouet Élisabeth, Higuero Thierry, Kirmser Caroline, Lacroix Stéphan, Lautredou Franck, Le lagadec Anne, Legagnoux Thierry, Lewton-Brain Peter, Marcollet Anne, Matson Linsay, Milo Tura, Riberot Humbert, Scemama Philippe, Souci Johanna, Sudrial Jérôme, Vaghi Theodolinda, Van klaveren Thomas, Vero François, Vinter Christine.

🎓 Formateurs Pilates

Bidart Aurélie, Curtis Martine, Domenici Cristiane, Droual Frédérique, Hammouche Katia, Germani Monica, Lamego Fabrice, Penkhoss Yaelle, Priso Marie-agnès, Taupin Philippe,Tessier Pierre, Tremel Verena, Weber Sonia, Zabollone Patrice, Zabollone Antoine

🏛️ Studios Pilates

Benedito Sophie, Benoin Angélique, Boncourre Maffiel, Font Alexia, Debray-tiolière Cécile, García María eugenia, Inspiration Pilates (Chauvet Nadia), Kerguelen Julia, Le Magny Rebekah, Lledo Naouel, Mainguet Florence, Massimiliano Max, Mazo-rizzi Emily, Michon Nelly, Montagard Blandine, Morellon Charlotte, Murat Perrine, Niguet Célia, Rubiella Karine, Ryalls Beth, Saez Vanessa, Sofoudi-segalen Voula, Sterlin Magali, Studio Béatrice Laurent Béatrice, Tellier Isabelle, Tessier Caroline, Thiébaut Laurence, Trzebiatowski Philippe, Tsuda Kay, Véziès Thierry,Walther Froukje

👩‍🏫 Professeurs de Pilates

Acquier Geneviève, Adrien Betty, Adrien Mathilde, Alegria Sabine, Alheinc Cécile, Altmann Laurence, Amoros aparicio Sergio, Amprimoz Clotilde, Antoine Pascaline, Arbogast Gabrielle, Arnao Peggy, Astorg laguérie Béatrice, Barbier Françoise, Bardot Delphine, Baudot Valérie, Bellardi Aline, Benedito Sophie, Benoin Angélique, Bidart Aurélie, Binet-preisner Maya, Blanchard Laurence, Bonin Valentin, Boucher Gwenola, Bouis Joanne, Bouvier Rita, Brault Anne, Brazidec Aurélie, Briand Jonathan, Briant Rosalie, Brun Marie-laure, Brunet Catherine, Burger Anne, Burin-barakat Armelle, Buytet Florian, Campion Orianne, Carnicer Julia, Carvalho Livia, Casareggio Stéphanie, Chenain Valérie, Comparetto Silvia, Cooper Laure, Cottereau Elodie, Couroux Véronique, Cugney Laurence, Curel Miriam, Dauliach Isabelle, De comarmond Sandrine, De goulaine Isabelle, Defaut

Cécile, Denais Françoise, Desmazières Marine, Didier le besque Didier, Domenici Cristiane, Drouot Olivia, Duvernay Anne-sophie, Egonneau Frédéric, Elisa Mickaël, Even Corinne, Evrat Myriam, Fenoglio Viveka, Fenouillière Sylvie, Ferreira da silva Carlos, Fessard Perrine, Florin Olivia, Fouquet Florian, Fromentin Sandrine, Galavielle Delphine, Galfard Julie, Gauthier M. France, Godeau Isabelle, Gouriou Karine, Grob Véronique, Guégan Marie, Hardouin Alexandra, Hermann Sonia, Hivet Carole, Houzelle Amélie, Huteau miaux Aude, Jame Nathalie, Jean Marion, Jouvenot Marine, Jubert Caroline, Kerguelen Julia, Kirkdorffer Dina, Kluijtmans Johanne, Kowalishin Roberta louise, Lachance Francis, Lago Laura, Lagrange Christine, Lainé Agnès, Latil Sandra, Lavaut Floriane, Le coant Emmanuelle, Leboe Caroline, Lecointe Pierre, Lefebvre Claire, Lefevre Edwige, Lemonnier Joëlle, Lerond Sylvie, Lescane Vanessa, Lescouët Valérie, Lewis Emma, Lhotelier Christelle, Liégeard Barbara, Lignel Christine, Luwema Babette, Maillard Françoise, Manfroi Massimiliano, Marchand Marie-laure, Marianera Manuela, Marion Jean, Masia Nathalie, Matignon Stéphanie, Maximilien Nathalie, Merda Dagmara, Messmer (Bailly) France, Meytre Lugdivine, Mezerette Pauline, Micciulli Francesca, Michon Nelly, Moreau Stéphanie, Moreau Noémie, Morera lópez Andrea mariana, Morfouace Marie, Morfouace Yves, Morhain Klara, Morillon Lisa, Nathan Jane, Nélis Ambre, Nennig Nathalie, Nicaise Amélie, Nielsen Izabel, Nordberg Ola, Nourry Hélène, Ordioni Émilie, Ozouf Anne, Pagès Camille, Pallares Julie, Paloumé Laure, Pedrono Mélany, Pelletier Anne, Perriot Céline, Petit Guylène, Pihin Charlotte, Pot faller Aurélie, Rabillard Anne-françoise, Racinet Sandrine, Rapin Laura, Razou Capucine, Renard Élise, Rey Vanessa, Riccio Anne-gaëlle, Rième Karine, Rodriguez Giomari, Rome Jeanne, Saez Rosalie, Samain Andréa, Sendic Carolina, Serre Alexandrine, Setbon Patricia, Sigrist-troin Sophie, Sissons Sarah, Soler Suzanne, Terrier Annick, Tessier Brigitte, Thomas Elisa, Toumelin Danièle, Tran garrel Carolkim, Vargas sierra Diana, Véziès Thierry, Viaud Julie, Vignando Maya, Vincencova Yitka, Wenzel Kirsten, Wu Na, Wurtz Isabelle, Zeisler Anina.

◆ Retraitée

Dalmasso Mahalia