

Pilates & M.O.I

# LE PILATES SAIN

TM

---

## MANIFESTE OFFICIEL

Pour un Pilates de Santé, d'Adaptation et d'Humanité

---

**Ce n'est pas à la personne de s'adapter au Pilates.  
C'est au Pilates de s'adapter à la personne.**

**Marie Reboul**

Kinésithérapeute · Instructrice Pilates certifiée · Fondatrice Studio MOI™

Roanne · [pilatez-moi.fr](http://pilatez-moi.fr)

# POURQUOI CE MANIFESTE ? POURQUOI MAINTENANT ?

---

## Marie Reboul

Kinésithérapeute depuis 2017 · Instructrice Pilates certifiée · Fondatrice de Pilatez-moi & Studio MOI™ · 15 ans d'expérience · +30 000 abonnés · +1 200 personnes accompagnées · Formatrice en mouvement thérapeutique MOI™

Pendant 15 ans, j'ai accompagné des corps. Des corps douloureux, fatigués, en reconstruction, performants, différents. Des femmes enceintes, des seniors, des sportifs de haut niveau, des personnes en rémission.

Et pendant 15 ans, j'ai observé quelque chose qui me dérange profondément :

### **Le monde du mouvement dérive.**

Le Pilates — créé pour redonner de la capacité au corps humain — est devenu pour beaucoup une vitrine esthétique. Une performance silencieuse. Un standard corporel de plus.

Ce manifeste est ma réponse. Et aujourd'hui, je choisis de ne plus être seule à le porter.

---

## LE PILATES N'APPARTIENT PAS A UNE ELITE

---

Le Pilates n'appartient pas à une élite.  
Il n'appartient pas à un âge.  
Il n'appartient pas à un genre.  
Il n'appartient pas à un niveau physique.  
Il n'appartient pas à un type de corps.

**Le Pilates est un langage universel du mouvement.**

Un langage capable d'accompagner :

- une femme enceinte
- un sportif de haut niveau
- une personne douloureuse
- un senior
- un adolescent
- une personne sédentaire
- un corps en reconstruction
- un corps fatigué
- un corps performant
- un corps simplement humain

Car le véritable Pilates n'est pas une démonstration.

**C'est une adaptation intelligente du mouvement au vivant.**

---

## NOUS DEFENDONS UN PILATES DE SANTE

---

Un Pilates qui ne cherche pas à transformer les individus en modèles standardisés.  
Mais un Pilates capable :

- d'accompagner
- d'éduquer
- de renforcer
- de faire respirer
- de redonner confiance
- de restaurer de la capacité
- de préserver le mouvement tout au long de la vie

Nous croyons que le mouvement est un pilier fondamental de santé physique, mentale et sociale.

Nous croyons que le Pilates peut devenir l'un des grands outils  
de prévention et de mieux-être de notre époque —  
lorsqu'il reste fidèle à sa vocation première :

**servir le corps humain, dans toute sa diversité.**

---

## LE PILATES SAIN™ REPOSE SUR UNE CONVICTION SIMPLE

Ce n'est pas à la personne de s'adapter au Pilates.  
C'est au Pilates de s'adapter à la personne.

- À son histoire
- À son âge
- À son énergie du jour
- À sa morphologie
- À ses douleurs
- À ses capacités
- À son système nerveux
- À son vécu corporel

Nous refusons l'idée qu'un corps doive « mériter » sa place dans le mouvement.

**Le mouvement doit être accessible. Intelligent. Évolutif.  
Respectueux.**

## NOUS REFUSONS

Nous refusons que le mouvement devienne une violence déguisée.

Pendant des années, le corps a été corrigé, contrôlé, rentré, serré, jugé.

On lui a appris à paraître avant même à ressentir.

À performer avant même à comprendre.

À se conformer avant même à respirer.

Même les méthodes créées pour faire du bien au corps sont parfois devenues des vitrines esthétiques, des performances silencieuses, des espaces où l'on apprend davantage à « avoir l'air juste » qu'à réellement habiter son corps.

### Nous refusons :

- ✕ les injonctions culpabilisantes
- ✕ la banalisation de la douleur
- ✕ la recherche obsessionnelle de perfection
- ✕ les standards corporels irréalistes
- ✕ les pratiques qui humilient les corps au lieu de les accompagner
- ✕ la glorification du contrôle excessif
- ✕ la confusion entre santé et esthétique

Nous refusons qu'une personne se sente :

- ✕ « pas assez souple »
- ✕ « pas assez gainée »
- ✕ « pas assez sportive »
- ✕ « pas assez jeune »
- ✕ « pas assez performante »

pour avoir accès au mouvement.

## LE CORPS N'EST PAS UNE TENDANCE.

Le corps n'est pas un objet marketing.

Le corps n'est pas un algorithme.

Le corps n'est pas un avant/après.

**Le corps est vivant.**

## LE CORPS PORTE

---

Le corps porte :

- des histoires
- des cicatrices
- des peurs
- des adaptations
- des douleurs
- des forces
- des maternités
- des fatigues
- des reconstructions invisibles

**Aucun corps ne devrait être humilié au nom du bien-être.**

## LE PILATES N'A JAMAIS ETE CREE POUR FABRIQUER DES CORPS PARFAITS

---

Le Pilates est né d'une volonté profonde :

**Redonner de la capacité, du mouvement, de la conscience et de la dignité au corps humain.**

Pas fabriquer des silhouettes.

Pas standardiser des postures.

Pas créer une élite corporelle.

Nous croyons que l'enseignement du mouvement est une responsabilité immense.

Car un mot, un regard, une correction ou une injonction peuvent :

- réparer
- libérer
- rassurer

mais aussi :

- ✗ enfermer
- ✗ culpabiliser
- ✗ éloigner quelqu'un de son propre corps pendant des années

**NOUS REFUSONS LA CULTURE DU « TOUJOURS PLUS ».**

Le Pilates sain ne cherche pas des corps parfaits.  
**Il cherche des corps capables de mieux vivre.**

---

## NOUS CROYONS A UN MOUVEMENT PLUS HUMAIN

---

Un mouvement :

- intelligent
- adaptable
- vivant
- respirant
- évolutif

Nous croyons qu'un corps ne se « dompte » pas.  
Il s'écoute. Il se comprend. Il s'accompagne.

---

## NOUS DEFENDONS

- Un mouvement qui s'adapte au corps — et non l'inverse
  - Une pédagogie fondée sur l'observation plutôt que sur la récitation
  - Une pratique où la douleur n'est jamais banalisée
  - Une approche qui respecte les limites physiques, émotionnelles et neurologiques
  - Une vision du mouvement qui remet la respiration, la nuance et l'intelligence corporelle au centre
  - Un enseignement accessible aux corps réels : jeunes, âgés, sportifs, douloureux, fatigués, en reconstruction, différents
- 

## NOUS CROYONS A UN PILATES

**Accessible** — à tous les corps et à tous les parcours

**Intelligent** — fondé sur l'observation, l'adaptation et la compréhension du mouvement

**Préventif** — au service de la santé et de la qualité de vie

**Évolutif** — capable d'accompagner chaque étape de la vie

**Humain** — où la personne compte davantage que la performance

**Vivant** — où la respiration, la nuance et les sensations ont autant d'importance que la technique

## NOUS APPELONS

---

Nous appelons :

- les enseignants
- les professionnels de santé
- les studios
- les institutions
- les marques
- les influenceurs
- les franchises
- les élèves
- et toutes les personnes engagées pour une approche responsable du mouvement

à défendre ensemble un Pilates plus accessible, plus intelligent et profondément humain.

---

## CE A QUOI VOUS VOUS ENGAGEZ EN SIGNANT

En apposant votre signature sur ce manifeste, vous vous engagez à :

- 1.** Porter et diffuser les valeurs du Pilates Sain™ dans votre pratique, vos contenus et vos communications.
- 2.** Refuser publiquement les standards corporels irréalistes, les injonctions culpabilisantes et la banalisation de la douleur dans toute pratique de mouvement.
- 3.** Contribuer activement à faire du mouvement un espace de santé, de confiance et de liberté pour tous les corps.

---

### LE PILATES SAIN™

**PARCE QU'UN CORPS N'EST PAS UNE VITRINE.**  
**PARCE QU'UN CORPS N'EST PAS UNE PERFORMANCE.**  
**PARCE QU'UN CORPS N'EST PAS UN ÉCHEC À CORRIGER.**

**LE MOUVEMENT DOIT À NOUVEAU DEVENIR UN LIEU DE SANTÉ.**

Ce manifeste a été initié et rédigé par :

**Marie Reboul**

Kinésithérapeute · Instructrice Pilates certifiée · Fondatrice Studio MOI™ · Roanne  
[pilatez-moi.fr](http://pilatez-moi.fr) · [@kine\\_pilates\\_marie](https://www.instagram.com/kine_pilates_marie)