

LA MÉTHODE PILATES GÉNÉRALITÉS



Le Pilates est une pratique physique globale, méthode d'entraînement inspirée du Yoga, de la danse, de la gymnastique... qui lie le FOND (par la respiration et par un contrôle précis) et la FORME d'un mouvement (geste contrôlé).

LIER LE CORPS ET L'ESPRIT était fondamental pour Joseph Pilates.

Les objectifs majeurs sont de :

- Retrouver l'équilibre des forces musculaires
- Une posture améliorée libérée des tensions, étirée et en même temps renforcée
- Apprendre à mieux placer son dos, son bassin dans le respect anatomique des différentes courbures

Il s'agit d'un travail en profondeur pour aller chercher la sollicitation et le renforcement des muscles posturaux, les muscles profonds : dos et abdominaux. Dans un second temps ceci améliorera l'efficacité des muscles superficiels.

La méthode vise à renforcer le tronc en le déstabilisant. On mobilisera tous les segments (bras / jambes) afin de mettre à l'épreuve la résistance de ce centre, de cette charnière haut / bas.

Les exercices mettront donc en jeu la stabilité du corps. Rien ne devra bouger au niveau du buste, il faudra en permanence garder le bassin fixe, la colonne stable grâce à la stabilisation des abdominaux, du périnée et des muscles profonds.

Il est nécessaire d'éveiller chez les adhérents la conscience, la maîtrise de ce centre et de ces muscles profonds et intimes. Il ne faut pas seulement reproduire le mouvement de manière approximative mais aller chercher la contraction volontaire et la pleine conscience.

Il est primordial de solliciter et renforcer ces muscles profonds. A l'image d'une maison il est capital d'installer les fondations invisibles, avant de mettre en place les murs et le toit !

Cette méthode d'entraînement physique s'adresse à tous les publics. Des exercices doux, fluides accompagnés de la respiration qui offre détente et un apaisement.

Actuellement, la méthode Pilates est utilisée par de nombreux sportifs de haut niveau dans leur préparation physique afin d'améliorer l'efficacité des gestes sportifs : Roger Federer, Lance Armstrong, L'équipe des All Blacks, Tiger Woods, Serena Williams etc...

OBJECTIFS DE LA MÉTHODE PILATES

Permettre aux muscles de :

- Se renforcer en profondeur
- S'étirer
- Se tonifier sans traumatisme ou douleur
- Se rééquilibrer (structures osseuses et musculaires)

Développer :

- La souplesse musculaire
- La coordination
- La Force
- La mobilité articulaire (colonne vertébrale et hanches)
- Une meilleure connaissance de son corps, de son schéma corporel
- Une meilleure posture par de meilleurs alignements
- L'humilité, l'objectivité : Reconnaître et accepter ses faiblesses et ses forces (s'évertuer à travailler en respectant son niveau sans précipiter son évolution)
- Une meilleure concentration
- Une meilleure oxygénation
- Une détente générale. Un meilleur équilibre, une harmonie du corps au quotidien.

Une pratique régulière permettra donc de rééquilibrer les forces, corriger les « défauts » :

On étire certains muscles et renforce d'autres zones pour qu'en permanence la balance se rétablisse.

Les forces de la partie antérieure et postérieure du corps fonctionnant en parfaite synergie