

définition - Pilates

La méthode Pilates est une méthode de renforcement musculaire qui sollicite les muscles profonds, mais aussi les muscles superficiels. Elle permet une amélioration de toutes les fonctions nécessaires au bien-être quotidien.

Destinée au départ à la rééducation - bien avant que la kinésithérapie n'existe - cette méthode a évolué sous l'impulsion de différents praticiens et courants intellectuels, pour en arriver aujourd'hui à une méthode complète et accessible à tous.

Cette méthode d'entraînement physique s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle se pratique au sol (sur un tapis) ou à l'aide d'appareils. On utilise également du petit matériel "proprioceptif". Ces objets (ballons, foam roller, pilates ring) induisent des déséquilibres, ce qui incite le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs.

Les exercices sont parfois laborieux, mais toujours doux - sans mouvements brusques ni chocs d'impact. Ils ne doivent jamais causer de douleur, ni surcharger un groupe musculaire. Au contraire, un programme complet d'exercices vise à mettre en action tous les groupes musculaires en alternance. On insiste particulièrement sur les exercices pour le bas du tronc (muscles abdominaux et fessiers), région que Joseph Pilates, le créateur de la méthode, appelait "la génératrice". On travaille également la respiration thoracique basse. Comme ils demandent une concentration certaine, ces exercices permettent une bonne prise de conscience de la fonction musculaire et de son contrôle.

La méthode Pilates repose sur huit principes de base qui doivent toujours rester présents à l'esprit de celui qui la pratique : concentration, contrôle, centrage, respiration, fluidité, précision, isolation et régularité.

Une bonne posture est essentielle à la pratique du Pilates. C'est pour cette raison que les pratiquants (surtout les débutants) doivent être encadrés par des instructeurs qualifiés, en groupe réduit.*

J'ai suivi une formation auprès du centre Leaderfit dans les modules suivant :

- Matwork I (travail sur tapis niveau débutant)
- Femme enceinte et senior (exercices avec ou sans matériel adaptés à ces deux publics)
- Pilates post-thérapie (exercices avec ou sans matériel adapté aux personnes souffrant de diverses pathologies)
- Petit matériel (exercices sur ballon, foam roller et isotoner)
- Mawork II (travail sur tapis niveau intermédiaire)

Bien que convaincue des bienfaits de cette méthode pour une amélioration de la posture et un centrage au quotidien, j'en perçois également les limites. Mes cours mettent donc l'accent sur les exercices en spirale, le travail des obliques, le renforcement de la chaîne musculaire postérieure et un travail de mobilisation fine de la colonne vertébrale. De plus, sur une heure de cours, je consacre près d'un quart d'heure au travail d'étirement des différents groupes musculaires, en insistant particulièrement sur l'étirement du muscle psoas (très sollicité dans cette pratique).

Pourquoi ces choix ? Parce que cette méthode date de 1920. En conséquence, elle aborde quasi exclusivement le plan frontal. Or, au vu de nos connaissances actuelles (ajouter un lien vers la page "bio Emeline" sur ces deux derniers posts), il apparaît essentiel de prendre en considération les trois plans de l'espace (sagittal, frontal et horizontal) pour un meilleur équilibrage de la posture.

Joseph Pilates est né en 1880. Pendant la Première Guerre Mondiale, alors qu'il travaille dans un hôpital en Angleterre, il invente un système d'exercices pour les patients longuement immobilisés, en fixant des ressorts à leurs lits.

Après son installation aux États-Unis, dans les années 1920, il décide de perfectionner ce système. Son studio de New York attire d'abord des danseurs professionnels, bientôt suivis d'acteurs et de sportifs. Au cours des années 1980, la méthode qu'il a créée est adoptée par une population plus diversifiée.

* Les cours se font en groupes très réduits (quatre à cinq personnes) afin d'accompagner au mieux la pratique de chacun. Pour cette raison, merci de réserver votre cours au plus tard 24h avant celui-ci.