

# Le Pilates ou comment faire du sport tout en douceur



Autrefois pratiqué uniquement par des stars le Pilates trouve de plus en plus d'adeptes. Cette méthode n'a rien à voir avec les cours de Zumba, de Step qui s'enchaînent sur des rythmes infernaux, la douceur est au programme et a de quoi séduire.

## Les fondements de la méthode Pilates

La méthode Pilates porte le nom de son créateur ,Joseph Pilates un homme qui présentait une santé fragile mais qui à force de courage et de réflexion, créa la « contrology » une approche globale du corps avec plus de 500 exercices qui ne s'effectuent pas n'importe comment. En effet l'ordre des exercices est précis. Il existe des principes fondamentaux et essentiels :

- La respiration : le contrôle de la respiration s'effectue par le thorax
- La concentration afin de calquer les exercices sur la respiration
- Le contrôle des mouvements
- La fluidité : pas de mouvements rapides et de saccades
- Le centrage du corps : la région du corps (pubis et côtes du bas) est engagée dans l'ensemble des mouvements
- L'ordre : les exercices sont pratiqués dans un ordre précis

- La relaxation un passage obligé à chaque fin de séance

## Les accessoires du Pilates

La méthode Pilates utilise des accessoires comme :

- Un gros ballon qui va permettre de travailler l'équilibre
- Un élastique pour les étirements et les renforcements musculaires
- Un cercle pour muscler les jambes
- Un boudin en mousse
- Un tapis de sol

The rolling ball exercise \_ Pilates Exercises 3 by *Fitness Tutorial*

## A qui s'adresse le Pilates ?

Cette méthode s'adresse à tous car elle c'est une méthode douce. Elle s'adresse plus particulièrement aux personnes qui n'aiment pas le sport mais aussi aux femmes enceintes aux personnes âgées.

## Les + de la méthode Pilates

Elle permet d'éliminer les douleurs dorsales par les renforcements musculaires

Elle remodèle la silhouette et tonifie les muscles

Elle nécessite de la concentration, elle sollicite le corps mais aussi l'esprit ce qui permet de lutter contre le stress

Elle agit également sur la posture et redresse nos corps.

Avant de vous lancer dans cette activité n'hésitez pas à consulter votre médecin. Commencez cette activité en vous inscrivant dans un cours encadré par un professionnel. Cela vous permettra de rester

motivé et de découvrir les exercices précis de cette méthode. Vous pourrez ensuite pourquoi pas la pratiquer chez vous en investissant un peu dans du matériel.

*Jean Philippe*