

FICHE DE COURS : LA MÉTHODE PILATES PRATIQUE PHYSIQUE ET DISCIPLINE MENTALE

Histoire :

Joseph Hubertus Pilates est le créateur de la méthode "CONTROLOGY" 1880 – 1967.

Il existe 3 principales écoles.

Au début il s'agit d'un moyen de survie par l'entraînement d'une respiration profonde et régulière durant la captivité de 14/18. Il utilise des techniques de rééducation à base de ressorts pour les malades alités "cadillac" en leur faisant exécuter des exercices sur des surfaces instables. Les objectifs sont d'amener le corps dans un alignement idéal créant une forte stabilité, limitant douleurs et blessures, renforçant les chaînes musculaires profondes notamment celle de la colonne vertébrale.

A quoi ça sert ?

Cette méthode vise à renforcer les chaînes profondes du corps : placement, précision, lenteur, impact musculaire avec la synchronisation de la respiration. La respiration est l'élément qui lie le corps et l'esprit. Cette recherche d'activités impose un recentrage sur soi-même physique & psychologique ayant des répercussions sur le bien-être et la santé. Amener le corps et l'esprit à ne faire qu'un afin de trouver une synergie bénéfique à la recherche de l'exécution parfaite du mouvement.

Comment ?

1- maîtriser le centre du corps appelé « Centrale d'énergie » ; permettant d'exécuter les mouvements en toute sécurité.

2- canaliser son énergie sur l'exercice. La synergie entre le travail du corps et de l'esprit entraîne une perfection dans la pratique et l'exécution du mouvement. Les muscles réagissent mieux dès que l'esprit est concentré sur l'effort.

3- se concentrer sur le mouvement à exécuter, c'est en garantir la qualité de l'entraînement.

4- Les mouvements PILATES bien exécutés améliorent la connaissance et la maîtrise de son corps en permettant de mieux le comprendre et mieux le contrôler. Ils harmonisent la silhouette. Ils apportent une plus grande force intérieure.

5- enchaînement de 17 mouvements et leurs options en respectant les 5 neutres et 8 principes fondamentaux sur lesquels reposent leur pratique.



Les 5 positions neutres du Pilates

1- le placement du bassin

Conserver l'axe des pieds au dessous des os iliaques, conserver le parallèle des jambes - Stabiliser son bassin en respectant la courbure naturelle des lombaires.

2- le centrage abdominal

1 --> le Plancher pelvien= remonter ses organes internes au centre du corps sur l'Expiration

2--> le Transverse : resserrer le nombril vers les lombaires sur l'Expiration

3- la respiration latérale thoracique

4- le placement des épaules

Epaules basses, les omoplates doivent se fixer en arrière en glissant à l'expiration vers le bas du dos et en contractant le grand dorsal.

5- le placement de la tête

Agrandissement, elle doit être longue alignement lobe d'oreille/acromion). Chercher l'agrandissement par un alignement idéal en évitant toute tension. (fil qui tire l'Axe Directeur). Au sol l'occiput doit être posé=>prolongement de la Colonne Vertébrale.

En préalable les pieds doivent être écartés de la largeur du bassin sous les hanches. Une fois placé on déverrouille légèrement les genoux

Sensation de stabilité et non de rigidité à maintenir, ainsi que la contraction des abdominaux, tout au long des exercices.

Ces 5 référentiels du corps doivent être maîtrisés dans les différentes positions : debout, assis, sur le dos, le côté, le ventre.

Avec les mots de Françoise : Ancrage au sol, genoux déverrouillés, centrale d'Energie (GAINAGE bassin), Omoplates dans la culotte, et Alignement idéal.

Les 8 principes fondamentaux du Pilates

Arriver au contrôle total du corps et du mouvement en associant plusieurs principes pour accroître la maîtrise du corps et sa flexibilité dans le but de bouger avec grâce et félinité sans contrainte extrême pour les articulations.

1- CENTRAGE :

Importance fondamentale : le centre du corps est la centrale d'énergie. Le maîtriser permet l'exécution des mouvements en toute sécurité. Aspirer le nombril vers la Colonne Vertébrale pour mettre en action les muscles profonds des abdominaux : les transverses. Attention : associer les abdos au Plancher Pelvien pour avoir la meilleure position du bassin et conserver ses courbures naturelles.

2- CONCENTRATION (Mind in body) :

Oublier l'environnement extérieur et canaliser son énergie sur l'exercice. La synergie entre le travail du corps et de l'esprit entraîne une perfection dans la pratique et l'exécution du mouvement. Les muscles réagissent mieux dès que l'esprit est concentré sur l'effort. Le mouvement à exécuter est contrôlé : qualité de l'entraînement et meilleure gestion des mouvements.

3- RESPIRATION /SYNCRONISATION :

La maîtrise de la respiration est l'élément qui lie le corps et l'esprit. Il doit s'agir d'une Respiration Latérale Thoracique - RLT : on doit sentir ses côtes s'élargir à l'inspiration. Conserver sa régularité, sa fluidité et son relâchement. Elle permet de se détendre. (*Le stress entraîne un rythme accéléré et saccadé*).

4- ISOLATION (Mobile et Immobile) :

Garder immobile une partie du corps pour faire travailler une autre partie seule. L'exécution se fait avec

une meilleure précision et qualité. La fixité se fait par les muscles stabilisateurs en action qui permettent aux muscles moteurs de commander le mouvement.

5- PRECISION du GESTE :

Elle dépend d'une bonne isolation et concentration. Essentielle en Pilates elle permet d'exécuter le mouvement composé d'un ensemble d'éléments et détails qui le constituent. Connaître la position de départ et d'arrivée d'un mouvement, tout en maîtrisant avec exactitude son exécution dans l'espace, rend le mouvement difficile. La concentration sur les détails de chaque mouvement permet d'en prendre le contrôle.

6- MAITRISE DU MOUVEMENT :

C'est associer l'ensemble des principes cités ci-dessus pour exécuter avec perfection l'ensemble des mouvements : éliminer ceux inutiles, créer une meilleure synergie musculaire donc une meilleure coordination. Apporte plus de performance grâce au contrôle du corps, de l'esprit, du mouvement et de la respiration.

7- FLUIDITE :

Bouger avec grande précision tout en donnant le sentiment d'une grande légèreté et facilité. Exécuter chaque mouvement en étant le plus détendu possible, sans forcer, ne pas voir le début ni la fin du mouvement, le faire en continu.

8- FREQUENCE :

Répéter les exercices régulièrement jusqu'à la maîtrise parfaite de leur technique en appliquant les principes du Pilates. La fréquence des répétitions et leur régularité sont les clefs essentielles d'une progression effective et d'un oubli des douleurs chronophages au niveau du système nerveux.

LE BALLON SUISSE : L'usage du ballon sollicite les muscles en profondeur et permet ainsi de muscler le corps tout en longueur grâce à des mouvements d'étirement avec une amplitude plus large que sur des exercices au sol. A priori instable, le ballon propose de nombreux exercices simples et très ludiques et qui parfois rendent plus faciles certains exercices connus au sol. (12,95€ chez Décathlon)

- Un diamètre de 55 cm pour les personnes mesurant moins 1.65 m
- Un diamètre de 65 cm pour les personnes mesurant de 1,65 m à 1,85 m.
- Un diamètre de 75 cm pour les personnes mesurant plus d'1,85 m.

Attention venez quelques moments avant le début du cours pour gonfler votre ballon.