

MÉTHODE PILATES

La méthode pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques.

La méthode pilates, qu'est-ce que c'est ?

Le pilates est une méthode d'entraînement physique qui 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 des «jouets proprioceptifs». Ces objets (ballons, ressorts, élastiques) induisent des déséquilibres, ce qui incite le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs.

Les exercices sont laborieux, mais doux : sans mouvements brusques et sans chocs d'impact. Ils ne doivent jamais causer de douleur, ni surtaxer un groupe musculaire.

Au contraire, un programme complet d'exercices vise à mettre en action, en alternance, tous les groupes musculaires, parfois dans des combinaisons inhabituelles.

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 mise aussi beaucoup sur la respiration. Comme ils demandent une concentration certaine, ces exercices permettent une bonne prise de conscience de la fonction musculaire et de son contrôle.

Les grands principes de la méthode pilates

La méthode pilates repose sur 8 principes de base qui doivent toujours rester présents à l'esprit de celui qui la pratique :

- concentration*
- contrôle*
- centre de gravité*
- respiration*
- fluidité*

- *précision*
- *enchaînement*
- *isolement*

Les muscles abdominaux, fessiers et dorsaux sont sollicités dans la plupart des exercices. Une bonne posture est essentielle à la pratique du pilates.

Les bienfaits de la Méthode Pilates

La méthode Pilates est principalement utilisée dans une perspective d'entraînement afin d'améliorer la force, la souplesse, la coordination et le maintien d'une bonne posture.

Selon les praticiens, pratiquée régulièrement et sur une assez longue période, elle agirait sur la santé globale des individus. Voici certains bienfaits dont ils pourraient profiter.

Pour muscler en profondeur

Les exercices de la méthode pilates sollicitent les muscles abdominaux, les fessiers, les muscles du dos, ce qui permet un renforcement des muscles en profondeur.

Pour avoir un ventre plat

La méthode Pilates permet de faire travailler les muscles abdominaux, ce qui favorise la perte de graisse à ce niveau. De plus, les autres exercices sont assez physiques, ce qui entraîne une perte de poids.

Soulager les douleurs chroniques du dos

En 2011, les résultats d'une méta-analyse ont montré que les sujets des groupes pilates ressentaient significativement moins de douleur que ceux des groupes témoins avec interventions minimales (soins usuels du médecin ou activités quotidiennes). Cependant, aucune différence significative n'a été observée entre les traitements pilates ou ceux d'autres formes d'exercices.

Améliorer la santé globale de l'individu

La méthode pilates permet de :

- corriger et d'améliorer la posture en raffermissant et en tonifiant les muscles*
- développer la souplesse*
- éliminer le stress grâce à une technique de respiration*
- améliorer la coordination*
- prévenir les blessures causées par une mauvaise posture*