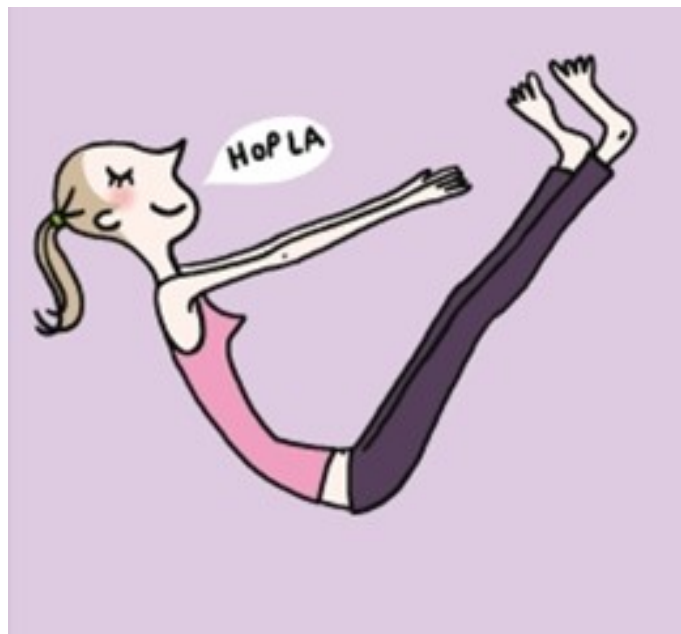


Les fiches pratiques de la Maison

N° 22

« Le Pilates »



Maison de la Nutrition et du Diabète

24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : administration@mnd35.fr

www.mnd35.fr

Un peu d'histoire ...

Tout d'abord qu'est-ce que le Pilates ?

Le Pilates est avant tout une méthode de relaxation basée sur l'écoute du corps et la respiration.

Son nom vient de son créateur : Joseph Pilates.

Ayant souffert de rhumatismes, de rachitisme et d'asthme durant son enfance, Joseph se consacra très vite à l'étude de l'anatomie, des arts martiaux, du mouvement et du yoga. Il devint rapidement un athlète accompli.

C'est ainsi qu'il mit, par la suite, son expérience à profit en concevant des appareils et en inventant des exercices permettant de corriger les mauvaises postures.

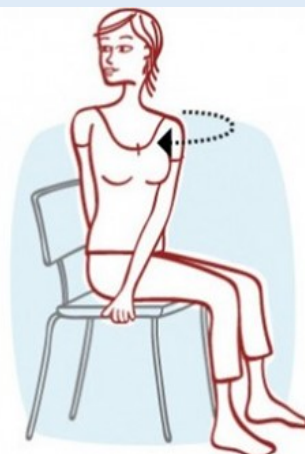


Les bienfaits du Pilates

Cette méthode est souvent utilisée dans la **préparation physique** des sportifs : Elle permet de mobiliser en premier lieu les muscles dits « **profonds** » ou posturaux. Ceci permet donc la **protection** des articulations ainsi que des muscles superficiels.

De plus elle permet le travail de l'allongement des membres d'où une amélioration de l'allure.

Sans compter les bienfaits sur le maintien du **centre de gravité** et de la **colonne vertébrale**.



Mise en pratique

« Tout être humain naît avec un droit universel, le droit de rester en bonne santé »

En se basant sur cette citation, un répertoire de 500 mouvements est disponible se basant sur 5 points à respecter lors de la pratique de cette méthode :

La respiration : costale, guide vos mouvements

La concentration : rester dans sa « bulle »

Le centre : contracter les muscles abdominaux profonds

Le contrôle : la position du bassin doit être centrée

La précision du mouvement du début à la fin

La fluidité : Pas d'arrêt, pas d'apnée, la nuque allongée, les épaules basses.

Exercice n°1 : Le pont (Travail sur le fessier et ischio-jambier)

S'allonger sur le dos (prendre un tapis) et **plier** les jambes. **Inspirer**. Lors de **l'expiration**, **soulever le bassin** de manière progressive vers le haut en **s'appuyant sur les épaules**. Les vertèbres devront quitter le sol les unes après les autres jusqu'à former un « pont ». **Réinspirer** à nouveau en **contractant** au maximum le fessier et le ventre. Puis, **à l'expiration**, **tendre** une jambe et la lever dans l'alignement du corps (épaule/bassin/cheville) tout en maintenant son bassin. Redescendre la jambe tout en inspirant. Recommencer ce même mouvement avec l'autre jambe. Répéter **5 montées pour chaque jambe**.



Exercice n°2 : Les torsions (travail sur la taille)

Cet exercice se déroule de façon **assise sur une chaise**. Votre dos et votre tête doivent se tenir droits. Les pieds sont écartés de la même largeur que celle de vos épaules.

Il faut ensuite ouvrir les **bras en croix**. Lors de **l'inspiration**, **gagner** le ventre puis au cours de **l'expiration tourner** lentement le buste vers la droite. **Revenir**. Répéter le même exercice pour le côté gauche. Le mieux sera d'effectuer **5 torsions de chaque côté**.

Exercice n°3 : Le balancier (Travail sur le dos)

S'asseoir par terre, sur un tapis. Puis lever **les pieds** et **fléchir** les jambes. Trouver son équilibre en s'appuyant sur les **fesses** (le poids du corps repose sur le coccyx).

Rentrer son menton pour éviter de fatiguer le dos et **contracter** le **ventre**. Le mouvement devra faire travailler au maximum les abdominaux. **Basculer** d'avant en arrière tout en maintenant la même posture. Toutefois, la tête et les pieds ne doivent jamais toucher le sol. Vous pourrez débiter par **6 roulades**.



Citations

"La forme physique est la condition préalable au bonheur..."

"Respirer est la première et la dernière chose que vous faites sur cette terre ; apprenez d'abord à respirer"

"C'est l'esprit lui-même qui se bâtit un corps "

"En réveillant des milliers de cellules musculaires dormantes on réveille des milliers de cellules cérébrales dormantes"

"L'homme a, dans sa course au progrès matériel et à la perfection, entièrement oublié la plus complexe et la plus merveilleuse de toute les créations l'homme lui-même,..." "

Joseph Pilates