



## La méthode Pilates ? Et si on s'y mettait tous ?

Très à la mode dans les salles de fitness, la méthode pilates ne semble pas intéresser les sportifs : trop lent, pour les mamies, pas efficace... pourtant en matière de renforcement musculaire, la méthode pilates s'avère être véritablement révolutionnaire !!

Petit tour d'horizon d'une méthode pas tout à fait comme les autres...

### 1°) La méthode pilates, c'est quoi ?

Gym douce par excellence, la méthode pilates doit son nom à son inventeur, Joseph Hubertus Pilates (1880- 1967).

Cette méthode combine une respiration lente et profonde avec des exercices précis et contrôlés. Elle privilégie la qualité et la précision de l'exécution des mouvements...bref, pas de quoi attirer les sportifs qui cherchent plutôt à faire vite et bien.

La méthode repose sur 8 principes : contrôle, conscience, centrage, concentration, respiration, équilibre, précision et fluidité.

Ne retrouve-t-on pas dans ces principes des qualités indispensables à un skieur, qu'il soit alpin, fondeur ou biathlète ?

La méthode s'adapte à tous : jeune, moins jeune, sportif, sédentaire, souffrant de douleurs chroniques ou en pleine forme, tout dépend de la manière dont l'enseignant aborde la méthode ; cela peut être doux, relaxant, ou au contraire, beaucoup plus tonique, au point d'avoir les abdos en feu !

### 2°) Pourquoi faire du pilates ?

« En dix séances, vous sentez la différence ; en vingt séances, vous voyez la différence ; en trente séance, vous avez un corps tout neuf. » Tel était le discours de Joseph Pilates pour convaincre les réfractaires.

La méthode pilates a un objectif clair : renforcer les muscles posturaux, c'est-à-dire les muscles qui participe au maintien de la posture (abdominaux, dorsaux, fessiers).



Par Aurélie TARENNE – Coach WTS

E-mail : aurelie.tarenne@wts.fr

Site internet : www.wts.fr

De cet objectif et de la spécificité de la méthode vont en découler d'autres.




Pour résumer, nous dirons que la méthode pilates permet :






- De créer un bon équilibre corporel
- De corriger les défauts de posture
- D'allonger et de tonifier les muscles
- De développer la souplesse et la coordination

### 3°) Quelques exercices clé

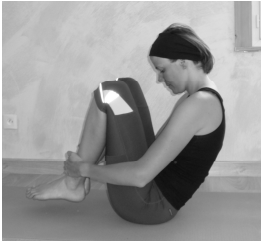
Pour vous rendre compte de l'efficacité et des bienfaits de la méthode, voici quelques exercices à faire et à refaire avant d'attaquer la saison :

Une des règles d'or de tous ces exercices est la respiration thoracique (et non pas abdominale) : la cage thoracique s'élargit sur l'inspiration et se resserre sur l'expiration, sans que le ventre ne bouge !

<p><b>DOUBLE LEG STRETCH</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Position de départ</b> : les deux genoux à la poitrine, les deux mains sur les chevilles, tête surélevée, regard sur le nombril</li><li>▪ <b>Inspirer</b> : tendre les jambes et les bras derrière la tête</li><li>▪ <b>Expirer</b> : ramener les genoux à la poitrine et les mains sur les chevilles</li></ul> <p style="text-align: center;"><b>10 répétitions</b></p> <p>Plus les jambes seront tendues à l'horizontal, plus l'exercice sera difficile.</p>
<p><b>LOWER AND LIFT</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Position de départ</b> : allongé sur le dos, jambes tendues à la verticale, les deux mains derrière la tête, tête surélevée, regard sur le nombril</li><li>▪ <b>Inspirer</b> : descendre les jambes</li><li>▪ <b>Expirer</b> : ramener les jambes à la verticale</li></ul> <p style="text-align: center;"><b>10 répétitions</b></p>
<p><b>FRONT SUPPORT + SIDE BEND</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Position de départ</b> : en appui sur les mains (les épaules au dessus des poignets), et les pointes de pied. Le corps doit être parfaitement à l'horizontal</li><li>▪ <b>Respiration</b> : inspirations et expirations longues</li></ul> <p><b>PUIS</b></p> <p>Passer en appui sur une main, pivoter les pieds et tourner sur le côté. Rester dans la position en tirant le bassin vers le haut. Revenir de face et faire la même chose de l'autre côté.</p> <p style="text-align: center;"><b>Rester 30 sec de face + 30 sec par côté</b></p>

<p><b>KNEES OFF</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Position de départ</b> : à 4 pattes, arrondir le dos, rapprocher les mains des genoux</li> <li>▪ <b>Inspirer</b></li> <li>▪ <b>Expirer</b> : garder le dos rond, et décoller les genoux de quelques centimètres</li> <li>▪ <b>Inspirer, expirer</b> : tenir la position</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Tenir la position 30 sec.</b></p>
<p><b>SWIMMING</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Position de départ</b> : à plat ventre, bras tendus devant, jambes à la largeur des hanches. Décoller les bras et les jambes.</li> <li>Faire des battements de bas en haut avec bras et jambes</li> <li>▪ <b>Inspirer, expirer</b> tout au long du mouvement</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Compter 30 battements.</b></p>
<p><b>SHOULDER BRIDGE</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Position de départ</b> : allongé sur le dos, jambes fléchies et à la largeur des hanches, bras le long du corps</li> <li>▪ <b>Inspirer</b></li> <li>▪ <b>Expirer</b> : décoller les fesses, puis les vertèbres les unes après les autres pour aligner genoux, hanches, épaules</li> <li>▪ <b>Inspirer</b></li> <li>▪ <b>Expirer</b> : revenir doucement en position de départ</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>10 répétitions</b></p>
<p><b>BACK SUPPORT</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Position de départ</b> : assis, jambes tendues, mains derrière les fesses, les doigts vers les fesses</li> <li>▪ <b>Inspirer</b></li> <li>▪ <b>Expirer</b> : prendre appui sur les mains, les talons et décoller les fesses aussi haut que possible</li> <li>▪ <b>Inspirer, expirer</b> : tenir la position</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Tenir la position 30 sec.</b></p>
<p><b>JACKKNIFE</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Position de départ</b> : allongé sur le dos, jambes tendues à la verticale, les deux bras le long du corps</li> <li>▪ <b>Inspirer</b></li> <li>▪ <b>Expirer</b> : amener les pieds derrière la tête</li> <li>▪ <b>Inspirer</b> : tendre les jambes à la verticale</li> <li>▪ <b>Expirer</b> : descendre le plus lentement possible les vertèbres les unes après les autres</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>10 répétitions</b></p>

## ROLLING LIKE A BALL



- **Position de départ** : assis sur les fesses, les pieds décollés du sol, les mains sur les chevilles, le dos arrondi, la tête rentrée
- **Inspirer** : rouler en arrière
- **Expirer** : revenir en position de départ sans toucher les pieds au sol.

Excellent pour apprendre à contrôler son mouvement !

**10 répétitions**

Pour avoir expérimenté cette méthode auprès de skieurs alpins, individus quelque peu réfractaires à toutes ces méthodes douces :

« - Mais c'est quoi ça, ça fait trop mal...  
- C'est rien, c'est juste du Pilates ! »

Avis aux amateurs !