

La méthode PILATES

DÉFINITION :

Le PILATES est une méthode douce de renforcement des muscles posturaux permettant une meilleure utilisation des muscles superficiels en vue d'une amélioration de notre posture, et donc de notre vie au quotidien.

Les exercices se pratiquent en harmonie avec la respiration et un travail de mobilisation articulaire.

Force et souplesse sont sans doute les deux qualités que le PILATES aide à développer. Ceci reste cependant assez réducteur pour une méthode qui depuis plusieurs dizaines d'années ne cesse de se développer et d'évoluer dans le monde entier.

Pour mieux comprendre :

Les recherches initiées par Joseph Pilates avaient pour objectif d'aider les hommes à trouver l'équilibre entre le corps et l'esprit « Mind, body and spirit ». Il avait compris que notre vie moderne (au milieu du XXème siècle !) était responsable de notre santé décadente, à cause de nos mauvaises postures et de notre respiration inefficace.

Les plus de 500 exercices au programme de sa méthode d'entraînement qu'il appela Contrologie visent à corriger les déséquilibres musculaires, à **améliorer la posture**, la **coordination**, l'**équilibre**, la **force** et la **souplesse**. Ils ont aussi pour objectif d'augmenter les capacités respiratoires et le fonctionnement des organes.

LE POWERHOUSE : la clé du mouvement :

Les muscles profonds et les organes situés autour du bassin constituent un centre d'énergie et d'équilibre pour notre corps. Tous les exercices partent de ce point central et permettent de le renforcer afin d'améliorer la force globale du corps.

Cette approche n'est pas propre au PILATES, elle se retrouve dans les arts martiaux, le yoga... domaines qui ont influencé Joseph Pilates dans ses recherches.

Même s'il s'agit d'un concept plutôt que d'une réalité anatomique, les muscles concernés sont les abdominaux, les muscles du plancher pelvien, de la gouttière vertébrale et le transversaire épineux. Les organes considérés sont ceux de la digestion et de la reproduction.

Une méthode âgée de plus de 50 ans aujourd'hui !

La qualité du travail de Joseph Pilates est remarquable, il disait lui-même être en avance sur son temps ! Il est indéniable que la méthode a sauvé la vie motrice de très nombreuses personnes.

A cette époque, cependant, les méfaits du tabac (la mort de Joseph Pilates semblerait avoir été accélérée par sa consommation abusive de cigares et de

whisky...) et de l'alimentation déséquilibrée n'étaient pas connus. Les recherches en physiologie n'étaient pas aussi avancées. Le stress et ses incidences sur la santé étaient ignorés. Et surtout, les problématiques de la vie sédentaire auxquelles nous sommes confrontés aujourd'hui n'existaient pas, en tous les cas, pas dans les proportions où nous les connaissons.

Certains des exercices de base que les danseurs peuvent aisément exécuter sont parfois irréalisables par « Monsieur ou Madame Tout le monde » dont les problématiques physiques sont à 1000 lieues des celles des danseurs.

De plus, les recherches permettent aujourd'hui d'affiner les travaux de cet homme et d'aller plus loin dans l'analyse des mouvements, d'un point de vue biomécanique notamment, anatomique et physiologique. Tout ceci explique que la méthode Pilates enseignée et défendue à la façon de « Jo » comme le surnomment ses fidèles peut paraître parfois inadaptée, voire dépassée.

C'est la raison pour laquelle certaines écoles ont réfléchi et analysé les exercices afin de les adapter si besoin au public que nous, professionnels de l'éducation sportive et de la forme rencontrons au quotidien. L'essence du Pilates reste intacte, les exercices sont les mêmes, mais la façon de les enseigner et la progression pour parvenir à les exécuter est différente.

Il faut noter enfin que quelque soit la formation que l'on suit en Pilates, il est absolument nécessaire de pratiquer régulièrement, car la précision avec laquelle les exercices doivent être exécutés demande des années d'entraînement.

QUE DIT JOSEPH ?



"Good posture can be successfully acquired only when the entire mechanism of the body is under perfect control." Joseph H. Pilates

Traduction : « Une bonne posture ne peut être acquise que quand le mécanisme du corps entier fonctionne avec un contrôle parfait ».

« Un corps humain qui pratique les exercices de Contrologie (PILATES) peut être comparé à une automobile qui fonctionne correctement avec une consommation minimale de gasoil, d'huile et avec peu d'usure ».

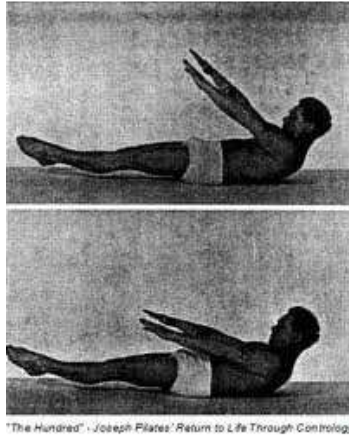
De la pratique du PILATES découle une structure harmonieuse qui reflète l'équilibre et la coordination du corps et de l'esprit.

Venez, vous aussi, à **COACH ACCESS**, acquérir une posture parfaite pendant la marche, l'assise ou la station debout en utilisant uniquement 25% de votre énergie et en gardant 75% d'énergie stockée et prête à venir à l'aide en cas d'urgence.

Dans le respect de sa vision et de ses mouvements de Contrologie, **COACH ACCESS** respecte les œuvres de Monsieur Pilates.

MAT WORK :

LE MATWORK est le terme utilisé pour les exercices qui sont exécutés sur un tapis, sans l'utilisation des gros équipements tels que le Cadillac, reformer ou chaise.



Ces exercices, issus d'un répertoire de 34 mouvements, sont la base de la méthode et exécutés dans un ordre précis avec un nombre de répétitions exactes. Cette partie des plus de 500 exercices dans le répertoire complet (appareils inclus) est la plus difficile.

« Sans aide extérieure au corps, une maîtrise de travail en profondeur est obligatoire. »