

PILATES

Un peu d'histoire :

Joseph Pilates est né en Allemagne en 1880. Enfant, il était souvent malade, asthmatique, rachitique, souffrant de rhumatismes articulaires aigus qui lui ont donné l'envie irrésistible de devenir fort physiquement. A 14 ans, il était adepte de la musculation et s'était forgé un physique d'athlète. Il pratiquait toutes sortes de sports.

A 32 ans, il s'installe en Angleterre où il devient boxeur professionnel, artiste de cirque et il y enseigne les techniques d'auto-défense aux fonctionnaires de police. Lors de la première guerre mondiale il est interné sur l'île de Man. Sa passion pour l'exercice physique le décide à faire découvrir, à ses compagnons de captivité, les vertus de la remise en forme. Ses efforts finissent par payer puisqu'aucun de ceux qui suivirent son entraînement ne succomba à l'épidémie de grippe qui tua des millions de personnes après-guerre. Il a également été garçon de salle à l'hôpital où il inventa un système d'exercices pour les patients immobilisés (prototype du matériel utilisé aujourd'hui dans les studios Pilates : Reformer, Cadillac, Chaise Pilates). Pilates pensait qu'un corps en déséquilibre, qui n'a pas le sens du mouvement est sujet aux blessures. Il a donc conçu un répertoire d'environ 500 exercices basés sur la rééducation et le réalignement du corps. Cette méthode est appelée, à l'époque « **CONTROLOGY** ».

En 1926 il s'installe à New-York et y crée un studio de gymnastique. En 1940, les membres du New-York City Ballet et Georges Balanchine entre autres ont adopté son programme de remise en forme. Aujourd'hui le monde de la danse continue de s'inspirer de cette méthode (voir les entraînements de Barre au sol).

Au début des années 80, le succès de cette méthode est confirmé par l'ouverture d'un centre de rééducation sportive au Saint Francis Memorial Hospital.

Sportif invétéré, Joseph Pilates a vécu jusqu'à l'âge de 87 ans et nous a laissé une méthode pratiquée dans le monde entier. En Octobre 2000, un juge américain a statué sur l'utilisation du mot « Pilates » qui désigne désormais un type d'activité à part entière comme le yoga, la danse ou le karaté...

Les 7 grands principes du Pilates :

1. **Le contrôle** : Bouger en stabilisant le bassin, les épaules et le tronc dans la posture neutre.
2. **La respiration** : synchroniser respiration / mouvement + respiration thoracique latérale.
3. **Le centrage ou « Power House »** : engagement du périnée et du transverse.
4. **La précision** : privilégier la qualité du mouvement par rapport à la quantité.
5. **La fluidité** : pas de pause entre 2 répétitions mais mouvement lent et contrôlé.
6. **La concentration** : chaque mouvement est réalisé en conscience.
7. **La routine** : cette méthode demande une telle précision de placement et d'exécution que la répétition des mouvements est nécessaire jour après jour, année après année. Soyez humbles, il y a toujours possibilité de s'améliorer sur un détail ou un autre. L'exécution et le ressenti s'améliorent avec la fréquence de la pratique.

ROUTINE A LA MAISON

Sur chaque exercice :

Faire seulement 5 à 10 répétitions en respectant les grands principes (ci-dessus).
Placez la respiration thoracique en engageant le centre pour maintenir le neutre.
Toujours pensez à votre auto-grandissement du bout des pieds jusqu'au sommet de la tête.

Rappel du Neutre :

- allonger la nuque
- épaules loin des oreilles
- aligner bassin/cage thoracique/épaules/tête
- conserver les courbures naturelles au niveau des lombaires et des cervicales.

EXERCICE 1 pour votre échauffement : PUSH UP (Seulement Planche)



EXERCICE 2 : A 4 pattes, extension bras et jambe opposée (Alternance des deux côtés)

Expire en allongeant / Inspire en reposant



EXERCICE 3 : Planche sur les mains

Lever un pied en soufflant, reposer à l'inspiration, alterner les 2 jambes



EXERCICE 4 : Le Pont

Monte à l'expiration, en glissant vers le mur devant vous : le sternum, le coccyx et les genoux. Pause en haut sur l'inspiration. Expiration en redéposant la colonne au sol vertèbre après vertèbre, en pensant à mettre de l'espace entre chacune d'elle. Pause en bas sur l'inspiration.



EXERCICE 5 : La centaine

Choisissez la posture de chaise renversée ou bien les jambes tendues devant à 45°. Avant de décoller le buste, engager le centre puis respiration thoracique. Faire 100 battements de bras ras du sol (5 battements = inspiration + 5 battements = expiration) soit 10 respirations. Evitez d'enrouler le buste afin de garder la colonne dans l'auto-grandissement. Soyez engagé pour ne pas secouer le tronc dans tous les sens et tenez le bassin au neutre.



EXERCICE 6 : le pont avec extension de jambe (en alternant Droite et Gauche)

Une fois le pont placé rester en haut et expirer en allongeant une jambe, inspirer en reposant le pied, expirer en allongeant l'autre jambe. Pendant vos 10 répétitions de chaque côté, seul le bas de jambe bouge.

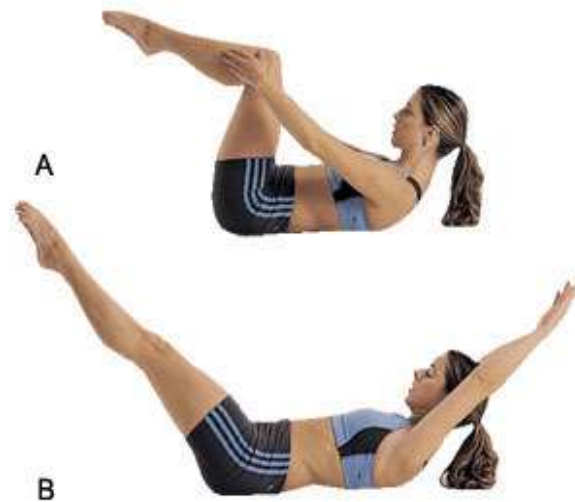


EXERCICE 7 : Roll up (Option = refaire une série de centaine)



EXERCICE 8 : Expire en éloignant bras et jambes, inspire en revenant en chaise renversée

Option : tête posée au sol



EXERCICE 9 : Criss Cross



EXERCICE 10 : Relever buste et jambes simultanément à l'expiration et relâcher à l'inspiration. Après les 10 répétitions rester en haut pour battements de bras + jambes.



EXERCICE 11 pour conclure votre routine : Push up avec pompe

Voir la vidéo Tuto «in english» grâce au lien ci-dessous :

<https://www.youtube.com/watch?v=w-SS83mgIh0>

