

Gym Pilates

Animée par

Valérie CHABAL
Animatrice sportive diplômée



Un peu d'histoire...

La méthode Pilates tire son nom de son créateur, Joseph Pilates, né en Allemagne en 1880. D'une constitution et d'une santé fragiles dans son enfance, il pratiqua assidûment le sport pour renforcer sa constitution et retira de cette pratique une connaissance approfondie de l'anatomie humaine.

Il déménagea en Angleterre et y enseigna l'auto-défense dans des écoles de police et à Scotland Yard jusqu'au début de la première guerre mondiale. À cause de sa nationalité, il fut alors fait prisonnier en tant qu'étranger ennemi'. C'est dans le camp d'internement qu'il commença à mettre au point sa méthode de gymnastique. C'est également lors de sa captivité qu'il inventa un système d'exercices en fixant des ressorts pris de sommiers à des lits superposés démontés : ce fut le début des appareils spécialisés que l'on trouve aujourd'hui dans les studios Pilates équipés tels qu'Ostéopilates. Il enseigna les exercices qu'il inventa à ses compatriotes également détenus et les prisonniers ayant suivi ce conditionnement physique résistèrent à une épidémie de grippe qui fit des ravages dans le monde entier.

Il perfectionna les équipements après s'être établi aux États-Unis, dans les années 1920 - il nomma alors sa méthode 'Contrology'. Les 'machines' (comme elles sont parfois appelées) utilisés pour les cours de Pilates - le 'Reformer' (prononcer 'réformeur'), la 'Table Trapèze', la 'Exo Chair', le demi-tonneau - nous viennent directement de l'inventeur de la méthode Pilates.

Son studio de New York a d'abord attiré les danseurs professionnels, avant que ce qui est maintenant connu comme 'Pilates' (ou 'méthode Pilates') ne soit adopté par les sportifs de haut niveau et les stars... À compter des années 1980, la méthode a été adoptée par une population plus diversifiée et est maintenant reconnue dans le monde entier.

Qu'est-ce que la Gym Pilates ?

La Gym Pilates est une méthode douce (placement précis, mouvement lent, respiration profonde) qui vise à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps (muscles dits posturaux). Cette méthode consiste en un placement de la colonne vertébrale respectant les courbures naturelles de cette dernière. L'objectif de cette méthode est de ramener le corps dans un alignement idéal, limitant de ce fait blessures et douleurs permanentes. Cette méthode a pour but d'harmoniser la silhouette, en apportant une plus grande force intérieure, comprendre son corps et mieux le contrôler.

L'importance de la respiration dans la méthode Pilates ...

En Pilates, la bonne façon de respirer est la respiration dite "thoracique". L'objectif est de respirer tout en maintenant la ceinture abdominale contractée, afin de stabiliser le buste et le bassin pendant les exercices. À l'inspiration, les poumons se remplissent complètement d'air et la cage thoracique s'ouvre plus largement

Voici quelques mouvements vus lors de la séance :

HUNDRED :



Position : Sur le dos tête et dos relevé jusqu'au niveau des omoplates, regarder vers le nombril, genoux pliés au-dessus des hanches, effectuer des battements de bras tendus.

Respiration : effectuer 5 battements en inspirant, 5 battements en expirant - à refaire 5 fois sans s'arrêter.

ROLL UP



Commencer position allongée, bras au dessus de la tête, rentrer le ventre puis relever la tête, les épaules, le torse, une fois relevé, arrondir le dos, regarder le nombril et revenir en position allongée.

Respiration : Inspirer avant de relever la tête, expirer en remontant, inspirer une fois assis et expirer en retournant au sol.

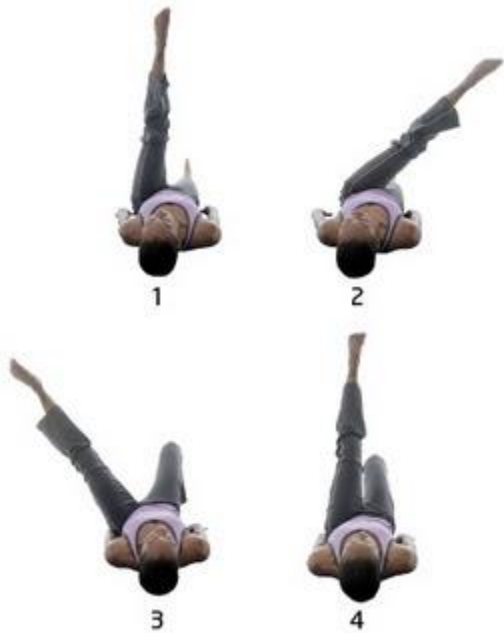
ROLL OVER



Position : Sur le dos bras le long du corps, Serrer les abdominaux, relever ensuite les jambes tendues jusque derrière la tête et revenir en contractant les abdominaux.

Respiration : Inspirer en allant poser les pieds jusque derrière la tête puis expirer en revenant et en contrôlant la descente des jambes par le gainage des abdominaux

ONE LEG CIRCLE



Position : Sur le ventre les deux jambes, une au sol et l'autre au dessus des hanches, effectuer des grands cercles (5 dans un sens et 5 dans l'autre) en démarrant par l'intérieur .

Respiration : Inspirer sur la première moitié du cercle, expirer sur la seconde moitié du cercle.

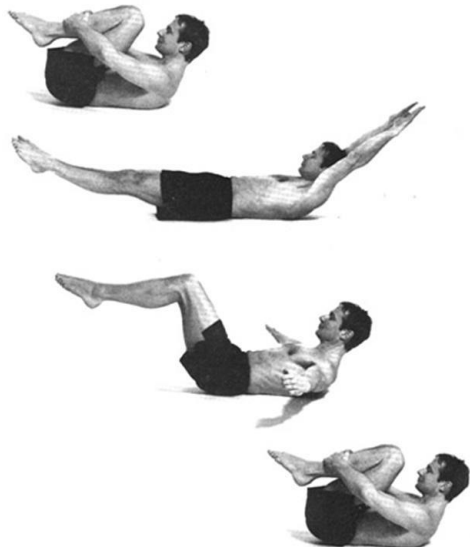
ROLLING LIKE A BALL



Position : Assis en équilibre sur les isquios, mains sur les chevilles devant, regarder le nombril puis rouler en arrière jusqu'aux omoplates et revenir en équilibre au point de départ.

Respiration : Inspirer en partant en arrière et expirer en revenant.

DOUBLE LEG STRETCH



Position : Sur le dos jambes repliées sur le torse, mains sur les tibias, allonger bras et jambes en même temps puis revenir en passant les bras sur les côtés.

Respiration : inspirer en allongeant bras et jambes, expirer en revenant.

DOUBLE LEG STRAIGH LOWER LIFT



Position : Sur le dos, « avaler le nombril » puis relever tête et omoplates, mains de chaque côté de la tête, jambes tendues. Abaisser les jambes et relever ensuite.

Respiration : Inspirer en abaissant, expirer en ramenant les pieds au dessus des hanches.

CRISS CROSS



Position : Sur le dos, « avaler le nombril » regarder vers lui, mains de chaque côté de la tête, plier une jambe pendant que l'autre se tend en rapprochant l'épaule du genou opposé, idem de l'autre côté.

Respiration : Inspirer sur deux mouvements, expirer sur les deux suivants.

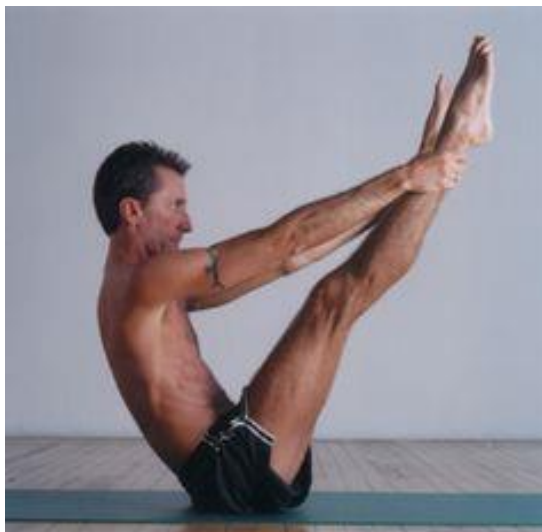
SPINE STRETCH FOWARD



Position : Assis jambes tendues, dos plat (comme contre un mur, bras tendus devant étirer la colonne puis arrondissez le dos en regardant le nombril et revenir en position initiale.

Respiration : inspirer dos plat, expirer dos rond.

OPEN LEG ROCKER



Position : En équilibre sur les hanches, plier les jambes et attraper les chevilles avec les mains puis tender les deux jambes en même temps et revenir en position initiale, tout cela sans modifier la position du dos qui doit être tenu et ne pas s'affaisser.

Respiration : Inspirer jambes pliées, expirer jambes tendues.

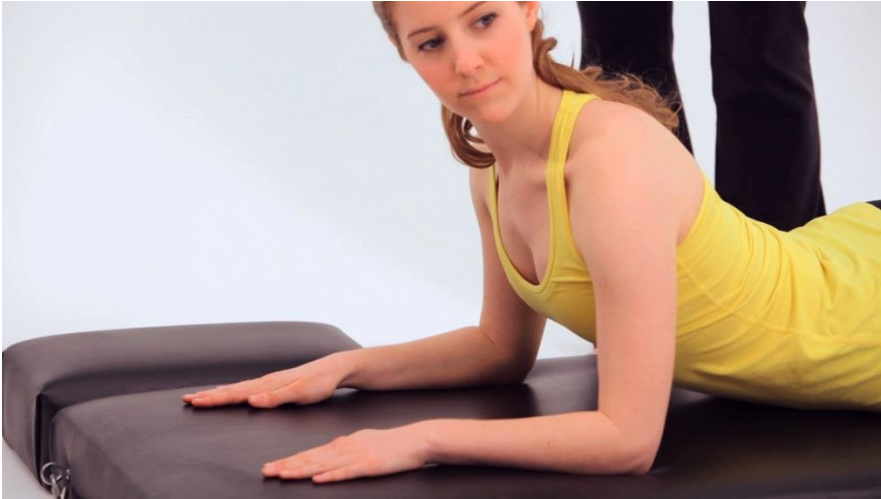
SAW



Position : Assis jambes tendues. Pencher le dos devant en mettant la main sur le côté extérieur de la cheville opposée et le bras derrière bien tendu, effectuer trois abaissements de dos pour aller plus loin dans l'étirement à chaque fois.

Respiration : Expirer en effectuant les trois abaissements de dos.

SWANN DIVE



Position : Sur le ventre, avant bras sur le sol, regarder à droite, rouler le menton poitrine, regarder à gauche.

Respiration : Inspirer en regardant sur les côtés, expirer en faisant rouler le menton poitrine.



Position : Sur le ventre, Bras tendus, hanches au sol, puis plier les bras et laisser les jambes se relever derrière (rocking chair).

Respiration : Inspirer en restant bras tendus, expirer en pliant les bras.



Position : Sur le ventre, en appui sur les avant-bras, plier une jambe et donner deux coups de talon vers la fesse puis changer de côté.

Respiration : Expirer en donnant les deux coups de talons vers la fesse.

REST POSITION



Position : Assis sur les talons, front vers le sol, bras tendus devant, étirer le dos.

Respiration : Expirer et inspirer lentement et profondément.

SHOULDER BRIDGE



*Position : Sur le dos, mains de chaque côté de la tête, genoux pliés pieds au sol, relever les fesses **genoux serrés**. Rester quelques secondes puis abaisser, refaire le mouvement 15 fois.*

Respiration : Inspirer en relevant les fesses, expirer en abaissant.

TEASER



Position : Assis sur les hisquios, bras tendus devant, raccourcir le V formé par les jambes tendus et le torse.

Respiration : Expirer en rapprochant torse et jambes, inspirer en éloignant torse et jambes.

Je vous félicite pour vos progrès et vous remercie pour
votre participation régulière

A bientôt

Et Vive le sport !