Découvrir le Pilates

La méthode Pilates,

Parfois simplement appelée Pilates, est un système d'activité physique développé au début du XXe siècle par un passionné de sport et du corps humain, Joseph Pilates. La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires ou à l'aide d'appareils. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

Un peu d'histoire

Joseph Pilates, fondateur de la méthode, est né en Allemagne en 1880 d'un père gymnaste, et d'une mère naturopathe. C'était un enfant chétif, atteint d'asthme et de rachitisme. Il souffrait par ailleurs d'une malformation de la jambe. Adolescent, il s'intéressait aux disciplines sportives et pratiquait plusieurs activités physiques. Il comprit le bénéfice de ces activités lorsqu'il constata les transformations qu'elles opéraient sur son propre corps.

Principes de la méthode

La méthode permet de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles centraux qui interviennent dans l'équilibre postural, et le maintien de la colonne vertébrale. Par des exercices, on essaie de renforcer les muscles trop faibles et de décontracter les muscles trop tendus, en tenant compte du rythme de la respiration lors de l'exécution des mouvements, du bon alignement de la colonne ainsi que du maintien d'une bonne posture générale.

Le core ou centre abdominal

Le Pilates repose sur un concept phare : le "core", pour parler des muscles profonds qui stabilisent le tronc. On parle aussi de muscles du caisson abdominal ou centre abdominal. Les pratiquants apprennent à utiliser leur "centre" dans leur vie quotidienne. Joseph Pilates avait la croyance qu'un centre tonifié amenait une colonne vertébrale en bonne santé. Le centre inclut, entre autres, les abdominaux profonds. Ces derniers sont actifs en "rentrant" le ventre plutôt qu'en le poussant, ceci entraîne la contraction profonde du plancher pelvien (périnée) et du muscle transverse abdominal.

Principe d'équilibre

La méthode met l'emphase sur la notion d'équilibre des forces qui s'appliquent dans le corps. Un muscle tendu crée une force de traction qui va perturber les articulations sur et sous-jacentes. Et comme les muscles du corps fonctionnent principalement par paire antagoniste (action contraire) si un muscle tire trop fort d'un côté, il y a des grandes chances pour que son antagoniste soit au contraire étiré et/ou faible. Si l'on veut corriger ces forces déséquilibrantes, on doit donc corriger les groupes musculaires qui sont antagonistes. Ceci permet d'équilibrer également la posture.

Placement du corps

Le placement du corps en Pilates est fondamental. Il conditionne la bonne réalisation de l'exercice et son efficacité. C'est pourquoi il est toujours conseillé de pratiquer le Pilates accompagné d'un instructeur. L'attention est portée sur l'ensemble du corps : les parties qui sont mises en mouvement (mobilité) et celles qui, au contraire, doivent rester immobiles durant l'exécution (stabilité). Ceci est largement mis en pratique dans le Pilates moderne. C'est aussi ce qui fait la distinction du Pilates parmi les autres techniques de fitness. Ces principes assurent la bonne réalisation des exercices en minimisant les compensations musculaires et articulaires. Concepts fondamentaux

Concepts fondamentaux

Le Pilates se fonde sur six concepts principaux:

1. Concentration : l'état mental est aussi important, voire plus, que les exercices eux-mêmes. L'idée de Joseph Pilates était de privilégier la totalité des mouvements en étant concentré, et préférait quelques répétitions de qualité, avec conscience, plutôt que de nombreuses répétitions mal exécutées
2. Contrôle : il faut chercher à contrôler chaque partie du mouvement, et pour Joseph Pilates, cela impliquait de contrôler son corps plutôt que de le subir
3. Centrage : principe clé du mouvement, le "core" est le point clé de cette méthode, et implique, notamment, de garder une colonne vertébrale dite "neutre" : sans cambrure excessive (surtout dans les exercices isométriques) ni rétroversion du bassin (contrairement à d'autres méthodes comme la méthode De Gasquet).
4. Précision : voir principe suivant
5. Fluidité : fluidité et précision sont la clé d'un mouvement harmonieux, et il n'était pas question pour Joseph Pilates de créer une simple méthode de préparation physique où les mouvements n'auraient pas de vie. Cette préoccupation peut expliquer le succès de la méthode auprès des danseurs.
6. Respiration : la respiration se fait en engageant légèrement les muscles du périnée et le transverse. On respire en élargissant la cage thoracique et non en la poussant vers le haut, et l'on cherche une amplitude de respiration

Tapis et machines Pilates

Le Pilates se pratique sur tapis (trois niveaux de difficulté, nommés MAT 1, MAT 2, et MAT 3) et cette pratique ressemble à certaines pratiques de Yoga ou de danse barre au sol. Les séances se font en cours collectif ou individuel. L'instructeur de Pilates utilise des accessoires tels que les ballons ou les bandes élastiques, pour rendre le cours plus ludique ou ajouter de la difficulté à certains exercices.

Le Pilates se pratique également sur machine