

# Le Pilates

## Qu'est-ce que le Pilates ?

Le Pilates est une méthode « douce » (placement précis, mouvement lent, respiration profonde) qui vise à renforcer du point de vue musculaire, les chaînes profondes du corps.

## Quels sont les objectifs du pilates ?

L'objectif de cette méthode est de ramener le corps dans un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité limitant de ce fait douleurs et blessures permanentes.

La philosophie de Joseph Pilates (créateur de la méthode) résidait dans le fait d'amener le corps et l'esprit à ne faire qu'un, de trouver une synergie bénéfique à la recherche de l'exécution parfaite.

## Quels en sont les bénéfices ?

Cette méthode a pour but d'harmoniser votre silhouette, en vous apportant une plus grande force intérieure. Vous allez également redécouvrir votre corps de façon à mieux le comprendre et de ce fait à mieux le contrôler.

## En savoir plus sur le Pilates (réf. bibliographiques)

### Pilates et ses bien-faits : E. Herman, ... Lange, C. et Al., 2000

La méthode Pilates favorise sur un plan général, le recentrage de son action, une maîtrise mentale, une colonne vertébrale soutenue, une vie sexuelle tonique, une allure embellie (perte de poids, silhouette plus élancée, étirement corporel général...).

Sur une physiologique, il y a une amélioration de la souplesse et amplitude articulaire, de la force musculaire, de l'endurance musculaire et cardio-respiratoire, de la puissance musculaire.

Sur un plan psychologique, il y a une amélioration de l'humeur, de la motivation, de l'attention...

Et enfin sur le plan moteur, il y a une amélioration de contrôle du centre, de la posture statique et dynamique, de la coordination intra et inter membre.

## **Pilates et la perte de poids : G. Baltaci, et AL. ; R. Jago, et AL., 2006**

La pratique du Pilates (5 fois par semaine pendant 45 minutes et ce, durant 4 semaines) comparée à d'autres techniques de stimulation neuromusculaire ou même à des exercices isométriques, favorise davantage une perte de poids et une diminution de la masse grasse. La population d'étude est composée d'adultes (essentiellement des femmes) et de jeunes préadolescentes.

## **Pilates et les douleurs lombaires : Brent D. Anderson, 2005**

80% de la population souffre un jour ou l'autre de douleurs lombaires. Parmi elles, 20% deviennent des douleurs chroniques (permanentes). Le Pilates est un excellent moyen de réhabilitation face à ce mal, car il s'agit d'un mode de thérapie active. Le Pilates contribue à l'amélioration du contrôle du mouvement, à la confiance dans le mouvement, au développement de la souplesse par la gestion du physique (renforcement de certains muscles) et du mental (possibilité de mouvement, diminution de la peur de la douleur...). Le fait que le sujet soit acteur de sa réhabilitation représente un facteur important dans la rééducation.

Le développement des muscles du centre du corps (périnée et transverse) permet la stabilisation du bassin et de la région lombaire lors d'exercice, ce qui le préserve contre les douleurs. Un déficit dans l'activation des multifides (muscles du dos) et du transverse (muscle abdo) est souvent à l'origine des douleurs.

## **Pilates et performance, et optimisation à l'effort : Brent D. Anderson, 2000**

La méthode Pilates a pour objectif la réalisation de mouvements efficaces et fonctionnels en minimisant l'activité des muscles inutiles pour l'action souhaitée, contribuant ainsi à l'amélioration de la performance.

De plus, son travail basé sur l'allongement des membres, est responsable d'un recrutement en premier des muscles lents dits posturaux (stabilisant les membres, protégeant ainsi les articulations), puis des muscles rapides dits superficiels (permettent le mouvement). Cette hiérarchie de recrutement engendre donc une optimisation de l'effort et une protection des articulations.

Les muscles posturaux, profonds sont des muscles antigravitaires. L'auto-grandissement, ou l'allongement consiste en une lutte contre la gravité. C'est donc logiquement que, en luttant contre la gravité il y a recrutement des muscles profonds.

## **Pilates et tensions articulaires : Blandine Calais Germain, 2005 ; Gallagher et Kryzanowska, 2000 ; Pilates 1945 ; Jurvelin J, et AL, 1986**

Dans la pratique du Pilates, l'omoplate sert de joint d'encrage aux muscles du bras lors de mouvements de ce dernier. C'est pour cela qu'elle doit être fixe. Ainsi elle évite une fatigue rapide au niveau des muscles du cou et sur le long terme, elle évite les usures du tendon du sus-épineux.

La pratique du Pilates actuelle consiste en un placement de la colonne vertébrale respectant les courbures naturelles de cette dernière. En effet, « si la colonne est alignée dans la verticale (avec le respect des courbures), le poids(...) entraîne une compression du disque à peu près égale dans toutes les parties du disque(...). Ainsi le disque peut supporter sans dommage des charges importantes ».

Le Pilates est un mode de travail sollicitant des chaînes musculaires qui permet aux articulations d'être verrouillées, ce qui favorise l'entretien des cartilages et autres structures de l'articulation.

## **Pilates et la contraction du transverse : Comerford et Mottram, 2001 ; L. Herrington et R. Davies 2003**

Le transverse est un muscle profond impliqué dans la stabilité du tronc lors de mouvements. La pratique du Pilates sollicite davantage la contraction du transverse que les exercices d'abdominaux dits classiques. Ainsi, lors des mouvements du quotidien, son recrutement permet d'agir en sécurité. Ceci a été prouvé sur des femmes de moyenne d'âge de 32 ans pratiquant 1 à 2 séances par semaine durant 6 mois pendant 45 minutes.

## **Pilates et souplesse : Segal, N. et Al., 2004**

L'entraînement par la technique Pilates induit une amélioration de la souplesse au niveau des ischio-jambiers. Ceci a été mis en évidence sur une population variée pratiquant une séance par semaine d'une heure pendant 6 mois.

## **Pilates et scoliose : Mollon G, Rodot JC, 1986 ; Weiss HR et Bettany J., 1992 ; C ; L. Blum, 1999**

Le pilates permet de lutter contre la progression des scoliose. Concrètement, la méthode permet l'utilisation du corps de manière davantage équilibrée, et développe certains groupes musculaires (transverse, multifides, plancher pelvien...). Au bout d'un an de traitement, les sujets ont la possibilité d'augmenter leur pratique sportive.

## **Pilates et respiration : Chaitow et Delany, 2002**

Plus muscles entourant les cavités périnéales et abdominales sont rigides (donc contractés), plus le bassin est stabilisé. Lors d'une inspiration profonde, il y a abaissement du diaphragme ce qui engendre une augmentation de la pression intra-abdominale ainsi rendant plus difficile la stabilisation du bassin. C'est pourquoi il est utile et important de contracter le transverse, les multifides, et le plancher pelvien lors des mouvements.

Pour aider l'action de stabilisation, les exercices de la méthode Pilates sont basés sur la respiration latérale thoracique consistant en un écartement des côtes limitant ainsi l'abaissement du diaphragme et donc augmentation de la pression intra-abdominale.