

Introduction à la Technique "**PILATES**"

La méthode Pilates pourquoi?

Pour améliorer le rendement musculaire

La méthode **Pilates** est une méthode d'exercices qui vise à améliorer le rendement musculaire. La méthode, qui existe depuis les années 20, porte le nom de son inventeur, **Joseph Pilates**, un Allemand émigré aux États-Unis au début du siècle.

À travers une série d'exercices variés, on apprend à activer les muscles faibles et à relâcher les muscles trop tendus dans le but d'équilibrer la musculature. C'est aussi une prise de conscience de son corps et du fonctionnement de ses muscles. L'adepte apprend alors à les isoler pour les renforcer tout en les allongeant.

L'objectif est de créer un équilibre dans le corps en se centrant sur les régions de l'abdomen, du bassin et du postérieur. La posture, l'alignement approprié du corps et la respiration continuellement sollicitée dans l'exécution de chaque mouvement constituent la base de la technique.

Il en résulte une amélioration de la force, de la souplesse, de la coordination et du maintien. C'est un peu comme si on réunissait le nautilus et le yoga dans un même entraînement. La méthode **Pilates** peut être utilisée comme sport complet, comme complément à un autre exercice physique ou comme méthode de rééducation.

La méthode **Pilates**, c'est plus de 500 exercices combinant la respiration avec le mouvement qui peuvent être exécutés au sol ou sur des appareils spécialisés.

C'est un ensemble de bienfaits et de solutions pour:

- corriger et **améliorer la posture** en raffermissant et en **tonifiant les muscles de l'abdomen, des fessiers, du bassin et du dos** pour favoriser un bon maintien de l'ensemble du corps;
- développer la **souplesse et allonger la colonne vertébrale**;
- détendre les groupes musculaires raides (nuques, épaules, dos), tonifier les groupes musculaires relâchés (abdominaux, fessiers) afin **d'équilibrer la musculature et de se débarrasser des tensions**;
- **éliminer le stress** grâce à une **technique de respiration** qui procure une sensation de bien-être énergisante à chaque séance;
- développer une prise de conscience du bon fonctionnement de son corps afin **d'optimiser l'efficacité de ses mouvements**;
- améliorer sa **coordination**; et
- **prévenir les blessures** causées par la mauvaise posture.

Qui est Pilates?



C'est **Joseph Pilates**, né en 1880 en Allemagne, qui invente la méthode. Garçon malingre et à la santé fragile dès son plus jeune âge, il se lance à fond dans les sports pour y remédier. La musculation d'abord, à 14 ans, lui vaudra d'être tellement bien bâti qu'il servira de modèle de planches anatomiques dans les facultés de médecine. Cet épisode lui permettra d'acquérir une connaissance approfondie de l'anatomie humaine.

Pilates fut un sportif acharné tout au long de sa vie. Sa détermination à devenir plus fort fera de lui un athlète accompli (skieur, plongeur, etc.). En Angleterre, où il s'installa en 1912, il exerça aussi

les métiers de boxeur, d'instructeur d'autodéfense à la police de Londres et d'acrobate dans un cirque.

Lorsque la Première Guerre mondiale éclata, Pilates, comme les autres Allemands expatriés, fut fait prisonnier. C'est dans l'étroitesse du milieu carcéral qu'il entamera l'élaboration d'une méthode de gymnastique au sol efficace et nécessitant peu de moyens. Il testa, sur ses compatriotes détenus, les différents exercices qu'il inventa. Or, aucun des prisonniers ayant participé à ses séances de conditionnement physique n'a succombé à l'épidémie de grippe qui décima des milliers d'Anglais à ce moment-là. Sa notoriété venait d'être lancée.

Pilates, qui était infirmier, a peaufiné par la suite sa technique sportive au cours d'un emploi dans un hôpital durant la guerre. Pour prévenir les pertes musculaires chez les soldats blessés et immobilisés, tout en ménageant leurs blessures, Pilates leur fit pratiquer des exercices à l'aide de ressorts fixés à leur lit. Principe d'assistance et de résistance à la base de la conception et de la fabrication des appareils qui compléteront la méthode Pilates et agrémenteront les mouvements au sol.

La réputation acquise au cours de ses emplois en Angleterre vaudra à Pilates, à son retour dans son pays natal, d'être sollicité pour entraîner l'armée allemande et la police d'Hambourg. Il décida plutôt de quitter sa patrie.

Au début des années 20, Pilates émigra aux États-Unis, où il ouvrit son premier centre de conditionnement physique (1926). Le succès retentissant de la méthode Pilates devint clair au début des années 80, au moment de l'ouverture d'un important centre de médecine sportive, au Saint Francis Memorial Hospital à San Francisco, où la rééducation passe par la méthode Pilates.

Sportif invétéré, Pilates vécut jusqu'à l'âge de 87 ans et laissa derrière lui à la fois une technique, un mode de vie et une tradition. On trouve environ 800 Centres Pilates dans le monde, dont 500 aux États-Unis et cinq au Canada (Montréal, Toronto, Winnipeg, Calgary et Vancouver).

Exercices de respiration

1 Posture du palmier

Debout les pieds parallèles légèrement écartés, vous allez allonger progressivement votre respiration. La 1^{er} fois inspirez et levez les bras par le côté jusqu'à la verticale au dessus de la tête. Restez un moment les poumons pleins. Expirez, en abaissant les bras sur le côté en 3 secondes. Restez un moment les poumons vides. La fois suivantes allongez votre respiration d'une seconde et allongez progressivement votre respiration à chaque respiration. Adaptez votre mouvement à votre respiration.

2 Respiration en extension sur les pointes des pieds

Pieds serrés. Inspirez et levez les bras par devant en montant sur la pointe des pieds. Marquez un temps d'arrêt les poumons pleins. Expirez en abaissant les bras par l'avant et posez les talons au sol. Marquez un temps d'arrêt les poumons vides. Pendant l'inspiration le dos s'étire.

3 Posture jaillissante

Debout, Inspirez et levez les bras par les côtés et joignez les au-dessus de la tête. Faites une petite pause les poumons pleins. Expirez et fléchissez les jambes en gardant le dos droit et les talons au sol. Laissez vous aller vers l'avant et posez les mains à plat sur le sol. Inspirez et commencez à relever les bras ensuite redressez le dos et dépliez les jambes. Faites une petite rétention les poumons pleins. Expirez et baissez les bras par les côtés.

4 Posture du guerrier

Debout après une expiration, faites un grand pas en avant. Inspirez et fléchissez la jambe avant et ouvrez les bras en croix. Expirez en tendant la jambe avant et abaissez les bras. Maintenez le talon de la jambe arrière bien enfoncé dans le sol et ramenez le bassin dans l'axe de la jambe avant car il a tendance à tourner vers l'extérieur.

5 Posture d'étirement

Debout, inspirez et levez les bras par l'avant à la verticale. Expirez, penchez-vous en avant et amenez les mains derrière le dos. Détendez-vous. Inspirez en redressant le buste et en levant les bras devant vous. Expirez et baissez les bras devant vous.

6 Respiration avec le dos

Debout, inspirez en amenant la tête en arrière, en redressant le dos et en avançant le bassin, la colonne est en extension. Expirez et arrondissez légèrement le dos, la tête suit le mouvement vers l'avant et le bassin recul.

7 Respiration en torsion triangle

Écartez les pieds gardez les pieds parallèles. Inspirez et levez les bras par les côtés jusqu'à l'horizontal. Expirez en vous penchant, la main droite va près du pied gauche et la main gauche dans le dos. En fin d'expiration tournez la tête vers le haut. Inspirez en tournant la tête vers le bas puis redressez-vous. Recommencez de l'autre côté.

8 respiration assèchement du nez

Debout les pieds joints, pencher le buste en suivant un angle de 90 ° avec les mains dans le dos, le poignet gauche dans la main droite. La respiration est courte, rapide et rythmée, le corps reste fixe, la tête mobile. Expirez puissamment en tournant la tête à gauche, inspirez du même côté. Répétez en tournant la tête vers la droite, en regardant le sol puis vers le plafond. Répétez 30 fois l'exercice.

9 Respiration pour nettoyer le nez

Il s'effectue après l'exercice précédent. Debout le dos bien droit, la tête dans l'axe. La respiration est courte et rythmée. Bouchez la narine droite avec le pouce droit, expirez puissamment par la narine gauche. Inspirez du même côté. Bouchez la narine gauche avec l'annulaire droit, expirez puissamment avec la narine droite. Inspirez du même côté. Répétez 20 fois et terminez par une expiration par la narine droite.

10 Massage et stimulation de l'abdomen

Debout, les jambes écartées et les genoux légèrement pliés, penchez le buste en avant en suivant un angle de 120 ° et placez les paumes des mains sur les cuisses, les bras restent tendus. Expirez profondément par le nez et les poumons vide avalez l'abdomen en le remontant et en le poussant vers la colonne vertébrale. Sortez-le et rentrez-le plusieurs fois. Dès que l'envie d'inspirer se fait sentir relâchez le ventre puis inspirez profondément en levant le buste. Expirez puissamment par la bouche en laissant tomber le buste et les bras en avant. Détendez-vous quelques instant et répétez une ou deux fois l'exercice.

11 Respiration abdominale

Posez les mains sur le ventre et sentez le se gonfler et se dégonfler pendant la respiration, imaginez aussi qu'il se gonfle sur toute sa périphérie (sur les côtés et dans le dos)

12 Respiration abdominale et intercostale

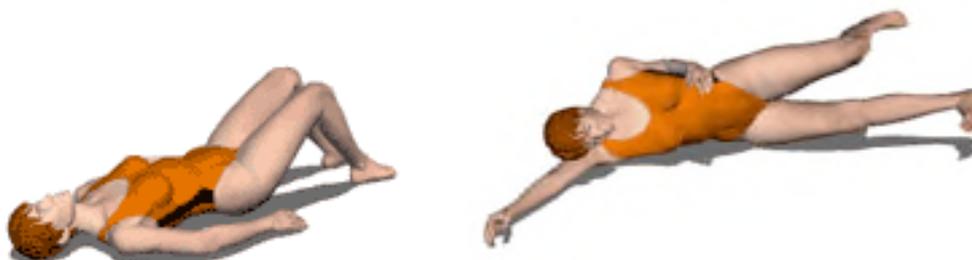
Posez les mains sur le ventre et les pouces sur les côtes flottantes. Sentez le ventre se gonfler puis les côtes se lever pendant l'inspiration puis pendant l'expiration les côtes se baisser et le ventre se creuser.

13 Respiration abdominale, intercostale et claviculaire

Les pieds légèrement écartés, les genoux légèrement fléchis posez les mains sur le ventre, le corps droit. Déclenchez une inspiration abdominale, levez les mains, le long du corps, les côtes s'ouvrent, les mains passent au dessus la tête, tenez les jambes, poussez les mains vers le haut avec les paumes dirigés vers la ciel tenez quelque secondes puis relâchez en soufflant, détendez les jambes et replacer les mains sur le ventre.

[La page suivante montre une série d'exercices utiles.](#)
[Les références WEB donnent tous les détails.](#)

Exercices pour raffermir les cuisses et les fesses:



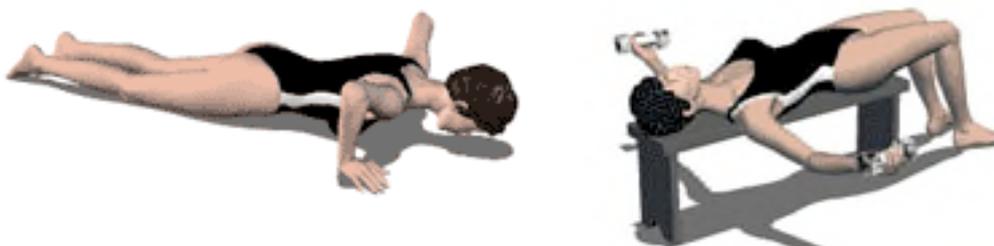
Voir la référence WEB suivante pour les détails en animation:
www.servicevie.com/03Forme/Condition/exercices/fesses2.html

Exercices pour perdre le petit ventre:



Voir la référence WEB suivante pour les détails en animation:
www.servicevie.com/03Forme/Condition/exercices/ventre2.html

Exercices pour raffermir la poitrine et les bras:



Voir la référence WEB suivante pour les détails en animation:
www.servicevie.com/03Forme/Condition/exercices/poitrine2.html

La respiration profonde

Il semble difficile d'imaginer qu'il soit nécessaire d'enseigner aux gens ce qu'ils font déjà chaque minute de chaque jour de leur vie entière. Et pourtant! La raison est que nous respirons normalement de façon très inefficace, en utilisant seulement le tiers supérieur de notre capacité pulmonaire. Les exercices de respiration devraient être une partie régulière de votre vie quotidienne. En fait, ils aideront dans beaucoup de zones de votre vie. En effet, il y a certains aspects dans le contrôle de la respiration qui ont des effets indéniablement positifs sur l'être.

Afin de respirer de façon adéquate, vous devez apprendre à séparer trois zones différentes ou "chambres" de vos poumons. Ce sont la poitrine, soit la **zone claviculaire**, la **zone intercostale** et la **zone abdominale**. L'air de la poitrine est ce que nous utilisons dans notre respiration de tous les jours. C'est également la zone la plus inefficace des poumons, celle où nous avons le moins de contrôle musculaire. La partie plus inférieure des poumons, que j'appelle abdominale, a un grand avantage: elle est actionnée par le **diaphragme** (une grande membrane située sous les poumons). C'est de là que vient toute votre force et votre contrôle. Tous les joueurs d'instrument de vent doivent apprendre à respirer du bas de leurs poumons s'ils veulent avoir la capacité, la puissance et la résistance suffisantes pour contrôler le sax.

Pour arriver à cela, vous devez apprendre comment séparer les trois chambres, faire des exercices de respiration réguliers pour renforcer les muscles abdominaux et augmenter votre capacité pulmonaire, et vous rappelez d'utiliser la même façon de respirer tout en jouant de votre instrument. Placez votre main droite sur votre poitrine avec le pouce juste au-dessous de la clavicule. Mettez votre main gauche sur votre estomac; le pouce devrait être au-dessous de la cage thoracique. Ceci vous aidera à sentir le mouvement de ces trois zones. Essayez maintenant d'inspirer et d'expirer en utilisant seulement l'air du thorax. Sentez votre main droite se déplacer vers l'extérieur et l'intérieur, et faites de votre mieux pour ne pas mettre en mouvement l'abdomen de telle sorte que la main gauche reste immobile. Une fois au point, faites l'inverse: prenez quelques respirations profondes avec seulement de l'air abdominal. La main gauche devrait ressortir puis rentrer, sans aucun mouvement de la main droite. Il se peut que vous deviez faire quelques essais avant d'arriver à séparer les deux zones et obtenir qu'elles se déplacent indépendamment. Ce n'est pas facile au début, mais ne vous inquiétez pas; tout ce que nous faisons ici c'est bâtir la conscience d'une respiration thoracique et d'une respiration abdominale, en voyant qu'il est possible d'isoler l'une de l'autre.

Maintenant vous êtes prêt pour l'exercice de respiration complet. Gardez vos mains sur les deux cavités comme avant. Vous pouvez faire cette séance dans une chaise ou coucher à plat sur le sol. Vous allez prendre

des respirations très profondes dans un cycle à 4 étapes. Il est bon de commencer en expirant tout votre air ainsi vous commencez avec des poumons vides.

1. D'abord vous inhalerez l'air abdominal seulement. Assurez-vous que la main droite ne se déplace pas pendant que vous remplissez votre cavité inférieure aussi complètement que possible. Essayez de faire ressortir votre abdomen autant que possible, de telle sorte que vous sembliez avoir l'estomac tout gonflé. Aspirez doucement un peu d'air supplémentaire pour étirer les poumons encore un peu. Certains aiment conserver cette position avec des poumons complètement pleins pendant quelques secondes, mais ce n'est pas nécessaire. Quand votre abdomen est complètement plein passez à l'étape deux.

2. Vous êtes prêt à commencer à exhaler, et vous le ferez dans l'ordre opposé: l'air du thorax d'abord, ensuite de la région intercostale puis l'abdominale. Laissez lentement retomber la poitrine, en sentant le mouvement de la main droite mais pas la gauche. Utilisez vos muscles abdominaux pour maintenir votre estomac étiré autant que possible jusqu'à ce que vous ayez complètement vidé la cage thoracique.

3. Finalement, exhalez l'air abdominal. Quand il semble être vide, utilisez à nouveau les muscles abdominaux pour rentrer votre estomac aussi loin que possible, forçant toutes les particules d'air à sortir. Vous serez étonnés combien il en reste encore.

Psoas (Psoasiliaque)

(psoas majeur, psoas mineur)

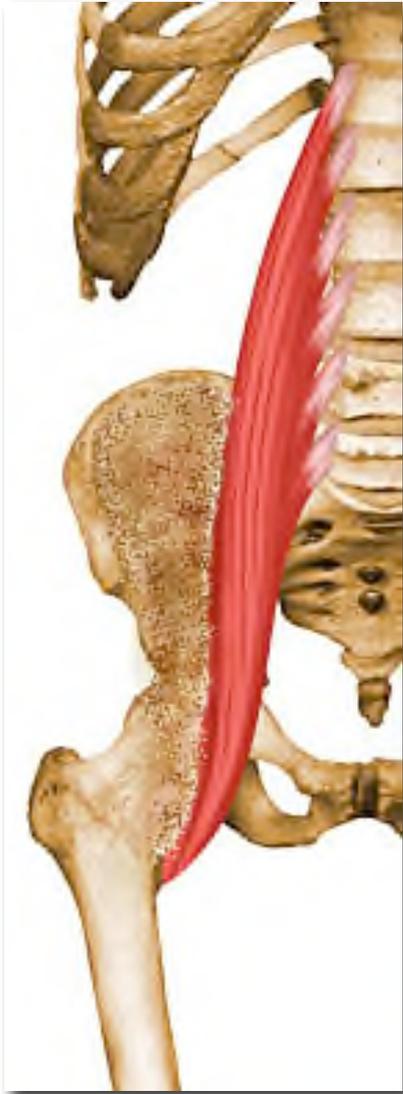
Ce muscle est presque entièrement logée dans la cavité abdominale derrière les organes et ne peut être observé *in vivo*. D'une longueur d'environ 16 pouces il est généralement identifié comme **Psoas majeur** pour le distinguer du **Psoas mineur**, petit muscle qui lui est associé et présent chez les vertébrés.

Un faisceau du psoas naît sur le côté des vertèbres D-12 à L-5, un autre faisceau naît des bords des faces latérales et basses des transverses des lombaires par des arcades fibreuses.

Il descend légèrement à l'oblique et traverse le bassin pour se terminer sur le petit trochanter.

Ses fibres obliques se coudent sur le bord antérieur de l'iliaque.

Le psaos est inactif dans la position assise ou verticale. Il devient particulièrement actif lorsqu'il s'agit de contrôler les déviations de la position du tronc, principalement lorsque celui-ci est en flexion latérale ou se penche vers l'arrière.



Lorsque les vertèbres sont fixes son action est la flexion de la hanche.

Si la fémur est le point fixe le psaos a une action "londorsante" à cause de la direction oblique de ses fibres et de son coude sur l'iliaque. Toutefois comme muscle placé d'étage à étage il participe aussi à l'érection de la colonne.

Le psaos est particulièrement utile dans les activité ou la flexion des jambes est jumelée à celle du tronc comme dans grimper avec une corde ou sur les anneaux en gymnastique sportive. Le psaos compense également la traction vers l'arrière d'une charge très lourde portée par le bas du dos (randonnée pédestre avec sac à dos).

Tant qu'au **psaos mineur** il est absent chez le deux tiers de la population ou ne se présente que sur un côté. Lorsqu'il existe il se situe au niveau du D-12 et L-1 et se termine au pubis. Lorsqu'il est trop court il peut induire des conditions de sclérose. Cette condition est plus fréquente chez les femmes car leur pelvis est plus large et place le muscle sur une plus grande tension.

Références WEB utiles:

www.pilates-studio.com/docs/method/methwhat.htm

(en anglais)

www.servicevie.com/03Forme/Condition/pilates1.html

(en français)

www.servicevie.com/02Sante/Corps_humain/corpshumain.cfm?ID=184

(corps humain)

www.collegeem.qc.ca/cemdept/edup/csenecal/anatomie/psoas.htm

(le muscle psoas)

www.sacrowedgy.com/psoas.htm

(psoas en anglais)

www.collegeem.qc.ca/cemdept/edup/csenecal/page_anatomie.htm

(anatomie musculaire)

rirebretagne.free.fr/exercices_respiration.htm

(exercices de respiration)

www.kaivalya.ca/f_article_respiration.htm

(respiration profonde)

www.kaivalya.ca/f_article_meditation.htm

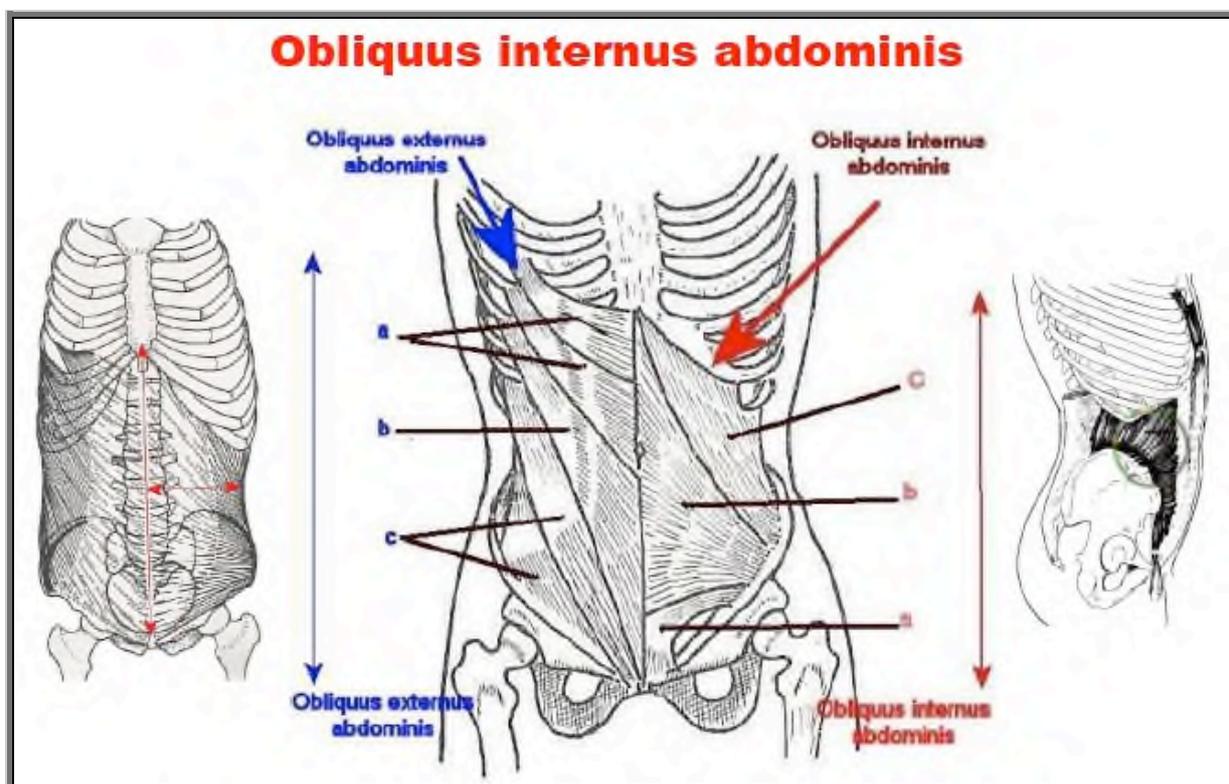
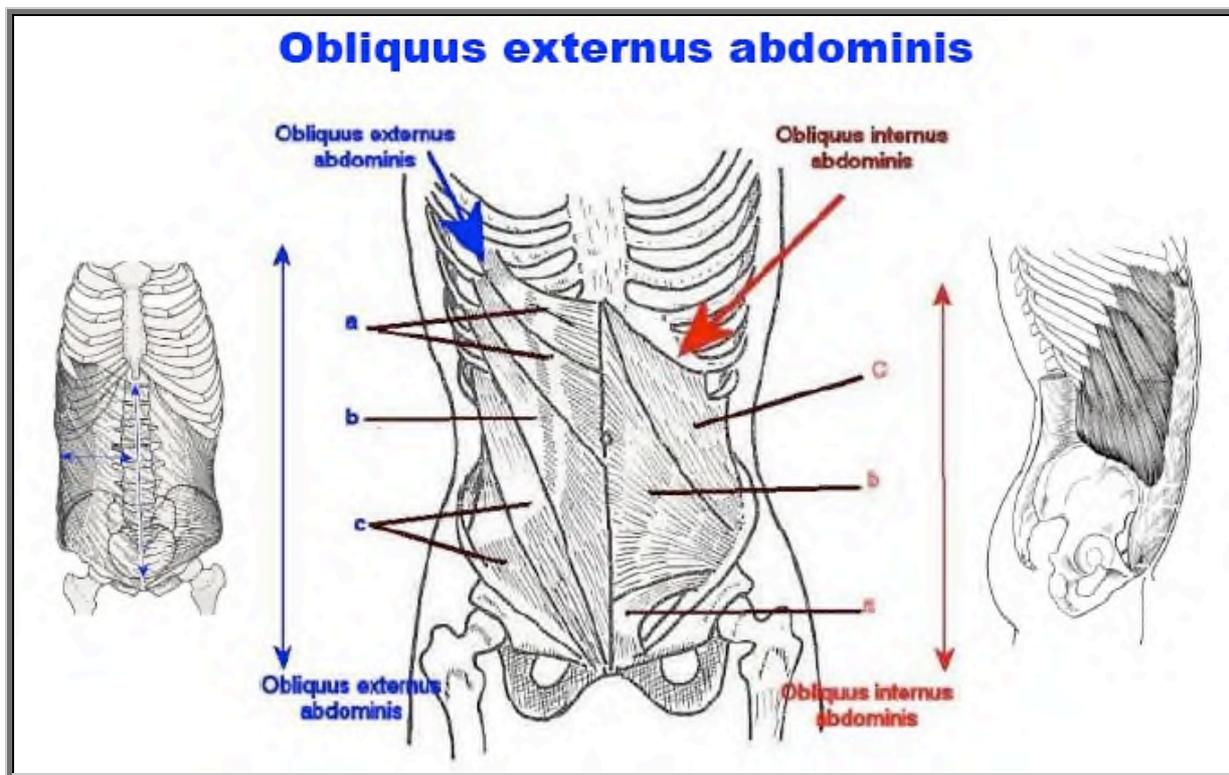
(méditation)

www.kaivalya.ca/f_article_yoga.htm

(Yoga)

Aux pages suivantes on retrouve une série de figures et de liens Internet sur le travail des **muscles abdominaux** en **Pilates**.

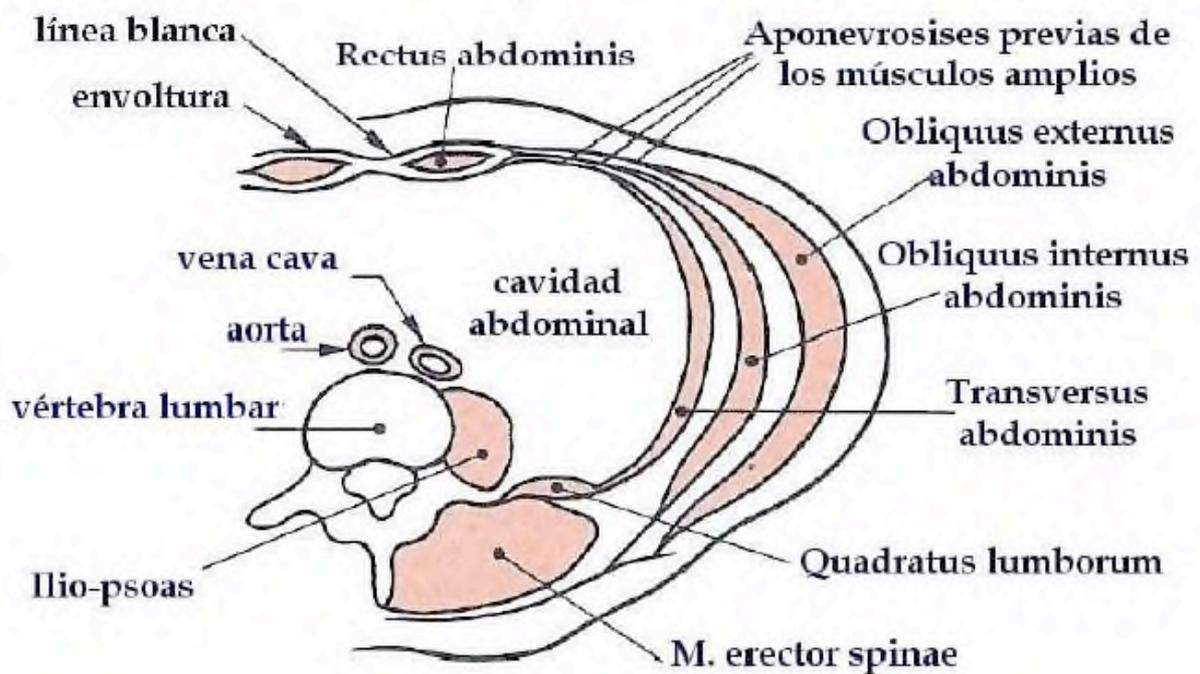
Les muscles abdominaux et le Pilates

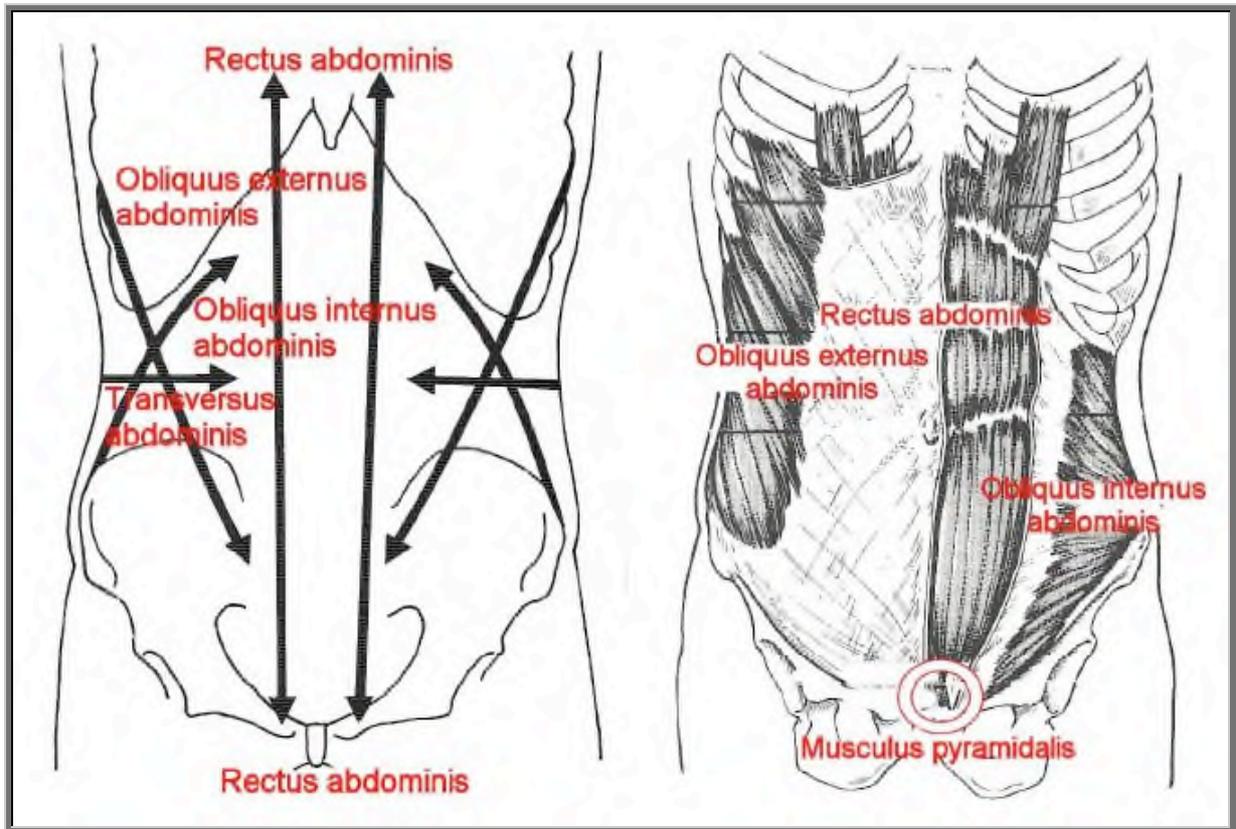


Transversus abdominis



Le travail abdominal





Références à consulter pour plus de détail :



www.funca.com/index.html



www.funca.com/1lamethode/2anatomie_elementaire/6_abdo/abdo_anat/6_abdo_anat.htm

Tous de Gérard Monsterleet.

Et quelques exercices pour raffermir l'**abdomen** et le **dos** :



www.cchst.ca/reponsesst/psychosocial/backexercises.html

En complément :

o Structures osseuses:

- Colonnes vertébrales:
 - 7 cervicales;
 - 12 thoraciques;
 - 5 lombaires;
 - 5 sacrales (sacrum);
 - Fonctions:
 - Soutien du corps;
 - Maintien de la posture;
 - Protection de la moelle épinière;



o Muscles profonds du dos

