

# PRINCIPES DE BASES DU PILATES

Le but de ce document est de vous accompagner dans l'utilisation des nombreuses ressources en ligne en gymnastique Pilates. Lisez-le attentivement. Les professeurs du SUAPS sont à votre disposition pour plus de précisions.

## LES 5 REFERENTIELS DU CORPS

CES PRINCIPES SONT LA BASE DU PILATES. ILS SONT INDISPENSABLES POUR PRATIQUER L'ACTIVITE EN RESPECTANT SA SECURITE ET TRAVAILLER EFFICACEMENT.

**1 – Le bassin neutre :** C'est la position qui respecte les courbures naturelles du corps et évite toute tension au niveau lombaire.

Pour la trouver :

Debout :

- Imaginez un bol rempli d'eau à la place de votre bassin. Les mains sur les hanches, vous pouvez inspirer en cambrant, l'eau se déverse devant.
- Sur l'expiration, faites une rétroversion du bassin l'eau se déverse sur vos fessiers.

Faites ces mouvements de bascule de plus en plus petits et stabilisez la position

Une fois que vous avez conscience de la position neutre du bassin, vous pouvez la reproduire en position assise ou allongée.

**2 – Le Centre :** Muscles du périnée et du Transverse

### Engagement du périnée :

Nous parlons ici du **plancher pelvien** (le périnée qui, pour les femmes surtout, maintient les organes génitaux à l'intérieur de l'abdomen)

Le périnée est le grand oublié des cours de Pilates en ligne car il n'est pas très « glamour » d'en parler... Il est pourtant essentiel à contrôler pour travailler efficacement et sans se mettre en danger.

## Parlons VRAI !!!

Pour contracter le périnée, il faut imaginer se retenir d'aller aux toilettes (derrière puis devant). C'est, en clair, ce que vous devez faire à chaque fois qu'un tuto vous dit de façon énigmatique d'« engager le centre » ou technique de « remonter le plancher pelvien ».

Comme il est constitué à 70% de fibres lentes, on peut tenir cette contraction très longtemps (à intensité modérée). Il est normal pendant une séance de « perdre le contrôle » de cette contraction. Si cela arrive, il est important de faire une pause de quelques secondes avant de reprendre. Vouloir suivre à tout prix sans le contrôle est inutile et contre-productif.

Idéalement, il doit être contrôlé pendant toute la séance de Pilates (sauf étirement entre 2 séries)

**Cette information, peu donnée dans les cours de Pilates et encore moins en ligne, est pourtant CAPITALE** surtout pour les femmes sportives car elle prévient tous les problèmes liés à la sur-sollicitation du plancher pelvien: Grossesse, accouchement mais aussi sport intensif (notamment course à pied, sauts, abdominaux en raccourcissement type crunch).

## Engagement du Transverse :

Le transverse est le grand oublié des abdominaux. Moins connu que les obliques et le droit de l'abdomen (responsables des « carrés de chocolat »), c'est le muscle le plus profond des abdominaux. Apprendre à le contracter, c'est éviter les tensions lombaires et donc le mal de dos (et accessoirement, s'assurer un ventre plat toute sa vie).

Voici une petite série d'exercices pour engager son transverse :

Debout une main posée sur le ventre et l'autre 5cm devant la bouche :

1 – Inspirez par le nez en faisant passer l'air par l'arrière gorge. Le ventre se creuse.

2 – Expirez par la bouche ouverte comme pour faire de la buée sur une vitre, vous sentez l'air chaud sur votre main

Enchaenez une dizaine de cycles respiratoires en essayant de coller de plus en plus la peau du ventre à la colonne vertébrale. Vous sentez votre ventre rentrer de plus

en plus et la distance entre les basses côtes et le bassin s'agrandir. Vous pouvez aussi imaginer fermer la fermeture d'un pantalon trop petit (quelle idée !!!).

### 3 – La respiration thoracique

En Pilates, sauf pause d'étirement entre 2 séries, la respiration se fait exclusivement

- Inspiration par le nez
- Expiration par la bouche

Comme le périnée et le transverse restent toujours engagés, elle ne mobilise que la cage thoracique. Pour augmenter sa capacité respiratoire sans bouger son ventre, il faut donc apprendre à ouvrir la cage thoracique devant, sur les côtés, derrière.

Placez les mains en bas de la cage thoracique, pouces à l'arrière. Inspirez par le nez et expirez par la bouche (comme pour faire de la buée) en observant l'ouverture et la fermeture de la cage thoracique sous vos doigts.

Pendant un cours, à fortiori sur une vidéo, l'enseignant qui démontre parle et ne peut donc pas effectuer correctement la respiration. Quand ce n'est pas précisé, à vous de placer l'inspiration sur le mouvement qui rapproche du centre, et l'expiration sur ce qui éloigne, de faire de la buée pendant l'expiration (c'est un peu sonore).

### 4 – Les épaules basses

Les épaules doivent rester basses et les omoplates doivent se fixer (sensation de les glisser dans les poches arrière du pantalon). On peut avoir l'intention de serrer une feuille de papier entre ses omoplate.

### 5 – La nuque longue

Faites légèrement le double menton en imaginant un fil qui vous tire le sommet du crâne vers le plafond.

En position allongée, vous devez pouvoir retrouver la même position. Si ce n'est pas le cas, placez un petit coussin sous votre tête de façon à aligner la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Avant chaque séance de Pilates, surtout si vous débutez reprenez l'exercice suivant. Pour ne rien oublier, on prend conscience des points clés du bas vers le haut.

Debout, pieds à écartement du bassin, déverrouillez les genoux (très légère flexion), posez les mains sur les hanches et faites des bascules du bassin pour trouver le neutre (image du bol d'eau).

Inspirez par le nez et expirez par la bouche ouverte comme pour faire de la buée. Amenez une main sur le ventre, l'autre sur un côté de la cage thoracique pour observer la respiration costale. Posez les mains sur les épaules et faites un cercle avec les coudes pour abaisser les omoplates. Relâchez les bras le long du corps et étirez la nuque en faisant légèrement le double menton, rentrez le ventre sur l'expiration et gardez cette position sur l'inspiration.

## LA CONSTRUCTION D'UNE SEANCE

### Echauffement : 5 mn environ

Comme dans toute activité physique, l'échauffement est nécessaire pour entrer dans l'activité. Mobiliser les différentes articulations librement des pieds à la tête et se concentrer en reprenant la posture de base (5 référentiels) debout, à 4 pattes, au sol.

### Corps de la séance : 20 à 45mn

Une séance complète comprend des exercices debout, à quatre pattes ou assis et au sol mais suivant le temps imparti, on peut choisir de ne faire qu'un espace.

### Etirements : 5 à 10mn

Les étirements peuvent aussi s'intercaler entre les séries. Dans tous les cas, il s'agit d'étirer les muscles qui ont été sollicités en relâchant le contrôle de la posture. En fin de séance, se poser sur le dos, en adoptant une respiration profonde permet de retrouver le calme : relâcher le périnée, le transverse et tous les muscles paravertébraux engagés précédemment.

Une séance de base au sol de 20mn :

<https://www.youtube.com/watch?v=hx5fYkg5wrs>

Nos conseils :

La démonstration peut donner l'illusion de facilité des exercices. Elle est annoncée comme une séance pour débutant mais commencez par le placement de base. (voir plus haut)

La consigne donnée d'engager le centre signifie le transverse et le périnée (voir plus haut)

Une séance de 25 mn

[https://www.youtube.com/watch?v=WpQ3VBeG3\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=WpQ3VBeG3_w)

L'objectif annoncé « pour maigrir » peut faire sourire mais il est vrai que le Pilates, en tonifiant les muscles profonds, affine la silhouette et notamment le ventre et la taille. Ce travail des muscles profonds a surtout pour effet d'améliorer les postures ce qui permet d'éviter les douleurs à long terme et d'être plus efficace dans son activité physique sportive et quotidienne.

Une séance de 22 mn

<https://www.youtube.com/watch?v=ZfQJWtlhyD4>

Séance spéciale « mal au dos » particulièrement indiquée en cette période où nous passons beaucoup trop de temps devant nos écrans. Pensez à reprendre les « contrôles Pilates » en échauffement comme explicité plus haut.

Vous êtes prêt pour effectuer n'importe quelle autre séance de Pilates ... en respectant les 5 référentiels...

**Et n'oubliez pas d'alterner avec une activité cardio...**