

Qu'est-ce que la Méthode Pilates

La *Méthode Pilates* tient son nom de son inventeur [Joseph Pilates](#) qui a conçu au siècle dernier un vaste répertoire d'exercices. Voici mes explications !

Convaincu de la capacité de tout être humain à rester en bonne santé à condition d'évoluer dans une bonne posture, une respiration correcte et un entraînement prenant en compte les muscles profonds et posturaux, [Joseph Pilates](#) a construit un vaste répertoire de mouvements se basant sur l'anatomie et s'inspirant de l'observation des mouvements des animaux, du Yoga et des arts martiaux.

La *Méthode Pilates* est une méthode de renforcement musculaire qui suit un répertoire d'exercices bien précis à effectuer au sol "Mat Pilates" ou sur des machines.

Les studios Pilates proposent des cours au sol ou sur machines mais la plupart des gens ne pratiquent que le Pilates au sol dans des associations sportives ou des clubs de sport.



Cette méthode de renforcement musculaire peut aussi bien être dispensée en cours collectif qu'en coaching individuel.

Une respiration adaptée, des mouvements contrôlés et fluides, un centre du corps plus tonique, des exercices exécutés de façon précise en font la spécificité de cette méthode.

La *Méthode Pilates* permet de renforcer, d'assouplir et de tonifier les muscles. Elle permet d'améliorer la posture et la mobilité du dos. Le corps est mieux aligné et équilibré et grâce à l'engagement du centre du corps, le corps est plus stable.

La Méthode Pilates au sol :

Le Matwork est constitué d'un répertoire de 34 exercices. Il existe 3 niveaux de pratique : débutant, intermédiaire et avancé. En fonction du niveau, les exercices deviennent de plus en plus ardues, ils demandent une meilleure coordination, une bonne mobilité ostéo-articulaire et un fort centre du corps. Il est possible d'utiliser du petit matériel (magic circle, ballon, band, form roller, swiss ball) pour rendre les exercices plus faciles et/ou amplifier les sensations.

La Méthode Pilates sur machines :



Les machines Pilates regroupent principalement la Wunda chair, la Cadillac et le Reformer. Des ressorts plus ou moins forts permettent d'ajouter de la résistance aux exercices de Pilates entraînant un challenge sur la stabilité du corps, la coordination des mouvements et la mobilité du dos. Les exercices sur machines permettent de tonifier harmonieusement l'ensemble du corps.

N'hésitez pas [à me contacter](#) si vous voulez des informations sur la *Méthode Pilates* !