Marine BIREN

PILATES AU MUR ET AVEC CHAISE

La méthode idéale
pour un corps tonique en douceur
à la maison

Jouvence

Avertissement de l'autrice et de l'éditeur

Les exercices proposés, les indications posturales et les conseils présentés dans cet ouvrage s'adressent à des personnes en bonne condition physique. Si vous avez des doutes ou si vous souffrez d'une pathologie ou d'une fragilité spécifique, demandez un avis médical avant de pratiquer. L'autrice et l'éditeur déclinent toute responsabilité concernant l'utilisation et l'interprétation qui pourraient être faites du contenu de cet ouvrage.

SOMMAIRE

Introduction 13

CONTENU DU LIVRE 14

POURQUOI CE LIVRE ? 15

Partie 1

À LA DÉCOUVERTE DU PILATES ET DE SES DÉRIVÉS

LES PRÉJUGÉS SUR LE PILATES 19

LE PILATES : SES ORIGINES ET SON ÉVOLUTION 20

Les origines du Pilates 20

Les principes de base du Pilates 20

L'évolution du Pilates 23

Diversification des exercices 26

Ajout de verticalité 26

Intensification et facilitation de certains mouvements 26

LES BIENFAITS ET AVANTAGES DU PILATES AU MUR ET AVEC CHAISE 27

Amélioration de la force 27

Développement de l'équilibre 27

Un ventre plat et tonique 28

Augmentation de la souplesse 28

Amélioration de la posture 28

Sensation de bien-être profond 28

Diminution des douleurs de dos 29

Quels sont les avantages à choisir cette discipline plutôt qu'une autre ? 29

Facilité d'accès 29

Faible risque de blessure 30

Impact minimal sur les articulations 30

Approche douce et progressive 30

PILATES, YOGA ET FITNESS : QUELLES DIFFÉRENCES ? 32

QUI PEUT PRATIQUER LE PILATES AU MUR ET AVEC CHAISE ? 34

Les différents profils des personnes aptes à pratiquer 34

Débutants 34

Personnes âgées 34

Personnes en rééducation *35*
Sportifs *35*
Tout le monde ! *35*
Contre-indications 37

QUAND PRATIQUER ? ET À QUELLE FRÉQUENCE ? 38
Quel est le meilleur moment de la journée pour pratiquer ? 38
À quelle fréquence faut-il pratiquer ses séances de Pilates au mur et sur chaise ? 39

QUELQUES CONSIGNES DE SÉCURITÉ 40
Pieds nus ou en chaussettes antidérapantes 40
Vêtements appropriés 40
Espace de pratique dégagé 40
Utilisation correcte du mur 41
Utilisation correcte de la chaise 41
Écoute de votre corps 41

Partie 2
LES FONDAMENTAUX

RAPPEL ANATOMIQUE 44
Les abdominaux 44
Les muscles superficiels *44*
Les muscles profonds *45*
Le diaphragme 46
Le périnée 47
Les muscles du dos 48

COMMENT BIEN RESPIRER EN PILATES ? 49
L'importance de la respiration Pilates 49
La bonne technique de respiration 49
Bénéfices d'une bonne respiration 50
Intégration de la respiration aux mouvements 51
Conseil pour améliorer la respiration 51

QUEL MATÉRIEL UTILISER POUR VOS SÉANCES ? 52
Un mur 52
Une chaise 52
Un tapis 52

Une gourde 52

LES PLACEMENTS ET LES POSTURES SPÉCIFIQUES AU PILATES 53
Les différents placements 53
Les postures de base 57

ASTUCES MOTIVATION 60

AVANT DE COMMENCER 63

TESTS DE PROGRESSION INITIAUX 75
Test n° 1 : les photos 75
Test n° 2 : votre état psychologique de départ 76
Test n° 3 : votre état physique de départ 76
Test n° 4 : la force de vos abdos (et pas seulement !) 77
Test n° 5 : votre équilibre 77

Partie 3
PROGRAMME 1 : PILATES AU MUR 21 JOURS

ÉCHAUFFEMENTS 80

SÉANCE DE LA PREMIÈRE SEMAINE 83
Exercice 1 : abdos debout 83
Exercice 2 : gainage debout 84
Exercice 3 : appuis sur cuisses 85
Exercice 4 : *scissor*, une jambe fléchie 86
Exercice 5 : *shoulder bridge* 87

SÉANCE DE LA DEUXIÈME SEMAINE 90
Exercice 1 : mollets debout 90
Exercice 2 : pompes debout 91
Exercice 3 : gainage en quadrupédie 93
Exercice 4 : *one leg stretch* 94
Exercice 5 : *shoulder bridge*, une jambe tendue 95

SÉANCE DE LA TROISIÈME SEMAINE 97
Exercice 1 : chaise 97
Exercice 2 : battements de jambe 99
Exercice 3 : *side lying* 100
Exercice 4 : *hundred* 101
Exercice 5 : *shoulder bridge* et ouverture 103

SÉANCE D'ÉTIREMENTS DE PILATES AU MUR **106**
Exercice 1 : jambes contre le mur 106
Exercice 2 : adducteurs 107
Exercice 3 : posture de l'enfant 107
Exercice 4 : mollets 107
Exercice 5 : bras, pectoraux 108
Exercice 6 : salutation au soleil inversée 108

SÉANCES BONUS DE PILATES AU MUR **109**
Séance bonus abdos 109
Exercice 1 : préparation au double leg stretch *109*
Exercice 2 : appuis sur cuisses, une jambe tendue *111*
Exercice 3 : scissor, *deux jambes tendues* *112*
Séance bonus fessiers 113
Exercice 1 : soulevés de terre à une jambe *113*
Exercice 2 : marche au mur *114*
Exercice 3 : shoulder bridge *et trois pulses* *115*
Séance bonus haut du corps 117
Exercice 1 : mobilité des épaules *117*
Exercice 2 : pompes décalées debout *118*
Exercice 3 : pompes avec les triceps *119*

CONCLUSION DU PROGRAMME PILATES AU MUR **120**

Partie 4

PROGRAMME 2 : PILATES AVEC CHAISE 21 JOURS

ÉCHAUFFEMENTS **122**

SÉANCE DE LA PREMIÈRE SEMAINE **125**
Exercice 1 : *one leg stretch* 125
Exercice 2 : *spine stretch* 127
Exercice 3 : *one leg circle* debout 128
Exercice 4 : *crunchs* en tablette 130
Exercice 5 : *shoulder bridge* 131

SÉANCE DE LA DEUXIÈME SEMAINE **134**
Exercice 1 : *twists* obliques 134
Exercice 2 : gainage avec les coudes 135
Exercice 3 : *side lying* 136
Exercice 4 : appuis sur cuisses, une jambe tendue 137

Exercice 5 : *shoulder bridge*, deux jambes tendues 138

SÉANCE DE LA TROISIÈME SEMAINE 140

Exercice 1 : assis-debout 140
Exercice 2 : *mountain climbers* 141
Exercice 3 : gainage latéral 142
Exercice 4 : *scissor*, une jambe tendue 143
Exercice 5 : *shoulder bridge*, une jambe tendue 144

SÉANCE D'ÉTIREMENTS DE PILATES AVEC CHAISE 146

Exercice 1 : fessiers assis 146
Exercice 2 : chaîne latérale, grand dorsal 147
Exercice 3 : ischios, mollets 147
Exercice 4 : dos 148
Exercice 5 : quadriceps 148
Exercice 6 : chaîne postérieure 149

SÉANCES BONUS DE PILATES AVEC CHAISE 150

Séance bonus abdos 150
Exercice 1 : cercle de jambe *150*
Exercice 2 : single leg stretch *151*
Exercice 3 : ciseaux dessus-dessous *152*
Séance bonus fessiers 154
Exercice 1 : montées sur chaise et extensions *154*
Exercice 2 : shoulder bridge, *un pied sur chaise et mollet* *155*
Exercice 3 : shoulder bridge, *deux pieds sur chaise et pulses* *156*
Séance bonus haut du corps 157
Exercice 1 : gainage commando *157*
Exercice 2 : dips *158*
Exercice 3 : pompes à genoux *160*

CONCLUSION DU PROGRAMME PILATES AVEC CHAISE 161

Partie 5

PROGRAMME 3 : PILATES AU MUR ET AVEC CHAISE 21 JOURS

SÉANCE DE LA PREMIÈRE SEMAINE 165

Exercice 1 : tablette assis sur chaise, pieds au mur 165
Exercice 2 : montées sur pointes 167
Exercice 3 : *mountain climbers* croisés 168
Exercice 4 : *crunchs* en canard au mur 169

Exercice 5 : *shoulder bridge* et montées de genoux 170

SÉANCE DE LA DEUXIÈME SEMAINE 172
Exercice 1 : essuie-glace 172
Exercice 2 : montées sur chaise 173
Exercice 3 : inclinaisons latérales 174
Exercice 4 : *one leg circle* 175
Exercice 5 : *shoulder bridge*, deux jambes et bras tendus 177

SÉANCE DE LA TROISIÈME SEMAINE 179
Exercice 1 : gainage dorsal et montées de genoux 179
Exercice 2 : fentes, un pied sur chaise 180
Exercice 3 : *double leg stretch* 181
Exercice 4 : inclinaisons latérales au sol 182
Exercice 5 : *shoulder bridge* en canard 183

SÉANCE D'ÉTIREMENTS DE PILATES AU MUR ET AVEC CHAISE 185

TESTS DE PROGRESSION FINAUX 186
Test n° 1 : les photos 186
Test n° 2 : votre état psychologique de fin de programme 187
Test n° 3 : votre état physique de fin de programme 187
Test n° 4 : la force de vos abdos (et pas seulement !) 188
Test n° 5 : votre équilibre 188

Partie 6
J'AI FINI MES TROIS PROGRAMMES, QUE FAIRE MAINTENANT ?

EXERCICES À LA CARTE 195

EXERCICES CIBLÉS ABDOS (TRANSVERSE, GRANDS DROITS) 196
Avec mur 196
Abdos debout *196*
Gainage debout *196*
Appuis sur cuisses *196*
Gainage en quadrupédie *197*
One leg stretch *197*
Hundred *198*
Crunchs *en canard au mur* *198*
Préparation au double leg stretch *198*
Appuis sur cuisses, une jambe tendue *199*
Scissor, *deux jambes tendues* *199*

Avec chaise 200
One leg stretch *200*
One leg circle *debout* *200*
Crunchs *en tablette* *200*
Gainage avec les coudes *201*
Appuis sur cuisses, une jambe tendue *201*
Mountain climbers *202*
One leg circle *202*
Cercle de jambe *203*
Single leg stretch *203*
Ciseaux dessus-dessous *203*
Avec mur et chaise 204
Tablette assis sur chaise, pieds au mur *204*
Essuie-glace *204*
Double leg stretch *205*

EXERCICES CIBLÉS OBLIQUES (TAILLE) 206
Avec mur 206
Scissor, *une jambe fléchie* *206*
Side lying *206*
Avec chaise 207
Twists *obliques* *207*
Side lying *207*
Gainage latéral *207*
Scissor, *une jambe tendue* *208*
Avec mur et chaise 208
Mountain climbers *croisés* *208*
Inclinaisons latérales *209*
Inclinaisons latérales au sol *209*

EXERCICES CIBLÉS FESSIERS, CUISSES ET LOMBAIRES 210
Avec mur 210
Shoulder bridge *210*
Shoulder bridge, *une jambe tendue* *210*
Battements de jambe *211*
Chaise *211*
Shoulder bridge *et ouverture* *211*
Shoulder bridge *et montées de genoux* *212*
Soulevés de terre à une jambe *212*
Marche au mur *213*
Shoulder bridge *et trois pulses* *213*

Avec chaise 214
Shoulder bridge *214*
Shoulder bridge, *deux jambes tendues* *214*
Assis-debout *215*
Shoulder bridge, *une jambe tendue* *215*
Shoulder bridge *en canard* *215*
Shoulder bridge, *deux jambes et bras tendus* *216*
Montées sur chaise et extensions *216*
Shoulder bridge, *deux pieds sur chaise et pulses* *216*
Avec mur et chaise 217
Montées sur chaise *217*
Fentes, un pied sur chaise *217*

EXERCICES CIBLÉS MOLLETS **218**
Avec mur 218
Mollets debout *218*
Avec chaise 218
Shoulder bridge, *un pied sur chaise et mollet* *218*
Avec mur et chaise 219
Montées sur pointes *219*

EXERCICES CIBLÉS DOS **220**
Avec mur 220
Gainage dorsal et montées de genoux *220*
Avec chaise 220
Spine stretch *220*

EXERCICES CIBLÉS HAUT DU CORPS (PECTORAUX, BRAS) **221**
Avec mur 221
Pompes debout *221*
Mobilité des épaules *221*
Pompes décalées debout *222*
Pompes avec les triceps *222*
Avec chaise 223
Gainage commando *223*
Dips *223*
Pompes à genoux *224*

Conclusion 225
À propos de l'autrice 227
Bibliographie 229
Remerciements 231

INTRODUCTION

Avez-vous déjà entendu parler du Pilates et de ses bienfaits ? Peut-être pratiquez-vous déjà cette discipline et souhaitez-vous aller plus loin dans sa découverte ? Ou bien, êtes-vous novice, et cherchez une nouvelle pratique simple, ludique et efficace pour améliorer votre forme et votre santé ? Vous êtes ici au bon endroit. Le Pilates au mur et sur chaise saura vous charmer par sa facilité d'accès et son efficacité 😉.

Je vous invite maintenant à plonger avec moi dans l'univers du Pilates et découvrir comment cette discipline, pratiquée à l'aide d'un mur ou d'une chaise, peut révolutionner votre bien-être.

Si vous souhaitez vous remettre en forme en douceur, tonifier votre corps, vous sentir en harmonie avec celui-ci et dire adieu aux douleurs de dos, alors laissez-vous guider par cet ouvrage. Mon expertise de coach spécialisée dans le Pilates va vous apporter les clés pour une pratique en toute sécurité et sans prise de tête. Peu importe votre âge ou votre condition physique actuelle, il n'est jamais trop tard pour commencer le Pilates au mur et avec chaise.

Pratique : facile à transporter, ce livre deviendra votre compagnon idéal, toujours à portée de main pour une session de Pilates au mur et sur chaise. Que vous soyez à la maison, en vacances, au bureau… laissez-vous emporter dans ce voyage vers une meilleure forme physique, sans stress ni contrainte.

CONTENU DU LIVRE

Avec ce livre, vous deviendrez incollable sur la pratique du Pilates au mur et avec chaise. Ainsi, vous n'aurez plus d'excuse : vous pourrez vous entraîner partout et quand vous le souhaitez, de façon efficace, pour des résultats *vraiment* optimums.

Pour devenir à votre tour un spécialiste, voici un plan concocté spécialement pour vous : **trois programmes complets de 21 jours**.

1. **Programme Pilates au mur** : utilisez simplement un mur de votre maison pour vous renforcer et étirer votre corps de manière unique et innovante.
2. **Programme Pilates avec chaise** : redécouvrez les bienfaits du Pilates en utilisant une simple chaise, idéal pour limiter les douleurs de dos et les mauvaises postures.
3. **Programme mixte Pilates au mur et avec chaise** : un mélange harmonieux d'exercices avec mur et chaise pour un entraînement varié et complet.

Et pour compléter votre entraînement, ou pour les jours où vous n'avez pas le temps de faire une séance complète, vous pourrez toujours prendre 10 minutes pour faire une séance bonus.

- **Séance bonus abdos Pilates au mur.**
- **Séance bonus abdos Pilates avec chaise.**
- **Séance bonus fessiers Pilates au mur.**
- **Séance bonus fessiers Pilates avec chaise.**
- **Séance bonus haut du corps Pilates au mur.**
- **Séance bonus haut du corps Pilates avec chaise.**
- **Séance d'étirements Pilates au mur.**
- **Séance d'étirements Pilates avec chaise.**

Chaque programme est conçu pour être **progressif** et **adaptable**. Bien sûr, des options sont disponibles pour les exercices plus difficiles à effectuer,

vous permettant de **suivre à votre propre rythme et à votre niveau**, et de constater des améliorations jour après jour.

Pour suivre votre évolution de manière régulière, des fiches de suivi sont à remplir à la fin de chaque entraînement.

Et pour une option de liberté totale, vous trouverez un récapitulatif de tous les exercices, répertoriés par catégorie de muscles travaillés, afin de vous constituer un programme sur mesure et à la carte.

POURQUOI CE LIVRE ?

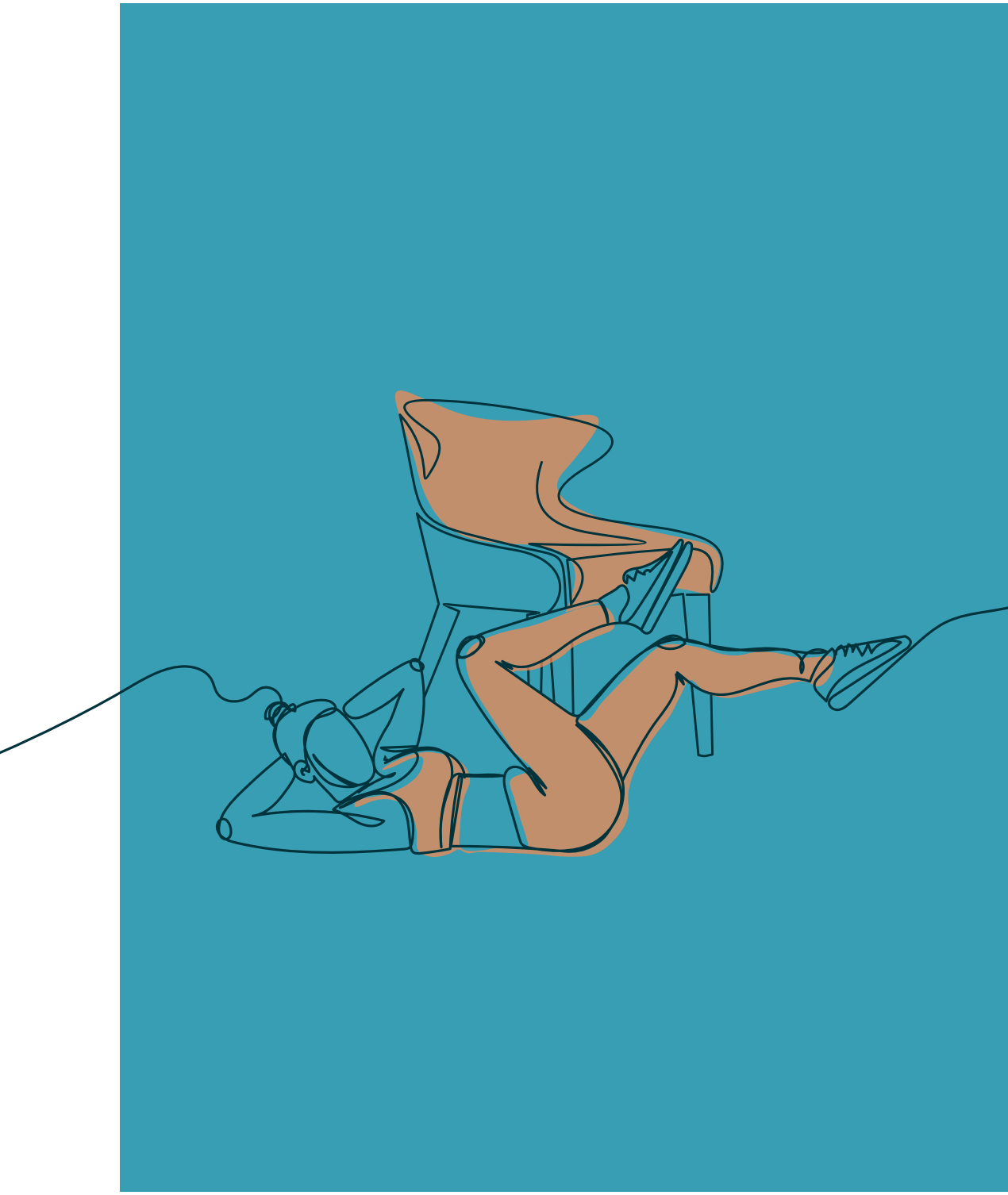
En tant que coach sportive passionnée, je suis convaincue que **le Pilates peut transformer** non seulement **votre corps**, mais aussi **votre esprit**. Dans un monde moderne, où le stress et les obligations semblent omniprésents, il est crucial de prendre du temps pour soi, et de trouver des moyens de se ressourcer afin de maintenir un équilibre. Mais je sais qu'il n'est pas toujours facile de s'y retrouver entre ce flot constant d'informations sur Internet ou dans les librairies et les coachs autoproclamés qui veulent seulement « surfer sur la vague » du Pilates et du fitness.

C'est pourquoi j'ai souhaité regrouper dans un livre nombre de mes exercices de Pilates au mur et avec chaise, qui ont fait leurs preuves auprès des personnes que j'accompagne. Mon but est de vous constituer **des programmes simples d'accès et efficaces** pour que vous puissiez aisément vous laisser guider, et apprécier votre pratique.

Mon approche se veut chaleureuse et accessible, pour que chaque séance soit un moment de **plaisir** et de **détente**. Avec des explications claires, des photos détaillées et des conseils personnalisés, ce livre vous offre tous les outils nécessaires pour atteindre vos objectifs de bien-être et de renforcement musculaire profond.

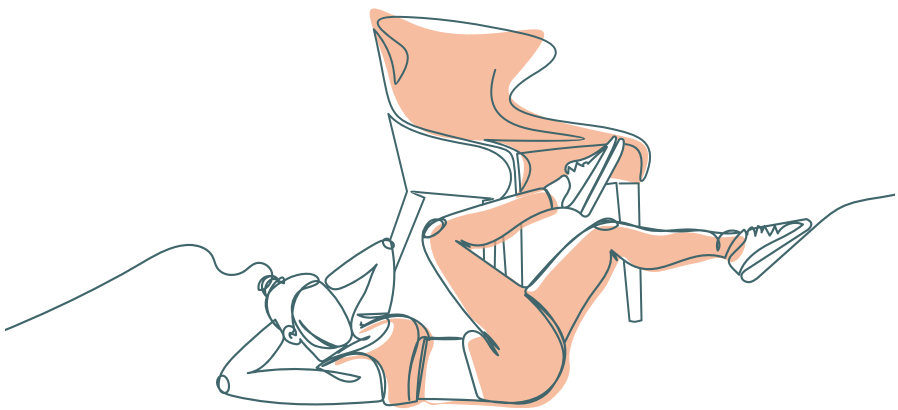
Que vous soyez novice ou pratiquant expérimenté, vous trouverez ici des outils et des conseils pour intégrer cette discipline dans votre quotidien, pour un corps et un esprit en harmonie. Alors, c'est le moment de passer à l'action !

Parole de coach :
bientôt, vous ne pourrez plus vous en passer 😉.



Partie 1

À LA DÉCOUVERTE DU PILATES ET DE SES DÉRIVÉS



LES PRÉJUGÉS SUR LE PILATES

« Le Pilates, c'est trop facile. »
« C'est pour les personnes âgées. »
« C'est ennuyant. »
« C'est trop mou. »
« C'est comme du yoga. »

Vous avez déjà eu ces pensées ? Alors, laissez-moi vous prouver le contraire ! Nombreux sont les préjugés sur le Pilates, mais, la plupart du temps, ils viennent de personnes qui n'ont jamais essayé ou qui ne l'ont pas pratiqué correctement 😉.

À première vue, et surtout en tant que spectateur, le Pilates peut paraître parfois simple, voire ennuyant, mais il ne faut pas se leurrer, c'est tout l'inverse. Le Pilates, ce n'est pas des exercices à effectuer de manière passive ; au contraire, quand on considère tous les principes à mettre en place durant l'exécution d'un seul mouvement, on se rend vite compte qu'on n'a pas le temps de s'ennuyer et que les muscles chauffent en profondeur !

Eh oui, derrière ses airs de **méthode douce**, le Pilates est également **très intense** 😊.

Je le répète souvent, mais : **le Pilates, l'essayer, c'est l'adopter** ! Et même si certaines personnes seront conquises dès la première séance, pour d'autres, il faudra en faire plusieurs avant de constater ses bienfaits.

LE PILATES : SES ORIGINES ET SON ÉVOLUTION

Le Pilates est une pratique qui a révolutionné notre manière de penser l'exercice et le bien-être. Ce chapitre va vous emmener à la découverte du Pilates, de ses origines jusqu'à son évolution vers des formes innovantes comme le Pilates au mur et le Pilates avec chaise.

Les origines du Pilates

Le Pilates a été développé au début du XXe siècle par Joseph Hubertus Pilates qui, enfant, souffrait de diverses maladies telles que l'asthme, une malformation du thorax et le rachitisme. Ses parents étant gymnastes, et certainement poussé par l'envie de se sentir en meilleure santé, il devient un sportif accompli, passionné de santé, de gym, de boxe et de plongée. C'est en s'inspirant de ses expériences d'athlète, ainsi que de ses lectures et observations, qu'il va élaborer un nouveau système d'entraînement qu'il appellera *Contrology* .

Durant la Première Guerre mondiale, il est fait prisonnier, et développe sa méthode principalement pour aider ses codétenus à rester en bonne santé. Elle combine des éléments de gymnastique, de yoga et de boxe, reflétant sa conviction que **l'esprit et le corps sont intrinsèquement liés**. Sa méthode, basée sur l'idée de contrôler les muscles avec l'esprit, met l'accent sur six principes : la respiration, le centrage, la concentration, le contrôle, la fluidité et la précision des mouvements.

Les principes de base du Pilates

Le Pilates repose sur six principes fondamentaux :

1. **Respiration** : c'est une respiration dite latérale thoracique. L'objectif de cette respiration est de pouvoir garder les muscles profonds de l'abdomen engagés pendant toute la durée de l'exercice, pour un travail complet de la sangle abdominale et pour avoir ce fameux « effet ventre plat ». Elle fait le lien entre le corps et l'esprit et est coordonnée avec chaque mouvement. Nous y reviendrons plus en détail plus tard dans ce livre (page 49) car **la respiration est au cœur de cette pratique**.

2. **Centrage** : baptisé *powerhouse* par Joseph Pilates, il symbolise le centre du corps, aussi appelé le « *core* », et c'est de lui que tout part. Il se situe autour de la taille, formant un corset naturel, et il désigne un ensemble de muscles situés dans le tronc, entre le bas des côtes et le bassin, notamment les abdos profonds et le plancher pelvien. C'est de là que les mouvements partent en Pilates, **on travaille de l'intérieur vers l'extérieur**, et plus vous serez gainé et stable à ce niveau-là, plus vos mouvements seront efficaces.

Attention

Une sangle abdominale qui manque de force et de tonicité, peut avoir des conséquences sur votre forme physique et votre santé. C'est une raison pour laquelle vous pourriez parfois vous sentir fatigué et endolori, avoir des douleurs au niveau des genoux, des hanches, du dos sans vraiment savoir pourquoi. En réalité, ces zones du corps finissent par être surmenées à force de compenser le manque de stabilité, de solidité et de contrôle des abdos.

Voici les principaux signes qui indiquent que vos muscles abdominaux ont besoin de renforcement :

Mauvaise posture : si vous avez tendance à vous tenir voûté ou, au contraire, à accentuer la courbure naturelle de votre colonne vertébrale, sachez que les muscles abdominaux jouent un rôle clé dans le maintien d'une bonne posture. Une sangle abdominale faible peut entraîner un affaissement ou une courbure excessive de la colonne vertébrale, ce qui peut causer des douleurs dorsales et cervicales ;

Douleurs lombaires : si vous avez régulièrement mal dans le bas du dos sans forcément avoir fait de mauvais mouvements, ou juste en restant en position debout comme dans une file d'attente, cela peut démontrer que la colonne vertébrale n'est pas correctement soutenue en raison d'une fragilité des muscles abdominaux ;

Réduction de la stabilité corporelle : si vous êtes sujet aux pertes d'équilibre, ou aux chutes, c'est sûrement que vos muscles abdominaux, qui sont essentiels pour la stabilité du tronc manquent de solidité.

•••

Cette faiblesse peut affecter l'équilibre et la coordination, augmentant le risque de chutes et d'autres accidents ;

Diminution de la performance physique : une sangle abdominale robuste est importante pour de nombreuses activités physiques, qu'il s'agisse de sports, de porter des charges ou même d'activités quotidiennes. Par exemple, si vous avez du mal à vous lever du canapé sans avoir besoin de prendre appui avec vos mains, ou à vous redresser en portant un pack d'eau, c'est le signe qu'il faut renforcer cette zone ;

Augmentation du risque de blessures : une mauvaise stabilisation du tronc peut entraîner une surcompensation d'autres muscles, augmentant ainsi le risque de blessures dans différentes parties du corps, y compris les hanches, les genoux et les chevilles.

Renforcer la sangle abdominale par des exercices ciblés, comme ceux que vous retrouverez dans vos séances de bonus abdos (page 109 et page 150), aide à prévenir ces problèmes et améliore la santé générale ainsi que la performance physique.

3. **Concentration** : chaque mouvement en Pilates requiert une attention totale afin de **travailler « en pleine conscience »**, c'est-à-dire apprendre à ressentir et à conscientiser le positionnement de son corps dans l'espace. Par exemple, lors de l'exécution d'un exercice d'abdos, vous devrez vous concentrer sur la contraction volontaire de votre périnée et de vos abdominaux profonds afin de ressentir leurs engagements. Vous pourrez même éprouver une sensation de « muscles qui chauffent » ou de « tremblements ». Se concentrer sur l'exécution des mouvements permet d'optimiser leur qualité et leur précision, mais aussi de se focaliser uniquement sur sa séance, et de lâcher prise sur les soucis quotidiens.

4. **Contrôle** : « *La* Contrology *vise la complète coordination du corps, de l'esprit et des émotions. Par cette méthode, vous pouvez volontairement acquérir la maîtrise parfaite de votre corps* » (Joseph Pilates). Au départ, cette méthode d'entraînement qui s'appelait la *Contrology* était le fait de contrôler chaque mouvement par son esprit, en portant attention à sa respiration et à sa posture afin de maximiser le travail sur des répétitions courtes. **Faire moins d'exercice mais en contrôle donnera de meilleurs résultats que de faire des séries de cent *crunchs* sans contrôler son**

mouvement. Vous verrez qu'au départ, ce sera difficile de parvenir à se concentrer sur votre respiration en même temps que sur l'exécution du mouvement et sur la posture, mais à force de pratiquer, tout ceci deviendra beaucoup plus simple à mettre en place, et même automatique.

5. **Fluidité** : elle peut être décrite comme l**a capacité du corps à se déplacer de manière continue et sans à-coup**, afin d'apporter équilibre et harmonie dans ses mouvements. Il faudra donc exécuter et enchaîner les exercices avec grâce et légèreté, et ne pas être trop brusque. La fluidité permet non seulement de prévenir l'apparition de nouvelles tensions, mais aide également à relâcher celles déjà présentes.

6. **Précision** : avec le Pilates, on cherche à **ne solliciter que les muscles utiles à l'exécution d'un mouvement**, pour plus d'efficacité. Par exemple, si l'on doit faire un cercle de jambe, on veillera à isoler le mouvement de la jambe pour ne pas décaler son bassin ou son dos, et pour éviter les mouvements de compensation, d'où l'importance de bien engager ses abdos profonds. Donc, si vous sentez votre posture se décaler lors d'un mouvement, par exemple si vous sentez votre dos se cambrer ou bien votre bassin s'enrouler, c'est que vous n'êtes pas assez gainé et précis sur son exécution.

Maintenant que vous connaissez les six principes fondamentaux du Pilates, il faut les mettre en pratique avec les exercices que vous trouverez dans vos programmes.

Ne vous inquiétez pas si vous ne maîtrisez pas tous ces principes dès la première séance ! C'est même tout à fait normal, car cela prend du temps de réussir à tout gérer. C'est d'ailleurs pourquoi en Pilates **on préconise de refaire la même séance plusieurs fois avant de passer à une autre**. En effet, la répétition régulière des mêmes exercices facilite une meilleure compréhension et intégration de ces principes fondamentaux, améliorant globalement la maîtrise de vos mouvements et votre technique. De plus, cela permet de renforcer progressivement les muscles ciblés pour des résultats optimaux avant de passer à des exercices différents.

L'évolution du Pilates

Initialement, la méthode de *Contrology* de Joseph Pilates permettait de s'exercer avec des équipements conçus pour renforcer les muscles, améliorer la flexibilité et la posture, et aider à la rééducation physique. Ces appareils

étaient révolutionnaires à l'époque de leur création : ils permettaient une approche personnalisée de l'entraînement, où la résistance des ressorts pouvait être ajustée pour s'adapter aux capacités et aux besoins de chaque utilisateur, ce qui améliorait l'efficacité des exercices.

Avec le temps, cette pratique a évolué et s'est diversifiée, s'étendant bien au-delà de son cadre initial, et devenant alors *le* Pilates. Des instructeurs du monde entier ont apporté leurs propres interprétations et variations, tout en restant fidèles aux principes de base établis par Joseph Pilates.

Parmi ces évolutions, on peut trouver :

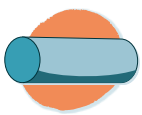
Le Pilates avec machines : cette pratique préconise l'utilisation de différentes machines pour faire ses exercices de Pilates. Inspirée par la méthode la plus ancienne conçue par Joseph Pilates, vous y trouverez ses inventions remises au goût du jour, afin de travailler avec des supports et résistances variés, vous permettant de renforcer vos muscles stabilisateurs en profondeur, et de gagner en flexibilité musculaire. On les appelle *Reformer*, *Cadillac* ou *Chairs* : les deux premières consistent en des tables matelassées qui permettent de placer le corps dans une variété de positions suspendues. En utilisant une série de cordes et de poulies, vous pouvez lever vos jambes et vos bras pour suspendre votre corps en l'air. Et la troisième correspond à une chaise incorporant des poignées, des pédales et des ressorts. Chaque appareil est spécifique et permet de créer des résistances variables sur l'effort. Vous pouvez retrouver cette pratique dans des studios de Pilates ; cependant, ce type de séances reste assez rare et plutôt coûteux en France ;

Le Pilates *matwork* : c'est un ensemble d'exercices inspirés de la méthode de Joseph Pilates, pratiqués au sol, sur un tapis et sans appareil. De par sa simplicité, cette technique amène à acquérir une musculature ferme, une silhouette harmonieuse, une meilleure mobilité articulaire et une posture naturelle correcte grâce au travail au sol sans ajout de matériel, ce qui permet de se concentrer pleinement sur sa posture et son « empreinte » sur le tapis. C'est la méthode que l'on retrouve le plus souvent dans les salles de sport grâce à sa facilité de mise en place et son accessibilité ;

Le Pilates avec *gym ball* ou ballon paille : que ce soit à l'aide d'un gros ou d'un petit ballon, cette variation du Pilates permet d'ajouter de l'instabilité lors des exercices et facilite donc le travail d'équilibre, de stabilisation et de gainage profonds. Toutefois, faites attention d'être bien guidé sur ce type d'exercices qui peuvent être dangereux s'ils sont mal exécutés

ou si vous êtes débutant, car vous risqueriez de chuter à cause de l'instabilité du ballon et d'un manque de contrôle des mouvements ;

Le Pilates avec anneau : aussi appelé *magic circle*, c'est en fait un anneau flexible en caoutchouc ou en métal, souvent recouvert de mousse pour plus de confort. Il est doté de deux poignées latérales rembourrées qui favorisent une prise en main agréable et sécurisée. L'ajout de cet anneau est très intéressant pour complexifier les exercices de base du Pilates et ajouter un plus grand engagement des muscles stabilisateurs, ainsi que plus d'intensité sur le haut du corps, les adducteurs ou encore le plancher pelvien. Cet anneau peut s'utiliser de différentes façons, par exemple en le pressant entre les chevilles, les cuisses, les mains. Je vous conseille d'essayer une fois que votre pratique du Pilates sera plus aboutie et que vous en maîtriserez les bases ;



Le Pilates avec rouleau : tout comme le Pilates avec ballon, cette variation apporte du déséquilibre à vos exercices, permettant de mettre l'accent sur le travail des abdos profonds et du contrôle des mouvements. C'est un outil intéressant qui permet de varier les exercices et de se renforcer de manière plus ludique. Vous pouvez par exemple vous coucher dessus, ou bien y poser les pieds ou les mains. Je conseille également de l'essayer une fois les bases du Pilates maîtrisées ;

Le Pilates au mur et le Pilates avec chaise : pour terminer, nous allons maintenant parler de ces variations qui nous intéressent plus particulièrement et qui sont très en vogue actuellement. Je pense que ce qui fait leur succès, c'est qu'elles ont ouvert de nouvelles perspectives dans la pratique de cette discipline, car elles sont à la portée de tout le monde, et il n'y a pas besoin d'acheter de matériel spécifique. Vous pouvez vous entraîner facilement et efficacement d'où vous voulez. On retrouve beaucoup de similitudes dans ces deux pratiques : ce sont des variations qui ajoutent une dimension verticale, un soutien supplémentaire et un renforcement plus global, comparé aux exercices traditionnels sur tapis.

Mais alors, que cela va-t-il vous apporter concrètement d'ajouter un mur ou une chaise à la pratique traditionnelle du Pilates ?