



Santé, bien-être Le Pilates, une prise de conscience, une rencontre avec soi-même !

— Elisabeth Valette, Enseignante en activités physiques adaptées
Sources : Aurélien Broussard et Leaderfit

©Adobe Stock, Imago Photo

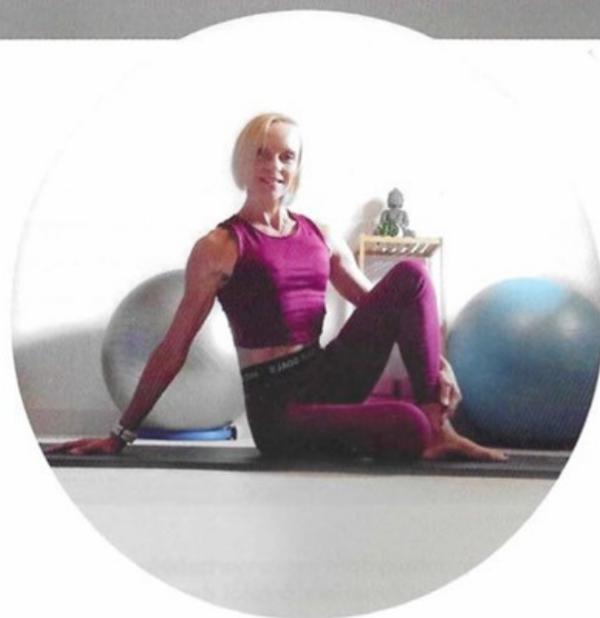
La méthode Pilates, c'est une philosophie, c'est un état, une prise de conscience. C'est une discipline à part entière. On ne vient pas au Pilates par hasard. Il y a un cheminement.

La grande différence entre une activité physique et une discipline (terme qui s'apparente d'ailleurs plus volontiers à une forme d'expression artistique), c'est justement l'existence ou non d'une philosophie qui insuffle une sorte d'orientation, d'inspiration même.

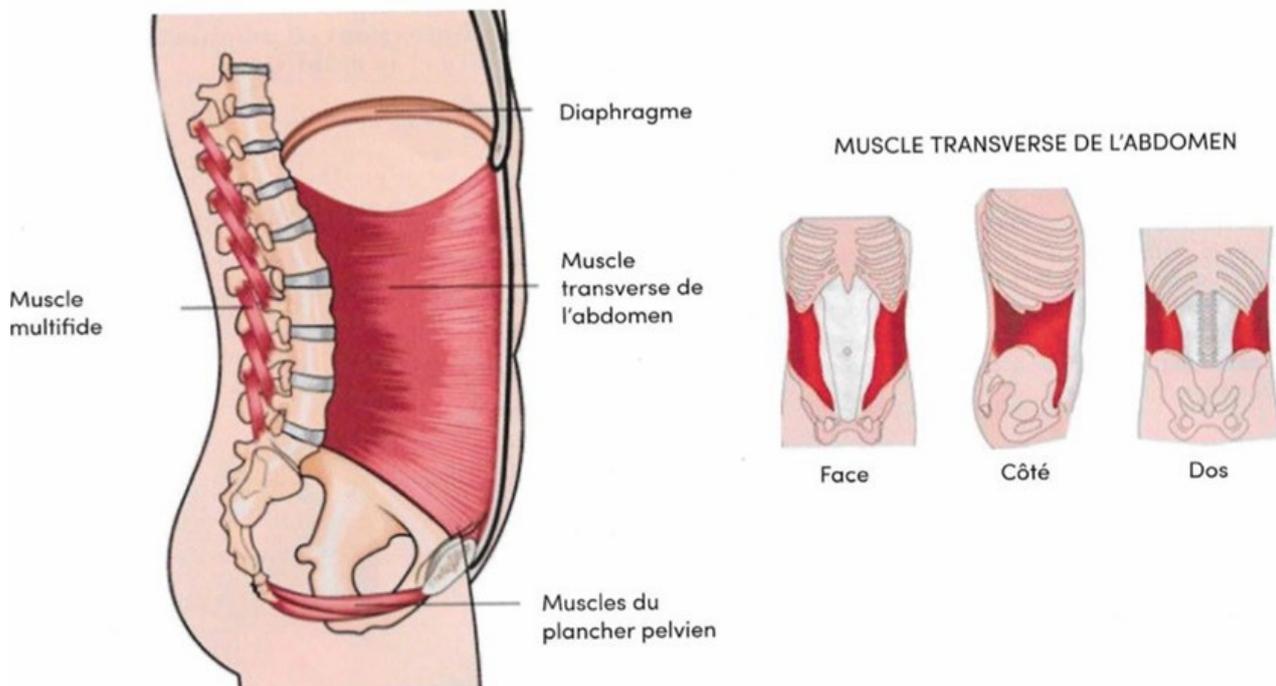
Pour ma part, il y a seulement 10 ans, je ne savais absolument pas ce que le Pilates apportait. J'étais plutôt dans la recherche d'une pratique d'activité physique dans la force, celle où il faut soulever des poids pour sentir son corps bouger, forcer et se mettre en mouvement. Mais se mettre en mouvement, sans prendre conscience de la stabilité du corps qui joue un rôle important dans le mouvement peut être délétère pour notre corps.

| Mais avant, revenons sur l'anatomie :

Pour commencer, il existe deux types de muscles : mobilisateur et stabilisateur. Les muscles mobilisateurs sont des muscles qui servent à bouger une articulation. De plus, ceux-ci sont beaucoup plus en surface, donc moins pro-



fonds. Par exemple, le quadriceps est un muscle mobilisateur puisqu'il aide à faire bouger la hanche et le genou. En ce qui concerne les muscles stabilisateurs, comme leur nom l'indique, ce sont des muscles beaucoup plus profonds qui servent à stabiliser une articulation. Comme pour les muscles mobilisateurs, il en existe pour presque toutes les articulations.



Les muscles stabilisateurs du tronc servent à stabiliser la colonne vertébrale, à soutenir le dos et à réduire le risque de blessure. Donc, si ceux-ci sont atteints, cela peut créer une douleur lombaire (dans le bas de dos). Il y a 4 muscles qui viennent former un carré au niveau de l'abdomen et du dos afin de venir stabiliser le tronc. Il y a le transverse de l'abdomen qui se situe en dessous des abdominaux, le diaphragme qui est attaché en bas de la cage thoracique, les multifides qui sont des muscles profonds du dos et le plancher pelvien.

Si l'un de ces muscles est faible et qu'il est sollicité pendant un exercice, le réflexe du corps est de venir compenser avec un muscle plus fort, qui est souvent mobilisateur. La combinaison de la faiblesse et de la compensation peut causer les douleurs lombaires. C'est pourquoi il est important de renforcer ses muscles afin de gérer soi-même sa douleur le plus possible.

Ainsi, l'entraînement de la mobilité et de la stabilité est la clef fondamentale pour créer la liberté et le contrôle du mouvement. L'entraînement de la mobilité et de la stabilité doit commencer au niveau de la colonne vertébrale. La colonne vertébrale doit être suffisamment souple pour s'adapter à de nombreux mouvements et situations différentes, et suffisamment stable pour supporter le corps et transférer la puissance. La plupart des mouvements de force produisant de la puissance, de la vitesse, de l'agilité et de la vivacité exigent que les extrémités (les bras et les jambes) bougent librement tout en maintenant le rachis dans une posture grandie et droite.

Comprendre la mobilité et la stabilité :

Les concepts de mobilité et de stabilité ne sont pas difficiles à comprendre. La mobilité et la stabilité doivent coexister pour créer un mouvement efficace. Tandis que la force peut être définie comme la capacité à produire de la force mécanique ou du mouvement, la stabilité est la capacité à contrôler la force ou le mouvement. La plupart du temps, la stabilité est un précurseur de la force.

La mobilité et la stabilité se produisent généralement de manière naturelle. Prenez comme exemple la manière dont les enfants apprennent à bouger. Les enfants n'ont habituellement pas de problème de mobilité ou de souplesse. Ils ont cependant un manque de stabilité. Ils ne manquent pas seulement de force. Ils manquent aussi de contrôle. C'est la situation optimale pour apprendre à bouger. À mesure que les enfants bougent, ils développent un contrôle à travers leurs essais, leurs erreurs et leurs sensations. De manière naturelle, les bébés roulent, rampent ou essaient de faire des pas. S'ils le font correctement en stabilisant certaines parties de leur corps et en bougeant d'autres parties, ils se déplaceront dans la direction où ils veulent aller. S'ils font une erreur ou qu'ils ont un mauvais équilibre ou une mauvaise coordination, ils ne se déplaceront pas dans la direction souhaitée.

L'Homme est une formidable machine. Seuls les programmes moteurs corrects seront renforcés à mesure que l'enfant apprend lentement à contrôler son corps. L'enfant n'a pas besoin de compenser, parce que sa mobilité n'est pas restreinte ou limitée. Finalement, un enfant développe des programmes moteurs efficaces à travers ses essais et ses erreurs.



©Adobe Stock, Oksana Kuzmina

| Qu'en est-il de l'adulte ou de l'adolescent qui apprend un pattern de mouvement ou une compétence pour la première fois ?

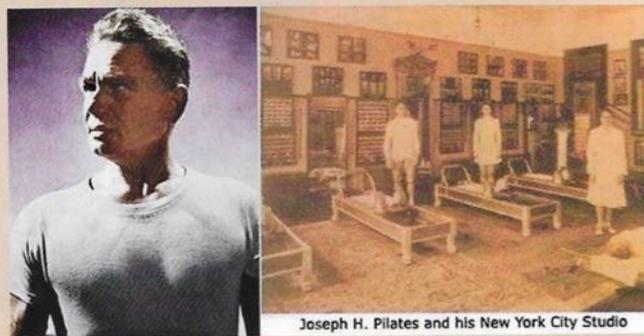
Le niveau corporel actuel de mobilité et de stabilité influence le programme moteur. Si un problème de mouvement existe à cause d'une mobilité réduite ou d'une stabilité réduite (force, coordination ou contrôles faibles) alors le *pattern* de mouvement est altéré pour compenser en créant un programme moteur sous-optimal. Cela peut poser problème, surtout quand un autre programme moteur et un autre *pattern* de mouvement interagissent. C'est comme continuer à construire une maison sur des fondations branlantes.

Des mécanismes corporels incorrects causés par une mobilité et une stabilité inadéquate peuvent produire une mauvaise efficacité, nécessitant plus d'énergie et plus d'efforts pour réaliser des compétences. Il est ainsi facile de voir comment cela peut affecter les compétences sportives. Une mauvaise biomécanique n'affecte pas seulement la performance, elle crée aussi une contrainte inutile, pouvant conduire à une blessure. Jouer et s'entraîner sans une mobilité et une stabilité appropriée créera des programmes moteurs faussés et augmentera le risque de blessure.

| Et si le Pilates pouvait améliorer la stabilité et la mobilité ?

Le Pilates est né en prison...

Joseph Pilates est né en 1883 en Allemagne. Son père est gymnaste et sa mère est naturopathe. C'est un petit garçon pauvre et maigrichon qui souffre d'une malformation du thorax, d'asthme et de rachitisme. Très jeune, il se passionne pour l'anatomie des animaux (notamment celle du chat) dont il aime observer les mouvements fluides et naturels.



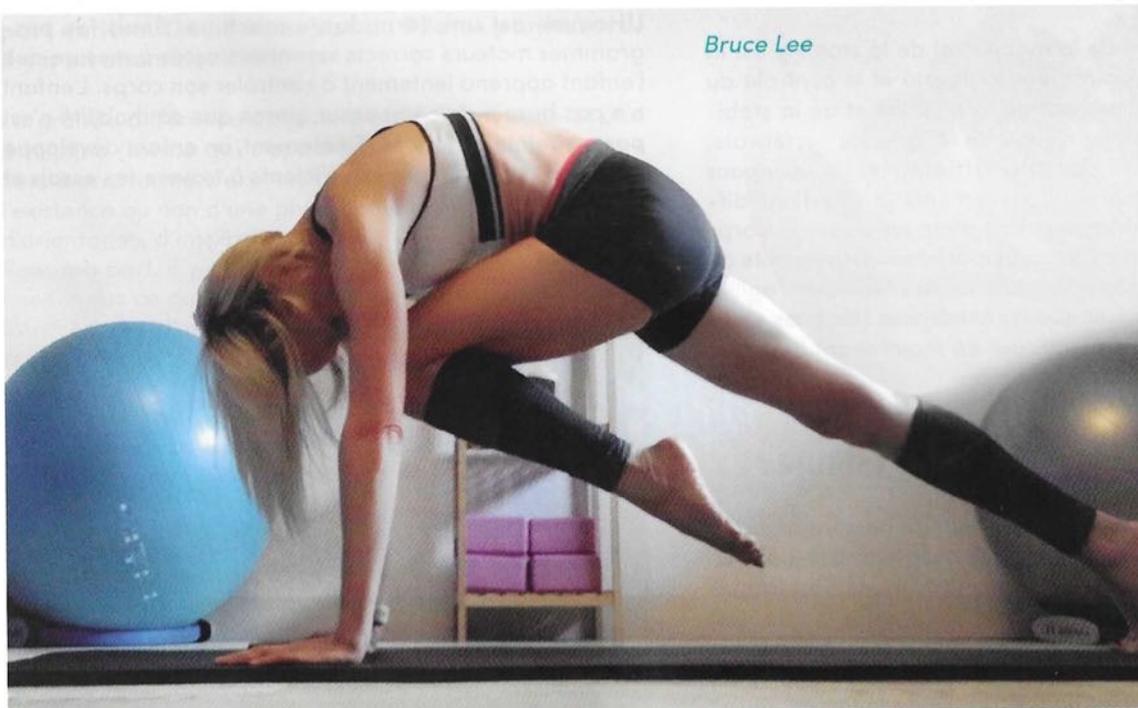
Joseph H. Pilates and his New York City Studio

“

L'entraînement de la force et de la souplesse est indispensable. Ils doivent être le support de vos techniques. Les techniques seules ne sont pas bonnes si vous ne les soutenez pas avec de la force et de la souplesse.

”

Bruce Lee



Sa vie bascule pendant la Première Guerre mondiale. Comme tous les citoyens allemands résidant au Royaume-Uni, il se retrouve en prison dans un camp d'internement. C'est ici qu'il développe les fondements de la méthode Pilates en s'adaptant à l'espace réduit de sa cellule et en enseignant ses exercices aux autres détenus.

Pour rencontrer le succès à Broadway...

À sa libération, Joseph Pilates part vivre aux États-Unis. Sur le bateau qui l'emène en Amérique, il rencontre sa future femme. Elle s'appelle Clara et elle est infirmière. Ensemble, ils ouvrent leur studio à New York pour enseigner cette nouvelle méthode d'entraînement qu'ils baptisent « Contrology ». Leur situation près du quartier de Broadway est un avantage, à proximité des artistes qui travaillent dans le spectacle vivant.

Sa carrière prend un tournant lorsque la pionnière de la danse moderne, Ruth Saint-Denis, frappe à sa porte. Elle vient voir Joseph suite à une blessure au genou qui risque de compromettre sa carrière. Après un an de cours, ses douleurs disparaissent et elle retrouve sa souplesse de jeune fille : sa méthode a fait des miracles. Tous les danseurs de Broadway viennent alors profiter des bienfaits des exercices de Joseph Pilates. Parmi eux : Katharine Hepburn, Vivien Leigh ou encore George Gershwin.



©Adobe Stock, Bojan

| Qu'est-ce que le Pilates ?

Le Pilates est une méthode dite « douce » (placement précis, mouvement lent, respiration profonde) qui vise à renforcer (impact musculaire) les chaînes musculaires profondes (postérieure, antérieure et latérale).

Le Pilates a la particularité de se réaliser au sol, en partie avec ou sans des instruments spéciaux : ballons, ressorts, élastiques... Ils induisent des déséquilibres, lesquels sollicitent différents types de muscles stabilisateurs. Mais le Pilates n'impose jamais de mouvement brusque, on travaille toujours en résistance et donc en douceur.

À travers la réalisation des exercices, on active certains muscles habituellement peu sollicités et on apprend à en relâcher d'autres, trop tendus. On reconstruit ainsi un équilibre, tout en prenant conscience de son corps et de son fonctionnement.

| Les grands principes de la méthode Pilates

Les principes fondamentaux font de la méthode Pilates une pratique complète et globale. Toutes les disciplines, quelles qu'elles soient, reposent sur des principes fondamentaux.

Lorsqu'il a conçu sa méthode, Joseph Hubertus Pilates était déjà fermement convaincu de la réussite d'un travail fait dans un état de symbiose et d'harmonie entre le corps et l'esprit, alchimie dont parlait déjà le yoga à cette époque, même si c'était de façon plus confidentielle qu'aujourd'hui. À ce titre d'ailleurs, Joseph Pilates était vraiment un précurseur de ce concept de « Mind and Body » si en vogue depuis quelques années dans nos sociétés occidentales.

Les 4 premiers principes fondamentaux de la méthode Pilates sont : • Concentration • Respiration • Précision • Centrage

Il s'agit de notions essentielles que l'on retrouve dans la danse, ainsi que dans les arts martiaux et certaines formes de yoga impliquant la force abdominale. Mais, là où le Pilates est révolutionnaire, c'est qu'il ne s'arrête pas là.

Deux autres principes :

• **Fluidité**

• **Maîtrise du mouvement** : en travaillant longtemps sa méthode, encore à ses débuts, avec des danseurs professionnels, Joseph Hubertus Pilates a saisi une chose que peu de sportifs peuvent saisir : le pouvoir d'un mouvement beau. Oui, vous lisez bien : l'esthétisme du geste, au même titre que la pleine conscience que l'on met à le faire, décuple et optimise les résultats, en profondeur.

La fluidité parce que le mouvement doit paraître facile, presque aérien. Il doit « couler » tout seul pour celui qui observe de l'extérieur. La maîtrise, car cette légèreté ne doit pas entraîner d'imprécision et d'à peu-près. Autrement dit, le Pilates nous apprend à être rigoureux dans la légèreté et l'absence de crispation, malgré l'exigence et l'intensité.

Un exercice du corps qui indéniablement porte ses fruits sur la posture et la silhouette, mais aussi dans le mental et la perception des choses dans leur ensemble.

La méthode Pilates est une technique exigeante, et c'est pour cela qu'elle donne de si bons résultats. Cette exigence, ce n'est pas tant dans l'effort physique qu'elle la demande, mais plutôt dans la précision qu'elle nécessite.

Une précision au millimètre près qui apporte deux choses essentielles au pratiquant :

- Une réalisation en profondeur du mouvement qui aura un effet positif réel sur la posture et le fonctionnement corporel ;
- Une meilleure connaissance de son propre corps et, de fait, une meilleure prise en charge au quotidien qui évitera des erreurs posturales courantes responsables de douleurs dont il serait pourtant facile de se prémunir.

Car là est une chose que la méthode Pilates a bien comprise : le changement passe par la compréhension. Rien ne sert d'exécuter des mouvements, même avec beaucoup d'application, si l'on ne comprend pas le comment du pourquoi.

Je rajouterai un dernier principe « L'isolation » qui reste un principe à intégrer en pleine conscience.

C'est la capacité à garder immobile une partie du corps tout en activant une autre partie. Par la méthode Pilates, on apprend à relâcher des muscles qui sont sursollicités et à utiliser des muscles qui sont sous sollicités et qui sont importants. Par exemple, quand vous voulez faire travailler uniquement le haut du buste sans bouger le tronc, des muscles stabilisateurs se mettent en action afin de rendre immobile la région abdos/lombaires, pour favoriser un travail sur le haut du corps plus intéressant et de meilleure qualité. Dans toutes les postures, vous allez faire intervenir des muscles stabilisateurs et des muscles dits moteurs qui vous permettront de travailler avec une grande précision.

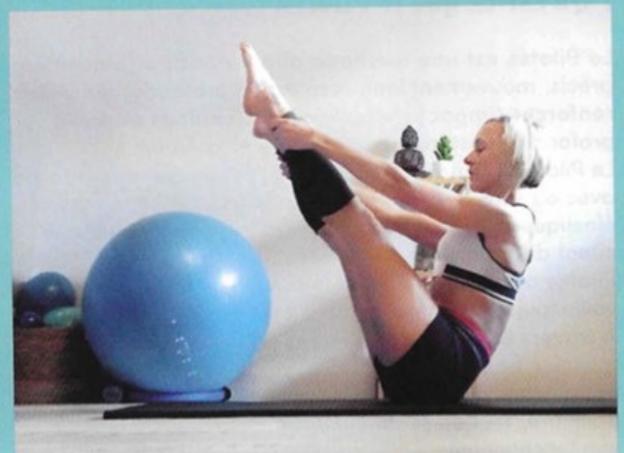
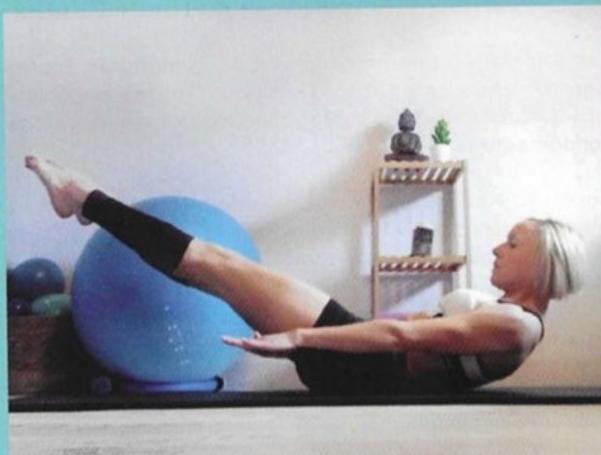
Et justement, la première des choses à comprendre, c'est bien le positionnement du bassin en neutre. Sans ça, inutile d'aller plus loin...

“

La forme physique ne peut être atteinte ni par des vœux pieux, ni par des achats purs et simples.

”

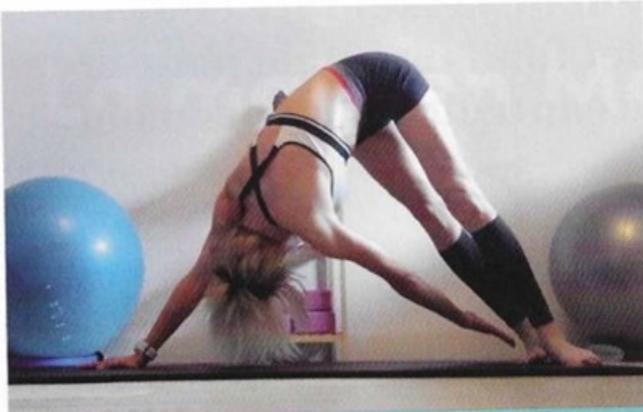
Joseph Pilates



Avoir le bassin dans le neutre : ça veut dire quoi ?

Certaines personnes affirment que l'idéal pour la colonne vertébrale serait d'en faire disparaître toutes les courbures, de la rendre parfaitement verticale... Comprenez bien quelque chose : c'est une grossière erreur, dangereuse qui plus est, car contraindre son axe à un tel étirement serait contre-nature. De plus, du fait que c'est tout simplement impossible, cela provoquerait de nombreuses tensions (préambule aux douleurs qui arriveraient inévitablement) car les muscles du dos seraient en perpétuelle lutte contre la forme naturelle et anatomique de la colonne vertébrale.

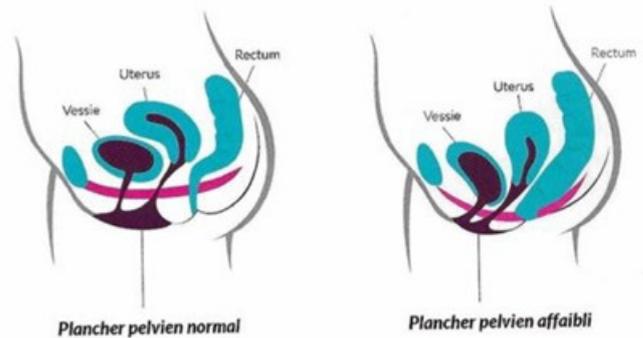
Si nous tenons en équilibre sur nos deux pieds depuis que nous ne marchons plus à 4 pattes, c'est bien grâce aux courbures naturelles de notre colonne vertébrale. Mais le bassin étant un endroit du corps très mobile grâce (ou à cause) de la mobilité des lombaires, c'est cette zone centrale du corps qu'il est souvent nécessaire de corriger dans son placement.



Prenons l'exemple d'une petite fille qui commence la danse classique... Sa professeure lui enseignera une première chose qui suffira à placer sa colonne lombaire parfaitement, la notion d'auto-grandissement. Mais étonnamment, si cela marche avec les enfants qui comprennent instinctivement ce que cela veut dire, il n'en est pas de même avec les adultes.

De façon étonnante ? En réalité, non, pas tant que ça. Car le gros problème des adultes, c'est d'avoir vécu pas mal d'années avec de mauvaises habitudes posturales, ce qui a pour conséquence de parasiter complètement leur compréhension d'eux-mêmes.

Heureusement que la méthode Pilates est là pour corriger tout ça !



Les bienfaits de la Méthode Pilates

L'une des citations les plus célèbres de Joseph Pilates est la suivante :

« La forme physique ne peut être atteinte ni par des vœux pieux, ni par des achats purs et simples. »

Cela signifie que pour obtenir la forme physique et le bien-être général, il faut y travailler. Mais le travail en vaut la peine, car les bénéfices sont nombreux. Même avec les cours de Pilates pour débutants, les pratiquants peuvent en voir les bénéfices presque immédiatement.

La méthode Pilates est principalement utilisée dans une perspective d'entraînement afin d'améliorer la force, la souplesse, la coordination et le maintien d'une bonne posture. (donc une meilleure stabilité). Selon les praticiens, pratiquée régulièrement et sur une assez longue période, elle agirait sur la santé globale des individus.

Voici certains bienfaits dont ils pourraient profiter :

- Renforcement du périnée :

Les femmes sont plus vulnérables que les hommes pour plusieurs raisons mécaniques : entre la vessie et le rectum, il y a l'utérus mais il y a aussi un vide, « le vagin ». En cas de relâchement des suspensions, et lors des poussées, les organes ont une forte propension à se précipiter vers le vide (d'où incontinence, prolapsus, problèmes d'ordre sexuels...).

Les hommes n'ont pas le vide du vagin, ce qui augmente la solidité du plancher pelvien. Mais la paroi abdominale elle-même présente des zones de faiblesse. Celles des orifices herniaires, des passages à travers les muscles abdominaux. Sous l'effet des poussées, on peut voir des intestins passer à travers ces orifices (hernie inguinale, problèmes d'ordre sexuels.)

- Diminution des douleurs lombaires :

D'après Brent D. Anderson, 80% de la population souffre un jour ou l'autre de douleurs lombaires. Parmi elles, 20% deviennent des douleurs chroniques (permanentes).

Le mal de dos peut avoir différentes causes. Certaines conditions médicales, telles que la scoliose, la hernie discale et la sténose spinale, peuvent nécessiter des soins médicaux spécialisés. Cependant, pour la plupart des gens, des exercices réguliers de Pilates peuvent aider à renforcer les muscles de la colonne vertébrale (dont les spinaux, muscles stabilisateurs du dos) et soulager la douleur. Ces muscles servent de base aux mouvements des bras et des jambes et jouent un rôle dans la posture.

- Amélioration de la posture :

Le Pilates peut aider à améliorer la posture en renforçant les muscles du dos et du tronc, en étirant les muscles serrés et en encourageant

un bon alignement corporel. Une bonne posture peut aider à réduire la pression sur la colonne vertébrale et à prévenir les douleurs dorsales (auto-agrandissement).

- Amélioration de la mobilité des articulations :

Il contribue au fonctionnement général du corps en modifiant les tissus mous entourant les articulations, ce qui peut améliorer leur mouvement.

- Amélioration de la flexibilité :

Les étirements doux et contrôlés du Pilates peuvent aider à améliorer la flexibilité des muscles, en particulier ceux du dos et des jambes, qui peuvent contribuer à la douleur dorsale.

- Réduction du stress :

Le Pilates est connu pour son approche calme et centrée sur la respiration, ce qui peut aider à réduire le stress et la tension musculaire qui peuvent contribuer à la douleur dorsale.

Grâce à une respiration plus lente, le taux de cortisol (hormone du stress) va diminuer. Un taux élevé de cortisol peut favoriser la prise de poids et l'accumulation de graisse abdominale. Le cortisol joue également un rôle bénéfique dans la lipolyse, qui favorise la perte de graisse. Un équilibre hormonal optimal est nécessaire pour maintenir un poids santé.

- Amélioration de la capacité pulmonaire :

Une respiration plus profonde et plus complète et une meilleure capacité pulmonaire : se concentrer sur la respiration à chaque mouvement et élargir la cage thoracique lors de l'inspiration permet d'améliorer la fonction pulmonaire.

- Replacer le bassin et le dos

Enfin, pratiquer le Pilates régulièrement permet, à terme, de replacer le bassin et le dos et ainsi d'atténuer vos douleurs sur le long terme. En effet, lorsque le dos et le bassin se replacent correctement, c'est-à-dire de façon alignée, la colonne vertébrale est moins douloureuse.

“

L'entraînement de la mobilité et de la stabilité est la clef fondamentale pour créer la liberté et le contrôle du mouvement.

”

Brent D. Anderson



©Adobe Stock, JackF

| En conclusion :

La méthode Pilates est une discipline qui doit faire partie de votre programme d'entraînement afin d'améliorer votre stabilité et votre mobilité. Elle a pour objectif la réalisation de mouvements efficaces et fonctionnels en minimisant les muscles inutiles pour l'action souhaitée, contribuant ainsi à l'amélioration de la performance. 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 (permettant le mouvement). Cette hiérarchie de recrutement engendre une optimisation de l'effort et une protection des articulations.

Pilates et performance et optimisation de l'effort : Brent D. Anderson, 2000

| En savoir plus



Elisabeth Valette, enseignante en activités physiques adaptées

Mail : atoutcorps69@gmail.com

Site : <https://elisabethvalette.wordpress.com>