



## Atelier 8 : PILATES

### ○ DEFINITION DE L'ACTIVITE

La méthode Pilates est **une gymnastique douce** qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques et qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique.

### ○ INDICATIONS

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. Pratiquée régulièrement et sur une assez longue période, elle agirait sur la santé globale des individus.

Les indications principales sont :

lombalgie chronique, baisse de la capacité fonctionnelle, de la flexibilité, fatigue, dépression et baisse de la qualité de vie.

### ○ CONTRE-INDICATIONS

Dans le cas de douleurs, qui peuvent être attribuables à des problèmes sérieux, il faut consulter un médecin car la marque n'étant pas une marque réservée, la méthode n'est pas encadrée par un organisme de contrôle.

### ○ DESCRIPTION DE LA TECHNIQUE

Elle se pratique au sol, sur un tapis, ou à l'aide d'appareils. On utilise également des « jouets proprioceptifs ». Ces objets (ballons, ressorts, élastiques) induisent des déséquilibres, ce qui incite le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs.

La méthode Pilates repose sur 8 principes de base qui doivent toujours rester présents à l'esprit de celui qui la pratique : concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement.

### ○ ETUDES ET RECOMMANDATIONS

- A Patti et All. *Effects of Pilates Exercise Programs in People With Chronic Low Back Pain A Systematic Review*. 2015
- M Lastennet. *La place du Pilates en prévention de la récurrence de la lombalgie*. Science du vivant HAL. 2019.