



Association Sportive Culturelle de Gagnac-sur-Garonne

Section Vital Energy

Le Pilate : pour développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique, et stimuler l'esprit ...



La **Méthode Pilates**, est un système d'exercices physique développé au début du XXe siècle par un passionné de sport et du corps humain : Joseph Pilates. C'est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du **yoga**, de la **danse** et de la **gymnastique**

Elle est pratiquée au **tapis** ou à l'aide d'appareils. Elle a pour objectif le **développement des muscles profonds**, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

Joseph Pilates est né en Allemagne en 1880. C'est lorsqu'il travaillait dans un hôpital en Angleterre, durant la Première Guerre mondiale, qu'il a inventé un système d'exercices pour les patients immobilisés, en fixant des ressorts à des lits. Il a perfectionné son système après son installation aux États-Unis, dans les années 1920. Son studio de New York a d'abord attiré les **danseurs** professionnels, puis ont suivi les **acteurs** et les **sportifs**. À compter des années 1980, la méthode a été adoptée par une population plus diversifiée.

C'est une **approche globale du corps** qui consiste à adopter des postures et à effectuer des mouvements dans un ordre précis. L'objectif est de mettre en action, en alternance, **tous les groupes musculaires**, parfois dans des combinaisons inhabituelles, en insistant particulièrement sur le bas du tronc (**abdominaux** et **fessiers**).

Tous les exercices (plus de 500 en tout) respectent les **8 points clés** suivants : La **respiration**, la **concentration**, le **contrôle**, l'**alignement**, la **fluidité**, le **centrage**, l'**ordre** et la **relaxation**.

Les cours de **Pilates** se font en **musique** et durent une heure.