



Pilâtes Fondamental

Pilâtes Fondamental

Le Pilâtes Fondamental est une déclinaison de la méthode Pilâtes, et s'axe autour de huit grands principes qui garantissent la parfaite harmonie entre la santé, le corps et le mental.

Qu'est-ce que le Pilâtes Fondamental ?

Cette pratique se base sur la méthode Pilâtes, développée par Joseph Pilâtes au début du XXe siècle. Cette technique douce mais puissante s'articule autour de six grands principes qui ciblent les muscles profonds. La pédagogie originale s'applique à rebâtir la structure osseuse afin de retrouver une bonne posture au quotidien. Le Pilâtes permet de lutter contre le déséquilibre musculaire et le mal de dos. C'est une activité idéale pour ceux qui passent beaucoup de temps assis. Le Pilâtes Fondamental présenté par la FFEPGV est construit de son côté par huit fondamentaux qui, comme la méthode de Joseph Pilâtes, ont de nombreux bénéfices pour la santé.

Quels sont les bienfaits du Pilâtes Fondamental ?

Cette pratique sportive permet d'affiner la silhouette et de redresser la posture du corps grâce à des exercices de respiration, de gainage et renforcement des muscles profonds. La multiplicité d'exercices assure une meilleure habileté motrice et fait progresser la mobilité articulaire, tout en assouplissant le corps. L'alignement constamment sollicité « tête - cage thoracique - bassin » crée un équilibre dans le corps. Le tout s'effectue par un ressenti de

l'intérieur du corps vers l'extérieur. C'est le lien entre le mental et le corps. Le pilâtes est reconnu pour ses effets bénéfiques sur la silhouette générale, le corps, alors plus fort et plus souple, est tonifié et affiné. Pour aller plus loin, la FFEPGV propose aussi séances de Pilâtes : cylindre et petit ballon.

Comment se déroule une séance à la FFEPGV ?

La méthode Pilâtes se pratique sur un tapis de sol avec une musique douce. Les accessoires suivants peuvent être utilisés : ballons de grande taille (gymball), cercles, cylindres et élastiques.

La séance de pilâtes c'est une séance qui va vous permettre de prendre conscience de l'importance d'avoir une sangle abdominale puissante ainsi qu'un dos à la fois solide musculairement et mobile. Les séances se composent d'exercices variés de renforcement musculaire qui vont être réalisés lentement avec une respiration adaptée. Quelques séquences de 10 à 15 min, notamment sur les abdominaux, la souplesse du dos ou l'ouverture de la cage thoracique, peuvent compléter efficacement une séance.

La séance s'organise autour de 8 principes fondamentaux :

1. **Concentration** : c'est la « pensée » du mouvement ;
2. **Respiration** : elle s'effectue par les côtes, latéralement sans soulever le ventre ;
3. **Centrage** : action du « centre de force » par engagement du plancher pelvien et du transverse abdominal de façon prioritaire ;
4. **Contrôle** : garder l'immobilité parfaite dans les exercices ;
5. **Précision** : positions précises pour se construire un nouveau schéma corporel ;
6. **Fluidité** : les mouvements s'enchaînent à la même vitesse ;
7. **Isolation** : fixer et stabiliser une partie quand l'autre fait le mouvement ;
8. **Régularité** : pratiquer les exercices plusieurs séquences de suite.

Qui peut faire du Pilâtes Fondamental ?

Le Pilâtes Fondamental, étant une gymnastique douce, s'adresse à tous les publics. Les exercices s'adaptent naturellement à tous les niveaux. Ainsi, les équipes professionnelles FFEPGV peuvent encadrer, lors d'un même cours de Pilâtes Fondamental, des personnes en rééducation, des femmes enceintes, des personnes âgées ou encore des sportifs confirmés.

Pourquoi faire du Pilâtes Fondamental ?

Le Pilâtes est une activité qui aide à combattre les déséquilibres musculaires et les maux de dos. Lorsque nous nous asseyons sur une chaise la plupart du temps, c'est elle qui nous empêche de ne pas nous affaisser. En plus de nous aider à bien nous tenir droit, cette pratique permet de maintenir les muscles en bonne santé. En effet, si nous n'y prêtons pas attention, c'est elle qui permet à la musculature profonde de ne pas fondre.