

### **La méthode Pilates, pour qui ?**

*Les exercices du Pilates sont laborieux, mais doux : Cette méthode s'adresse donc à tout le monde.*

- A ceux qui ne pratiquent pas de sport comme à ceux qui en font de manière intensive.
- Aux personnes stressées, fatiguées ou souffrant de raideurs, aux personnes âgées, aux personnes blessées en convalescence.
- A tous ceux qui veulent entretenir leur forme et leur silhouette sans se faire mal.

### **Les bienfaits de la méthode Pilates**

*Ils sont physiques et psychiques, car cette méthode*

- atténue les douleurs en renforçant les muscles profonds, en replaçant correctement le bassin et le dos et en améliorant la posture.
- affine la silhouette en raffermissant les muscles faibles et en détendant ceux qui sont raides.
- assouplit en allongeant les muscles et en augmentant l'amplitude des articulations.
- améliore le souffle en permettant une respiration plus lente et plus profonde.
- corrige la posture en apprenant à adopter les bons mouvements au quotidien.
- limite les effets du vieillissement en améliorant la coordination.
- chasse le stress en apportant un vrai bien-être et un confort mental.

**VBM2C**

13, Bd. De Strasbourg  
34500 BEZIERS  
Téléphone : 04 67 28 94 33 H.B.  
Contact@vbm2c.com  
www.vbm2c.com

**Prenez conscience de votre corps et Chouchoutez le !**

**VBM2C**

### **Nos cours de Pilates**



**Le vendredi de 12h15 à 13 heures et de 13 heures à 13h45.**

**Salle CHEZ LIONEL'S CLUB,  
1, Rue Antoine Fabre (Avenue  
Jean Moulin) 34500 BEZIERS**

### **Nos tarifs :**

**Abonnement de base au mois :  
4 cours pour : 60 Euros  
Le cours : 17 Euros**

**Notre professeur « Nicolas »  
coach sportif et santé diplômé.**

### **Début des cours**

**Vendredi 6 janvier 2012**

## LA METHODE PILATES



Posture de Pilates

Le Pilates, est une **méthode** qui a séduit de nombreuses stars mais qui reste malheureusement encore méconnue du grand public..

### Son origine

Cette méthode doit son nom à un infirmier allemand, **Joseph Pilates**. Prisonnier lors de la première guerre mondiale, il élabore une méthode de gym qui ne demande que peu de place (cellule.oblige). Une fois sorti, il ouvre en 1926 son premier studio de gym. Depuis octobre 2000, la Méthode Pilates est considérée comme une activité physique à elle seule, enseignée et pratiquée dans le monde entier.

### Son principe

La méthode Pilates est une approche globale du corps destinée à «développer le corps de façon harmonieuse, rectifier

les mauvaises postures, restituer la vitalité physique, et stimuler l'esprit ».

**Ses 8 points clés sont les suivants :**

- La respiration** : On respire profondément avec le thorax, surtout pas en gonflant l'abdomen. Cette technique muscle et tonifie les abdominaux.
- **La concentration** : Chaque mouvement, chaque respiration doivent être réfléchis et venir du centre du corps.
- **Le contrôle** : Chaque geste doit être parfaitement maîtrisé, dans l'espace et dans le temps.
- **L'alignement** : La position doit être toujours parfaitement droite et déliée.
- **La fluidité** : Le corps est presque toujours en mouvements, mais ces derniers sont lents car on les réalise en faisant appel aux muscles profonds.
- **Le centrage** : Quel que soit l'exercice, on rentre le ventre afin de faire travailler ses abdominaux profonds.

-**L'ordre** : Les exercices s'enchaînent de façon précise.

- **La relaxation** : Pour se détendre et relâcher les muscles qui viennent de travailler.

### La pratique

La méthode Pilates 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.

La plupart des exercices de Pilates se pratiquent sans matériel, à part un tapis de sol, mais on peut aussi y associer :

- **Le ballon** : De bonne taille, il force à adopter une tenue parfaite , conserver l'équilibre tout en protégeant le dos.
- **L'élastique** ou Rubber Band : Il permet d'effectuer des étirements et des exercices en résistance.
- **Le cercle** : Il se place entre les jambes ou les bras pour muscler les cuisses et les bras.
- **Le boudin en mousse** : Cette frite épaisse mais de longueur moyenne permet de solliciter les notions d'équilibre.