

Cours Pilates

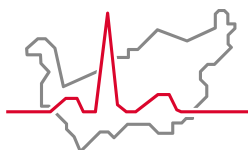
INFORMATION AUX PATIENTS



La méthode Pilates est un ensemble d'exercices sollicitant le corps de la tête aux pieds. Elle vise à renforcer les muscles posturaux et profonds de la ceinture abdominale et dorsale.

Service de physiothérapie

Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

LES 6 PRINCIPES DE LA MÉTHODE PILATES

La respiration

Une bonne respiration oxygène le sang et améliore la circulation. Une bonne technique respiratoire permet d'améliorer et faciliter les mouvements. D'une façon générale, il convient d'inspirer pour se préparer au mouvement et d'expirer quand on l'exécute. Il faut toujours respirer profondément en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.

La concentration

Dans le Pilates, il n'y a aucun temps mort ou laissé au hasard. Il faut se concentrer sur le travail à accomplir.

Le contrôle

Cette méthode requiert le contrôle absolu du corps par l'esprit. On privilégie la qualité à la quantité des exercices.

Le centrage

On définit par « Centre » la ceinture abdominale encerclant le nombril et les lombaires, s'étendant depuis le bas de la cage thoracique jusque sous les fessiers. Tous les mouvements partent de ce centre du corps. Il ne peut y avoir de mouvement de bras ou de jambe sans un centre stable.

La précision

L'objectif ne doit pas être uniquement de terminer un exercice, mais de l'exécuter aussi parfaitement que possible. La précision est requise dans l'approche, l'objectif et la technique de chacun.

La fluidité

La fluidité est un des principes qui distingue tout particulièrement la méthode Pilates. Par nature le mouvement est continu : dans la vie de tous les jours, les mouvements sont reliés les uns aux autres et ne sont jamais ni fragmentés ni isolés. Dans une séance de Pilates, il faut veiller à la fluidité de chaque

exercice individuel, mais également à celle des transitions entre les différents exercices. De cette façon, vous renforcerez votre équilibre, votre contrôle et votre coordination.

LES BIENFAITS DE LA MÉTHODE PILATES

- Une meilleure posture
- Une meilleure utilisation de la respiration
- Un bon équilibre
- Une amélioration de la souplesse
- Un développement de la force et du tonus musculaire
- Une meilleure conscience et perception de son corps
- Une meilleure concentration
- Une réduction considérable des risques de blessure ou des douleurs chroniques
- Du plaisir et du bien-être

Pour qui ?

Par nos habitudes, certains muscles sont souvent sollicités, tandis que d'autres ne le sont jamais. La méthode Pilates peut s'avérer être une bonne solution lorsque l'on vise à étirer, redresser et muscler le corps. Le Pilates s'adresse à **toutes les personnes désireuses de se maintenir ou de retrouver la forme.**

Modalités des cours Pilates :

- Où ?** Hôpital de Martigny, Service de physiothérapie (1^{er} sous-sol).
- Quand ?** Mardi de 17h30 à 18h30 durant l'année scolaire.
- Avec qui ?** Le cours, de huit participants au maximum, est donné par une physiothérapeute diplômée.
- Quoi ?** Les exercices effectués sur un tapis agissent sur la posture du corps, le renforcement et l'étirement des muscles.
Le travail avec des ballons permet de varier les exercices et de les rendre ludiques.
- Inscription :** Par téléphone au +41 (0)27 603 94 39 (demander Virginie).
- Prix :** Fr. 25.- la séance de groupe et Fr. 60.- la séance individuelle (1^{ère} séance obligatoire).

CONTACT

Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | +41 (0)27 603 94 39

© Tous droits réservés. Aucun texte de ce document ne peut être reproduit sans l'autorisation du Service de la communication de l'Hôpital du Valais.

Réf. 636 338 – 6.9 – 09/2019