

IRBMS

Institut Régional du Bien-être, de la Médecine et du Sport Santé

NORD-PAS-DE-CALAIS – WWW.IRBMS.COM

Titre : « Le « Pilates » et l'utilisation d'outils classiques : tapis, rouleaux, ballons. »

Auteur(s) : Monsieur Emeric VAUTRIN, Kinésithérapeute

Catégories : Kinésithérapie du sport - Diaporama : 19 vues / Poids : 1 Mo

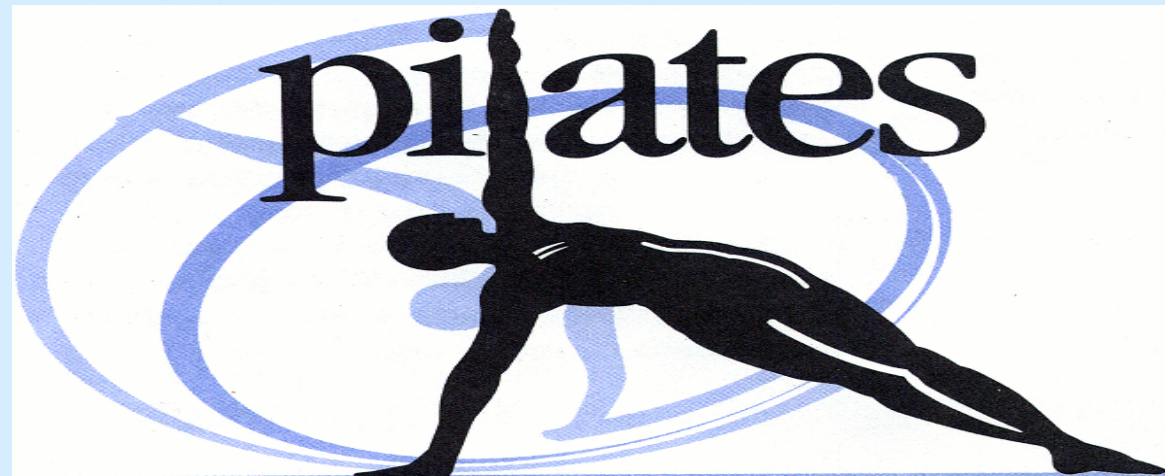
Date : Novembre 2010 - 15^e Congrès Arformes Irbms

Rappel : Ce diaporama, propriété exclusive de son/ses concepteur(s), ne peut être reproduit, ni diffusé en public, même partiellement sans autorisation expresse écrite. Pour ce faire veuillez nous envoyer votre demande à l'adresse suivante : contact@medecinedusport.fr

Note : **Attendre le chargement** du diaporama puis utilisez la **Barre d'espacement** de votre clavier ou la roulette de votre **souris** pour passer d'une diapositive à l'autre.



Le « pilates » et l'utilisation d'outils classiques: tapis, rouleaux, ballons



La « méthode Pilates »



Joseph Pilates a élaboré un système de conditionnement physique et mental inspiré du yoga, de la dance et de la gymnastique.

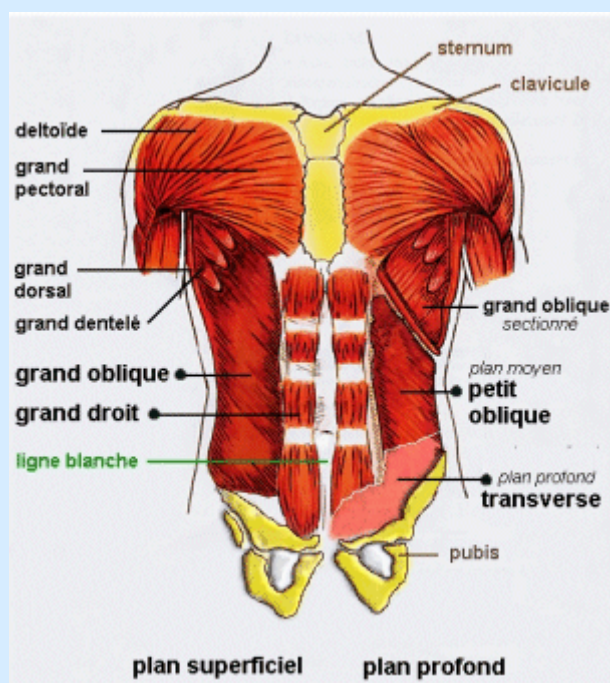
Sa méthode découle de sa pratique thérapeutique mais également dans son implication dans la préparation d'athlètes de haut niveau et de sportifs professionnels.

Les objectifs



- Les exercices pilates, en relation avec la physiologie et la biomécanique humaine ont pour objectif de corriger la posture, les alignements et les mouvements.

Le centre d'énergie



- La base posturale des différents blocs d'exercices est définie comme « le centre d'énergie » : le caisson abdominal.

Les principes de base



- Définis par Pilates, ils se doivent de rester à l'esprit de celui qui pratique:
 - Concentration
 - Contrôle
 - Centre de gravité
 - Respiration
 - Fluidité
 - Précision
 - Enchaînement
 - Isolement

La pratique



- La méthode est utilisée par certains thérapeutes mais essentiellement dans divers studio, cours particuliers ou intégrée à une préparation physique.
- Les séances durent de 50 à 60 min et se pratiquent principalement sur tapis mais également sur des appareils spécifiques (Reformer, Wanda Chair, Cadillac) ou plus classiques de rééducation: le rouleau, le ballon.

I. L'utilisation en rééducation



Présentation d'exercices adaptés à la rééducation de l'épaule traumatique d'un cycliste, de la lombalgie chronique en aviron, d'une ligamentoplastie de genou.



Objectifs:

Développer la stabilisation.

Renforcer la ceinture scapulaire.

Principe Pilates:

Contrôle.

Focalisation musculaire:

Stabilisateurs d'épaule.

Abdominaux.



Epaule traumatique de cycliste



Objectifs:

Gainage de la région lombaire.

Augmenter la perception des courbures physiologiques.

Principe Pilates:

Précision.

Focalisation musculaire:

Muscles antérieurs du tronc.

Stabilisateurs de hanche.



Lombalgie chronique en aviron



Objectifs:

Renforcement musculaire.

Proprioception en charge partielle.

Principe Pilates:

Centre de gravité,
Isolement.

Focalisation musculaire:

Couple
Ischios/Quadriceps



Ligamentoplastie du genou

II. L'utilisation en pratique sportive spécifique: aviron



Etirement et récupération sur tapis



Objectifs:

Travail respiratoire.

Amélioration contrôle abdominal.

Focalisation musculaire:

Grand et Petit Obliques.

Principe Pilates: Respiration



Dorsalgies au rouleau



Objectifs:

Mobilisation des omoplates, relâchement de la ceinture scapulaire.

Focalisation musculaire:

Pectoraux, Grand dorsal.
Principe Pilates: Fluidité.



Lombalgies au ballon



Objectifs:

Travail abdominal associé à un travail du haut du corps et à un étirement du dos.

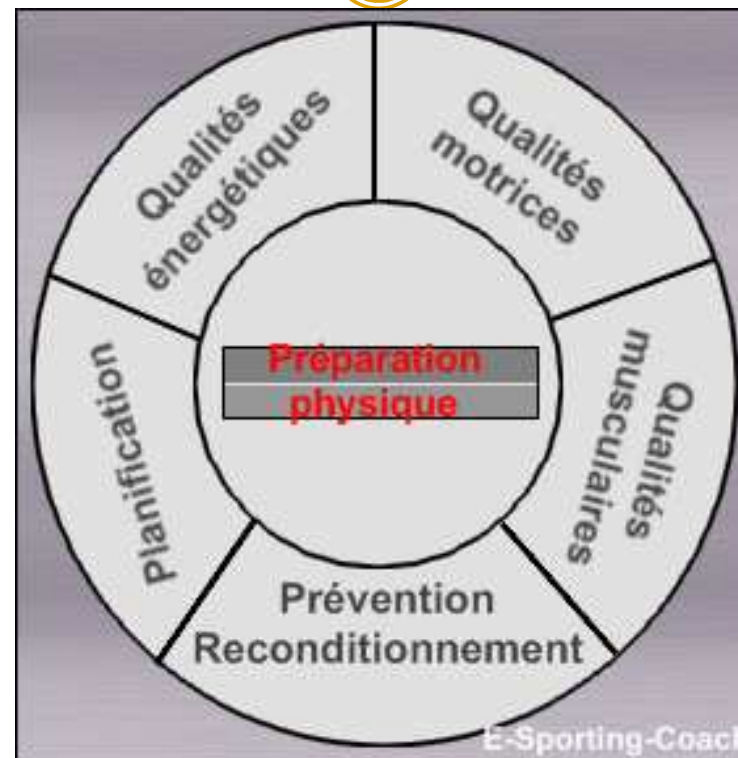
Focalisation musculaire:

Obliques, Grands droit.

Principe Pilates: Enchaînement.



III. L'utilisation en préparation physique



Travail sur la respiration



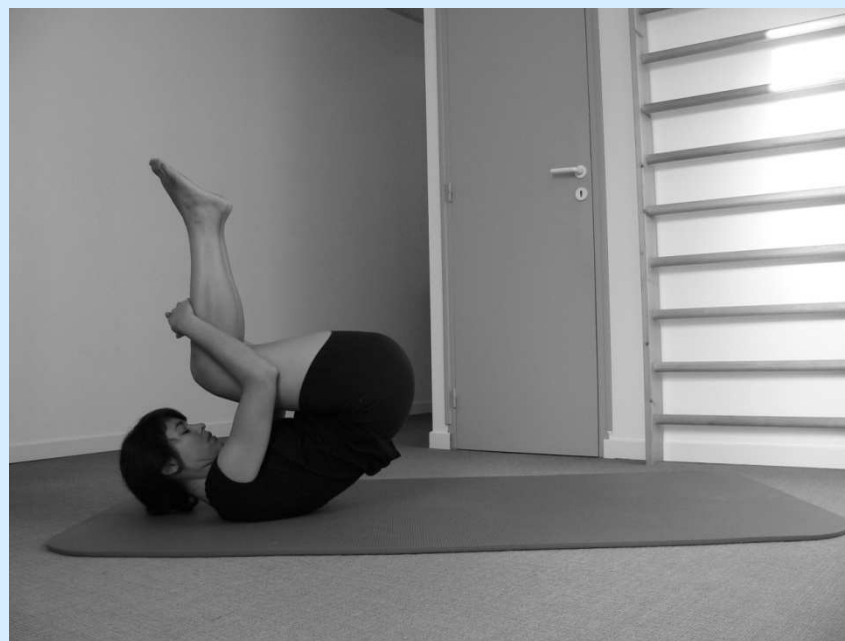
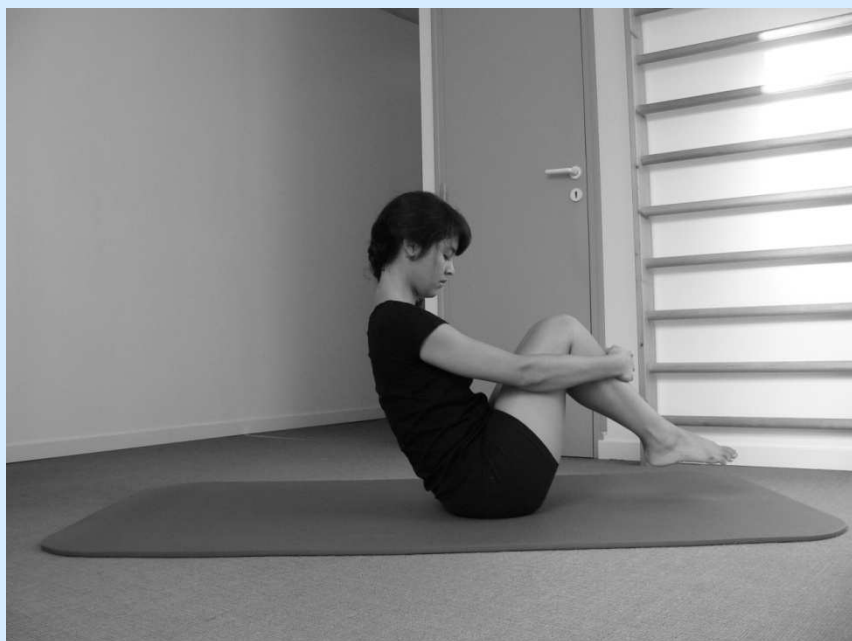
Focalisation musculaire:

Abdominaux.

Principe Pilates: Centre de gravité.

Objectifs:

Stabilisation du buste, relâchement des muscles postérieurs.



Rééducation abdominale post-partum chez la sportive



Focalisation musculaire:
Abdominaux inférieurs, adducteurs de hanche.

Objectifs:
Développer la stabilisation lombo-pelvienne.



Conclusion



COMPARÉ À DES MÉTHODES CLASSIQUES DE RENFORCEMENT, DE PROPRIOCEPTION OU DE GAINAGE, LE PILATES APPORTE UNE MEILLEURE *IMPLICATION MENTALE* ET LA RICHESSE D'ASSOCIER UN TRAVAIL *STATIQUE* CONTRÔLÉ DES MUSCLES PROFONDS COMBINÉ AU *MOUVEMENT*.

Bibliographie

