

Bonjour à toutes et à tous,

Comme promis, nous avons recherché un cours complémentaire et/ou de remplacement au yoga.

Nous avons trouvé un professeur de Pilates (voir descriptif de cette discipline ci-dessous).

Nous vous proposons une séance gratuite de découverte le **Mardi 16 juin à 19 heures** à la salle des fêtes.

Si ce cours vous convient, il pourrait être mis en place dès septembre. Alors venez essayer cela ne vous engage en rien.

Nous restons à votre disposition pour répondre à vos questions.

Amicalement,

Carine et Jean-Marc.

L'Amical Frespechois.

Renseignements sur le pilates

L'origine du Pilates

Un infirmier allemand, Joseph [Pilates](#), a donné son nom à la discipline. Fait prisonnier lors de la première guerre mondiale, il a profité de son incarcération pour imaginer une nouvelle gymnastique dans sa cellule. Lorsqu'il sort de prison, il continue la pratique et se met à enseigner sa méthode en ouvrant un studio en 1926. En octobre 2000, un jugement prononcé aux Etats-Unis reconnaît le Pilates comme une discipline physique.

Les bases du Pilates

Le Pilates vise à *«développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique, et stimuler l'esprit et l'élève.»*

Il existe plus de 500 exercices, basés sur ces principes essentiels :

- **La respiration** : Il ne s'agit pas d'une respiration abdominale (avec le ventre) mais costale (avec le thorax), qui muscle les [abdominaux](#) en profondeur.
- **La concentration** : Tous les mouvements viennent du centre du corps, vous devez focaliser votre attention sur vos exercices pour les calquer sur la respiration.
- **Le contrôle** : Les mouvements doivent être précis et maîtrisés.
- **La fluidité** : Tous les mouvements sont lents et fluides, sans à-coup. Votre respiration est continue.
- **Le centrage** : La zone centrale du corps (entre le pubis et les côtes du bas) est très importante et doit être engagée sur chaque mouvement. C'est ce qu'on appelle la "centrale d'énergie".
- **L'ordre** : Il faut enchaîner les exercices dans un ordre précis.
- **La relaxation** : En fin de séance, notamment pour étirer les muscles après l'effort.