

### ***Un ensemble d'exercices de mise en forme physique et mentale...***

#### **Sur le plan physique**

- La Méthode Pilates est conçue pour accroître la force, la souplesse et la coordination. Elle permet, en se focalisant sur le centre (zone abdominaux/fessiers/lombaires), de développer le corps de manière harmonieuse : elle allonge et renforce les muscles, galbe le corps, améliore la posture, développe la coordination, stimule la circulation sanguine.

À

#### **Sur le plan mental**

- Les exercices étant effectués avec précision et fluidité, ils nécessitent d'avoir une grande concentration pour un contrôle total de son corps et de sa respiration.

- Véritable entraînement "sur mesure" et effectuée avec différents accessoires, la Méthode Pilates n'impose pas une routine répétitive mais s'adapte à chaque individu, à sa physiologie, son état de fatigue, son humeur du jour, à ses progrès...

- La Méthode Pilates permet de s'améliorer dans d'autres activités...dans la vie de tous les jours.

#### **La méthode Pilates**

- L'idée est simple mais profonde : le Pilates est une méthode qui va de l'intérieur vers l'extérieur, à la différence des autres types d'exercices. Et c'est ce qui le rend efficace. Il nous faut commencer par renforcer les muscles de ce qu'on appelle "core", "centre", "powerhouse". Ces muscles stabilisateurs permettent de placer et de conserver le tronc dans la position optimale, tandis que les muscles du mouvement font leur travail.



- La mention de muscles du centre réduit quelques fois le Pilates à une énième méthode pour aplatir le ventre avant les vacances d'été. Le Pilates fait plus que ça, c'est un exercice de tout le corps. Il développe tous les muscles et le fait de façon harmonieuse. Aucun groupe musculaire n'est développé au détriment du groupe opposé (quadriceps et ischio-jambiers par exemple). Ce développement harmonieux favorise symétrie et équilibre, tout en réduisant la pression sur les articulations

- Nous allons illustrer l'importance du travail de l'intérieur vers l'extérieur. Ainsi, si un muscle stabilisateur est faible, un autre muscle - moins indiqué pour remplir la tâche - va être sollicité. Par exemple, notre rythme de vie sédentaire affaiblit les fessiers profonds, muscles stabilisateurs qui ne parviennent plus à s'acquitter de leur fonction. Les ischio-jambiers, qui sont des muscles de mouvement, vont être obligés de se substituer aux stabilisateurs et vont se raidir à force de jouer un rôle qui n'est pas le leur. Et tous les exercices d'étirement du monde ne pourront améliorer les choses ; il faut remonter à l'origine du problème. Les ischio-jambiers retrouveront leur souplesse une fois les fessiers profonds remusclés et jouant leur rôle de stabilisateurs.

- Au lieu de faire travailler un seul muscle de façon répétitive, chaque exercice vise à faire travailler le corps dans son ensemble. Cette approche demande concentration et attention pour maximiser les effets et minimiser les répétitions de mouvements. La pratique systématique du Pilates associée à une manière de respirer destinée à augmenter le bénéfice des exercices vous apportera force et souplesse.

---

GERALDINE BOQUET :Â

Danseuse et chorégraphe, diplômée du DE de danse contemporaine au CND et de la méthode STOTT PILATES, Géraldine enseigne depuis plusieurs années la danse, la barre au sol et le Pilates à un public varié.

En parallèle, elle poursuit son travail de danseuse collaborant avec des compagnies ou en faisant découvrir son travail de chorégraphe à travers différents projets.

Elle s'est intéressée au Pilates en complément de son travail de danseuse quant à l'analyse du mouvement et le renforcement musculaire interne, important pour son entraînement au quotidien. Elle a suivi sa formation Stott Pilates avec Monique Lavoie , représentante de cette technique au Canada et continue d'enrichir ses compétences à travers divers ateliers et ses multiples recherches sur le corps en mouvement .

« Le fait d'être danseuse influe forcément sur la manière de donner mon cours. J'aime quand le déroulement paraît logique et s'enchaîne. Le cours est axé sur un maximum de fluidité complété de phases d'étirements et d'enchaînement de mouvement tout en gardant la structure et les exercices phares de la méthode STOTT PILATES. Un fort intérêt pour la prise de conscience du corps et des sensations est un vrai fil rouge dans mes cours.

Mon approche sera aussi anatomique pour vous permettre d'avoir une bonne connaissance de votre corps et grâce à cela ressentir au mieux les multiples bienfaits sur le corps et l'esprit que vous procureront cette méthode ;

Grâce au Pilates, vous renforcerez votre corps en profondeur. C'est un merveilleux complément au niveau du corps qui améliorera votre posture, concentration, force et dynamisme au quotidien »

Diplômé également à l'Université Paris 8 en techniques somatiques du corps en mouvement et formé tout récemment en massage biodynamique à l'école BioPulse à Paris, mon travail se nourrit et se tisse de tout ce parcours pour vous accompagner au mieux vers le « Être soi-même et être au plus près de chacun dans sa recherche du bien-être ».