

La méthode Pilates est une gymnastique qui sollicite particulièrement les muscles abdominaux, dorsaux et fessiers. Elle demande un contrôle et une posture favorables au maintien du dos, et au soulagement de ses douleurs chroniques. Une vidéo d'initiation avec Valérie et Caroline Jacopit.

Valérie et Caroline sont professeures de danse titulaires d'un diplôme d'état. Elles enseignent dans leur propre école, ouverte à La Rochelle depuis 1997.

Joseph Pilates, de nationalité allemande, fut fait prisonnier durant la guerre de 1914-1918, et devint infirmier dans un camp pour blessés militaires. Il conçut alors une série d'exercices physiques pour les rééduquer. Après la guerre, il affina sa méthode. En 1926, Pilates quitta l'Allemagne pour les États-Unis, où il suscita l'intérêt du milieu de la danse qui adhéra rapidement à sa démarche et fut à l'origine de sa diffusion.

Le Centre Nationale de la Danse, pour lequel la question de la santé fait partie intégrante de la pratique professionnelle du danseur, valorise son utilisation : la méthode Pilates « permet de soulager un grand nombre de lombalgies, de scoliozes, d'arthroses, de problèmes de rhumatisme. Elle est bénéfique dans les pathologies du genou qu'il s'agisse d'entorses, de problèmes de ligaments croisés (opérés ou non) et dans les problèmes de la cheville (fragilité, hyperlaxité et entorse). Elle consolide et évite les risques de récurrences » ([fiche santé du CND](#), par Maxime Rigobert, 2017).

Renforcer les muscles stabilisateurs du "centre" (abdominaux, dorsaux, fessiers) pour placer et conserver le tronc en position optimale, tel est le credo du Pilates. Ses Bienfaits ? Un ventre plat, mais aussi, et surtout, une tonicité musculaire générale et un dos qui ne s'avachit plus, et donc ne fait plus mal !

Tonifions nos abdominaux pour ne plus avoir mal au dos.
Initiation au Pilates

POUR ALLER PLUS LOIN

- Le site de l'Ecole de danse Valérie et Caroline Jacopit : ecole-danse-jacopit.com

