

Description de l'activité

La méthode Pilates est constituée principalement d'exercices de renforcement musculaire exécutés en portant une attention particulière à la respiration et à la justesse du mouvement. On sollicite grandement les abdominaux et les autres muscles posturaux. La pratique régulière de ces exercices favorise le développement de la conscience corporelle, l'amélioration de la flexibilité et de l'endurance musculaire de même que l'adoption d'une meilleure posture. Un cours parfait pour celles et ceux qui veulent travailler fort, mais en douceur.

Contenu du cours

Ce cours vous initie à la technique Pilates et aux exercices spécifiques de cette technique, tout en améliorant le tonus musculaire et la souplesse musculaire.

Objectifs généraux

Améliorer la proprioception, c'est-à-dire la perception consciente ou non, de la position des différentes parties de votre corps, afin de développer une conscience de votre état corporel.

La santé globale s'en trouvera améliorée pour les adeptes et les participants réguliers.

Objectifs spécifiques

Intégrer les éléments spécifiques de la technique Pilates, tels que la respiration thoracique, le renforcement de la ceinture pelvienne et scapulaire (les épaules) activant la chaîne musculaire profonde, communément appelée le "DEEP CORE" (la chaîne musculaire en profondeur ou les muscles profonds). Ainsi, les exercices ne sont plus exécutés, mais sentis et ressentis de l'intérieur à l'extérieur du corps, de la tête aux pieds, des muscles à la peau! L'exercice se vit au lieu de s'exécuter. Le Pilates prévient les blessures lombaires et cervicales, mais aussi toute autre blessure qui demande un suivi de la part d'un professionnel de la santé physique. On améliore la tonification musculaire et le dynamisme corporel, tout cela dans le plaisir d'être en vie et de respirer profondément.