



## Pilates : une sangle abdominale solide !

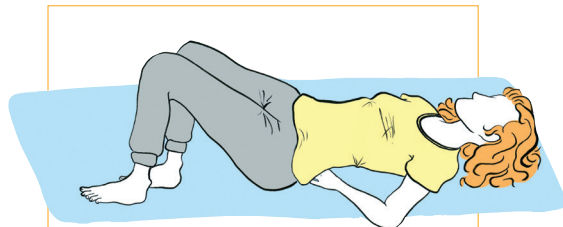
**Dos, abdos, posture, relaxation... L'avis de Brigitte Borloz, formatrice à l'Espace Prévention des Ligues de la santé, à Lausanne. Eileen Guhl**

**D**ans les années 1920, Joseph Pilates crée une méthode destinée à la rééducation des danseurs et sportifs d'élite blessés. De nos jours, les cours grand public affichent complets. Effet de mode ou outil solide? « Un outil solide, reconnu mondialement! » s'exclame Brigitte Borloz ([www.espace-prevention.ch](http://www.espace-prevention.ch)). « Le problème de notre société c'est que nous sommes tout en déséquilibre: la faute à notre posture en voiture ou au travail, à l'impact de l'âge, au stress... Cette pratique sportive tonifie, renforce la sangle abdominale, la musculature profonde et le plancher pelvien (périnée), réaligne le corps, combat les maux de dos, prévient l'usure et les douleurs des articulations... »

La méthode se révèle aussi idéale pour les gens

surmenés! « La pratique de ces exercices répétitifs s'appuie notamment sur la respiration et la qualité de la posture. On mobilise son esprit sur le corps pour relâcher le mental. » Résultat, on prend conscience de sa posture et on développe ses capacités de concentration. Zen.

Avant d'intégrer ces exercices à ses occupations quotidiennes, place à l'apprentissage. « Suivre un cours est indispensable » relève la spécialiste avant de préciser que si les bases ne sont pas bien acquises, on risque des problèmes de dos. « Il faut y aller pas à pas et régulièrement afin de construire la sangle abdominale. J'observe que pour les personnes âgées comme pour les jeunes mamans après l'accouchement, cela s'avère très bénéfique. »



## On prend conscience de ses muscles profonds

**Votre posture :** Couché sur le dos, jambes fléchies, pieds et genoux à largeur de hanches, dos entièrement relâché sur le sol, une main sous le creux formé par le dos.

**Le mouvement :** A l'inspire, contractez le périnée (les femmes peuvent imaginer retenir un petit pipi dans l'ascenseur et les messieurs remonter leurs testicules). Le dos reste stable. Expirez tout en maintenant le périnée contracté et rentrez le nombril en direction de la colonne vertébrale, sans bouger le dos. Relâchez le tout puis recommencez.

**Le rythme :** 3 séries de 8 répétitions : Contractez le périnée, puis le nombril et relâchez + 3 séries périnée et nombril contractés : faites 8 respirations complètes (inspire-expire) avant de relâcher le tout.

**Le conseil de Brigitte Borloz :** Incontournable, cet exercice de base permet de se centrer et de retrouver ainsi son énergie. Il pourra alors être pratiqué debout dans les files d'attente, en préparant un repas...

## On renforce ses muscles profonds

**Votre posture :** La même que pour le premier exercice.

**Les mouvements :** A l'inspire, contractez le périnée et amenez le genou droit à la verticale de la hanche, tibia à l'horizontale. Rentrez le nombril à l'expire sans relâcher le périnée et ce durant tout l'exercice. Restez dans cette position de 30 secondes à 2 minutes. Posez le pied sans rien relâcher et changez de jambe tout en inspirant. Maintenez la position durant le même laps de temps que précédemment. Reposez votre jambe sur le sol et décontractez tout. Étirez-vous en douceur.

**Le rythme :** 2 séries de 30 secondes pour chaque jambe. Si vous les effectuez sans problème, augmentez progressivement la durée de l'exercice (maintenez le même temps durant 3 jours).

**Le conseil de Brigitte Borloz :** Gardez conscience de la position de votre dos comme de la contraction de votre périnée et de votre nombril : si les épaules prennent appui sur le sol et que le dos se cambre, la musculature du ventre se relâche...

