



LE PILATES

LE PILATES, C'EST TENDANCE !

Le Pilates est aujourd'hui l'une des activités Tendance les plus demandées. Tous les Comités Régionaux EPGV, sans exception, proposent cette saison une formation Pilates. Une activité qui connecte le corps et l'esprit et procure du bien-être aux pratiquants et à l'animateur !



« **M** usique douce et ambiance calme. Le Pilates est certes une technique douce, mais terriblement efficace », annonce Dominique Belotti, animatrice EPGV spécialisée Pilates*. Rien de surprenant donc à ce que cette activité rencontre un public toujours plus nombreux. « *Le Pilates fondamental*, détaille Dominique, s'adresse à tous, quel que soit son âge ou son niveau. La séance d'une heure s'articule autour de 3 à 8 mouvements, travaillant sur la stabilité des muscles posturaux, qui doivent être alternés avec des mouvements de mobilisation faisant appel aux muscles superficiels. » Une séance pour laquelle l'animateur doit guider les pratiquants, en passant de l'un à l'autre pour corriger les postures et les mouvements, et proposer à chacun différentes options. « *Toutes mes séances commencent par une mise en condition d'au moins 10 minutes. Chacun se concentre sur l'ajustement de sa posture, sa respiration latérale thoracique, la neutralité de son dos, l'engagement du centre.* »

Les animateurs expérimentés peuvent ensuite faire évoluer leur séance en y intégrant du matériel (cylindre et petit ballon**) et de nouveaux mouvements. La séance, plus intense encore, en devient en outre plus attractive : « *les accessoires apportent un challenge supplémentaire. C'est très ludique* », sourit Dominique.

ANIMATEURS EXPERTS

Quel que soit le niveau, la pratique régulière du Pilates est source de nombreux bienfaits : correction de la posture, diminution des douleurs lombaires, amélioration de la coordination et de l'équilibre, affinement de la taille, élimination du stress... L'équilibre général du corps s'en retrouve amélioré. Et les pratiquants mesurent eux-mêmes leurs progrès. « *Je ne suis pas allé chez le kiné cette année !* », entend-on

souvent. « *Mais attention*, prévient Dominique Belotti, *il ne faut pas précipiter les choses. Je travaille parfois les mêmes mouvements pendant un mois, en faisant évoluer les niveaux, avant d'en apprendre un autre. La qualité d'exécution prime sur la quantité !* »

L'animateur doit donc être expert de la pratique, et autonome face à ses pratiquants. Il doit savoir reconnaître leurs défauts, les corriger, leur proposer des options pour progresser. « *Et savoir se taire : les temps de silence sont importants pour la concentration.* » Et Dominique d'insister : « *nous avons élaboré des formations adaptées pour permettre aux animateurs d'acquérir cette expertise.* » Le Pilates offre ainsi une véritable opportunité de pérenniser, voire de développer son emploi. « *Le public est fidèle, reconnaissant du bien-être qu'on leur apporte. C'est très gratifiant.* »



DEUX FORMATIONS FÉDÉRALES CERTIFIANTES

Les Comités Régionaux EPGV proposent deux formations : Pilates Fondamental et Pilates Dos-cylindre et petit ballon. Deux formations certifiantes de 14 heures chacune. La première permet à l'animateur de maîtriser les bases de la pratique, les 15 mouvements fondamentaux, et sa mise en place dans un groupe. La seconde permet d'aller plus loin, avec la découverte de 23 mouvements à intensité progressive, avec du matériel (petit ballon et cylindre), et des connaissances anatomiques et biomécaniques supplémentaires autour de la colonne vertébrale.

Un manuel et un DVD sont fournis à chaque stagiaire, pour des séances prêtes à l'emploi.

Notez que les Comités Départementaux mettent également en place des formations continues spécifiques, comme Pilates et Seniors ou Pilates et femmes enceintes.

Claire Burgain

* Dominique Belotti est également formatrice EPGV et conceptrice des manuels et DVD sur le Pilates.

** Cf fiche pratique Animateurs Côté Club n°27