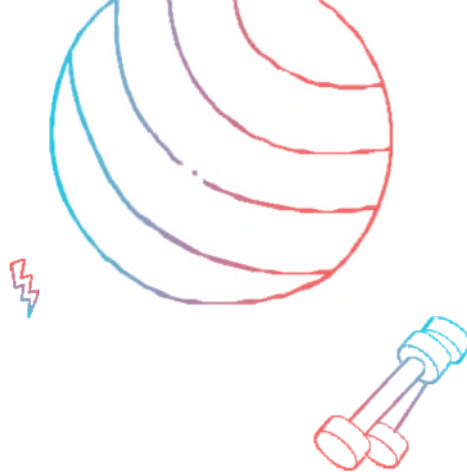


rdonnance



# PILATES SANTÉ

## CRÉNEAU HORAIRE - LIEU

Tous les mardis  
de 18h30 à 19h30

Collège Étienne Dolet  
10 rue Greffier

OU

les vendredis  
de 14h00 à 15h00

Argonaute - salle de danse  
73 Bd Marie Stuart

« hors vacances scolaires et  
jours fériés »

## Contacts

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE  
DU DISPOSITIF  
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

Cécile GUIEM TEIXEIRA  
02 38 79 29 91  
sport-sante@ville-orleans.fr

## PRÉSENTATION

Le **Pilates santé** est un traitement non médicamenteux, c'est un médiateur d'activité physique.

C'est une méthode de renforcement des muscles profonds en lien avec la respiration dans laquelle l'instructeur va adapter les mouvements (exercices) à la pathologie des patients.

Il intervient en parallèle ou après des soins avec une prise en charge de soi-même par la compréhension de la zone douloureuse, de la zone inconfortable, de la position non douloureuse vers un travail du corps en globalité.

## EXERCICES PROPOSÉS

(PRÉSENTATION DES ADAPTATIONS EFFECTUÉES EN FONCTION DES PATHOLOGIES)

- L'adaptation et la combinaison des mouvements (exercices) sont les priorités.
- Le principal est d'alléger, d'adapter l'effort, l'angle de travail dans la posture pour favoriser une meilleure mobilité afin de renforcer progressivement chaque groupe musculaire.
- Par exemple, une personne en surpoids avec un manque de mobilité pour travailler allongée au sol, se verra proposer une variante en position assise ou debout.

## OBJECTIFS

(RÉSULTATS, BIENFAITS ATTENDUS...)

- **Amélioration de la santé physique** : Accueillir un public n'ayant pas la possibilité de suivre une séance collective d'activité physique intense en raison d'une pathologie traumatisme-musculaire squelettique, d'un syndrome métabolique... Rapprocher les patients de l'activité physique avec des séances évolutives en mouvement (exercices et intensité progressive)
- **Développement du bien être mental et social** : Apporter une sensation de bien-être, stimuler l'attention, la concentration, maintenir ou reprendre confiance en soi, favoriser le lien social.