



Pour améliorer votre forme tout en vous amusant, misez sur le STEP !

Laissez-vous tenter!

**L'intensité des exercices varie selon le niveau, mais ne vous attendez pas à un rythme de paresseux. Ici, il faut de l'énergie et de la concentration !**



**Rachèle Danilo**, éducatrice sportive D.E, aborde l'activité de manière évolutive. Pour les débutants, les cours commencent par une présentation des pas de base qui se complexifient au fur et à mesure que l'acquisition se fait. Pour les plus avancés, c'est le niveau du groupe qui détermine la progression vers la chorégraphie finale. Tout au long de l'année, l'enrichissement se fait par le biais de déplacements dans l'espace, de changements d'orientation et d'augmentation de rythme, de sauts, et d'une introduction progressive à la coordination bras/jambes.

---

Le **STEP** a un impact musculaire et cardio vasculaire. De ce fait, l'activité améliore la tonicité du corps et sa condition physique générale. Ce cours collectif vous permettra aussi de développer votre mémorisation et votre concentration.

NB : Comme la course à pied, ce sport sollicite les genoux et les articulations. Il est donc indispensable de vous munir de chaussures adaptées.

Le **STEP** est un excellent cours de cardio. C'est l'activité idéale « pour se défouler » en musique et ça, c'est bon pour le moral!

-  **tous niveaux:** Jeudi : 20h15-21h30  
STEP/STRETCH
-  **Intermédiaires:** vendredi : 9h30-10h30 STEP

**Les cours respectent le calendrier scolaire/Renseignements & inscriptions à la MJC**

**Début des cours jeudi 20 septembre 2012**

# Méthode Pilates

- **Origine de la méthode Pilates**

La méthode porte le nom de son créateur Joseph Pilates, il est né en Allemagne en 1880 et mort en 1967 à New York. Enfant, il était considéré fragile par les médecins à cause de son asthme aigu.

Afin de le soulager, les professionnels de la santé lui ont conseillé de pratiquer des exercices physiques réguliers. Pendant la guerre 1914-1918, il s'est retrouvé prisonnier et a été envoyé dans un camp pour blessés militaires comme infirmier. Face aux blessés, il a imaginé et élaboré toute une série d'exercices physiques. Son objectif était de les aider à retrouver leur mobilité et leur musculature. Ainsi, en utilisant les accessoires des lits des blessés (les anneaux et les ressorts) il a créé une résistance pour accompagner les exercices, par ailleurs le reformer est né de cette expérience. Il a été constaté que ces blessés se sont rétablis plus vite que les autres. Ensuite, il a quitté l'Allemagne en 1926 pour New York, où il a ouvert son premier studio. Son travail s'orientait sur le perfectionnement de ses appareils et le développement de sa méthode en s'enrichissant des gymnastiques orientales (pour la concentration et la fluidité des mouvements) et ses pratiques sportives (boxe, plongée, ski et gymnastique). Celle-ci suscita rapidement l'intérêt du milieu de la danse qui devint un terrain propice à ses recherches. Joseph Pilates décida de ne pas déposer sa méthode, ainsi après sa mort ses élèves ont perpétué sa méthode et ont ouvert des studios Pilates aux Etats-Unis et en Europe.

Deux styles d'enseignement ont pris forme : Le premier consiste à transmettre la méthode originale et rigoureuse de J. Pilates et le second donne la liberté aux enseignants de la faire évoluer en fonction de leur vécu et de leur personnalité.



- **La méthode**

Le Pilates est devenue la discipline la plus prisée non seulement par le grand public mais aussi par les kinésithérapeutes et les formateurs de la remise en forme. Cette discipline se compose de 8 principes de base (la Concentration, le Contrôle, le Centrage, la Fluidité du mouvement, la Précision, la Respiration, l'Isolation et la Régularité) et de 35 mouvements consacrés au bien-être physique et mental. Cette méthode douce sollicite les muscles profonds et superficiels et permet une amélioration de la force, de la souplesse, de l'équilibre mais aussi de la posture et de la coordination, fonctions toutes nécessaires au bien-être quotidien.

- **La notion du centre**

L'objectif est de renforcer le corps autour du centre, cette partie désigne les abdominaux plus particulièrement le transverse et le plancher pelvien, le lieu de l'énergie. Selon les mouvements on est amené à contracter cette zone entre 30 et 100%.

- **Avantages de la méthode Pilates**

- Ramener le corps dans un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité limitant de ce fait douleurs et blessures permanentes.
- Amener le corps et l'esprit à ne faire qu'un, de trouver une synergie bénéfique à la

recherche de l'exécution parfaite.

- Harmoniser la silhouette, en apportant une plus grande force intérieure.
- Amélioration de la fonction psychologique (Humeur, Motivation, Attention, Joie de vivre, Energie...)
- Amélioration de la fonction Physiologique.
- Stimuler le système circulatoire par l'activité musculaire,
- Stimuler le système respiratoire par sa participation aux exercices.

- Eliminer le stress et les troubles liés au stress.

-Faciliter la récupération de certaines affections de l'appareil locomoteur.

- L'ensemble des muscles du corps se raffermi harmonieusement, la silhouette devient plus fine et gracieuse car soulignée par l'amélioration du maintien du corps.

- Accroître la souplesse des muscles et des articulations.

- Allonger et renforcer le corps, les muscles ne devenant pas courts et volumineux grâce au travail excentrique qui renforce les muscles en les allongeant et les affinant.

**Un moyen de rééducation recommandé par de nombreux kinésithérapeutes et ostéopathes dans les pays anglo-saxons où la Méthode Pilates® est connue depuis de nombreuses années.**

Vendredi de 12h30 à 13h30

**Les cours respectent le calendrier scolaire/Renseignements & inscriptions à la MJC**

**Début des cours vendredi 21 septembre 2012**

# Stretching -Saison 2012-2013



**Prendre conscience de son schéma corporel et apprendre à respirer pour être, et se sentir mieux.**

**Rachèle DANILO** (éducatrice sportive D.E) vous propose un stretching qui associe différentes techniques étudiées pour **plus de bien-être**. Une alternance d'exercices posturaux, actifs, lourds et respiratoires, relaxants ou dynamiques, avec pour objectifs d'**améliorer le maintien général**, d'apprendre à **relâcher les tensions** musculaires et à **corriger les déviations de la colonne** vertébrale. Les postures sont très précises et la respiration est omniprésente. Chaque séance vise à redonner de l'ampleur et de l'élasticité aux muscles et ainsi, **permettre au corps de retrouver son élan naturel**. Les tensions s'évacuent, **le corps se détend**. Chaque sujet apprendra à travailler selon son rythme et ses capacités. Les cours sont élaborés et adaptés selon l'évolution du groupe.

**Vendredi matin de 10h30 à 11h30**

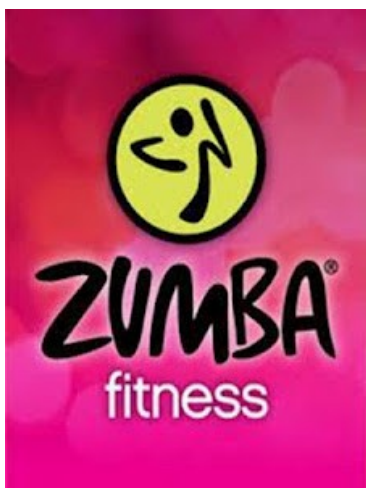
**Les cours respectent le calendrier scolaire/Renseignements & inscriptions à la MJC**

**Début des cours vendredi 21 septembre 2012**

## **PROGRAMME 2012-2013**

Cette année, nous aborderons l'activité selon le mode de vie oriental où le quotidien se laisse guider par le seul rythme de la saison.

- [Du 21 septembre au 26 octobre](#) : C'est l'été indien. Prise de conscience des différentes sortes de respirations et travail de postures équilibrant les fonctions de l'estomac et de la rate
- [Du 16 novembre au 21 décembre](#) : L'automne favorise le travail de respiration en position allongée.
- [Du 11 janvier au 22 février](#) : Nous sommes en hiver. Introduction au stretching postural.
- [Du 15 mars au 19 avril](#) : Le printemps est associé à la marche et aux étirements. Sollicitation du foie et de la vésicule biliaire par des séances qui utilisent différents mouvements et techniques de respiration du Yoga, pilates et stretching
- [Du 17 mai au 14 juin](#) : Exercices favorisant la circulation de l'énergie dans les méridiens cœur et intestin grêle...en plein air peut-être !



*Rachèle Danilo*

### **Agréé pour l'enseignement**



ZUMBA Lorsque les participants voient un cours ils sont impatients d'essayer, car la Zumba est exotique.

Sur un fond de rythmes latinos et internationaux bourrés d'énergie elle offre, en peu de temps, le loisir aux danseurs d'améliorer leur condition et leur coordination!

Les cours sont uniques, efficace et totalement exaltant !

Educatrice sportive et préparatrice physique diplômée d'état MDF, passionnée de danse et ancienne compétitrice de salsa, je vous invite à essayer! Vous aimez bouger, vous aimez les musique latines, venez sans complexe suivre ce cours et lâcher prise! Je vous promets un bon moment tous ensemble! A très bientôt!

**Le jeudi soir de 19h à 20h15**

**ZUMBA/STRETCH**

**Les cours respectent le calendrier scolaire/Renseignements & inscriptions à la MJC**

**Début des cours vendredi 21 septembre 2012**