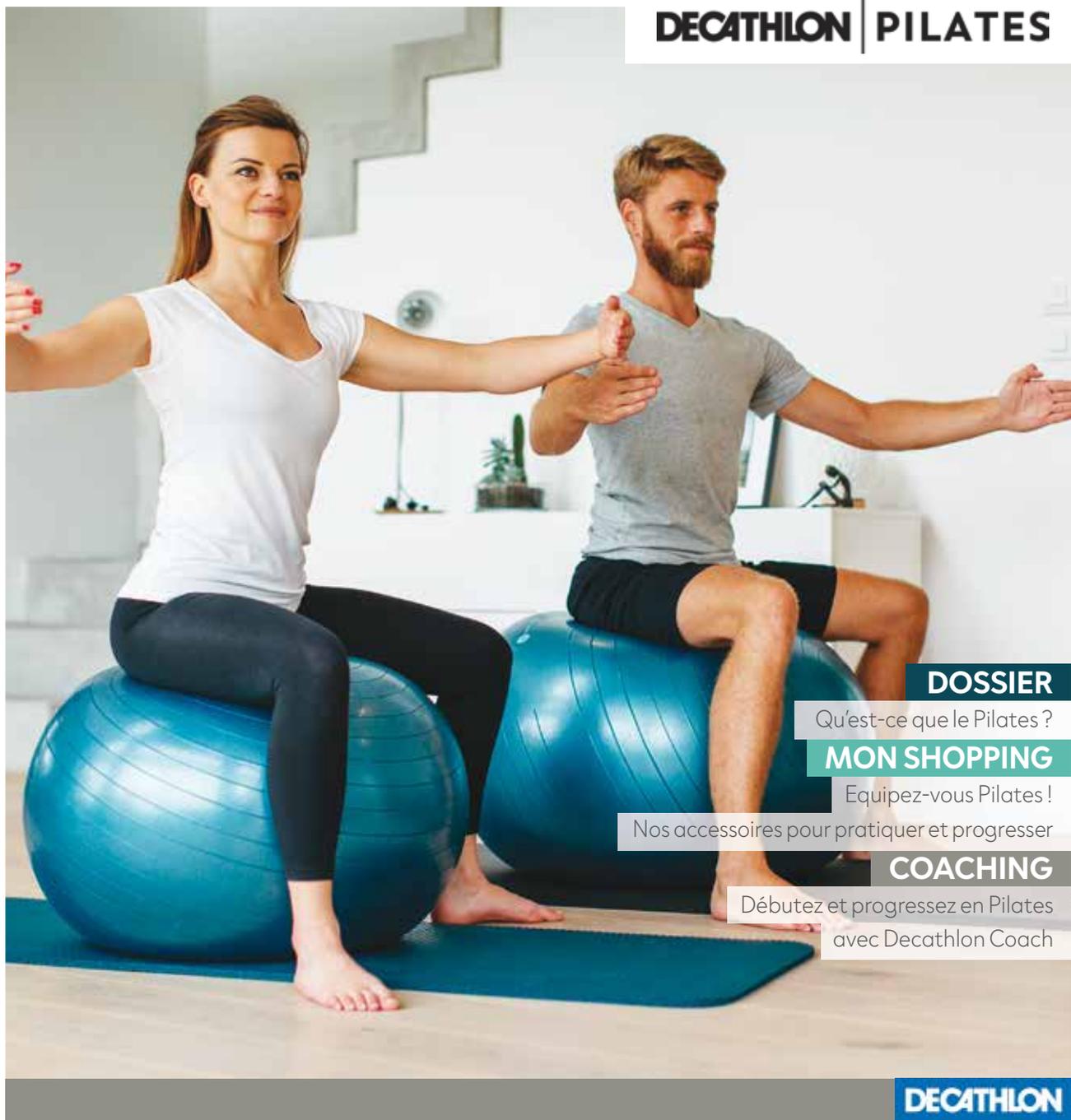


DOSSIER DE PRESSE 2019

We are Pilates

DECATHLON | PILATES



DOSSIER

Qu'est-ce que le Pilates ?

MON SHOPPING

Équipez-vous Pilates !

Nos accessoires pour pratiquer et progresser

COACHING

Débutez et progressez en Pilates
avec Decathlon Coach

DECATHLON



edito

Sans doute n'êtes-vous pas passés à côté de ce "phénomène" sportif qui séduit depuis des décennies de nombreuses stars, des milliers d'athlètes et quelques millions de pratiquants à travers le monde ?

Le Pilates recèle en effet de nombreuses vertues pour votre corps et votre bien-être : que vous souhaitiez retrouver votre forme physique, tonifier votre corps ou renforcer votre dos malmené, **le Pilates est LA méthode de renforcement musculaire** par excellence et l'essayer, c'est ne plus pouvoir s'en passer !

Également plébiscité pour **ses pouvoirs récupérateurs**, il est fréquemment recommandé par les kinesithérapeutes lors de rééducations. Enfin, le pratiquer en complément d'autres sports permet **d'améliorer vos performances** tout en vous **prémunissant des blessures et des douleurs**.

Sportifs ou non, femmes, hommes, jeunes, moins jeunes, le Pilates **s'adapte à tous** sans exception car c'est **une méthode progressive** et conçue pour répondre aux besoins et à la conditions physique de chacun.

Rejoignez-nous, We are Pilates !

Bonne lecture à toutes et tous et prenez soin de vous,

Elena Pelini Faure

Responsable communication Pilates
et pratiquante assidue

P3 // DOSSIER

Qu'est-ce que le Pilates ?

P4 et 5 // MON SHOPPING

Equipez-vous Pilates !

Nos accessoires pour pratiquer et progresser

P6 // COACHING

Débutez et progressez en Pilates
avec Decathlon Coach

Qu'est-ce que le Pilates ?

Joseph Pilates crée cette **méthode de renforcement musculaire redoutablement efficace** pour développer le corps en harmonie et rectifier les mauvaises postures dont il a, lui-même, souffert plus jeune.

“Le Pilates développe le corps uniformément, corrige les mauvaises postures, redonne de la vitalité physique, revigore l'esprit.”

Joseph Pilates

Le Pilates repose sur l'activation des **muscles profonds de notre sangle abdominale** couplée à une **respiration thoracique**.

La promesse : affermir notre corps et renforcer notre centre dans un alignement parfait afin d'éviter toute mauvaise compensation.

“En 10 séances vous sentirez la différence, en 20 séances vous la verrez et en 30 séances, vous aurez un corps tout neuf !”

Joseph Pilates



LES BÉNÉFICES DU PILATES

- > **Muscle et tonifie** votre corps
- > **Renforce** votre colonne vertébrale
- > **Améliore** votre souplesse
- > **Crée** une silhouette élancée
- > **Améliore** la coordination
- > **Aplanit** le ventre
- > **Améliore** votre posture
- > **Corrige** les déséquilibres
- > **Réduit** les risques de blessures
- > **Améliore** les performances sportives
- > **Apaise** votre esprit



3

Les 6 grands principes du Pilates

1

La concentration : La concentration permet de prendre pleinement conscience de vos mouvements et de les rendre plus efficaces.

2

Le contrôle : Exécuté avec contrôle, chaque mouvement est plus puissant. Plus vos mouvements sont lents, plus vous travaillez !

3

La respiration : Les exercices de Pilates sont coordonnés avec la respiration dite "thoracique" : Inspirez profondément par le nez en contractant votre abdomen et expirez par la bouche en resserrant les côtes comme si vous serriez un élastique autour de vos côtes tout en gardant la contraction de l'abdomen.

4

Le centrage : Tout part de l'abdomen, le "powerhouse" pour Joseph Pilates. Les exercices de Pilates vous aideront à tonifier votre centre, à maintenir votre colonne vertébrale et à aplanir votre ventre.

5

La précision : En Pilates, tout est une question de précision. Allonger et étirer les mouvements, s'auto-grandir et surtout aller au bout de la posture.

6

La fluidité : Le Pilates est une technique d'exercices "en mouvement". Effectuez vos exercices sans à coups et sans brusquerie.

Découvrez l'ensemble de nos conseils sportifs : "Qu'est-ce que le Pilates ?, ses bienfaits, les 6 grands principes de la méthode, pourquoi est-elle efficace ?, avec quels accessoires pratiquer ?"

<https://conseilspport.decathlon.fr/search/content/pilates>



NOUVEAUTÉ 2019

**1 DÉBARDEUR
AVEC BRASSIÈRE
INTÉGRÉE**

Débardeur conçu avec un soutien-gorge de sport intégré et des pads amovibles : maintien, confort et liberté de mouvement !

Débardeur 560 PILATES beige
Réf 8518626, 17 €

UN MUST HAVE

**2 LEGGING
LONG GALBANT**

Tissu galbant et extensible dans les deux sens, lignes épousant parfaitement la silhouette, ceinture haute affinant visiblement la taille, discrétion grâce à l'opacité de la matière. Le + produit : une poche discrète pour votre clef.

LEGGING 560 SLIM
PILATES femme
Réf 8512209, 20 €



4

3 TENUE PILATES HOMME

Coupes ajustées pour rester en place pendant la pratique, matières extensibles, coutures plates, empiècements respirants et finitions thermocollées.

- T-Shirt réf 8520004, 17 €
- Skintight réf 8501862, 18 €
- Short réf 8489813, 18 €



"Tenue idéale et confortable !"

Xavier 39 ans, pratiquant de Pilates niveau intermédiaire

**4 CHAUSSETTES
ANTIDÉRAPANTES**

Conçues avec des picots en silicone sous les pieds pour vous éviter de glisser lors de votre séance.

Réf : 8352855, 5 €



NOS ACCESSOIRES POUR PRATIQUER ET PROGRESSER



EFFET CULBUTO

INNOVATION DECATHLON



1 SWISS BALL STABLE

Plus accessible qu'un ballon classique, nous avons développé ce Swiss Ball à base lestée, pour lui éviter de rouler entre chaque exercice et vous permettre d'être ainsi totalement concentré pendant votre séance.

Existe en trois couleurs Gris / Bordeaux / bleu et 3 tailles S/M/L pour chaque couleur!

Swiss Ball Stable
Réf 8490409, 15 €



Pourquoi pratiquer avec un swiss ball ?

Parce qu'il est redoutable pour décupler l'efficacité de votre séance grâce à son instabilité ! vous devez gagner davantage pour conserver votre équilibre et contrôler vos postures et vos mouvements, vous travaillez également votre souplesse et ce de manière ludique.

Comment choisir son swiss ball ?

Taille S : optez pour cette taille si vous mesurez jusqu'à 1,65m.

Taille M : vous mesurez entre 1,65 et 1,85m.

Taille L : vous mesurez plus d'1,85m.

Astuce : asseyez-vous sur votre ballon, vos jambes pliées doivent former un angle droit.



5

NOUVEAUTÉ 2019

2 TAPIS DE SOL

Pratiquer en toute sécurité et avec un confort optimal !

Ce tapis de Pilates protège efficacement votre corps du sol grâce à son épaisseur et son toucher moelleux.

Disponible en 4 coloris tendance !

Tapis de sol confort Pilates

Réf 8527051, 30 €



Pourquoi pratiquer avec un tapis ?

Votre tapis de sol vous garantit confort et sérénité.

Il préserve votre dos et vos articulations en amortissant vos appuis. Notre tapis est en plus antidérapant, pratique !

Comment choisir son tapis ?

Choisissez-le légèrement plus grand que vous !

Tous nos produits sur [decathlon.fr](https://www.decathlon.fr) sont disponibles 24h/24h. Commandez-les et recevez-les également gratuitement dans tous vos magasins.

LE SAVIEZ-VOUS ?
DÉCOUVREZ NOTRE PAGE PILATES [DECATHLON.FR](https://www.decathlon.fr)
ET RETROUVEZ TOUTES NOS OFFRES DU MOMENT ET NOS CONSEILS SPORTIFS !

DECATHLON
COACH

"Bravo !"
Elio

"Simple
et efficace !"
Camille



"C'est
génial ce
programme !
Ça me fait
du bien !"
Valérie

6



"J'adore,
merci !"
Guillaume

Débutez et progressiez en Pilates avec Decathlon Coach

DECATHLON COACH, c'est une application mobile, pour suivre votre pratique sportive en temps réel dans le cadre d'un plan d'entraînement ou lors d'une séance libre.

Vous avez un objectif ? On a un plan ! Retrouvez nos 6 programmes exclusifs pour débuter ou progresser en Pilates, laissez-vous guider par le coach vocal et soyez fiers de vos progrès.

Découvrez notre
application
Decathlon Coach
téléchargeable
gratuitement !



★★★★☆ 4.4/5



★★★★☆ 4.3/5

"Très bon
programme,
vivement la
suite pour
continuer de
progresser !"
Ludovic

"J'adore !
Bien-être
mental et
corporel
assuré !"
Sylvain

TAILLE HAUTE

Maintien de la
ceinture abdominale

ASTUCE

Mini poche clés
intérieure

**LIBERTÉ DE
MOUVEMENTS**

Matière extensible



**OPAQUE
ET GALBANT :**
Optez pour notre
legging top de gamme !

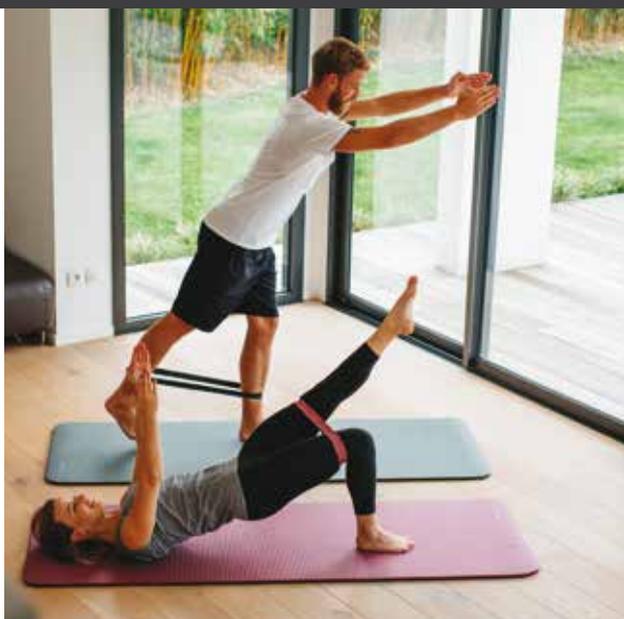
NOUVEAUTÉ 2019

LEGGING 7/8
PILATES FEMME

réf 8518632
20 €



“ Une bonne condition physique est le prérequis numéro un au bonheur. ”
J.Pilates



CONTACT PRESSE

Elena Pelini Faure
Responsable Communication Pilates & Gym Douce
T. +33 (0)6 99 22 97 67
elena.faure@decathlon.com
www.decathlon.com

DECATHLON | PILATES

Pavé Stratégique
59700 Marcq-en-Barœul
FRANCE