

COURS DE PILATES FONDAMENTAL : Troisième séance

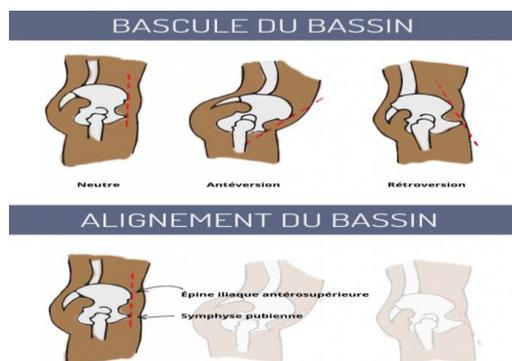
Echauffement debout : mobilisation des épaules (cercles d'épaules), cercles de bras.

Mobilisation de colonne vertébrale : enrrouler et dérouler CV bras tendus en avant, mettre les mains en bas des cuisses puis faites un dos creux inspire et dos rond expire.

Déroulez les plantes de pieds au sol, marchez sur place en remontant sur les pointes des pieds. Mobilisez les chevilles, ensuite inspirez remonter sur les pointes de pieds, élevez les bras au-dessus de la tête et relâchez les bras sur le côté expirer.

Position Neutre du Pilates debout : pieds || sous les hanches et largeur bassin, genoux déverrouillés, activez les cuisses et les mollets, ancrez les plantes de pieds au sol.

Mobilisation du bassin : antéversion (basculer le bassin en avant) et rétroversion (basculer en arrière, aspirez le nombril) sans bouger les jambes au sol.



Restez bassin neutre, allongez la colonne, éloignez les côtes du bassin, gardez la tête droite (cervicales alignées aux dorsales) et abaissez les épaules.

Centrage : Activez le plancher pelvien en fermant les sphincters de l'arrière à l'avant (image fermez les volets), aspirez le nombril vers la colonne (connexion des abdominaux profonds, transverse), allongez la colonne et alignez la tête.

Respiration thoracique debout :

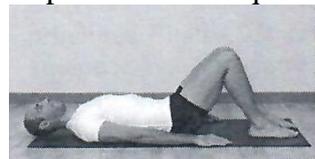
Vous pouvez mettre les mains sur le côté de la cage thoracique.

Inspirez par le nez en ouvrant la cage thoracique latéralement → chercher l'allongement de la colonne et activer le diaphragme (image ouverture du parapluie).

Expirez par la bouche ouverte (en formant un « a » avec la gorge) → engager le plancher pelvien et rentrer le nombril vers l'intérieur.

Répétition au moins 5 fois cette respiration thoracique.

Vous pouvez vous allonger au sol et répétez le même exercice de position neutre, centrage et respiration thoracique.



Position de départ

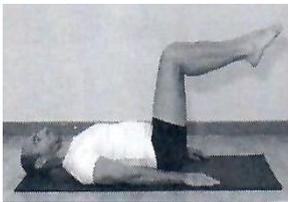
1^{er} exercice : Force et respiration

Même position allongée, puis levez une jambe en chaise (cuisse \perp à la hanche et tibia = au sol) sur l'inspiration et l'autre sur l'expiration

Faire une respiration thoracique pour stabiliser la position.

Inspirez puis expirez en tendant *la jambe droite en diagonale* → faire 5 respirations thoraciques en *stabilisant 1 jambe en chaise et l'autre en diagonale*

Revenir jambe droite en chaise, inspirez puis expirez tendez la jambe gauche → idem 5 respirations en stabilisant bien les jambes et en maintenant le centre.



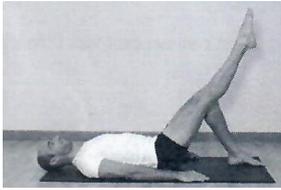
N°1



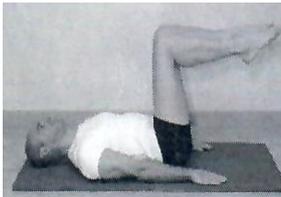
N°2

Option 4

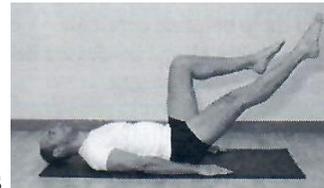
2^{ème} exercice : *Etirement d'une jambe (même exercice)*



Entrenez-vous avec 1 jambe tendue en diagonale (droite et gauche)



2 jambes en chaise N°1 Inspirez puis



Expirez

tendre 1 jambe en diagonale → Répétez au moins 5 fois et 10 fois maximum en alternant bien 1 jambe puis l'autre dans la fluidité.

3^{ème} exercice : *Mobilisation de la colonne vertébrale*

Photo de la Position de départ au sol : Inspirez, Expirez, rétroversion du bassin, imprimez les lombaires au sol et enrroulez la colonne jusqu'en appuis sur les épaules,



N°1



N°2

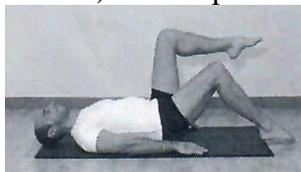
Stabilisez inspirez, puis montez les bras au-dessus des épaules bras parallèles, expirez déroulez votre colonne au sol en imprimant chaque vertèbres au sol jusqu'à la position de départ → 5 à 10 fois

4^{ème} exercice : *Ciseaux (même exercice)* → *ouvrez l'angle du genou pour augmenter la difficulté*

Ramenez les genoux à la poitrine, mains sur les genoux écartés et mobilisez les hanches en faisant des petits cercles extérieurs puis intérieurs. Revenir à la position de départ photo N°1



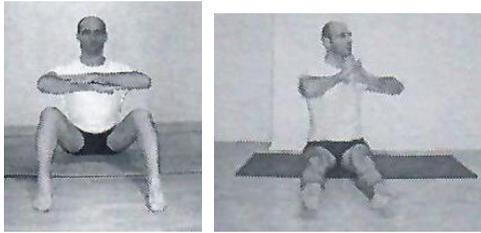
Educatif du mouvement, exercez-vous avec 1 jambe en chaise puis extension de la hanche vers l'avant (mobilisation de la tête du fémur dans l'articulation de la hanche) sur l'expiration



Position de départ : 2 jambes en chaise, inspirez puis expirez extension d'1 jambe en alternant un côté puis l'autre → attention bien maintenir le centre sans creuser le bas du dos sinon descendre moins bas.

5^{ème} exercice : Torsion du buste (même chose mais en tendant les jambes) pour augmenter la difficulté

Revenir en position assise sur les fesses soit avec les jambes semi-fléchies ou pieds en diamant (plantas de pieds face à face), allongez la colonne le plus possible (dos droit), abaissez les épaules, attrapez vos cuisses et faites quelques respirations thoraciques en activant votre centre.



Position du cosaque (avant-bras posés l'un sur l'autre, coudes plus bas que les épaules pour ne pas solliciter les épaules) ou mains en prière avec jambes tendues par exemple. Inspirez, grandissez-vous, expirez torsion du buste vers la droite en 4 temps en gardant la tête dans le prolongement de la colonne et les bras dans celui des épaules → pensez au couvercle du bocal.... → 5 fois de chaque côté

6^{ème} exercice : Dérouler/enrouler(même exercice) bien travailler la mobilisation de la colonne



Restez dans la position assise, pieds ou talons ancrés au sol largeur bassin et travaillez encore votre respiration thoracique

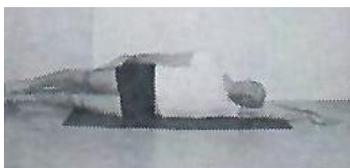


Inspirez puis expirez en faisant un dos en forme de C en rentrant le nombril sous les côtes → inspirez stabiliser et expirez en revenant dos rond. Inspirez dos long



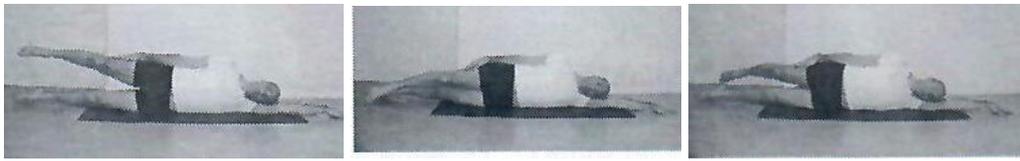
Faites le même exercice avec les bras tendus hauteur épaules.

7^{ème} exercice : Travail du petit et moyen fessier : Petits ponts



Sur la tranche du corps, alignez hanches, épaules et pointes de pieds sur une même ligne. La tête repose sur le bras du sol, main du ciel sur la couture du pantalon.

Serrez les fessiers, aspirez le nombril, la taille du sol et restez stable dans cette position en faisant quelques respirations thoraciques.



Travail des

petits ponts :

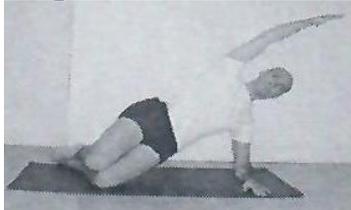
Elevez la jambe du ciel au niveau de la hanche, inspirez puis abaissez la jambe du ciel en avant pied flex en expirant, remontez la jambe inspirez puis abaissez en arrière sur l'expiration → 5 fois ***en stabilisant bien le bassin et en activant le centre***

Idem dans l'autre sens. Attention à bien maintenir son centre sans déstabiliser le bassin, serrez les fessiers.

8^{ème} exercice : Gainage oblique



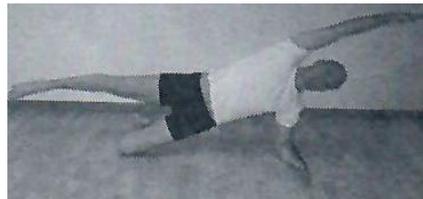
Position de départ : coude sous épaule avant-bras bien ancré au sol. Alignez les bouts de doigts avec les genoux pour faire une ligne. Ouvrez la poitrine, éloigner la taille du sol. Inspirez



N° 1 : Expirez, élevez le bassin du sol et élevez le bras au niveau de l'épaule pour commencer, gardez la tête bien alignée à la colonne, plaquez votre omoplate à l'arrière du dos. Si vous avez mal aux cervicales, regardez la main au sol → revenir sur l'inspiration en frôlant le sol avec la hanche



N°2 OU



sur l'expiration, faites glisser la pointe du pied de la jambe du ciel ou ***la décoller dans le prolongement de la hanche*** en élevant toujours le bras. Attention à ne pas tirer sur les cervicales → sinon regardez votre main au sol

9^{ème} exercice : Travail du haut du dos (même exercice) extension du buste dans la position du sauteur à ski



Sur le ventre, front au sol ou la joue, bras tendus écartés du buste, paumes de mains plaquées au sol. Relâchez les talons à l'extérieur et les fessiers. Aspirez le nombril vers l'intérieur, poussez le pubis vers le sol pour activer le centre.

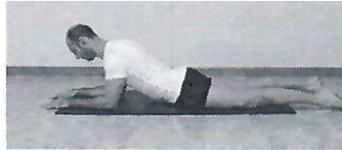


Travail en position du sauteur à ski. Inspirez, puis expirez en décollant le haut du buste du sol en décollant les mains du sol et bras dans le prolongement du buste. Essayez d'activer le centre pour protéger les lombaires → 5 à 10 fois

Etirement du dos : ramener les mains sous les épaules, poussez les fesses vers le plafond et poussez le sol bras tendus pour vous étirez fesses sur les talons dans la position de l'enfant, bras bien tendus en avant.



10^{ème} exercice : Gainage → Idem



Position de départ

Ramenez les coudes sous les épaules dans la position du sphinx, aspirez votre nombril, activez le centre. Jambes largeur bassin et dos des pieds dans le prolongement des jambes. Inspirez



N° 1 Expirez, décollez les cuisses du sol en gardant bien alignement sommet du crâne et coccyx (dos long) → stabilisez en faisant 5 respirations thoraciques au moins ou allez jusqu'à 10 fois.

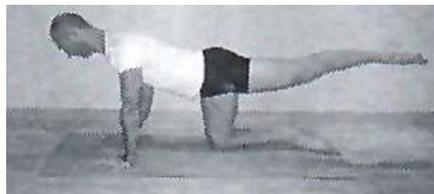


N° 2 : si vous souhaitez aller plus loin, accrochez les orteils au sol et décollez une jambe après l'autre sur l'expiration → idem avec la respiration thoracique. Poussez bien les talons vers le fond, allongez la nuque et gardez le dos long.

11^{ème} exercice : Stabilisation du corps à 4 pattes



N°1

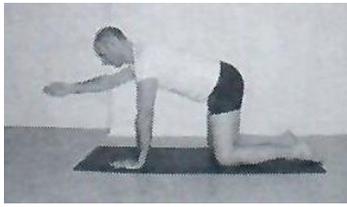


N°2 **Travail avec les**

jambes : travail des fessiers

A 4 pattes, les genoux largeur des hanches et paumes de mains sous les épaules, paumes mains bien à plat ancrées au sol et l'œil des coudes face à face, dos bien long, dos long et plat, sommet du crâne coccyx alignés → activez le centre de corps puis

Expirez en faisant glisser la pointe de pied de la jambe droite au sol puis la tendre dans le prolongement du buste, hanche bien parallèle au sol, on imagine que l'on vous tire la jambe par les orteils → revenir genou droit sous la hanche en inspirant → Expirez même chose avec la jambe gauche.

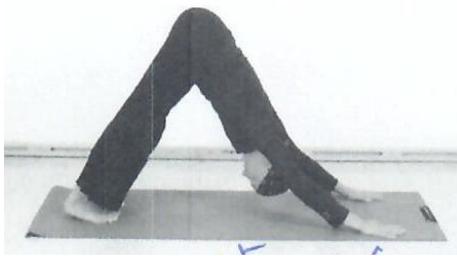


Travail avec les bras : étirement du dos (bras plus allongé que sur la photo) bras parallèle aux joues

Inspirez puis expirez en faisant glisser les pointes de doigts au sol en avant, bras dans le prolongement de l'épaule, on imagine que l'on vous tire par les pointes des doigts. Attention, toujours garder *le bassin parallèle au sol et le centre toujours engagé.*

Pour finir : Etirement de la face postérieure

Revenir en étirant dans la position de l'enfant, puis revenir à 4 pattes, inspirez et décollez les 2 genoux du sol, poussez les fesses vers le ciel, puis ramenez la tête entre les bras, poussez les épaules vers le sol pour allonger le dos, dégagez la nuque des épaules et tirez les talons vers le fond pour vous étirez dans le V pause.



Etirement dos et arrière des jambes.

Revenir à 4 pattes pour repousser les genoux du sol avec les mains, positionnez-vous sur les pieds mains sur les cuisses dos rond et déroulez le dos doucement du bas vers le haut.

Inspirez montez les bras vers le ciel, grandissez-vous et expirez relâcher les bras sur les côtés.

Fin de cette troisième séance