

COURS DE PILATES FONDAMENTAL : Première 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 de 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.

BASCULE DU BASSIN



ALIGNEMENT DU BASSIN



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 :

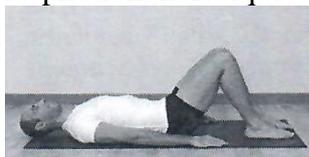
Vous pouvez mettre les mains sur le côté de la cage thoracique.

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

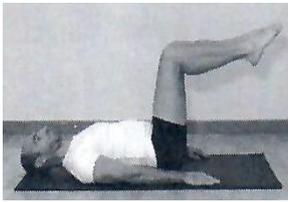
1^{er} exercice : Force et respiration

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

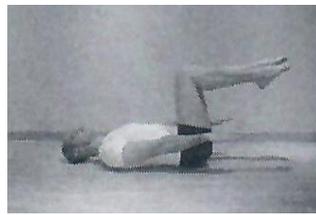
Maintenir les 2 jambes en chaise et faites 5 respirations thoraciques N°1

Ramenez un pied puis l'autre au sol, étirez-vous bras tendus en arrière et jambes au sol.

Refaites le même exercice avec des petits battements de bras tendus, paumes de mains vers le sol (dribbles) → **5 battements inspirez et 5 battements expirez** - Idem 5 fois de chaque

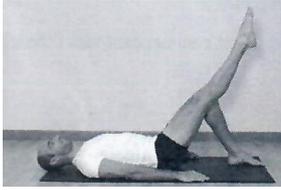


N°1

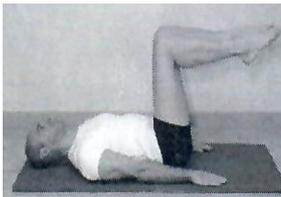


N°2

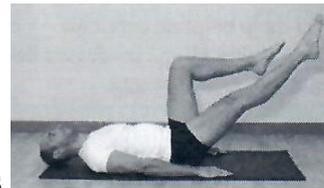
2^{ème} exercice : *Etirement d'une jambe*



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

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,



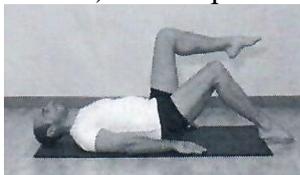
Stabilisez inspirez, puis expirez déroulez votre colonne au sol en imprimant chaque vertèbres au sol jusqu'à la position de départ → 5 à 10 fois

4^{ème} exercice : *Ciseaux*

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*

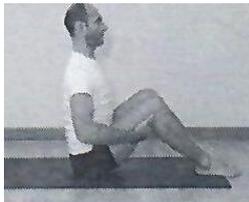
Revenir en position assise sur les fesses soit avec les jambes semi-fléchies ou pieds en diamant (plantas de pieds face à face), allongez la colonne le plus possible (dos droit), abaissez les épaules, attrapez vos cuisses et faites quelques respirations thoraciques en activant votre centre.



Position du cosaque, avant-bras posés l'un sur l'autre, coudes plus bas que les épaules pour ne pas solliciter les épaules.

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*



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

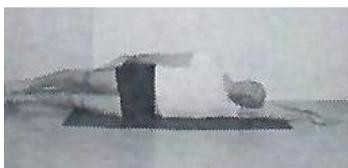


Inspirez puis expirez en faisant un dos en forme de C en rentrant le nombril sous les côtes → inspirez stabiliser et expirez en revenant dos rond. Inspirez dos long



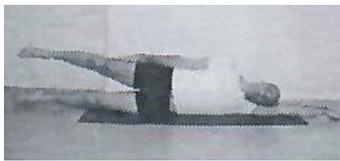
Faites le même exercice avec les bras tendus hauteur épaules.

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



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.



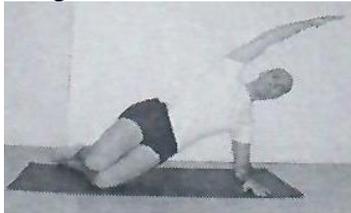
Elevez la jambe du ciel au niveau de la hanche, inspirez abaissez la jambe en un demi-cercle en arrière, expirez remontez en un demi-cercle en avant en frôlant la jambe du sol → 5 cercles

Idem dans l'autre sens, inspirez demi-cercle en avant et expirez demi-cercle arrière 5 cercles entiers. 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 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.

9^{ème} exercice : Travail du haut du dos



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.

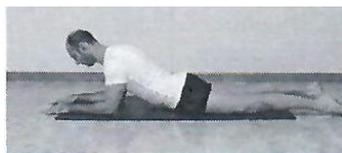


Travail en position du sauteur à ski. Inspirez, puis expirez en décollant le haut du buste du sol en décollant les mains du sol et bras dans le prolongement du buste. Essayez d'activer le centre pour protéger les lombaires → 5 à 10 fois

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.

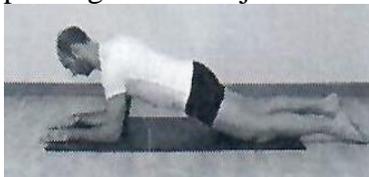


10^{ème} exercice : *Gainage*



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

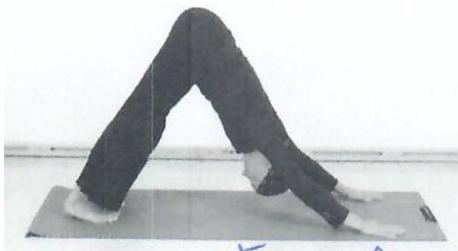


N° 1 Expirez, décollez les cuisses du sol en gardant bien alignement sommet du crâne et coccyx (dos long) → stabilisez en faisant 5 respirations thoraciques au moins ou allez jusqu'à 10 fois.



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.

Revenir en étirant dans la position de l'enfant, puis revenir à 4 pattes, inspirez et décollez les 2 genoux du sol, puis ramenez la tête en les bras, poussez les épaules vers le sol, 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 première séance