

Quelques exercices de pilates à pratiquer chez soi avec quelques conseils concernant votre placement et l'exécution de chaque exercice. Essayer d'enchaîner les exercices dans l'ordre. La durée de chaque exercice dépend de vous. Le plus important c'est la qualité de l'exercice et non la quantité. Récupérer quelques secondes avant d'enchaîner avec le suivant. Je vous propose ici quelques exercices de niveau 1 et 2 avec des variantes, que vous adapterez à votre forme physique. Vous pouvez pratiquer ces exercices 3 fois par semaine. N'oubliez pas les étirements. Vous les trouverez à la fin des exercices.

Le Pilates est une méthode de **renforcement** des **muscles profonds**.

Quelques conseils et informations avant de commencer les exercices :

LA RESPIRATION : Elle est spécifique. C'est une **respiration latérale thoracique** qui permet de mieux utiliser les poumons (inspiration par le nez, expiration par la bouche).

LA CONCENTRATION : Il faut prendre entièrement **conscience** de chaque mouvement

LE CENTRAGE : Tous les mouvements doivent partir de la **sangle abdominale**

LE CONTRÔLE : Il faut contrôler chaque mouvement en y associant la respiration. Il faut être pleinement conscient de son corps pour en contrôler chaque posture, chaque geste et pour le ressentir **profondément**.

LA PRÉCISION : Il faut rechercher la qualité d'exécution du mouvement et non la quantité.

LES BIENFAITS DU PILATES :

- Amélioration de la posture et renforcement des muscles profonds : le mal de dos disparaît, le ventre se raffermi, le corps devient fort et souple.
- Amélioration de l'amplitude articulaire, de la force, de l'endurance et de la puissance musculaire, amélioration de la circulation sanguine.
- Massage des organes internes.

Commencer par un petit échauffement et préparer votre corps pour la séance : Activer les muscles du cou en mobilisant la tête de haut en bas, de gauche à droite, incliner la tête sur le côté droit puis de gauche. Faites des rotations de la tête, des épaules, de hanche.

Croisez les doigts, tournez les paumes de mains vers l'extérieur, étirez les bras vers le haut, puis descendez les bras en enroulant le haut du dos paumes des mains dirigés vers le sol, inspirez montez, expirez redescendez, recommencez plusieurs fois.

Faites quelques squats: inspirez et fléchissez les jambes jusqu'à ce qu'elles soient parallèles au sol, le poids du corps sur vos talons, puis remontez pour vous replacer en position de départ. Pour réaliser correctement votre squat, veillez à ce que vos genoux ne dépassent pas vos pointes de pieds.

Exercice 1 : Hundred (la centaine) : Allongez-vous sur le dos les bras le long du corps et emmenez les genoux au-dessus des hanches. Enroulez la tête vers l'avant et décollez les bras du sol. Faites des battements de bras de haut en bas, inspirez sur 5 battements et expirez sur 5 battements et ainsi jusqu'à 100 battements. Commencez par 50, récupérez puis reprenez 50 autres battements. Gardez le ventre creusé pendant toute la durée de l'exercice.



Exercice 2 : Roll up (le redressement enroulé) : Allongez-vous sur le dos, les jambes pliées, pieds au sol, attrapez vos cuisses pour vous aider à redresser le buste puis en creusant le ventre et en arrondissant le bas du dos redéposez le dos sur le tapis en déroulant le dos vertèbre après vertèbre. Expirez en enroulant le dos vers l'avant, inspirez quand vous êtes assis, expirez pour le retour quand vous déroulez le dos, inspirez posez la tête. 3 à 5 fois, variante jambes tendues.



Exercice 3 : Single leg stretch (étirement d'une jambe) : Pliez les jambes vers la poitrine et enrroulez la tête vers l'avant, allongez la jambe droite en diagonale et placez la main droite sur le genou et la main gauche sur la cheville, puis changer, inspirez sur 2, expirez sur 2. Gardez le ventre creusé et le regard vers le nombril pour bien placer votre tête



Exercice 4 : Double leg stretch (bras et jambes tendus): Pliez les jambes sur la poitrine et enrroulez la tête vers l'avant. Placez vos mains sur les chevilles, puis allongez bras et jambes ensemble (bras loin derrière, jambes en face), puis ramenez les genoux vers la poitrine, les bras passent par les côtés. Inspirez quand vous allongez bras et jambes, expirez pour ramener les genoux vers la poitrine. Attention : Gardez le bassin bien stable et le ventre creusé pour éviter d'avoir mal au dos.



Exercice 5 : Scissors (ciseaux) : Pliez les jambes sur la poitrine et enrroulez la tête. Placez vos mains derrière la cuisse droite et emmenez la jambe vers la poitrine. La jambe gauche est également pliée, les orteils touchent le sol. Croisez les jambes comme des ciseaux sans rien changer à la position du buste et du bassin. Gardez le ventre creusé et regardez en direction du nombril.



Exercices 6 : Double leg stretch lower lift : pliez les jambes et emmenez vos genoux au-dessus des hanches, enrroulez la tête et placez vos mains derrière la nuque. Tendez vos jambes en face puis ramenez les genoux au-dessus des hanches. Expirez en tendant les jambes, inspirez en les ramenant, gardez le ventre bien creusé et le regard vers le nombril.

Variantes plus facile : vous pouvez garder les jambes pliées et les baisser vers le sol, dans ce cas les orteils touchent à peine le sol quand vous baissez.



Exercices 7 : Criss-cross (coude-genou) : Emmenez les genoux au-dessus des hanches, enrroulez le haut du dos et placez les mains derrière la nuque, tournez le haut du buste vers la gauche, rapprochez le coude droit vers le genou gauche puis changer de côté. Essayez de décoller l'omoplate du sol quand vous décollez le buste sur le côté. Gardez le ventre creusé, ancrez les hanches sur le tapis.



Exercices 8 : Spine stretch forward (étirement de la colonne vertébrale) :

Asseyez-vous vers l'avant du tapis, placez vos jambes tendues et allongez les bras devant vous à l'horizontal. Enroulez le haut du dos vers l'avant en commençant par la tête et en gardant le ventre creusé, puis déroulez le dos à la verticale comme si vous étiez contre un mur. Expirez profondément quand vous déroulez le dos vers l'avant, inspirez au retour.



Exercices 9 : Corkscrew (cercle avec les jambes) : **1** Allongez-vous sur le dos, pliez vos jambes, emmenez les genoux au-dessus des hanches. Les jambes sont collées. Dessinez un cercle avec les genoux au-dessus des hanches, les jambes sont collées. Dessinez un cercle avec les genoux dans un plan horizontal au-dessus des hanches. Commencez par la droite, inspirez sur la première moitié du cercle, puis expirez sur la seconde moitié du cercle.

2 Variante difficile, vous pouvez faire les exercices jambes tendues,



Exercices 10 : Swan : Allongez-vous sur le ventre le front au sol, les mains à côté des épaules, rentrer légèrement le ventre, tirez les coudes vers les hanches pour baisser les épaules, poussez sur les mains pour soulever le buste. Maintenez un instant la position et reposez le buste dans le sol. Inspirez en soulevant le buste, expirez pour revenir. Gardez les coudes le long du corps.



Exercices 11 : Leg pull front (traction sur les jambes) : restez allongé sur le ventre, placez les mains au niveau de la poitrine, plantez les orteils dans le sol. Préparez-vous en rentrant les abdominaux et poussez sur les mains pour vous lever d'un seul bloc comme une planche. Maintenez la position 10 secondes. Alignez la tête dans le prolongement du dos. Rentrer le ventre et revenez sur le ventre en pliant les bras.



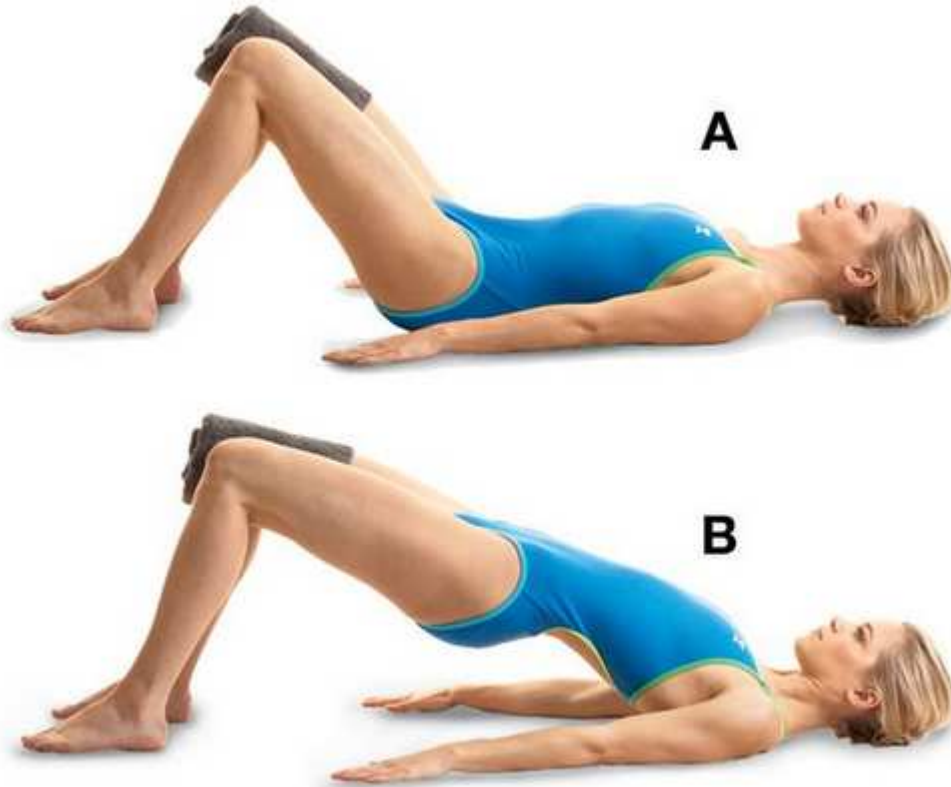
Variante facile 2 : on peut simplifier le mouvement en prenant appui sur les genoux.



Variante difficile 3 : une fois en planche, décollez doucement 1 jambe en contrôlant la position de votre corps, et en gardant le ventre bien engagé et tonique



Exercice 12 : Shoulder bridge (le pont) : Allongez-vous sur le dos, pliez les jambes à 45° les pieds posés au sol. Les jambes sont serrées et les bras le long du corps. Décollez le bassin du tapis puis le dos vertèbre après vertèbre jusqu'aux niveaux des omoplates, rester un instant en haut puis faites le chemin inverse. Reposez le dos dans le sol, inspirez pour monter, expirez pour descendre. Recommencer 5 à 6 fois ;



Exercices 13 : Teaser (la gageure) : Allongez-vous sur le dos, pliez les jambes, soulevez la jambe droite à la hauteur de la cuisse gauche, placez les bras tendus à la verticale, enrroulez le haut du dos, attrapez les cuisses avec les mains, placez les bras en diagonale, maintenez la posture un instant, puis déroulez le dos sur le tapis avec contrôle, inspirez, emmenez les bras derrière la tête, puis montez. Déroulez lentement et progressivement puis changez de jambe.



Exercices 14 : Swimming (la nage) : Allongez-vous sur le ventre, le front au sol, les bras tendus au-dessus de la tête. Décollez du sol en même temps bras droit et jambe gauche. Même chose de l'autre côté soulevez bras gauche et jambe droite, inspirez pour soulever, expirer pour poser. Vous pouvez si vous le souhaitez décoller la tête et le buste en même temps que le décollage bras et jambe.



Exercices 15 : Push-up (pompes) : Placez-vous debout à l'arrière du tapis, montez les bras au-dessus de la tête, inspirez bien et enrroulez le dos jusqu'en bas, posez les mains sur le tapis et marchez vers l'avant pour arriver en planche, vous pouvez poser les genoux au sol si vous voulez, faites 3 flexions de bras (3 pompes), marchez vers l'arrière pour ramener le bassin au-dessus des pieds, posez les talons dans le sol et déroulez le dos à la verticale. Commencez l'enroulement par la tête, contractez les abdos pendant la flexion des bras, inspirez pendant la flexion, expirez pendant l'extension. Faire l'exercice 3 fois (3 allers-retours + 3 pompes à chaque fois)



ETIREMENTS :

1) Exercices d'étirements pour le dos

2) **Replier les genoux sur le torse** : elle permet de soulager le bas du dos.

Allongez-vous sur le dos, genoux repliés contre votre torse en vous aidant de vos mains. Restez dans cette position 30 secondes à 1 minute en expirant pendant l'exercice. Revenez ensuite à la position initiale en dépliant très légèrement les genoux. Répétez l'exercice 5 fois



3) **La posture de l'enfant** : un exercice simple qui permet d'étirer les muscles du bas du dos, (la zone lombaire) et de soulager les douleurs.

A genoux, sur le sol ou sur un tapis, allongez le buste sur vos jambes en tendant les bras (relâchés) vers l'avant. Essayez de bien descendre le coccyx vers le sol et tenez la position 30 secondes à 1 minute. Renouvelez l'étirement plusieurs fois.



- 4) **La posture du chat** : Elle permet d'étirer l'ensemble du corps et la colonne vertébrale pour une meilleure souplesse.

Positionnez-vous à quatre pattes, le dos bien droit, la nuque et les épaules bien relâchées.

- 1) Tout en expirant, poussez le dos vers le haut à la manière d'un chat qui s'étire, en rentrant la nuque, les yeux rivés sur le sol.
- 2) Tout en inspirant, levez lentement la nuque vers le ciel, creusez votre dos le plus possible. Vous pouvez répéter 5 à 8 fois l'exercice.



- 2) **Éirement des obliques** : Allongez sur le dos, placez vos bras en croix, en inspirant emmenez les genoux vers la poitrine, puis en expirant, basculez vos jambes sur le côté, tournez la tête du côté inverse de vos jambes, gardez la position quelques secondes puis changez de côté.



3) Etirement du psoas

- Prenez appui au sol avec la jambe arrière en appui sur le genou et la jambe avant en appui sur le pied, genou fléchi à 90°.
- Avancez progressivement votre bassin vers l'avant tout en conservant le buste droit, la jambe arrière reste fixe. Maintenez 20 à 30 secondes et changez de jambe, puis recommencez

Cet exercice permet d'assouplir le muscle psoas ainsi que le quadriceps, vous devez ainsi ressentir un léger étirement au niveau de l'avant de la cuisse arrière



4) Étirement du poignet :

Étape 1 Tenez-vous debout et étendez les deux bras devant vous.

Étape 2 Fléchissez votre **poignet** vers le bas pour pointer vos doigts vers le sol, puis attrapez-les avec votre main gauche. Tirez les doigts vers l'arrière en sentant l'**étirement**.

