



MOIS 6

Programme de Pilates

Par Eve-Marie Gascon, éducatrice de Pilates certifiée

Matériel: tapis de Pilates et ballon d'exerciceDURÉE APPROXIMATIVE
DU PROGRAMME
de 12 à 15 minutesFréquence:
2 ou 3 fois par semaine

SEMAINE 21

SQUAT ET TORSION
DU BALLON

Position de départ: debout, les jambes écartées, les pieds tournés vers l'extérieur, les genoux fléchis, les fesses et le bas du ventre contractés, les bras tendus vers l'avant et le ballon dans les mains, inspirer.

Figure 1: expirer en tournant le torse vers la droite sans bouger les hanches. Contracter les abdominaux pendant le mouvement. Inspirer pour revenir à la position de départ. Répéter l'exercice de l'autre côté.



Répétitions: 8 de chaque côté, en alternance

But de l'exercice: prendre conscience des muscles qui soutiennent le tronc tout en exécutant un exercice cardiovasculaire.

Muscles sollicités: abdominaux (grand droit, obliques et transverse), muscles du dos, fessiers et quadriceps (avant de la cuisse)

Variante: debout, les pieds joints, les bras tendus vers l'avant et le ballon dans les mains, inspirer et expirer en déplaçant le ballon légèrement sur le côté droit et en soulevant le genou droit. Revenir à la position de départ. Répéter l'exercice de l'autre côté.



Répétitions: 8 de chaque côté, en alternance

Note: lorsque vous maîtrisez bien le mouvement, augmentez l'intensité et prolongez la séquence.

SEMAINE 22

ROULEMENT DU BALLON
AU MUR

Position de départ: allongée sur le dos, les pieds appuyés sur le ballon qui est contre un mur. Le ballon est à environ 2 pieds au-dessus du sol, de sorte que les genoux forment un angle de 90 degrés.

Figure 1: expirer en soulevant les fesses et en roulant le ballon vers le haut du mur avec les pieds. Garder la position le temps d'une inspiration. Les épaules demeurent au sol.



Expirer en ramenant lentement les fesses et le ballon sur le sol.

Répétitions: 5

But de l'exercice: améliorer la stabilité, l'équilibre et le contrôle tout en sollicitant la mobilité du dos.

Muscles sollicités: les ischio-jambiers (arrière de la cuisse) et les muscles du tronc

Note: les genoux et les pieds sont parfaitement alignés avec les hanches.

Variation: Roulement des hanches

Couchée sur le dos, le bassin et la colonne vertébrale au sol, les genoux pliés et les pieds écartés à la largeur des hanches, inspirer puis expirer en détachant lentement la colonne du tapis et en soulevant les hanches, et le dos jusqu'aux omoplates. Attention: le poids ne doit pas reposer sur le cou. Garder la tête et les épaules décontractées. Expirer et revenir à la position de départ.



SEMAINE 23

CERCLES DE BRAS
SUR LE BALLON

Position de départ: assise sur le sol, le dos bien droit appuyé sur le ballon qui est contre le mur, les genoux fléchis, les pieds sur le sol et les bras allongés devant à la hauteur des épaules

Figure 1: inspirer en soulevant les bras au-dessus de la tête tout en arquant légèrement le haut du dos afin de regarder vers le ciel. Se laisser soutenir par le ballon. Expirer en descendant les bras de chaque côté vers les hanches. Revenir à la position de départ. Faire le mouvement dans l'autre direction.



Répétitions: 5 fois dans chaque direction

But de l'exercice: relâcher les tensions dans le haut du dos, au cou et aux épaules.

Muscles sollicités: les muscles de la ceinture scapulaire (joint de l'épaule) et le transverse de l'abdomen qui stabilise le bassin.

Note: si vous sentez trop de tensions à la hauteur du cou, placez un coussin derrière la tête. Le mouvement d'extension se fait au niveau du haut du dos et non de la nuque. Contractez le bas du ventre pour soutenir le bas du dos, qui ne devrait pas se courber.

SEMAINE 24

ÉTIREMENT DU CHAT
AVEC BALLON

Position de départ: à genoux, le dos droit et les mains sur le ballon



Figure 1: inspirer en faisant rouler le ballon vers l'avant, de façon à étirer la colonne vertébrale.



Figure 2: expirer en ramenant le ballon vers soi tout en faisant rouler la colonne vertébrale. Se pencher vers l'arrière pour s'étirer. Revenir à la position de départ.



Répétitions: autant qu'on le désire!

But de l'exercice: accroître la mobilité de la colonne vertébrale tout en relâchant les tensions.

Muscles sollicités: les muscles du dos, les abdominaux, le cou et le haut des cuisses

Note: concentrez-vous sur votre respiration en inspirant et en expirant lentement et profondément. Il s'agit de l'exercice par excellence pour terminer votre entraînement.

Variation: étirement du chat

À quatre pattes, les genoux écartés à la largeur des hanches, inspirer puis expirer en contractant les abdominaux pour courber la colonne vers le haut, en regardant entre les mains. Inspirer en gonflant la cage thoracique. Garder la tête et les épaules décontractées. Expirer et revenir à la position de départ.

Répétitions: de 5 à 10

