



## MOIS 2

# Programme de Pilates

Par Eve-Marie Gascon, éducatrice de Pilates certifiée

**Matériel:** tapis de Pilates et ballon d'exercices

### SEMAINE 5

#### ÉTIREMENT DU CHAT

**Position de départ:** à quatre pattes, les genoux écartés à la largeur des hanches, inspirer.

**Figure 1:** expirer et contracter 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

#### But de l'échauffement:

accroître la flexion et la mobilité de la colonne vertébrale.

**Note:** Imaginez que vous êtes un chat en colère!



### CHOISIR SON BALLON

Le ballon d'exercices est un outil efficace et peu coûteux. Si les hanches et les genoux forment un angle de 90 degrés en position assise, c'est que le format du ballon est bon. Plus il est large, plus il est difficile à manipuler. Un ballon d'un diamètre de 55 cm convient aux femmes qui mesurent entre 1,50 et 1,75 m, tandis qu'un autre de 65 cm de diamètre s'adresse aux femmes qui mesurent entre 1,75 et 1,90 m.

**Un conseil:** dégonfler un peu le ballon pour favoriser l'équilibre.

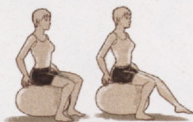
### SEMAINE 6

Commencer la routine en rebondissant sur le ballon: assise bien droite au centre, les mains sur les côtés, les pieds au sol, rentrer le nombril, garder les fesses sur le ballon et rebondir doucement de 10 à 20 fois, en respirant profondément.

#### TAPEMENT DU PIED

**Position de départ:** assise bien droite au centre du ballon, les jambes formant un angle de 90 degrés et les pieds à plat sur le tapis

**Figure 1:** soulever la jambe gauche vers l'avant et pointer les orteils sur le tapis. Revenir à la position de départ. Répéter l'exercice de l'autre côté. Expirer et revenir à la position de départ.



**Répétitions:** de 8 à 10 de chaque côté, en alternance

**Note:** On peut aussi rebondir en même temps que le tapement.

#### Variante: Marches

En pointant et en soulevant légèrement les orteils du pied droit, balancer le bras droit vers l'arrière et le bras gauche vers l'avant.

**Répétitions:** de 8 à 10 de chaque côté, en alternance

**But des exercices:** améliorer l'endurance des muscles posturaux (abdominaux et dos), la santé cardiovasculaire, la coordination et l'équilibre

**Muscles sollicités:** ceux des abdominaux, des cuisses et des épaules



### SEMAINE 7

#### PRÉPARATION ABDOMINALE, PIEDS SUR LE BALLON

**Position de départ:** allongée sur le dos, les mollets appuyés sur le ballon de sorte à former un angle de 90 degrés, les mains derrière la tête, les coudes écartés

**Figure 1:** inspirer en baissant le menton vers la poitrine. La tête demeure au sol. Expirer en soulevant la tête et les épaules vers l'avant. Glisser les côtes vers les hanches. Inspirer et maintenir la position le temps d'une longue inspiration. Regarder les genoux et non le plafond. Expirer et revenir à la position de départ.



**Répétitions:** 8

**Note:** Solliciter les abdominaux et non les mains pour soulever la tête et les épaules. Garder les coudes ouverts et rentrer le nombril pendant la montée. Faire l'exercice lentement, en se contrôlant.

**But de l'exercice:** renforcer les muscles abdominaux, apprendre à soulever la tête du sol et à assouplir la colonne vertébrale

#### Variante:

##### Obliques

Plutôt que de soulever la tête et les épaules vers l'avant, tourner le haut du corps en amenant les côtes vers la hanche opposée.

**Répétitions:** de 8 à 12 de chaque côté

**Muscles sollicités:** le grand droit (abdominaux) et les abdominaux croisés



### SEMAINE 8

#### ENROULEMENT DES HANCHES (LE PONT)

**Position de départ:** allongée sur le dos, les bras le long du corps, les mollets déposés sur le ballon et les cuisses serrées l'une contre l'autre.

**Figure 1:** inspirer et expirer en soulevant lentement la colonne vertébrale, jusqu'à ce que le corps forme une ligne droite. Le nombril est rentré et les épaules demeurent au sol, loin des oreilles. Inspirer et maintenir la position le temps de l'inspiration. Expirer en descendant lentement la colonne vertébrale, et revenir à la position de départ.



**Répétitions:** de 6 à 8

**Note:** Garder le ballon immobile. Ne pas pousser trop haut afin d'éviter une tension inutile au cou. Pendant la montée et la descente, s'imaginer que sa colonne vertébrale est un pneu qui laisse son empreinte sur le sol.

**But de l'exercice:** améliorer la mobilité de la colonne vertébrale et l'équilibre.

**Muscles sollicités:** le muscle stabilisateur du centre, la face postérieure des jambes et les fesses