

Le Pilates | Un entraînement en douceur



Les bienfaits du Pilates sont multiples. En plus de tonifier et d'étirer le corps en renforçant les muscles profonds, il corrige la posture, soulage les maux de dos et améliore la concentration. Il a des effets non seulement sur la condition physique, mais aussi sur le bien-être en général. Les exercices de Pilates sont accessibles à tous; il suffit d'avoir un tapis, un ballon, un élastique et un bon programme comme celui que nous vous proposons. Mais il est aussi possible de faire les exercices sur le Reformer, le principal appareil de Pilates, avec la complicité d'un entraîneur. C'est ce qu'Eve-Marie Gascon, éducatrice de Pilates certifiée, enseigne à Marie-Claude.

PAR NANCY HALL | PHOTO: GUY BEAUPRÉ

MOIS 5

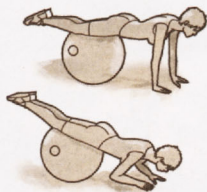
Programme de Pilates

Par Eve-Marie Gascon, éducatrice de Pilates certifiée

Matériel: tapis de Pilates, ballon d'exercice, poids libres de 3 ou 5 lbDURÉE APPROXIMATIVE
DU PROGRAMME
de 12 à 15 minutesFréquence:
2 ou 3 fois par semaine

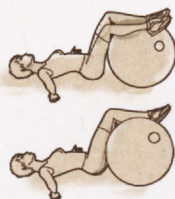
SEMAINE 17

POMPES AVEC BALLON

Position de départ: les cuisses sur le ballon, les mains à plat sur le sol, les bras tendus à la largeur des épaules, les doigts pointés vers l'avant**Figure 1:** inspirer en fléchissant les bras. Expirer en revenant à la position de départ. Terminer la routine en relâchant les jambes et les bras tout en enroulant autour du ballon.**Répétitions:** de 6 à 8**But de l'exercice:** solliciter le corps en entier, en plus de favoriser l'équilibre et d'exercer la stabilité des épaules**Muscles sollicités:** ceux des épaules, triceps, pectoraux, abdominaux et fessiers**Note:** afin de bien stabiliser les épaules, pliez légèrement les bras de façon à ne pas trop descendre le tronc vers l'avant. Contractez les muscles des fesses et des cuisses.**Variante:** pour ajouter un élément de difficulté, placer le ballon sous les tibias. Plus le ballon est loin du centre du corps, plus le niveau de difficulté augmente.

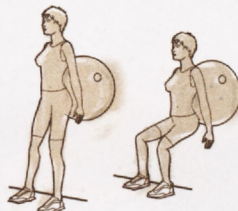
SEMAINE 18

ROTATION LOMBAIRE

Position de départ: allongée sur le dos, les mollets sur le ballon, les genoux fléchis à 90 degrés, les bras en croix**Figure 1:** inspirer en roulant le ballon vers la gauche, en sollicitant la hanche gauche. Les mollets sont collés au ballon. L'omoplate droite reste au sol. Expirer en ramenant le ballon au centre, en serrant la taille. Répéter l'exercice de l'autre côté.**Répétitions:** de 8 à 10 de chaque côté, en alternance**But de l'exercice:** améliorer la mobilité de la région lombaire. Il s'agit d'un très bon exercice pour celles qui souffrent de maux au bas du dos.**Muscles sollicités:** les obliques**Note:** il est important de garder les épaules au sol pendant l'exercice.

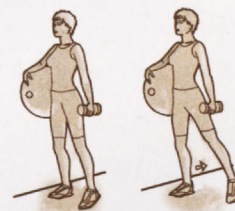
SEMAINE 19

FLEXION DES JAMBES AU MUR

Position de départ: debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, les bras allongés le long du corps, le bas du dos appuyé sur le ballon, qui est contre le mur**Figure 1:** inspirer en fléchissant doucement les genoux jusqu'à ce qu'ils forment un angle de 90 degrés. Expirer en revenant à la position de départ.**Répétitions:** de 6 à 8**But de l'exercice:** renforcer les muscles des cuisses et du bas du dos ainsi que les fessiers.**Muscles sollicités:** les quadriceps et les fessiers**Note:** si l'exercice est trop difficile, ne dépassez pas un angle de 45 degrés quand vous fléchissez les genoux. Ne dépassez jamais un angle de 90 degrés afin d'éviter toute blessure.**Variante:** pour ajouter un élément de difficulté, faites l'exercice en tenant un poids libre de 3 ou 5 lb dans chaque main.

SEMAINE 20

LEVER LATÉRAL DE LA JAMBE

Position de départ: debout, le bras gauche le long du corps, le côté droit du haut du corps et le bras appuyés sur le ballon, qui est contre le mur, un poids libre de 3 ou 5 lb dans la main gauche, la pointe du pied gauche placée de côté sur le sol de façon à rester en équilibre avec la jambe droite, inspirer.**Figure 1:** expirer en soulevant la jambe gauche sur le côté. Inspirer en revenant à la position de départ. Répéter l'exercice avec l'autre jambe.**Répétitions:** 8 avec chaque jambe**But de l'exercice:** renforcer les abducteurs (muscles extérieurs de la hanche) et les fessiers tout en améliorant l'équilibre.**Muscles sollicités:** les abducteurs et les fessiers**Note:** faire le mouvement lentement, sans prendre d'élan. La jambe soulevée doit rester de côté. Pour ajouter un élément de difficulté, nouer un élastique de résistance autour des chevilles.**Variante: Lever de la jambe vers l'arrière**
Debout, le ventre appuyé sur le ballon, qui est contre le mur, les bras le long du corps, un poids libre de 3 ou 5 lb dans chaque main, inspirer. Expirer en soulevant la jambe droite vers l'arrière. Inspirer en revenant à la position de départ. Répéter avec l'autre jambe.**Répétitions:** 8 avec chaque jambe