



MOIS 4

Programme de Pilates

Par Eve-Marie Gascon, éducatrice de Pilates certifiée

Matériel: tapis de Pilates et ballon d'exercices

DURÉE APPROXIMATIVE
DU PROGRAMME
12 à 15 minutes

Fréquence:
2 ou 3 fois par semaine

SEMAINE 13

SUPERWOMAN

Position de départ: allongée sur le ventre au centre du ballon, les mains à plat sur le sol à la hauteur des épaules, la poitrine dégagée, le dos étiré, les jambes tendues, le bout des orteils sur le sol, la tête droite et les yeux qui regardent vers le sol, inspirer.

Figure 1: expirer en levant la jambe droite dans la prolongation de la hanche qui, elle, reste collée au ballon. Ne pas lever la jambe trop haut. Inspirer et revenir à la position de départ. Répéter l'exercice avec la jambe gauche.



Figure 2: inspirer et expirer en allongeant le bras gauche. Les épaules sont loin des oreilles. Inspirer et revenir à la position de départ.



Répéter l'exercice avec le bras droit.
Figure 3: terminer chaque routine, en relâchant les jambes et les bras tout en vous enroulant autour du ballon.

Répétitions: 4 avec chaque jambe et chaque bras, en alternance

But de l'exercice: améliorer la stabilité et l'équilibre grâce à la contraction de la ceinture abdominale.

Muscles sollicités: ceux du dos, les fessiers et les abdominaux

Note: évitez de crispier les épaules et la nuque, et stabilisez le ballon en contractant les abdominaux.

SEMAINE 14

MARCHE AVANT-ARRIÈRE

Position de départ: assise au centre du ballon, les pieds parallèles à la largeur des hanches, les mains sur les cuisses



Figure 1: inspirer en faisant des petits pas vers l'avant de façon à glisser lentement le corps sur le ballon.



Figure 2: expirer en continuant de faire des petits pas jusqu'à ce que la nuque et les épaules reposent sur le ballon. Au fur et à mesure que les pieds s'éloignent du ballon, contracter plus profondément les abdominaux. Garder les fesses serrées et le dos arrondi. Pour revenir à la position de départ, expirer en serrant le nombril et en faisant des petits pas vers le ballon. Le menton pointe vers la poitrine et le corps est courbé vers l'avant, jusqu'à ce que vous soyez assise, bien droite, au centre du ballon.



But de l'exercice: améliorer l'équilibre et la coordination tout en sollicitant les muscles des fessiers, des abdominaux et du dos.

Muscles sollicités: ceux du dos, les fessiers et les abdominaux profonds

Note: quand vous faites les pas, gardez les pieds bien à plat sur le sol. Si vous sentez une tension au cou, tenez-le avec vos mains.

SEMAINE 15

LE PONT

Position de départ: assise au centre du ballon, les mains sur le ventre, faire des petits pas vers l'avant jusqu'à ce que la nuque et les épaules soient sur le ballon. Les pieds écartés à la largeur des hanches et les genoux pliés à 90°, le dos est allongé avec une légère courbure vers le bas.

Figure: inspirer en abaissant les fesses vers le sol sans y toucher. Expirer en remontant les fesses.



Répétitions: 10

But de l'exercice: renforcer les fessiers et améliorer la stabilité posturale

Muscles sollicités: les fessiers
Note: les fesses contractées activent le mouvement. Basculez le bassin afin d'éviter de solliciter les lombaires.

Variante: pour ajouter un élément de difficulté, déposer la cheville gauche sur le genou droit, puis inspirer en abaissant les fesses vers le sol et expirer en remontant les fesses. Faire 10 répétitions de chaque côté.



SEMAINE 16

PLIER ET ÉTIRER

Position de départ: assise sur le sacrum (os entre le coccyx et la dernière lombaire), les avant-bras et les coudes sur le sol, le dos droit et les genoux fléchis à 90°, serrer le ballon entre les chevilles et inspirer.

Figure: expirer en allongeant les jambes pour former un angle de 45° ou plus avec le sol. Inspirer en pliant les genoux et expirer en allongeant les jambes.



Répétitions: 10

But de l'exercice: renforcer et tonifier les abdominaux en stabilisant les hanches et le bas du dos.

Muscles sollicités: les abdominaux et les adducteurs (muscles à l'intérieur des cuisses)

Note: pour diminuer l'intensité de l'exercice, montez les jambes plus haut. Contractez les abdominaux afin de rester bien stable. Ne remontez pas les épaules vers les oreilles. Si vous avez de la difficulté à garder le dos droit en position assise, déposez la tête et le dos sur le sol.

Variante: pour ajouter un élément de difficulté, faites une rotation du ballon avec les jambes quand elles sont allongées à 45°. Faire 5 répétitions de chaque côté.

