



MOIS 3

Programme de Pilates

Par Eve-Marie Gascon, éducatrice de Pilates certifiée

Matériel: élastique et ballon d'exercices

Avant d'exécuter un exercice avec l'élastique, étirez-le légèrement. Si l'exercice est trop facile, tendez l'élastique davantage.

SEMAINE 9

LEVER LATÉRAL

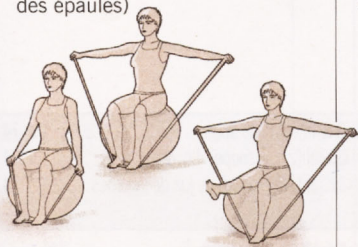
Position de départ: assise bien droite sur le ballon, les abdominaux contractés, les pieds à plat au sol sur l'élastique, une extrémité de l'élastique dans chaque main, les bras allongés le long du corps et les paumes face aux hanches, inspirer

Figure 1: expirer en levant les bras sur les côtés jusqu'à la hauteur des épaules. Inspirer en ramenant les bras à la position de départ.

Répétitions: 12

But de l'exercice: tonifier et renforcer les abdominaux et les muscles des épaules

Muscles sollicités: les abdominaux et les deltoïdes (muscles des épaules)



Variante: Lever latéral avec allongement de la jambe

Pour augmenter le niveau de difficulté, allonger la jambe droite en même temps que le lever des bras. Garder l'élastique sous le pied gauche. Revenir à la position de départ. Répéter l'exercice avec l'autre jambe.

Répétitions: 6 avec chaque jambe

But de l'exercice: améliorer l'équilibre en sollicitant les abdominaux, la taille ainsi que les muscles du dos, et renforcer les cuisses

SEMAINE 10

LEVER FRONTAL

Position de départ: assise bien droite sur le ballon, les abdominaux contractés, les pieds à plat au sol sur l'élastique, une extrémité de l'élastique dans chaque main, les bras allongés le long du corps et les paumes face aux hanches, inspirer

Figure 1: expirer en levant les bras devant soi jusqu'à la hauteur des épaules. Inspirer en ramenant les bras à la position de départ.

Répétitions: 12

But de l'exercice: tonifier et renforcer les abdominaux et les muscles des épaules

Muscles sollicités: les abdominaux et les deltoïdes.



Variante: Lever frontal avec allongement de la jambe

Pour augmenter le niveau de difficulté, allonger la jambe droite en même temps que le lever des bras. Garder l'élastique sous le pied gauche. Revenir à la position de départ. Répéter l'exercice avec l'autre jambe.

Répétitions: 6 avec chaque jambe

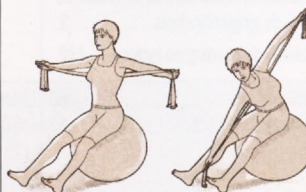
Note: cet exercice permet de travailler les abdominaux, les deltoïdes et les muscles des cuisses simultanément.

SEMAINE 11

LA SCIE

Position de départ: assise sur le ballon, les jambes allongées, les pieds éloignés l'un de l'autre à une distance légèrement supérieure à la largeur des hanches. Placer l'élastique derrière le dos, tenir une extrémité de l'élastique dans chaque main et étirer les bras sur les côtés, les mains à la hauteur des épaules. Inspirer en allongeant le dos et en contractant les abdominaux.

Figure 1: expirer en faisant une rotation du tronc de façon à amener l'auriculaire de la main droite vers le petit orteil du pied gauche. Garder les bras tendus. Inspirer en revenant à la position de départ. Répéter l'exercice de l'autre côté.



Répétitions: 6 de chaque côté

But de l'exercice: affiner la taille en renforçant les abdominaux et étirer le dos et la poitrine

Muscles sollicités: les obliques
Note: pour diminuer le niveau de difficulté, faites cet exercice sur une chaise. Si vous êtes très flexible, faites-le au sol.

CHOISIR SON ÉLASTIQUE

L'élastique en latex est un outil de petite musculation très efficace et il offre plusieurs possibilités d'entraînement. Privilégiez un élastique d'une longueur variant entre 6 et 7 pi. Un élastique trop court vous limitera dans vos mouvements. Évitez de l'exposer au soleil.

Conseil de motivation

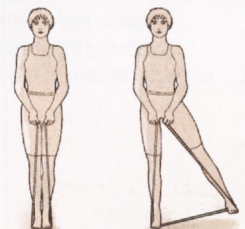
Faire de l'exercice est une des meilleures façons de faire circuler l'oxygène dans le sang et, par conséquent, de créer de l'énergie. La respiration nourrit le corps de cette force vitale. Dans les moments de découragement, pensez à ces bienfaits.

SEMAINE 12

COUP DE PIED LATÉRAL

Position de départ: debout, les deux pieds sur l'élastique, tenir une extrémité de l'élastique dans chaque main, sous le nombril, inspirer

Figure 1: expirer en levant la jambe gauche sur le côté aussi haut que possible de façon à étirer l'élastique. La jambe gauche est tendue et demeure vis-à-vis la jambe droite. Inspirer et revenir à la position de départ. Répéter l'exercice avec l'autre jambe.



Répétitions: 12 avec chaque jambe, en alternance

But de l'exercice: affiner les hanches et l'extérieur des cuisses

Muscles sollicités: ceux des hanches et les abducteurs des jambes

Note: pour augmenter le niveau de difficulté, croisez l'élastique à l'avant; la tension de l'élastique sera accrue.