

Pilates

t o u s n i v e a u x N ° 2

Magali Perriot

Bonjour tout le monde !!!!

J'espère que vous allez bien.

Pendant la première séance de niveau débutant, nous avons abordé un certain nombre de fondamentaux de la méthode.

Il est important de les pratiquer sans ennui, avec une envie permanente de percevoir ce qu'il se passe dans votre corps (muscles sollicités/muscles au repos)

Vous pouvez donc continuer cette routine d'entraînement pour approfondir vos compétences en terme de technique de ventilation, de mobilité vertébrale, de stabilité pelvienne et/ou scapulaire, de synergie musculaire (ex : le couple adducteurs//abdominaux obliques) ou encore d'équilibre antéro-postérieur entre les abdominaux et les dorsaux quand vous travaillez en isométrie.

Cette semaine, j'ajoute quelques exercices détaillés pour pimenter ce training.

Dans les cours que nous ferons en direct, je garderai la structure de base du 1^{er} programme en amenant progressivement ces nouveautés pour défier le centre et augmenter le niveau de difficulté dans l'exécution des mouvements.

Que vous soyez débutants, intermédiaires ou avancés, tous ces exercices ont été abordés en cours depuis septembre donc vous serez en terrain connu dans votre travail personnel ou lorsque je vous guiderai en visio.

Si vous n'avez pas de petit ballon à la maison pour le bridge, utilisez un coussin très épais ou éventuellement une peluche volumineuse :) !!

Je vous dis à très vite et vous envoie bientôt les créneaux.

Portez-vous bien, respirez....

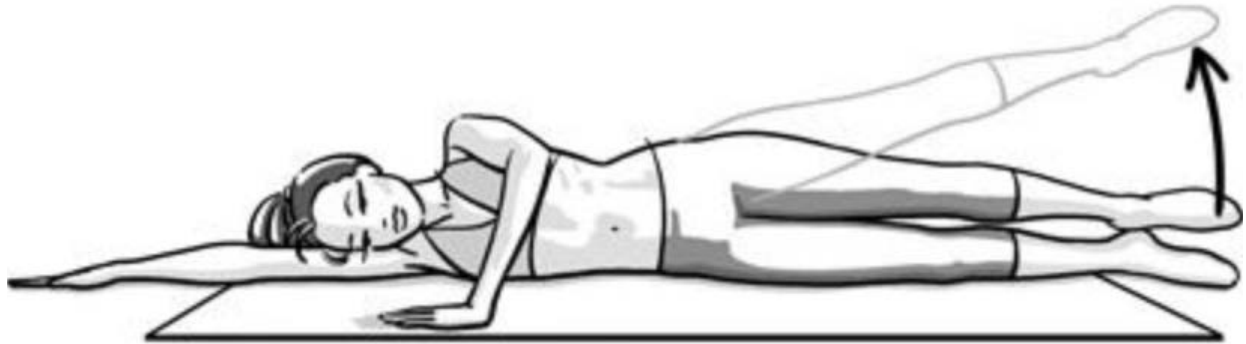
Je vous embrasse

Mag

1-Side leg lift

Position de départ niveau intermédiaire.

Pour les débutants, privilégiez la position de départ de l'ex numéro 2.



- levez la jambe, pied pointé sur l'inspiration (imaginez que vous repoussez le cercle -> extérieur)
- baissez la jambe, cheville flexée sur l'expiration (imaginez que vous écrasez le cercle le cercle-> intérieur)

8 X de chaque côté

- ⚠ Ne vous effondrez pas dans la taille de sol
- ⚠ Cherchez l'opposition de force en cherchant la longueur plus que la hauteur de votre jambe
- ⚠ Assurez-vous que les 2 épines iliaques sont parallèles au sol, activez les obliques pour fixer votre bassin en l'empêchant de twister vers l'arrière (alignement vertébral)
- ⚠ Pressez la jambe de terre dans le sol

2- Side leg circles



8 cercles dans un sens
8 cercles dans l'autre

- ⚠ Mêmes consignes que pour l'ex précédent
- ⚠ Flexez la cheville si vous ressentez des crampes sous la voûte plantaire
- ⚠ Travaillez dans la « petite » périphérie de la hanche, pas de grande amplitude quand on travaille en parallèle

3- Préparation Single leg stretch

Pour démarrer cet exercice, un cycle respiratoire pour chercher votre appui sacré et obtenir la neutralité de la colonne lombaire



- Sur l'expiration, allongez une jambe dans l'oblique en maintenant l'autre jambe avec vos mains (soit sur la rotule, soit à l'arrière de la cuisse)
- Ramenez la jambe vers la cage sur l'inspiration (sans rétroversion de bassin)

5 X du même côté, puis changez de jambe

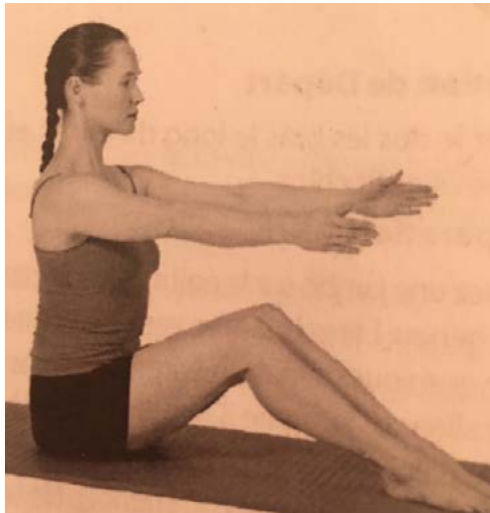
⚠ Il y a du mouvement dans la hanche (flexion/extension) mais surtout pas dans les vertèbres lombaires

⚠ Attention à l'antéversion du bassin avec charge !!!
Conservez votre appui sacré (point orange) pendant tout l'exercice

4-Préparation rolling like a ball

Assis dans la position de départ du losange, milieu des ischions, auto-grandissement.

Ne levez pas les bras, laissez-les tomber de chaque côté du tronc.



- Sur l'expiration, construisez progressivement votre gainage en restant sur l'axe vertical, passez en rétroversion en fin d'expiration, gardez votre taille longue et les côtes suspendues dans la direction opposée au tapis
- 2^{ème} expiration, sans avoir relâché le gainage pendant l'inspiration, décollez un pied du sol pour placer votre main contre le bord externe du genou
- 3^{ème} expiration, en portant toujours autant d'attention à votre contrôle de posture, cherchez à lever l'autre jambe pour coller le talon contre l'autre qui est en l'air
- Restez, et cherchez l'équilibre avec la colonne en forme de C, les jambes en diamant, les genoux et mains se repoussent mutuellement

⚠ Mains « spatules », doigts collés entre eux

⚠ Coudes qui repoussent un étau invisible

⚠ Posez vos omoplates!!!! (faites appel aux grands dentelés, pas à vos trapèzes)

5- Spine twist

Percevez le centre des ischions au contact du tapis



Vous pouvez surélever le bassin à l'aide d'une serviette pliée ou d'un gros livre si cette posture est inconfortable, vous devez impérativement être en neutre, donc cherchez à être à l'aise avant d'effectuer spine twist

- Inspirez, cherchez la longueur dans le dos et la longueur dans la taille
- Expirez, faites tourner la cage thoracique d'un côté
- Inspirez, revenez
- Expirez, twistez de l'autre côté

3 X de chaque côté

⚠ Le regard va suivre mais ce n'est pas lui qui initie le mouvement, cherchez dans les vertèbres l'axe de rotation de la cage thoracique

⚠ Pour le confort de vos épaules, vous pouvez adapter avec une des 4 propositions ci-dessous



6- Préparation single leg circles



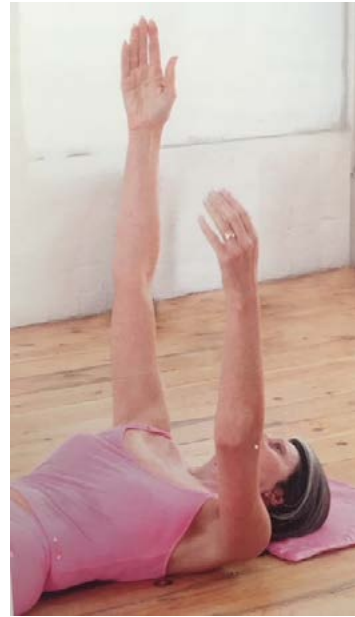
- 4 cercles dans un sens
- Puis 4 dans l'autre
- Changer de jambe

⚠ Le fémur va faire des cercles dans la hanche, il va explorer les 4 directions du cercle sans aucune modification d'appui sous le sacrum

⚠ Travaillez en conscience en explorant la stabilité du bassin pendant le mouvement de la cuisse, testez la respiration qui vous convient

7- préparation pour criss cross

Dans la position de départ, pensez à laisser agir le poids de vos bras dans vos omoplates et le poids de vos omoplates dans le tapis. Pour contrôler cette notion, portez votre attention sur le contact de l'épine de l'omoplate avec le sol.



- Inspirez, décollez une omoplate du sol
- Expirez, redéposez-la

⚠ Pas de travail de gainage pour cet exercice

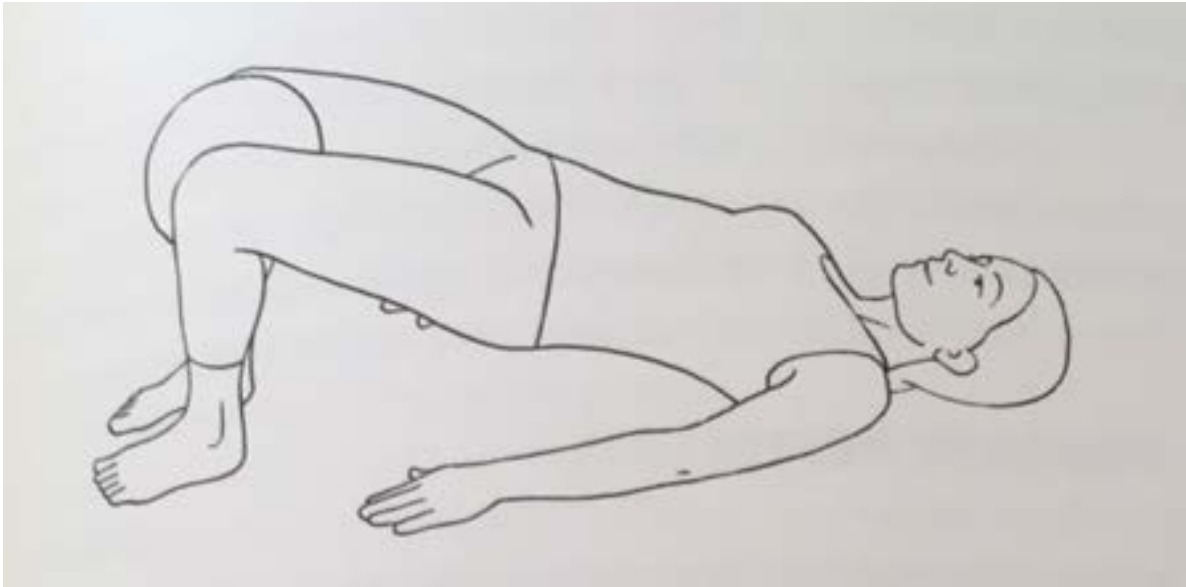


Variante pour les élèves plus expérimentés

Commencez à chercher la force dans le tronc lui-même pour décoller l'omoplate plutôt que par le mouvement de tracter l'omoplate par le bras qui avance vers le plafond, vous pourrez ainsi sentir l'activation des obliques qui va entraîner les côtes dans un début de lift et de twist et faites ce mouvement plutôt sur l'expiration

8- Variantes Bridge

Avec ballon ou autre



- Inspirez, expirez, allez chercher la posture avec tous les points de contrôle qu'exige cet exercice
- 2^{ème} cycle respiratoire, dans la posture, pressez le ballon sur l'expiration
- 3^{ème} cycle, redescendre, soyez vigilants et à l'affût des fondamentaux sur le retour

Sur demi-pointes



- Au deuxième cycle respiratoire, articuler pied et cheville et dérouler la colonne avec ces appuis, puis reposer les talons avant de redémarrer

9- Défi...


Chest Lift Pilates



Pilates Single Legs Lifts & Leg Change



- Associer Chest lift à Single leg lift
- Démarrer avec Chest lift puis continuer dans la posture avec un Single leg lift, reposer le pied, puis omoplates et crâne

 Ne relâchez pas votre engagement abdominal viscéral pendant les mouvements squelettiques !!!

Allez, au boulot !!!