

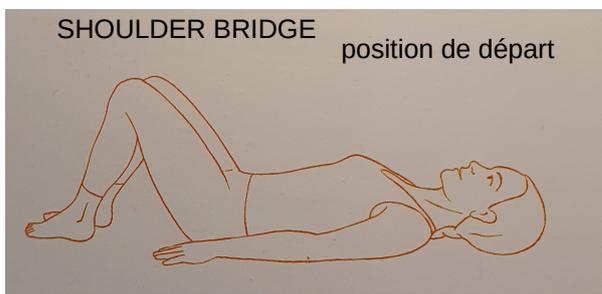


préparation

1 Allongé sur le dos, bras le long du corps, genoux fléchis, pieds au sol écartés largeur de hanches. Omoplates abaissées, nuque étirée.

2 Inspirez, glissez la jambe droite tendue et allongez le bras gauche vers le plafond, puis vers l'oreille. Inspirez, maintenez.

3 Expirez, revenez en position de départ. Recommencez avec la jambe gauche et le bras droit. Effectuez 3 répétitions.



SHOULDER BRIDGE

position de départ



## Exercice 2 : Shoulder Bridge, pont avec les épaules, mobilité de colonne vertébrale et renforcement de la chaîne postérieure

1- Allongé sur le dos, bassin et colonne en neutre, jambes fléchies, omoplates abaissées, nuque étirée

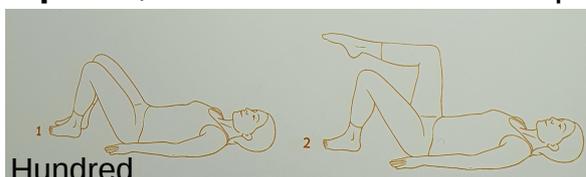
2- **Expirez**, basculez le bassin en imprimant les lombaires au sol, puis décollez le bassin du sol, en enroulant la colonne, vertèbre après vertèbre.

Alignez le bassin entre les épaules et les genoux.

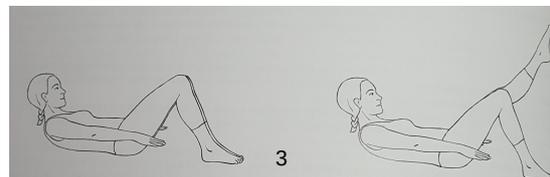
**Inspirez**, stabilisez en position haute

**Expirez**, déroulez vertèbre par vertèbre en commençant par le haut. Revenir en position neutre au sol.

**Inspirez**, stabilisez. Effectuez 8 répétitions.



Hundred



## Exercice 3 : HUNDRED, la centaine. Renforcement de la chaîne antérieure

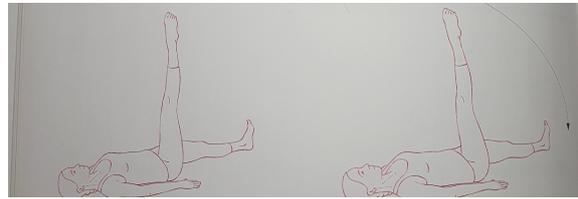
1- Position de départ allongé sur le dos, genoux fléchis, largeur de hanches, bassin et colonne vertébrale en position neutre.

2- Sur une expiration, engagez le périnée, abaissez les côtes, placez une jambe en position de chaise renversée. Option : placer les 2 jambes.

3- Sur une **inspiration**, décollez les 2 bras à hauteur d'épaules, faire 5 battements, **expirez** et faire 5 battements de bras, **Inspirez** et faire 5 battements de bras. **Effectuez 10 cycles respiratoires**

Option : battements de bras, la tête levée du sol, et extension d'une jambe sur l'expiration.

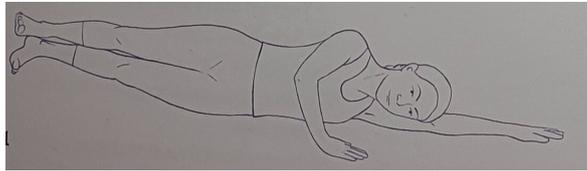
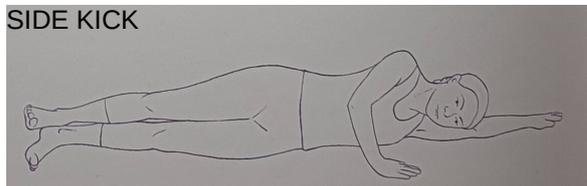
# Séance de pilates #2



## Exercice 4: ONE LEG CIRCLE, cercle de jambe (mobilité de hanche)

Option 1 : Placez 1 jambe ou les 2 en position de chaise renversée, **expirez** en dessinant un cercle avec le genou (en commençant vers l'intérieur). **Inspirez**, stabilisez. Exécutez 4 cycles respiratoires pour chaque jambe.

Option 2 Niveau intermédiaire : 1 jambe tendue au plafond, la jambe de terre allongée au sol, expirez en dessinant un cercle de jambe, inspirez, stabilisez. En cas de douleurs dans les lombaires, maintenez la jambe de terre fléchie. Exécutez 4 cycles respiratoires pour chaque jambe.



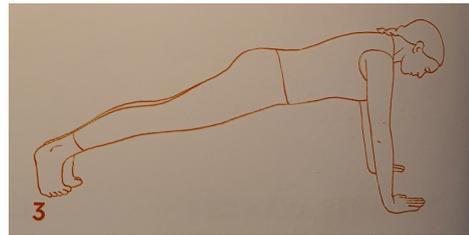
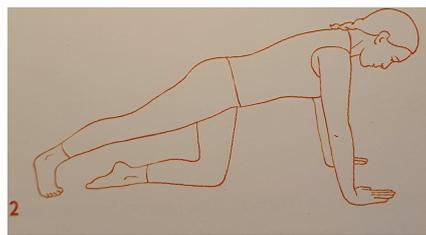
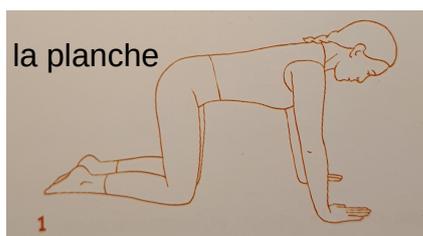
## Exercice 5: SIDE KICK, travail de la chaîne latérale et travail d'équilibre

1- Position de départ, se placer sur le profil droit au sol, Bassin et colonne en neutre, les jambes posées au sol, serrées et alignées avec le buste. Nuque allongée, et omoplates stabilisées, former une seule ligne de la tête aux pieds.

2- **inspirez**, levez la jambe de ciel légèrement au dessus de la hanche.

**expirez**, levez la jambe de terre et rejoindre la jambe de ciel, abaissez les 2 ensemble.

Effectuez 8 répétitions de chaque côté.



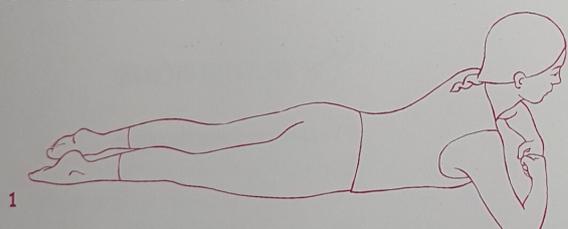
## Exercice 6 : PLANK, la planche, exercice statique avec une grande dynamique à l'intérieur

1 Position de la table, dos et bassin en neutre, épaules au dessus des poignets et hanches au dessus des genoux

2 Expirez, allongez une jambe, **veillez à garder le bassin stable**, orteils fléchis au sol.

3 Inspirez, engagez l'autre jambe. maintenez la position sur 4 respirations. **Engagez votre centre.**

### SINGLE LEG KICK



# Séance de pilates #2

## Exercice 7 : Single leg kick, renforcement de la chaîne postérieure :

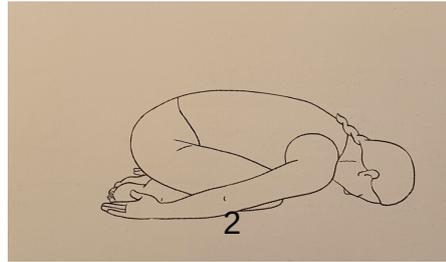
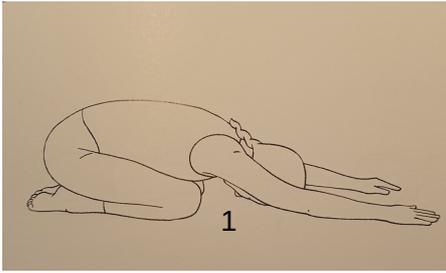
1-Position de départ : allongé à plat ventre, on peut poser les mains au sol et poser le front dessus ou garder les coudes fléchis sous la poitrine, le bas de la cage thoracique reste posé sur le sol.

2- Expirez, maintenir le bassin stable, contracter fessiers et l'arrière de la cuisse, fléchir le genou en le décollant légèrement, pour amener le talon à la fesse, avec le pied pointé.

**Inspirez**, maintenez le bassin stable et reposez la jambe au sol en pointant le pied

**expirez**, levez la jambe de terre et rejoinde la jambe de ciel, abaissez les 2 ensemble.

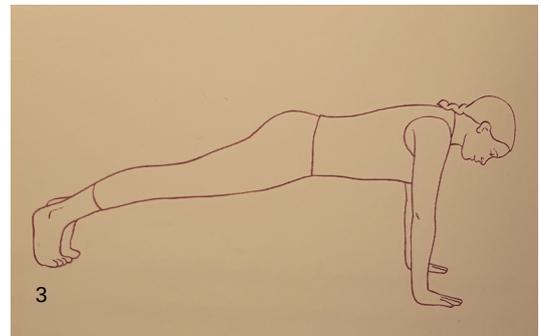
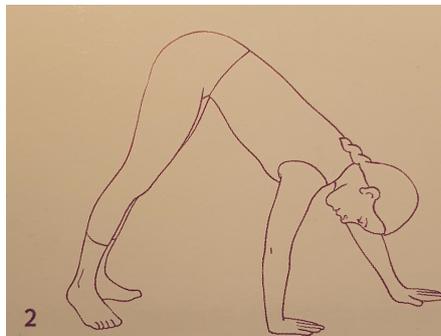
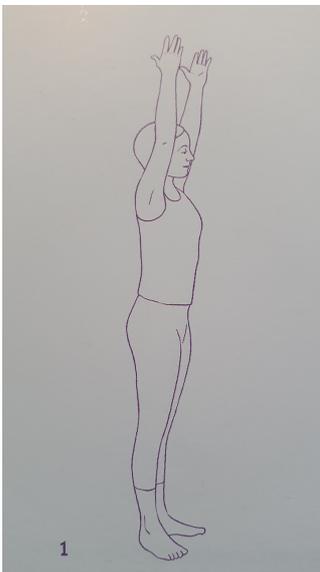
Effectuez 8 répétitions de chaque côté.



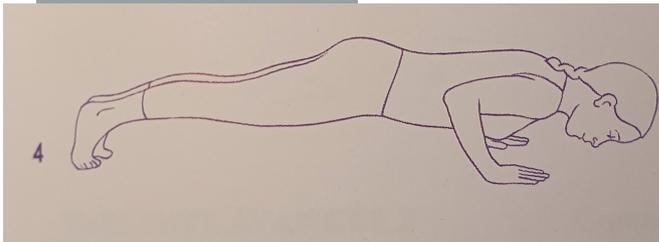
## 8 : Posture de l'enfant

Posez les fesses sur les talons, les bras allongés à l'avant ou en direction des orteils, si vous avez des douleurs d'épaules. Relaxe la cage thoracique sur les cuisses.

Cette position permet de décontracter le bas du dos, optimisez avec une respiration ample et calme.



## 9 PUSH UP : Renforcement de la chaîne antérieure mobilisation de la colonne vertébrale



1 **Inspirez** : amener les bras dans le champ de vision.

2 : **Expirez** : enrroulez la colonne vertèbre par vertèbre, **INSP**, stabilisez, **EXP**, marchez sur les mains en avançant sur le tapis.

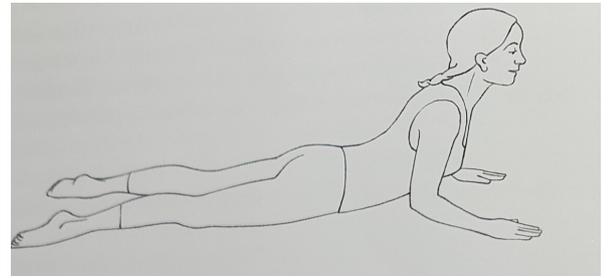
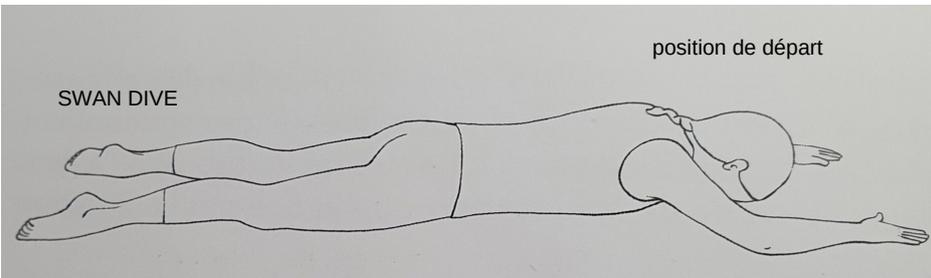
3 : **INSP** Alignez tout le corps des pieds à la tête et retrouvez la position neutre.

4 : **EXP** Fléchir les coudes en les tirant vers l'arrière, engagez votre centre.

**INSP** : marchez sur les mains pour revenir.

**EXP** : Déroulez la colonne, revenir en position 1

## Séance de pilates #2

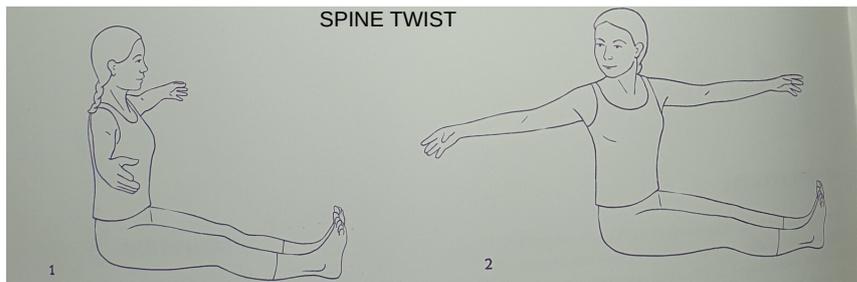


### Exercice 10 : Swan dive, mobilisation de colonne, renforcement de la chaîne postérieure

Position de départ : allongé à plat ventre avec le front posé au sol, jambes écartées largeur bassin, bras fléchis à 90°, les coudes à hauteur d'épaules (chandelier)

**Expirez**, sans contracter les fessiers et en gardant le bassin stable, décollez simultanément la tête et le buste sans pousser sur les bras. Les bras restent au sol.

**Inspirez**, revenir en position de départ en contrôlant le retour. Effectuez 8 répétitions.



### Exercice 11 : Spine Twist, mobilité de colonne et renforcement de la chaîne latérale

1- Assis sur les ischions, le bassin et la colonne vertébrale en neutre, les jambes tendues, largeur bassin. les omoplates abaissées.

2- Expirez, maintenir le bassin stable et faire une rotation du buste. inspirez, stabilisez.

3- Expirez, revenez au centre. Inspirez, stabilisez

4- Expirez, faire une rotation de l'autre côté.