

Activité Pilates Fondamental

La méthode Pilates, créée par Joseph Pilates, est une technique douce mais puissante sur le renforcement des muscles posturaux profonds et ceux du caisson abdominal. Cette méthode apprend à entraîner les muscles du maintien, avant les muscles superficiels.

Elle permet de se donner une jolie silhouette et un ventre plat, de muscler son dos en profondeur, et de progresser dans sa mobilité articulaire, au rythme d'une respiration latérale thoracique, bénéfique à la santé.

L'alignement constamment sollicité « tête-cage thoracique-bassin » crée un équilibre dans le corps. Le tout s'effectue par un ressenti de l'intérieur du corps vers l'extérieur. C'est le lien entre le mental et le corps.



▶ LES 8 PRINCIPES PILATES

- ▶ **Concentration** : c'est la « pensée » du mouvement
- ▶ **Respiration** : elle s'effectue par les côtes, latéralement sans soulever le ventre
- ▶ **Centrage** : action du « centre de force » par engagement du plancher pelvien (PP) et du transverse abdominal (TA) de façon prioritaire
- ▶ **Contrôle** : garder l'immobilité parfaite dans les exercices
- ▶ **Précision** : positions précises pour se construire un nouveau schéma corporel
- ▶ **Fluidité** : les mouvements s'enchaînent à la même vitesse
- ▶ **Isolation** : fixer et stabiliser une partie quand l'autre fait le mouvement
- ▶ **Régularité** : pratiquer les exercices plusieurs séquences de suite

▶ LES OBJECTIFS SPORT-SANTÉ ET LA MÉTHODE PILATES

ÉDUCATION POSTURALE ET RÉDUCTION DES DÉSÉQUILIBRES MUSCULAIRES

- Une amélioration de la posture
- La réduction significative du tour de taille
- Le redressement du dos
- Une amélioration de la force périnéale
- Une meilleure gestion des douleurs lombaires
- Une amélioration de l'amplitude articulaire
- Une amélioration de l'équilibre

FICHE SÉANCE PILATES FONDAMENTAL ISSUE DU PROJET D'ACTION D'ANIMATION (PAA)

La méthode Pilates se pratique sur un tapis de sol avec une musique douce. Les accessoires suivants peuvent être utilisés : ballons de grande

taille (Gymball), cercles, cylindres et élastiques. Quelques séquences de 10 à 15 min, notamment sur les abdominaux, la souplesse du dos ou l'ouverture

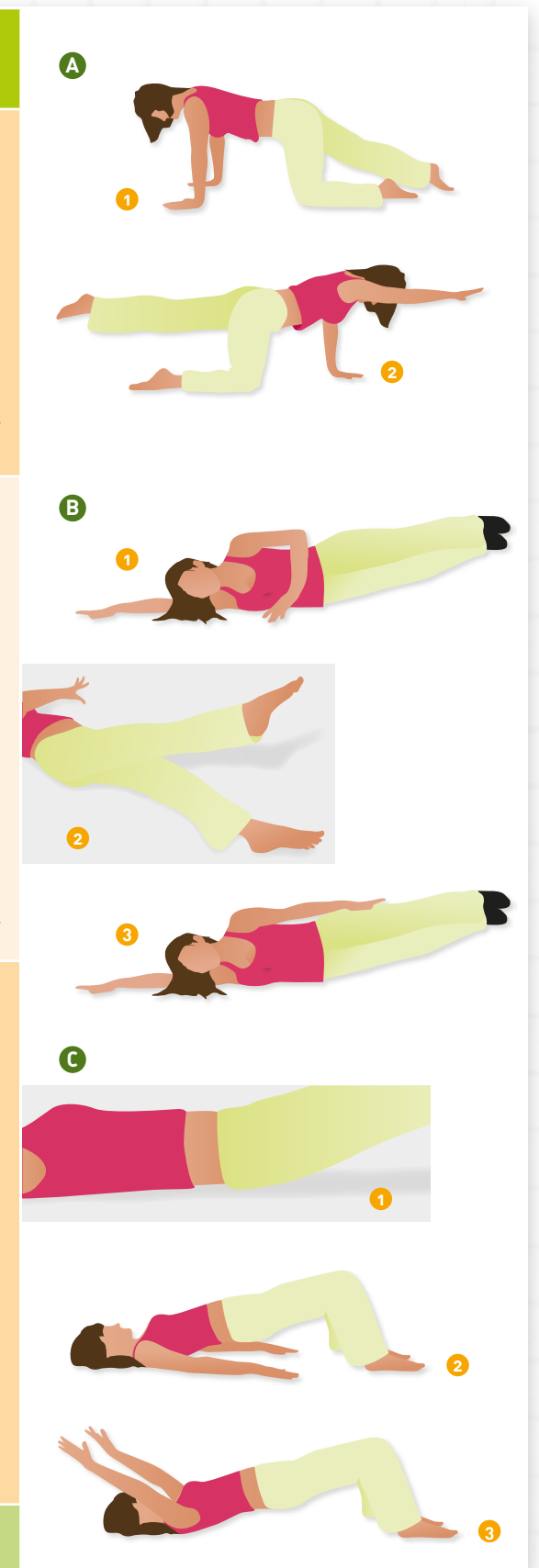
de la cage thoracique, peuvent compléter efficacement une séance EPGV ou s'inscrire dans le PAA.

LA SUITE DE LA SÉANCE SUR WWW.SPORT-SANTE.FR



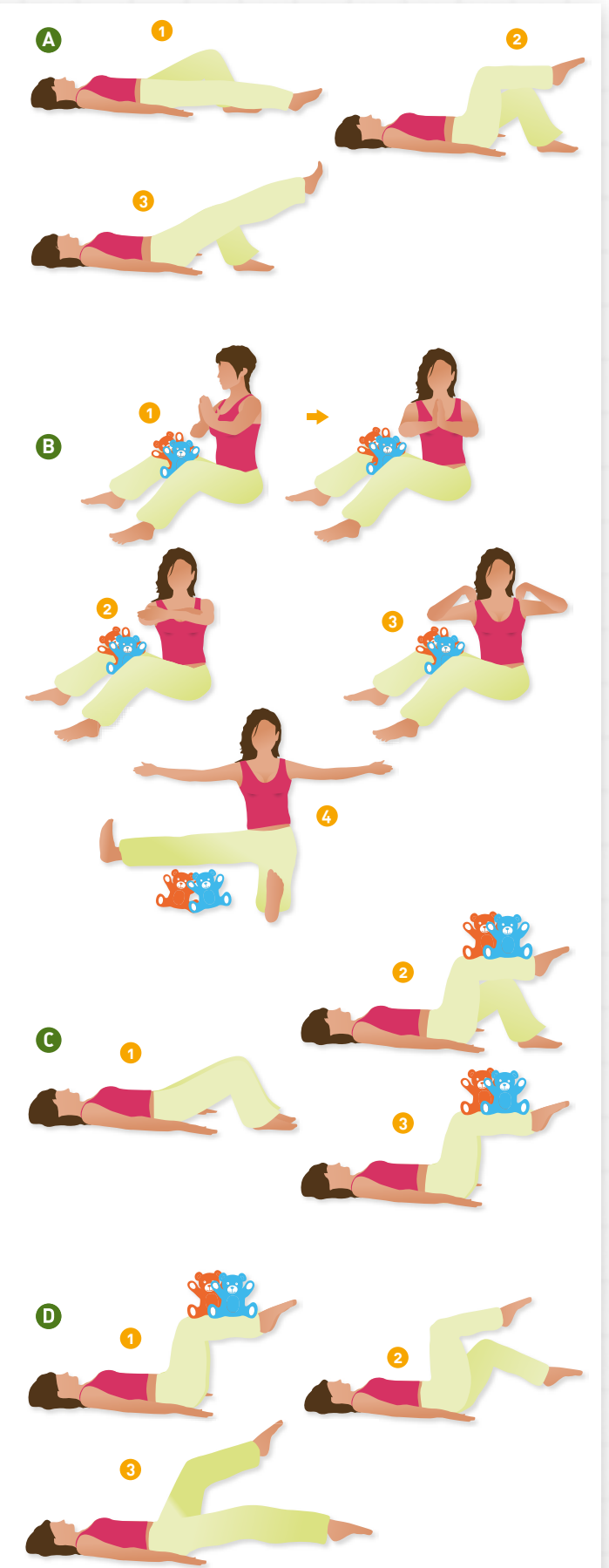
ALLER DANS VOTRE COMPTE (il est nécessaire de créer un compte avec son numéro de licence animateur) → VOS SERVICES → BOÎTE À OUTILS

Intentions éducatives	Nom du mouvement / Utilité sur la santé	Catégorie de mouvement	Points pédagogiques et sécurité du pratiquant	Visualisation et postures
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	The SWIMMING modifié ou la NAGE UTILITÉ SUR LA SANTÉ : <i>Étire tout le dos en renforçant les abdos</i>	<ul style="list-style-type: none"> Mouvement de force de la chaîne postérieure Action de renforcement du dos, des ceintures scapulaires et pelviennes Gainage puissant du centre : périnée/transverse/obliques 	<p>AJUSTEMENT DE POSTURE : LES 5 POINTS</p> <ul style="list-style-type: none"> Quadrupédie avec étirement crâne/sacrum Mains aplomb des épaules, genoux aplomb des hanches, nuque étirée Mouvement continu et fluide des membres sans moment d'arrêt, comme la nage lente et progressive <p>ATTENTION :</p> <ul style="list-style-type: none"> à ne pas cambrer : engagement puissant TA/PP à ne pas basculer sur le côté à garder l'alignement parfait tête/sacrum 	<p>Visualisation Être une table bien plate et stable, où les assiettes ne tombent pas.</p> <p>Postures (Posture A)</p> <ol style="list-style-type: none"> laisser la pointe du pied au sol lever bras et jambe opposés <p><i>5 à 10 répétitions de chaque - expirez en montant, inspirez en descendant</i></p>
ÉQUILIBRE	The SIDE KICK modifié ou le jeté de jambe avant/arrière en position latérale sur le côté droit UTILITÉ SUR LA SANTÉ : <i>Renforce les abdominaux latéraux en galbant la taille améliore l'équilibre</i>	<ul style="list-style-type: none"> Mouvement de force de la chaîne latérale Renforcement du carré des lombes Gainage puissant du centre : périnée/transverse/obliques Renforcement des fessiers/adducteurs/abducteurs 	<p>AJUSTEMENT DE POSTURE : LES 5 POINTS</p> <ul style="list-style-type: none"> Allongé sur le côté, la tête repose sur le bras, l'autre main sur le sol, coude à 90° Maintenir un petit creux sous la taille Os de la hanche imprimé dans le sol Respecter l'alignement crâne/sacrum Mouvement continu et fluide sans moment d'arrêt, de faible amplitude <p>ATTENTION : Mêmes points d'attention que pour le renforcement musculaire</p>	<p>Visualisation Corps allongé sur une poutre, immobile comme un tronc d'arbre, les membres sont comme des élastiques que l'on étire.</p> <p>Postures (Posture B)</p> <ol style="list-style-type: none"> maintenir son équilibre 2 jambes décollées avec une main devant kicks lents avant arrière ôter la main de maintien et garder la stabilité <p><i>Utilisez la force du centre pour vous équilibrer. 5 à 10 répétitions de chaque - expirez en écartant les jambes, inspirez en les resserrant</i></p>
SOUPLESSE	The SHOULDER BRIDGE modifié ou le pont sur les épaules UTILITÉ SUR LA SANTÉ : <i>Assouplit la colonne en libérant les tensions</i>	<ul style="list-style-type: none"> Mouvement de mobilisation de la colonne vertébrale Gainage du centre : périnée/transverse/grands droits Renforcement des fessiers/adducteurs/abducteurs 	<p>AJUSTEMENT DE POSTURE : LES 5 POINTS</p> <ul style="list-style-type: none"> Jambes fléchies, pieds largeur bassin Contrôler le déroulement et enroulement de la colonne et sentir chaque vertèbre, l'une après l'autre Fixer les genoux, le sternum reste en bas <p>ATTENTION :</p> <ul style="list-style-type: none"> à ne pas cambrer à garder les omoplates en contact à garder l'alignement parfait tête/sacrum 	<p>Visualisation</p> <ul style="list-style-type: none"> Onduler comme un serpent Imprimer chaque vertèbre dans de la pâte à modeler Lever vertèbre après vertèbre comme les perles d'un collier. <p>Postures (Posture C)</p> <ol style="list-style-type: none"> mobiliser les 5 lombaires par une bascule du bassin lever jusqu'aux 1ères thoraciques comme un tremplin de ski Ôter les appuis des mains : bras verticaux <p><i>5 à 10 répétitions de chaque - expirez en montant, inspirez, expirez en descendant, inspirez, expirez en montant...</i></p>



Side Kick sur le côté gauche, à réaliser après le Shoulder Bridge, pour la fluidité des transitions

Intentions éducatives	Nom du mouvement / Utilité sur la santé	Catégorie de mouvement	Points pédagogiques et sécurité du pratiquant	Visualisation et postures
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	The ONE LEG STRETCH modifié ou étirement d'une jambe UTILITÉ SUR LA SANTÉ : <i>Affine les jambes et renforce les abdos</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mouvement de force sur le centre ou le caisson abdominal • Renforcement du carré des lombes • Renforcement quadriceps 	<p>AJUSTEMENT DE POSTURE : LES 5 POINTS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jambes fléchies, pieds largeur bassin • Faire glisser une jambe en l'étirant le plus loin possible, talon en contact, puis alterner • Même chose en partant de la jambe levée <p>ATTENTION :</p> <ul style="list-style-type: none"> • à ne pas cambrer • à garder le bassin parfaitement stable • à garder le ventre « creux » en permanence 	<p>Visualisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je roule un patin sur le sol • Je tends ma jambe comme un élastique • Ma jambe est pliée comme une chaise renversée <p>Postures (Posture A)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 étirer jambe au sol 2 partir d'une jambe chaise renversée et étirer vers le plafond 45° 3 partir jambe étirée 45° puis vers le sol <p><i>5 à 10 répétitions de chaque jambe. Expirez en étirant la jambe, inspirez en ramenant la jambe. Pour progresser alternez les jambes.</i></p>
SOUPLESSE	The SPINE TWIST modifié ou mouvement en spirale de la colonne vertébrale UTILITÉ SUR LA SANTÉ : <i>Lutte contre la cyphose</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mouvement de mobilisation thoracique • Gainage du centre : périnée/transverse/obliques • Renforcement des obliques 	<p>AJUSTEMENT DE POSTURE : LES 5 POINTS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assis sur ischions, jambes confortables, genoux immobiles, dos neutre • Mouvement du thorax par la contraction des obliques, mains au sternum • Alternier rotation D/G <p>ATTENTION :</p> <ul style="list-style-type: none"> • à ne pas démarrer avec les épaules • à garder l'alignement parfait tête/sacrum • à garder le bassin parfaitement stable 	<p>Visualisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Genoux portant 2 peluches sans les laisser tomber • Colonne étirée comme un bâton qui pivote sur lui-même <p>Postures (Posture B)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 mains jointes au sternum 2 bras cosaque 3 mains épaules 4 bras écartés, toujours sans bouger le tête <p><i>5 à 10 répétitions de chaque côté. Expirez quand vous tournez, inspirez au retour.</i></p>
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	The HUNDRED modifié ou la centaine UTILITÉ SUR LA SANTÉ : <i>Affine la taille, renforce le périnée et les abdominaux profonds</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mouvement de force sur le centre, le plancher pelvien et le transverse abdominal 	<p>AJUSTEMENT DE POSTURE : LES 5 POINTS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jambes fléchies, pieds largeur bassin • Lever une jambe en chaise renversée sans aucun ressaut du bassin, genoux à 45°/aplomb des hanches <p>ATTENTION :</p> <ul style="list-style-type: none"> • à ne pas cambrer, ventre en creux • à garder le bassin et les tibias parfaitement stables • à replacer ses pieds exactement 	<p>Visualisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jambes pliées comme une chaise renversée • Tibia portant 2 peluches sans les laisser tomber <p>Postures (Posture C)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 position de base avec concentration sur l'ajustement de posture 2 lever/reposer 1 jambe en chaise, puis alterner 3 engagement très puissant PP/ TA pour lever l'autre jambe et rester <p><i>5 à 10 répétitions de chaque jambe. Expirez en montant la jambe, inspirez en descendant la jambe. Pour progresser, alternez les jambes. Puis gardez la position stable avec les 2 jambes levées, le ventre en creux.</i></p>
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	THE SCISSORS modifiés ou les ciseaux UTILITÉ SUR LA SANTÉ : <i>Affine la taille et renforce les abdominaux profonds</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mouvement de force sur le centre, le plancher pelvien et le transverse abdominal • Renforcement des fléchisseurs 	<p>AJUSTEMENT DE POSTURE : LES 5 POINTS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Genoux 45°/aplomb des hanches sans aucun ressaut du bassin, pieds largeur bassin • Ciseaux des genoux sans varier l'angle <p>ATTENTION :</p> <ul style="list-style-type: none"> • à garder les lombaires en contact avec le sol, ventre en creux. • à ce que le mouvement parte de la hanche 	<p>Visualisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une équerre sous les genoux. • La tête étirée par un fil. • Les ciseaux bougent au rythme de la respiration <p>Postures (Posture D)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 position de base du hundred avec engagement très puissant PP/ TA 2 alterner les jambes en chaise inversée 3 ouvrir l'angle des genoux jusqu'à 130° <p><i>5 à 10 répétitions alternées très lentes de chaque jambe. Expirez en montant la jambe, inspirez en descendant l'autre jambe. Pour progresser, ouvrez l'angle des genoux, le ventre en creux.</i></p>



▶ CARACTÉRISTIQUES D'UNE SÉQUENCE PILATES FONDAMENTAL ISSUE DU PAA

1 Ajustement de posture : 5 points

- Auto-grandissement
- Épaules basses, nuque étirée
- Dos neutre
- Respiration latérale thoracique
- Engagement du plancher pelvien et du transverse abdominal 30% (PP/TA)

2 Exercices de prise de conscience :

Prise d'appuis, centrage, équilibration, mouvements dynamiques, étirements, mobilisations douces

3 Une pédagogie adaptée :

- Annoncer le nom du mouvement, « je fais quoi ? »
- Expliquer le but et le bénéfice du mouvement afin d'y associer son utilité dans la vie quotidienne
- Donner les différentes options de réalisation pour s'adapter au pratiquant
- Visualisation : emploi d'images pour faire comprendre le mouvement au pratiquant afin qu'il le réalise avec le plus de précisions possible



▶ PARAMÈTRES DE CONSTRUCTION D'UN COURS PILATES FONDAMENTAL

1 **Transitions fluides** pour passer d'un exercice à l'autre : de côté, sur le dos, en quadrupédie, ou à plat ventre, etc...

2 **Alternance agoniste/antagoniste**, par un travail alterné des chaînes musculaires : postérieures, antérieures, latérales et croisées

3 **Respecter la proportion entre le travail de force (stabilisation) et le travail de mobilisation :**

- 2 mouvements de force pour 1 mouvement de mobilisation ou bien alternance d'un mouvement de force avec un mouvement de mobilisation
- Jamais 3 exercices de mobilisation consécutifs

OFFRE SPÉCIALE

validité jusqu'au 30 avril 2013

Cercle Pilates

Anneau de renforcement musculaire très utilisé dans le cadre de la méthode Pilates. Il vous permet un travail complet des différents groupes musculaires.

Diam. 38 cm

Réf. 110016

À PARTIR DE :

L'unité 10 20

15,50 € 13,50 € 12,95 €



PACK 40 CERCLES PILATES

+ 1 DVD "Pilates magic circle"

+ 1 sac de rangement.

Réf. 110045

~~559,00 €~~

492,00 €

-12%

GÉVÉDIT Fédération Française
un service plus **EPGV**

Centrale d'achats de la Fédération Française
d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire

Photo TTC - validité jusqu'au 31/04/2013

ZA Grand Maison, 120 rue Louis Pasteur, 49800 Trélazé
Site internet : www.gevedit.fr

Tél. 02 41 44 19 76
Courriel : contact@gevedit.fr