

INTRODUCTION	04
Les origines et l'évolution du Pilates	04
Les principes fondamentaux du Pilates	05
Les bienfaits du Pilates	07
Avant de vous lancer	08
Apprenez la respiration thoracique	10
AVANT ET APRÈS CHAQUE SÉANCE...	13
Échauffement express (3 minutes)	13
Détente express (3 à 5 minutes... ou plus !)	14
DÉROULÉ D'UNE SÉANCE	15
La séance	15
En option	15
À tout moment de la séance	16
 VENTRE PLAT	
Les 12 séances	18
 DOS FORT ET SOUPLE	
Les 12 séances	42
 FESSES ET JAMBES TONIQUES	
Les 8 séances	66
 SOUPLESSE DU CORPS	
Les 8 séances	82
BIBLIOGRAPHIE ET REMERCIEMENTS	98



1

Le relevé de buste avec rotation - *Chest lift 3*

En position de *Chest lift 2*, entrelacez les doigts derrière la tête, étirez la nuque et ouvrez les coudes. Expirez, engagez le centre et faites pivoter légèrement le buste vers la gauche comme si vous vouliez rapprocher le coude droit du genou gauche, tandis que le coude gauche se dirige vers l'arrière. Inspirez, revenez au centre avec contrôle et par la force de vos abdominaux. Expirez, faites pivoter le buste du côté droit. Inspirez, revenez au centre.

RÉPÉTITIONS
5 À 10

2

L'extension d'une jambe - *Single leg stretch 2*

En position de *Chest lift 2*, ramenez un genou puis l'autre vers la poitrine en pointant les pieds. Inspirez et posez vos mains sur le genou gauche. Expirez, engagez le centre et tendez la jambe droite devant vous à environ 45° du sol. Inspirez, ramenez la jambe droite vers votre poitrine en fléchissant le genou et tendez la jambe gauche devant à 45° du sol. Continuez sans faire de pause.

RÉPÉTITIONS
5 DE CHAQUE
CÔTÉ

3

Le balancier de genoux – *Knees sways 2*

En posture de base, allongé sur le dos, écartez les bras en croix, ramenez vos genoux vers la poitrine pour former un angle à 90°. Inspirez et basculez lentement les jambes sur le côté droit en les gardant jointes et fléchies en utilisant la force de vos muscles abdominaux et sans décoller les épaules du sol. Expirez et ramenez lentement les jambes au centre avec contrôle et toujours par la force de vos muscles abdominaux. Inspirez et basculez les jambes sur le côté gauche. Expirez et ramenez les jambes au centre.

RÉPÉTITIONS
5



SÉANCE

8

INTERMÉDIAIRE



1



2



3



SÉANCE

3

DÉBUTANT

SOUPLESSE DU CORPS

1

Les cercles de bras débutant - *Arms arc 1*

En posture de base, allongé sur le dos, la paume des mains tournée vers les cuisses. Inspirez et levez les bras tendus perpendiculaires au sol en gardant les épaules abaissées et les omoplates imprimées dans le sol.

Expirez, engagez le centre et dirigez les bras tendus en arrière jusqu'au maximum possible pour vous en gardant le corps immobile, seuls vos bras bougent. Puis, ramenez-les perpendiculaires au sol. Inspirez et ramenez vos bras le long du corps, puis perpendiculaires au sol, avec contrôle et toujours en gardant le reste du corps immobile. Continuez sans faire de pause.

RÉPÉTITIONS
5 À 8

2

L'élévation du bassin - *Pelvic curl 2*

En posture de base, allongé sur le dos, prenez une inspiration.

Expirez, engagez le centre et soulevez lentement le bassin, puis les lombaires, puis le milieu du dos, une vertèbre après l'autre, pour venir en appui sur les omoplates. Inspirez, pressez sur vos pieds et vos bras pour ajuster l'alignement des épaules, du bassin et des genoux.

Expirez, déroulez la colonne une vertèbre après l'autre pour revenir en position initiale.

RÉPÉTITIONS
5

3

L'enfant - *Child pose*

En position de base à quatre pattes, déposez lentement vos fessiers sur les talons sans déplacer les mains, puis posez votre front au sol

en gardant l'arrondi naturel du dos. Relâchez la tête, la nuque,

les épaules et essayez de sentir l'expansion du bas de votre dos à chaque inspiration, ainsi que la détente de vos hanches sur chaque expiration. Profitez de cette posture le temps de 5 à 10 respirations lentes et profondes. Pour vous redresser, faites glisser vos mains au niveau de la poitrine et déroulez le dos, une vertèbre après l'autre, en relevant la tête en dernier.

RÉPÉTITIONS
1



1



2



3