

**Cours:** pilates  
**Niveau:** 1  
**Période:** Obscure  
**Instructeur:** vous-même



**Flore & Sens**  
 Sport · Santé · Bien-être

### Exercice 1

Placement allongé sur le DOS : alignement, Prolongement axial optimal, contrôle des ceintures musculaires (scapulaire et abdominale), Respiration

Semaine, Exercices, variations et répétitions pour atteindre l'objectif attendu en fin de période:

Consignes	Erreurs courantes	Répétitions
Pieds largeurs du bassin, jambes fléchis pieds au sol.	Largeur des pieds et pression des pieds sur le sol.	1 min
Descendre les ischions vers les talons et déposer la base du crane loin derrière sur le tapis	La tête qui tombe en arrière, n'hésitez pas utiliser un coussin sous la tête.	
Abaisser les omoplates en les éloignant des oreilles et "allonger les clavicules" pour inscrire une empreinte large des épaules sur le sol	L'élévation des omoplates avec la contraction du trapèze supérieur. "épaules sous les oreilles".	
Activer le transverse en ramenant le nombril sur la colonne vertébrale et contracter le périnée "soulever le planché pelvien"	Le ventre se gonfle au moindre effort sous la pression des viscères .	
Utiliser l'activation des deux ceintures musculaires pour pousser les cotes flottantes dans le tapis grâce à la respiration diaphragmatique.	Respiration paradoxale avec à l'inspiration le sternum qui s'élève et le ventre qui se creuse...	

Dans la suite d'exercices à venir RIEN n'est plus IMPORTANT que de les réaliser en CONSERVANT tout les principes vu avant.....

Pour chaque exercice

### Exercice 2

Arcs de bras double en flexion d'épaule

Semaine, Exercices, variations et répétitions pour atteindre l'objectif attendu en fin de période:

Consignes	Erreurs courantes	Répétitions
Départ bras tendues vers le plafond.	Les bras mous et plus large que les épaules.	

<p>force des abdos puis envoyer les bras vers l'arrière AUSSI LOIN QUE POSSIBLE (ALQP) tout en gardant les épaules loin des oreilles</p> <p><b>Sur l'expiration:</b> abaisser le sternum à la force des abdos puis envoyer les bras vers l'arrière AUSSI LOIN QUE POSSIBLE (ALQP) tout en gardant les</p>	<p>L'étirement des pectoraux soulève la cage thoracique et creuse le dos par manque de contrôle des abdominaux. De même le manque de contrôle sur le grand dorsale laisse les omoplates s'élever le long de la cage thoracique.</p>	x10
<p>Sur l'inspiration: Remonter les bras vers le plafond en gardant les épaules larges sur le sol.</p>	<p>Retour a une respiration paradoxale avec le sternum qui se soulève sur l'inspiration. Protraction des épaules (enroulement vers l'avant).</p>	

### Exercice 3

Rotations externe de hanche pieds au sol puis jambes en tablette puis double legs circles.

Semaine, Exercices, variations et répétitions pour atteindre l'objectif attendu en fin de période:

Consignes	Erreurs courantes	Répétitions
<p>Départ bras le long du corps pieds à plats sur le sol et largeur du bassin. bassin immobile.</p> <p><b>Sur l'expiration:</b> rotation externe des hanches avec l'ouverture des genoux vers l'extérieur en maintenant le bassin immobile.</p> <p><b>Sur l'expiration:</b> rotation externe des hanches avec l'ouverture des genoux vers l'extérieur en maintenant le bassin immobile.</p> <p><b>Sur l'expiration:</b></p>	<p>Largeur des pieds et pression des pieds sur le sol.</p> <p>Modification de l'écartement des pieds et modification de la position neutre du bassin</p>	x10
<p>Sur l'inspiration: ramener les genoux largeur du bassin</p>	<p>Retour a une respiration paradoxale avec le sternum qui se soulève sur l'inspiration. Protraction des épaules (enroulement vers l'avant).</p>	

Pour les variations suivantes, RIEN n'est plus IMPORTANT que de les réaliser en CONSERVANT tout les principes vu avant.....

Variation avec les jambes en tablettes (vous pouvez tenir une balle ente les pieds pour conserver le même écartement ou une tasse en porcelaine!!).Renforcez alors l'engagement des abdos.

Variation double legs circles fléchissez plus es jambes pour raccourcir le levier et simplifier l'exercice.

Consignes	Erreurs courantes	Répétitions
<p>Départ bras le long du corps, pieds à plats sur le sol et largeur du bassin. immobile. ALQP</p> <p><b>Sur l'expiration:</b> extension de hanche (éloigner les genoux de la poitrine) puis rotation externe des hanches avec l'ouverture des genoux vers l'extérieur en maintenant le bassin immobile. ALQP</p> <p><b>Sur l'expiration:</b> extension de</p>	<p>Largeur des pieds et pression des pieds sur le sol.</p> <p>Laisser la lordose lombaire augmenter et le vers d'eau posé sur le bassin se renverser entre les genoux</p>	x5 puis changer le sens de rotation

Sur l'inspiration: remonter les genoux vers la poitrine ALQP en restant à l'extérieur puis rapprocher les genoux l'un de l'autre	Effacer la lordose lombaire et renverser le verre d'eau posé sur le bassin dans le nombril.
--	---

### Exercice 4

#### Relevés de buste puis variation en flexion complète de colonne vertébrale en Roll up

Semaine, Exercices, variations et répétitions pour atteindre l'objectif attendu en fin de période:

Consignes	Erreurs courantes	Répétitions
Départ allongé sur le dos mains derrière la nuque, jambes fléchies pieds au sol.	Position du bassin et a cause des mains sous la nuque la perte de décharge des omoplates. et pression des pieds sur le sol.	x10
Maintenir l'allongement des vertèbre cervicale. <b>Sur l'expiration:</b> Solliciter le grand droit de l'abdomen pour rapprocher les cotes du bassin. "raccourcir le ventre". Prendre appuis sur la pointe des omoplates et sur le sacrum en préservant la courbure lombaire. Maintenir l'allongement des vertèbre cervicale. <b>Sur l'expiration:</b> Solliciter le grand droit de l'abdomen	Protraction de la tête vers le plafond. Rétroversion du bassin avec disparition de la lordose lombaire.	
<b>Sur l'inspiration: rapprocher la tête et les épaules du sol en ouvrant les cotes flottante vers l'extérieur et vers le sol. Conserver le contrôle du transverse et du périnée.</b>	Relacher complètement la ceinture abdominale avec la respiration qui gonfle le ventre ou fait monter le sternum vers le plafond.	

Pour les variations suivantes, RIEN n'est plus IMPORTANT que de les réaliser en CONSERVANT tout les principes vu avant.....

#### Variation avec le Roll up

Consignes	Erreurs courantes	Répétitions
Départ allongé sur le dos, bras tendu vers l'arrière à hauteur des oreilles, jambes tendus au sol.	Position du bassin et la perte de decharge des omoplates.	
<b>Sur l'inspiration:</b> monter les bras vers le plafond et commencer à enrrouler nuque. <b>Sur l'inspiration:</b> monter les bras vers le plafond et commencer à enrrouler nuque. <b>Sur l'inspiration:</b> monter les bras vers le plafond et commencer à enrrouler nuque.	Relacher complètement la ceinture abdominale avec la respiration qui gonfle le ventre ou fait monter le sternum vers le plafond.	

<p><b>Sur l'expiration:</b> Enroulement complet de la colonne vertébrale pour diriger le bout des doigts vers les pieds, le tête coincé entre les bras et en maintenant la décharge des omoplates. <b>Sur l'expiration:</b> Enroulement complet de la colonne vertébrale pour diriger le bout des doigts vers les pieds, le tête coincé entre les bras et en maintenant la décharge des omoplates.</p>	<p>Donner un élan avec les bras, soulever les jambes, élever les omoplates.</p>	
<p><b>Sur l'inspiration:</b> Pause pour inspirer en restant enroulé autour de son nombril <b>Sur l'inspiration:</b> Pause pour inspirer en restant enroulé autour de son nombril</p>	<p>Elévation des omoplates</p>	
<p>vertèbres les unes sur les autres depuis la dernière vertèbre lombaire jusqu'à la base du crane pour chercher à grandir au maximum la colonne vertébrale dans son prolongement axial optimal. <b>Sur l'expiration:</b> en Plantant les ischions dans le sol empiler les vertèbres les unes sur les autres depuis la dernière vertèbre lombaire jusqu'à la base du crane pour chercher à grandir au maximum la</p>	<p>Laisser le bassin se retroverser et se retrouver en appuis sur les fessier plus que sur les ischions.</p>	x6
<p><b>Sur l'inspiration:</b> Pause pour inspirer en restant enroulé autour de son nombril <b>Sur l'inspiration:</b> Pause pour inspirer en restant enroulé autour de son nombril</p>	<p>Relacher complètement la ceinture abdominale avec la respiration qui gonfle le ventre ou fait monter le sternum vers le plafond.</p>	
<p>hauteur comme pour s'enrouler autour d'un gros ballon puis dérouler en arrière les vertèbres les unes après les autres sur le sol jusqu'à déposer la tête sur le sol et ramener les bras vers l'arrière. <b>Sur l'expiration:</b> enrouler à nouveau la colonne vertébrale sur toute sa hauteur comme pour s'enrouler autour d'un gros ballon puis dérouler en arrière les vertèbres les unes après les autres sur le sol jusqu'à</p>	<p>Elevation des omoplates, perte de contrôle dans la descente sur le sol.</p>	
<p>Pour un mouvement plus aisé vous pouvez à votre convenance placer un "coussin" pour combler totalement (+ facile) ou partiellement la courbure lombaire lorsque vous êtes sur le dos.</p>		
<h3>Exercice 5</h3>		
<p>Extensions thoraciques allongé sur le ventre et variation vers le contrôle aérien.</p>		
<p>Semaine, Exercices, variations et répétitions pour atteindre l'objectif attendu en fin de période:</p>		
<p>Consignes</p>	<p>Erreurs courantes</p>	<p>Répétitions</p>

Départ bras le long du corps allongé à plat ventre avec une pression du pubis sur le sol grâce à la sollicitation des abdominaux et des fessiers.	Largeur des pieds et hyperlordose	
<b>Sur l'expiration:</b> soulever légèrement la tête, les épaules et les bras du sol en prenant appuis sur le pubis et le bas des des cotes. <b>Sur l'expiration:</b> soulever légèrement la tête, les épaules et les bras du sol en prenant appuis sur le pubis et le bas des des cotes.	Faire partir l'extension depuis les vertèbres lombaires et écraser le nombril sur le sol en relâchant le contrôle des abdominaux et des fessiers	x10
<b>Sur l'inspiration:</b> ramener la tête et les épaules au sol en ouvrant large les cotes flottantes vers l'extérieur. <b>Sur l'inspiration:</b> ramener la tête et les épaules au sol en ouvrant large les cotes flottantes vers l'extérieur.	Gonfler le ventre et/ou monter les épaules sous les oreilles.	
Pour les variations suivantes, RIEN n'est plus IMPORTANT que de les réaliser en CONSERVANT tout les principes vu avant.....		
Variation avec les jambes en tablettes (vous pouvez tenir une balle entre les pieds pour conserver le même écartement ou une tasse en porcelaine!!). Renforcez alors l'engagement des abdos.		
Variation du contrôleur aérien		
Consignes	Erreurs courantes	Répétitions
Départ à plat ventre, bras en pattes de sauterelles (mains sous les épaules).	Élévation des omoplates et hyperlordose.	
<b>Sur l'expiration:</b> Monter en extension thoracique en soulevant la tête, les épaules et les mains du sol	Faire partir l'extension depuis les vertèbres lombaires et écraser le nombril sur le sol en relâchant le contrôle des abdominaux et des fessiers	
<b>Sur l'inspiration:</b> Ouvrir le bras droit tendu tonic en croix et le bras gauche tendu tonic vers l'avant.	Perte de contrôle sur les homoplates et sur les abdominaux et les fessiers	x5 cycles respiratoires
<b>Sur l'expiration:</b> Inverser la position des bras <b>Sur l'inspiration:</b> idem	Perte de contrôle sur les homoplates et sur les abdominaux et les fessiers	

**Sur l'expiration:** ramener les mains sous les épaules et reposer au sol.

Perte de contrôle sur les homoplates et sur les abdominaux et les fessiers

Une fois terminer aller s'asseoir sur ses talons et relâcher le dos.