



PRÉSENTATION

Le Pilates, développé par Joseph Pilates au début du 20^{ème} siècle, se concentre sur le renforcement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, la flexibilité et la coordination. Les exercices se font sur un tapis ou avec des équipements spécialisés comme le Reformer. Les bienfaits incluent une meilleure stabilité du tronc, une réduction des douleurs dorsales, une amélioration de l'équilibre et une conscience corporelle accrue.



RÈGLES, DURÉE ET DÉROULEMENT

RÈGLES :

Le Pilates repose sur six principes : contrôle, concentration, centrage, précision, respiration et fluidité.

DÉROULEMENT :

Une séance typique commence par des exercices de respiration et d'échauffement, suivis d'une série d'exercices ciblant différentes parties du corps, et se termine par des étirements et une relaxation.

DURÉE :

Les séances durent généralement entre 45 et 60 minutes et s'adaptent à tous les niveaux de condition physique.



MATÉRIEL / SUBSTITUTION

- Un tapis d'exercice.
- Des vêtements confortables et ajustés.
- Des accessoires comme des balles de Pilates, des anneaux de résistance, des rouleaux en mousse et des bandes élastiques.

Ces accessoires peuvent être remplacés par des objets courants comme des serviettes roulées ou des bouteilles d'eau pour certaines résistances.



ADAPTATIONS

Le Pilates peut être modifié pour convenir à divers niveaux de condition physique et besoins individuels. Des variations de exercices sont possibles pour les débutants, les personnes âgées, les femmes enceintes ou en réhabilitation. Des accessoires comme les balles, les anneaux de Pilates et les bandes élastiques ajustent l'intensité des exercices et offrent un soutien supplémentaire.

Adaptations pour les différents types de handicap :

- Accessoires : Aident à stabiliser le corps et à soutenir les mouvements.
- Exercices en position assise ou allongée : Pour les personnes avec des limitations de mouvement.
- Descriptions verbales détaillées : Essentielles pour les malvoyants.
- Repères tactiles : Pour corriger la posture et guider les mouvements.
- Signaux visuels : Pour les malentendants, comme des démonstrations gestuelles et des illustrations.
- Encouragements positifs : Pour motiver et renforcer la confiance.
- Environnement apaisant : Utilisation de lumières tamisées et de musique douce.



VOLET SÉCURITAIRE

- Il est crucial de respecter les alignements corporels corrects et de progresser graduellement.
- Les blessures peuvent être évitées en écoutant son corps et en ne forçant pas au-delà de ses capacités.
- Commencer avec un instructeur qualifié est recommandé pour apprendre les fondamentaux et prévenir les erreurs de posture.
- Les exercices doivent être effectués de manière contrôlée avec une bonne technique pour maximiser les bénéfices et minimiser les risques.



LIEU DE PRATIQUE

Le Pilates peut être pratiqué presque partout : studios spécialisés, domicile, salles de sport ou en plein air. Il est important d'avoir un espace propre, calme et suffisamment grand pour permettre

les mouvements sans restrictions. Une surface plane et un environnement paisible contribuent à une pratique optimale.



PILATES

La respiration



ACTIVITÉ

La maîtrise de la respiration est essentielle avant de commencer tout exercice de Pilates. Elle joue un rôle crucial dans le rythme et la fluidité des mouvements, permettant une meilleure concentration et une optimisation des bienfaits des exercices. Cet atelier vise à enseigner aux participants comment contrôler leur respiration pour favoriser une meilleure connexion corps-esprit.

1. Temps inspiratoire :

Les participants sont invités à s'asseoir ou à s'allonger confortablement dans un espace calme. Ils doivent inspirer lentement par le nez, en se concentrant sur l'envoi de l'air vers les côtes inférieures, ce qui provoque une expansion de la cage thoracique. L'objectif est de maintenir le ventre immobile, en dirigeant tout l'effort respiratoire vers les côtes. Cette technique permet d'utiliser pleinement les capacités pulmonaires et d'oxygéner efficacement le corps.

2. Temps expiratoire :

Ensuite, les participants expirent lentement par la bouche, en visualisant la fermeture progressive d'une fermeture éclair. Ce processus commence par la contraction du plancher pelvien, suivie par la contraction des muscles abdominaux, et se termine par le rapprochement des côtes. Cette expiration contrôlée aide à renforcer les muscles profonds du tronc et à stabiliser le corps.

OBJECTIF

Contrôler sa respiration.

MATÉRIEL

Aucun.

+ SPÉCIFICITÉS

- **Environnement tranquille** : Pour permettre une concentration optimale, il est crucial de réaliser cet atelier dans un environnement calme, à l'abri des distractions. Cela aide les participants à se concentrer pleinement sur leur respiration et à mieux ressentir les sensations corporelles.
- **Répétition** : Il est recommandé de répéter cet exercice plusieurs fois pour que les participants assimilent correctement la technique. La répétition favorise l'intégration de ces pratiques respiratoires, permettant de les appliquer automatiquement lors des exercices physiques.

Adaptations spécifiques :

Pour les participants présentant divers types de handicaps, des adaptations peuvent être nécessaires. Par exemple, les instructions verbales peuvent être complétées par des démonstrations visuelles pour les malentendants, ou des descriptions verbales détaillées pour les malvoyants. Les personnes ayant des difficultés à se déplacer peuvent réaliser l'exercice en position assise confortable. Il est également possible d'utiliser des signaux tactiles doux pour guider ceux qui ont des difficultés de proprioception.



PILATES

Sur le dos



OBJECTIF

Entretenir le corps en douceur.



MATÉRIEL

Tapis.



ACTIVITÉ



Cet atelier propose une série d'exercices réalisés en position couchée sur le dos. Il est crucial d'intégrer les techniques de respiration apprises lors de l'Atelier 1 pour maximiser les bénéfices des exercices et maintenir une bonne posture.

1. Lever les fesses vers le haut :

Les participants commencent par s'allonger sur le dos, genoux fléchis et pieds à plat sur le sol. Ils soulèvent lentement le bassin vers le plafond, en alignant soigneusement le haut et le bas du corps. Pendant l'élévation, il est important de synchroniser le mouvement avec une respiration contrôlée, en inspirant à la montée et en expirant à la descente.

Variante : Dans cette même position, les participants peuvent tendre une jambe, puis l'autre, tout en maintenant l'alignement du corps et en contrôlant la respiration.

2. Position de la chaise à 90 degrés :

Allongés sur le dos, les participants amènent les jambes à un angle de 90 degrés, genoux pliés. Cet exercice, également connu sous le nom de «tabletop», engage les abdominaux pour stabiliser la position. La respiration est synchronisée avec l'exercice pour renforcer le contrôle et la stabilité.

Variante : Les participants peuvent lever une jambe, puis l'autre, tout en maintenant une respiration régulière et une bonne posture.

3. Position du coquillage :

En position couchée, les genoux fléchis, les participants descendent alternativement un genou vers le sol, en engageant les muscles obliques pour contrôler le mouvement. Cet exercice aide à travailler la mobilité des hanches et la force des abdominaux.

Variante : Pour augmenter la difficulté, les participants peuvent abaisser les deux genoux en même temps, en maintenant une respiration fluide et contrôlée.

4. Glissement du talon :

Couchés sur le dos, les participants glissent un talon le long du sol vers les fesses, puis alternent avec l'autre pied. Cet exercice est excellent pour travailler la coordination, la flexibilité des ischio-jambiers et la stabilisation du bassin.



SPÉCIFICITÉS

- **Environnement tranquille :** Il est essentiel de pratiquer dans un environnement calme, sans distractions, pour permettre une concentration maximale sur les mouvements et la respiration.
- **Répétition et respiration :** Chaque exercice doit être répété plusieurs fois pour une meilleure assimilation et coordination. Il est également important de rappeler aux participants l'importance de la respiration, en les incitant à suivre les techniques apprises lors de l'Atelier 1.



PILATES

Sur le ventre



ACTIVITÉ

Cet atelier se concentre sur des exercices réalisés en position ventrale ou à quatre pattes, mettant l'accent sur le renforcement musculaire et la stabilité. Comme pour les autres ateliers, il est essentiel de coordonner chaque mouvement avec les exercices de respiration abordés dans l'Atelier 1.

1. Genou à 90 degrés :

En position allongée sur le ventre, les participants plient une jambe à un angle de 90 degrés. Ensuite, ils abaissent lentement la pointe du pied vers le sol, tout en contrôlant la descente pour éviter tout mouvement brusque. L'exercice alterne entre les deux jambes, engageant les muscles du dos et des fessiers. La respiration doit être synchronisée, avec une inspiration à la préparation du mouvement et une expiration lors de l'abaissement du pied.

2. Position à quatre pattes avec extension opposée :

Les participants se placent à quatre pattes, les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches. Ils étendent un bras vers l'avant et la jambe opposée vers l'arrière, en maintenant le dos plat et le corps stable. L'exercice est répété en alternant les côtés, ce qui renforce la coordination et la stabilité du tronc.

Variante : Pour les débutants, il est possible de commencer en étendant uniquement une jambe ou un bras à la fois, avant de progresser vers l'extension simultanée des membres opposés. Cela permet aux participants de se familiariser progressivement avec l'exercice tout en maintenant une bonne posture et un contrôle respiratoire.

OBJECTIF

Entretien du corps en douceur.

MATÉRIEL

Tapis.

+ SPÉCIFICITÉS

- **Environnement tranquille** : Comme pour les autres ateliers, il est essentiel de pratiquer dans un lieu calme et sans distractions pour permettre une concentration optimale sur les mouvements et la respiration.
- **Répétition et intégration de la respiration** : Répéter chaque exercice plusieurs fois aide à renforcer la mémoire musculaire et à améliorer la technique. Rappeler l'importance de la respiration est crucial pour maximiser les effets des exercices et pour éviter la fatigue prématurée.

Ces exercices, adaptés à tous, visent à renforcer les muscles du dos et du tronc tout en améliorant la coordination et l'équilibre. L'accent mis sur la respiration et le contrôle des mouvements permet de pratiquer en toute sécurité et de bénéficier pleinement des exercices proposés.



PILATES

Avec un ballon de fitness



OBJECTIF

Entretenir le corps en douceur.



MATÉRIEL

Tapis et ballon de fitness.



ACTIVITÉ



Cet atelier utilise un ballon de fitness pour divers exercices, favorisant l'équilibre, la coordination et la force. Chaque mouvement doit être accompagné des techniques de respiration apprises dans l'Atelier 1 pour maximiser les bienfaits et assurer une bonne posture.

1. Assis sur le ballon :

Les participants s'assoient sur le ballon de fitness, les pieds écartés pour une stabilité optimale. Ils tendent une jambe à la fois, alternant entre les deux, ce qui aide à renforcer les muscles des jambes et du tronc tout en travaillant l'équilibre.

Variante : Pour augmenter la difficulté, les participants peuvent maintenir la jambe levée en l'air pendant quelques secondes et effectuer des petits cercles avec le pied. Cela intensifie le travail des muscles stabilisateurs et améliore la coordination.

2. Roulements latéraux des jambes :

Allongés sur le dos, les jambes en contact avec le ballon, les participants déplacent lentement leurs jambes d'un côté à l'autre. Cet exercice sollicite les muscles obliques et améliore la flexibilité latérale du tronc. Il est crucial de contrôler le mouvement en utilisant la respiration pour stabiliser le bassin.

3. Pont sur le ballon :

Toujours en position couchée sur le dos, les jambes tendues reposant sur le ballon, les participants soulèvent le bassin pour former une ligne droite des épaules aux pieds. Ils doivent ensuite abaisser les fesses de manière contrôlée, en utilisant les muscles des fessiers et des ischio-jambiers.

Variante : Pour un challenge supplémentaire, les participants peuvent lever une jambe du ballon tout en maintenant la position de pont. Cela intensifie le travail de stabilisation et de force.

4. Levée de jambe sur le ballon :

En position allongée sur le dos avec les jambes posées sur le ballon, les participants lèvent une jambe à la fois en l'élevant vers le haut. Cet exercice travaille les quadriceps, les ischio-jambiers et les muscles du tronc, tout en améliorant la flexibilité des jambes.



SPÉCIFICITÉS

- **Environnement tranquille :** Assurer un cadre sans distractions pour favoriser la concentration et la sécurité.
- **Répétition et respiration :** Il est important de répéter chaque exercice plusieurs fois pour bien intégrer les mouvements et synchroniser la respiration avec les actions.
- **Sécurité :** Pour certaines positions, notamment celles nécessitant un équilibre sur le ballon, il peut être prudent de placer une personne derrière les participants pour éviter les chutes.



PILATES

Avec un cerceau de fitness



ACTIVITÉ

Cet atelier utilise un cerceau de fitness pour divers exercices, visant à renforcer et stabiliser le corps en douceur. Comme pour les autres ateliers, il est essentiel de coordonner les mouvements avec les techniques de respiration enseignées dans l'Atelier 1.

1. Serrage du cerceau entre les cuisses :

Les participants s'allongent sur le dos, les jambes fléchies et les pieds à plat sur le sol. Ils placent le cerceau entre leurs cuisses et exercent une pression pour le serrer, engageant ainsi les muscles des adducteurs. Ce mouvement est répété plusieurs fois pour renforcer les muscles internes des cuisses. Pendant l'exercice, il est important de respirer profondément, inspirant à la détente et expirant en serrant le cerceau.

2. Bras tendus au-dessus de la tête avec le cerceau :

En position allongée sur le dos, les bras sont tendus au-dessus de la tête en tenant le cerceau. Les participants serrent le cerceau entre leurs mains tout en maintenant les bras tendus.

Variante : Pour ajouter un défi, les participants peuvent soulever le haut du corps en direction des jambes tout en gardant les bras tendus et le cerceau serré. Ce mouvement engage les muscles abdominaux et des épaules, et il est crucial de coordonner la respiration avec le mouvement, en inspirant avant de soulever et en expirant lors de la montée.

3. Pression du cerceau en position assise :

Assis en tailleur, les participants tiennent le cerceau devant eux à hauteur de la poitrine. Ils exercent une pression en écartant les coudes, ce qui travaille les muscles des bras et de la poitrine. Après avoir maintenu la pression, ils desserrent lentement le cerceau pour une relaxation douce. L'exercice doit être réalisé en synchronisation avec la respiration, en inspirant pendant la pression et en expirant en desserrant.

OBJECTIF

Entretien du corps en douceur.

MATÉRIEL

Tapis et cerceau de fitness.

4. Exercice debout avec le cerceau :

Debout, les participants placent le cerceau contre leur hanche avec le bras tendu. Ils exercent une pression latérale en appuyant le cerceau contre la hanche, ce qui engage les muscles obliques et les épaules. Cet exercice est répété en alternant les côtés. Il est important de maintenir une posture correcte et de coordonner la respiration avec chaque pression, en inspirant avant l'exercice et en expirant pendant l'effort.

SPÉCIFICITÉS

- **Environnement tranquille :** Assurer un espace calme et sans distractions pour favoriser la concentration et l'efficacité des exercices.
- **Répétition et respiration :** Chaque exercice doit être répété plusieurs fois pour une assimilation optimale. La respiration doit être correctement synchronisée avec les mouvements pour éviter la fatigue et maximiser les bienfaits.
- **Sécurité :** Les participants doivent être encouragés à adapter les exercices selon leurs capacités. Il est également conseillé de vérifier les positions et d'ajuster les mouvements en fonction des besoins individuels.



PILATES Élastique



OBJECTIF

- Renforcement des muscles des bras, des épaules, et du torse.
- Amélioration de la posture.
- Augmentation de l'endurance musculaire.

MATÉRIEL

Tapis de yoga, chaise (si nécessaire), bande élastique.

ORGANISATION

- **Disposition** : Les participants sont disposés en cercle pour une meilleure interaction.
- **Soutien** : Chaises disponibles pour tous les participants afin de garantir une stabilité optimale.
- **Démonstration** : L'animateur montre chaque mouvement avant de guider le groupe.

SPÉCIFICITÉS

- Réduction de l'amplitude pour les participants avec mobilité limitée.
- Élastiques à faible résistance pour ceux avec faiblesse musculaire marquée.
- Surveillance : Vérifier que les mouvements ne provoquent pas de douleur ou de tension excessive.

»»» ACTIVITÉ «««

1. Échauffement doux (5 min) :

Mobilisation des épaules avec élastique, assis ou debout. Tirer doucement l'élastique sur les côtés (10 répétitions).

2. Renforcement des biceps (5 min) :

Plier les bras pour ramener les mains vers les épaules, avec l'élastique sous les pieds (12 répétitions). Variante : utiliser une bande moins résistante.

3. Ouverture thoracique (5 min) :

Écarter les bras sur les côtés pour ouvrir la cage thoracique, maintenir 5 secondes (8 à 10 répétitions).

4. Étirement latéral (5 min) :

Étendre le bras vers le haut et sur le côté pour étirer les muscles latéraux, alternant entre les côtés (6 répétitions par côté).