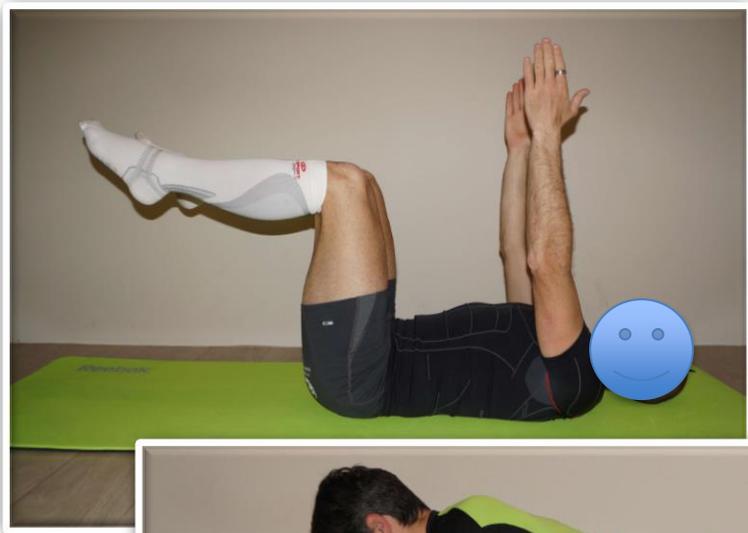


# Base de la Méthode Pilates et ses adaptations aux activités des Coaches Athlé Santé



## **LA METHODE :**

Elle contribue à :

- Retrouver un équilibre entre force et mobilité, entre l'axe et les ceintures ;
- A renforcer et stabiliser le "centre" par le travail du muscle transverse et du plancher pelvien indispensable à l'équilibre et au positionnement du rachis ;
- A renforcer les muscles profonds de la posture ;
- A réduire les tensions musculaires au niveau lombaire et scapulaire ;
- A développer conscience de son corps et concentration ;
- A gérer son stress.

## **LES 8 PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA METHODE PILATES :**

**Respiration** : considérée comme carburant du « centre » dans lequel les énergies du corps prennent leur origine.

**Concentration** : pour chaque exercice il faut une révision mentale des mouvements qui sont prêts à être exécutés.

**Centre** : désigne autant le centre de gravité de notre corps et la répartition de la masse corporelle, que le centre abdominal et les muscles qui le composent (plus courant)

**Force** : c'est la capacité qu'ont les muscles à maintenir certaines positions ou réaliser les mouvements contre la gravité, avec une notion de répétition et d'endurance.

**Contrôle** : c'est l'aisance dans l'exécution des mouvements. Pour un même exercice, l'effort devient de moins en moins important grâce à l'entraînement.  
ANCIEN NOM CONTROLOGY

**Coordination** : c'est la capacité à réaliser les mouvements de différentes parties du corps, simultanément et dans le rythme voulu.

**Précision** : c'est l'exactitude dans l'exécution du mouvement.

**Fluidité** : c'est l'exécution des mouvements sans arrêts ni saccades.

## **LES NEUTRES DU PILATES** sont donc :

- Le placement du bassin
- Le centrage abdominal
- La respiration thoracique centrale
- Le placement des épaules
- Le placement de la tête

En préalable les pieds doivent être écartés de la largeur du bassin sous les hanches. Une fois placé on déverrouille légèrement les genoux

Le placement du bassin en Pilates :

Pour la trouver la position neutre on va d'abord basculer le bassin dans les 2 positions extrêmes : les fesses en arrière vers le bas puis les fesses en avant.

On peut faire plusieurs aller-retour pour le sentir. La position neutre est au milieu de ces 2 positions, pour la visualiser on imagine que le bassin est une bassine remplie ainsi, si on bascule en arrière ou en avant on va laisser l'eau s'écouler.

### **Le centrage abdominal :**

Le centrage est très important en Pilates, il se passe en 2 temps.

Dans un premier temps on va mettre en action les muscles du plancher pelvien qui sont des muscles internes qui servent à remonter les viscères. Pour les activer on doit imaginer qu'on retient des gaz derrière sans contracter les fessiers et que l'on retient les urines devant. Une fois le plancher pelvien engagé nous allons solliciter le transverse, pour ce faire on va s'agrandir et plaquer notre nombril contre notre colonne vertébrale vers le haut.

La respiration en Pilates :

La respiration en Pilates est une respiration centrale thoracique qui se fait sur 3 plans avant /arrière/latéral.

Pour la ressentir on va placer ses mains sur les côtes l'inspiration se fait par le nez et l'expiration par la bouche en pinçant les lèvres.

Le placement des épaules :

Les épaules ne doivent pas être trop en arrière ni trop en avant, on va donc imaginer que nous glissons nos mains dans nos poches de façon à avoir les épaules dans l'alignement du corps et relâchées.

Le placement de la tête :

La tête ne doit ni basculer en avant ni en arrière, à l'image des porteuses d'eau africaines, on va imaginer que l'on a une bassine remplie d'eau sur le sommet du crâne. On peut également visualiser une ficelle au sommet de la tête qui nous tire pour nous agrandir. Le regard est fixe à l'horizontal et le menton dégage comme si nous avions une pomme sous le menton.

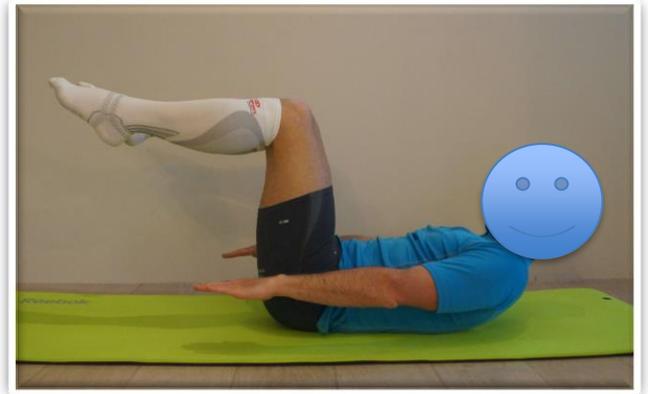
*Il est important de maîtriser ces 5 référentiels de placement avant d'envisager la pratique du Pilates je vous invite donc à vous exercer.*

**Le Transverse :** Il est le plus profond et ceinture tout l'abdomen. Sa contraction resserre l'abdomen en ceinture lors de l'expiration, si les grands droits sont étirés. Il rapproche le nombril de la colonne vertébrale lors de l'expire. Si le dos est arrondi et les grands droits raccourcis, le serrage en ceinture est empêché.

# **PRESENTATION DES MOUVEMENTS FONDAMENTAUX**

# HUNDRED :

**Objectif :** renforcement de la chaîne antérieure et coordination entre l'effort et la respiration



**Muscles moteurs :** fléchisseurs de la hanche (psoas, droit fémoral, couturier, tenseur du fascia-lata) abdominaux (grand droit, petit et grand oblique, transverse) / Opt : muscle ceinture scapulaire (deltoïde, grand pectoral...)

**Muscles stabilisateurs :** grand dentelé, transverse, périnée, petits et moyens fessiers, adducteurs, / Opt 6 redresseurs du rachis cervical (interépineux, intertransversaires, transversaire épineux)

**Position de départ :** allongé sur le dos, la tête au sol, le bassin et la colonne vertébrale en neutre. Les genoux sont fléchis, écarté largeur bassin avec une jambe en chaise renversée et l'autre jambe posée au sol, le pied légèrement en avant du genou. Les bras sont allongés le long du corps, paume de mains de vers le bas. Les omoplates sont stabilisées et la nuque est allongée.

**Mouvement :**

**Inspiration :** effectuer une inspiration thoracique sans gonfler le ventre

**Expiration :** expirer en creusant le ventre

**Variantes et notes :**

---

---

---

---

---

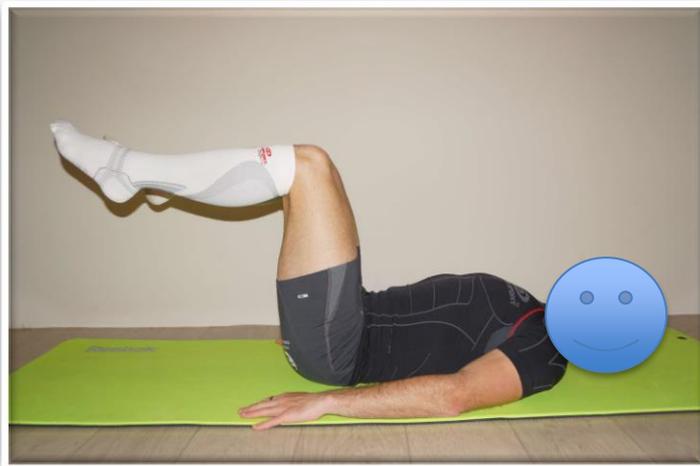
---

---

---

# SINGLE LEG STRETCH :

**Objectif :** renforcement de la chaîne antérieure et coordination entre les bras et les jambes



**Muscles moteurs :** fléchisseurs de la hanche (psoas, droit antérieur, couturier, tenseur du fascia-lata), quadriceps (crural, vaste interne et externe et droit antérieur), abdominaux (grand droit, petit et grand oblique, transverse)

**Muscles stabilisateurs :** transverse, périnée, adducteurs, abducteurs, pelvi-trochantériens.

**Position de départ :** allongé sur le dos, la tête au sol, le bassin et la colonne vertébrale en neutre. Les genoux sont fléchis, écarté largeur bassin avec une jambe en chaise renversée et l'autre jambe posée au sol, le pied légèrement en avant du genou. Les bras sont allongés le long du corps, paume de mains de vers le bas. Les omoplates sont stabilisées et la nuque est allongée.

**Mouvement :**

**Expiration:** garder le bassin stable et tendre la jambe de ciel à la diagonale, parallèle à la cuisse de terre

**Inspiration :** fléchir la jambe en position de départ

**Variantes et notes :**

---

---

---

---

---

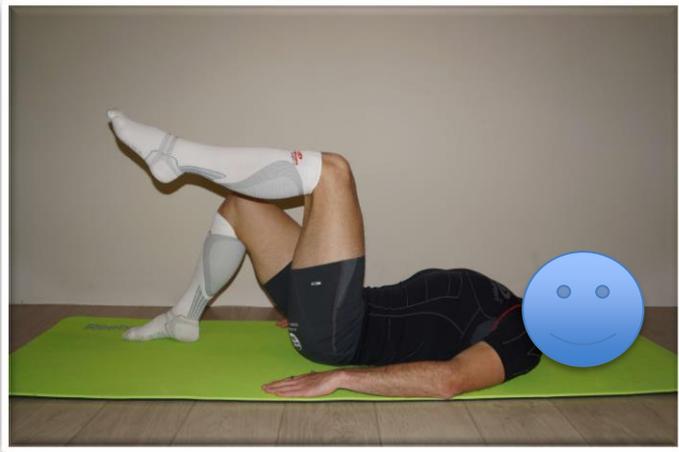
---

---

---

# ONE LEG CIRCULE :

**Objectif :** mobilisation de l'articulation de la hanche et stabilisation du bassin



**Muscles moteurs :** fléchisseurs de la hanche (psoas, droit antérieur, couturier, tenseur du fascia-lata), adducteurs, abducteurs

**Muscles stabilisateurs :** transverse, périnée, pelvi-trochantériens (pyramidal, carré crural, obturateur interne et externe, jumeau supérieur et inférieur) ceinture scapulaire, fixateur des omoplates, grands fessiers, pyramidaux,

**Position de départ :** allongé sur le dos, la tête au sol, le bassin et la colonne vertébrale en neutre. Les genoux sont fléchis, écarté largeur bassin avec une jambe en chaise renversée et l'autre jambe posée au sol, le pied légèrement en avant du genou. Les bras sont allongés le long du corps, paume de mains de vers le bas. Les omoplates sont stabilisées et la nuque est allongée.

**Mouvement :**

**Inspiration :** garder le bassin stable commencer le mouvement vers l'intérieur et effectuer un  $\frac{1}{2}$  cercle de hanche avec la jambe de ciel

**Expiration :** continuer le mouvement vers l'extérieur et terminer le cercle

**Variantes et notes :**

---

---

---

---

---

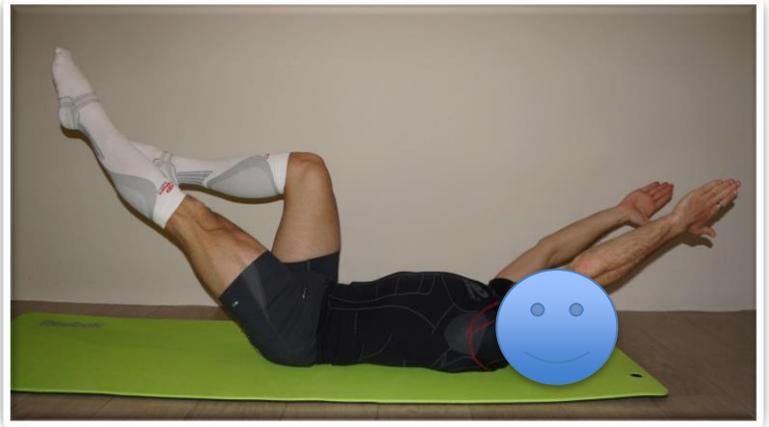
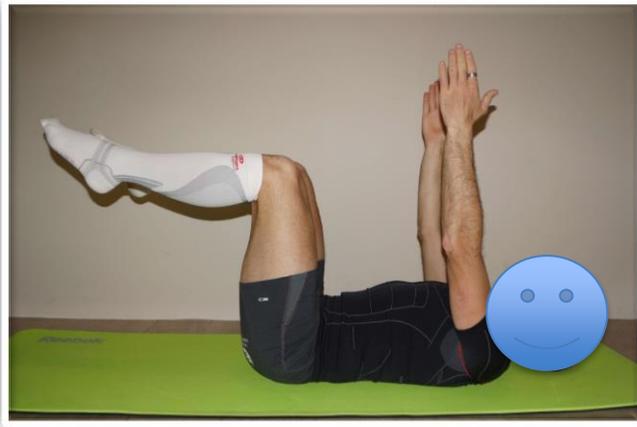
---

---

---

## DOUBLE LEG STRETCH :

**Objectif :** renforcement de la chaîne antérieure, mobilisation de la ceinture scapulaire et coordination entre les bras et les jambes.



**Muscles moteurs :** fléchisseurs de la hanche (psoas, droit antérieur, couturier, tenseur du fascia-lata), quadriceps (crural, vaste interne et externe et droit antérieur), abdominaux (grand droit, petit et grand oblique, transverse), deltoïde et pectoraux

**Muscles stabilisateurs :** abdominaux, fixateurs des omoplates, adducteurs, périnée,

**Position de départ :** allongé sur le dos, la tête au sol, le bassin et la colonne vertébrale en neutre. Les genoux sont fléchis écarté largeur bassin avec une jambe en chaise renversée. Les bras écartés largeur d'épaules sont tendus au plafond avec les paumes de mains face à face. Les omoplates sont stabilisées et la nuque est allongée.

**Mouvement :**

**Expiration :** garder le bassin et les jambes stables, et allonger les bras vers l'arrière en les amenant autour des joues

**Inspiration :** amener les bras sur les côtés à d'épaule puis au plafond, en dessinant un cercle.

**Variantes et notes :**

---

---

---

---

---

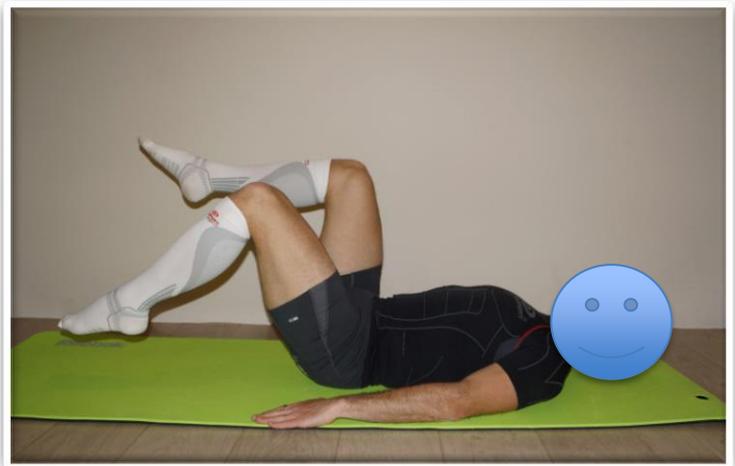
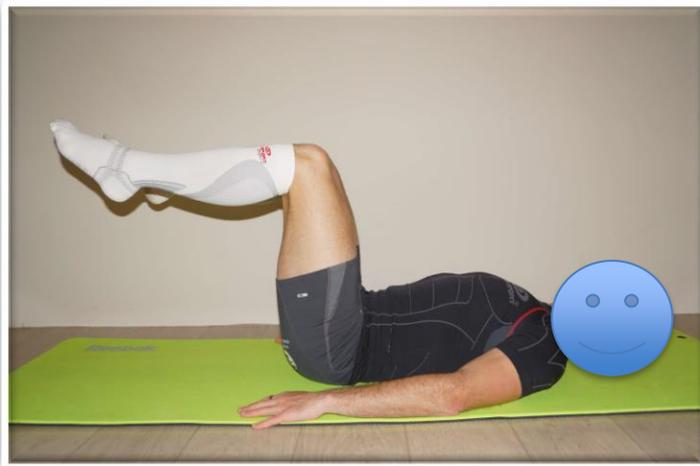
---

---

---

# SCISSORS :

**Objectif :** renforcement de la chaîne antérieure



**Muscles moteurs :** fléchisseurs de la hanche (psoas, droit antérieur, couturier, tenseur du fascia-lata), abdominaux (grand droit, petit et grand oblique, transverse),

**Muscles stabilisateurs :** fessiers, adducteurs, pyramidale, ischio-jambier, triceps sural, transverse, périnée, transversaire épineux.

**Position de départ :** allongé sur le dos, la tête au sol, le bassin et la colonne vertébrale en neutre. Les jambes sont écartées largeur bassin en position chaise renversée. Les bras sont allongés le long du corps, paume de mains de vers le bas. Les omoplates sont stabilisées et la nuque est allongée

**Mouvement :**

**Expiration :** conserver l'angle du genou et faire une extension de hanche aussi bas que le neutre du bassin peut être tenu

**Inspiration :** conserver l'angle du genou et revenir en position de départ

**Variantes et notes :**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## SHOULDER BRIDGE:

**Objectif :** mobilisation de la colonne vertébrale et renforcement de la chaîne postérieure



**Muscles moteurs :** grand fessiers, ischio-jambiers, abdominaux, pectoraux/deltoïde.

**Muscles stabilisateurs :** adducteurs, abducteurs, fixateurs des omoplates, spinaux, périnée, fixateur du rachis cervical.

**Position de départ :** allongé sur le dos, la tête au sol, le bassin et la colonne vertébrale en neutre. Les jambes sont fléchies largeur bassin pied au sol légèrement en avant des genoux. Les bras sont allongés le long du corps, paume de mains de vers le bas. Les omoplates sont stabilisées et la nuque est allongée

**Mouvement :**

**Expiration :** basculer le bassin en imprimant les lombaires au sol, puis décoller le bassin du sol, fessiers contractés en enroulant la colonne vertébrale. Aligner le bassin entre les épaules et les genoux et retrouver la position neutre.

**Inspiration :** stabiliser la position haute

**Expiration :** dérouler la colonne vertébrale vertèbre après vertèbre en commençant par le haut. Poser le coccyx en dernier et retrouver la position neutre.

**Inspiration :** stabiliser au sol

**Variantes et notes :**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ROLL UP :

**Objectif :** renforcement de la chaîne antérieure et mobilisation de la colonne vertébrale.



**Muscles moteurs :** grand droit, obliques, psoas iliaques, droits antérieurs, multifidus

**Muscles stabilisateurs :** adducteurs, diaphragme pelvien fixateurs des omoplates

**Position de départ :** ssis sur les ischions au bout du tapis, le bassin et la colonne vertébrale en position neutre. Les jambes sont fléchies largeur bassin pied au sol légèrement en avant des genoux. Les bras écartés à la largeur et à la hauteur des épaules sont tendus parallèle au sol, les paumes de mains face à face. Les omoplates sont stabilisées et la nuque est allongée.

**Mouvement :**

**Expiration :** Basculer le bassin et fléchir la colonne vertébrale en forme de C, sans poser les lombaires au sol.

**Inspiration :** stabiliser au sol.

**Expiration :** remonter en conservant la colonne en forme de C.

**Inspiration :** dérouler la colonne vertébrale par le bas et retrouver la position neutre de départ.

**Variantes et notes :**

---

---

---

---

---

---

---

---

# ROLLING LIKE A BALL :

**Objectif :** mobilisation de la colonne vertébrale et renforcement des abdominaux.



**Muscles moteurs :** obliques, grand droits, fléchisseurs de hanches (psoas iliaque, couturier, droit antérieur, tenseur du fascia-lata), adducteurs, abducteurs, ischios-jambiers, jumeaux

**Muscles stabilisateurs :** fléchisseurs et extenseurs du cou, transverse, diaphragme, pelvien, para vertébraux, fixateurs des omoplates, deltoïdes antérieurs, grand pectoraux.

**Position de départ :** assis sur l'arrière des ischions en équilibre fessier, la colonne vertébrale est fléchie en forme de C avec le regard sur les pieds. Les genoux sont fléchis et écartés au maximum largeur d'épaule ; les pointes de pieds sont tendues, jointes et décollées du sol. Les mains sont posées sur les tibias ou sur les chevilles.

**Mouvement :**

**Inspiration :** maintenir la flexion de la colonne et rouler vers l'arrière sans toucher le sol avec la tête. Conserver les angles de départ : cuisses/buste ainsi que Ischios/mollet.

**Expiration :** maintenir la flexion de la colonne et rouler vers l'avant pour revenir à la position de départ. Conserver les angles de départ : cuisses/buste ainsi que Ischios/mollet. Revenir en équilibre fessier sans poser les pieds au sol.

**Variantes et notes :**

---

---

---

---

---

---

---

---

## SPINE TWIST:

**Objectif :** mobilisation de la colonne vertébrale et renforcement de la chaîne latérale.



**Muscles moteurs :** petit grand obliques, extenseurs de colonne vertébrale.

**Muscles stabilisateurs :** ceinture scapulaire, grands dentelés, transverse, diaphragme pelvien, muscle para-vertébraux, redresseurs du rachis cervical (interépineux, intertransversaires, transversaires épineux)

**Position de départ :** assis sur les ischions, le bassin et la colonne vertébrale en neutre. Les jambes sont tendues écartées largeur tapis avec les pointes de pieds allongées. Les mains sont en position de « prière » avec les pouces sur le sternum et les majeurs sous le menton. Les omoplates sont stabilisées et la nuque est allongée.

**Mouvement :**

**Expiration :** maintenir le bassin stable et faire une rotation de buste, aussi loin que le neutre du bassin peut être maintenu

**Inspiration :** revenir en position de départ.

**Variantes et notes :**

---

---

---

---

---

---

---

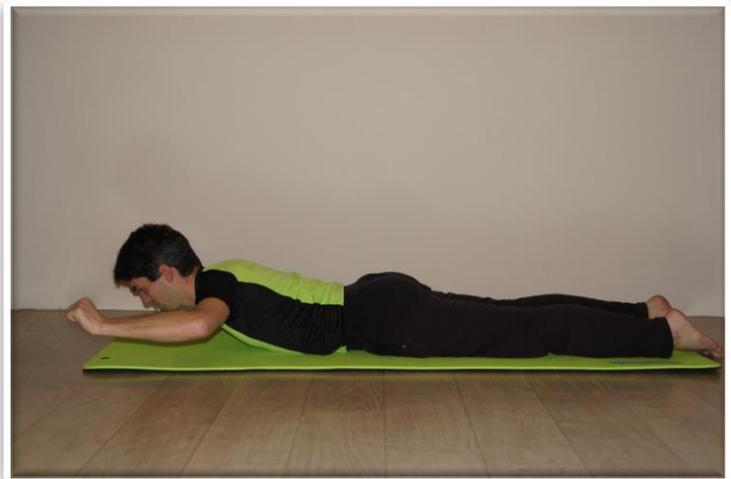
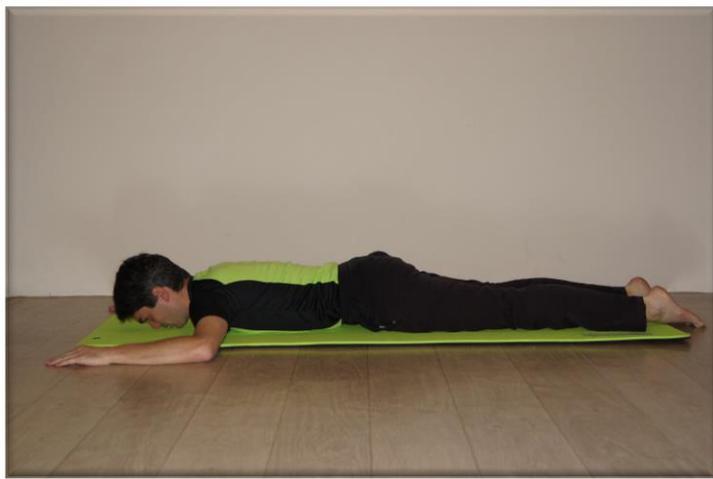
---

---

---

## SWAN DIVE:

**Objectif :** mobilisation de la colonne thoracique et renforcement de la chaîne postérieure.



**Muscles moteurs :** extenseurs du rachis, grand dorsaux, grand ronds, deltoïdes postérieurs.

**Muscles stabilisateurs :** transverse, diaphragme pelvien, fixateurs des omoplates, trapèze moyens et inférieurs, transversaires, épinaux, abdominaux, fessier

**Position de départ :** allonger à plats ventre avec le front posé au sol, le bassin et la colonne vertébrale en neutre. Les jambes sont écartées largeur bassin avec les pieds vers l'intérieur et les talons vers l'extérieur, afin de relâcher les fessiers. Les bras sont tendus le long du corps, paumes de mains vers le bas. Les omoplates sont stabilisées et la nuque est allongée.

**Mouvement :**

**Expiration :** sans contracter les fessiers et en gardant le bassin stable, décoller la tête et le haut du buste simultanément en gardant les mains au sol. Chercher l'allongement de la colonne vertébrale en gardant le regard dirigé vers le sol.

**Inspiration :** revenir en position de départ.

**Variantes et notes :**

---

---

---

---

---

---

---

## SWIMMING (à 4 pattes) :

**Objectif** : renforcement de la chaîne postérieure et travail en chaîne croisée



**Muscles moteurs** : grands fessiers, ischio-jambiers, deltoïdes postérieurs.

**Muscles stabilisateurs** : fixateurs des omoplates (trapèze, carrés des lombes...), fixateurs du bassin (transverse, périnée, extenseurs du rachis).

**Position de départ** : à 4 pattes, le bassin et la colonne vertébrale en neutre. Les mains sont à l'aplomb des épaules et les genoux sous les hanches. Les omoplates sont stabilisées et la nuque est allongée. On cherche à rentrer le ventre tout en gardant le neutre du bassin.

### **Mouvement :**

**Expiration** : maintenir le bassin stable. Faire glisser simultanément une main et un pied au sol, puis les lever si la stabilité du bassin peut être maintenue.

**Inspiration** : maintenir le bassin stable et poser la main et le pied au sol en revenant en position initiale.

### **Variantes et notes :**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# SWIMMING (à plat ventre) :

**Objectif** : renforcement de la chaîne postérieure



**Muscles moteurs** : grands fessiers, ischio-jambiers, jumeaux de la jambe.

**Muscles stabilisateurs** : fixateurs des omoplates (trapèze, carrés des lombes...), fixateurs du bassin (transverse, périnée, extenseurs du rachis).

**Position de départ** : allongé à plat ventre, le bassin et la colonne vertébrale en neutre. Le front est posé sur les mains avec les coudes écartés. Les jambes sont posées sur le sol. Le pubis et les côtes basses sont en contact avec le sol. Rentrer le ventre et essayer de le décoller du sol pour stabiliser le bassin.

**Mouvement** :

**Expiration** : maintenir le bassin stable, et lever une jambe en contractant le fessier et l'ischio-jambier.

**Inspiration** : maintenir le bassin stable et abaisser la jambe sans la poser au sol.

**Variantes et notes** :

---

---

---

---

---

---

---

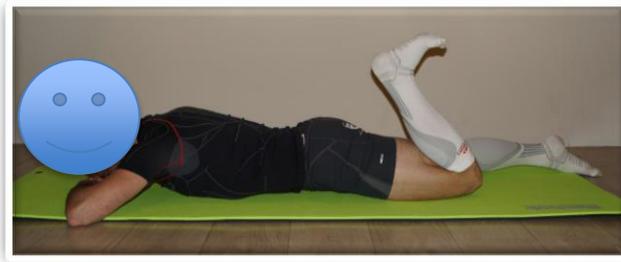
---

---

---

# SINGLE LEG KICK :

**Objectif :** renforcement de la chaîne postérieure



**Muscles moteurs :** grands fessiers, ischio-jambiers, jumeaux de la jambe.

**Muscles stabilisateurs :** fixateurs des omoplates, fixateurs du bassin.

**Position de départ :** allongé à plat ventre, le bassin et la colonne vertébrale en neutre. Le front est posé sur les mains avec les coudes écartés. Les jambes sont posées sur le sol. Le pubis et les côtes basses sont en contact avec le sol. Rentrer le ventre et essayé de le décoller du sol pour stabiliser le bassin.

**Mouvement :**

**Expiration :** maintenir le bassin stable, contracter le fessier et l'ischio-jambier. Fléchir le genou en le décollant légèrement, pour amener le talon à la fesse et effectuer deux petits battements avec le pied tendu puis flex.

**Inspiration :** maintenir le bassin stable et abaisser la jambe en position de départ.

**Variantes et notes :**

---

---

---

---

---

---

---

---

# SIDE KICK :

**Objectif :** renforcement de la chaîne latérale et travail d'équilibre



**Muscles moteurs :** petits et grands obliques, petits et moyens fessiers, tenseurs du fascia lata, adducteurs.

**Muscles stabilisateurs :** tous les muscles de la chaîne postérieure et antérieure.

**Position de départ :** allongé sur le côté et la colonne vertébrale en neutre. L'ensemble du corps est aligné. L'épaule de terre est à la verticale de celle du ciel. Ceci va permettre de laisser un petit espace entre la taille et le sol. Les omoplates sont stabilisées et la nuque est allongée.

**Mouvement :**

**Expiration :** maintenir le bassin stable et lever la jambe supérieure aussi haut que la stabilité du bassin le permet.

**Inspiration :** maintenir le bassin stable et abaisser la jambe en position de départ

**Variantes et notes :**

---

---

---

---

---

---

---

---

## SIDE BEND :

**Objectif :** renforcement de la chaîne latérale et des muscles de la ceinture scapulaire



**Muscles moteurs :** deltoïdes, carrées des lombes, grands droits, petits et grands obliques, petits et moyens fessiers.

**Muscles stabilisateurs :** triceps, stabilisateurs de la tête, trapèzes, grands dentelés, transverse, diaphragme pelvien, adducteurs

**Position de départ :** sur le côté, en appui sur un coude à l'aplomb de l'épaule. Le bassin et la colonne vertébrale en neutre avec la taille éloigné du sol. Les genoux sont serrés et fléchis à angle droit. Aligner les genoux et la main au sol en utilisant le tapis comme repère. Les épaules sont basses et les omoplates sont stabilisées.

**Mouvement :**

**Expiration :** maintenir les genoux serrés et lever le bassin à la verticale en gardant les 2 hanches l'une au-dessus de l'autre. Lever simultanément le bras de ciel au-dessus de l'oreille.

**Inspiration :** abaisser le bassin et le bras simultanément en contrôlant le retour. Effleurer le sol.

**Variantes et notes :**

---

---

---

---

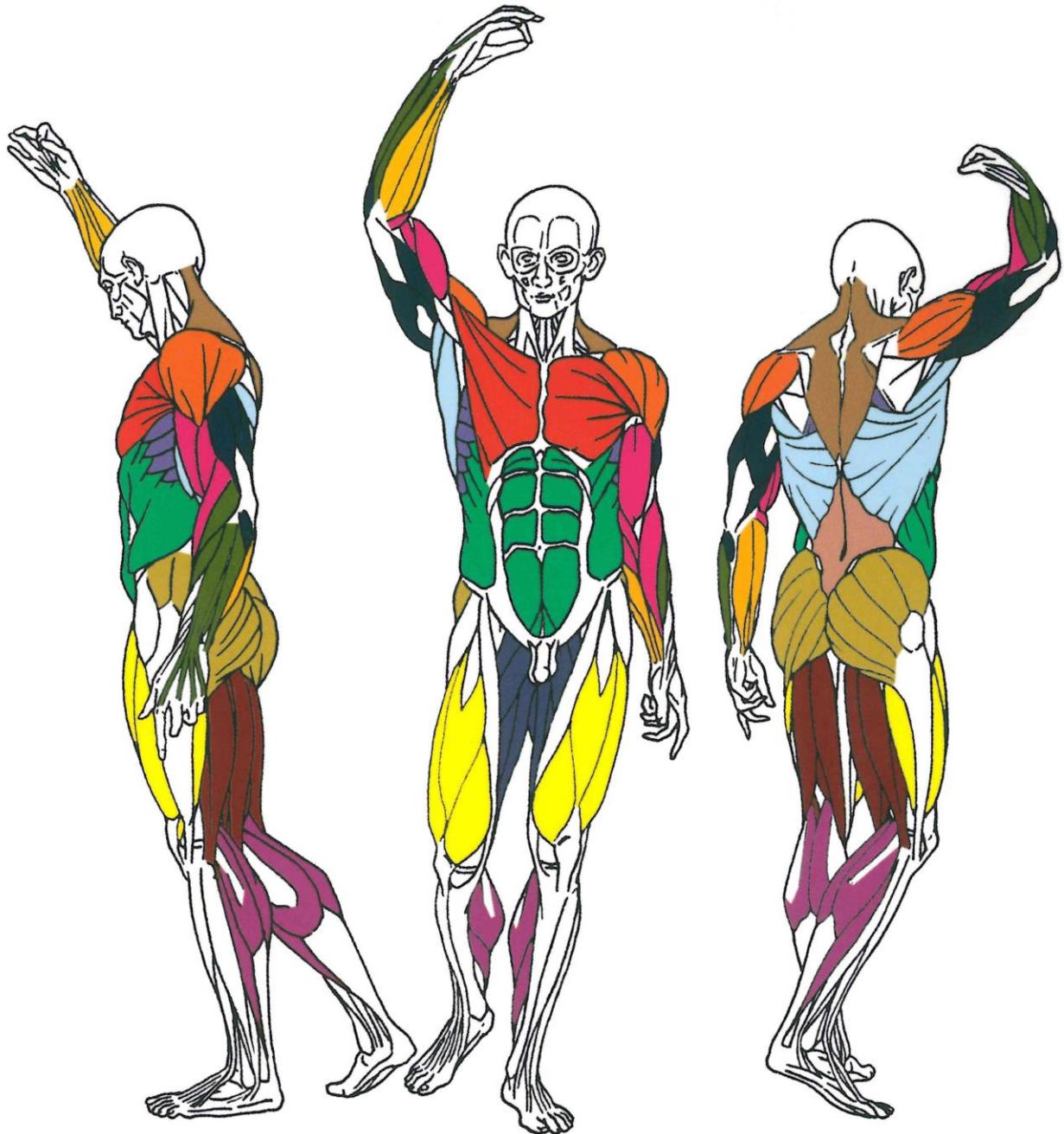
---

---

---

# **PLANCHES ANATOMIQUES**

# LES PRINCIPAUX GROUPES MUSCULAIRES



Abdominaux

Extenseurs des bras

Fléchisseurs des poignets

Mollets

Adducteurs

Extenseurs des poignets

Fixateurs des omoplates

Pectoraux

Dorsaux

Fessiers

Ischio-jambiers

Quadriceps

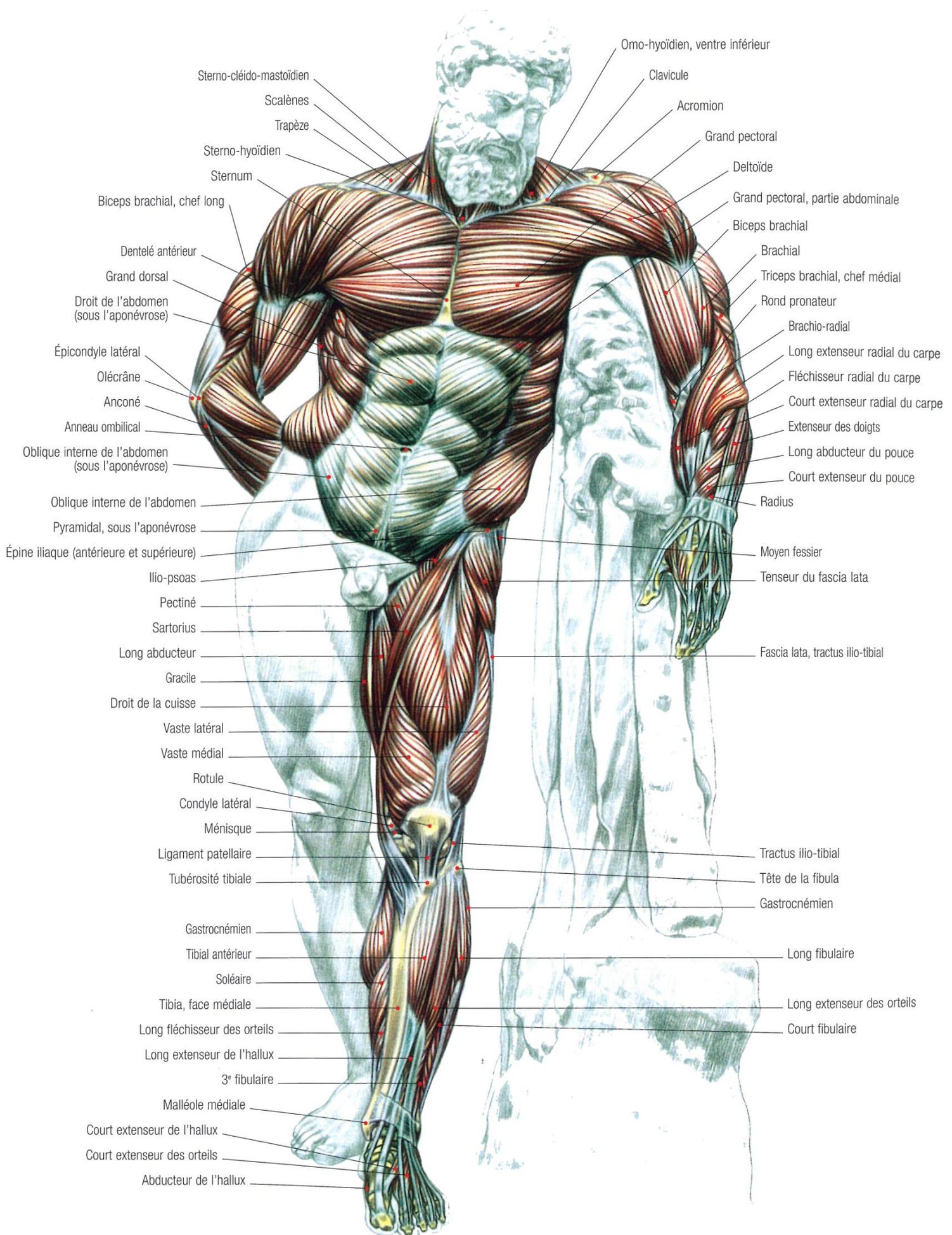
Épaules

Fléchisseurs des bras

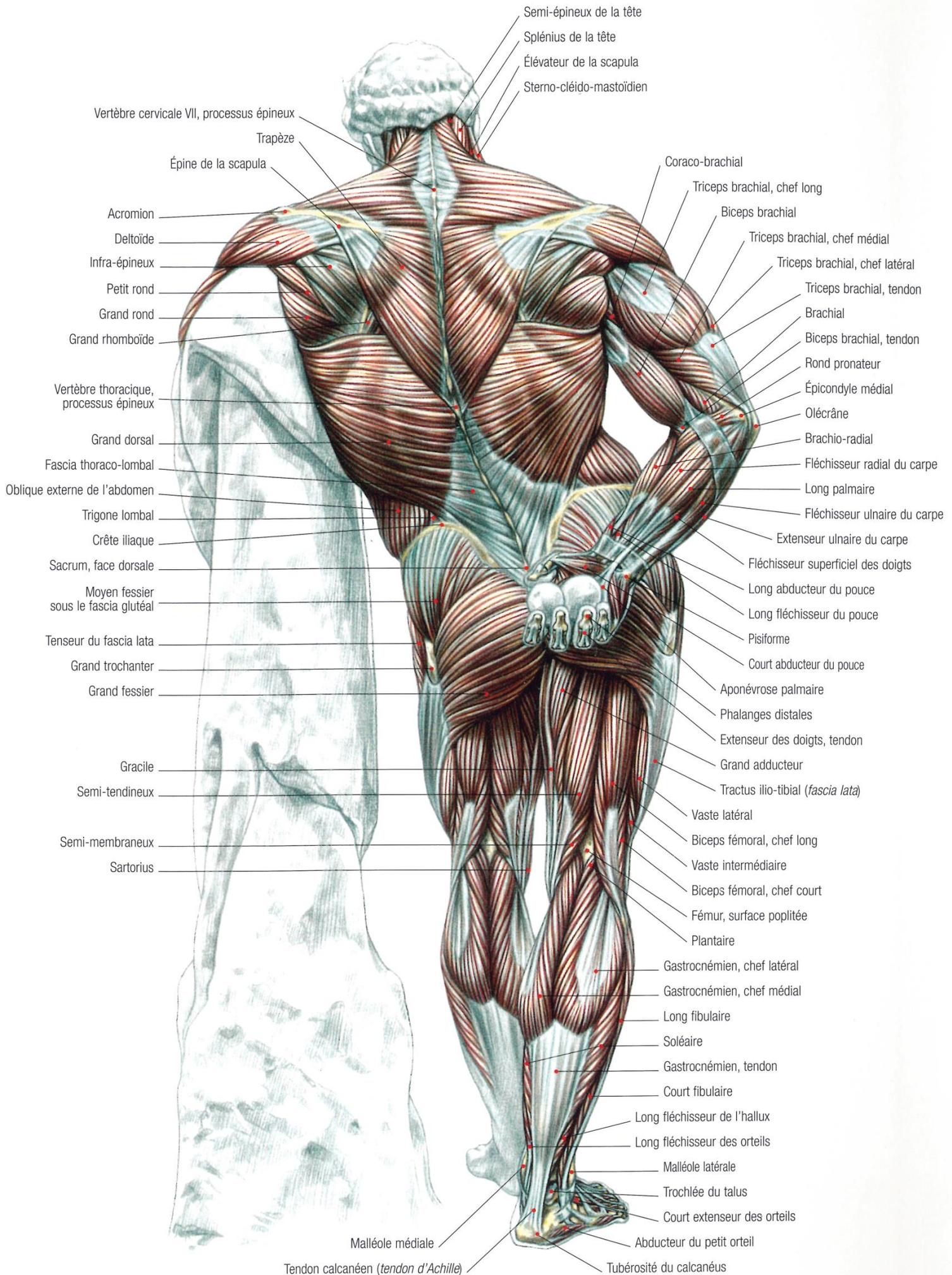
Lombaires

Trapèzes

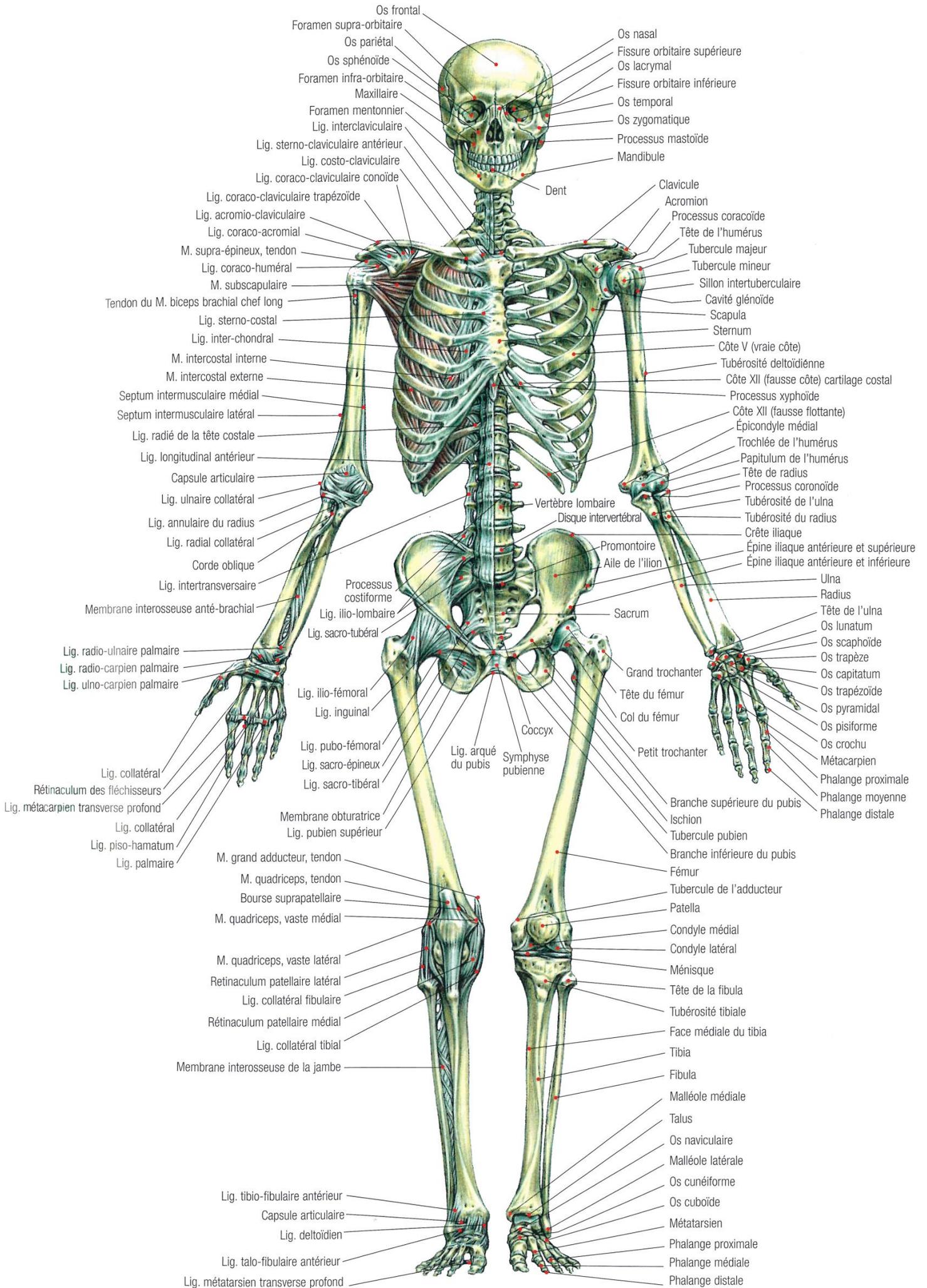
# MUSCLES FACE ANTERIEURE



# MUSCLES FACE POSTERIEURE



# SQUELETTE VUE DE FACE



# SQUELETTE VUE DE DOS

