

PILATES

Matwork 2

MANUEL DE FORMATION



LISTE DES EXERCICES DU MATWORK 2

Hundred

Roll Up

Roll Over

Single Leg Circle

Rolling Like a Ball

The Five's

- Single Leg Stretch
- Double Leg Stretch
 - **Scissors**
 - **Double Leg Lowers**
 - **Criss Cross**

Spine Stretch Forward / Side

Open Leg Rocker

Corkscrew

Saw

Swan Dive

Knee Stretches

- Single Leg Kick
- **Double Leg Kicks**

Neck Pull

Shoulder Bridge

Mermaid

Side Kick series

- Front/back
- Up/Down
- Circles
- **Grand Rond de Jambes**
- **Passés**
- **Bicycle**

Teaser

Swimming

Side Lifts

Support Front /Leg back
Support Back/Leg Front

Seal

Push Ups

ROLL OVER (Nombre de répétitions: 3 dans un sens, 3 dans l'autre).



Position de départ: allongé.e sur le dos, bras sur les côtés, les jambes ensemble et les pieds pointés vers le plafond.

1- Inspirer. Engager le centre et lever les jambes vers le plafond pour préparer.



2- Expirer. Engager le centre et décoller le bassin en amenant les jambes au-dessus de la tête.



3- Inspirer: Décoller le bas du dos du tapis en étirant les jambes au-dessus de la tête jusqu'à ce qu'elles soient parallèles au sol. Appuyer le haut des bras sur le tapis et remonter sur les omoplates, pas plus; les cervicales ne doivent pas s'écraser sur le tapis.

ROLL OVER (Suite)



4- Expirer. Écarter les jambes largeur d'épaules. Dérouler le dos sur le tapis en maintenant les jambes largeur d'épaules jusqu'à ce que le sacrum repose sur le tapis; puis resserrer les jambes.



5- Dérouler le dos sur le tapis en maintenant les jambes largeur d'épaules jusqu'à ce que le sacrum repose sur le tapis; puis resserrer les jambes.

Inverser les jambes: commencer les jambes écartées largeur d'épaules puis les resserrer les avant de dérouler le dos sur le mat.

Modifications

Raideur des ischios-jambiers:
Garder les genoux souples sinon pliés.

Soutenir le bas du dos avec les mains comme pour réaliser une chandelle.

Défis

Pour augmenter la difficulté du Roll Over, descendre les pieds sur le tapis avec contrôle sur le haut du mouvement et fléchir les chevilles pour plus d'étirement.

Objectif

Développer le contrôle et la force du centre.
Améliorer la souplesse et la mobilité de la colonne
Stabilité scapulaire

Transition

Single Leg Circle

“ The Nasty Five’s” (séries abdominales)

- 1-Single Leg Stretch
- 2-Double Leg Stretch

3-SCISSORS (5 à 10 répétitions)



Position de départ

A la fin du Double Leg Stretch, la tête et les épaules sont relevés. Les mains sont placées au niveau des chevilles.



Inspirer. Allongez les jambes vers le plafond en gardant la tête et les épaules relevées. Les mains se dirigent vers la cheville droite.



Expirer. La jambe gauche descend en direction du mat.

Scissors (suite)

Consignes

- Les jambes s'étire hors de la hanche (two way stretch)
- Les épaules sont ouvertes et non enroulées vers l'intérieur, les clavicules sont longues.
- Tirer la cheville avec les 2 mains vers le centre, et creuser le ventre en opposition (Scoop).
- La tête doit être stable.
- Le reste du corps ne bouge pas.
- Le dos ne doit pas bouger sur le tapis quand les jambes bougent.
- Augmenter l'étirement sur 2 temps: Le 2ème temps étire plus que le 1er. (Double pulse)



Objectifs

- Renforcer les abdominaux.
- Étirement des ischios-jambiers.
- Améliore la mobilité spinale.

Modifications

- Travailler les genoux souples sinon pliés.
- En cas de tensions cervicales, effectuer l'exercice en gardant la tête et les épaules au sol.
- Réduire l'amplitude des jambes.

4-DOUBLE LEG LOWERS. (2 à 10 répétitions)



Position de départ

À la fin des “scissors”, placer les mains derrière la tête.
Les jambes se rejoignent, les pieds pointent vers le plafond, les talons se touchent avec une légère rotation externe des jambes.



Inspirer. Descendre les 2 jambes en direction du tapis.

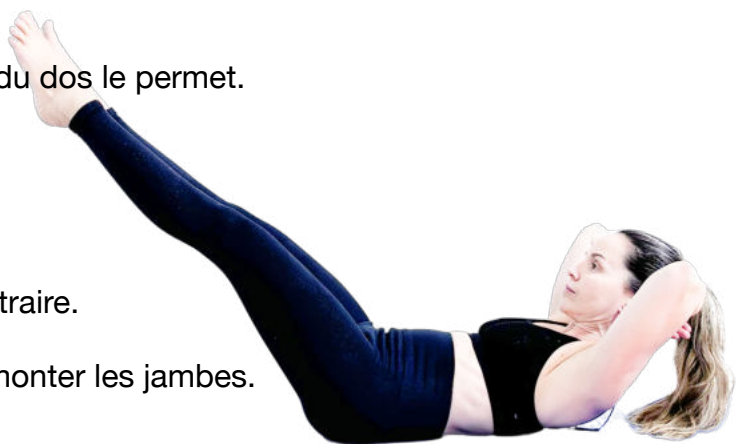


Expirer. Remonter les 2 jambes

Double Leg Lowers (Suite)

Consignes

- Les talons se touchent, les jambes sont en légère rotation externe.
- Engager les muscles autour de la hanche + adducteurs (Wrap).
- Les 2 jambes ne font qu'une.
- Le coccyx se dirige en direction du mat quand les jambes s'abaissent.
- Descendre les jambes aussi loin que le bas du dos le permet.
- Garder le dos en connexion avec le tapis.
- La poitrine reste ouverte, clavicule longue.
- La tête pousse dans les mains et non le contraire.
- Prendre de 4 à 8 temps pour descendre et monter les jambes.



Objectifs

- Renforcement abdominale.
- Stabilisation du tronc et du bassin.

Modifications

- Travailler les genoux souples sinon pliés.
- Tenir l'arrière des cuisses (les mains au niveau des ischios-jambiers).
- Réduire l'amplitude au niveau des hanches.

Criss-Cross (Suite)

Position de départ

(Photo non montrée)

A la fin de Double Leg Lowers, revenir genoux fléchis, genoux tirés vers la poitrine.

Les talons serrés.

Les mains restent derrière la tête.

Relever la tête et les épaules.



Expirer. Décoller l'omoplate droite et twister le haut du corps vers la gauche. Le coude droit se dirige en direction du genou gauche.

Inspirer. Le temps de revenir au centre.



Expirer. Décoller l'omoplate gauche et twister le haut du corps vers la droite. Le coude gauche se dirige vers le genou droit.

Criss-Cross (Suite)

Consignes

- Le haut du corps est décollé du tapis.
- Les omoplates ne touchent pas le sol.
- Les coudes sont ouverts.
- Les genoux tirent vers l'oreille et l'épaule grâce au centre.
- La jambe tendue s'allonge vers l'avant (2way Stretch).
- Le bassin ne bouge pas.
- Garder la stabilité du sacrum sur le tapis.

Objectifs

- Renforcement des muscles obliques.
- Stabilisation du bassin.
- Améliorer la rotation du tronc.



Modifications

- Travailler uniquement sur le haut du corps, les genoux fléchis, pieds au sol pour apprendre à stabiliser le bassin.
- Rajouter les jambes, mais garder les genoux fléchis et reposer un pied au sol à chaque fois.

Transition

Spine Stretch Forward

À la fin du Criss-Cross, reposer la tête et les épaules au sol, les genoux sont fléchis, sur le ventre.

Puis, les mains reviennent vers les chevilles.

Basculer comme la fin d'un Rolling Like a Ball pour revenir en position assise.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

OPEN LEG ROCKER. (3 à 5 répétitions)



Après Spine Stretch Forward, placez-vous à l'avant du tapis comme Rolling Like a Ball.

Position de départ

Les genoux fléchis, les orteils sur le tapis, les mains sont placées au niveau des chevilles.

Étirer les jambes vers le plafond en maintenant la stabilité du bassin.

Une jambe après l'autre ou les 2 en même temps (version avancée)

1-Inspirer. Allonger le dos, ouvrir la poitrine en tirant sur les jambes, puis commencer la bascule du bassin vers l'arrière.



2 - Basculer complètement vers l'arrière en restant sur les omoplates. La tête et la nuque ne se pose pas.



3 - Expirer. Revenir vers l'avant en gardant la même forme.

Open Leg Rocker (Suite)



5 -Revenir à la position de départ en restant très stable sur le bassin.

Consignes

- Les pieds sont en pointes (extension cheville). Les jambes sont écartées largeur des épaules.
- La poitrine est ouverte. Le dos est en C-Curve Engager les abdominaux (Scoop)
- Stabiliser le bassin.
- À l'arrière, ne pas dépasser les omoplates, garder le scoop.
- Travailler en contre-résistance, les jambes poussent dans les mains et les mains tirent sur les jambes.
- Les dorsaux sont engagés

Modifications:



Par manque de souplesse des ischios-jambier, les jambes ne pourront pas être tendues.

Placer les mains à l'arrière des genoux qui resteront fléchis, et garder les principes de l'exercices.

Travailler en contre-résistance, scoop, et stabilité du bassin.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

CORKSCREW (2 à 3 dans chaque sens)



À la fin de Open Leg Rocker,
Serrer les jambes en pressant les talons l'un contre l'autre.

Puis, faire glisser les mains le long des jambes tout en déposant le dos sur le tapis .

Position de départ



Allongé.e sur le dos, garder les bras le long du corps, les épaules sont en contact avec le tapis ainsi que les paumes de mains.

Les jambes sont tendues à 90°, les pieds pointés.

Maintenir le scoop, tout en gardant le dos et sacrum bien à plat sur le tapis.



Inspirer. Gardez le nombril rentré ; tirer les jambes vers le nez. Le coccyx se dirige vers le tapis en opposition.(pas d'enroulement du bas du dos ni de rétroversion du bassin

Corkscrew (Suite)



Amener les jambes parfaitement serrées comme si elle ne faisaient qu'une vers la droite.

Le poids du corps est transféré sur le côté droit du sacrum sans décoller la fesse gauche.



Amener les jambes vers le bas tout en restant sur le côté droit du sacrum.

Continuer jusqu'à ce que le le sacrum se retrouve à plat sur le tapis.

Les jambes sont centrées.



Expirer. Amenez les jambes vers le côté gauche, sans décoller la fesse droite.

Corkscrew (Suite)



Revenir à la position initiale.

Répéter le mouvement en partant vers la gauche.
Répéter droite et gauche 2 à 3 fois.



Tourner le bassin vers la droite puis vers la gauche. Recommencer dans l'autre sens: tourner le bassin vers la gauche puis vers la droite



Tourner le bassin vers la gauche puis vers la droite.

Consignes

- Il y a dans l'exercice "Corkscrew" beaucoup de forces d'opposition en jeu, le haut du corps crée un point de stabilisation tandis que le bassin tourne.
- Le coccyx s'étire loin du crâne.
- La taille à droite et à gauche garde la même longueur du début à la fin.
- Le "Power House" résiste au mouvement du bassin.
- Effectuer des petits cercles autour du sacrum.

Modifications

- Travailler genoux fléchis. (En tablette)

SAW (3 à 5 répétitions)

A la fin de Corkscrew, poser les mains derrière les cuisses, décoller la tête et les épaules, puis basculer vers l'avant en position assise sur le tapis.



Position de Départ

En position assise sur les ischions, les jambes sont allongées pieds flex (flexion de cheville) légèrement plus large que les hanches.

Les bras écartés et relevés à la hauteur des épaules, paumes de mains vers le sol.

La poitrine ouverte. **Inspirez**



Expirez: twister à partir des côtes vers la droite.

Garder les bras longs et étirés (2 way Stretch).

Le bassin doit rester stable, les jambes ne bougent pas.

Saw (suite)

La tête se dirige vers le genou droit. Les 2 paumes de main reste en direction du sol.



La main gauche dépasse le pied droit et à l'image de la "scie" le petit doigt de la main gauche vient "scier" le petit orteil du pied droit sur 3 temps.

Ne pas décoller l'ischion gauche, fesse gauche sur le tapis.



Revenir sur le côté droit en enroulant le dos initiant le mouvement à partir du nombril.



Inspirez: Revenir au centre.
Étirer l'avant des épaules en engageant les muscles entre les omoplates.

Saw (suite)



Consignes:

- S'asseoir bien droit, jambes écartées un peu plus large que les hanches. Les bras écartés sur le côté, paumes de main vers le sol.
- Garder la stabilité du bassin; les jambes ne bougent pas.
- Effectuer la rotation du tronc à partir des côtes (taille), se grandir tout au long du twist, la taille droite et gauche reste à la même longueur.
- Garder un maintien de la sangle abdominale "lift".
- Travailler toujours en opposition: mains, crâne/coccyx, talons/ischions. Chercher l'auto-grandissement.
- Dos et bassin neutre.

Modifications:

- Travailler les genoux fléchis, ne pas prioriser les jambes tendues.
- Poser serviette/coussin/brique, ou enrouler le tapis sous les fesses en cas de rétroversion du bassin.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

SWAN DIVE. (3 à 5 répétitions)

Après “Swan” , rester allongé sur le ventre et placer les mains sous les épaules.



1- Le front et le bout du nez sont posés au sol, la nuque est longue, le sommet du crâne vers l'avant. Les talons sont serrés, légère rotation externe des jambes, engager les muscles autour de la hanche (Wrap).



2- Inspirez: Pousser les mains dans le tapis en gardant les coudes vers l'intérieur. Relever le buste en engageant les abdos.



3- Expirez: Continuer à relever le buste jusqu'à ce que le bassin se décolle, garder les coudes à l'intérieur. Les muscles entre les omoplates sont engagés. Les mains se décollent du tapis entraînant ainsi une bascule du buste vers l'avant.



4- La bascule du buste vers l'avant entraîne les jambes vers le haut.

Swan Dive (suite)

Consignes:

- Commencer avec des petites amplitudes et progresser vers de plus grandes amplitudes par la suite.
- Le Swan Dive est un exercice difficile qui demande beaucoup de contrôle. Éviter de trop creuser au niveau des lombaires.
- Prioriser l'allongement plutôt que la hauteur.
- Garder le centre engagé à tout moment ainsi que la poitrine ouverte.
- Cet exercice permet un renforcement de la chaîne postérieure et un étirement de la chaîne antérieure.



Version plus avancée: Tendre les bras complètement en maintenant les abdominaux très engagés.

Décoller les mains du tapis. Le buste bascule vers l'avant.

Maintenez les fessiers et l'intérieur des cuisses engagés. Les talons restent collés.

Modifications

- Éviter en cas de problème lombaire.
- Garder les jambes plus écartées.
- Décomposer les différentes phases de l'exercice: exple: commencer avec le haut du corps sur 2/3 répétitions puis passer au bas du corps sur 2/3 répétitions.
- Réduire la hauteur du buste et des jambes.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



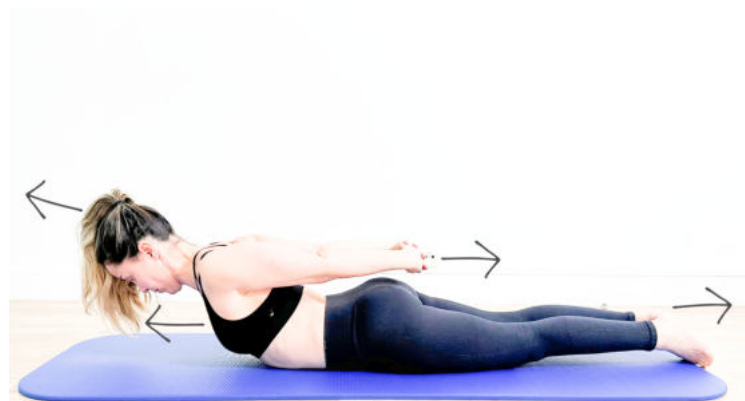
Position de départ: Posez la joue droite sur le tapis, les doigts de la main sont crochétés dans le bas du dos, les paumes de main sont en direction du plafond. Les coudes sont détendus sur le tapis. Les talons se touchent.



1- Décoller les jambes du sol en initiant le mouvement par l'extension de hanche. Les genoux restent tendus, les talons restent collés.



2- Fléchissez les 2 genoux et diriger les talons vers les ischions en effectuant 3 pulses des pieds vers les fesses. Pressez les hanches dans le sol et garder le haut des cuisses en contact avec le mat.



3- Simultanément tendez les jambes sur le tapis et tirez les bras vers les pieds en gardant les doigts crochétés, les paumes de mains sont en direction du crâne. Gardez les abdominaux, fessiers et l'intérieur des cuisses engagés. Les épaules et la poitrine ouvertes.

Double Leg Kick (Suite)

4- revenir sur la joue gauche et recommencer l'exercice.



Consignes

- Gardez le centre bien engagé pour le maintien des lombaires.
- Les talons se collent et les coups de pieds pressent au sol.
- Allongé la nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Gardez la poitrine ouverte.
- Gardez le pubis sur le tapis quand les genoux fléchissent.

Modifications

- Garder les jambes plus écartées.
- Décomposer les différentes phases de l'exercice: exple: commencer avec le haut du corps sur 2/3 répétitions puis passer au bas du corps sur 2/3 répétitions.
- Réduire la hauteur du buste et des jambes.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NECK PULL (4 à 10 répétitions)



Après Double Leg Kick, pousser les mains dans le sol et amener les fesses vers les talons en “Child Pose” (Position de repos). Gardez les bras tendus, le ventre ne touche pas les cuisses (Scoop).

Position de départ



Allongé.e sur le dos, les pieds flex sont écartés largeur des hanches. Les mains derrière la tête, les coudes en direction du sol.



Inspirez, creusez le ventre et décoller la tête puis les épaules en gardant les talons pressés dans le sol. Gardez la colonne vertébrale allongée.

Neck Pull (suite)



Décoller vertèbre après vertèbre en gardant les coudes ouverts



Gardez le ventre creusé (scoop) durant tout l'exercice.



Expirez, arrondissez le dos au-dessus des cuisses, garder le ventre creusé et les coudes ouverts. Effectuez 3 pulses vers l'avant en expirant.

Neck Pull (suite)

Modification



Placez les coudes vers l'avant et essayer de remonter sans baisser les coudes vers le sol; gardez la même distance entre les coudes et les côtes du début à la fin.

Consignes

Type to enter text

Objectifs



Commencer l'exercice en position assise et déroulez le dos sur le sol; remontez en utilisant les mêmes options que pour le Roll Up. Travailler uniquement la phase excentrique.

SHOULDER BRIDGE (3 à 6 répétitions)

Après Neck Pull, rester allongé sur le dos.
Plier les genoux, pieds au sol largeur des ischions.
Décoller le bassin du sol en articulant les vertèbres une à la fois.

Inspirez, puis décoller pied droit du sol et tendez la jambe vers l'avant.



Expirez, relever la jambe vers le plafond sans modifier la position du bassin.

Consignes

- La jambe au sol reste stable, éviter de bouger le genou.
- L'amplitude du battement dépendra de la stabilité du buste.
- Gardez le dos neutre, ce n'est pas une hyper extension de la colonne vertébrale.
- Les omoplates restent en contact avec le tapis.
- Les côtes antérieures sont serrés, le ventre creusé.

Objectifs

- Renforcement des extenseurs de hanches.
- Développer la stabilité lombo-pelvienne.
- Améliorer la souplesse des ischios-jambier.

Modifications

Réduire la hauteur du bassin

SIDE KICK SERIES - Kick Front / Back



La main est placée derrière la tête. La tête est en appui contre la main pour activer les muscles de la nuque. Le coude est fléchi, le bras est allongé sur le tapis créant ainsi un étirement au niveau de l'aisselle.

L'autre main est en appui sur la mat, les doigts en direction du crâne. La main presse contre la mat.

Expirez, amenez la jambe tendue vers l'avant sans déstabiliser le haut du corps. Le pied est flex (flexion dorsale) pour un étirement de l'arrière de la jambe.



Inspirez, amenez la jambe à l'arrière sans creuser dans le dos. C'est une extension de la hanche, les lombaires sont stables. Le pied est pointé (flexion plantaire) pour étirer l'avant de la jambe.

Le pied au sol est relevé au niveau du talon, les orteils crochétés au tapis pour créer un étirement plantaire.



Intermédiaire +,

Le buste ne touche pas le mat, les deux mains sont derrière la tête, il n'y a que le coude qui touche le sol. Gardez la même longueur au niveau des tailles à gauche et droite.

Ici, le pied et la jambe sont parallèles au sol.

Pour plus de défi, relevez le talon!

SIDE KICK SERIES - Up and Down



Garder les deux jambes allongées l'une au-dessus de l'autre. Les deux jambes sont en rotation externe; les deux talons se touchent.

Étirer la jambe supérieure plus loin que la jambe inférieure avant de lever la jambe.

Le pied est pointé, les orteils sont relâchés.



Relevez la jambe aussi loin que possible sans déstabiliser le bassin ni le dos.

Le centre reste engagé.

Gardez les tailles à gauche et à droite de la même longueur. Ne laissez pas la taille supérieure se raccourcir.



Inspirez, décollez la jambe vers le plafond, en gardant la jambe au-dessus de la jambe inférieure.

Le bassin ne doit pas bouger. Le mouvement se fait dans la hanche uniquement.



Expirez, abaissez la jambe vers l'autre, en résistant le retour. (Imaginez que vous êtes dans l'eau).

Pour plus d'étirement à l'intérieur de la jambe, le pied est flex (non montré)



Revenez à la position initiale en gardant les deux talons connectés.

Pour plus d'étirement à l'intérieur de la jambe, travailler en pied flex. (Non montré)

SIDE KICK SERIES - Up and Down (Suite)



Pour plus de défi, gardez uniquement le coude au sol, les deux mains derrière la tête.

SIDE KICK SERIES - Passés (3 à 8



Garder les deux jambes allongées l'une au-dessus de l'autre. Les deux jambes sont en rotation externe; les deux talons se touchent.

Étirer la jambe supérieure plus loin que la jambe inférieure avant de lever la jambe.

Le pied est pointé, les orteils sont relâchés.



Inspirez, glissez le pied le long de la jambe, en amenant le genou en direction de l'épaule et vers le plafond.

Allez aussi loin que possible sans changer la position du bassin. Rester dans la hanche.



Décollez le pied du genou en rapprochant le genou vers l'épaule le plus possible sans déstabiliser le bassin ni le dos.



Sans bouger le genou, tendre la jambe vers le plafond.

Le pied est pointé.

SIDE KICK SERIES - (Suite Passés)



Pliez le genou, en amenant les orteils en direction du genou inférieur.

Le genou ne bouge pas;

Imaginez plier le genou autour d'un ballon.



Amenez le pied au niveau du genou de la jambe inférieur



Glissez le pied le long de la jambe jusqu'au pied.



Revenez à a position initiale.

Les deux talons sont connectés.

SIDE KICK SERIES - Bicycle. (3 à 8 répétitions)



Garder les deux jambes allongées l'une au-dessus de l'autre. Les deux jambes sont en rotation externe; les deux talons se touchent.

Étirer la jambe supérieure plus loin que la jambe inférieure avant de lever la jambe.



Garder



Type to enter text



Type to enter text

Consignes

- Ne pas se reposer sur l'épaule, les muscles dans la région des omoplates et de l'épaule doivent rester activés.
- La main crée un appui sur lequel le crâne résiste; la tête ne se repose pas dans la main.
- Garder le dos neutre et stable; le torse reste parfaitement stable afin de créer un ancrage pour permettre à la jambe de bouger.
- Gardez la taille à droite et à gauche de la même longueur. La taille supérieure ne doit pas se raccourcir quand la jambe bouge.
- La main au sol oppose le tapis afin de créer plus de stabilité.



Modifications

- Les pratiquants peuvent ressentir une gêne en position allongé sur le côté, souvent dû à l'appui du grand trochanter sur le tapis:
 - Dans ce cas, plier la jambe du bas (celle qui est sur le tapis) cela peut réduire la gêne au niveau de la hanche.
 - Poser une serviette ou petit coussin sous la hanche.
- Réduire l'amplitude des jambes.
- En cas de problèmes aux épaules ou aux cervicales, garder la tête allongé sur le bras. Une serviette ou petit coussin peut-être placée entre le bras et la tête.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 horizontal blue or grey lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings on the page.

TEASER (PREP) (3 à 6 répétitions)

Cet exercice est une combinaison des exercices tels que le Roll Up, le Rolling Like a Ball, ainsi que l' Open Leg Rocker. Toutefois cet exercice est plus difficile car il demande beaucoup plus de contrôle, il doit se faire sans élan.

Trouvez le point d'équilibre en utilisant les érecteurs du rachis, les abdominaux et les fléchisseurs de hanches pour créer une structure stable.

Concentrez-vous sur l'articulation de la colonne vertébrale en déroulant le dos au tapis ainsi qu'à la remontée du buste.

Le Teaser est un exercice difficile qui exige beaucoup de qualités: contrôle, un centre fort, souplesse, ainsi qu'une bonne mobilité de la colonne.

Utilisez de nombreuses préparations du Teaser pour renforcer vos pratiquants. En voici quelques unes:

TEASER - PREP 1



1- Position assise à l'arrière des ischions. Les mains derrière les genoux pour plus de stabilité.



2- Inspirez. allonger une jambe vers l'avant en gardant les orteils à la hauteur des yeux.



3- Expirez. Maintenir la position en retirant les mains à l'arrière des genoux. Gardez les bras parallèle à la jambe.

TEASER - PREP 2



Inspirez. Décollez la tête du sol et poser les mains à l'arrière des genoux. Gardez les talons serrés, les jambes sont en légère rotation externe (genoux écartés).



Expirez. Décollez le dos vertèbre par vertèbre du tapis en amenant le buste vers les cuisses. Les bras aident le buste à se relever. Le bassin reste le plus stable possible.



Tendez les jambes si le bassin et le bas du dos restent stable.



Défi: Décollez les mains derrière les genoux et tendre les bras vers l'avant.
Défi + : Les bras sont parallèles aux jambes.

TEASER - PREP 3



Inspirez. Décollez la tête du sol amenant les bras et le long des jambes en créant une résistance



Expirez. Décollez le dos en articulant la colonne vertébrale en gardant les bras le long des cuisses.



Tendre une jambe en gardant la stabilité du bassin et du bas du dos.



Décollez les mains des jambes en allongeant les bras vers l'avant.

TEASER - PREP 4



Sur le dos, les bras sont tendus vers l'arrière, les paumes de mains sont en direction du plafond. Une jambe est tendue, les deux genoux sont alignés.



Expirez: les bras reviennent au-dessus des épaules. C'est le centre qui fait bouger les bras.



Inspirez: décollez la tête et les épaules en gardant les bras tendus vers l'avant.



Expirez: Continuez de décoller le dos en articulant la colonne.



Terminer en position du Teaser. Gardez le bas et le dos parfaitement stable.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

SIDE LIFTS (3 Répétitions)



En position assise sur la fesse gauche, les deux genoux sont fléchis. Le pied droit est devant le pied gauche. Le pied droit est complètement à plat au sol tandis que le pied gauche est en appui sur le tranchant extérieur (côté du petit orteil).



Inspirer. Pressez les deux pieds et la main au sol pour décoller le bassin. Le bras droit s'étire vers le plafond et au-dessus de la tête créant un grand étirement entre les côtes et la crête iliaque. Les côtes et le bassin montent vers le plafond. L'omoplate gauche (mais gauche en appui au sol) est engagée "amener l'aisselle gauche vers les pieds).



Expirer. Revenir à la position initiale avec contrôle .

Side bends (suite)



Défi. Les deux pieds sont posés l'un au-dessus de l'autre.

Consignes

- Repousser le sol avec la main en appui, ne pas “s’écrouler” dans l’épaule, ni dans le poignet.
- Engager activement le côté (sur la photo: côté gauche)
- Étirer le haut du corps.
- Se grandir de la base des talons jusqu’au sommet du crâne.
- Ne pas cambrer le dos.
- Garder le bassin élevé. Utiliser le “Powerhouse” pour la stabilité.

Modification

- Cet exercice exige aussi bien de la force que de la souplesse; plus les pieds sont rapprochés du bassin au départ plus cela demandera de la mobilité au niveau du dos. Par conséquent les pieds peuvent être plus ou moins loin des fesses au départ.
- À éviter en cas de blessures aux poignets, mains ou épaules. Travailler le Mermaid.
-

LEG PULL FRONT (2 à 3 répétitions sur chaque jambe)

Transition: Après Swimming, placer les mains sous les épaules, puis, pousser les mains contre le sol pour amener les fesses sur les talons. De la position de repos reposer les mains au sol et venir directement en position de planche frontale.

Les pieds sont en “ V-Pilates” les talons et le sommet du crâne sont en opposition.



Inspirez. Levez la jambe droite sans déstabiliser le buste. Maintenez la colonne longue. Le regard est vers le sol.



Expirez. Le talon avance amenant tout le corps vers l'avant. Gardez la jambe droite à la même hauteur pendant l'exercice.

Revenez avec le talon en arrière et reposez le pied droit puis changez de jambe.

(Suite) Leg Pull Front

Consignes:

- Gardez le scoop tout au long de l'exercice.
- Ne pas laisser la tête tomber.
- Repousser le sol dans les mains.

Modifications:

Lors de la présentation de cet exercice, commencez simplement à lever une jambe puis l'autre. Inspirez, lever la jambe droite puis expirez reposer le pied droit. Garder le buste parfaitement stable quand la jambe se lève. Répétez avec la jambe gauche.

Quand l'exercice ci-dessus est acquis, ajouter des pulses avec la jambe levée.

À éviter si épaules ou poignets fragilisés.

Leg Pull back



En position assise, les mains derrière le dos sur le tapis. Les doigts sont dirigés en direction du bassin.

Les épaules sont ouvertes.

Les Talons se touchent.



Expirer. Décoller le bassin en engageant les abdominaux (scoop).
Garder les hanches ouvertes.

Les mains opposent le tapis.



Sans modifier le bassin, lever une jambe vers le plafond.

Revenez en position assise et avancer à l'avant du tapis pour **SEAL**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.