

**CERTIFICATION  
PILATES AU SOL**



Méthode

**PILATES INTUITIF**

Volet 2

## À PROPOS DE LA MÉTHODE PILATES INTUITIF PILATES INTUITIF – LE MOUVEMENT GUIDÉ PAR LA SAGESSE DU CORPS

La méthode **Pilates Intuitif**, créée par Nancy Canse, s’ancre dans une approche du mouvement à la fois sensible et rigoureuse. Elle repose sur une conviction profonde : le corps est une source de sagesse et un territoire d’exploration infini.

Bouger avec conscience ne transforme pas seulement la posture, cela transforme notre manière d’habiter notre corps et la vie elle-même.

Dans la pratique du Pilates, il ne s’agit pas de rechercher la performance ou la fidélité à une forme classique, mais d’entrer dans une expérience fonctionnelle, fluide et vivante.

**Axée sur la coordination globale**, cette approche développe une force profonde, une stabilité durable et une liberté de mouvement qui s’incarne au quotidien.

Notre pédagogie conjugue précision, intégrité et profondeur, tout en respectant le rythme unique de chacun. Former des instructeurs, pour nous, c’est bien plus que transmettre une série d’exercices : c’est éveiller une compréhension incarnée, enracinée dans la science du mouvement et nourrie par une écoute subtile du corps.

Chaque souffle, chaque appui, chaque engagement devient une clé d’accès vers un corps fort, aligné et conscient.

Si vous êtes prêt à explorer cette voie, vous découvrirez des bases solides et une perspective renouvelée sur le Pilates, le souffle et l’art de la transmission.

### NANCY CANSE FONDATRICE DE LA MÉTHODE PILATES INTUITIF ET DU STUDIO ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE

Reconnue pour ses enseignements uniques et innovateurs du mouvement, Nancy a développé une approche profondément humaine et transformative, nourrie par ses formations en yoga, Pilates et ostéopathie. Sa méthode **Pilates Intuitif** allie rigueur anatomique, précision technique et une écoute subtile du corps.

Reconnue pour son expertise en alignement postural, elle transmet une compréhension fine et concrète du mouvement, enracinée dans la science et enrichie par l’expérience vivante du corps.

Sa pédagogie se distingue par sa clarté, sa structure et sa capacité à guider chacun vers une pratique consciente et fluide.

À travers ses formations, ses retraites et sa plateforme en ligne, elle accompagne une communauté de passionnés et de professionnels vers une compréhension incarnée et une transmission sensible du mouvement.



*« Bouger avec conscience, c’est éveiller la sagesse du corps »*

# CERTIFICATION PILATES AU SOL

## MÉTHODE PILATES INTUITIF VOLET 2

*par Nancy Canse*



# TABLE DES MATIÈRES

<b>MOT DE BIENVENUE</b> .....	9
<b>MODULE 1 : LES FONDEMENTS DU PILATES</b>	
• Les six fondements classiques .....	11
• Les quatre fondements de la méthode <b>Pilates Intuitif</b> .....	11
<b>MODULE 2 : PRÉPARATION DU CORPS</b>	
• Les fondements comme mise en condition .....	14
• Mobilisation douce avant la pratique .....	14
• La respiration diaphragmatique .....	15
• Comment pratiquer la respiration diaphragmatique .....	17
<b>MODULE 3 : REPÈRES D'ALIGNEMENT ET DE STABILITÉ</b>	
• Alignement du bassin .....	21
• Alignement de la colonne .....	22
• Objectif : le bassin neutre .....	22
• Imprimé versus neutre .....	22
• Groupes musculaires qui agissent sur le bassin .....	24
• La ceinture abdominale .....	26
• La ceinture scapulaire .....	27
• Le core .....	28
• La puissance légère de l'opposition .....	31
<b>MODULE 4 : GUIDER AVEC PRÉSENCE ET CONSCIENCE</b>	
• Guidage verbal .....	33
• Imagerie et visualisation .....	34
• Le ton et l'intention dans l'enseignement .....	34
<b>MODULE 5 : L'ART D'ENSEIGNER LE MOUVEMENT</b>	
• Muscles ciblés .....	37
• Objectif .....	37
• Indications .....	37
• S-I-M (Stabilisateur – Initiateur – Moteur principal) .....	37

## MODULE 6 : CRÉER ET STRUCTURER UN COURS

- Construire une séquence complète ..... 40
- Structure d'une séquence – Méthode **Pilates Intuitif** ..... 40
- Structure des cours ..... 44
- La progression : un principe clé ..... 46
- Les modifications ..... 47

## MODULE 7 : ÊTRE UN BON ENSEIGNANT

### Introduction

- Être un enseignant, plus qu'un démonstrateur ..... 49
- L'importance de connaître sa clientèle ..... 49

### Connaître son client

- Évaluation de santé et historique ..... 49
- Comprendre les besoins réels du participant ..... 49

### Essais et orientation

- L'intérêt des cours d'essai ..... 49
- Observer au-delà de la performance ..... 49

### Ego et pédagogie

- La délicatesse d'orienter un sportif vers un cours débutant ..... 50
- Expliquer le « pourquoi » et valoriser les bases ..... 50

### Débutants versus sportifs

- Débutants sédentaires : confiance et progression rapide ..... 50
- Sportifs/athlètes : un défi pédagogique particulier ..... 50

### Adapter la sélection des mouvements

- Observer et adapter selon le groupe ..... 50
- Proposer alternatives et variantes ..... 50

### Conclusion

- Le rôle de l'enseignant : écouter, observer, s'adapter ..... 50
- Le Pilates comme pratique consciente et non de performance ..... 50

# TABLE DES MATIÈRES

## MODULE 8 : LES CLIENTÈLES SPÉCIFIQUES

• Personnes âgées.....	52
• Clients en réhabilitation ou post-chirurgie.....	53
• Femmes enceintes .....	54
• Post-partum (après l'accouchement).....	55
• Autres clientèles à risque (exemples) .....	56
• Tableau synthèse – Clientèles spécifiques en <b>Pilates Intuitif</b> .....	57

## MODULE 9 : RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL

### Débutant

• Demi-pont – <i>Shoulder Bridge</i> .....	60
• Levée de jambe simple – <i>Single Leg Lift</i> .....	61
• Préparation à la torsion couchée sur le dos (jambes larges, pieds au sol) .....	62
• Flexion du tronc – <i>Chest Lift</i> .....	63
• Flexion du tronc avec rotation – <i>Chest Lift with Rotation</i> .....	64
• Changement de jambe – <i>Leg Change</i> .....	65
• Préparation à la Centaine – <i>Hundred Prep</i> .....	66
• Étirement du chat – <i>Cat Stretch</i> .....	67
• Enroulement/déroulement de la colonne (avec accessoire) – <i>Roll Up</i> .....	68
• Cercle de jambe genou sur l'abdomen – <i>Leg Circle</i> .....	69
• Étirement de la colonne – <i>Spine Stretch</i> .....	70
• Levée latérale des jambes – <i>Side Lift</i> .....	71
• Extension du dos – <i>Back Extension</i> .....	72
• Rouler comme une balle – <i>Rolling Like a Ball</i> .....	73
• Préparation au teaser (version douce avec appui au sol) – <i>Teaser Prep</i> .....	74
• Position de repos – <i>Rest Position</i> .....	75

### Intermédiaire

• Torsion couchée sur le dos (jambes tablette) – <i>Spine Twist Supine (Tabletop)</i> .....	76
• Centaine – <i>Hundred</i> .....	77
• Étirement simple d'une jambe – <i>Single Leg Stretch</i> .....	78
• Étirement double des jambes – <i>Double Leg Stretch</i> .....	79
• Cercle de jambe (jambe allongée) – <i>Leg Circle Prep 2</i> .....	80
• La scie – <i>Saw</i> .....	81
• Torsion de la colonne – <i>Spine Twist</i> .....	82
• Coup de pied simple – <i>Single Leg Kick</i> .....	83
• Planche avant – <i>Front Support</i> .....	84

# TABLE DES MATIÈRES

## MODULE 9 : RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL (suite)

### Intermédiaire (suite)

• Étirement des ischio-jambiers 1 – <i>Hamstring Pull 1</i> .....	85
• Demi-pont avec une jambe à 90° – <i>Shoulder Bridge +</i> .....	86
• Double coup de pied – <i>Double Leg Kick</i> .....	87
• Nageur – <i>Swimming</i> .....	88
• Préparation à la bascule – <i>Rocking Prep</i> .....	89
• Préparation au cercle des hanches – <i>Hip Circle Prep</i> .....	90
• Préparation au coup de pied latéral à genoux – <i>Side Kick Kneeling Prep</i> .....	91
• Préparation à la flexion latérale – <i>Side Bend Pre</i> .....	92
• Teaser genoux fléchis 90° – <i>Teaser 1</i> .....	93

### Intermédiaire – Avancé

• Demi-pont jambe allongée - <i>Shoulder bridge (straight leg)</i> .....	94
• Flexion croisée – <i>Criss Cross</i> .....	95
• Levée de la jambe en planche avant – <i>Leg Pull Front</i> .....	96
• Planche arrière – <i>Back Support</i> .....	97
• Coup de pied latéral – <i>Side Kick</i> .....	98
• Préparation du cygne - <i>Swan Dive Prep</i> .....	99
• Flexion latérale – <i>Side Bend</i> .....	100
• Teaser jambe allongée – <i>Teaser 2</i> .....	101

### Avancé

• Tire-bouchon – <i>Corkscrew</i> .....	102
• Couteau pliant – <i>Jackknife</i> .....	103
• Renversé – <i>Roll-Over</i> .....	104
• Étirement des ischio-jambiers 2 – <i>Hamstring Pull 2</i> .....	105
• Bicyclette – <i>Bicycle</i> .....	106
• Torsion latérale – <i>Twist lateral</i> .....	107
• Pompe – <i>Push-Up</i> .....	108
• Le phoque – <i>Seal</i> .....	109
• Étirement des ischio-jambiers 3 – <i>Hamstring Pull 3</i> .....	110
• Plongeon du cygne – <i>Swan Dive</i> .....	111

## TABLE DES MATIÈRES

### MODULE 10 : EXERCICES SUPPLÉMENTAIRES – SÉRIE FESSIERS & FESSES

#### Tous les niveaux

- Huître..... 114
- Huître avec pulsés..... 115
- Levée à 90° .....116
- Pyramidal (rotation interne/externe du pied).....117
- Allongement devant et flexion ..... 118
- Descente et montée jambe devant (pied flex/pointé) ..... 119
- Balancement devant-derrrière (ski imaginaire) ..... 120

### MODULE 11 : INTRODUCTION AUX EXERCICES AVEC ACCESSOIRES

- Comment travailler avec les accessoires ..... 122
- Le rôle des équilibres (balances)..... 122

#### Exercices avec l’anneau Pilates (Magic Circle)

- Bras devant – Bras vers le haut ..... 123
- Bras latéral – Anneau sur la hanche ..... 124
- Bras bicep – Anneau sur l’épaule..... 125
- Adduction jambes ..... 126
- Centaine avec anneau ..... 127
- Étirement bras au-dessus de la tête (prone, extension légère)..... 128
- Pression postérieure ischio-jambiers..... 129

#### Exercices avec le petit ballon

- Stabilisation & détente du bassin – Ballon sous le sacrum..... 130
- Stabilisation & détente des fléchisseurs – Ballon sous le sacrum, jambes allongées .. 131
- Stabilisation unilatérale – Ballon sous le sacrum ..... 132
- Abdominaux avec bras en extension – Ballon sous les omoplates ..... 133
- Abdominaux avec bras en extension – Ballon sous les omoplates, jambes allongées 134
- Roll-Up avec ballon entre les chevilles ..... 135

### MODULE 12 : GLOSSAIRE DES EXERCICES AU SOL ..... 136

### MODULE 13 : ANNEXES

- Exemples de cours ..... 140
- Lectures recommandées..... 143

### MOT DE LA FIN ..... 144

## MOT DE BIENVENUE

### LE MOUVEMENT N'EST PAS UNE SIMPLE EXÉCUTION : C'EST UNE FAÇON D'HABITER SON CORPS ET DE LE FAIRE BOUGER INTELLIGEMMENT

Avec le Volet 1, nous avons établi des bases solides : comprendre les fondements, affiner notre conscience corporelle et développer des repères clairs d'alignement et de stabilité.

Ce travail préparatoire était essentiel, car il a posé le socle sur lequel nous allons maintenant construire.

### LE VOLET 2 MARQUE LE PASSAGE VERS L'INTÉGRATION

Nous allons plonger au cœur des mouvements qui constituent le Pilates, explorer leur essence et comprendre comment ils s'articulent pour former une pratique cohérente, profonde et vivante.

Il est important de se rappeler que notre objectif n'est pas simplement de **faire un mouvement**, mais **de le ressentir pleinement**.

Nous ne cherchons pas à reproduire mécaniquement une forme : nous construisons les fondations qui permettent au mouvement d'être fluide, précis et habité.

### LE PILATES N'EST PAS UN SIMPLE ENCHAÎNEMENT D'EXERCICES

C'est une façon intelligente et respectueuse de travailler avec son corps.

C'est une philosophie, un chemin que l'on choisit d'emprunter pour bouger en conscience, affiner ses perceptions et développer une relation plus intime avec soi-même à travers le mouvement.

À travers ce volet, vous découvrirez comment chaque geste devient une opportunité de présence et d'écoute. Vous apprendrez à guider le corps vers plus de stabilité, de force, de mobilité et de liberté, tout en restant fidèle à l'esprit du Pilates Intuitif.

Bienvenue dans cet espace d'apprentissage conscient, où chaque articulation, chaque appui, chaque souffle, a son importance.

Avec gratitude,

*Nancy*



MODULE 1


# LES FONDEMENTS DU PILATES



## LES FONDEMENTS DU PILATES

Dans le Volet 1, nous avons exploré à la fois :

- Les six fondements classiques du Pilates, piliers universels de la méthode; et
- Les quatre fondements de la méthode **Pilates Intuitif**, notre approche spécifique qui prépare le corps et l'esprit à entrer dans le mouvement avec conscience.



Ces deux ensembles de fondements  
forment la base de toute pratique.

Avant de plonger dans les exercices, nous revenons toujours aux **quatre fondements de la méthode Pilates Intuitif**.

Ils installent un état intérieur propice au mouvement et préparent le corps et l'esprit à pratiquer avec intelligence, fluidité et présence.

Véritables portes d'entrée, ils permettent à chaque geste d'être habité, précis et relié à une sensation intérieure.

Dans ce Volet 2, nous les revisitons au début de chaque pratique afin qu'ils soutiennent, en profondeur, les **six fondements du Pilates**.

Progressivement, les deux ensembles se rencontrent et s'entrelacent : les quatre fondements et la thèse intuitive nourrissent les six fondements et la thèse classique, jusqu'à devenir indissociables.



Ainsi, chaque mouvement devient un mariage vivant  
entre précision, conscience et ressenti intérieur.

## LES FONDEMENTS DU PILATES

### LES 4 FONDEMENTS DE LA MÉTHODE PILATES INTUITIF

- Calme**  
Installer un état de présence.
- Respiration**  
Reprendre contact avec son souffle, trouver son rythme et sa profondeur.
- Mobilité**  
Retrouver l'espace disponible à l'intérieur de soi.
- Proprioception**  
Affiner la perception de son corps tel qu'il est dans l'instant.

### LES 6 FONDEMENTS DU PILATES

- Respiration**
- Concentration**
- Centrage**
- Contrôle**
- Précision**
- Fluidité**

En réunissant les **quatre fondements de la méthode Pilates Intuitif** et les **six fondements du Pilates**, vous disposez d'une base solide pour aborder ce Volet 2.

Ces repères sont à la fois votre **point d'ancrage** et votre **boussole** : ils vous accompagnent dans chaque mouvement, chaque respiration, chaque ajustement.

Ils constituent la structure invisible qui soutient toute la pratique et vous permettent d'évoluer avec précision, fluidité et conscience.

*(Pour un rappel détaillé de chaque fondement, référez-vous au manuel du Volet 1, pages 22 à 40, où ils sont expliqués et illustrés.)*

MODULE 2

# PRÉPARATION DU CORPS



### LES FONDEMENTS COMME MISE EN CONDITION

La préparation du corps est une étape à part entière. Elle ne doit pas être vue comme une simple entrée en matière, mais comme le **socle invisible** de toute la séance. C'est ici que nous choisissons la qualité avec laquelle nous allons pratiquer : dans la hâte, l'automatisme et la distraction, **ou dans la conscience, la fluidité et la présence.**

Dans le Volet 1, vous avez exploré les fondements de la méthode **Pilates Intuitif**. Ici, dans le Volet 2, il ne s'agit plus seulement de les connaître, mais de les incarner dans l'instant. Ces fondements deviennent une porte d'entrée intérieure :

- Ils apaisent l'agitation mentale et ouvrent l'espace à une attention plus consciente.
- Ils redonnent au souffle sa juste place, comme moteur subtil de chaque geste.
- Ils invitent à observer son corps tel qu'il est aujourd'hui, avec curiosité et bienveillance.
- Ils créent les conditions pour qu'à chaque mouvement corresponde une sensation réelle et habitée.

Cette mise en condition n'est pas une perte de temps : elle est au contraire le moment qui assure que la pratique aura de la profondeur. Elle transforme un enchaînement d'exercices en une **expérience consciente et transformatrice.**

### MOBILISATION DOUCE AVANT LA PRATIQUE

Une fois cet état intérieur installé, la **mobilisation douce** agit comme une passerelle. Elle permet au corps de passer progressivement du repos vers l'action, du calme intérieur vers le geste structuré.

Ces mobilisations sont simples en apparence, mais elles jouent un rôle précieux :

- **Réveiller les articulations** et libérer les raideurs accumulées.
- **Délier les chaînes musculaires** pour retrouver une amplitude naturelle.
- **Stimuler la proprioception** grâce à des gestes lents et précis.
- **Préparer le système nerveux** en douceur, afin que le corps soit prêt à s'engager sans tension inutile.

## PRÉPARATION DU CORPS

Elles donnent le **coup d'envoi à la séance** : un moment où le pratiquant prend conscience de la manière dont son corps répond aujourd'hui, où il se met en mouvement avec patience et fluidité, avant d'entrer dans les exercices fondamentaux.

Pour des exemples de mobilisations concrètes, vous pouvez vous référer au Volet 1, où plusieurs propositions pratiques ont déjà été présentées. Inspirez-vous en pour créer vos propres séquences préparatoires.

### EXEMPLES DE MOBILISATIONS DOUCES

- Bascule douce du bassin en position couché.
- Cercle d'épaules ou élévation/abaissement.
- Extension latérale du tronc en position assise.
- Flexion/extension de la colonne en position quatre pattes (chat dos rond, chat dos creux).
- Rotation douce de la tête et de la nuque.
- Enroulement/déroulement lent de la colonne debout.

### LA RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE

Comme nous l'avons vu dans le Volet 1, la respiration est la porte d'entrée vers la présence et la stabilité. Maintenant que les bases solides sont installées, nous allons explorer la respiration dite diaphragmatique.

Une erreur fréquente est de croire qu'il faut contracter, serrer ou forcer cette respiration. En réalité, elle repose sur une union harmonieuse entre **stabilité et fluidité**.

C'est une respiration vivante, souple, qui soutient le corps sans le rigidifier, tout en maintenant une grande stabilité intérieure.

### POURQUOI EST-ELLE SI IMPORTANTE ?


Parce que la chaîne musculaire respiratoire est la plus profonde de votre corps. Ses principaux muscles sont :

- **Le diaphragme** : chef d'orchestre de la respiration, qui se contracte en descendant vers l'abdomen.
- **Le plancher pelvien** : miroir du diaphragme.
- **Le transverse** : muscle abdominal le plus profond.
- **Les multifidus** : extenseurs profonds du dos

Lorsque ces muscles travaillent en synergie, ils créent une stabilité naturelle qui relie le haut et le bas du corps. Cette stabilité permet de préserver l'énergie et de soutenir le mouvement sans tension excessive.

### CE QU'IL FAUT COMPRENDRE

- À l'inspiration, le diaphragme descend et s'abaisse vers l'abdomen : l'abdomen doit alors rester souple pour permettre une **expansion globale**.
- Cette expansion ne se fait pas uniquement vers l'avant : elle s'ouvre aussi sur les côtés (**latéralité**) et vers l'arrière de la cage thoracique.
- En même temps, une légère compression se produit dans l'abdomen, comme un caisson qui stabilise sans se contracter de manière rigide.
- Dans la pratique Pilates, le défi est d'entretenir cette expansion tout en maintenant un engagement abdominal subtil, car le corps doit rester stable même dans l'effort.



La clé n'est donc pas de contracter l'abdomen,  
mais d'apprendre à stabiliser le caisson abdominal.

## PRÉPARATION DU CORPS

Une contraction trop forte viendrait bloquer l'expansion, la mobilité et la souplesse du mouvement.

C'est pourquoi nous parlons de **respiration latérale** ou diaphragmatique : elle met l'accent sur l'expansion des côtes (côtés et arrière) plutôt que sur le ventre.

Avec la pratique, vous constaterez que le transverse reste engagé naturellement, avec beaucoup plus de subtilité.

### RESPIRATION NATURELLE VERSUS RESPIRATION EN PILATES

Il est important de souligner que la respiration où l'abdomen se relâche complètement est la respiration naturelle de la vie quotidienne.

La respiration diaphragmatique (ou latérale), quant à elle, est une respiration **adaptée à l'effort physique**.

Elle est utilisée spécifiquement dans la pratique du Pilates, mais aussi dans toute activité corporelle ou sportive qui demande à la fois stabilité du tronc, mobilité et fluidité (par exemple la danse, les arts martiaux, le yoga, la musculation fonctionnelle, etc.).

### COMMENT PRATIQUER LA RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE

Pour mettre en place cette respiration, commencez toujours par installer les quatre fondements de la méthode **Pilates Intuitif**. Ces repères préparent le corps et l'esprit à recevoir le souffle de manière fluide et stabilisatrice.

### L'INSPIRATION

- Inspirez par le nez, sans forcer, comme si l'air entraînait silencieusement.
- Imaginez que votre souffle ne se limite pas à remplir l'avant de la cage thoracique : il s'expande **en trois dimensions** vers les côtés (latéralité) et vers l'arrière du corps.
- Pendant cette inspiration, sentez que votre colonne vertébrale s'allonge doucement, que la cage thoracique s'ouvre et s'élargit comme un accordéon.

### L'EXPIRATION

- Expirez par la bouche, doucement, comme si vous souffliez dans une paille.
- Laissez la cage thoracique se refermer lentement et sans contraction forcée, comme si un accordéon revenait doucement à sa position initiale.
- Sentez que la cage et les hanches se rapprochent et se « marient » au centre, tout en conservant la longueur à travers votre colonne vertébrale.
- Évitez toute hypercompression : la colonne doit rester souple et allongée.

### LES POINTS CLÉS À RETENIR

- L'expansion du souffle doit rester présente même lorsque vous commencez vos mouvements.
- Ne bloquez jamais la respiration : laissez-la accompagner le mouvement.
- Évitez de transformer l'expiration en effort de fixation ou de verrouillage.
- Cherchez toujours l'union entre expansion, stabilité et souplesse.

### IMAGE MENTALE

- Imaginez deux mains imaginaires posées de chaque côté de votre cage thoracique.
- À l'expiration, elles se rapprochent doucement pour ramener l'air vers le centre, mais la colonne reste grande et légère, comme si elle continuait de s'allonger subtilement.

## PRÉPARATION DU CORPS

### LE STERNUM ÉLASTIQUE

Avant de pratiquer, il est important de comprendre que la respiration diaphragmatique n'est pas seulement une mécanique : c'est aussi une **sensation intérieure**.

Certains trouvent plus facile de ressentir cette fluidité grâce à une image. L'une des plus parlantes est celle du **sternum élastique**.

Elle permet d'imaginer le sternum comme un point mobile, relié doucement au sacrum, qui accompagne naturellement l'expansion et la rétraction de la cage thoracique.

Cette image ajoute une dimension élastique et vivante à l'expiration, évitant toute rigidité ou contraction forcée.

Elle apporte aussi une plus grande facilité à ressentir et à engager la connexion du core, qui relie le haut et le bas du corps et contribue à stabiliser le tronc.

### IMAGE MENTALE

**À l'inspiration** : sentez la cage thoracique s'ouvrir comme un accordéon. Le sternum s'élève légèrement et l'espace s'élargit dans toutes les directions.

**À l'expiration** : imaginez que votre sternum glisse doucement vers l'arrière et en direction du sacrum, comme s'il était relié par un élastique souple.



Cette image aide à maintenir la colonne allongée et souple tout en favorisant une respiration stable, fluide et habitée.

MODULE 3

**REPÈRES  
D'ALIGNEMENT ET  
DE STABILITÉ**



## REPÈRES D'ALIGNEMENT ET DE STABILITÉ

L'alignement est une clé essentielle dans la pratique du Pilates. Il ne s'agit pas d'un idéal figé ou esthétique, mais d'un **repère fonctionnel** qui permet au corps de bouger avec efficacité, fluidité et sécurité.

Lorsque les structures sont bien positionnées les unes par rapport aux autres, les muscles assument leur juste rôle, les articulations sont protégées et l'effort devient plus harmonieux.

### ALIGNEMENT DU BASSIN

Le bassin est le **point d'ancrage du corps**. Son alignement influence directement la posture globale, la répartition des charges et l'engagement de la ceinture abdominale. Un bassin déséquilibré entraîne des compensations dans la colonne et dans les membres, alors qu'un bassin bien placé offre stabilité, liberté et efficacité.

En position couchée, trois repères osseux aident à trouver la neutralité :

- **Les épines iliaques antéro-supérieures** (pointes osseuses à l'avant du bassin).
- **Le sacrum** (base de la colonne)
- **La symphyse pubienne.**

Lorsque la **symphyse pubienne** et les **épines iliaques** sont alignées sur **un même plan horizontal**, le bassin est en position **neutre**.



Imaginez une tablette stable sur l'abdomen,  
on pourrait poser une tasse d'eau sans que cela bascule.

Dans la pratique, il est essentiel d'apprendre à **ressentir et à ajuster** l'inclinaison du bassin, en passant d'un ajustement volontaire à une perception de plus en plus subtile de la neutralité.

### ALIGNEMENT DE LA COLONNE

La colonne est le **fil conducteur du mouvement**. Son alignement naturel respecte les courbures physiologiques cervicale, dorsale et lombaire. Un bon alignement n'efface pas ces courbures : **il les respecte**. L'objectif est une colonne stable et disponible, sans raideur ni affaissement.

Cet alignement devient la base pour activer les muscles profonds, respirer librement et laisser circuler l'énergie dans tout le corps.

### OBJECTIF : LE BASSIN NEUTRE

Dans le travail au sol, le **bassin neutre** est un repère central. Il correspond à une position d'équilibre, **ni en rétroversion** (bascule arrière), ni en **antéversion** (bascule avant).

Cette neutralité favorise :

- **Un partage optimal** des charges entre abdominaux et lombaires.
- **Une conscience corporelle** plus fine.
- **Une exécution juste et fluide** des exercices.

Progresser vers la neutralité demande du contrôle, mais permet un engagement équilibré et fonctionnel.

### IMPRIMÉ VERSUS NEUTRE

Pour ressentir les nuances, imaginez le bassin comme un récipient rempli d'eau :

#### EN IMPRIMÉ

Le bassin bascule légèrement en rétroversion : l'eau se dirige vers le nombril et le bas du dos s'imprime au sol.

Cette option procure un sentiment de sécurité et de stabilité, notamment au début ou en cas de sensibilité lombaire.

#### EN NEUTRE

Le bassin conserve son horizontalité : le sacrum repose au sol et la symphyse pubienne ainsi que les épines iliaques sont sur le même plan : l'eau reste à niveau.

### USAGE PÉDAGOGIQUE DE L'IMPRIMÉ POUR LE CORE

Dans notre approche, l'imprimé est souvent utilisé au **début de l'apprentissage**, car il aide le participant à découvrir une première conscience de son bassin et à ressentir l'activation du **caisson profond** (transverse, multifidus, plancher pelvien, diaphragme).

Il est cependant essentiel de bien enseigner cette rétroversion :

- Les débutants ont tendance à surutiliser les muscles fessiers (puissants extenseurs) ou les fléchisseurs de hanche, ce qui peut fausser le mouvement.
- L'objectif n'est pas de contracter fort, mais de **laisser le bassin se déposer dans la gravité**, sentir son **poids lourd** et inviter le **sacrum** à guider le mouvement.
- C'est le **sacrum** qui initie une légère postériorisation, permettant aux lombaires de s'imprimer et aux muscles profonds de s'engager plus subtilement.

Au départ, il est difficile pour un débutant de savoir si les muscles profonds sont réellement activés. C'est pourquoi guider l'imprimé par le sacrum (et non par les fessiers) est une étape clé.

### VERS LE NEUTRE

Une fois cette conscience acquise et l'activation du core installée, il est essentiel de progresser vers le **neutre**, afin de :

- Respecter les courbures physiologiques naturelles.
- Permettre au participant de transférer ces repères dans son quotidien.
- Renforcer le corps dans sa neutralité.

Dans notre quotidien, nous n'habitons pas spontanément le neutre : nous vivons souvent avec nos compensations et nos habitudes posturales. La pratique du Pilates aide à retrouver plus facilement ce neutre fonctionnel, afin de renforcer le corps dans une organisation plus juste et d'amener plus de fluidité dans les gestes de tous les jours.

### UN BASSIN VIVANT

Ces images et repères montrent que le bassin n'est pas figé. Il trouve son point d'équilibre fonctionnel en relation avec la colonne vertébrale et l'ensemble du corps.

Enseigner l'imprimé et le neutre ne consiste pas à imposer une forme rigide, mais à accompagner le participant dans une **exploration progressive** de la sécurité de l'imprimé vers la liberté et l'efficacité du neutre.

### GROUPES MUSCULAIRES QUI AGISSENT SUR LE BASSIN

Le **bassin** constitue un centre de stabilité et de transmission des forces entre le haut et le bas du corps. Les groupes musculaires qui y sont reliés travaillent ensemble pour assurer le soutien, la mobilité et la stabilité.

Le bassin est influencé par plusieurs groupes musculaires qui travaillent en synergie pour assurer **stabilité, mobilité et transmission des forces** entre le haut et le bas du corps.

<p><b>MUSCLES DU PLANCHER PELVIEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soutiennent les organes pelviens.</li> <li>• Participent à la continence et à la stabilité profonde.</li> <li>• Ensemble de muscles que l'on peut imaginer comme un hamac, tendu entre le pubis et le coccyx, qui porte et soutient les structures internes.</li> </ul>	<p><b>MUSCLES ABDOMINAUX PROFONDS ET SUPERFICIELS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Transverse de l'abdomen</b> (stabilité profonde).</li> <li>• <b>Obliques internes et externes</b> (rotation et contrôle du tronc).</li> <li>• <b>Grand droit de l'abdomen</b> (flexion du tronc).</li> </ul>
<p><b>MUSCLES FESSIERS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Grand fessier</b> (extension et rotation externe de la hanche).</li> <li>• <b>Moyen et petit fessier</b> (abduction, stabilisation latérale du bassin).</li> </ul>	<p><b>MUSCLES DE LA HANCHE ET DE LA CUISSE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Adducteurs</b> (ramènent la cuisse vers l'intérieur, stabilisation médiale).</li> <li>• <b>Abducteurs</b> (éloignent la cuisse, stabilisation latérale).</li> <li>• <b>Fléchisseurs de hanche</b> (psoas-iliaque, droit fémoral, sartorius).</li> <li>• <b>Ischio-jambiers</b> (extension de la hanche, flexion du genou)</li> </ul>
<p><b>MUSCLES PROFONDS DU TRONC ET DE LA COLONNE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Multifidus</b> (stabilisation segmentaire de la colonne lombaire).</li> <li>• <b>Érecteurs du rachis</b> (soutien et extension du tronc)</li> </ul>	

### LES GROUPES MUSCULAIRES TRAVAILLENT ENSEMBLE POUR

Maintenir l'équilibre entre mobilité et stabilité.



Protéger la colonne lombaire.



Transmettre les forces entre membres supérieurs et inférieurs.



Soutenir la respiration et la fonction pelvienne.

### LA CEINTURE ABDOMINALE

La **ceinture abdominale** est le premier rempart de stabilité. Elle entoure le tronc comme un corset naturel et protège la colonne des pressions excessives.

Son rôle n'est pas de « rentrer le nombril » de façon rigide, mais de créer une tenue souple et vivante.

#### COMMENT L'ENGAGER :

- Imaginez que vous vouliez élargir votre taille dans toutes les directions (avant, côtés et arrière).
- Laissez la peau du ventre s'approcher doucement de la peau du dos, sans tension.
- Ressentez les muscles se connecter autour du bassin comme une large ceinture qui soutient sans bloquer la respiration.
- Allongez le bas du dos grâce à un subtil allongement du sacrum (partie osseuse située en haut du fessier).
- Pour aider à activer, sans bouger le bassin, imaginez que le coccyx voudrait passer entre les jambes.

#### MUSCLES PRINCIPAUX

- Transverse de l'abdomen
- Oblique interne
- Oblique externe
- Grand droit de l'abdomen

### LA CEINTURE SCAPULAIRE

La **ceinture scapulaire** agit comme une plateforme mobile : si elle est trop relâchée, les épaules s'affaissent ; si elle est trop tendue, elles limitent le mouvement.

Trouver son juste engagement permet de libérer les bras tout en protégeant la nuque.

#### COMMENT L'ENGAGER :

- Trouvez l'alignement neutre de votre posture.
- Allongez la nuque et laissez le dessous des omoplates glisser vers le bas.
- Ressentez un appui doux entre les omoplates et les côtes, qui crée une stabilité sans tension.
- Gardez les clavicules ouvertes, comme si vous vouliez élargir votre poitrine de l'intérieur.

#### MUSCLES PRINCIPAUX

- Trapèze (supérieur, moyen, inférieur)
- Élévateur de la scapula
- Dentelé antérieur
- Grand pectoral et petit pectoral
- Rhomboïdes
- Grand dorsal

### LE CORE

Le **core** est souvent confondu avec le simple renforcement des abdominaux. Bien qu'il inclue ces muscles, il ne se limite pas au grand droit (souvent appelé « le six-pack »).

Le core désigne en réalité l'ensemble du **caisson profond** qui stabilise le tronc et protège la colonne vertébrale.

Il relie et coordonne :

- Le plancher pelvien.
- Le transverse de l'abdomen.
- Le multifidus.
- Le diaphragme.

Ces muscles fonctionnent ensemble comme une **unité coordonnée**, donnant à la fois **puissance, stabilité et fluidité** à tous les mouvements.

### CLARIFIER UNE IDÉE REÇUE

Quand on parle de « travailler le core », beaucoup pensent immédiatement au **grand droit de l'abdomen**, un muscle superficiel très puissant. Mais utilisé seul, il crée un déséquilibre et peut mettre la colonne lombaire en danger.

- À long terme, une pratique axée uniquement sur ce muscle peut générer des **douleurs lombaires** et fragiliser le dos.
- À l'inverse, engager les **muscles profonds** permet de protéger durablement la colonne, de renforcer la posture et d'éviter les blessures.

C'est cette différence fondamentale qui fait du travail du core un élément essentiel de la méthode Pilates Intuitif.

### LES BIENFAITS


- **Prévention des blessures** : un core bien engagé réduit les compensations et protège les lombaires.
- **Rééducation** : cette approche est particulièrement bénéfique pour les personnes souffrant déjà de hernies ou de fragilités lombaires.
- **Posture** : les muscles stabilisateurs renforcent l'axe et permettent au corps de devenir à la fois solide et fluide.

### COMMENT L'ENGAGER :

- **À l'inspiration** : laissez votre souffle ouvrir la cage thoracique dans toutes ses dimensions : vers l'avant, les côtés et l'arrière.
- **À l'expiration** : soufflez doucement par la bouche, comme si vous soufflez dans une paille. Sentez la cage et les hanches qui s'approchent l'une de l'autre, comme si une main invisible les attirait en douceur, sans rigidité mais avec présence.
- **L'axe** : imaginez que vous allongez votre colonne de la base jusqu'au sommet du crâne : le core soutient votre axe avec une force tranquille, sans effort excessif.

### MUSCLES PRINCIPAUX

- Transverse de l'abdomen
- Plancher pelvien
- Multifidus
- Diaphragme



Les obliques et le grand droit peuvent aussi être considérés comme des muscles périphériques du core, à condition que leur engagement reste harmonieux.

### LE RÔLE DE L'INSTRUCTEUR : OBSERVER ET INTERVENIR

L'enseignement du core ne se limite pas à donner un exercice : il demande une **observation attentive** et des **corrections personnalisées**.

Un instructeur doit vérifier :

- Si le mouvement est **initié au bon endroit**.
- S'il n'y a pas une **surcontraction** des muscles superficiels (abdominaux, nuque, épaules).
- Si le participant n'est pas **trop dans sa tête** au lieu d'être dans ses sensations.
- Si la **posture de départ** est alignée et bien comprise.

Souvent, la qualité d'un mouvement se joue dans la **position initiale** et dans la façon dont il est lancé.



Chaque correction doit donc être adaptée: ce qui aide une personne peut être inutile ou même contre-productif pour une autre.

### CONSEILS PÉDAGOGIQUES CONCRETS

- **Encourager l'intériorisation** : inviter les participants à fermer les yeux pour ramener leur attention vers l'intérieur.
- **Prendre soin** : répéter souvent « prends soin » ou « prends le temps » afin de calmer la tendance à exécuter trop vite ou trop fort.
- **Corriger avec finesse** : une correction peut être générale, mais doit aussi être personnalisée.
- **Observer le corps** : repérer les signaux (respiration bloquée, tension inutile, alignement rompu) et ajuster les indications en conséquence.

### EN RÉSUMÉ

Le core n'est pas une affaire d'esthétique ou de « ventre plat », mais un **système profond de stabilisation** qui protège le dos, renforce la posture et permet une pratique sûre et consciente.

L'instructeur a la responsabilité d'accompagner chaque élève à trouver son propre chemin vers cette activation subtile, en alliant **précision, observation et bienveillance**.

### LA PUISSANCE LÉGÈRE DE L'OPPOSITION

Le corps trouve sa force non pas dans la rigidité, mais dans la dynamique des oppositions. Quand une partie du corps s'allonge dans une direction, une autre s'étire dans la direction opposée, créant un équilibre entre **stabilité et fluidité**.

#### COMMENT L'ENGAGER :

- Ressentez que chaque mouvement est accompagné d'un allongement dans deux directions (ex. : la couronne de la tête s'éloigne du sacrum, les bras s'éloignent du tronc, les jambes s'allongent au sol).
- Cherchez la légèreté plutôt que la force : l'opposition n'écrase pas, elle élève.
- Utilisez cette dynamique comme une énergie interne qui fait circuler la puissance sans tension inutile.

#### EXEMPLES DE COUPLES MUSCULAIRES EN OPPOSITION

- Fléchisseurs de la hanche (psoas, droit fémoral) et extenseurs de la hanche (grand fessier, ischio-jambiers).
- Abdominaux et érecteurs du rachis.
- Les épaules qui s'éloignent l'une de l'autre.
- La colonne qui, dans tous les mouvements, s'allonge en opposition.

MODULE 4

**GUIDER AVEC PRÉSENCE  
ET CONSCIENCE**



## GUIDER AVEC PRÉSENCE ET CONSCIENCE

Enseigner ne consiste pas seulement à transmettre des instructions techniques. C'est créer un espace où les mots, le silence et la présence de l'instructeur deviennent des repères pour que l'élève vive une expérience profonde et personnelle.

### GUIDANCE VERBALE

La guidance verbale n'est pas une récitation mécanique. C'est un fil conducteur qui soutient le mouvement sans l'enfermer.

### TEMPO

- Guidez continuellement la respiration, mais rappelez aux participants que l'essentiel est de respirer, même s'ils n'arrivent pas à suivre parfaitement le rythme proposé. Souvent, les élèves se sentent coupables de ne pas être « au même tempo ».
- Éduquez-les doucement : avec le temps, la respiration s'harmonisera naturellement avec le mouvement.

### PRÉSENCE SUBTILE

- Donnez une consigne technique, puis laissez de l'espace pour que le mouvement se déploie.
- Évitez de saturer de paroles : la pratique se vit aussi dans l'exploration. Ce temps permet au participant de ressentir, comprendre et intégrer.

### ÉDUCATION VIVANTE

- Les élèves aiment savoir pourquoi ils bougent.
- Expliquez quel muscle est sollicité ou l'objectif d'un exercice, avec un langage simple et accessible. Cela nourrit leur compréhension sans alourdir l'expérience.

### IMAGERIE ET VISUALISATION

Les images transforment l'expérience en reliant le geste au ressenti intérieur.

- **Images sensorielles** : « Imaginez que votre souffle ouvre la cage thoracique comme un accordéon ».
- **Images directionnelles** : « Ressentez la cage thoracique s'élargir vers l'arrière. »
- **Métaphores** : « Votre bassin est une boussole qui cherche son axe. »
- **Visualisation intérieure** : invitez à percevoir le muscle qui s'active, à développer la conscience corporelle et à ressentir le mouvement de l'intérieur.


### LE TON ET L'INTENTION DANS L'ENSEIGNEMENT

Le ton et l'intention véhiculent une énergie que les élèves ressentent immédiatement.

- **Le ton** : calme et posé, il favorise la détente; plus rythmé, il stimule l'énergie. Ajustez-le pour soutenir l'expérience du moment.
- **L'intention** : enseigner, ce n'est pas corriger à tout prix, mais accompagner. L'intention peut être d'apporter de la confiance, de la curiosité ou simplement un espace d'exploration.
- **Authenticité** : la plus belle guidance naît lorsque l'instructeur est lui-même, dans la transparence et la simplicité. Être naturel, sans chercher à reproduire un modèle, c'est ce qui colore chaque cours d'une touche unique et nourrit une véritable connexion humaine.

### EN RÉSUMÉ

Guider avec présence et conscience, c'est choisir ses mots avec justesse, offrir des images qui ouvrent la perception, poser une intention claire et, surtout, oser être soi-même.



Alors, l'enseignement devient une rencontre vivante,  
où les mots et les mouvements invitent à une  
exploration profonde et personnelle.

MODULE 5

**L'ART D'ENSEIGNER  
LE MOUVEMENT**



Dans la méthode **Pilates Intuitif**, chaque exercice est présenté avec une structure claire qui aide l'instructeur à enseigner avec précision et à transmettre bien plus que de simples gestes. Ce qui rend cette approche unique, c'est qu'elle n'est pas une simple répétition mécanique : c'est une **pratique consciente**.

Enseigner le mouvement demande non seulement une présence subtile, mais aussi une **connaissance approfondie des muscles engagés et des synergies musculaires**.

Un instructeur doit être capable de :



- Comprendre **d'où part le mouvement**.
- Identifier **quel muscle profond initie l'action**.
- Reconnaître **comment les synergies musculaires s'organisent** pour soutenir le geste.

Un même exercice peut sembler juste dans sa forme extérieure, mais s'il est initié par un muscle superficiel plutôt que par le muscle profond attendu, le résultat sera totalement différent.

Le rôle de l'instructeur est donc d'apprendre au participant **quel est le point d'initiation et quel muscle doit être sollicité**. Sans cela, l'élève risque de reproduire une forme esthétique correcte, mais dénuée de profondeur et d'efficacité.

La **proprioception** et la **conscience corporelle** sont les premiers repères. Mais elles doivent ensuite s'accompagner d'une compréhension mécanique : savoir quels muscles sont requis, comment le poids est utilisé, et quels bénéfices l'exercice apporte.

C'est cette précision qui fait la différence  
entre enseigner un exercice et enseigner le Pilates.

### STRUCTURE D'UN EXERCICE DANS LA MÉTHODE PILATES INTUITIF

**Muscles ciblés (ciblage musculaire)** : identifier le ou les muscles principalement sollicités dans le mouvement. Cela permet de guider l'attention du participant vers les zones précises du corps et de développer sa conscience corporelle.

**Objectif** : définir clairement ce que le mouvement cherche à accomplir. L'objectif ne se limite pas à nommer le muscle ciblé : il précise **ce que ce muscle permet concrètement** (renforcement, mobilité, stabilité, coordination, respiration, transfert de poids, etc.). L'objectif donne donc un **sens concret** à la pratique.

**Indications** : donner des directives claires et simples pour guider le participant dans l'exécution (position de départ, respiration, amplitude, points d'attention). Les indications doivent être reliées directement au muscle ciblé et à l'objectif visé. Elles constituent la clé d'une communication précise et efficace.

Avec l'expérience, ces indications se raffinent et deviennent de plus en plus subtiles. Il est essentiel d'apprendre à **adapter ses indications à chaque participant**, en proposant au besoin des alternatives ou des ajustements pour l'aider à mieux ressentir et intégrer le mouvement.

### STABILISATEUR – INITIATEUR – MOTEUR PRINCIPAL (S-I-M) : UNE APPROCHE CLÉ DU PILATES

**Stabilisateur** : Avant tout mouvement, le corps active les muscles qui assurent la posture de départ.

**Initiateur** : Le geste commence toujours quelque part, une chaîne musculaire ou un muscle, une zone précise qui lance le mouvement.

**Moteur principal** : Le muscle qui exécute l'action et lui donne sa puissance.

### ENSEIGNER AVEC PRÉCISION

Le but en Pilates n'est pas seulement de conserver les muscles stabilisateurs engagés, mais aussi de s'assurer que le **bon muscle travaille au bon moment**. C'est ce qui transforme un exercice en une pratique consciente et efficace.

Enseigner avec précision, c'est :

- Développer une communication claire et cohérente.
- Relier les indications au muscle ciblé et à l'objectif réel.
- Ajuster constamment son enseignement pour aider chaque participant à ressentir le mouvement de l'intérieur.

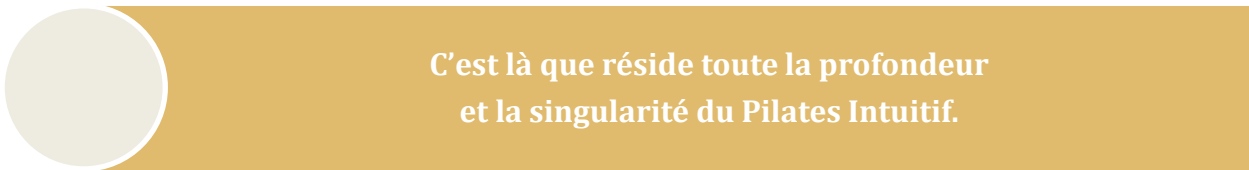
Cette précision se développe avec l'expérience : plus l'instructeur affine son langage et sa capacité d'observation, plus l'impact sur le participant est grand.

Le mouvement n'est alors plus une finalité esthétique, mais un **processus vivant** où l'élève prend conscience de ses appuis, de ses synergies et de la profondeur de son geste.

### EN RÉSUMÉ

Enseigner un mouvement, ce n'est pas chercher une **forme finale parfaite**, mais guider l'élève dans une **expérience intérieure juste**.

Chaque exercice doit naître d'une stabilité, suivre une intention claire, mobiliser les muscles profonds et leurs synergies, et se déployer avec précision.



C'est là que réside toute la profondeur  
et la singularité du Pilates Intuitif.

MODULE 6

**CRÉER ET STRUCTURER  
UN COURS**



## CRÉER ET STRUCTURER UN COURS

Enseigner un cours de **Pilates Intuitif**, c'est bien plus que proposer une série d'exercices : c'est guider vos élèves dans une expérience complète, cohérente et progressive, qui respecte les fondements de la méthode et les besoins de chacun.

### CONSTRUIRE UNE SÉQUENCE COMPLÈTE

Une séquence de Pilates doit toujours être pensée avec une logique : amener progressivement le corps à bouger avec fluidité, en respectant le principe central de **Stabilisation – Initiation – Mouvement (S-I-M)**.


### STRUCTURE D'UNE SÉQUENCE – MÉTHODE PILATES INTUITIF

Un cours de **Pilates Intuitif** s'articule autour de grandes familles de mouvements qui guident le corps dans une progression fluide, cohérente et équilibrée.

Chaque séquence respecte une logique claire : elle commence par éveiller et préparer, puis conduit progressivement vers un travail plus complet, jusqu'à l'intégration finale.

Chaque catégorie de mouvements a un rôle précis dans l'expérience du corps : préparer, mobiliser, renforcer, connecter, libérer et enfin intégrer.

Ensemble, elles créent un enchaînement qui favorise à la fois la vitalité, la conscience corporelle et l'harmonie globale.



Un bon cours s'articule comme une histoire :  
il a un début, un développement et une conclusion.

## CRÉER ET STRUCTURER UN COURS

PRÉPARATION ET CENTRAGE

MOUVEMENTS FONDAMENTAUX

MOUVEMENTS ARTICULAIRES  
(À INSÉRER LIBREMENT)

MOUVEMENTS ABDOMINAUX

MOUVEMENTS DE CONNEXION GLOBAL

MOUVEMENTS LATÉRAUX FLEXION/ROTATION

MOUVEMENTS EXTENSEUR DU DOS

MOUVEMENTS DE DÉTENTE

## PRÉPARATION ET CENTRAGE

- Mise en place des 4 fondements du **Pilates Intuitif**.
- Installation de la posture de départ et de l'ancrage.
- Activation douce du core.
- Éveil du corps et de la respiration.

**Objectif** : amener de la présence, préparer les appuis et créer les conditions pour une pratique consciente et fluide. (*Les mobilisations plus spécifiques seront vues dans la catégorie des « Mouvements articulaires »*).

## MOUVEMENTS FONDAMENTAUX

Regroupent les exercices de base incontournables du **Pilates Intuitif**.

- Ils constituent le cœur de chaque pratique.
- Environ dix exercices de référence qui développent force, stabilité, respiration et alignement.
- Présents dans chaque séance comme fil conducteur de progression.

**Objectif** : ancrer les fondements, assurer la continuité pédagogique et offrir une structure stable à l'enseignement.

## MOUVEMENTS ARTICULAIRES (à insérer librement)

- Mobilisent les articulations pour libérer les tensions et créer de la fluidité.
- Ils peuvent être placés au début ou réintroduits à tout moment dans la séquence pour délier le corps avant un travail plus ciblé.

## MOUVEMENTS ABDOMINAUX

- Renforcent la sangle abdominale en profondeur.
- Ils développent la stabilité du centre, soutiennent la colonne et améliorent la coordination avec la respiration.

### MOUVEMENTS DE CONNEXION GLOBAL

- Intègrent le haut et le bas du corps.
- Ils favorisent la coordination, la synergie musculaire et l'unité du mouvement.
- Présents après les abdominaux et, pour les intermédiaires, de nouveau après les latéraux.

### MOUVEMENTS LATÉRAUX FLEXION/ROTATION

- Sollicitent les chaînes obliques et la stabilité du tronc.
- Ils renforcent la mobilité et l'équilibre, tout en travaillant l'engagement profond des abdominaux.

### MOUVEMENTS EXTENSEUR DU DOS

- Stabilisent et tonifient les muscles du dos et posturaux, essentiels à la protection de la colonne et à l'équilibre global.

### MOUVEMENTS DE DÉTENTE

- Permettent au corps d'intégrer le travail effectué.
- Ils favorisent la récupération, le relâchement musculaire et ramènent le système nerveux vers un état de calme.

# CRÉER ET STRUCTURER UN COURS

## STRUCTURE DES COURS

Voici un exemple de structure d'un cours débutant, intermédiaire et avancé. Pour déterminer le niveau, il est essentiel de regarder le participant. Un élève peut pratiquer avec vous pendant des années et, selon ses capacités, rester au niveau débutant sans pour autant cesser de progresser.

L'important est de respecter son rythme et son corps.

## DE FAÇON GÉNÉRALE

**De 1 à 10 cours** : on demeure dans les exercices fondamentaux.

**De 11 à 20 cours** : on continue de consolider les fondamentaux tout en ajoutant graduellement plus de variété.

**À partir de 21 cours** : on peut commencer à intégrer des exercices intermédiaires, si le participant en a les capacités.

Vous comprendrez que ce qui importe n'est pas la complexité d'un exercice comme nous l'avons vu maintes fois mais la maîtrise des bases fondamentales du Pilates. C'est ce qui fait la richesse de cette méthode et la différencie profondément d'autres pratiques.

## DÉBUTANT

Catégories	Séquence proposée	Objectif principal
Préparation et centrage Fondamentaux Articulaires Abdominaux Connexion globale (adapté)	Séquence simple et équilibrée, intégrant deux passages de mobilité articulaire et toutes les familles de base.	Installer les fondations : présence, respiration, centre, premiers liens haut/bas du corps.
Articulaires Latéraux Extenseurs du dos Détente		

## CRÉER ET STRUCTURER UN COURS

### INTERMÉDIAIRE

Catégories	Séquence proposée	Objectif principal
Préparation et centrage Fondamentaux Articulaires Abdominaux Connexion globale Articulaires Latéraux Connexion globale Extenseurs du dos Détente	Séquence plus riche, avec deux passages d'articulaires et deux passages de connexion globale.	Développer la synergie, la force profonde et la fluidité.

### AVANCÉ

Catégories	Séquence proposée	Objectif principal
Préparation et centrage Fondamentaux Articulaires Abdominaux Connexion globale Latéraux Articulaires Connexion globale Extenseurs du dos Connexion globale Détente	Séquence exigeante et fluide, avec au moins deux passages d'articulaires et trois passages de connexion globale.	Fluidité, puissance, autonomie du pratiquant.

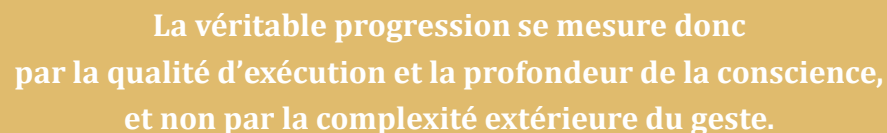
### LA PROGRESSION : UN PRINCIPE CLÉ

La structure ci-dessus n'est pas rigide : elle sert de **trame pédagogique**. Chaque enseignant adapte le choix et le nombre d'exercices selon la durée du cours, le niveau des élèves et les objectifs de la séance.

Mais il est essentiel de rappeler que la **progression** en Pilates ne repose pas sur la difficulté croissante des mouvements proposés dans les manuels, mais sur la **progression des participants eux-mêmes**.

Un participant « avancé » n'est pas celui qui réussit des exercices complexes, mais celui qui maîtrise les **fondements et les paramètres du Pilates Intuitif** (alignement, respiration, engagement du core, fluidité, contrôle). Ainsi :

- Sauter trop vite vers des mouvements avancés alors que les bases ne sont pas intégrées n'apporte rien.
- Un mouvement dit « débutant », exécuté avec une conscience et une maîtrise profonde, sera beaucoup **plus exigeant et transformateur** qu'un exercice difficile réalisé sans compréhension.



La véritable progression se mesure donc  
par la qualité d'exécution et la profondeur de la conscience,  
et non par la complexité extérieure du geste.

C'est cette approche qui fait toute la différence du **Pilates Intuitif** : une pratique qui grandit avec la compréhension, plutôt qu'avec la performance.

### LES MODIFICATIONS

Être un bon enseignant, c'est aussi savoir être **créatif**. Les modifications et alternatives ne sont pas un signe de faiblesse ou un simple outil pour les débutants : elles sont un **levier puissant** pour explorer et approfondir le mouvement.

Utiliser un accessoire, qu'il s'agisse d'un élastique, d'un bloc, d'une couverture ou d'un autre outil permet :

- D'aborder le mouvement sous un nouvel angle.
- Créer de nouvelles connexions neuromusculaires chez le participant.
- Désamorcer certaines **compensations** dans le corps.
- Donner plus d'espace et de liberté au geste.
- Cibler de façon plus précise un groupe musculaire ou une intention.

L'accessoire n'est donc pas un handicap : c'est une **porte d'entrée supplémentaire** dans la pratique du Pilates.

Il n'existe pas une seule « bonne façon » d'exécuter un mouvement. Ce qui compte, c'est **l'intention** qui se cache derrière l'enseignement.

Lorsqu'un mouvement est replacé dans une **thématique claire** et accompagné de variations pertinentes, il prend tout son sens.

Ainsi, l'enseignant ne reste pas prisonnier d'un cadre rigide : il ouvre à ses élèves une multitude de chemins pour mieux comprendre, mieux ressentir et mieux intégrer la pratique.

MODULE 7

**ÊTRE UN  
BON ENSEIGNANT**



## INTRODUCTION

Être un bon enseignant ne se résume pas à savoir exécuter ou démontrer des exercices. C'est avant tout **connaître sa clientèle** et adapter son enseignement en conséquence.

## CONNAÎTRE SON CLIENT

Avant de guider un participant, il est essentiel de **connaître son histoire et ses besoins**. Même si une personne semble en bonne santé, chacun a son lot de compensations, de blessures passées ou de fragilités. C'est pourquoi il est toujours recommandé de commencer par une **évaluation de santé**.



Ne jamais enseigner à quelqu'un  
dont vous ne connaissez pas le parcours.

Cette connaissance vous permettra :

- D'offrir des **alternatives adaptées**.
- Diriger la personne vers le cours qui lui correspond.
- Assurer un enseignement sécuritaire et respectueux.

## ESSAIS ET ORIENTATION

Dans les cours de groupe, il est souvent utile d'offrir un **cours d'essai gratuit**. Cela permet d'observer la personne, de voir comment elle réagit au travail sur tapis et d'évaluer ses besoins réels.

L'objectif n'est pas seulement de mesurer sa « performance », mais de comprendre :

- Si elle est stressée ou tendue.
- Si elle a besoin de travailler davantage le calme et la conscience.
- Si elle est trop dans le contrôle ou dans la recherche de performance.

Il est parfois nécessaire de proposer à un élève de rejoindre un cours débutant, non pas parce qu'il est incapable d'exécuter les mouvements, mais parce que son **besoin actuel** est ailleurs : apprendre à ralentir, à s'écouter, à revenir aux bases.

## EGO ET PÉDAGOGIE

Avec des personnes sportives ou des athlètes, cela peut représenter un défi. Un sportif aura souvent du mal à accepter de « revenir en arrière » dans un cours débutant.

C'est là que votre pédagogie entre en jeu : il faut **expliquer pourquoi** ce passage par les bases est essentiel. Présentez-le non pas comme une régression, mais comme une étape pour aller plus loin, avec plus de solidité et moins de risques de blessures.

Un bon enseignant saura montrer que le Pilates n'est pas une pratique de performance, mais une **pratique consciente**, tournée vers le soin du corps.

## DÉBUTANTS VERSUS SPORTIFS

**Débutants sédentaires** : ils gagnent souvent rapidement en confiance et ressentent rapidement des bénéfices.

**Sportifs et athlètes** : ils représentent un défi plus subtil, car il faut déconstruire certaines habitudes et leur apprendre à ralentir, à se recentrer et à développer une nouvelle forme de conscience corporelle.

## ADAPTER LA SÉLECTION DES MOUVEMENTS

Un bon enseignant adapte toujours les mouvements selon la clientèle présente.

- Observer le groupe, évaluer les besoins communs.
- Prévoir des variantes et alternatives pour ceux qui en ont besoin.
- Veiller à ce que chacun trouve une expérience juste, peu importe son niveau.

## EN CONCLUSION

Être un bon enseignant, c'est savoir **écouter, observer et s'adapter**. C'est aider chaque participant à trouver ce dont il a vraiment besoin, même quand il n'en a pas conscience.

Le rôle de l'instructeur est de guider avec discernement, en expliquant toujours le « pourquoi », et en rappelant que le Pilates n'est pas une question de performance, mais de **soin, de conscience et de progression durable**.

MODULE 8

# LES CLIENTÈLES SPÉCIFIQUES



## LES CLIENTÈLES SPÉCIFIQUES

En **Pilates Intuitif**, l'instructeur doit toujours adapter son enseignement aux besoins, capacités et conditions de santé des participants.

Certaines clientèles nécessitent une attention particulière pour garantir la sécurité, favoriser les bienfaits et éviter les risques.

## PERSONNES ÂGÉES

### BIENFAITS

- Amélioration de l'équilibre et réduction du risque de chutes.
- Maintien de la mobilité articulaire et de la souplesse.
- Renforcement musculaire doux pour soutenir la posture.
- Stimulation de la mémoire et de la coordination par la conscience du mouvement.
- Bien-être global et diminution des douleurs chroniques.

### RECOMMANDATIONS

- Privilégier des mouvements simples, fluides et sécuritaires.
- Favoriser la lenteur et la respiration consciente.
- Utiliser des accessoires (chaises, blocs, ballons) pour soutenir la stabilité.
- Mettre l'accent sur la **posture fonctionnelle** et les transferts du quotidien (se lever, s'asseoir, marcher).

## À ÉVITER

- Les mouvements brusques ou rapides.
- Les exercices qui demandent de longues positions au sol sans alternatives.
- Les charges excessives sur les articulations fragiles (genoux, poignets, lombaires).

## LES CLIENTÈLES SPÉCIFIQUES

### CLIENTS EN RÉHABILITATION OU POST-CHIRURGIE

#### BIENFAITS

- Récupération progressive de la mobilité.
- Renforcement musculaire ciblé et sécuritaire.
- Rééducation des schémas moteurs et correction des compensations.
- Reconnexion au corps après un traumatisme.

#### RECOMMANDATIONS

- Travailler en **collaboration avec le médecin ou le physiothérapeute**.
- Commencer par des mouvements très doux et progressifs.
- Insister sur l'alignement, la respiration et l'engagement subtil des muscles profonds.
- Utiliser des accessoires pour sécuriser et limiter l'amplitude.

#### À ÉVITER

- Tout mouvement douloureux ou non recommandé médicalement.
- Les amplitudes extrêmes et les charges trop élevées.
- Les exercices sollicitant directement la zone opérée tant que la guérison n'est pas complète.

## LES CLIENTÈLES SPÉCIFIQUES

### FEMMES ENCEINTES

#### BIENFAITS

- Maintien d'une bonne posture et réduction des douleurs lombaires.
- Renforcement du plancher pelvien et du transverse pour soutenir la grossesse.
- Amélioration de la circulation et réduction des tensions.
- Préparation du corps à l'accouchement (souplesse, respiration, conscience).

#### RECOMMANDATIONS

- Toujours obtenir l'accord du médecin ou de la sage-femme.
- Privilégier la **respiration latérale et diaphragmatique**.
- Travailler la stabilité, l'équilibre et la mobilité douce.
- Utiliser la position latérale ou quadrupède pour le confort.
- Encourager des séances plus courtes et adaptées selon le trimestre

### À ÉVITER

- Les exercices allongés sur le ventre après le 1<sup>er</sup> trimestre.
- Les exercices allongés longtemps sur le dos après le 2<sup>e</sup> trimestre (risque de compression de la veine cave).
- Les mouvements qui augmentent trop la pression intra-abdominale (crunchs, torsions extrêmes).
- Les sauts, impacts ou efforts de poussée trop intenses.

### MODIFICATIONS UTILES

- Utiliser des coussins, couvertures ou blocs pour soutenir le dos et le bassin.
- Adapter l'amplitude des mouvements.
- Intégrer des exercices de mobilité douce et de respiration consciente.

## LES CLIENTÈLES SPÉCIFIQUES

### POST-PARTUM (APRÈS L'ACCOUCHEMENT)

#### BIENFAITS

- Rééducation du plancher pelvien.
- Réactivation du transverse et du core en douceur.
- Amélioration de la posture et réduction des douleurs de dos.
- Soutien émotionnel et reprise de confiance corporelle.

#### RECOMMANDATIONS

- Attendre le feu vert médical avant de reprendre l'activité.
- Commencer par des exercices doux de respiration et d'engagement du plancher pelvien.
- Intégrer progressivement les exercices d'activation du core.
- Adapter selon l'accouchement (vaginal ou césarienne)

#### À ÉVITER

- Les exercices abdominaux intenses trop tôt (risque de diastasis, fragilité du plancher pelvien).
- Les mouvements avec impact.
- Les positions inconfortables ou douloureuses

## LES CLIENTÈLES SPÉCIFIQUES

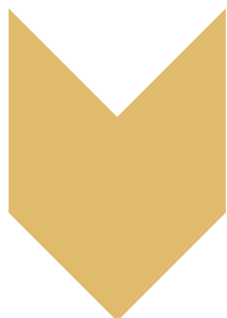
### AUTRES CLIENTÈLES À RISQUE (EXEMPLES)

**Personnes avec hernie discale** : éviter les flexions lombaires intense. Privilégier l'allongement axial et la stabilisation.

**Personnes avec ostéoporose** : éviter les flexions profondes et rotations forcées. Travailler la posture et l'équilibre.

**Clients avec surpoids important** : favoriser la respiration, la mobilité douce, le travail avec accessoires pour soutenir les articulations.

### MESSAGE CLÉ POUR TOUTES LES CLIENTÈLES SPÉCIFIQUES



- La sécurité et l'écoute passent avant la performance.
- Chaque mouvement doit être adapté en fonction des **besoins réels** de la personne, de son **état de santé** et de ses **capacités du moment**.
- Un bon enseignant sait proposer des alternatives et expliquer le «pourquoi» de chaque choix.

## LES CLIENTÈLES SPÉCIFIQUES

### TABLEAU SYNTHÈSE

CLIENTÈLE	BIENFAITS	RECOMMANDATIONS	À ÉVITER
<b>Personnes âgées</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Équilibre, prévention des chutes.</li> <li>• Mobilité et souplesse.</li> <li>• Force posturale.</li> <li>• Diminution des douleurs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercices simples, fluides et sécuritaires.</li> <li>• Accessoires pour soutenir.</li> <li>• Accent sur la posture fonctionnelle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mouvements brusques.</li> <li>• Longues positions au sol sans alternatives.</li> <li>• Charges excessives.</li> </ul>
<b>Réhabilitation Post-chirurgie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Récupération de la mobilité.</li> <li>• Renforcement doux.</li> <li>• Correction des compensations.</li> <li>• Reconnexion au corps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travailler avec accord médical.</li> <li>• Progression douce.</li> <li>• Alignement et respiration.</li> <li>• Accessoires de soutien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Douleur.</li> <li>• Amplitudes extrêmes.</li> <li>• Solliciter la zone opérée trop tôt.</li> </ul>
<b>Femmes enceintes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduction des douleurs lombaires.</li> <li>• Renforcement du plancher pelvien et du transverse.</li> <li>• Mobilité et respiration.</li> <li>• Préparation à l'accouchement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accord médical obligatoire.</li> <li>• Respiration latérale / diaphragmatique.</li> <li>• Positions latérales ou quadrupèdes.</li> <li>• Séances plus courtes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ventre/allongé après 1<sup>er</sup> trimestre.</li> <li>• Dos prolongé après 2<sup>e</sup> trimestre.</li> <li>• Crunchs, torsions intenses.</li> <li>• Impacts</li> </ul>

## LES CLIENTÈLES SPÉCIFIQUES

### TABLEAU SYNTHÈSE

CLIENTÈLE	BIENFAITS	RECOMMANDATIONS	À ÉVITER
<b>Post-partum</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rééducation plancher pelvien.</li> <li>• Réactivation du core.</li> <li>• Correction de la posture.</li> <li>• Soutien émotionnel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accord médical avant reprise.</li> <li>• Commencer par respiration et plancher pelvien.</li> <li>• Progression douce vers le core.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abdos intenses trop tôt.</li> <li>• Exercices avec impact.</li> <li>• Positions douloureuses</li> </ul>
<b>Autres clientèles à risque</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hernie discale</b> : stabilisation, allongement axial.</li> <li>• <b>Ostéoporose</b> : posture, équilibre.</li> <li>• <b>Surpoids</b> : respiration, mobilité douce.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adapter selon pathologie.</li> <li>• Priorité sécurité et confort.</li> <li>• Accessoires pour soulager.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexions profondes (ostéoporose).</li> <li>• Flexions lombaires intenses (hernie).</li> <li>• Impacts (surpoids, fragilités)</li> </ul>



### À RETENIR ADAPTER - OBSERVER - ÉCOUTER

Un mouvement juste pour un client peut être nocif pour un autre. Le rôle de l'enseignant est d'apporter des alternatives et de relier chaque exercice aux besoins réels du participant.

MODULE 9

**RÉPERTOIRE DES  
EXERCICES DU  
PILATES AU SOL**



## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### DEMI-PONT SHOULDER BRIDGE

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le dos, pieds parallèles largeur de hanches.
- Bras le long du corps, paumes au sol.
- **Ancrages** : pieds, bassin, omoplates, arrière de la tête.

#### DÉROULEMENT

**Inspirez** : repoussez le sol avec les pieds.

**Expirez** : imprimez le bas du dos, décollez la colonne.

**Inspirez** : allongez les genoux vers l'avant, ouvrez les aines.

**Expirez** : redescendez une vertèbre à la fois jusqu'au neutre.

#### FOCUS MUSCULAIRE

Ischios-jambiers  
(allongement des aines).

Abdominaux profonds  
(stabilisation).

Muscles du dos  
(mobilisation douce).

Plancher pelvien  
(soutien lombaire).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Articuler la colonne segment par segment.

Activer ischios + stabilisation lombaire/pelvienne.

Développer l'ancrage et l'allongement.

#### INDICATIONS VERBALES

« Allongez vos genoux vers l'avant. »

« Repoussez le sol avec vos talons. »

« Montez avec fluidité, descendez une vertèbre à la fois. »

DÉBUTANT

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### LEVÉE DE JAMBE SIMPLE SINGLE LEG LIFT

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds parallèles.
- Bras le long du corps, paumes au sol.
- **Ancrages** : bassin neutre, omoplates, arrière de la tête.

#### DÉROULEMENT

**Inspirez** : préparez en stabilisant le bassin.

**Expirez** : levez une jambe en tablette (90°).

**Inspirez** : descendez le gros orteils en maintenant l'angle.

**Expirez** : remontez en tablette.

**Alternez les jambes.**

#### FOCUS MUSCULAIRE

Transverse (stabilité).

Psoas/ilio-psoas (flexion hanche).

Abdominaux profonds (contrôle).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Stabiliser le bassin pendant le mouvement.

Renforcer le lien tronc-hanches.

Préparer aux exercices plus complexes.

#### INDICATIONS VERBALES

« Montez la jambe avec légèreté. »

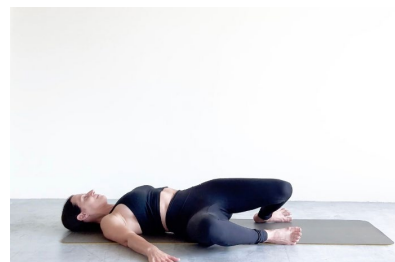
« Gardez le bassin stable, sans basculer. »

« Redescendez avec contrôle. »

« Maintenez l'angle de la jambe. »

DÉBUTANT

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### PRÉPARATION À LA TORSION COUCHÉE SUR LE DOS (JAMBES LARGES, PIEDS AU SOL)

#### PREP SPINE TWIST SUPINE

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le dos, genoux fléchis, pieds largeur du tapis.
- Bras en croix, paumes vers le ciel.
- **Ancrages** : omoplates, bassin neutre, arrière de la tête.

#### DÉROULEMENT

Inspirez : laissez les deux genoux s'incliner d'un côté.

Expirez : ramenez les jambes au centre grâce aux obliques.

Inspirez : repartez de l'autre côté.

Répétez en alternance.

#### FOCUS MUSCULAIRE

Obliques internes et externes (contrôle de la rotation).

Transverse (stabilité du tronc).

Muscles profonds du dos (soutien et mobilité douce).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Mobiliser la colonne en rotation douce.

Favoriser la dissociation haut/bas du corps.

Développer la stabilité des épaules et du tronc.

#### INDICATIONS VERBALES

« Gardez les épaules lourdes au sol. »

« Imaginez vos genoux reliés, parallèles. »

« Allongez la taille pendant le retour au centre. »

DÉBUTANT

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### FLEXION DU TRONC CHEST LIFT

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds parallèles largeur de hanches.
- Mains derrière la tête, coudes ouverts.
- **Ancrages** : bassin neutre, pieds au sol, ceinture scapulaire engagée.

#### DÉROULEMENT

**Inspirez** : allongez la nuque.

**Expirez** : engagez les abdominaux, soulevez la tête et les omoplates.

**Inspirez** : maintenez la position, colonne longue.

**Expirez** : redescendez lentement avec contrôle.

#### FOCUS MUSCULAIRE

Grand droit (flexion).

Transverse (stabilité).

Obliques (soutien).

Fléchisseurs cervicaux (contrôle).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Renforcer la sangle abdominale.

Stabiliser le bassin en neutre.

Allonger la nuque, éviter les tensions cervicales.

#### INDICATIONS VERBALES

« Regardez vos cuisses, pas le plafond. »

« Ramenez les côtes vers le bassin. »

« Gardez la nuque longue. »

« Redescendez avec contrôle. »

DÉBUTANT

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### FLEXION DU TRONC AVEC ROTATION CHEST LIFT WITH ROTATION

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds parallèles largeur de hanches.
- Mains derrière la tête, coudes ouverts.
- **Ancrages** : bassin neutre, pieds au sol, ceinture scapulaire engagée.

#### DÉROULEMENT

**Inspirez** : préparez, nuque longue.

**Expirez** : soulevez tête et omoplates.

**Inspirez** : maintenez la position.

**Expirez** : ajoutez une rotation vers une jambe.

**Inspirez** : revenez au centre.

**Expirez** : changez de côté.

#### FOCUS MUSCULAIRE

Obliques internes et externes (rotation et contrôle).

Transverse (stabilité).

Grand droit (flexion).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Renforcer la sangle abdominale avec rotation.

Stabiliser le bassin sans compensation.

Coordonner flexion et rotation.

#### INDICATIONS VERBALES

« Allongez la taille pendant la rotation. »

« Gardez les coudes ouverts. »

« Le bassin reste stable. »

« Gardez connecté les côtes avec la hanche. »

DÉBUTANT

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### CHANGEMENT DE JAMBE LEG CHANGE

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le dos, pieds parallèles largeur de hanches.
- Bras le long du corps.
- **Ancrages** : omoplates, arrière de la tête, bassin neutre.

#### DÉROULEMENT

**Inspirez** : stabilisez le tronc.

**Expirez** : soulevez les jambes tablette.

**Inspirez** : descendez le gros orteils en maintenant l'angle.

**Expirez** : alternez de côté.

#### FOCUS MUSCULAIRE

Transverse (stabilité).

Obliques (contrôle).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Coordonner souffle et mouvement.

Stabiliser le bassin malgré l'alternance.

Développer la fluidité du centre aux jambes.

#### INDICATIONS VERBALES

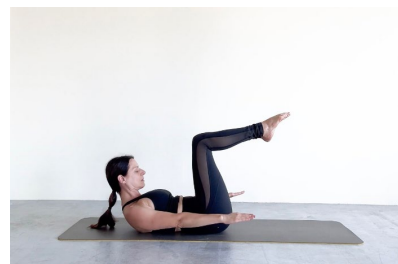
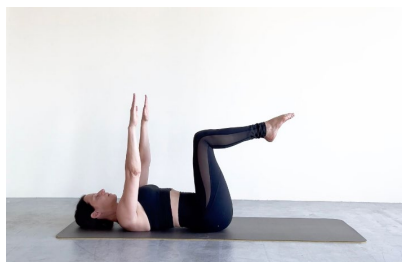
« Le tronc reste immobile. »

« Gardez les intérieurs de cuisses engagées »

« Respirez sans bloquer. »

DÉBUTANT

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### PRÉPARATION À LA CENTAINE HUNDRED PREP

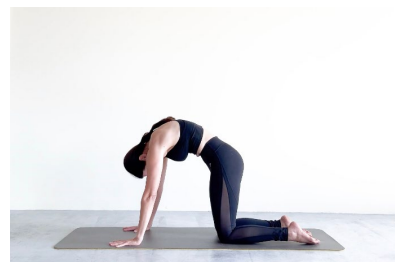
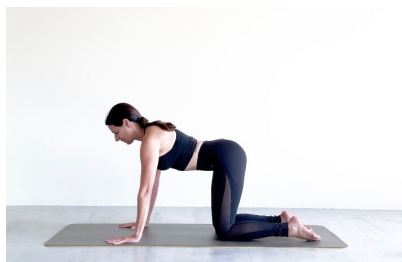
#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le dos, jambes en tablette.
- Bras au dessus des épaules, paumes vers l'avant.
- **Ancrages** : pieds, bassin, omoplates, arrière de la tête.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : préparez en engageant le centre.</p> <p><b>Expirez</b> : Flexion en pressant les bras vers le sol.</p> <p><b>Inspirez</b> : maintenez la position, colonne longue.</p> <p><b>Expirez</b> : redescendez avec contrôle.</p>	<p>Transverse (stabilité).</p> <p>Grand droit (flexion).</p> <p>Obliques (soutien).</p>	<p>Préparer à la Centaine.</p> <p>Renforcer la sangle abdominale.</p> <p>Stabiliser bassin et colonne.</p>	<p>« Regardez vos cuisses, pas le plafond. »</p> <p>« Allongez vos bras vers l'avant. »</p> <p>« Respirez profondément, restez fluide. »</p>

DÉBUTANT

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### ÉTIREMENT DU CHAT CAT STRETCH

#### POSITION DE DÉPART

- À quatre pattes, mains sous les épaules, genoux sous les hanches.
- Colonne en position neutre, regard légèrement vers l'avant.
- **Ancrages** : mains, genoux, dessus des pieds.

#### DÉROULEMENT

**Inspirez** : allongez en extension la colonne, nuque dans le prolongement.

**Expirez** : enrroulez la colonne du sacrum jusqu'à la tête, dos rond.

**Inspirez** : inversez extension de la colonne.

**Expirez** : revenez doucement vers la position neutre.

#### FOCUS MUSCULAIRE

Abdominaux profonds (engagement doux).

Érecteurs du rachis (mobilisation).

Épaules et ceinture scapulaire (stabilité).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Mobiliser la colonne.

Favoriser la conscience segmentaire.

Relâcher tensions et raideurs dorsales.

#### INDICATIONS VERBALES

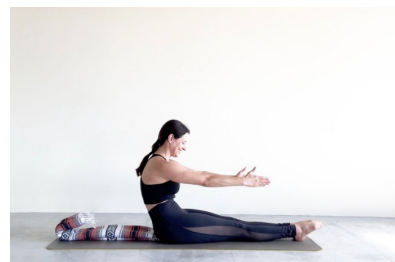
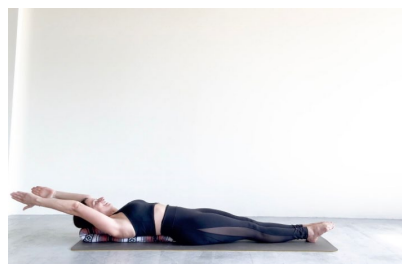
« Bougez la colonne comme une vague. »

« Allongez l'espace entre vos vertèbres. »

« Revenez au neutre avec douceur. »

DÉBUTANT

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### ENROULEMENT/DÉROULEMENT DE LA COLONNE AVEC ACCESSOIRE

#### ROLL UP

#### POSITION DE DÉPART

- Assis (couverture derrière), jambes allongées au sol.
- Bras tendus.
- **Ancrages** : bassin, omoplates, talons.

#### DÉROULEMENT

**Inspirez** : allongez la colonne.

**Expirez** : descendez la colonne.

**Inspirez** : soulevez les bras et flexion.

**Expirez** : enrroulez pour revenir à la posture de départ.

#### FOCUS MUSCULAIRE

Abdominaux profonds (stabilité et contrôle).

Grand droit (flexion et enrroulement).

Érecteurs du rachis (contrôle dans la descente).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Articuler la colonne avec fluidité.

Renforcer la sangle abdominale.

Utiliser l'accessoire pour faciliter le mouvement.

#### INDICATIONS VERBALES

«Bougez comme une vague. »

« Allongez-vous vers l'avant sans tirer. »

« Descendez vertèbre par vertèbre. »

DÉBUTANT

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### CERCLE DE JAMBE GENOU SUR L'ABDOMEN LEG CIRCLE

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le dos.
- Un genou replié vers l'abdomen, mains posées sur ce genou pour le stabiliser. L'autre jambe tendue vers le plafond.
- **Ancrages** : bassin neutre, ceinture scapulaire active, arrière de la tête au sol..

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : ouvrez la jambe vers l'extérieur.</p> <p><b>Expirez</b> : dessinez un cercle avec la jambe tendue.</p> <p><b>Inspirez</b> : reprenez.</p> <p><b>Répétez 3 à 5 fois dans un sens, puis changez.</b></p>	<p>Fléchisseurs de hanche (mobilité).</p> <p>Adducteurs/abducteurs (contrôle latéral).</p> <p>Transverse et obliques (stabilité du tronc).</p>	<p>Offrir une version accessible du rond de jambe.</p> <p>Stabiliser le bassin grâce au genou tenu contre l'abdomen.</p> <p>Permettre une mobilisation douce et contrôlée de la hanche.</p>	<p>«Le tibia presse doucement dans la main. »</p> <p>« Commencer par un petit cercle. »</p> <p>« Le bassin reste stable malgré le mouvement. »</p>

DÉBUTANT

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### ÉTIREMENT DE LA COLONNE

### SPINE STRETCH

#### POSITION DE DÉPART

- Assis, jambes tendues largeur du tapis.
- Bras ouvert en croix, paumes devant.
- **Ancrages** : ischions au sol, colonne allongée.

#### DÉROULEMENT

**Inspirez** : allongez la colonne vers le plafond.

**Expirez** : enrroulez le tronc vers l'avant, bras parallèles au sol.

**Inspirez** : allongez dos droit et revenir.

**Expirez** : répétez 3-5 fois.

#### FOCUS MUSCULAIRE

Abdominaux profonds (stabilité).

Érecteurs du rachis (allongement).

Ischios (étirement).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Allonger la colonne en flexion douce.

Créer de l'espace entre les vertèbres.

Favoriser l'ancrage assis.

#### INDICATIONS VERBALES

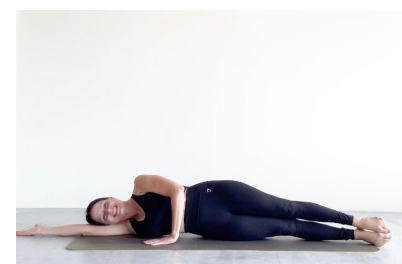
« Allongez vos vertèbres vers le plafond. »

« Roulez vers l'avant comme au-dessus d'un ballon. »

« Gardez vos ischions lourds au sol. »

DÉBUTANT

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### LEVÉE LATÉRALE DES JAMBES

### SIDE LIFT

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le côté, jambes tendues et alignées.
- Appui sur l'avant-bras ou bras allongé sur le corps.
- **Ancrages** : bassin, épaules, jambes alignées.

#### DÉROULEMENT

**Inspirez** : engagez le centre.

**Expirez** : soulevez les deux jambes du sol.

**Inspirez** : redescendez sans toucher le sol

#### FOCUS MUSCULAIRE

Obliques (stabilité latérale).

Moyen fessier  
(stabilisation de la hanche).

Adducteurs et abducteurs  
(contrôle des jambes).

Transverse  
(stabilité du tronc).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Renforcer la stabilité latérale.

Activer la ceinture abdominale  
et pelvienne.

Préparer aux exercices  
latéraux plus avancés.

#### INDICATIONS VERBALES

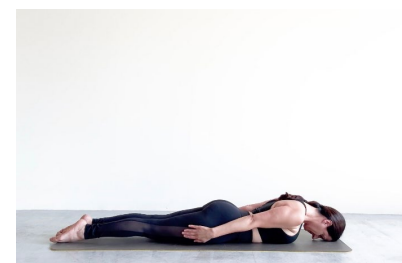
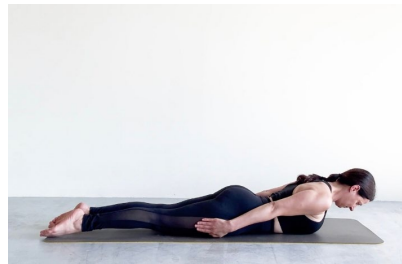
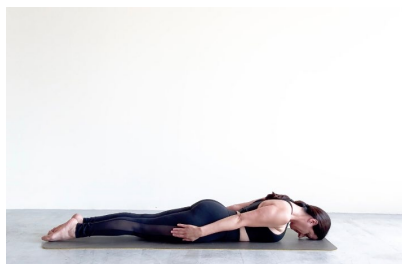
« Restez entre deux murs imaginaires. »

« Allongez vos jambes dans la longueur. »

« Montez et descendez avec contrôle. »

DÉBUTANT

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### EXTENSION DU DOS BACK EXTENSION

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le ventre, jambes tendues.
- Mains sur les cuisses.
- **Ancrages** : bassin, pubis, dessus des pieds au sol.

#### DÉROULEMENT

**Inspirez** : allongez la colonne vers l'avant et soulevez le haut du corps.

**Expirez** : redescendez avec contrôle.

#### FOCUS MUSCULAIRE

Érecteurs du rachis  
(extension de la colonne).

Grand dorsal  
(soutien et allongement).

Fessiers (stabilité du bassin).

Abdominaux profonds  
(soutien du tronc).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Renforcer l'extension du dos.

Allonger la colonne sans  
compression.

Stabiliser le bassin et le tronc.

#### INDICATIONS VERBALES

« Allongez-vous vers l'avant avant de monter. »

« Gardez la nuque longue. »

« Descendez doucement, contrôle jusqu'au sol. »

DÉBUTANT

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### ROULER COMME UNE BALLE

### ROLLING LIKE A BALL

#### POSITION DE DÉPART

- Assis, genoux pliés contre la poitrine.
- Mains sur les tibias ou derrière les cuisses.
- Pieds légèrement décollés du sol.
- **Ancrages** : équilibre sur les ischions, colonne flexion.

#### DÉROULEMENT

**Inspirez** : roulez vers l'arrière jusqu'aux omoplates.

**Expirez** : revenez en équilibre sans poser les pieds.

**Répétez avec fluidité et contrôle.**

#### FOCUS MUSCULAIRE

Abdominaux profonds (contrôle et équilibre).

Fléchisseurs de hanche (maintien des jambes près du tronc).

Muscles du dos (mobilité de la colonne).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Masser et mobiliser la colonne.

Développer l'équilibre et le contrôle du centre.

Relier souffle et mouvement.

#### INDICATIONS VERBALES

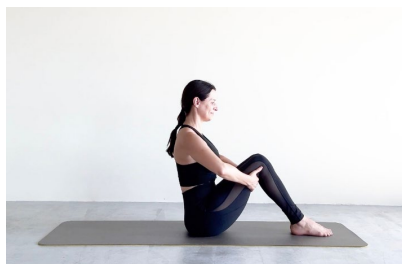
« Restez en flexion comme une boule. »

« Roulez sans aller sur le cou. »

« Inspirez en arrière, expirez en avant. »

DÉBUTANT

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### PRÉPARATION AU TEASER VERSION DOUCE AVEC APPUI AU SOL TEASER PREP

#### POSITION DE DÉPART

- Assis sur les ischions, genoux fléchis, pieds au sol largeur de hanches.
- Gros orteils et avant-pieds en contact avec le sol, talons prêts à se décoller légèrement. Bras allongés vers l'avant, paumes face à face.
- Ancrages : bassin neutre, abdominaux engagés, ceinture scapulaire active, nuque longue.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : préparez, grandissez-vous.</p> <p><b>Expirez</b> : engagez le centre et décollez doucement les talons du sol, en gardant les gros orteils au sol.</p> <p><b>Inspirez</b> : maintenez la position en allongeant la colonne.</p> <p><b>Expirez</b> : reposez les talons au sol avec contrôle.</p> <p><b>Répétez plusieurs fois.</b></p>	<p>Abdominaux profonds (initiation et stabilité).</p> <p>Fléchisseurs de hanche (activation douce).</p> <p>Ceinture scapulaire (stabilité des bras).</p>	<p>Préparer à l'équilibre du Teaser sans perdre l'ancrage au sol.</p> <p>Renforcer la conscience du centre avec une charge réduite.</p> <p>Favoriser la coordination souffle-mouvement dans une posture accessible.</p>	<p>« Gardez vos orteils légèrement en contact avec le sol. »</p> <p>« Décollez les talons en douceur, en laissant le centre initier le mouvement. »</p> <p>« Allongez votre colonne comme si vous vouliez grandir vers le plafond. »</p>

DÉBUTANT

# RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



## POSITION DE REPOS

## REST POSITION

### POSITION DE DÉPART

- À genoux, fessiers déposés vers les talons.
- Bras allongés devant ou le long du corps.
- Front posé au sol.
- **Ancrages** : tibias, genoux et bassin lourds.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : sentez l'air élargir l'arrière du dos.</p> <p><b>Expirez</b> : relâchez le poids du tronc vers l'arrière.</p> <p><b>Respirez profondément</b> : laissez la colonne s'allonger.</p>	<p>Colonne vertébrale (étirement et décompression).</p> <p>Muscles du dos (relâchement).</p> <p>Plancher pelvien et abdominaux profonds (détente).</p>	<p>Étirer la colonne.</p> <p>Relâcher les muscles du dos.</p> <p>Plancher pelvien et abdominaux (détente).</p>	<p>« Laissez votre souffle se déposer dans le dos. »</p> <p>« Relâchez épaules et nuque. »</p> <p>« Sentez le bassin s'alourdir vers les talons. »</p> <p>« Prenez ce temps pour intégrer la pratique. »</p>

DÉBUTANT

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### TORSION COUCHÉE SUR LE DOS (JAMBES TABLETTE) SPINE TWIST SUPINE (TABLETOP)

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le dos, genoux fléchis à 90° au-dessus des hanches (position “tabletop”).
- Bras ouverts en croix, paumes vers le ciel.
- **Ancrages** : omoplates, bassin neutre, arrière de la tête.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : laissez les deux genoux s’incliner doucement d’un côté, sans décoller les omoplates.</p> <p><b>Expirez</b> : ramenez les jambes au centre grâce à l’action des obliques.</p> <p><b>Inspirez</b> : repartez de l’autre côté.</p> <p><b>Répétez en alternance, en gardant les genoux alignés et la respiration fluide.</b></p>	<p>Obliques internes et externes (rotation et retour au centre).</p> <p>Transverse (stabilité du tronc).</p> <p>Multifides et muscles profonds du dos (contrôle et maintien postural).</p>	<p>Mobiliser la colonne en rotation douce et contrôlée.</p> <p>Renforcer la stabilité lombo-pelvienne et scapulaire.</p> <p>Améliorer la dissociation entre le haut et le bas du corps.</p>	<p>« Gardez vos épaules lourdes et stables au sol. »</p> <p>« Les genoux bougent ensemble, comme un bloc. »</p> <p>« Sentez le centre du corps ramener les jambes, pas la force des jambes elles-mêmes. »</p> <p>« Allongez les deux côtés de la taille pendant le mouvement. »</p>

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### CENTAINES / HUNDRED

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le dos, jambes tablette ou allongées à 45°.
- Bras le long du corps, légèrement décollés du sol.
- Tête et omoplates soulevées.
- **Ancrages** : bassin neutre, abdominaux engagés.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : pompez les bras</p> <p><b>Expirez</b> : continuez les battements, souffle rythmé.</p> <p><b>Comptez jusqu'à 100 respirations</b> (5 battements / inspirez) (5 battements / expirez)</p>	<p>Transverse (stabilité).</p> <p>Grand droit (endurance).</p> <p>Obliques (soutien).</p> <p>Fléchisseurs cervicaux.</p>	<p>Développer l'endurance abdominale.</p> <p>Coordonner souffle et mouvement.</p> <p>Stabiliser le tronc dans l'effort.</p>	<p>« Allongez les jambes, gardez le bassin stable. »</p> <p>« Regardez vos cuisses. »</p> <p>« Pompez les bras avec énergie mais sans tension. »</p> <p>« Respirez avec constance. »</p>

INTERMÉDIAIRE

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### ÉTIREMENT SIMPLE D'UNE JAMBE SINGLE LEG STRETCH

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le dos, jambes en table top.
- Tête et omoplates soulevées.
- Mains sur les genoux fléchis.
- **Ancrages** : bassin neutre, abdominaux engagés.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<b>Inspirez</b> : stabilisez le tronc.	Transverse (stabilité du tronc).	Renforcer la sangle abdominale.	« Ramenez la jambe vers vous sans forcer. »
<b>Expirez</b> : allongez une jambe, mains sur le genou fléchi.	Grand droit (flexion du tronc).	Stabiliser le bassin malgré l'alternance.	« Gardez le bassin lourd et stable. »
<b>Inspirez</b> : changement de jambe.	Obliques (contrôle et coordination).	Coordonner respiration et mouvement.	« Allongez la jambe qui s'éloigne. »
<b>Continuez en alternance, rythme fluide.</b>	Fléchisseurs de hanche (mobilisation et maintien des jambes).		« Respirez de façon fluide. »

INTERMÉDIAIRE

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### ÉTIREMENT DOUBLE DES JAMBES DOUBLE LEG STRETCH

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le dos, jambes en tablette.
- Tête et omoplates soulevées. Bras sur les genoux.
- **Ancrages** : bassin lourd et stable, abdominaux engagés, opposition active.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : allongez bras derrière et allongée à 45°.</p> <p><b>Expirez</b> : ramenez bras en cercle et genoux en tablette.</p> <p><b>Répétez avec contrôle et fluidité.</b></p>	<p>Transverse (stabilité du tronc).</p> <p>Grand droit (contrôle en extension et retour).</p> <p>Obliques (coordination et soutien latéral).</p> <p>Fléchisseurs de hanche (maintien et mobilisation des jambes).</p>	<p>Renforcer la sangle abdominale en dynamique.</p> <p>Coordonner souffle et mouvement global.</p> <p>Développer le contrôle dans l'allongement.</p>	<p>« Allongez bras et jambes synchronisés. »</p> <p>« Ramenez les genoux sans creuser le dos. »</p> <p>« Respirez profondément. »</p> <p>« Gardez le centre engagé. »</p>

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### CERCLE DE JAMBE (JAMBE ALLONGÉE)

#### LEG CIRCLE PREP 2

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le dos.
- Une jambe allongée, pied bien ancré au sol. L'autre jambe tendue vers le plafond. Bras le long du corps, paumes au sol.
- **Ancrages** : pied au sol, bassin neutre, abdominaux engagés, ceinture scapulaire active, nuque longue.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : ouvrez la jambe du haut vers l'extérieur</p> <p><b>Expirez</b> : tracez un cercle contrôlé avec la jambe.</p> <p><b>Changez de sens après 3 à 5 répétitions.</b></p>	<p>Fléchisseurs de hanche (mobilisation de la hanche).</p> <p>Adducteurs/abducteurs (contrôle latéral et précision du cercle).</p> <p>Transverse et obliques (stabilité du tronc et maintien du bassin).</p>	<p>Stabiliser le bassin malgré l'appui au sol.</p> <p>Renforcer la connexion centre-membres.</p> <p>Améliorer la dissociation jambe/bassin.</p>	<p>« Imaginez que vous dessinez un cercle avec votre pied. »</p> <p>« Gardez le pied au sol bien ancré. »</p> <p>« Le bassin reste stable, seule la jambe bouge. »</p>

INTERMÉDIAIRE

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### LA SCIE / SAW

#### POSITION DE DÉPART

- Assis, jambes écartées largeur du tapis.
- Bras ouverts en croix, paumes vers l'avant.
- **Ancrages** : ischions au sol, colonne longue.

#### DÉROULEMENT

**Inspirez** : rotation du tronc

**Expirez** : flexion du tronc vers la jambe, main opposée à l'extérieur du pied.

**Inspirez** : allongez la colonne dans l'axe

**Expirez** : remontez et revenez au centre.

**Alternez les côtés.**

#### FOCUS MUSCULAIRE

Obliques (rotation)  
(rotation et contrôle).

Abdominaux profonds  
(stabilité du tronc).

Érecteurs du rachis  
(allongement axial).

Ischios-jambiers (étirement).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Associer rotation et flexion.

Étirement actif de la colonne  
et des ischios.

Coordonner souffle et  
mouvement spiralé.

#### INDICATIONS VERBALES

« Tournez comme si vos bras étaient des ailes. »

« Allongez la taille avant d'aller vers l'avant. »

« Gardez les ischions lourds. »

« Revenez lentement, contrôlé. »

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### TORSION DE LA COLONNE SPINE TWIST

#### POSITION DE DÉPART

- Assis, jambes allongées et collées.
- Bras ouverts en croix, paumes vers le ciel.
- **Ancrages** : ischions au sol, colonne longue.

#### DÉROULEMENT

**Inspirez** : allongez la colonne vers le plafond.

**Expirez** : tournez le tronc d'un côté, trois pulses.

**Inspirez** : revenez au centre.

**Expirez** : changez de côté.

#### FOCUS MUSCULAIRE

Obliques internes et externes (rotation).

Transverse (stabilité et contrôle du centre).

Érecteurs du rachis (allongement axial).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Mobiliser la colonne en rotation.

Renforcer le centre en assise.

Développer le contrôle postural.

#### INDICATIONS VERBALES

« Grandissez-vous avant de tourner. »

« Gardez les deux ischions au sol. »

« Tournez comme une toupie, pas en vous affaissant. »

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### COUP DE PIED SIMPLE SINGLE LEG KICK

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le ventre, appui sur les avant-bras.
- Coudes sous les épaules, poitrine ouverte.
- Jambes allongées derrière.
- **Ancrages** : Bassin lourd, pubis au sol, abdos engagés, omoplates vers le bassin, nuque longue.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : préparez en stabilisant le bassin.</p> <p><b>Expirez</b> : pliez un genou, petit double kick du talon vers la fesse.</p> <p><b>Inspirez</b> : changement de côté</p> <p><b>Répétez 3 à 5 répétitions</b></p>	<p>Ischios (flexion genou).</p> <p>Fessiers (stabilité).</p> <p>Érecteurs du rachis (soutien).</p> <p>Abdominaux profonds (contrôle).</p>	<p>Renforcer la chaîne postérieure.</p> <p>Stabiliser le tronc en appui ventral.</p> <p>Améliorer mobilité et contrôle du genou.</p>	<p>« Garde le bassin lourd au tapis. »</p> <p>« Allonge la jambe après le coup de pied. »</p> <p>« Ouvre la poitrine, nuque longue. »</p>

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### PLANCHE AVANT / FRONT SUPPORT

#### POSITION DE DÉPART

- En appui sur les mains, bras tendus sous les épaules.
- Jambes allongées derrière, appui sur les orteils.
- Corps aligné tête–bassin–talons.
- **Ancrages** : Appuis solides mains/orteils, scapula stables, bassin neutre, abdos engagés.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : engagez le centre.</p> <p><b>Expirez</b> : maintenez l’alignement, respiration fluide.</p> <p><b>Tenez la posture 3 à 5 cycles respiratoires.</b></p>	<p>Transverse et obliques (stabilité).</p> <p>Épaules et ceinture scapulaire.</p> <p>Fessiers et quadriceps (soutien).</p>	<p>Renforcer la stabilité globale.</p> <p>Développer la force du tronc et des épaules.</p> <p>Préparer aux mouvements dynamiques en planche.</p>	<p>« Repoussez le sol avec les mains. »</p> <p>« Gardez le bassin aligné avec les épaules. »</p> <p>« Allongez la colonne jusqu’aux talons. »</p>

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS 1 HAMSTRING PULL 1

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le dos, deux jambes tendues vers le plafond.
- Mains derrière les cuisses ou les mollets.
- Autre jambe allongée au sol.
- **Ancrages** : Bassin stable, hanche allongée, épaules relâchées, nuque longue.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : préparez, colonne longue.</p> <p><b>Expirez</b> : tirez doucement la jambe vers vous, deux petites pulses.</p> <p><b>Inspirez</b> : changement de jambe.</p> <p><b>Répétez 3 à 5 fois et alternez les jambes.</b></p>	<p>Ischios (étirement actif).</p> <p>Abdominaux profonds (stabilité).</p> <p>Fléchisseurs de hanche (contrôle).</p>	<p>Étirement dynamique de l'arrière de la jambe.</p> <p>Stabiliser le tronc dans l'étirement.</p> <p>Préparer aux scissors plus avancés.</p>	<p>« Gardez le bassin stable. »</p> <p>« Allongez la jambe qui descend. »</p> <p>« Respirez dans l'étirement. »</p>

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### DEMI-PONT AVEC UNE JAMBE À 90° SHOULDER BRIDGE +

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le dos, genoux fléchis, pieds au sol.
- Bras le long du corps, paumes au sol.
- Montez en demi-pont, puis fléchissez une jambe à 90°.
- **Ancrages** : Épaules ancrées, bras actifs, bassin stable, abdos engagés, pied ferme au sol.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : abaissez doucement la jambe vers le sol sans toucher le sol.</p> <p><b>Expirez</b> : ramenez-la en 90°.</p>	<p>Ischio-jambiers et fessiers (extension et maintien du bassin).</p> <p>Abdominaux profonds (stabilité du tronc).</p> <p>Muscles spinaux (soutien de la colonne).</p> <p>Stabilisateurs pelviens (équilibre en appui unilatéral).</p>	<p>Renforcer la chaîne postérieure.</p> <p>Stabiliser le bassin en appui unilatéral.</p> <p>Préparer aux ponts avancés.</p>	<p>« Allongez la jambe comme si vous vouliez pousser loin devant. »</p> <p>« Gardez le bassin stable, sans chute d'un côté. »</p> <p>« Redescendez avec contrôle. »</p>

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### DOUBLE COUP DE PIED DOUBLE LEG KICK

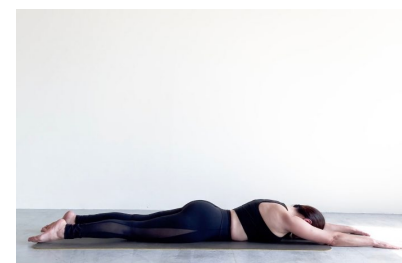
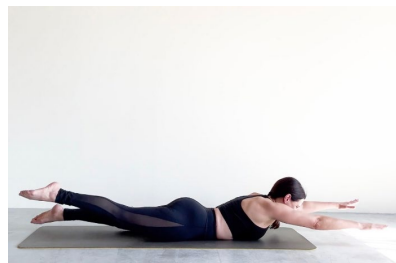
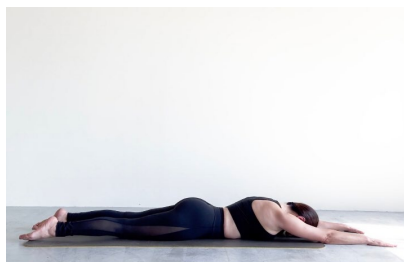
#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le ventre.
- Mains croisées dans le bas du dos, front au sol. Jambes allongées, pieds pointés.
- **Ancrages** : pubis au sol, abdominaux engagés, ceinture scapulaire active, nuque longue.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : préparez.</p> <p><b>Expirez</b> : pliez les deux genoux, talons vers les fessiers, tête tournée (3 petits coups).</p> <p><b>Inspirez</b> : allongez les jambes et ouvrez la poitrine, bras tirés vers l'arrière.</p> <p><b>Expirez</b> : relâchez et reposez la poitrine au sol avec tête inversée.</p>	<p>Ischios-jambiers (flexion genoux).</p> <p>Fessiers (extension hanche).</p> <p>Érecteurs du rachis (extension).</p> <p>Ceinture scapulaire (ouverture poitrine).</p>	<p>Renforcer la chaîne postérieure.</p> <p>Ouvrir la poitrine et la ceinture scapulaire.</p> <p>Coordonner mouvement et respiration.</p>	<p>« Trois petits coups précis, sans forcer. »</p> <p>« Allongez le corps quand vous ouvrez la poitrine. »</p> <p>« Gardez le pubis enraciné au sol. »</p>

INTERMÉDIAIRE

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### NAGEUR / SWIMMING

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le ventre, bras tendus vers l'avant.
- Jambes allongées, front en prolongement de la nuque.
- **Ancrages** : pubis lourd au sol, abdominaux engagés, ceinture scapulaire active, queue de chat vers le ciel.

#### DÉROULEMENT

**Inspirez** : soulevez bras et jambes allongés.

**Expirez** : alternez battements rapides et contrôlés bras/jambe opposés.

**Continuez plusieurs cycles respiratoires.**

#### FOCUS MUSCULAIRE

Érecteurs du rachis (stabilisation).

Fessiers (allongement jambes).

Ceinture scapulaire (stabilité bras).

Abdominaux profonds (soutien).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Renforcer la chaîne postérieure.

Coordonner mouvement alterné et respiration.

Développer endurance et stabilité du tronc.

#### INDICATIONS VERBALES

« Étirez-vous de la tête aux pieds. »

« Mouvement dynamique mais contrôlé. »

« Gardez le centre engagé. »

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



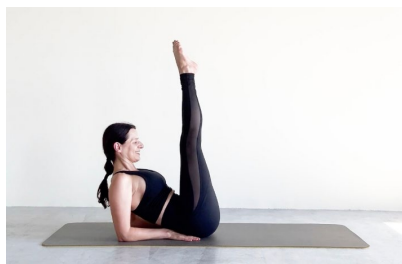
### PRÉPARATION À LA BASCULE ROCKING PREP

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le ventre.
- Attrapez les chevilles avec les mains.
- Front au sol.
- **Ancrages** : pubis au sol, abdominaux engagés, ceinture scapulaire engagée.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : soulevez la poitrine et les jambes.</p> <p><b>Expirez</b> : redescendez avec contrôle.</p>	<p>Fessiers (extension de hanche).</p> <p>Quadriceps (étirement).</p> <p>Érecteurs du rachis (ouverture poitrine).</p> <p>Ceinture scapulaire (soutien bras).</p>	<p>Préparer le corps à la bascule complète.</p> <p>Renforcer le dos et les fessiers.</p> <p>Favoriser l'ouverture de la poitrine et la mobilité de la colonne.</p>	<p>« Soulevez en gardant l'allongement. »</p> <p>« Maintenez le pubis enraciné. »</p> <p>« Étirez l'avant du corps avec fluidité. »</p>

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### PRÉPARATION AU CERCLE DES HANCHES HIP CIRCLE PREP

#### POSITION DE DÉPART

- Assis, jambes allongées vers le ciel.
- Bras derrière le tronc, mains au sol, doigts vers l'avant.
- Colonne longue, poitrine ouverte.
- **Ancrages** : Assis sur ischions, scapula stable, bassin neutre, abdos engagés.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : Basculez les deux jambes d'un côté.</p> <p><b>Expirez</b> : Faites un cercle et revenez position de départ</p> <p><b>Faites 5 répétitions de chaque côté</b></p>	<p>Transverse et obliques (stabilité et contrôle du tronc).</p> <p>Fléchisseurs de hanche. (mobilisation des jambes).</p> <p>Épaules et ceinture scapulaire (stabilité en appui).</p>	<p>Préparer aux Hip Circles avancés.</p> <p>Renforcer le centre en assise.</p> <p>Développer la fluidité et le contrôle.</p>	<p>« Restez grand dans la colonne. »</p> <p>« Les jambes dessinent, mais le tronc contrôle. »</p> <p>« Respirez sans bloquer. »</p>

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### PRÉPARATION AU COUP DE PIED LATÉRAL À GENOUX / SIDE KICK KNEELING

#### POSITION DE DÉPART

- Une cuisse au sol sous la hanche, l'autre jambe allongée.
- Bras du dessus sur la hanche, bras du dessous sous l'épaule.
- **Ancrages:** Main/genou solides, scapula stable, tronc long, bassin centré, abdos engagés.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : préparez en allongeant la colonne.</p> <p><b>Expirez</b> : levez la jambe sur le côté, bassin stable.</p> <p><b>Inspirez</b> : glissez la jambe vers l'avant pied flex.</p> <p><b>Expirez</b> : glissez vers l'arrière, pied pointé.</p>	<p>Moyen fessier (abduction et stabilisation latérale).</p> <p>Obliques (contrôle et stabilité du tronc).</p> <p>Transverse (soutien profond du centre).</p> <p>Épaules et ceinture scapulaire (stabilité en appui).</p>	<p>Renforcer la stabilité latérale.</p> <p>Développer la force du tronc et du bassin.</p> <p>Préparer aux séries latérales complètes.</p>	<p>« Grandissez-vous entre la tête et le bassin »</p> <p>« Allongez la jambe comme une flèche. »</p> <p>« Gardez le bassin immobile. »</p>

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### PRÉPARATION À LA FLEXION LATÉRALE SIDE BEND PREP

#### POSITION DE DÉPART

- Assis sur le côté, jambes fléchies.
- Appui sur une main au sol, l'autre bras le long du corps
- Colonne longue.
- **Ancrages:** Main/pied ancrés, scapula active, bassin stable, abdos engagés, nuque longue.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez :</b> engagez le centre, soulevez le bassin et le tronc en ligne.</p>	<p>Obliques (flexion latérale).</p>	<p>Renforcer la chaîne latérale.</p>	<p>« Poussez le sol avec la main. »</p>
<p><b>Expirez :</b> maintenez</p>	<p>Transverse (stabilité).</p>	<p>Mobiliser la colonne en flexion latérale.</p>	<p>« Allongez la taille du côté opposé. »</p>
<p><b>Inspirez :</b> redescendez avec contrôle.</p>	<p>Épaules et dorsaux (soutien).</p>	<p>Développer la stabilité scapulaire.</p>	<p>« Formez un arc fluide, sans casser la nuque. »</p>

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### TEASER GENOUX FLÉCHIS 90°

#### TEASER 1

#### POSITION DE DÉPART

- Assis jambes collées et genoux fléchis avec les pieds décollés du sol.
- Mains derrière les cuisses.
- **Ancrages:** Assis sur ischions, abdos engagés, bassin neutre, scapula stables.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez :</b> allongez la colonne.</p>	<p>Abdominaux profonds (stabilité et contrôle).</p>	<p>Préparer aux Teasers complets.</p>	<p>« Montez avec fluidité, comme une vague. »</p>
<p><b>Expirez :</b> jambes tablette</p>	<p>Obliques (équilibre et rotation subtile).</p>	<p>Coordonner équilibre et respiration.</p>	<p>« Allongez les bras vers vos jambes. »</p>
<p><b>Inspirez :</b> ouvrez les jambes largeur des hanches.</p>	<p>Fléchisseurs de hanche (maintien et levée des jambes).</p>	<p>Renforcer le centre et la mobilité de la colonne.</p>	<p>« Contrôlez la descente vertèbre par vertèbre. »</p>
<p><b>Expirez :</b> ramenez les jambes ensemble</p>			

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### DEMI-PONT JAMBE ALLONGÉE SHOULDER BRIDGE (STRAIGHT LEG)

#### POSITION DE DÉPART

- La posture du demi-pont.
- Soulevez une jambe 90°.
- **Ancrages** : pied d'appui solide au sol, bassin stable, abdominaux engagés, ceinture scapulaire active, arrière de la tête au sol.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : allongez la jambe vers le ciel.</p> <p><b>Expirez</b> : descendez la jambe tendue vers le sol sans perdre la hauteur du bassin.</p> <p><b>Inspirez</b> : remontez la jambe vers le plafond.</p> <p><b>Répétez 3 à 5 fois.</b></p>	<p>Ischios-jambiers (appui).</p> <p>Fessiers (stabilisation bassin).</p> <p>Érecteurs du rachis (maintien de la hauteur).</p> <p>Abdominaux profonds (contrôle).</p>	<p>Renforcer la stabilité unipodale du bassin.</p> <p>Améliorer le contrôle dans l'allongement de jambe.</p> <p>Coordonner force, respiration et équilibre.</p>	<p>« Le bassin reste haut et stable. »</p> <p>« Allongez la jambe comme une flèche. »</p> <p>« Montez et descendez sans à-coups. »</p>

INTERMÉDIAIRE  
AVANCÉ

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### FLEXION CROISÉE / CRISS CROSS

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le dos, mains derrière la tête.
- Genoux fléchis en tablette. Tête et omoplates soulevées.
- **Ancrages** : bassin très stable, abdominaux engagés, queue de chat vers le ciel, cage thoracique et hanches connectées, ceinture scapulaire active.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : préparez.</p> <p><b>Expirez</b> : rotation d'un côté, l'autre jambe s'allonge à 45°.</p> <p><b>Inspirez</b> : revenez au centre, genoux ensemble</p> <p><b>Expirez</b> : rotation de l'autre côté.</p>	<p>Obliques internes et externes (rotation et contrôle).</p> <p>Transverse (stabilité profonde du tronc).</p> <p>Grand droit (flexion et maintien de la tête/du tronc).</p>	<p>Renforcer la sangle abdominale en rotation.</p> <p>Favoriser la dissociation haut/bas du corps.</p> <p>Coordonner respiration et effort.</p>	<p>« Allongez la taille pendant la rotation. »</p> <p>« Gardez les coudes ouverts, sans tirer sur la nuque. »</p> <p>« Le bassin reste immobile. »</p>

INTERMÉDIAIRE  
AVANCÉ

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### LEVÉE DE LA JAMBEE EN PLANCHE AVANT LEG PULL FRONT

#### POSITION DE DÉPART

- En planche avant sur les mains.
- Épaules alignées au-dessus des poignets, jambes tendues, pieds à la largeur des hanches.
- **Ancrages** : mains enracinées, ceinture scapulaire active, abdominaux profonds, bassin stable, queue de chat vers le sol.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<b>Inspirez</b> : stabilisez.	Abdominaux profonds (stabilisation).	Renforcer stabilité du tronc.	« Allongez la colonne dans la planche. »
<b>Expirez</b> : soulevez une jambe tendue.	Fessiers et ischios (élévation jambe).	Développer endurance et contrôle postural.	« Soulevez la jambe sans bouger le bassin. »
<b>Inspirez</b> : reposez-la au sol.	Épaules et ceinture scapulaire (soutien).	Coordonner respiration et mouvement.	« Poussez le sol avec énergie. »
<b>Expirez</b> : alternez l'autre jambe.	Quadriceps (extension). Quadriceps (extension).		

INTERMÉDIAIRE  
AVANCÉ

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### PLANCHE ARRIÈRE BACK SUPPORT

#### POSITION DE DÉPART

- Assis, jambes tendues devant, pieds pointés.
- Mains posées au sol derrière les hanches, doigts tournés vers l'avant ou légèrement vers l'extérieur.
- **Ancrages** : mains enracinées, ceinture scapulaire engagée, abdominaux profonds, jambes actives.

#### DÉROULEMENT

**Inspirez** : préparez.

**Expirez** : poussez dans les mains et les talons pour soulever le bassin.

**Inspirez** : maintenez l'alignement épaules–bassin–chevilles.

**Expirez** : redescendez lentement le bassin au sol.

#### FOCUS MUSCULAIRE

Fessiers et ischios (extension hanche).

Épaules et ceinture scapulaire (soutien).

Abdominaux profonds (stabilité).

Quadriceps (activation jambes tendues).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Renforcer la chaîne postérieure.

Développer la stabilité des épaules en charge.

Favoriser l'allongement global du corps.

#### INDICATIONS VERBALES

« Poussez fort dans vos mains et vos talons. »

« Le corps forme une ligne longue et stable. »

« Descendez avec contrôle. »

## INTERMÉDIAIRE AVANCÉ

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### COUP DE PIED LATÉRAL À GENOU SIDE KICK

#### POSITION DE DÉPART

- Un genou et une main du même côté au sol.
- Jambe opposée à la hauteur de la hanche.
- Bras du haut au-dessus de l'épaule ou derrière la tête.
- **Ancrages** : bassin empilé, abdominaux profonds engagés, ceinture scapulaire stable, nuque longue.

#### DÉROULEMENT

**Inspirez** : amenez la jambe supérieure vers l'avant, pied flex.

**Expirez** : ramenez-la vers l'arrière, pied pointé.

**Répétez le mouvement d'avant en arrière avec fluidité, sans bouger le bassin.**

#### FOCUS MUSCULAIRE

Moyen fessier (abduction).

Fléchisseurs et extenseurs de hanche (contrôle avant/arrière).

Abdominaux et obliques (stabilité).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Renforcer la hanche et la cuisse.

Développer la dissociation jambe/bassin.

Améliorer stabilité et contrôle latéral.

#### INDICATIONS VERBALES

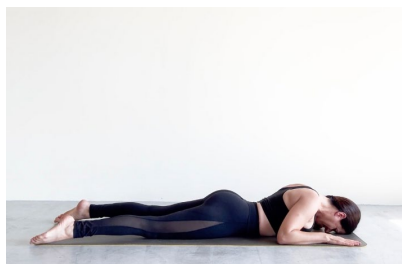
« Imaginez que vous tracez une ligne parallèle au sol. »

« Le bassin reste immobile, seule la jambe bouge. »

« Allongez la jambe comme si vous glissiez sur une piste de ski. »

INTERMÉDIAIRE  
AVANCÉ

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### PRÉPARATION DU CYGNE SWAN DIVE PREP

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le ventre, jambes allongées un peu plus large que les hanches.
- Mains sous les épaules, coudes proches du corps. Front au sol.
- **Ancrages** : pubis enraciné au sol, abdominaux engagés, ceinture scapulaire active, nuque longue.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : poussez dans les mains pour soulever la poitrine, en gardant le pubis au sol.</p> <p><b>Expirez</b> : redescendez lentement en contrôle.</p> <p><b>Répétez en cherchant longueur et ouverture, sans compression lombaire.</b></p>	<p>Érecteurs du rachis (extension).</p> <p>Fessiers (stabilisation du bassin).</p> <p>Ceinture scapulaire (soutien et ouverture poitrine).</p> <p>Abdominaux profonds (protection lombaire).</p>	<p>Préparer le corps au Swan Dive.</p> <p>Renforcer le dos et ouvrir la poitrine.</p> <p>Améliorer la mobilité en extension contrôlée.</p>	<p>« Allongez la colonne vers l'avant et le haut. »</p> <p>« Le pubis reste enraciné au sol. »</p> <p>« Montez et descendez avec fluidité, sans écraser le bas du dos. »</p>

INTERMÉDIAIRE  
AVANCÉ

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### FLEXION LATÉRALE SIDE BEND

#### POSITION DE DÉPART

- Assis sur le côté, jambes fléchies.
- Appui sur une main au sol, bras libre le long du corps. Colonne longue.
- **Ancrages:** main/pied ancrés, scapula active, bassin stable, abdos engagés, nuque longue.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : engagez le centre, soulevez le bassin et le tronc en ligne.</p> <p><b>Expirez</b> : fléchissez le tronc en arc vers le plafond, bras au-dessus de la tête.</p> <p><b>Inspirez</b> : revenez à la position précédente.</p> <p><b>Expirez</b> : redescendez avec contrôle.</p>	<p>Obliques (flexion latérale).</p> <p>Transverse (stabilité).</p> <p>Épaules et dorsaux (soutien).</p>	<p>Renforcer la chaîne latérale.</p> <p>Mobiliser la colonne en flexion latérale.</p> <p>Développer la stabilité scapulaire.</p>	<p>« Poussez le sol avec la main. »</p> <p>« Allongez la taille du côté opposé. »</p> <p>« Formez un arc fluide, sans casser la nuque. »</p>

INTERMÉDIAIRE  
AVANCÉ

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### TEASER JAMBE ALLONGÉE

#### TEASER 2

#### POSITION DE DÉPART

- Assis jambes 90°.
- Mains derrière les cuisses
- **Ancrages** : bassin neutre, abdominaux profonds engagés, ceinture scapulaire stable.

#### DÉROULEMENT

**Inspirez** : préparez.

**Expirez** : allongez les jambes vers le ciel largeur des hanches

**Inspirez** : gardez la jambe tendue vers le plafond, stabilisez.

**Expirez** : redescendez lentement 90°.

**Répétez 3 à 5 fois.**

#### FOCUS MUSCULAIRE

Abdominaux profonds (contrôle et montée).

Fléchisseurs de hanche (soutien de la jambe tendue).

Érecteurs du rachis (contrôle de la descente).

Ceinture scapulaire (stabilité des bras).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Préparer au Teaser complet.

Renforcer le centre dans la dissociation jambe/bassin.

Développer le contrôle segmentaire et l'équilibre.

#### INDICATIONS VERBALES

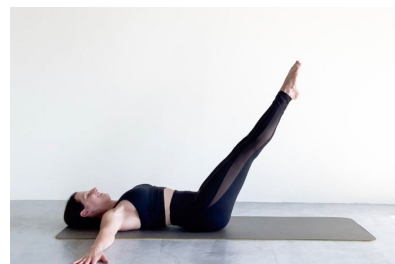
« Montez avec la jambe longue et stable. »

« Redescendez lentement, comme si vous déroulez le dos sur un tapis moelleux. »

« Gardez la jambe tendue vers le plafond comme un point d'ancrage. »

INTERMÉDIAIRE  
AVANCÉ

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### TIRE-BOUCHON CORKSCREW

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le dos, jambes tendues vers le plafond.
- Bras en croix, paumes au sol.
- **Ancrages** : bras enracinés, ceinture scapulaire engagée, abdominaux profonds, nuque longue.

#### DÉROULEMENT

**Inspirez** : laissez les jambes descendre légèrement d'un côté.

**Expirez** : tracez un cercle large avec les deux jambes, en basculant le bassin et en roulant légèrement le bas du dos.

**Inspirez** : revenez par l'autre côté en contrôlant la descente.

**Alternez les directions.**

#### FOCUS MUSCULAIRE

Obliques (rotation et contrôle).

Transverse (stabilité du tronc).

Fléchisseurs de hanche (soutien jambes).

Érecteurs du rachis (contrôle de la remontée).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Développer la force abdominale avec contrôle en rotation.

Améliorer la mobilité segmentaire et le contrôle du bassin.

Coordonner respiration, amplitude et fluidité.

#### INDICATIONS VERBALES

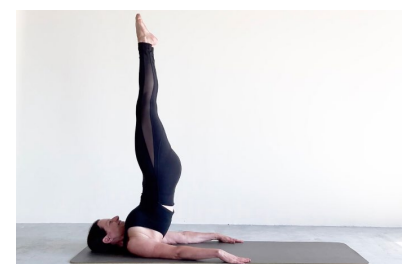
« Laissez vos jambes dessiner un cercle puissant et contrôlé. »

« Le mouvement part de la taille, pas des jambes seules. »

« Contrôlez la descente et la remontée vertèbre par vertèbre. »

AVANÇÉ

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### COUTEAU PLIANT JACKKNIFE

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le dos, jambes tendues vers le plafond.
- Bras le long du corps, paumes au sol.
- **Ancrages** : bras enracinés, ceinture scapulaire engagée, abdominaux profonds, nuque longue.

#### DÉROULEMENT

**Inspirez** : amenez les jambes légèrement en diagonal

**Expirez** : basculez le bassin et roulez les jambes au-dessus de la tête.

**Inspirez** : montez les jambes à la verticale, bassin aligné au-dessus des épaules.

**Expirez** : redescendez lentement, une vertèbre à la fois, jusqu'à revenir en position initiale.

#### FOCUS MUSCULAIRE

Abdominaux profonds (roulement et contrôle).

Érecteurs du rachis (extension et maintien).

Ischios et fessiers (soutien bassin).

Obliques (stabilité latérale).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Renforcer le centre et la chaîne postérieure.

Améliorer la montée verticale et le contrôle de descente.

Développer la puissance et la fluidité en enroulement déroulement.

#### INDICATIONS VERBALES

« Roulez avec fluidité puis montez les jambes comme une flèche. »

« Redescendez lentement, une vertèbre à la fois. »

« Les bras restent forts et enracinés. »

AVANÇÉ

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### RENVERSÉ / ROLL-OVER

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le dos, jambes tendues vers le plafond.
- Bras le long du corps, paumes au sol.
- **Ancrages** : bras fermement enracinés, ceinture scapulaire engagée, abdominaux profonds, nuque longue.

#### DÉROULEMENT

**Inspirez** : amenez les jambes légèrement en diagonal

**Expirez** : basculez le bassin et roulez les jambes au-dessus de la tête jusqu'à ce qu'elles soient parallèles au sol.

**Inspirez** : ouvrez légèrement les jambes et descendez les orteils au sol.

**Expirez** : descendez lentement, une vertèbre à la fois, rond de jambe et ramener position de départ

#### FOCUS MUSCULAIRE

Abdominaux profonds (roulement et contrôle).

Érecteurs du rachis (mobilité).

Ischios et fessiers (soutien).

Obliques (stabilité latérale).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Renforcer le centre et la chaîne postérieure.

Améliorer la mobilité segmentaire de la colonne.

Développer le contrôle et la fluidité dans le mouvement.

#### INDICATIONS VERBALES

« Soulevez le bassin avec fluidité, sans élan. »

« Contrôlez la descente vertèbre par vertèbre. »

« Les bras restent forts et ancrés au sol. »

AVANCÉ

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS 2

### AMSTRING PULL 2

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le dos, jambes tendues vers le plafond.
- Flexion du tronc.
- Mains derrière la tête.
- **Ancrages** : bassin stable, ceinture scapulaire engagée, abdominaux profonds, nuque longue.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : stabilisez.</p> <p><b>Expirez</b> : descendez un jambe au sol, deux pulses avec l'autre jambe.</p> <p><b>Inspirez</b>: changement de jambe.</p> <p><b>Répétez 3 à 5 fois.</b></p>	<p>Ischios (étirement).</p> <p>Fléchisseurs de hanche (contrôle).</p> <p>Abdominaux profonds (stabilité du tronc).</p>	<p>Renforcer et allonger les ischios simultanément.</p> <p>Stabiliser le bassin malgré l'alternance des jambes.</p> <p>Coordonner souffle et mouvement.</p>	<p>« Tirez la jambe vers vous avec douceur, sans à-coups. »</p> <p>« Allongez l'autre jambe avec énergie. »</p> <p>« Gardez le centre engagé et le bassin stable. »</p>

AVANCÉ

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### BICYCLETTE / BICYCLE

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le dos, jambes fléchies.
- **Ancrages** : ceinture scapulaire engagée, abdominaux profonds, bassin stable en élévation.

#### DÉROULEMENT

**Inspirez** : allongez une jambe au sol et l'autre fléchie.

**Expirez** : changement.

**Répétez 3 à 5 fois. Continuez le mouvement alterné, fluide et régulier, comme un vélo.**

#### FOCUS MUSCULAIRE

Fléchisseurs et extenseurs de hanche (mobilité et alternance).

Ischio-jambiers et quadriceps (coordination et contrôle des jambes).

Abdominaux profonds (stabilité du bassin).

Érecteurs du rachis (maintien de la colonne et soutien en élévation).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Améliorer la mobilité dynamique des hanches en inversion.

Développer force et coordination jambes/bassin.

Renforcer la stabilité du tronc et la fluidité du mouvement.

#### INDICATIONS VERBALES

« Pédalez avec amplitude et régularité. »

« Gardez le bassin haut et stable. »

« Le mouvement est fluide, sans-à-coups. »

AVANÇÉ

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### TORSION LATÉRALE TWIST LATERAL

#### POSITION DE DÉPART

- Assise latérale, genoux fléchis l'un sur l'autre.
- Mains posées au sol légèrement derrière les hanches, doigts tournés vers l'extérieur. Bras tendus, poitrine ouverte.
- **Ancrages** : mains enracinées, ceinture scapulaire engagée, abdominaux profonds, jambes actives et longues, bassin stable.

#### DÉROULEMENT

**Inspirez** : poussez dans les mains et soulevez le bassin, corps aligné en planche latéral.

**Expirez** : en maintenant l'élévation, ouvrez la poitrine et tournez le tronc dessous du bassin.

**Inspirez** : revenez posture précédente.

**Expirez** : revenez posture de départ.

**Changez de côté, en alternance.**

#### FOCUS MUSCULAIRE

Fessiers et ischios (élévation du bassin).

Abdominaux profonds et obliques (stabilité et rotation).

Épaules et ceinture scapulaire (soutien).

Érecteurs du rachis (allongement).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Renforcer la stabilité en charge arrière.

Développer le contrôle du tronc en torsion.

Améliorer force et coordination dans la planche inversée.

#### INDICATIONS VERBALES

« Allongez-vous comme une planche, puis ajoutez la rotation. »

« La cage thoracique tourne, le bassin reste stable. »

« Poussez le sol avec force et gardez la poitrine ouverte. »

AVANCÉ

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### POMPE / PUSH-UP

#### POSITION DE DÉPART

- Debout, pieds parallèles largeur de hanches.
- Bras le long du corps.
- **Ancrages** : pieds enracinés, abdominaux profonds engagés, ceinture scapulaire stable.

#### DÉROULEMENT

**Inspirez** : levez les bras vers le plafond.

**Expirez** : enrroulez la colonne vers l'avant et marchez avec les mains jusqu'en planche avant.

**Inspirez** : fléchissez les coudes pour descendre la poitrine (push-up).

**Expirez** : tendez les bras pour remonter.

**Répétez 3 fois.**

**Inspirez** : marchez les mains vers les pieds.

**Expirez** : déroulez lentement la colonne pour revenir debout.

#### FOCUS MUSCULAIRE

Pectoraux et triceps (push-up).

Abdominaux profonds (stabilité).

Épaules et ceinture scapulaire (soutien).

Érecteurs du rachis (déroulement).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Renforcer le haut du corps en charge.

Coordonner enrroulement, planche et push-up.

Développer force et fluidité du mouvement global.

#### INDICATIONS VERBALES

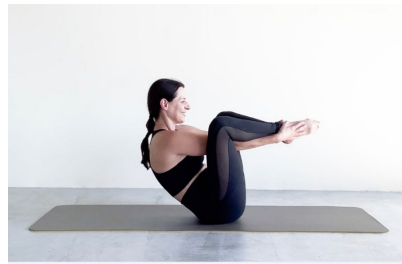
« Marchez avec vos mains sans précipitation. »

« Dans la planche, gardez le bassin aligné. »

« Descendez et remontez avec contrôle. »

AVANÇÉ

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### LE PHOQUE / SEAL

#### POSITION DE DÉPART

- Assis en équilibre sur les ischions.
- Genoux fléchis et ouverts, plantes de pieds collées. Bras passés à l'intérieur des jambes pour tenir les chevilles.
- **Ancrages** : bassin équilibré, abdominaux profonds engagés, ceinture scapulaire active, nuque longue.

#### DÉROULEMENT

**Inspirez** : roulez doucement en arrière jusqu'aux omoplates, clapez les pieds trois fois.

**Expirez** : roulez vers l'avant pour revenir en équilibre.

**Répétez 3 à 5 fois.**

#### FOCUS MUSCULAIRE

Abdominaux profonds (contrôle du roulé).

Adducteurs (maintien des jambes ensemble).

Érecteurs du rachis (retour en équilibre).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Améliorer la mobilité de la colonne en enroulement.

Développer le contrôle et la fluidité dans le roulé.

Coordonner rythme, respiration et battements.

#### INDICATIONS VERBALES

« Faites trois petits battements avant de rouler. »

« Roulez sans élan, en douceur. »

« Revenez en équilibre sur vos ischions. »

AVANCÉ

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS 3 HAMSTRING PULL 3

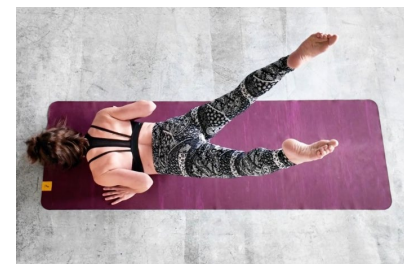
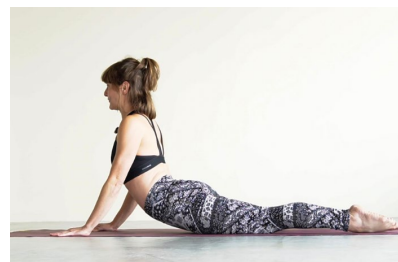
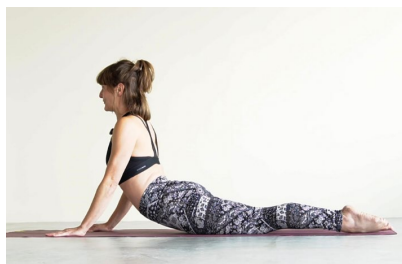
#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le dos, une jambe vers le ciel et l'autre au sol.
- Flexion du tronc.
- Mains derrière la tête.
- **Ancrages** : bassin stable, abdominaux profonds engagés, ceinture scapulaire active, nuque longue.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<b>Inspirez</b> : stabilisez.	Ischios (étirement).	Allonger et renforcer simultanément les jambes.	« Tirez la jambe vers vous avec douceur, l'autre s'allonge loin. »
<b>Expirez</b> : changement.	Fléchisseurs de hanche (contrôle).	Développer fluidité et endurance dans l'alternance.	« Le mouvement est rythmé, mais contrôlé. »
<b>Alternez jambes de manière rythmée.</b>	Abdominaux profonds (stabilité).	Coordonner respiration et rythme dynamique.	« Gardez le centre fort et le bassin immobile. »

AVANCÉ

## RÉPERTOIRE DES EXERCICES DU PILATES AU SOL



### PLONGEON DU CYGNE

### SWAN DIVE

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le ventre, jambes allongées et légèrement écartées.
- Bras fléchis, mains sous les épaules, coudes proches du corps.
- **Ancrages** : pubis enraciné au sol, abdominaux engagés, ceinture scapulaire active, nuque longue.

#### DÉROULEMENT

**Inspirez** : poussez dans les mains pour soulever la poitrine et amener le tronc en extension.

**Expirez** : laissez le corps basculer vers l'avant en décollant légèrement les mains du sol.

**Inspirez** : revenez en extension en basculant le corps vers l'arrière.

**Continuez en alternance, mouvement de bascule fluide.**

#### FOCUS MUSCULAIRE

Érecteurs du rachis (extension et maintien).

Fessiers et ischios (soutien jambes).

Épaules et ceinture scapulaire (ouverture).

Abdominaux profonds (protection lombaire).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Développer la force et la mobilité en extension.

Coordonner fluidité, puissance et contrôle.

Améliorer la tonicité de la chaîne postérieure.

#### INDICATIONS VERBALES

« Allongez la colonne vers l'avant et le haut, puis laissez le mouvement basculer. »

« Le pubis reste le point d'ancrage. »

« Laissez la bascule être fluide et rythmée. »

AVANCÉ

MODULE 10

**EXERCICES  
SUPPLÉMENTAIRES  
FESSIERS & CUISSSES**



## EXERCICES SUPPLÉMENTAIRES – SÉRIE FESSIERS & CUISSES

Cette courte série latérale peut être ajoutée à n'importe quel niveau de pratique, débutant comme avancé.

Elle vise à renforcer les cuisses, le moyen fessier et les muscles profonds de la hanche, tout en mobilisant l'articulation de manière douce et progressive.

En travaillant sur le côté, on développe la stabilité du bassin, on affine la conscience corporelle et on améliore l'équilibre global.

C'est une séquence simple, mais très efficace pour compléter vos entraînements, stimuler la tonicité des jambes et soutenir une posture harmonieuse.

## EXERCICES SUPPLÉMENTAIRES – SÉRIE FESSIERS & CUISSES



### HUÎTRE

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le côté, jambes fléchies à 90°, chevilles et pieds collés.
- Tête reposant sur le bras inférieur, autre main devant pour stabilité.
- **Ancrages** : bassin empilé, ceinture scapulaire active, abdominaux engagés, pieds ensemble.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : ouvrez le genou supérieur comme une coquille.</p> <p><b>Expirez</b> : refermez doucement.</p> <p><b>Répétez 5 à 10 fois.</b></p>	<p>Moyen fessier.</p> <p>Pyramidal.</p> <p>Stabilisateurs de hanche.</p>	<p>Renforcer les rotateurs externes de hanche.</p> <p>Stabiliser le bassin latéralement.</p>	<p>« Gardez les pieds collés. »</p> <p>« Le mouvement vient de la hanche, pas du bassin. »</p>

TOUS LES NIVEAUX

## EXERCICES SUPPLÉMENTAIRES – SÉRIE FESSIERS & CUISSES



### HUÎTRE AVEC PULSES

#### POSITION DE DÉPART

- Montez le genou comme précédemment et restez ouvert.
- Effectuez de 6 à 10 petites pulses en gardant les chevilles ensemble.
- **Ancrages** : bassin empilé, ceinture scapulaire active, abdominaux engagés, pieds ensemble.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : préparez.</p> <p><b>Expirez</b> : ouvrez le genou supérieur comme une coquille et restez ouvert.</p> <p><b>Effectuez de petits pulses en gardant les chevilles ensemble.</b></p>	<p>Moyen fessier.</p> <p>Pyramidal (endurance).</p>	<p>Augmenter la résistance locale.</p> <p>Améliorer la stabilité de hanche en charge répétée.</p>	<p>« De petits mouvements précis, sans perdre la stabilité du bassin. »</p>

TOUS LES NIVEAUX

## EXERCICES SUPPLÉMENTAIRES – SÉRIE FESSIERS & CUISSES



### LEVÉE À 90°

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le côté, jambes fléchies à 90°.
- Tête reposant sur le bras inférieur, autre main devant pour stabilité.
- **Ancrages** : bassin empilé, ceinture scapulaire active, abdominaux engagés, pieds ensemble.

#### DÉROULEMENT

**Inspirez** : décollez le pied supérieur.

Amenez la jambe en angle de 90°.

Montez et descendez légèrement au-dessus de la hanche.

**Répétez de 5 à 10 fois**

#### FOCUS MUSCULAIRE

Moyen fessier.

Fessier profond.

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Renforcer les abducteurs.

Contrôler l'élévation de la jambe avec stabilité du bassin.

#### INDICATIONS VERBALES

« Montez légèrement au-dessus de la hanche, gardez le bassin immobile. »

**TOUS LES NIVEAUX**

## EXERCICES SUPPLÉMENTAIRES – SÉRIE FESSIERS & CUISSES



### PYRAMIDAL (ROTATION INTERNE/EXTERNE DU PIED)

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le côté, jambes fléchies à 90°.
- Tête reposant sur le bras inférieur, autre main devant pour stabilité.
- **Ancrages** : bassin empilé, ceinture scapulaire active, abdominaux engagés.

#### DÉROULEMENT

Gardez la cuisse immobile.

Faites pivoter uniquement le pied  
(rotation interne/externe).

Conservez le genou à angle droit.

**Répétez de 5 à 10 fois.**

#### FOCUS MUSCULAIRE

Pyramidal et rotateurs  
externes/abducteurs  
profonds.

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Isoler la rotation de hanche.

Travailler la conscience fine  
de l'articulation.

#### INDICATIONS VERBALES

« La jambe ne bouge pas, seule la  
cheville pivote. »

« Imaginez une vis qui tourne  
doucement. »

TOUS LES NIVEAUX

## EXERCICES SUPPLÉMENTAIRES – SÉRIE FESSIERS & CUISSES



### ALLONGEMENT DEVANT ET FLEXION

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le côté, jambe 90°,
- Tête reposant sur le bras inférieur, autre main devant pour stabilité.
- **Ancrages** : bassin empilé, ceinture scapulaire active, abdominaux engagés

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : allongez la jambe devant vous.</p> <p><b>Expirez</b> : ramenez à 90°.</p> <p><b>Répétez 5 à 10 fois.</b></p>	<p>Fléchisseurs de hanche.</p> <p>Fessiers stabilisateurs.</p>	<p>Dissocier hanche/bassin.</p> <p>Améliorer mobilité et contrôle dans le plan sagittal.</p>	<p>« Amenez la jambe devant sans laisser partir le bassin. »</p> <p>« Allongez le mouvement comme un ski de fond. »</p>

TOUS LES NIVEAUX

## EXERCICES SUPPLÉMENTAIRES – SÉRIE FESSIERS & CUISSES



### DESCENTE ET MONTÉE JAMBE DEVANT (PIED FLEX / POINTÉ)

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le côté, jambe supérieure allongée devant.
- Tête reposant sur le bras inférieur, autre main devant pour stabilité.
- Jambe supérieure allongée devant, pied flex
- **Ancrages** : bassin empilé, ceinture scapulaire active, abdominaux engagés

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : descendez la jambe vers le sol, pied pointé.</p>	<p>Quadriceps.</p>	<p>Renforcer jambe en allongement.</p>	<p>« Pied flex en descendant, pointe en remontant. »</p>
<p><b>Expirez</b> : remontez avec le pied flex.</p>	<p>Fessiers.</p>	<p>Coordonner respiration avec variation pied flex/pointé.</p>	<p>« La jambe reste longue et stable. »</p>
<p><b>Alternez pied flex/pointé.</b></p>	<p>Adducteurs (contrôle).</p>		
<p><b>Répétez de 5 à 10 fois.</b></p>			

TOUS LES NIVEAUX

## EXERCICES SUPPLÉMENTAIRES – SÉRIE FESSIERS & CUISSES



### BALANCEMENT DEVANT-DERNIÈRE (SKI IMAGINAIRE)

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le côté, Jambe supérieure allongée devant.
- Tête reposant sur le bras inférieur, autre main devant pour stabilité.
- **Ancrages** : bassin empilé, ceinture scapulaire active, abdominaux engagés.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : stabilisez</p> <p><b>Expirez</b> : Revenez vers l'avant pied flex.</p> <p><b>Répétez de 5 à 10 fois. Continuez en alternance, comme un mouvement de ski.</b></p>	<p>Fessier moyen.</p> <p>Fléchisseurs de hanche.</p> <p>Abdominaux (stabilité).</p>	<p>Renforcer les hanches dans l'amplitude.</p> <p>Favoriser la dissociation jambe/bassin.</p> <p>Améliorer le contrôle latéral.</p>	<p>« Imaginez que vous glissez sur une piste de ski. »</p> <p>« Le bassin reste immobile, seule la jambe bouge. »</p>

TOUS LES NIVEAUX

M O D U L E 11

**INTRODUCTION AUX  
EXERCICES AVEC  
ACCESSOIRES**



## INTRODUCTION AUX EXERCICES AVEC ACCESSOIRES

L'utilisation d'accessoires en Pilates, tels que l'anneau, le petit ballon ou la chaise, permet de diversifier la pratique, de rendre certains exercices plus accessibles et d'en intensifier d'autres. Ils offrent à la fois résistance, soutien et instabilité, ce qui stimule le corps différemment et amène une conscience plus fine de nos appuis.

### COMMENT TRAVAILLER AVEC LES ACCESSOIRES

- L'accessoire doit être vu comme un outil de perception : il nous aide à sentir l'activation musculaire (par exemple presser l'anneau pour activer les adducteurs).
- La règle d'or est de rester à l'écoute du corps : la pression, l'amplitude ou l'instabilité doivent toujours être dosées pour ne jamais créer de tension inutile.
- Chaque exercice garde les mêmes principes fondamentaux du Pilates : centre engagé, respiration fluide, allongement de la colonne et précision du mouvement.

### LE RÔLE DES ÉQUILIBRES (BALANCES)

Les exercices avec accessoires amènent souvent à travailler l'équilibre, que ce soit en planche, en assise ou en position inversée.

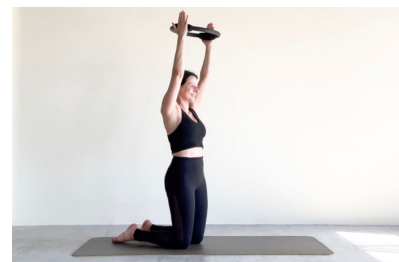
Ces équilibres :

- Renforcent les muscles stabilisateurs profonds.
- Améliorent la proprioception.
- Et développent la confiance dans le contrôle du mouvement.

Le nombre de répétitions ou de « balances » (oscillations, petits pulses, ou cycles respiratoires de maintien) dépend du niveau :

- **Débutants** : 4 à 6 répétitions ou 2–3 cycles respiratoires.
- **Intermédiaires** : 6 à 8 répétitions ou 3–4 cycles respiratoires.
- **Avancés** : 8 à 10 répétitions ou 4–5 cycles respiratoires, avec plus d'instabilité ou d'amplitude.

## INTRODUCTION AUX EXERCICES AVEC ACCESSOIRES



### BRAS DEVANT – BRAS VERS LE HAUT

#### POSITION DE DÉPART

- À genoux, bassin décollé des talons, cuisses verticales.
- Bras allongés devant soi, anneau tenu entre les paumes des mains.
- **Ancrages** : bassin neutre, ceinture scapulaire stable, épaules basses, nuque longue, abdominaux engagés.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : grandissez-vous, préparez la colonne.</p> <p><b>Expirez</b> : pressez très doucement l’anneau entre les mains, en initiant le mouvement du centre et non des épaules.</p> <p><b>Inspirez</b> : relâchez sans perdre les ancrages.</p> <p><b>Répétez plusieurs fois.</b></p>	<p>Pectoraux et adducteurs de l’épaule (activation des bras).</p> <p>Stabilisateurs de la scapula (contrôle des omoplates).</p> <p>Transverse et obliques (stabilité du tronc).</p> <p>Quadriceps et fessiers (maintien de la posture).</p>	<p>Développer la connexion bras–centre.</p> <p>Renforcer la stabilité de la ceinture scapulaire.</p> <p>Favoriser un travail profond sans crispation des muscles superficiels.</p>	<p>« Pressez l’anneau comme si vous vouliez simplement en sentir la résistance. »</p> <p>« Laissez le souffle guider le mouvement. »</p> <p>« Imaginez que le geste part de votre centre et se propage jusque dans vos bras. »</p>

ANNEAU PILATES  
(MAGIC CIRCLE)

## INTRODUCTION AUX EXERCICES AVEC ACCESSOIRES



### BRAS LATÉRAL - ANNEAU SUR LA HANCHE

#### POSITION DE DÉPART

- À genoux, bassin décollé des talons, cuisses verticales.
- Anneau placé verticalement sur la hanche.
- Une main sur l'anneau, l'autre extrémité repose contre la hanche.
- **Ancrages** : bassin neutre, abdominaux engagés, épaules basses, nuque longue.

#### DÉROULEMENT

**Inspirez** : allongez la colonne, préparez.

**Expirez** : pressez doucement l'anneau contre la hanche, en initiant la pression depuis le centre et en laissant l'adduction de l'épaule se faire sans crispation.

**Inspirez** : relâchez sans perdre la stabilité du tronc.

**Répétez plusieurs fois, puis changez de côté.**

#### FOCUS MUSCULAIRE

Adducteurs de l'épaule (connexion bras-tronc).

Stabilisateurs de la scapula (contrôle des omoplates).

Transverse et obliques (stabilité du tronc).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Relier le centre à l'adduction du bras.

Renforcer l'engagement profond sans tension excessive des muscles superficiels.

Développer la stabilité scapulaire dans un effort asymétrique.

#### INDICATIONS VERBALES

« Sentez que votre bras se rapproche de votre tronc grâce à votre centre, pas seulement par la force du bras. »

« Pressez l'anneau comme si vous vouliez sentir la connexion entre épaule et hanche. »

« Le souffle guide la pression. »

ANNEAU PILATES  
(MAGIC CIRCLE)

## INTRODUCTION AUX EXERCICES AVEC ACCESSOIRES



### BRAS BICEP – ANNEAU SUR L'ÉPAULE

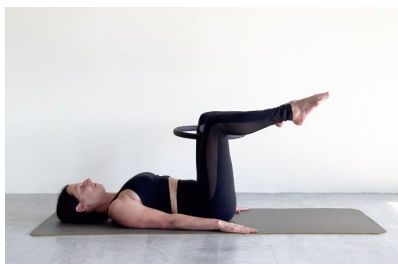
#### POSITION DE DÉPART

- À genoux, bassin décollé des talons, cuisses verticales.
- Anneau placé verticalement sur le dessus de l'épaule (côté droit ou gauche). Main du même côté posée sur la partie supérieure de l'anneau.
- **Ancrages** : bassin neutre, abdominaux engagés, ceinture scapulaire stable, épaules basses, nuque longue.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : grandissez-vous, sentez l'allongement de la colonne.</p> <p><b>Expirez</b> : pressez doucement la paume contre l'anneau en direction de l'épaule, en initiant le geste à partir du centre.</p> <p><b>Inspirez</b> : relâchez sans perdre les ancrages.</p> <p><b>Répétez 3 à 5 fois.</b></p>	<p>Adducteurs de l'épaule (connexion bras-tronc).</p> <p>Biceps (flexion du coude).</p> <p>Stabilisateurs de la scapula (contrôle des omoplates).</p> <p>Transverse et obliques (stabilité profonde).</p> <p>Quadriceps et fessiers (maintien de la posture).</p>	<p>Relier le centre à l'action d'adduction et de stabilisation de l'épaule.</p> <p>Renforcer la ceinture scapulaire sans crispation des muscles superficiels.</p> <p>Développer la conscience de l'alignement et de la stabilité asymétrique.</p>	<p>« Pressez l'anneau comme pour rapprocher votre bras de votre centre. »</p> <p>« Imaginez que la force part de votre souffle et se diffuse vers l'épaule. »</p> <p>« Gardez la nuque longue et l'omoplate stable. »</p>

ANNEAU PILATES  
(MAGIC CIRCLE)

## INTRODUCTION AUX EXERCICES AVEC ACCESSOIRES



### ADDUCTION JAMBES

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le dos, jambes 90° largeur des hanches.
- Anneau placé entre les genoux.
- **Ancrages** : bassin neutre, abdominaux engagés, ceinture scapulaire stable, nuque longue.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : préparez.</p>	Adducteurs (activation des jambes).	Renforcer l'intérieur des cuisses.	« Pressez doucement comme si vous vouliez serrer un coussin. »
<p><b>Expirez</b> : pressez légèrement l'anneau entre les genoux.</p>	Transverse et obliques (stabilité).	Améliorer la connexion entre jambes et centre.	« Ne laissez pas le bassin bouger. »
<p><b>Inspirez</b> : relâchez doucement.</p>			
<p><b>Répétez plusieurs fois.</b></p>			

ANNEAU PILATES  
(MAGIC CIRCLE)

## INTRODUCTION AUX EXERCICES AVEC ACCESSOIRES



### CENTAINES AVEC ANNEAU

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le dos, jambes en table top.
- Anneau placé entre les chevilles. Bras le long du corps, tête et omoplates soulevées.
- **Ancrages** : bassin neutre, abdominaux engagés, ceinture scapulaire active.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : stabilisez.</p> <p><b>Expirez</b> : flexion du tronc.</p> <p><b>Inspirez</b> : bras levée du sol, pompez les bras vers le sol, 5 petits battements.</p> <p><b>Expirez</b>: 5 petits battements.</p> <p><b>Continuez jusqu'à 100 respirations</b>  <b>5 battements : inspire</b>  <b>5 battements : expire</b></p>	<p>Abdominaux profonds (stabilité).</p> <p>Adducteurs (pression anneau).</p>	<p>Renforcer centre et adducteurs en endurance.</p> <p>Coordonner souffle et mouvement.</p>	<p>« Pressez l'anneau sans écraser. »</p> <p>« Pompez les bras avec énergie, respiration fluide. »</p>

## ANNEAU PILATES (MAGIC CIRCLE)

## INTRODUCTION AUX EXERCICES AVEC ACCESSOIRES



### ÉTIREMENT BRAS AU-DESSUS DE LA TÊTE (PRONE, EXTENSION LÉGÈRE)

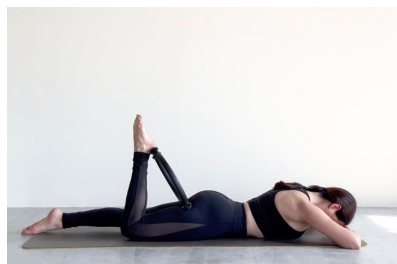
#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le ventre, jambes allongées et actives.
- Anneau tenu entre les mains, bras allongés devant la tête.
- Front légèrement soulevé du tapis, nuque longue (regard vers le sol).
- **Ancrages** : pubis en contact avec le sol, abdominaux engagés, ceinture scapulaire active.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : soulevez légèrement les bras avec l’anneau et engagez une douce extension du haut du dos (sternum qui s’élève), sans comprimer les lombaires.</p> <p><b>Expirez</b> : redescendez doucement le front et les bras vers le tapis en contrôlant.</p> <p><b>Répétez 3 à 5 fois.</b></p>	<p>Épaules et adducteurs de l’épaule (élévation des bras).</p> <p>Stabilisateurs de la scapula (contrôle des omoplates).</p> <p>Extenseurs du tronc (soutien et extension).</p> <p>Abdominaux profonds (protection lombaire).</p> <p>Fessiers et ischio-jambiers (stabilité du bassin).</p>	<p>Améliorer la mobilité et la force des épaules en élévation.</p> <p>Renforcer la chaîne postérieure (haut du dos et ceinture scapulaire).</p> <p>Développer la coordination souffle–extension pour protéger les lombaires.</p>	<p>« Soulevez l’anneau et le sternum comme si vous vouliez créer de l’espace à l’avant du corps. »</p> <p>« Laissez vos omoplates glisser vers le bassin. »</p> <p>« Gardez le regard vers le sol pour allonger la nuque. »</p>

ANNEAU PILATES  
(MAGIC CIRCLE)

## INTRODUCTION AUX EXERCICES AVEC ACCESSOIRES



### PRESSION POSTÉRIEURE ISCHIO-JAMBIERS

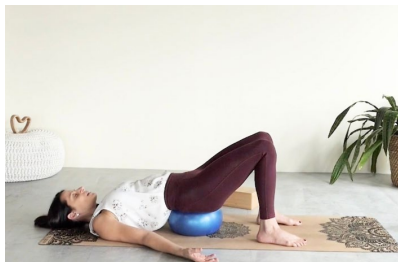
#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le ventre, jambes allongées.
- Anneau placé sous le talon, l'autre sous le fessier
- Front déposé sur le dessus des mains, nuque longue.
- **Ancrages** : pubis en contact avec le sol, abdominaux engagés, épaules relâchées.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : préparez en allongeant la jambe.</p> <p><b>Expirez</b> : pressez doucement le talon contre l'anneau, comme pour rapprocher fessier et talon, en gardant le bassin lourd et stable.</p> <p><b>Inspirez</b> : relâchez sans perdre l'ancrage abdominal.</p> <p><b>Répétez 3 à 5 fois.</b></p>	<p>Ischio-jambiers et grand fessier (chaîne postérieure).</p> <p>Transverse et multifidus (stabilité du tronc et du bassin).</p> <p>Adducteurs de la hanche (stabilité secondaire).</p>	<p>Renforcer la connexion ischio-jambiers-fessier.</p> <p>Développer la stabilité et l'ancrage du bassin en décubitus ventral.</p> <p>Favoriser un engagement profond sans crispation lombaire.</p>	<p>« Pressez doucement comme si vous vouliez sentir le lien entre talon et fessier. »</p> <p>« Gardez le bassin stable et lourd au sol. »</p> <p>« Laissez le souffle guider la pression, sans forcer. »</p>

ANNEAU PILATES  
(MAGIC CIRCLE)

## INTRODUCTION AUX EXERCICES AVEC ACCESSOIRES



### STABILISATION & DÉTENTE DU BASSIN BALLON SOUS LE SACRUM

#### POSITION DE DÉPART

- Bassin sur le dos, genoux fléchis, pieds au sol largeur de hanches.
- Petit ballon placé sous le sacrum (pas dans le bas du dos).
- Bras le long du corps, paumes vers le sol.
- **Ancrages** : nuque longue, épaules relâchées.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : observez la respiration, laissez le bassin se déposer sur le ballon.</p> <p><b>Expirez</b> : engagez légèrement le centre (transverse et plancher pelvien) pour stabiliser.</p> <p><b>Variez</b> : petits mouvements de bascule ou de cercle du bassin pour mobiliser en douceur.</p> <p><b>Répétez 5 à 10 fois.</b></p>	<p>Transverse, plancher pelvien, multifidus (stabilité profonde).</p> <p>Muscles lombaires et sacro-iliaques (relâchement).</p> <p>Abdominaux superficiels (soutien secondaire).</p>	<p>Favoriser la détente lombaire et sacrée.</p> <p>Développer la stabilité et la conscience du bassin.</p> <p>Améliorer la proprioception grâce au support instable.</p>	<p>« Laissez le ballon porter votre bassin, comme une suspension. »</p> <p>« Engagez doucement votre centre, sans crispation. »</p> <p>« Imaginez que votre sacrum flotte, libre et stable à la fois. »</p>

## INTRODUCTION AUX EXERCICES AVEC ACCESSOIRES



### STABILISATION & DÉTENTE DES FLÉCHISSEURS BALLON SOUS LE SACRUM, JAMBEES ALLONGÉES

#### POSITION DE DÉPART

- Bassin sur le dos, jambes allongées au sol.
- Petit ballon placé sous le sacrum (pas dans le bas du dos).
- Bras le long du corps, paumes vers le sol.
- **Ancrages** : épaules relâchées, nuque longue, cage thoracique déposée.

DÉROULEMENT	FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	INDICATIONS VERBALES
<p><b>Inspirez</b> : laissez les jambes s’allonger et le bassin se relâcher sur le ballon.</p> <p><b>Expirez</b> : engagez doucement le centre pour stabiliser, sans bouger le bassin.</p> <p><b>Restez immobile quelques respirations, en observant la détente.</b></p> <p><b>Option</b> : micro-bascule ou micro-cercle du bassin pour explorer la mobilité douce.</p>	<p>Fléchisseurs de hanche (psoas, droit fémoral – relâchement et allongement).</p> <p>Transverse, plancher pelvien, multifidus (stabilité profonde).</p> <p>Muscles lombaires (décompression).</p>	<p>Favoriser la détente et l’allongement des fléchisseurs de hanche.</p> <p>Développer la conscience et la stabilité du bassin en extension douce.</p> <p>Offrir une décompression lombaire et sacrée.</p>	<p>« Imaginez que vos jambes s’allongent loin devant vous, sans effort. »</p> <p>« Laissez le ballon porter et relâcher votre bassin. »</p> <p>« Respirez dans l’espace du ventre et du bas du dos, comme si vous créez plus de place. »</p>

## INTRODUCTION AUX EXERCICES AVEC ACCESSOIRES



### STABILISATION UNILATÉRALE BALLON SOUS LE SACRUM

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le dos, ballon placé sous le sacrum.
- Une jambe fléchie, pied au sol. L'autre jambe levée à 90°, genou fléchi (tibia parallèle au sol).
- Bras le long du corps, épaules relâchées, nuque longue.
- **Ancrages** : bassin centré et stable sur le ballon, abdominaux engagés.

#### DÉROULEMENT

**Inspirez** : descendez lentement le gros orteil de la jambe levée vers le sol, en gardant l'angle du genou stable.

**Expirez** : ramenez la jambe à 90° au-dessus de la hanche, en initiant le mouvement du centre.

**Répétez 3 à 5 fois.**

#### FOCUS MUSCULAIRE

Transverse, plancher pelvien, multifidus (stabilité profonde).

Fléchisseurs de hanche (contrôle et mobilité).

Quadriceps (maintien de l'angle du genou).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Améliorer la stabilité du bassin sur support instable.

Développer le contrôle du mouvement unilatéral.

Renforcer la connexion centre-jambe.

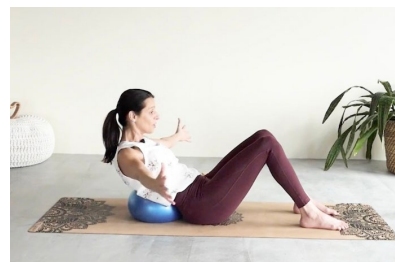
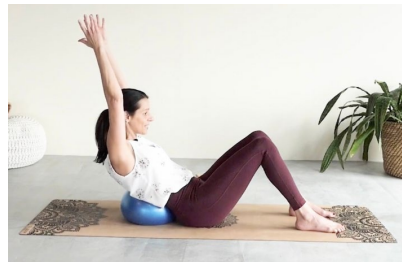
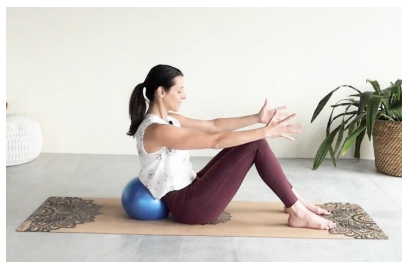
#### INDICATIONS VERBALES

« Descendez le gros orteil comme si vous effleurez le sol, sans laisser bouger le bassin. »

« Ramenez la jambe avec le souffle, en partant de votre centre. »

« Imaginez que le ballon vous rappelle de rester stable et ancré. »

## INTRODUCTION AUX EXERCICES AVEC ACCESSOIRES



### ABDOMINAUX AVEC BRAS EN EXTENSION BALLON SOUS LES OMOPLATES

#### POSITION DE DÉPART

- Assis, ballon placé dans le bas du dos.
- Genoux fléchis, pieds solides au sol.
- Bras allongés devant soi, paumes face à face.
- **Ancrages** : bassin neutre, ceinture scapulaire active, nuque longue.

#### DÉROULEMENT

**Expirez** : descendez le tronc sur le ballon, bras qui s'allongent et viennent de chaque côté des oreilles.

**Inspirez** : ouvrez les bras de chaque côté, puis ramenez-les devant la poitrine.

**Expirez** : engagez le centre et remontez en position de départ, bras allongés devant.

**Répétez 3 à 5 fois.**

#### FOCUS MUSCULAIRE

Abdominaux ( contrôle et stabilité).

Stabilisateurs de la ceinture scapulaire (dentelé antérieur, trapèze inférieur).

Érecteurs spinaux (soutien en extension douce).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Renforcer les abdominaux avec amplitude et fluidité.

Mobiliser le haut du dos en extension et en flexion.

Coordonner mouvement des bras et activation du centre.

#### INDICATIONS VERBALES

« Laissez vos bras s'allonger loin devant, comme une ligne d'énergie. »

« Inspirez pour ouvrir la cage thoracique, expirez pour ramener et engager le centre. »

« Le ballon est votre support, gardez le contrôle tout au long. »

## INTRODUCTION AUX EXERCICES AVEC ACCESSOIRES



### ABDOMINAUX AVEC BRAS EN EXTENSION BALLON SOUS LES OMOPLATES, JAMBES ALLONGÉES

#### POSITION DE DÉPART

- Assis, ballon placé dans le bas du dos.
- Les deux jambes allongées au sol, pieds pointés ou flex selon confort.
- Bras allongés devant soi, paumes face à face.
- **Ancrages** : bassin neutre, abdominaux engagés, ceinture scapulaire active, nuque longue.

#### DÉROULEMENT

**Expirez** : laissez le tronc descendre sur le ballon, bras qui s'allongent de chaque côté des oreilles.

**Inspirez** : ouvrez les bras de chaque côté, puis ramenez-les devant la poitrine.

**Expirez** : engagez le centre et ramenez le tronc en position de départ, bras allongés devant.

**Répétez 3 à 5 fois avec fluidité et contrôle.**

#### FOCUS MUSCULAIRE

Abdominaux : grand droit, transverse, obliques (stabilité renforcée par le levier des jambes allongées).

Stabilisateurs de la ceinture scapulaire (contrôle des omoplates).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Accroître le renforcement abdominal avec un levier plus long.

Mobiliser la colonne en extension et flexion tout en maintenant la stabilité du bassin.

Coordonner souffle, bras et jambes dans un mouvement global.

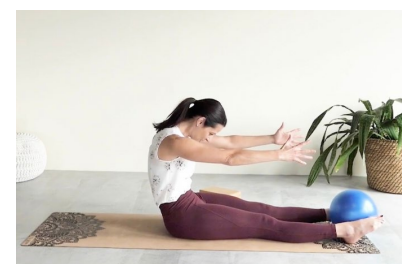
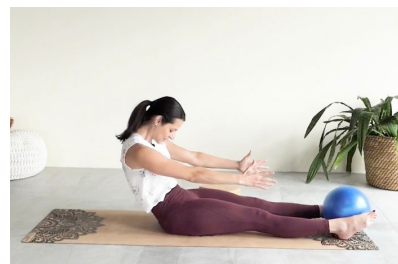
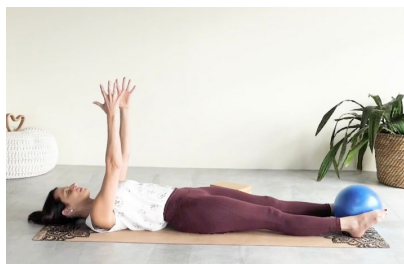
#### INDICATIONS VERBALES

« Imaginez que vos jambes s'allongent loin devant vous, comme pour créer plus d'espace. »

« Inspirez pour ouvrir la cage, expirez pour ramener et engager votre centre. »

« Ne laissez pas le bas du dos s'affaisser : le ballon vous soutient, mais vous gardez le contrôle. »

## INTRODUCTION AUX EXERCICES AVEC ACCESSOIRES



### ROLL-UP AVEC BALLON ENTRE LES CHEVILLES

#### POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le dos, jambes allongées au sol, ballon placé entre les chevilles.
- Bras allongés vers le ciel
- **Ancrages** : jambes actives autour du ballon, bassin neutre, abdominaux engagés, nuque longue.

#### DÉROULEMENT

**Inspirez** : flexion du tronc

**Expirez** : enrroulez la colonne vertèbre par vertèbre, et roulez jusqu'à vous asseoir, en gardant une légère pression sur le ballon.

**Inspirez** : allongez la colonne dans la flexion, en étirant les bras au-dessus des jambes.

**Expirez** : recommencez.

**Répétez 3 à 5 fois.**

#### FOCUS MUSCULAIRE

Abdominaux : grand droit, transverse, obliques (contrôle du tronc et articulation de la colonne).

Adducteurs (activation par la pression sur le ballon).

Fléchisseurs de hanche  
psoas, droit fémoral  
(synergie et soutien).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Renforcer les abdominaux avec un mouvement fluide et segmentaire.

Développer la mobilité de la colonne en flexion et enrroulement.

Améliorer la connexion entre jambes (adducteurs) et centre.

#### INDICATIONS VERBALES

« Pressez légèrement le ballon pour connecter vos jambes à votre centre. »

« Enroulez la colonne comme une chaîne de perles, une vertèbre à la fois. »

« Contrôlez la descente, sentez chaque segment se déposer au tapis. »

M O D U L E 1 2

**GLOSSAIRE DES  
EXERCICES AU SOL**



## GLOSSAIRE DES EXERCICES AU SOL

EXERCICE	CATÉGORIE	PAGE
Bicyclette – <i>Bicycle</i>	Connexion global	106
Centaine – <i>Hundred</i>	Abdominaux	77
Cercle de jambe genou sur l'abdomen – <i>Leg Circle</i>	Fondement	69
Cercle de jambe (jambe allongée) – <i>Leg Circle Prep 2</i>	Fondement	80
Changement de jambe – <i>Leg Change</i>	Fondement	65
Coup de pied latéral – <i>Side Kick</i>	Latéral Flexion/Rotation	98
Préparation au coup de pied latéral à genoux – <i>Side Kick Kneeling Prep</i>	Latéral Flexion/Rotation	91
Coup de pied simple – <i>Single Leg Kick</i>	Extension dos	83
Couteau pliant – <i>Jackknife</i>	Connexion global	103
Demi-pont – <i>Shoulder Bridge</i>	Fondement	60
Demi-pont avec une jambe à 90° – <i>Shoulder Bridge +</i>	Connexion globale	86
Demi-pont jambe allongée – <i>Shoulder bridge (straight leg)</i>	Connexion globale	94
Double coup de pied – <i>Double Leg Kick</i>	Extension dos	87
Enroulement/déroulement de la colonne (avec accessoire) <i>Roll Up</i>	Abdominaux	68
Étirement de la colonne – <i>Spine Stretch</i>	Articulation	70
Étirement des ischio-jambiers 1 – <i>Hamstring Pull 1</i>	Abdominaux	85
Étirement des ischio-jambiers 2 – <i>Hamstring Pull 2</i>	Abdominaux	105
Étirement des ischio-jambiers 3 – <i>Hamstring Pull 3</i>	Abdominaux	110
Étirement double des jambes – <i>Double Leg Stretch</i>	Abdominaux	79
Étirement du chat – <i>Cat Stretch</i>	Articulation	67
Étirement simple d'une jambe – <i>Single Leg Stretch</i>	Abdominaux	78
Extension du dos – <i>Back Extension</i>	Extension dos	72
Flexion croisée – <i>Criss Cross</i>	Abdominaux	95
Flexion du tronc – <i>Chest Lift</i>	Fondement	63
Flexion du tronc avec rotation – <i>Chest Lift with Rotation</i>	Fondement	64
Flexion latérale – <i>Side Bend</i>	Latéral Flexion / Rotation	100
La scie – <i>Saw</i>	Latéral Flexion / Rotation	81
Le phoque – <i>Seal</i>	Articulation	109
Levée de la jambe en planche avant – <i>Leg Pull Front</i>	Connexion global	96

## GLOSSAIRE DES EXERCICES AU SOL

EXERCICE	CATÉGORIE	PAGE
Levée de jambe simple – <i>Single Leg Lift</i>	Fondement	61
Levée latérale des jambes – <i>Side Lift</i>	Latéral Flexion / Rotation	71
Nageur – <i>Swimming</i>	Extension dos	88
Planche arrière – <i>Back Support</i>	Connexion globale	97
Planche avant – <i>Front Support</i>	Connexion globale	84
Plongeon du cygne – <i>Swan Dive</i>	Extension du dos	111
Pompe – <i>Push-Up</i>	Connexion globale	108
Position de repos – <i>Rest Position</i>	Détente	75
Préparation à la bascule – <i>Rocking Prep</i>	Extension dos	89
Préparation à la Centaine – <i>Hundred Prep</i>	Abdominaux	66
Préparation à la flexion latérale – <i>Side Bend Pre</i>	Latéral Flexion/Rotation	92
Préparation au cercle des hanches – <i>Hip Circle Prep</i>	Latéral Flexion / Rotation	90
Préparation du cygne - <i>Swan Dive Prep</i>	Extension dos	99
Renversé – <i>Roll-Over</i>	Articulation	104
Rouler comme une balle – <i>Rolling Like a Ball</i>	Articulation	73
Teaser genoux fléchis 90° – <i>Teaser 1</i>	Abdominaux	93
Préparation au teaser (version douce avec appui au sol) – <i>Teaser Prep</i>	Abdominaux	74
Teaser jambe allongée – <i>Teaser 2</i>	Abdominaux	101
Tire-bouchon – <i>Corkscrew</i>	Latéral Flexion / Rotation	102
Préparatin à la torsion couchée sur le dos (jambes larges, pieds au sol) <i>Prep Spine Twist Supine</i>	Fondement	62
Torsion couchée sur le dos (jambes tablette) – <i>Spine Twist Supine (tabletop)</i>	Fondement	76
Torsion de la colonne – <i>Spine Twist</i>	Latéral Flexion / Rotation	82
Torsion latérale – <i>Twist lateral</i>	Latéral Flexion / Rotation	107

M O D U L E 13

**ANNEXES**



### SÉQUENCE : DÉBUTANT 1

- Préparation et centrage : Respiration 360°
- Demi-pont – *Shoulder Bridge 1*
- Préparation à la torsion couchée sur le dos (jambes larges, pieds au sol)  
*Spine Twist Supine Prep*
- Préparation à la Centaine (Hundred Prep) – Levée de jambe simple – *Single Leg Lift*
- Deux jambes tablettes (hors répertoire)
- Étirement du chat – *Cat Stretch*
- Levée latérale des jambes – *Side Lift*
- Extension du dos
- Détente : Position de repos – *Rest Position*

### SÉQUENCE : DÉBUTANT 2

- Préparation et centrage : Respiration + ancrage
- Bascule neutre imprimé (hors répertoire)
- Changement de jambe – *Leg Change*
- Préparation centaine – *Hundred Prep*
- Flexion du tronc – *Chest Lift*
- Flexion du tronc avec rotation – *Chest Lift with Rotation*
- Étirement de la colonne – *Spine Stretch*
- Enroulement/déroulement de la colonne – *Roll Up avec accessoire*
- Préparation au teaser (version douce avec appui au sol) – *Teaser Prep*
- Rouler comme une balle – *Rolling like a ball*
- Extension du dos – *Back Extension*
- Détente : Position de repos – *Rest Position*

### SÉQUENCE : DÉBUTANT 3

- Préparation et centrage : Respiration + activation transverse
- Demi-pont – *Shoulder Bridge*
- Changement de jambe – *Leg Change*
- Préparation à la Centaine – *Hundred Prep*
- Cercle de jambe genou sur l'abdomen – *Leg Circle*
- Étirement du chat – *Cat Stretch*
- Levée latérale des jambes – *Side Lift*
- Préparation au teaser (version douce avec appui au sol) – *Teaser Prep*
- Étirement de la jambe avec sangle
- Détente : Position de repos – *Rest Position*

### SÉQUENCE : INTERMÉDIAIRE 1

- Préparation : Respiration et core
- Articulaires 1 : Demi-pont
- Fondamentaux : Centaine – *Hundred*
- Abdominaux : Étirement simple d'une jambe – *Single Leg Stretch*
- Connexion globale 1 : Étirement double des jambes – *Double Leg Stretch*
- Articulaires 2 : Torsion de la colonne – *Spine Twist*
- Latéraux : Préparation au coup de pied latéral à genoux – *Side Kick Kneeling Prep*
- Connexion globale 2 : Planche avant – *Front Support*
- Extenseurs du dos : Double coup de pied – *Double Leg Kick*
- Détente : Position de repos

### SÉQUENCE : INTERMÉDIAIRE 2

- Préparation : Ancrage + respiration
- Fondamentaux : Bascule bassin simple neutre/imprimé/antérioriser (hors répertoire)
- Articulaires 1 : Demi-pont (soutenu) – *Shoulder Bridge*
- Abdominaux: Flexion du tronc
- Abdominaux : Étirement simple d'une jambe – *Single Leg Stretch*
- Connexion globale 1 : Teaser genoux fléchis 90° – *Teaser 1*
- Articulaires 2 : Roll up
- Latéraux : Side Bend prep – Préparation flexion latérale
- Connexion globale 2 : Coup de pied simple – *Single Leg Kick*
- Extenseurs du dos : Nageur – *Swimming*
- Détente : Position de repos

### SÉQUENCE : INTERMÉDIAIRE 3

- Préparation : Centrage + respiration
- Fondamentaux : Centaine – *Hundred*
- Articulaires 1 : Torsion de la colonne – *Spine Twist*
- Abdominaux : Étirement double des jambes – *Double Leg Stretch*
- Connexion globale 1 : Demi-pont 90 – *Shoulder Bridge*
- Articulaires 2 : Roll up
- Latéraux : Préparation coup de pied latéral à genoux – *Side Kick Kneeling Prep*
- Connexion globale 2 : Planche avant – *Front Support*
- Extenseurs du dos : Préparation à la bascule – *Rocking Prep*
- Détente : Position de repos

### SÉQUENCE : AVANCÉ 1

- Préparation : Respiration et centrage
- Fondamentaux : Torsion couchée sur le dos (jambes larges) – *Spine Twist Supine*
- Articulaires 1 : Demi-pont
- Abdominaux : Flexion du tronc
- Abdominaux : Criss Cross
- Connexion globale 1 : Planche – *Plank*
- Connexion globale 1 : Levée de jambe en planche avant – *Leg Pull Front*
- Articulaires 2 : Roll up
- Articulaires 2 : Renversé – *Roll-Over*
- Latéraux : Flexion latérale – *Side Bend*
- Connexion globale 2 : Planche arrière – *Back Support*
- Extenseurs du dos : Préparation du cygne – *Swan Dive Prep*
- Connexion globale 3 : Phoque – *Seal*
- Détente : Flexion avant jambes largeur du tapis (hors répertoire)

### SÉQUENCE : AVANCÉ 2

- Préparation : Respiration + mobilisation
- Fondamentaux : Préparation Centaine – *Hundred*
- Articulaires 1 : Mobilité des hanches (moulin) (hors répertoire)
- Abdominaux : Ischio-Jambier 1 – *Hamstring 1*
- Connexion globale 1 : Planche – *Plank*
- Articulaires 2 : Roll up
- Latéraux : Préparation à la flexion latérale – *Twist Lateral Prep*
- Connexion globale 2 : Planche arrière – *Back Support*
- Extenseurs du dos : Plongeon du cygne – *Swan Dive*
- Connexion globale 3 : Phoque avec claquement – *Seal with Clap*
- Détente : Extension la jambe avec sangle (hors répertoire) et Position de repos

### SÉQUENCE : AVANCÉ 3

- Préparation : Respiration et centrage
- Fondamentaux : Centaine
- Articulaires 1 : Demi-pont + 90 degré
- Abdominaux : Flexion du tronc & Criss Cross
- Connexion globale 1 : Planche & traction de jambe en planche avant
- Articulaires 2 : Roll up
- Latéraux : Flexion latérale – *Side Bend*
- Connexion globale 2 : Bicyclette
- Extenseurs du dos : Nageur – *Swimming* (version avancée)
- Connexion globale 3 : Phoque – *Seal*
- Détente : Position de l'enfant avec torsion

## LECTURES RECOMMANDÉES

Pour approfondir vos connaissances et nourrir votre pratique, voici une sélection d'ouvrages essentiels alliant anatomie, mouvement et Pilates.

### ANATOMIE ET MOUVEMENT

- Anatomie du mouvement, Blandine Calais-Germain
- Anatomy Trains, Thomas W. Myers
- Muscle Testing and Function, Kendall & McCreary
- Trail Guide to the Body, Andrew Biel

### PILATES ET CONSCIENCE CORPORELLE

- Pilates, anatomie et mouvement, Abby Ellsworth
- La science du Pilates, Tracy Ward (The Science of Pilates)
- Pelvic Power, Eric Franklin
- Principles of Movement, Brent Anderson
- Centering (2e édition), Madeline Black
- Fascia in Motion, Elizabeth Larkam

### HISTOIRE ET FONDEMENTS

Return to Life through Contrology, Joseph Pilates

## MOT DE LA FIN

Ce manuel se veut bien plus qu'un simple recueil d'exercices : il est une invitation à explorer le mouvement avec présence, intelligence et respect du corps.

Vous avez entre les mains des bases solides, mais souvenez-vous que la véritable richesse du Pilates Intuitif se révèle dans la pratique régulière, l'écoute subtile et l'expérience vécue.

Chaque exercice, chaque respiration, chaque centrage est une opportunité de revenir vers soi et de cultiver une conscience profonde du corps en mouvement.

Plus que la performance, c'est la qualité d'exécution et la justesse de l'intention qui guideront votre progression.

Puissiez-vous trouver, à travers ce chemin, plus de fluidité, de force et de liberté intérieure. Et surtout, que cette pratique devienne un allié au quotidien pour habiter pleinement votre corps... et votre vie.

Merci de marcher ce chemin avec nous.

Avec toute ma gratitude,

*Nancy*



*Le mouvement conscient transforme bien plus que le corps :  
il nous réapprend à habiter la vie, pleinement.*

Méthode  
**PILATES INTUITIF**



[www.edensantemieuxetre.com](http://www.edensantemieuxetre.com)  
[info@edensantemieuxetre.com](mailto:info@edensantemieuxetre.com)

**Ce manuel est une invitation à continuer d'explorer, de ressentir  
et de transmettre avec authenticité.**