

LES 5 CLÉS POUR PRATIQUER OU ENSEIGNER LE PILATES AVEC CONFIANCE.

Respirez autrement.
Comprenez votre alignement.
Activez naturellement votre core.

**Découvrez pourquoi le Pilates
est avant tout une question
d'organisation du corps.**

“

Le Pilates ne commence pas
par un exercice.

**Il commence par une meilleure
compréhension du corps.**

Par Nancy Canse

Ostéopathe • Formatrice internationale
Fondatrice de Pilates Intuitif



RESPIRATION



ALIGNEMENT



BASSIN
NEUTRE & IMPRIMÉ



CORE



SYNERGIE

Des fondations solides pour mieux comprendre, mieux bouger et progresser avec précision.

01

LA RESPIRATION

Le point de départ de chaque mouvement.

Une respiration bien organisée est la première clé du Pilates.

Elle **active naturellement votre centre**, stabilise votre corps et améliore la qualité de chacun de vos mouvements.

“

Une bonne respiration ne sert pas seulement à mieux respirer...

elle prépare votre corps à mieux bouger.

”



1. COMMENCEZ ICI



Avant de vouloir adopter une respiration Pilates, prenez quelques instants pour observer votre respiration naturelle.

- Sans la modifier.
- Sans chercher à mieux respirer.
- Déposez-vous et prenez conscience de votre rythme.



POURQUOI EST-ELLE SI IMPORTANTE ?

En Pilates, la respiration permet d'activer naturellement les muscles profonds responsables de la stabilité de votre corps : **le core**.

2. ESSAYEZ MAINTENANT CETTE RESPIRATION



À L'EXPIRATION

Laissez doucement sortir l'air par le fond de la gorge, comme si vous prononciez le son « Aaaaa... ».

Vous devriez sentir une légère activation naturelle de votre abdomen.



À L'INSPIRATION

Inspirez silencieusement par le haut des ailes du nez.

Ce simple geste favorise une meilleure expansion de votre cage thoracique.



3. FAITES-EN L'EXPÉRIENCE

Aujourd'hui, prenez trois pauses d'une minute.

À chaque pause :



1. Observez votre respiration.



2. Expirez doucement avec le son « A ».



3. Inspirez par le haut des ailes du nez.



4. Remarquez simplement ce qui change dans votre corps.



RAPPELEZ-VOUS

Ne cherchez pas à forcer le mouvement.

Observez. Ressentez.

02

L'ALIGNEMENT

La base de tous les mouvements.

Un bon alignement permet à votre corps de bouger avec efficacité, fluidité et légèreté. Il protège vos articulations, active les bons muscles et améliore la qualité de chacun de vos mouvements.



RAPPELEZ-VOUS

Un bon alignement ne signifie pas d'être « droit comme un bâton », mais d'être bien organisé de l'intérieur vers l'extérieur. Ce sont les petits ajustements qui font une grande différence.

Être bien aligné,

c'est permettre à votre corps de travailler intelligemment, et non plus contre lui-même.

DEBOUT



- 1 **TÊTE**
Sommet de la tête vers le ciel, menton légèrement rentré.
- 2 **COU**
Long et détendu.
- 3 **ÉPAULES**
Relâchées, ouvertes, loin des oreilles.
- 4 **CAGE THORACIQUE**
Légèrement vers l'arrière, doucement. Poitrine ouverte.
- 5 **BASSIN**
Neutre, ni basculé vers l'avant, ni vers l'arrière.
- 6 **GENOUX**
Souples, alignés avec les hanches.
- 7 **PIEDS**
Appui équilibré sur tout le pied.

AU SOL (SUR LE DOS)



- 1 **TÊTE**
Tête bien appuyée, regard vers le plafond.
- 2 **COU**
Espace naturel sous le cou.
- 3 **ÉPAULES**
Relâchées, appuyées au sol.
- 4 **CAGE THORACIQUE**
Légèrement vers l'arrière, doucement. Côtes basses, rapprochées du sol.
- 5 **BASSIN**
Neutre, symphyse pubienne et nombril sur une même ligne.
- 6 **JAMBES**
Genoux alignés avec les hanches.
- 7 **PIEDS**
Pieds bien ancrés.



Un bon alignement, c'est l'art de bien se placer pour mieux bouger.

Respirer. Comprendre. Bouger avec intelligence.



POURQUOI EST-CE ESSENTIEL ?



Il protège vos articulations et prévient les compensations.



Il permet d'activer les bons muscles au bon moment.



Il améliore votre stabilité, votre équilibre et votre force.



Il rend vos mouvements plus fluides et plus efficaces.



AUTO-OBSERVATION RAPIDE

Prenez quelques respirations et observez :

- ✓ Ma tête est-elle bien alignée ?
- ✓ Mes épaules sont-elles relâchées ?
- ✓ Ma cage thoracique est-elle légèrement vers l'arrière ?
- ✓ Mon bassin est-il neutre ?
- ✓ Mes pieds sont-ils bien ancrés ?

Ajustez doucement au besoin.
Votre corps vous dira merci !

LES PRINCIPES CLÉS DE L'ALIGNEMENT EN PILATES

- 1 **TÊTE**
Dans le prolongement de la colonne.
- 2 **COU**
Long et détendu, menton légèrement rentré.
- 3 **ÉPAULES**
Relâchées et ouvertes, loin des oreilles.
- 4 **CAGE THORACIQUE**
Légèrement vers l'arrière, doucement. Côtes basses rapprochées du sol.
- 5 **BASSIN**
Neutre, ni trop cambré, ni trop engagé.
- 6 **JAMBES**
Genoux alignés avec les hanches.
- 7 **PIEDS**
Appui équilibré sur tout le pied.



PENSEZ RESPIRATION

Une respiration ample et fluide vous aide à maintenir un bon alignement sans tension inutile.

CE QUE L'ALIGNEMENT VOUS APPORTE

- ✓ Plus de contrôle
- ✓ Moins de tensions
- ✓ Une meilleure posture
- ✓ Des mouvements plus efficaces
- ✓ Une connexion plus profonde à votre corps



1. Prenez le temps de vous installer confortablement.



2. Respirez profondément et sentez votre corps se poser.



3. Vérifiez vos points clés d'alignement et ajustez en douceur.



4. Bougez avec présence et profitez des bienfaits !

De petits ajustements aujourd'hui... de grands bénéfices à long terme !



LES 5 CLÉS POUR PRATIQUER OU ENSEIGNER LE PILATES AVEC CONFIANCE.

Respirer. Comprendre. Bouger avec intelligence.



03

NEUTRE & IMPRIMÉ

Deux positions clés pour une pratique efficace et sécuritaire.

Le bassin est la base de tout mouvement. Savoir le placer en neutre ou en imprimé, selon le contexte, permet de protéger votre dos, d'activer les bons muscles et d'améliorer la qualité de votre pratique.

ÉPINES
DES HANCHES
(iliaques antérieures)

SYMPHYSE
PUBIENNE



NEUTRE

La position de base

- ✓ Alignement naturel de la colonne.
- ✓ Posture optimale au quotidien.
- ✓ Meilleure mobilité.
- ✓ Stabilité et confort.



IMPRIMÉ

La position de protection

- ✓ Protection du bas du dos.
- ✓ Plus de stabilité et de contrôle.
- ✓ Moins de pression sur la lombaire.
- ✓ Idéal dans les situations d'effort.



À RETENIR

- ✓ Votre bassin peut se placer en deux positions principales.
- ✓ Chaque position a son utilité selon l'exercice.
- ✓ La clé : savoir quand utiliser l'une ou l'autre.

Observez, ressentez, ajustez.



LES DEUX POSITIONS CLÉS DU BASSIN

1 BASSIN NEUTRE

La position de base

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les épines des hanches sont alignées avec la symphyse pubienne.

La courbure naturelle du bas du dos est respectée.

COMMENT LE TROUVER ?

- ✓ Allongez-vous sur le dos, genoux fléchis, pieds au sol.
- ✓ Placez vos mains sur vos hanches et votre bas du ventre.
- ✓ Ajustez pour sentir une position confortable et stable.

À QUOI ÇA SERT ?

- ✓ Posture optimale.
- ✓ Meilleure mobilité.
- ✓ Appui stable pour bouger librement.



Courbure naturelle respectée

2 BASSIN IMPRIMÉ

La position de protection

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le bas du dos est appuyé (« imprimé ») au sol.

La courbure lombaire est réduite.

COMMENT LE TROUVER ?

- ✓ Depuis le neutre, basculez doucement le bassin vers l'arrière.
- ✓ Plaquez légèrement le bas du dos au sol.

QUAND L'UTILISER ?

- ✓ Début de l'apprentissage.
- ✓ Si le dos est sensible ou inconfortable.
- ✓ Lorsque les pieds ne touchent plus le sol (chaîne cinétique ouverte).
- ✓ Pour les mouvements exigeant davantage de stabilité et de contrôle.



Bas du dos appuyé au sol (courbure réduite)



À RETENIR

Bassin neutre =
posture optimale
(notre posture naturelle)

Bassin imprimé =
pour protéger, stabiliser
et créer plus de contrôle

*Deux outils essentiels
à votre pratique !*



05

LE PILATES

*Ce n'est pas une question de force,
mais d'organisation.*

Le Pilates est une méthode complète qui unit corps et esprit pour créer un mouvement intelligent, précis et fluide.



**CE N'EST PAS
UNE QUESTION DE FORCE,**

*c'est une question
d'organisation.*

La force peut impressionner,
mais c'est l'organisation
qui transforme le mouvement
en performance durable
et sans douleur.



LE PILATES, C'EST BIEN PLUS QUE DES EXERCICES



**CE N'EST PAS
UNE SÉRIE D'EXERCICES.**

Ce n'est pas "faire" des mouvements.
C'est comprendre **pourquoi** on les fait
et **comment** les faire.



**C'EST UNE PHILOSOPHIE
QUE L'ON EMBRASSE.**

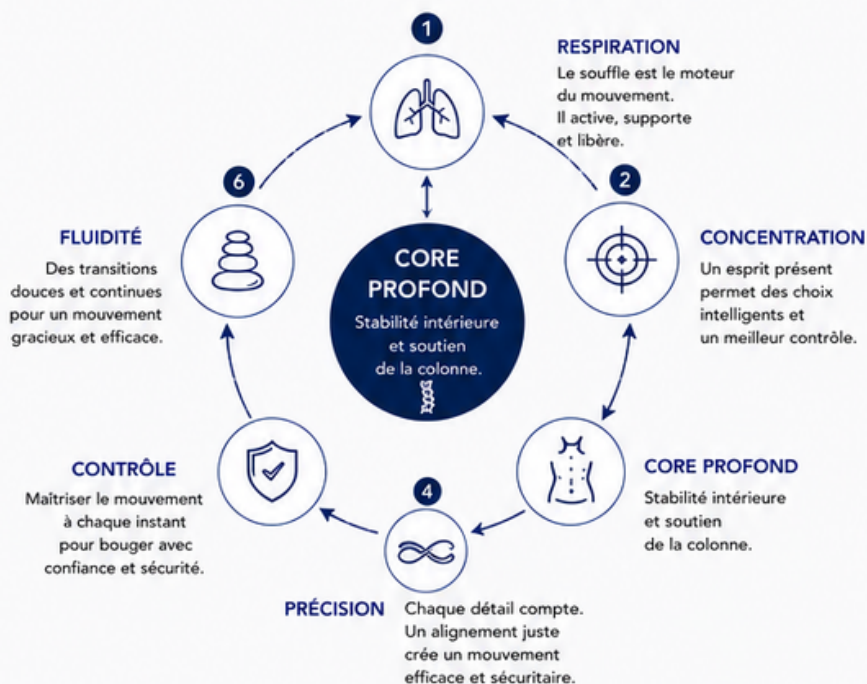
Une approche respectueuse du corps,
de l'anatomie et de ses capacités
uniques.



**C'EST UN SYSTÈME
INTÉGRÉ.**

Chaque élément soutient l'autre
pour créer un mouvement
fonctionnel et harmonieux.

TOUT TRAVAILLE ENSEMBLE



UNE PHILOSOPHIE DE VIE

*Le Pilates ne s'arrête pas
sur le tapis ou sur le Reformer.*

- ✓ Il éduque le corps et le dépassement de soi.
- ✓ Il développe la conscience de soi et le respect de ses limites.
- ✓ Il t'apprend à bouger mieux aujourd'hui pour vivre mieux demain.
- ✓ Il t'accompagne dans tous les aspects de ta vie.

Dire « Je fais du Pilates »,
c'est dire que j'adopte un système,
une méthode, une philosophie
qui me guide chaque jour.

À RETENIR

- ✓ Le Pilates n'est pas une question de force, c'est une question d'organisation.
- ✓ Ce n'est pas une série d'exercices, c'est un système complet.
- ✓ Respiration, concentration, core, précision, contrôle et fluidité : tout travaille ensemble.
- ✓ C'est cette synergie qui rend le Pilates si efficace, transformateur et durable.



06 POUR CONCLURE

*Vous avez maintenant les clés
pour mieux comprendre le Pilates.*

Le plus important est de les intégrer avec
bienveillance et constance dans votre pratique.
Le corps a une intelligence incroyable :
à nous de lui offrir les bonnes conditions
pour s'épanouir.



Le Pilates, c'est bien plus que bouger.
C'est respirer, comprendre, bouger avec intelligence.

NOUS AVONS DEUX PORTES D'ENTRÉE POUR VOUS ACCOMPAGNER

Choisissez celle qui répond le mieux à vos besoins aujourd'hui.



1. PRATIQUER AVEC NOUS SUR NOTRE PLATEFORME EN LIGNE

Plus de 1600 vidéos et des programmes conçus
pour vous assurer des mouvements de qualité,
sécuritaires et efficaces.

- ✓ Pratiques guidées pour tous les niveaux
- ✓ Programmes ciblés (force, mobilité, posture, stress, ménopause, dos, abdos, fessiers et +)
- ✓ Nouveaux contenus chaque mois
- ✓ Accès 24/7, où que vous soyez
- ✓ Communauté bienveillante et motivante



*Pratiquez à votre rythme, avec confiance,
et des mouvements qui vous font du bien.*



2. DÉVELOPPER VOS COMPÉTENCES AVEC NOS FORMATIONS

De la certification complète aux formations
continues, des parcours reconnus pour devenir
un instructeur compétent et inspirant.

- ✓ Certification Pilates (volets 1 à 4)
- ✓ Formations continues spécialisées
- ✓ En présentiel, hybride ou 100 % en ligne
- ✓ Pédagogie unique : rigueur, précision et humanité
- ✓ Accompagnement personnalisé à chaque étape



*Apprenez en profondeur, progressez avec clarté,
et transmettez avec confiance.*

OU



Vous êtes au bon endroit.

Que vous souhaitiez bouger pour vous sentir mieux,
vous perfectionner ou transmettre cette passion,
nous sommes là pour vous accompagner.

Prêt(e) à passer à l'action ?

Explorez dès maintenant nos deux portes d'entrée :



DÉCOUVRIR LA PLATEFORME
pilatesintuitif.com/plateforme



DÉCOUVRIR LES FORMATIONS
pilatesintuitif.com/formations

Au plaisir de vous accompagner sur votre chemin !

