

DÉCOUVRIR LE PILATES



CADRE DU JEU

Le pilates est un sport pour tout le monde. Les exercices sont adaptés à la condition, à l'expérience et aux capacités de chaque personne. Il se débute à tout moment de la vie et peut se pratiquer en groupe ou individuellement. C'est un entraînement complet ! La respiration, comme dans le yoga, doit être régulière et fluide. C'est un sport sollicitant de nombreux muscles mais qui va permettre de se libérer autant sur le plan physique que mental.

LES BIENFAITS DE LA SÉANCE

Le pilates apporte énormément de bienfaits tant sur le physique que sur le mental. Cette pratique de gym douce, sans fournir d'efforts violents, va solliciter différents muscles, en renforçant ceux qui demandent à l'être, et fera notamment travailler la transverse abdominale : muscle profond chargé de votre bon maintien.

Le résultat ? Une musculature plus ferme et un corps tonique. Cette activité physique permet à votre corps de retrouver son équilibre.

DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

SUR LE TERRAIN

Exercice extension du buste

S'allonger sur le tapis, ventre au sol. Les jambes doivent être droites et les bras sont pliés à 90° avec les paumes dirigées vers le sol et les doigts bien allongés. Le front est posé sur le tapis. Bien inspirer avant de commencer. Expirer et relever le buste en maintenant bien son nombril plaqué au sol. La tête reste dans la lignée de son buste. Inspirer et revenir en position initiale en contrôlant son mouvement. Réaliser 3 fois 8 extensions, avec 15 secondes de récupération entre chaque série.

Pour complexifier l'exercice, il est possible de prendre une bande élastique entre les mains.

Exercice de l'élastique

S'asseoir les jambes tendues sur le tapis. Placer l'élastiband de manière à ce qu'il soit accroché aux pieds et récupérer le deuxième côté dans les mains. Inspirer avant de commencer. A l'expiration, effectuer une rotation vers la gauche en contrôlant le mouvement en gardant l'élastique bien tendu ainsi que son dos. Veiller à ne bouger que la taille. Inspirer et revenir au centre. Expirer et faites la même chose à droite Réaliser 3 fois 8 rotations de chaque côté, avec 15 secondes de récupération entre chaque série.

Exercice lever de jambes

S'allonger sur le côté droit, la tête posée sur le bras droit tendu avec la paume posée sur le sol. Les jambes sont tendues, serrées et légèrement dirigées vers l'avant. La main gauche est placée au sol devant soi, au niveau de la poitrine. Les épaules sont l'une au-dessus de l'autre, de même que les hanches. Le corps est droit et parfaitement aligné.

En expirant, il faut engager son centre et soulever la jambe gauche. L'ensemble du corps doit être contracté, gainé et tonique. Inspirer et descendre légèrement la jambe, sans la reposer sur l'autre jambe totalement. Recommencer ! Il faut réaliser entre 5 à 10 répétitions de chaque côté

Pour complexifier l'exercice, il est possible de mettre une gymball entre les jambes. Dans ce cas, on démarre l'exercice avec les jambes écartées et on relève son bassin avec le gymball tout en gainant.

TEMPS DE JEU

Une séance de 20 à 30 minutes avec un échauffement de 1 min centré sur la respiration.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

18€

**Tapis pilates
100 confort**

Réf. 2653157



18€

**Ballon de Gym
résistant - Taille2**

Réf. 4135365



13€

**Bande élastique 500
Elastiband medium
moyenne résistance**

Réf. 4126311



Séance développée en partenariat avec Nyamba

PRÊTS À TESTER LA SÉANCE ? À VOUS DE JOUER !