

Département de Médecine Physique
et de Réadaptation

Plateau Technique
de Rééducation

Hôpital LAPEYRONIE

371 av. du Doyen Gaston Giraud
34295 Montpellier Cedex 5

Guide Pratique
Exercices
Pilates® adapté

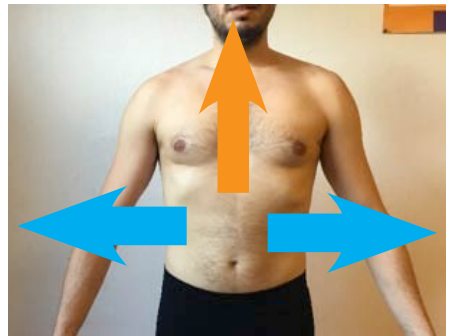


Quelques conseils pour la pratique du Pilates® adaptée

Respecter les consignes suivantes avant de démarrer chaque exercice. La respiration va rythmer votre travail.

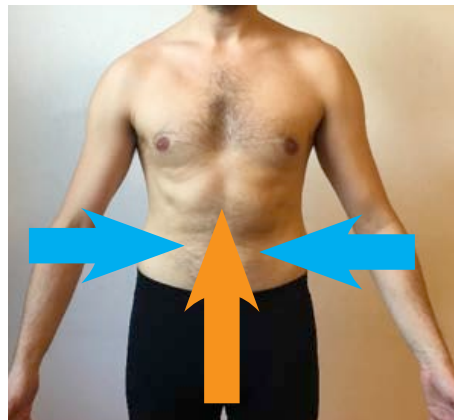
Temps inspiratoire

A partir d'un auto-grandissement (Flèche orange), inspirer lentement par le nez en dirigeant l'air vers les côtes inférieures ce qui provoque une ouverture de la cage thoracique sur les côtés (Flèches bleues). Il n'y a pas de mouvement au niveau abdominal.



Temps expiratoire

En expirant lentement par la bouche, imaginer fermer une fermeture éclair. Resserrer progressivement du bas vers le haut (Flèche orange) dans un premier temps votre plancher pelvien, puis dans un deuxième temps contracter vos abdominaux et enfin resserrer vos côtes. (L'intention d'auto-grandissement est toujours présente).



Les exercices proposés

Spine Strech adapté

Position de départ

- Assis bassin en position neutre, cercle ou ceinture au niveau des pieds. Le cercle est tenu avec le bout des doigts, les jambes sont légèrement pliées.

Consignes

- En position de départ inspirer lentement par le nez en dirigeant l'air vers les côtes inférieures. Maintenir l'auto-grandissement.
- En expirant lentement par la bouche, imaginer fermer une fermeture éclair : resserrer votre plancher pelvien, vos abdominaux et enfin vos côtes. (L'intention d'auto-grandissement est toujours présente).

Pendant ce temps expiratoire, étirer la colonne au maximum, et arrondir le dos étage par étage : de la tête jusqu'au bassin. Il est important de garder l'intention d'auto-grandissement pendant cet exercice.

En inspirant réaliser le mouvement inverse pour revenir à la position de départ : basculer le bassin, puis les lombaires, puis les dorsales, les épaules et la tête en dernier.



Inspiration



Expiration

Les exercices proposés

Hundred adapté

Position de départ

- Allongé sur le dos, jambes pliées, pieds au sol, les bras le long du corps.

Consignes

• En position de départ inspirer lentement par le nez en dirigeant l'air vers les côtes inférieures. Maintenir l'auto-grandissement même en position allongée.

• En expirant lentement par la bouche, imaginer fermer une fermeture éclair : resserrer votre planché pelvien, vos abdominaux et enfin vos côtes. (L'intention d'auto-grandissement est toujours présente). *Pendant ce temps expiratoire décoller un pied du sol et amener la cuisse à la verticale. Sur un deuxième temps expiratoire amener l'autre jambe dans la même position et maintenir celles-ci pendant 5 à 10 respirations complètes.*

Revenir à la position de départ sur un temps expiratoire, une jambe après l'autre.

Inspiration



Expiration



Expiration



Les exercices proposés

Shoulder bridge adapté

Position de départ

- Allongé sur le dos, jambes pliées, pieds au sol, les bras le long du corps.

Consignes

- En position de départ inspirer lentement par le nez en dirigeant l'air vers les côtes inférieures. Maintenir l'auto-grandissement même en position allongée.
- En expirant lentement par la bouche, imaginer fermer une fermeture éclair : resserrer votre plancher pelvien, vos abdominaux et enfin vos côtes. (L'intention d'auto-grandissement est toujours présente). *Pendant ce temps expiratoire basculer le bassin et décoller le dos vertèbres par vertèbres : d'abord les lombaires, puis les dorsales.*

Après une inspiration respectant les consignes de bases, descendre le dos vertèbre par vertèbre sur le temps expiratoire : d'abord les dorsales, puis les lombaires et enfin le bassin touche le sol.



Les exercices proposés

Side kick adapté

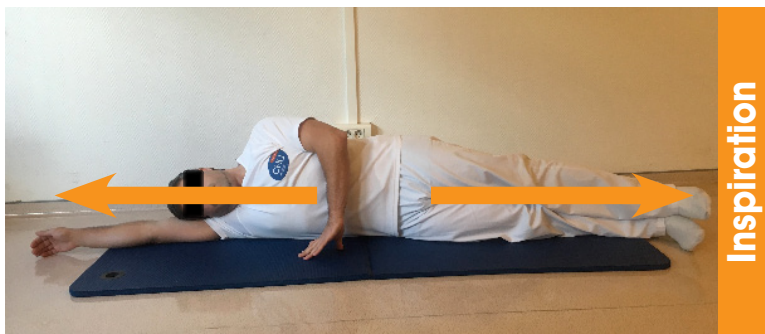
Position de départ

- Allongé sur le côté, jambes allongées, un bras tendu sur le sol. L'autre bras prend appui avec la main devant soi. La tête, le dos, le bassin et les chevilles sont alignés.

Consignes

- En position de départ inspirer lentement par le nez en dirigeant l'air vers les côtes inférieures. Maintenir l'auto-grandissement même en position allongée sur le côté. En expirant lentement par la bouche, imaginer fermer une fermeture éclair : resserrer votre plancher pelvien, vos abdominaux et enfin vos côtes. (L'intention d'auto-grandissement est toujours présente). *Pendant ce temps expiratoire décoller la jambe du haut en gardant le genou tendu.*

Après une inspiration respectant les consignes de bases, redescendre la jambe pour revenir à la position de départ.



Les exercices proposés

Swan dive adapté sur ballon

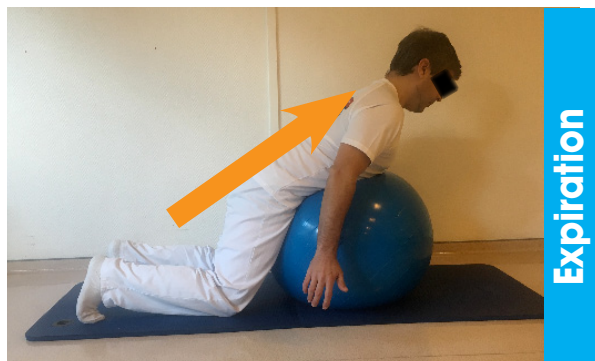
Position de départ

- Les genoux sur le tapis, placer le ballon au niveau abdominal. .

Consignes

- En position de départ inspirer lentement par le nez en dirigeant l'air vers les côtes inférieures. Maintenir l'auto-grandissement même en position allongée sur le côté. En expirant lentement par la bouche, imaginer fermer une fermeture éclair : resserrer votre plancher pelvien, vos abdominaux et enfin vos côtes. (L'intention d'auto-grandissement est toujours présente).

Pendant ce temps expiratoire décoller la poitrine du ballon, puis revenir à la position de départ lors du temps inspiratoire. Il est possible également de maintenir la position pendant 5 à 10 respirations complètes.



Les exercices proposés

Spine twist adapté sur ballon

Position de départ

- Assis sur un ballon ou sur une chaise.

Consignes

- En position de départ inspirer lentement par le nez en dirigeant l'air vers les côtes inférieures. Maintenir l'auto-grandissement même en position allongée sur le côté. En expirant lentement par la bouche, imaginer fermer une fermeture éclair : resserrer votre plancher pelvien, vos abdominaux et enfin vos côtes. (L'intention d'auto-grandissement est toujours présente).

Pendant ce temps expiratoire tourner la tête et les épaules d'un côté. Imaginer que le dos est un tire-bouchon : il tourne et s'agrandit en même temps.

Après une inspiration respectant les consignes de bases, revenir à la position de départ lors du temps expiratoire.

Alterner droite et gauche.

Il est possible également de réaliser un mouvement complet de gauche à droite sur le même temps expiratoire.



Inspiration



Expiration

Les exercices proposés

Swimming adapté sur ballon

Position de départ

- Ballon positionné sous le ventre, mains et pieds en contact avec le sol.

Consignes

- En position de départ, inspirer lentement par le nez en dirigeant l'air vers les côtes inférieures. Maintenir l'auto-grandissement même en position allongée sur le ballon. En expirant lentement par la bouche, imaginer fermer une fermeture éclair : resserrer votre plancher pelvien, vos abdominaux et enfin vos côtes. (L'intention d'auto-grandissement est toujours présente).

Pendant ce temps expiratoire tendre un bras vers l'avant.

Après une inspiration respectant les consignes de bases, revenir à la position de départ lors du temps expiratoire. Il est possible d'augmenter la difficulté de l'exercice en décollant un pied à la place de la main ou encore en décollant un pied et la main opposée simultanément.

