

# ASSOCIATION SO FIT FORME

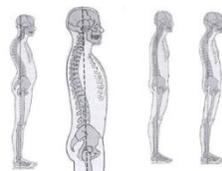
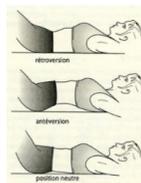
## Cours de Pilates

**HISTORIQUE :** Joseph Hubertus Pilates (1880-1967), de nationalité allemande, en est le créateur. Enfant fragile, il pratique plusieurs disciplines sportives pour développer sa santé. Prisonnier de guerre, il met au point une méthode d'entraînement pour ses compagnons qui leur permet de résister à une terrible épidémie de grippe. Il travaille ensuite dans un milieu hospitalier sur une technique de rééducation : Pilates...

**8 PRINCIPES DU PILATES :** Concentration, Respiration, Centrage, Isolation, Précision, Maîtrise du Mouvement, Fréquence, Fluidité.

**5 PLACEMENTS DU CORPS :** Maintenir ces placements tout le long de l'entraînement.

- Bassin : position neutre, naturelle, sans tension.
- Centrage : placement abdominal, mise en action du transverse, périnée
- Respiration avec la cage thoracique : principe de l'accordéon
- Ceinture scapulaire : épaules et omoplates fixes et descendues vers les fessiers
- Nuque et colonne vertébrale : rachis érigé, nuque allongé, courbe respecté



**ECHAUFFEMENT :**

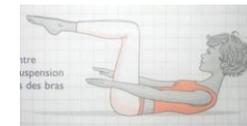
- Cercle de tête, bras, bassin et genoux, 5 fois dans chaque sens.
- Enroulement de la colonne vertébrale : pieds largeur du bassin, genoux détendus et les 5 placements du corps. Inspirez, puis enroulez la colonne du sommet de la tête, vertèbres après vertèbres jusqu'au bassin, inspirez et remontez sur le souffle (chemin inverse), 6 répétitions

**EXERCICES :**

**Hundred:**

Position de base, allongé sur le dos, placement et centrage, jambes fléchies, bras le long du corps, paumes au sol.

Insp, sur l'expir, montez une jambe en chaise renversé, insp, expir, montez la deuxième jambe, insp, expir, faites des petits battements de bras, insp, expir montez le haut du buste vers le haut. Restez 6 respirations, puis revenez en position de départ ( ⚠️ descend toujours une jambe puis l'autre)



**Single leg stretch:**

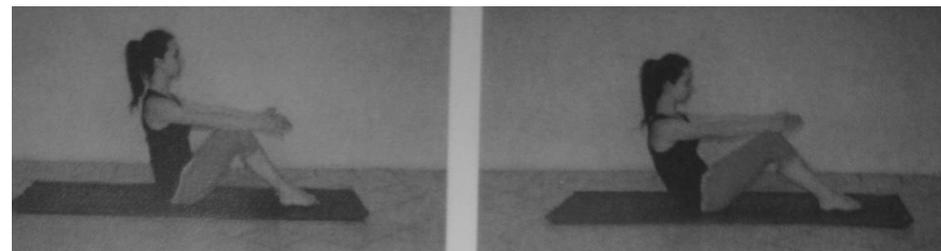
Position de base, allongé sur le dos, placement et centrage, jambes fléchies, bras le long du corps, paumes au sol.

Insp, sur l'expir, montez une jambe en chaise renversé, insp, expir, allongez la jambe de façon à aligner vos deux cuisses (sans les coller), inspirez, revenez en chaise renversé, 10 répétitions, puis sur le souffle revenez en position de départ. Idem avec l'autre jambe.

**Roll up:**

Assis en position neutre, jambes légèrement fléchies, bras tendus devant vous.

Enroulez la colonne vertébrale en engageant le nombril vers les lombaires, descendre jusqu'à ce que vos mains arrivent au niveau des genoux, sur le souffle, gardez la position en inspirant, puis sur l'expir, remontez en faisant le chemin inverse. Faire 10 aller-retour.



### Spine twist:

Assis soit jambes tendus devant vous, soit en tailleur, plus les 5 positions du corps, bras en couronne.

Insp, sur l'expir, faire une rotation du buste en fixant le bassin, insp en revenant au centre, puis faire l'autre côté. 5 fois de chaque côté.



### Side kick:

Sur le côté, bras allongé sous la tête, l'autre bras sur le côté de la cuisse, alignez tous le corps. Bassin et épaules sont perpendiculaires au sol.

En équilibre sur le côté, sur l'expir, montez votre jambes vers le haut inspir, la reposer, sans déséquilibre. 10 battements par côté.



### Pompe:

En position gainage sur les genoux, les mains à hauteur des épaules et plus large que les épaules.

Inspir, pliez les coudes vers l'extérieur (vers les côtés), soufflez tendez les bras. 8 répétitions.

Au fur et à mesure des séances, augmenter le nombre de répétition.



### ETIREMENTS :

-Quadriceps : Allongé sur le ventre, une main sur le front, l'autre tient le pied pour le maintenir à la fesse, poussez le bassin dans le sol. Idem de l'autre jambe. Restez au moins 30 secondes par jambe.

-Position du chevalier : sur un genou, le pied au sol plus en avant et amenez le bassin vers l'avant en gardant le dos droit. Restez au moins 30 secondes par jambe.

-Fessiers : assis une jambe tendue devant, l'autre pliée croisée au-dessus. Avec le bras opposé à la jambe pliée, entourez le genou. Le regard est sur l'épaule et le dos droit. Restez au moins 30 secondes par jambe.

-Dos et cou : assis, les jambes fléchies devant vous, penchez la tête d'un côté, mettre la main pour amener la tête plus loin et abaissez bien l'épaule opposée. Faites de même de l'autre côté. La tête en avant tenez vos mains derrière les genoux et arrondissez le dos.



So Fit Forme vous remercie,

Bon Pilates, prenez de vous et votre entourage.

A bientôt...

Cours sur Vergèze et Aimargues

Nous proposons également des stages.

Pour plus de renseignement :

Site internet : [www.sofitforme.sitew.fr](http://www.sofitforme.sitew.fr)

Mail : [sofitforme@free.fr](mailto:sofitforme@free.fr)

Téléphone : 06 21 38 87 85

