



BLANDINE MONTAGARD

ENCYCLOPÉDIE DU PILATES



Flammarion

ENCYCLOPÉDIE DU
PILATES

Crédit photographique : © Eve Gentry - Core Dynamics (p. 33)

Illustrations : Lise Herzog

Conception graphique : Alice Leroy

Fabrication : Louisa Hanifi-Morard

Photogravure : IGS-CP (16)

Flammarion, Paris, 2018

ISBN : 978-2-0814-4743-1

N° d'édition : L.01EPMN000965

Dépôt légal : octobre 2018

www.editions.flammarion.com

BLANDINE MONTAGARD

en collaboration avec Raphaële Vidaling

ENCYCLOPÉDIE DU
PILATES
LES EXERCICES SUR TAPIS

Flammarion

SOMMAIRE

6	INTRODUCTION	122	LES EXERCICES
8	JOSEPH PILATES, L'HOMME DERRIÈRE LA MÉTHODE	126	Le répertoire contemporain
		208	Le répertoire classique
		372	Les exercices de fin de séance
40	LES ELDERS	398	QUELQUES NOTIONS D'ANATOMIE
60	LES PRINCIPES DE LA MÉTHODE PILATES	422	LISTE DES EXERCICES
67	POSTURES ET MOUVEMENTS	427	GLOSSAIRE
82	CONSEILS AVANT DE COMMENCER UNE SÉANCE	429	BIBLIOGRAPHIE
84	À FAIRE ET À NE PAS FAIRE	430	TABLE DES MATIÈRES
103	LES CAS PARTICULIERS		
114	LE MATÉRIEL PILATES		

Postures et mouvements

« Quasiment tous les maux humains sont directement liés à de mauvaises habitudes qui peuvent être corrigées par l'adoption immédiate de bonnes postures », écrit Joseph Pilates dans son livre *Your Health*. Le mode opératoire de ses exercices est extrêmement minutieux et l'un des points essentiels de sa méthode est la précision. On peut croire que l'on réussit à effectuer un mouvement décrit par Pilates, alors qu'il faut souvent une longue pratique pour y parvenir parfaitement. Or, cette perfection est requise pour que le mouvement soit pleinement profitable.

Avant de détailler les exercices et de rentrer dans le vif du sujet pratique, il m'a donc semblé nécessaire de préciser des généralités communes à tous ces exercices afin que vous les ayez en tête au moment de concentrer vos efforts sur le bon geste et la bonne posture. Elles concernent la conscience du corps dans sa totalité, la façon de respirer, l'engagement du centre, la courbe C, l'articulation de la colonne vertébrale, l'alignement, la position neutre et celle des pieds.

Pour une meilleure compréhension, chacun de ces points essentiels est abordé à la fois par des explications, un descriptif et une image, afin que vous en preniez conscience par la compréhension, la visualisation et le ressenti. Nous avons chacun notre mode d'appropriation des nouvelles connaissances. C'est toute la richesse de l'enseignement du Pilates que de s'adresser à la fois à notre corps et à notre esprit.

L'ENTRAÎNEMENT COMPLET DU CORPS

1

L'une des clés de la méthode Pilates est de faire travailler toutes les parties du corps de façon simultanée et uniforme : ce qu'il appelait le « *total body workout* ». Les exercices sont ainsi conçus et visent un développement harmonieux.

LES PRINCIPES À SAISIR

- Le rythme est un élément déterminant. Au début, on peut travailler lentement pour assimiler la chorégraphie, mais il faut rapidement intégrer la dynamique de l'exercice et la respecter. Si vous faites tous les exercices très lentement, vous allez crisper des zones. Si vous travaillez trop rapidement et brusquement, seule la partie qui bouge monopolisera votre attention et entraînera des déséquilibres dans le corps. Le principe de contrôle, en Pilates, vise à exécuter les mouvements avec une intensité et une vitesse appropriées. Le rythme est décrit dans les repères visuels de chaque exercice de ce livre.

• La respiration et la façon d'engager le centre permettent d'équilibrer l'énergie qui circule dans tout le corps.

• La coordination est un élément clé. D'une part, elle garantit l'implication de toutes les parties du corps à un niveau d'intensité de travail approprié, d'autre part, elle induit la notion de temps : le bon *timing*, c'est faire le bon geste au bon moment. Si, en pratiquant un Teaser, les jambes descendent trop tôt, elles perdent la connexion avec le centre ; l'effort musculaire n'est plus aussi intense au niveau du centre et des jambes, ce sont les muscles du dos qui se contractent davantage pour éviter une blessure. L'exercice exécuté de cette façon n'est pas très profitable. Si, en revanche, le mouvement des jambes est parfaitement synchronisé avec le centre et avec l'articulation de la colonne vertébrale, toutes les parties du corps travaillent, se synchronisent et se développent en harmonie.

COMMENT DÉCRIRE L'ENSEMBLE DU CORPS ?

L'extérieur : « des pieds à la tête » n'est pas une expression suffisamment complète pour donner la sensation du corps en entier. Il faut y ajouter toutes les surfaces du corps : l'avant, l'arrière et les extrémités. Il est important de développer la sensation de la peau comme une enveloppe, un contenant.

L'intérieur : la densité est une notion qui permet de prendre en compte l'intérieur du corps. Il est important de développer la perception du poids de la jambe, du bras, du tronc et de la tête. Pour bouger, il faut mobiliser le corps de l'intérieur, avec la sensation des os, des muscles, des ligaments, des fascias, etc. qui le composent. Cela permet d'exécuter le mouvement d'une façon plus concrète, plus puissante.

Pour obtenir le développement uniforme, c'est l'ensemble, intérieur et extérieur du corps, qui doit être pris en compte dans l'entraînement.

L'IMAGE À RETENIR

Le corps humain fonctionne plus comme une tente que comme une maison (cette image est empruntée aux fasciathérapeutes). Le corps n'est pas rigide, il doit pouvoir ployer dans toutes les directions et à tous les niveaux sans casser ou s'abîmer. C'est le concept de « tenségrité », un terme utilisé en architecture. Ce terme a été inventé par l'ingénieur, philosophe et poète Buckminster Fuller (1895-1983), mixant les termes anglais « *tension* » (« tension ») et « *integrity* » (« intégrité »). Il décrit un système dans lequel les structures se stabilisent mutuellement par le jeu des forces de compression et de tension. Les voiliers, les grues ou les tentes reposent sur ce concept de tenségrité qui correspond bien à ce que l'on décrit dans la méthode Pilates : la tension liée à l'effort doit être répartie de façon harmonieuse pour que le mouvement se produise dans tout le corps.

POUR MIEUX RESENTIR CE PRINCIPE D'UNITÉ DU CORPS

La différence entre subir une contrainte ou participer activement à un mouvement est considérable. En prendre conscience modifie fondamentalement l'activité des muscles et de tout le système nerveux. Si un muscle ou une articulation subit les tensions, il devient rigide et se fragilise. Si, au contraire, il participe activement au mouvement, il permet

le jeu des tensions et la circulation de ces dernières. De cette façon il reste souple, en bonne santé et peut se développer proportionnellement à l'intensité de l'activité avec le reste du corps.

Il est important de souligner que la souplesse est un facteur déterminant pour améliorer la synchronisation. Cela a été mis en évidence, entre autres, lors d'une expérience avec plusieurs métronomes démarrés à des moments différents : ils s'accordent inéluctablement. Plus la surface où ils sont posés offre une certaine souplesse, plus le phénomène de synchronisation apparaît rapidement. On peut imaginer que si l'ensemble des tissus qui constituent le corps est suffisamment souple, il favorise le même phénomène. Une bonne synchronisation des mouvements favorise un développement équilibré de l'ensemble du corps.

LA RESPIRATION

2

La coordination entre les mouvements et la respiration est capitale dans la pratique du Pilates. Les mouvements stimulent la respiration, ils l'« étirent », ils augmentent la quantité d'air brassé et la respiration facilite les mouvements. Par exemple, lors d'une roulade, l'expiration au retour va aider à revenir sur les fessiers.

LES PRINCIPES À SAISIR

- L'amplitude de la respiration est plus grande pendant la pratique des exercices qu'en temps normal. Elle doit être régulière et profonde.
- On inspire par le nez et on expire par la bouche. L'expiration par la bouche permet de mieux contrôler l'engagement du périnée et des abdominaux. Respirer uniquement par le nez est une variante dans le cadre d'une pratique du niveau super avancé.
- On privilégie l'extension de la colonne sur l'inspiration et la flexion sur une expiration.
- La respiration agit un peu comme de l'encre : si un nouveau mouvement est fait correctement avec une bonne respiration, il « s'imprime » dans le corps. Au contraire, si la respiration est bloquée ou réduite, il n'y aura pas d'acquisition après l'effort.
- La cage thoracique est par nature flexible. Cette caractéristique est indispensable pour permettre une bonne respiration. Notre posture affecte notre façon de respirer. Il est donc important de ne pas être figé, soit par manque de mobilité, soit par souci de se tenir droit.
- Les épaules bougent, ou plus exactement, la ceinture scapulaire est « posée » sur la cage thoracique, dont le volume alterne selon l'inspiration ou l'expiration. Donnons l'image d'une barque ou d'une bouée qui, en fonction du roulis de la mer, monte et descend. Pour que les épaules trouvent leur bonne posture, elles doivent simplement se relâcher sur la cage thoracique. Il ne faut pas ajouter une tension supplémentaire pour les garder baissées, ni les soulever vers les oreilles pour augmenter une inspiration.

• Le ventre ne ressort pas pendant l'exécution des exercices. L'engagement du centre empêche le ventre de gonfler. À l'inspiration, cela contraint l'expansion de la cage thoracique à se répartir de façon équilibrée. Si toutes les zones conçues pour permettre l'expansion de la cage thoracique sont mobilisées, alors ce phénomène entretient la flexibilité de la cage thoracique.

COMMENT DÉCRIRE L'INSPIRATION ?

Son muscle primordial est le diaphragme. Nous avons une infime perception de ce muscle. Nous pouvons augmenter sa contraction en jouant sur l'intensité de l'inspiration dans certaines postures et préparer les meilleures conditions possible pour son bon fonctionnement : une cage thoracique souple et des pensées sereines.

En se contractant, il descend et provoque un appel d'air. D'autres muscles, appelés les muscles inspireurs secondaires, ouvrent la cage thoracique. Lorsqu'ils se contractent, ils sont disposés de façon à étirer la cage dans toutes les directions : vers le haut, vers l'arrière et vers l'avant. Les poumons, collés à la paroi de la cage thoracique et au diaphragme, sont contraints de gonfler ; l'air pénètre à l'intérieur.

L'inspiration ne doit pas se produire en fronçant le nez et ni en montant les épaules. Absorber de l'air, c'est finalement gagner de l'énergie grâce à l'oxygène qu'il contient.

L'IMAGE À RETENIR

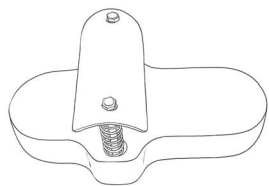
Il faut imaginer les poumons se dilater comme une éponge se gorge d'eau. La réalité est tout autre (les poumons sont faits d'une matière élastique qui résiste à l'inspiration), mais cette image fonctionne bien. On peut ajouter l'intention de commencer par le bas, comme un seau qui se remplit d'eau.

POUR MIEUX RESENTIR L'INSPIRATION

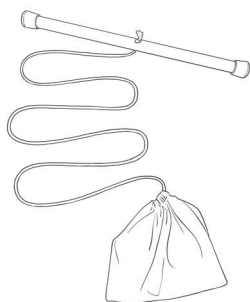
Pour améliorer la perception de l'expansion de la cage thoracique dans le dos, vous pouvez, dans une position assise, soit placer vos mains sur votre dos, les doigts dirigés vers le bas, soit utiliser une bande élastique autour de la cage thoracique, sous les omoplates, en tenant fermement chaque extrémité. À l'inspiration, exagérez la poussée dans vos mains ou dans la bande élastique. Cela vous permet d'explorer une sensation. Néanmoins, ce n'est pas uniquement cet effort qu'il s'agit de pratiquer à l'inspiration. Il faut aussi chercher une inspiration profonde et ample qui ouvre la cage thoracique dans toutes les directions possibles.

COMMENT DÉCRIRE L'EXPIRATION ?

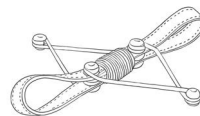
Le diaphragme se détend, reprend sa forme de dôme. C'est la force élastique du poumon qui provoque l'expiration. La contraction des abdominaux, plus ou moins intense selon la situation, participe à chasser l'air. Le périnée suit en miroir les mouvements du diaphragme. À l'expiration, l'intention est de remonter le bas du ventre vers le nombril, puis de diriger simultanément les basses côtes en diagonale vers le pubis.



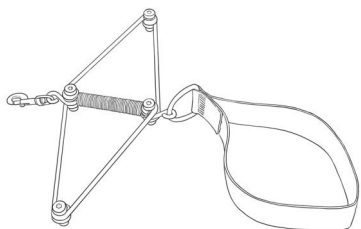
17



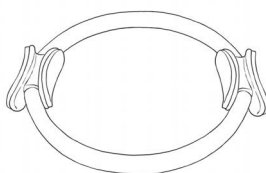
18



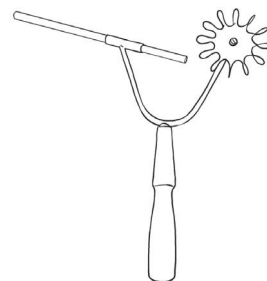
19



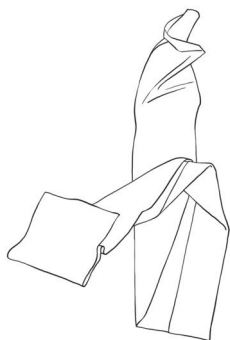
20



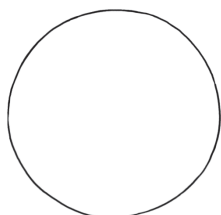
21



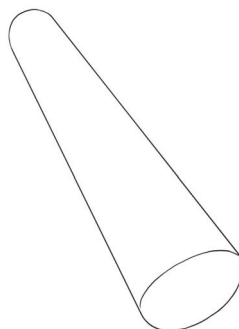
22



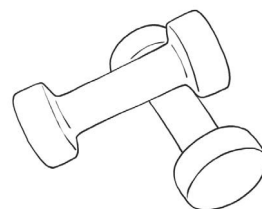
23



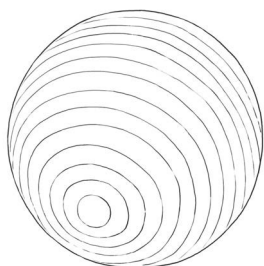
24



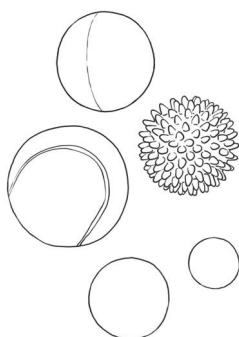
25



26



27



28

Les exercices Pilates

« Si vous exécutez vos exercices de contrôle avec régularité seulement quatre fois par semaine pendant trois mois comme il est indiqué, vous constaterez que votre développement corporel s'approche de l'idéal, s'accompagne d'une vigueur mentale renouvelée et d'un enrichissement spirituel. » Telle était la promesse de Joseph Pilates, ainsi qu'il la formule dans son livre *Return to Life Through Contrology*.

LES TROIS RÉPERTOIRES DE CE CHAPITRE

Pour rester fidèle à son enseignement, nous avons consacré toute une rubrique aux exercices tels que Joseph Pilates les a mis au point : vous les trouverez dans la partie appelée « répertoire classique ».

Cet enseignement a été enrichi, par la suite, de nombreux exercices inventés par les Elders, ainsi qu'on appelle ceux qui ont été les élèves de Pilates, devenus par la suite les premiers professeurs de cette discipline. Ces exercices, que nous avons appelés « répertoire contemporain », figurent en première partie. Ce répertoire est très étendu, il a continué de s'enrichir avec les élèves des élèves. Les exercices sélectionnés pour ce livre sont destinés à être pratiqués par les élèves qui abordent la méthode, en début de cours sur tapis, ou pour travailler une séquence spécifique d'un exercice complexe. Les différentes écoles issues du Pilates se sont spécialisées dans l'enseignement de l'un ou l'autre des répertoires ; certaines puisent dans les deux. Toutes ont le même objectif : l'entraînement du corps au complet. En troisième partie, vous trouverez le descriptif des exercices dits « de fin de séance », qui se pratiquent debout. Ils constituent une sorte de transition entre le déroulé de la pratique, qui se fait plutôt au sol, et la reprise des activités de la journée.

Voici les codes couleurs permettant d'orienter votre lecture :

RÉPERTOIRE CONTEMPORAIN 

RÉPERTOIRE CLASSIQUE

 niveau débutant

 niveau intermédiaire

 niveau avancé

 niveau super avancé

EXERCICES DE FIN DE SÉANCE 

LE NOM DES EXERCICES

Il est en anglais, car c'est ainsi qu'ils ont été titrés par Joseph Pilates (quand ils comprennent des mots de français, c'est qu'ils étaient en français dans le texte, car issus du vocabulaire de la danse, comme « grand rond de jambe » ou « can can »).

Cela facilite la compréhension quand on apprend un exercice dans un pays étranger et aussi quand un professeur ne parle pas très bien français. J'ai vécu cette expérience dans la danse classique, codifiée en français. Tous les professeurs de danse dans le monde entier sont compréhensibles, car ils disent tous : « glissade », « développé », « grand battement », etc. Maîtriser le vocabulaire, c'est aussi une façon de s'approprier une technique.

LES NIVEAUX

Au sein du répertoire classique, vous constaterez que les exercices ont été codifiés en quatre niveaux de difficultés (cf. schéma page 122).

À l'époque, Joseph Pilates n'avait pas élaboré de niveaux. L'apprentissage d'une technique comme la danse ou le sport n'était pas vraiment codifié : on rentrait dans un cours multi-niveaux, on faisait ce que l'on pouvait, puis, petit à petit, en fonction de ses capacités, on évoluait. Cette classification contemporaine est purement pédagogique, et elle peut varier sensiblement selon les écoles. Le parti pris, dans ce livre, a été de classer dans un niveau donné les exercices qui pouvaient commencer à être pratiqués à ce niveau, même si leur complexité était caractéristique du niveau suivant. C'est le cas, notamment, de plusieurs exercices qui sont proposés au sein du niveau débutant, alors que leur exécution à l'idéal relève du niveau intermédiaire.

Si vous êtes débutant, je vous conseille donc de ne faire que les exercices de couleur rose. Si, néanmoins, cet ouvrage panache les exercices de couleurs différentes, c'est pour permettre à ceux qui pratiquent le niveau intermédiaire ou avancé de réaliser l'ensemble de leur séance en tournant tout simplement les pages, dans l'ordre où les exercices se présentent. Si vous n'êtes pas concerné par les exercices qui sont d'un niveau supérieur, il vous suffit de sauter ces pages : le code couleur rend votre sélection facile à effectuer.

Vous trouverez à la fin de l'ouvrage des listes d'exercices. Vous apprendrez ainsi où et quand introduire de nouveaux exercices dans votre séance et comment progresser en sécurité.

LES CONSIGNES

Un soin particulier a été porté, dans le descriptif des étapes, à la respiration. L'inspiration et l'expiration se font à un moment précis de l'exercice et il est important de le respecter. Les légendes sous les dessins mettent l'accent sur un aspect du mouvement, mais c'est dans la partie « Étapes et respiration » que sont détaillées précisément les consignes à suivre.

Les repères visuels permettent de vérifier la position des parties du corps qui nécessitent une attention particulière. Les repères de sensations encouragent à ressentir les effets d'un mouvement, à apporter de la précision sur la façon d'engager le centre et enfin à mémoriser l'exercice.

LES VARIANTES

À la suite des exercices, sont présentées des variantes. Certaines pour vous permettre d'exécuter l'exercice d'une façon plus facile, et d'autres au contraire apportent du défi, et parfois grâce à l'usage d'accessoires.

LES CONSIGNES GÉNÉRALES

Il est plus subtil, mais plus efficace, de s'entraîner avec l'intention de solliciter l'ensemble du corps plutôt que de n'en mobiliser qu'une partie, même si l'exercice semble être spécifiquement dédiée à cette partie du corps. Dans le second cas, cela introduit une dualité qui est contre-productive.

Même quand j'emploie des termes comme « stabiliser » ou « maintenir », il s'agit d'une action dynamique, qui relève de l'engagement du centre.

La position neutre n'est donc pas une position de relâchement, mais bien au contraire de contrôle. C'est notamment le cas pour le bassin. Le stabiliser ou le maintenir, c'est rester en éveil afin de ressentir précisément le mouvement et son origine – par exemple le mouvement correct de la jambe qui se tend en avant. S'il n'y a pas de contrôle, le bas du dos va partir avec la jambe et il sera impossible de sentir – et encore moins de contrôler – le mouvement correct de la jambe depuis son articulation (cf. Anatomie p. 398). Plus vous gagnez en coordination, en force et en conscience de l'engagement du centre, plus la stabilité du bassin devient une action à part entière. Un peu comme dans un dialogue où chaque participant reste actif, même s'il n'est pas en train de parler.

La pratique du niveau intermédiaire et avancé est caractérisée par cette dualité qui s'estompe au bénéfice du concept de « *total body workout* » : l'entraînement complet du corps et son développement harmonieux dans sa totalité. Plus vous allez gagner en tonus et en contrôle sur votre centre, plus vous allez travailler à un développement harmonieux de votre corps.

Pour vous encourager, une citation du peintre Richard Texier, qui aurait pu être de Joseph Pilates lui-même : « Il y a une chose qui nous sauve, c'est le mouvement. Le mouvement est tout-puissant, il est résolutif. » Votre premier mouvement a été de vous procurer cet ouvrage. Les suivants, pratiqués sur le tapis, vous permettront d'accéder à cette prise en main de votre corps conscientisée que promet la méthode Pilates, afin de lui offrir une liberté de mouvement, une aisance et une fluidité auxquelles il n'accède pas dans toute son ampleur avec les simples gestes du quotidien.

Les exercices Pilates



LE RÉPERTOIRE CONTEMPORAIN

Les exercices sélectionnés dans ce répertoire contemporain permettent de préparer le corps aux exercices du répertoire classique, en travaillant les principes de la méthode : la respiration, l'engagement du centre, la coordination, etc. Ce répertoire offre aussi de quoi composer une séance complète.

Le choix des exercices se fait en fonction des besoins de chacun. À la fin de chaque exercice, il est proposé un exemple d'enchaînement d'exercices, qui n'est qu'une suggestion, mais qui permet de situer à quel moment pratiquer celui-ci au sein d'un enchaînement.



Imprinting

Je trouve toujours important d'imposer à mes élèves cet instant avant de commencer à bouger. Quand ils arrivent en cours, à moins qu'ils soient danseurs ou sportifs, ils sont rarement déjà dans leur corps ! La posture de leur activité précédente est souvent encore visible physiquement (courbée sur un ordinateur, un guidon de vélo ou un volant de voiture, alourdie d'un sac à l'épaule...) et moralement (tension nerveuse, préoccupations...). Pour réussir l'exercice, imaginez que vous êtes allongé(e) sur le sable et laissez-vous aller pour « imprimer » (*imprinting*) votre silhouette dans le sable.

PRÉPARATION

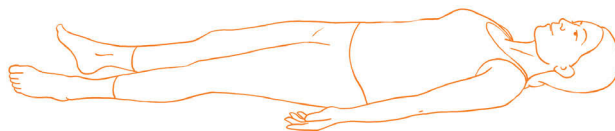
► Position allongée sur le tapis, les jambes relâchées, les bras le long du corps, la tête au centre des épaules, la mâchoire détendue et la courbe naturelle des cervicales et des lombaires marquées.

ÉTAPES ET RESPIRATION

► Respirez normalement en augmentant petit à petit le volume d'air inspiré et expiré. Vous pouvez garder les yeux ouverts ou les fermer. Restez concentré(e) sur votre respiration et sur la sensation de votre corps. C'est cette attitude qui va naturellement détourner votre esprit des pensées parasites et vous permettre de focaliser votre attention sur la perception de votre corps. Pour contrôler l'exécution des exercices qui vont suivre, il faut que vous soyez réceptif/ve à vos sensations.

“ MON CONSEIL

Adoptez à nouveau cette position au milieu du cours ou à la fin : vous noterez que vous avez plus de surface de votre corps en contact avec le tapis qu'au début du cours.



Placez un petit coussin sous la tête si c'est nécessaire. Il faut aller jusqu'à la sensation de lourdeur pour lâcher vraiment.



Cet exercice a pour but de se « poser » sur le tapis. Pour détendre le corps d'une part, et diriger les pensées vers le moment présent d'autre part.

REPÈRES VISUELS

✓ **Visage** : il doit être détendu.

✓ **Respiration** : un soupir ou deux marquent le changement d'état.

✓ Plus il y a de parties du corps en contact avec le sol (la cage thoracique, la paume des mains, le dessous des bras, les mollets et l'arrière des cuisses...), plus celui-ci est détendu.

REPÈRES DE SENSATIONS

☉ Au début, ne corrigez rien. Simplement, prenez conscience. Vous allez réaliser que plus vous détendez une partie de votre corps, plus elle descend vers le tapis.

☉ Peut-être des douleurs ou des tensions que vous n'aviez pas notées vont apparaître : c'est salutaire ! Vous allez les prendre en compte. Cela va vous obliger à chercher la façon de bouger qui ne fait pas mal : un meilleur alignement, une meilleure connexion au centre et une dynamique appropriée.

☉ En pensée, situez la colonne vertébrale au milieu du corps. Au milieu dans le sens de la largeur, mais aussi dans le sens de la profondeur (l'épaisseur) du corps, imaginez que la colonne flotte. Ensuite, vous allez peut-être glisser un bras plus à gauche ou repositionner le bassin dans l'alignement de la colonne.

OBJECTIF

Cette pratique permet d'améliorer la qualité de mouvement de tous les exercices. C'est un temps pour se reconnecter à son propre corps.

ATTENTION

Si vous poussez une partie de votre corps dans le tapis de façon active, elle ne tiendra pas et vous aurez forcément soulevé une autre partie. Laissez faire la gravité !

UN EXEMPLE DE ROUTINE

- **Imprinting**
- Plancher Pelvien (1 des 3)
- Pelvic Curl
- Alternating Arm
- Pelvic Curl With Arms
- Knee Folds
- Knee Sways
- Hamstring Curl
- Cat
- Lateral Flexions

LE RÉPERTOIRE CLASSIQUE

Les exercices classiques sont présentés tels que Joseph Pilates les a conçus. Ils exigent une grande rigueur et s'exécutent dans un certain ordre, en respectant les niveaux. Cela permet de structurer la progression de l'entraînement. L'exécution des cinq premiers exercices débutants développe les capacités nécessaires à l'exécution des exercices suivants, plus difficiles. Ils permettent à chacun de travailler les fondements de la méthode : le centre, la respiration et l'articulation de la colonne vertébrale, en somme le « *total body workout* ».

La mise en pratique des principes améliore la qualité et l'efficacité des mouvements. Les exercices avancés, même s'ils ne sont pas pratiqués, mais seulement lus, permettent d'élargir la vision des enjeux des exercices plus débutants.

-  niveau débutant
-  niveau intermédiaire
-  niveau avancé
-  niveau super avancé

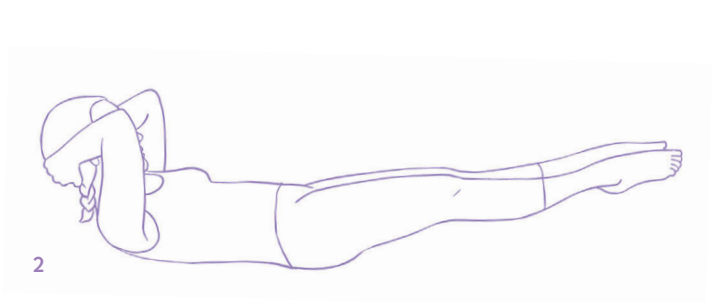
Pour commencer la séance du niveau intermédiaire, l'accent est mis sur la position des pieds (*footwork* : «le travail des pieds»). En effet, on a tendance à trop souvent les oublier. Ils jouent pourtant un rôle essentiel dans la posture et la mobilité de tout le corps. Cet exercice nous amène donc à nous concentrer sur ces précieuses extrémités et nous invite à veiller sur leur alignement, leur souplesse et leur vitalité. Il est le premier de la routine que l'on pratique sur le Reformer, l'appareil conçu par Joseph Pilates. Il est plus difficile de l'exécuter sur le tapis du fait qu'il manque un soutien pour le haut du corps et que les jambes travaillent en l'air. C'est néanmoins possible, comme on va le voir ici.

“ MON CONSEIL

Avant de faire l'exercice de Footwork, massez le pied, roulez la plante du pied sur une balle de tennis ou une balle à picots pour la réveiller.



La tête est correctement enroulée pour éviter de laisser le menton s'enfoncer dans la gorge. Les bras sont actifs pour fléchir le buste et recruter le centre.



L'engagement du centre permet le mouvement fluide des jambes. Quand elles s'allongent, le bas du dos reste dans le tapis et le buste flotte.

PREMIÈRE POSITION

EN V PILATES

PRÉPARATION

► Position allongée sur le dos, les deux mains derrière la tête, les coudes ouverts vers le plafond. Les genoux sont pliés sur la poitrine, ouverts de la largeur des épaules, les talons joints, les pieds pointés en V Pilates.

1. Expirez, enrroulez le buste jusqu'à la pointe des omoplates. Gardez le centre engagé.

ÉTAPES ET RESPIRATION

2. Inspirez, tendez les jambes vers l'avant, à environ 25 cm du sol.

3. Expirez, ramenez les genoux vers la poitrine aussi près des épaules que vous pouvez garder le centre engagé.

► Exécutez ce mouvement sur 10 respirations.



Une série de quatre positions, que l'on pratiquera l'une après l'autre. Si les pieds sont à l'honneur, il faut néanmoins se concentrer sur l'engagement du centre.

REPÈRES VISUELS

✓ **Regard** : vers le nombril.

✓ **Dos** : le bas reste dans le tapis quand les jambes se tendent. Plus vous progressez, plus vous êtes capable de ramener les jambes en flexion dans les hanches sans pousser dans le dos.

✓ **Ventre** : il ne se relâche pas

✓ **Pieds** : ils sont en position constante pendant tout le mouvement.

✓ **Rythme** : il est régulier et pas trop lent, sinon vous allez vite vous fatiguer. L'image est celle des vagues sur la plage.

REPÈRES DE SENSATIONS

☉ L'inspiration accompagne l'extension des jambes. La sensation est d'allonger la colonne, de déplier les hanches et les genoux.

☉ L'expiration favorise la flexion de ces mêmes articulations. Vous les fléchissez, mais en gardant la sensation de longueur dans le ventre, précisément entre l'os du pubis et le nombril. Vous ne raccourcissez pas ce que vous avez allongé, c'est comme si vous pouviez maintenir la longueur tout en fléchissant plus profondément.

☉ En ce qui concerne les pieds, pour mieux comprendre la position, il faut imaginer trois points : l'un au milieu du talon et les deux autres sous les métatarses. Le pied est pointé et actif, comme si les trois points appuyaient dans une chaussure pourvue d'un petit talon. Le contrôle de la position des pieds est plus facile à obtenir quand ils sont près du corps que quand les jambes sont tendues.



Au retour des jambes, continuez à pousser les coudes vers le plafond. Cela permet de travailler l'enroulement du buste.

👁️ ATTENTION

Les danseurs ont tendance à pointer les pieds comme pour le ballet, en poussant le dessus (le coup de pied) pour obtenir une jolie courbe. En Pilates, il faut chercher l'engagement du dessous du pied : le pied sera pointé, mais par la contraction de la plante et en évitant de trop raccourcir le tendon d'Achille, tandis que les orteils restent longs.

DEUXIÈME POSITION

BIRD ON A PERCH

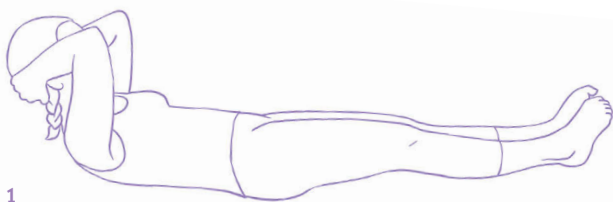
PRÉPARATION

► Elle est identique à la première position, seule diffère la position des pieds. Ils sont placés l'un contre l'autre, parallèles, pieds flex, puis imaginez d'enrouler les pieds autour une barre imaginaire (réelle quand on travaille sur les appareils). L'avant du pied et les orteils par-dessus et le talon par-dessous. Le pied travaille comme s'il était encore possible de retrouver sa fonction préhensile que notre espèce possédait autrefois. D'où le nom de l'exercice : l'oiseau sur un perchoir.

ÉTAPES ET RESPIRATION

1. Inspirez, tendez les jambes vers l'avant, à environ 25 cm du sol.
2. Expirez, ramenez les genoux vers la poitrine aussi près des épaules que vous pouvez garder le centre engagé.

► Exécutez ce mouvement sur 10 respirations en tout.



Démarrez l'allongement des jambes en vous concentrant non pas sur le fait de tendre les genoux, mais sur celui d'éloigner les talons des fessiers.

REPÈRES VISUELS

✓ **Pieds** : quand les pieds sont près du corps, il est facile de maintenir leur position. Lorsque les jambes s'allongent, les pieds ont tendance à pointer et à perdre la flexion des orteils.

REPÈRES DE SENSATIONS

- ◎ L'engagement de l'arrière des cuisses et du centre permet de ne pas cambrer.
- ◎ Pour maintenir cette position des pieds, pensez que vous tenez une branche avec vos pieds : vous la poussez vers l'avant à l'inspiration et vous la tirez vers vous à l'expiration
- ◎ Il y a une sorte de correspondance entre les voûtes plantaires et le bas du ventre. Imaginez de pouvoir garder les voûtes des pieds engagées grâce au périnée et au bas des abdominaux pendant tout le mouvement.



Placez les talons au plus près des fesses pour obtenir une flexion complète des genoux et des hanches. Les plantes des pieds sont très actives.

TROISIÈME POSITION

HEELS

PRÉPARATION

► Elle est identique à la première position, seule diffère la position des pieds. Ils sont placés l'un contre l'autre, parallèles, pieds flex. Et, comme je le dis en cours, vraiment flex, c'est-à-dire que vous poussez le talon vers l'avant mais, en plus, vous imaginez faire ce mouvement à partir de la zone qui est juste en dessous des malléoles (les deux os arrondis à la cheville). Vous étirez la voûte plantaire que vous venez de maintenir contractée dans Bird on Perch. Cet étirement se prolonge jusqu'aux orteils, que vous tendez le plus possible vers le plafond ou vers vous. Vous maintenez le flex à partir de la cheville, pas seulement au niveau des orteils qui tirent vers vous.

ÉTAPES ET RESPIRATION

1. Inspirez, tendez les jambes vers l'avant, à environ 25 cm du sol.
 2. Expirez, ramenez les genoux vers la poitrine aussi près des épaules que vous pouvez garder le centre engagé.
- Vous exécutez ce mouvement sur 10 respirations en tout.



Gardez la position des pieds flex à partir des chevilles, pas seulement les orteils. Cherchez à décoller le buste quand les jambes se tendent, en engageant l'arrière des cuisses.

REPÈRES VISUELS

√ **Cheville** : l'angle qu'elle forme reste identique pendant tout le mouvement.

REPÈRES DE SENSATIONS

- ⊙ Travaillez toujours le lien entre les pieds et le bas du ventre.
- ⊙ Tous les muscles du pied, contractés lors de la position précédente, sont maintenant en extension. La sensation est d'éloigner le talon du gros orteil. L'image est d'inspirer jusque dans les voûtes plantaires.



Maintenez l'ensemble des jambes actif à partir du centre. Le buste reste léger au-dessus du tapis.

QUATRIÈME POSITION

FLEX ET POINTE

PRÉPARATION

► Elle est identique à la première position. Vous gardez les jambes tendues, devant ou vers le plafond. Placez les pieds en V Pilates.

ÉTAPES ET RESPIRATION

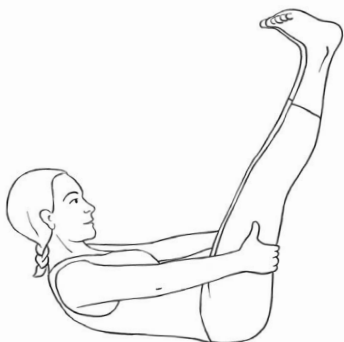
1. Inspirez, pieds flex. 2. Expirez, pieds pointés.

► Répétez sur 10 respirations.



Gardez les jambes tendues en engageant l'arrière des cuisses, les fessiers et le centre. Les genoux sont tendus sans être verrouillés.

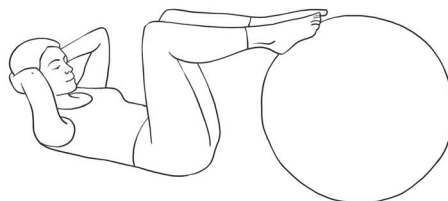
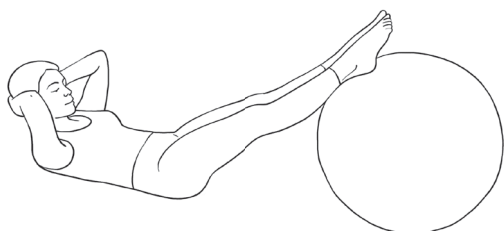
Faites le mouvement des pieds jusqu'au bout des orteils pour pointer et jusqu'aux talons pour le mouvement flex. La sensation est d'allonger les jambes à partir du centre.



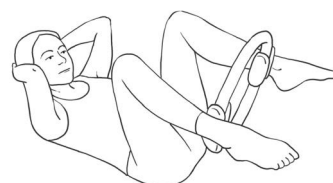
VARIANTE SIMPLIFIÉE POUR LA QUATRIÈME POSITION

Montez les jambes tendues vers le plafond, attrapez l'arrière des cuisses.

POUR VARIER LES PLAISIRS

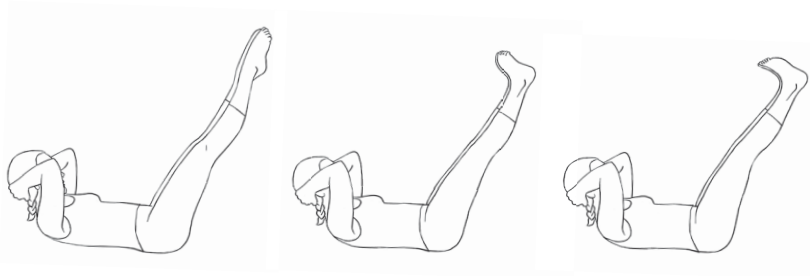
**VARIANTE AVEC
LE SWISS BALL**

Travaillez avec les jambes parallèles posées sur le Swiss Ball. Comme le poids des jambes est diminué, vous pouvez vous concentrer sur le placement du bassin, la façon d'engager le centre et le mouvement des jambes. Le haut du corps reste à la même hauteur pendant toutes les répétitions.

**VARIANTE AVEC
LE MAGIC CIRCLE**

Maintenez le Magic Circle entre vos chevilles. Travaillez avec les jambes parallèles. Cet accessoire apporte beaucoup d'intensité à l'exercice. Les genoux restent correctement alignés. Le mouvement des jambes doit être toujours coordonné avec le centre.

EN ATTENDANT D'Y ARRIVER PARFAITEMENT

**VARIANTE
SIMPLIFIÉE**

Faites l'exercice en tendant les jambes à une hauteur qui vous permet de garder le contrôle des abdominaux.

 **TRANSITIONS**

→ **Vers Hundred** Ramenez les genoux vers la poitrine, reposez le haut du corps et la tête sur le tapis, puis tendez les jambes sur le sol, placez les bras le long du corps, paumes vers le sol.

→ **Vers Hundred VARIANTE AVANCÉE**
Allongez les bras de chaque côté du corps et posez les jambes tendues, le buste et la tête sur le sol. Vous pouvez vous entraîner à pratiquer cette transition en tenant l'arrière de vos cuisses pour assister la descente des jambes.

Hundred

NIVEAU
DÉBUTANT

C'est le tout premier exercice du répertoire classique débutant. Comme son nom l'indique, il consiste à effectuer cent (*hundred* en anglais) battements des bras, en position allongée sur le tapis. Cet exercice permet non seulement de chauffer le corps, mais aussi d'entrer dans un état de concentration qui sera nécessaire durant toute la séance. À terme, il vise à augmenter la capacité respiratoire. À partir du niveau intermédiaire, il stimule l'endurance.

“ MON CONSEIL

Il faut progresser rapidement pour obtenir des jambes tendues sans se cambrer. Il est rare qu'un élève soit capable de faire cet exercice dans sa forme idéale dès les premiers cours. Je recommande de s'exercer d'abord en suivant les variantes simplifiées. Elles permettent de rapprocher les jambes du centre de gravité afin de faciliter le travail correct du centre.



La façon d'enrouler la tête et le haut du corps est déterminante sur le placement.

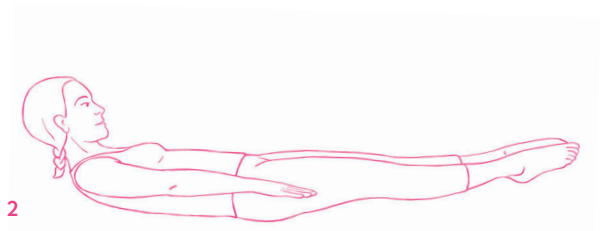
PRÉPARATION

► Position allongée sur le dos, les bras le long du corps, les jambes tendues, serrées, les talons joints en V Pilates, pieds pointés.

1. Inspirez, étirez-vous intérieurement.
2. Expirez, soulevez simultanément la tête et le haut du corps jusqu'à la pointe des omoplates ainsi que les jambes, que vous garderez tendues à 30° au-dessus du sol. Les bras sont tendus de chaque côté du corps à 10 cm du sol. Tous les muscles du centre sont engagés.

ÉTAPES ET RESPIRATION

3. Inspirez, faites 5 battements de bras. Le corps et les jambes restent stables.
 3. Expirez, faites 5 battements. Engagez davantage le bas du ventre.
- Ainsi de suite sur 10 respirations complètes, donc 100 battements en tout.
4. Reposez les jambes, le buste et la tête en dernier. Tendez les bras vers le plafond, pieds flex.



Si votre position est correcte, vous ressentirez un effort supportable. Sinon, la nuque va tirer ou la tête vous semblera trop lourde.



Avec Teaser, Hundred est l'un des deux exercices emblématiques du Pilates. Un véritable défi, mais qui réveille l'ensemble du corps grâce à l'engagement du centre.

REPÈRES VISUELS

✓ **Omoplates** : les pointes touchent le tapis.

✓ **Cervicales** : leur enroulement est harmonieux.

✓ **Regard** : vers le nombril, sans que le menton ne soit enfoncé dans la gorge.

✓ **Bas du dos** : important ! Il ne se décolle pas du tapis, car les abdominaux travaillent vers la colonne.

✓ **Bras** : leurs gestes sont vigoureux, tandis que la tête et les épaules restent calmes.

✓ **Mains** : les doigts sont serrés, paumes vers le sol.

✓ **Jambes** : tendues en V Pilates, placées à la hauteur qui correspond à la capacité de l'élève. Idéalement, le plus près du sol, à 20 cm.

REPÈRES DE SENSATIONS

☉ À l'inspiration, la cage thoracique s'ouvre dans toutes les directions, avec la sensation d'être en suspension. À l'expiration, le bas du ventre (abdominaux et périnée) est tiré vers la colonne en direction du nombril, c'est-à-dire en remontant.

☉ La colonne, comme une pirogue, donne la sensation d'être allongée et suspendue aux extrémités : de l'atlas (la première vertèbre, sous le crâne) au coccyx.

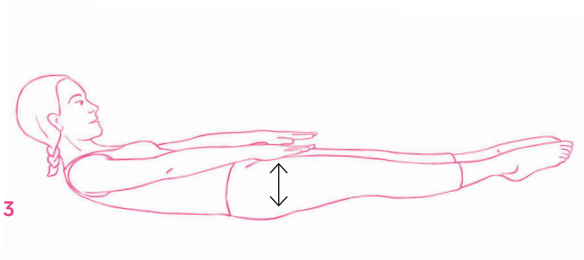
☉ La respiration est « étirée », vous maintenez des battements vigoureux à un rythme régulier pendant tout l'exercice.

☉ Les jambes serrées, quel que soit le degré d'inclinaison, doivent « se tenir », être connectées au centre. Plus les jambes sont placées près du sol, plus le centre, le bas des fessiers et l'arrière des cuisses sont engagés. Si vous avez commencé avec les jambes trop bas, avant que le dos ne se crispe et que les abdominaux ne bombent, remontez les jambes vers le plafond et continuez les battements. Travaillez l'endurance.

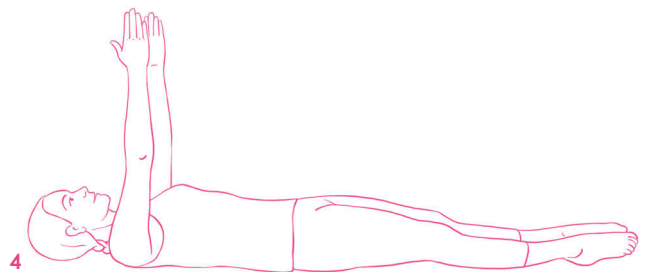


TRANSITION

→ **Vers Roll Up** Retrouvez la position allongée, soit en reposant les jambes tendues sur le sol, soit en repliant les genoux vers la poitrine avant de les tendre sur le tapis. Les bras sont tendus vers le plafond.



Pendant les battements, gardez les bras et les jambes toniques et tendus, jusqu'au bout des doigts et des orteils. Si un membre est « mou », il sera plus lourd.



Au retour sur le tapis, profitez de ce temps au sol pour étirer agréablement les bras et le centre.