

Le Challenge Pilates de l'été 2016



Du 1 au 31 août, 2016

A propos du Challenge Pilates de l'été 2016

Cet été marque le 3^{ème} Challenge Pilates de l'été et je pense que l'on peut maintenant dire que le Challenge est devenu « une institution ». Dès le mois de mai mes clients ont commencé à réclamer le nouveau Challenge pour l'été 2016. Je vous ai entendu, le voilà !

Le thème de cette année est **les 4 mouvements de la colonne vertébrale** : flexion, extension, courbe latérale et torsion/twist.

Dans la première partie je vous propose une série de « chats » qui servent d'échauffement et de moment d'observation de son corps, notamment de la colonne vertébrale. Cette partie convient parfaitement aux débutants, aux femmes enceintes et aux enfants.

Dans la deuxième partie « plus dure » et « plus classique » je vous propose un focus sur les abdominaux, toujours avec une observation sur le positionnement de la colonne. Les kicks sur le côté vers la fin permettent de travailler les rotations de l'articulation de la hanche (conviennent aussi aux débutants et aux femmes enceintes). Pour terminer nous faisons un exercice « déficit », le *Leg Pull Front*, qui est la suite logique de la série des chats et de notre Challenge de la Planche de ce Printemps 2016.

Comment ça marche ?

Je vous ai préparé un guide avec des photos et des descriptifs pour chaque exercice afin de faciliter votre pratique chez vous. Je propose sur mon site web une vidéo et un fichier audio, tous les deux téléchargeables sur vos téléphones, vos tablettes, vos ordinateurs.... J'invite donc les débutants à faire la série de chats puis d'utiliser le guide du « Basic 10 » de 2014, disponible sur mon site web dans la rubrique « A essayer chez vous ».

À la fin des descriptifs, vous trouverez un journal de bord pour noter chaque jour où et quand vous avez fait votre « Challenge » suivi d'un espace pour des commentaires sur votre entraînement du jour. Je vous invite surtout à définir vos objectifs et à les partager, si vous le souhaitez, avec moi, votre professeur de Pilates, ou avec la communauté participant, via ma page Facebook.

Profitez bien de ce 3^{ème} été de Challenge Pilates !

Emily

emiy@pilatesdelateteauxpieds.com
www.pilatesdelateteauxpieds.com
<https://www.facebook.com/pilates.paris>



New Cat in Town – Le nouveau chat en ville

Répétitions : 3 à 5

La respiration et les instructions :

Démarrez à 4 pattes, les mains alignées verticalement avec les coudes et les épaules; les genoux posés juste en dessous des hanches. La colonne est ni trop ronde, ni trop cambrée, elle est « entre-deux » en « neutre ».

Inspirez, basculez le poids du corps vers l'avant, revenez au point de départ, puis expirez en arrière tout en gardant la position de la colonne neutre et en cherchant une longueur dans la colonne. Répétez en gardant une respiration fluide et régulière.



Cat – Le Chat



Répétitions : 3-5

La respiration et les instructions :

Démarrez comme dans le premier exercice, à quatre pattes en chat « neutre ».

Expirez pour arrondir la colonne du bas vers le haut en relâchant la tête en dernier.

Inspirez pour cambrer la colonne du bas vers le haut la tête en dernier.



Cat Side Bend – Chat courbe latérale

Répétitions : 3 à 5 de chaque côté

La respiration et les instructions :

Démarrez comme dans le premier exercice, à quatre pattes en chat « neutre ».

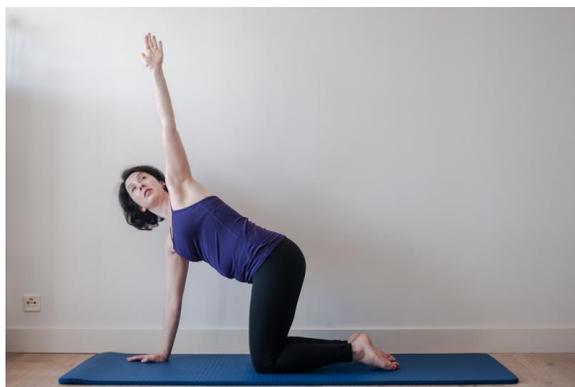
Expirez pour basculer le bassin d'un côté en tournant la tête vers le bassin pour le regarder.

Inspirez pour revenir au centre.

Expirez pour faire la même chose de l'autre côté.



Thread the Needle – Le fil et l’aiguille



Répétitions : 2-3 de chaque côté

La respiration et les instructions :

Démarrez comme dans le premier exercice, à quatre pattes en chat « neutre ».

Inspirez pour tendre une main vers le plafond en la regardant. Expirez pour glisser la main puis le bras sous l'aisselle opposée comme un fil dans une aiguille. Posez la tête et l'épaule sur tapis, respirez en accentuant la torsion à l'expiration. Restez pour 2-3 respirations.

Inspirez pour retendre la main et le bras vers le plafond, expirez pour poser la main sur le tapis, puis répétez de l'autre côté.



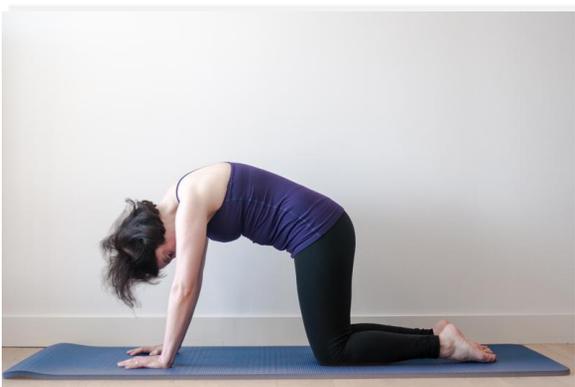
Drinking Lion – Le Lion qui boit

Répétitions : 3 à 5

La respiration et les instructions :

Démarrez comme dans le premier exercice, à quatre pattes en chat « neutre » mais cette fois-ci avec les mains tournées en dedans, les doigts pointant vers le centre du tapis.

Inspirez pour plier les coudes et descendre le visage vers le tapis entre les mains en cambrant la colonne. Expirez en bas.
Inspirez pour soulever le regard et remonter la colonne.
De retour au point de départ expirez pour relâcher la tête et arrondir le haut du dos.



The Hundred – Les Cent



Répétitions : 10

La respiration et les instructions :

Démarrez allongé. Expirez pour soulever la tête et le haut du dos. Expirez pour soulever les deux jambes. Les bras sont tendus le long du corps. Les battre rapidement vers le haut puis le bas sans s'arrêter pendant toute la durée de l'exercice. Inspirez pour 5 secondes, expirez pour 5 secondes.

Débutants : Gardez les jambes pliées.

Intermédiaires : Gardez les jambes tendues vers le haut.

Avancés : Gardez les jambes tendues et assez bas



Roll-Up – Le déroulement vers le haut

Répétitions : 5

La respiration et les instructions :

Démarrez allongé, les bras tendus vers le plafond. Inspirez pour soulever la tête. Expirez pour continuer de monter et étirer la colonne vers l'avant. Inspirez pour démarrer la descente, expirez pour terminer la descente.

Débutants : Pliez les genoux et si besoin faire marcher les mains sur l'extérieur des jambes pour monter.



Single Leg Stretch – L'étirement avec une jambe

Répétitions : 5 de chaque côté

La respiration et les instructions :

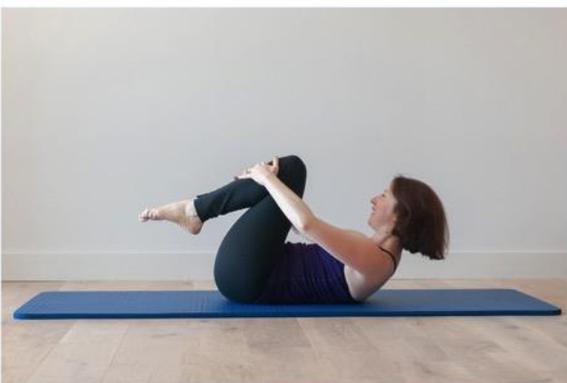
Après l'exercice précédent, pliez la jambe gauche, mettez la main gauche sur la cheville gauche la main droite sur le genou gauche, tendez la jambe droite et expirez pour soulever la tête et le haut du dos en courbe abdominale jusqu'aux pointes des omoplates. Inspirez pour ramener une jambe près de soi et tendez l'autre. Changez de jambe et expirez pour l'autre jambe.

Débutants : Gardez les jambes assez hautes.

Intermédiaires/Avancés : Mettez les jambes de plus en plus bas.



Double Leg Stretch – L'étirement avec deux jambes



Répétitions : 5

La respiration et les instructions :

Après l'exercice précédent, gardez les deux jambes pliées et une main posée sur chaque genou. Inspirez pour tendre les bras et les jambes vers le plafond au même temps, faites un cercle avec les bras, expirer en pliant les jambes pour poser les mains sur les genoux et ramenez les jambes dans la position de départ.

Débutants : Gardez les jambes et les bras assez haut.

Intermédiaires/Avancés : Mettez les jambes et les bras de plus en plus bas



Scissors – Les Ciseaux

Répétitions : 5

La respiration et les instructions :

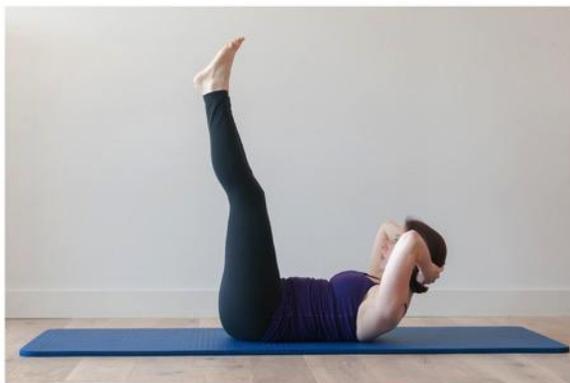
Après l'exercice précédent, tendez une jambe vers le plafond et attrapez le mollet avec les deux mains, tirez la jambe vers vous en deux temps puis changez de jambe. Inspirez pour une jambe et expirez pour l'autre.

Débutants : Gardez les jambes assez haut et attrapez l'arrière de la cuisse en lieu du mollet.

Intermédiaires/Avancés : Mettez la jambe du bas plus en plus bas sans toucher le tapis.



Double Leg Lower Lift - Baisser-Soulever les deux jambes



Répétitions : 5

La respiration et les instructions :
Après l'exercice précédent, posez les mains avec les doigts croisés à la base du crâne, gardez la courbe abdominale et tendez les jambes vers le plafond. Inspirez pour éloigner les jambes du corps et expirez pour les ramener.

Débutants : Gardez les jambes assez haut et faire un mouvement plus petit.

Intermédiaires/Avancés :
Progressivement, amenez les jambes de plus en plus bas sans toucher le tapis.



Criss Cross

Répétitions : 5

La respiration et les instructions :

Après l'exercice précédent, gardez les mains où elles sont en maintenant la courbe abdominale. Expirez pour twister l'aisselle vers le genou opposé plié en tendant l'autre jambe. Inspirez pour revenir au centre et changez de côtés.

Débutants : Gardez les jambes haut

Intermédiaires/Avancés :
Progressivement, amenez les jambes de plus en plus bas.



Spine Stretch – L'étirement de la colonne



Répétitions : 5

La respiration et les instructions :

Démarrez assis sur les ischions avec les jambes tendues et écartées un peu plus large que le bassin. Les pieds sont fléchis, les bras sont tendus vers le plafond, les paumes des mains sont face à face. Expirez pour étirer la colonne vers l'avant, inspirez pour la remonter.



Les kicks sur le côté, demi-cercles

Répétitions : 3 dans chacune 4 directions avec chaque jambe

La respiration et les instructions :

Démarrez allongé sur le tapis aligné de la tête au bassin avec l'arrière du tapis, les deux jambes sont pliées.
Tendre la jambe du haut à la hauteur de la hanche en mettant le talon bien en ligne avec l'ischion du même côté.

Direction 1 : Faites un kick vers l'avant.
Faites un demi-cercle vers le haut : La jambe monte puis redescend en expirant vers sa position initiale dans l'alignement du corps. Inspirez pour commencer, expirez pour terminer. 3 fois.

Direction 2 : Faites un kick vers le haut.
Faites un demi-cercle vers l'avant: La jambe passe vers l'avant puis recule vers sa position initiale dans l'alignement du corps. Inspirez pour commencer, expirez pour terminer. 3 fois.

Direction 3 : Faites un kick vers l'arrière.
Faites un demi-cercle vers le haut : La jambe monte puis redescend vers sa position initiale dans l'alignement du corps. Inspirez pour commencer, expirez pour terminer. Inspirez pour commencer, expirez pour terminer. 3 fois.

Direction 4 : Faites un kick vers le haut.
Faites un demi-cercle vers l'arrière: La jambe passe vers l'arrière puis revient vers sa position initiale dans l'alignement du corps. Inspirez pour commencer, expirez pour terminer. 3 fois.



New Cat > Leg Pull Front



Répétitions : 3 de chaque côté

La respiration et les instructions :

Première partie : Démarrez comme dans le tout premier exercice, à quatre pattes en chat « neutre ». Tendez un pied vers l'arrière et posez-le sur le coussinet. Faites glisser votre colonne vers l'avant puis vers l'arrière 3 fois avec une respiration régulière. Faites chaque côté

Deuxième partie : Tendez les deux pieds vers l'arrière et posez-les sur les coussinets. Faites glisser votre colonne vers l'avant puis vers l'arrière 3 fois avec une respiration régulière.

Troisième partie : Arrêtez en planche neutre puis tendre une jambe vers le haut en maintenant le bassin stable. Faites glisser votre colonne 3 fois vers l'avant et vers l'arrière avec une respiration régulière. Posez le pied en planche neutre puis faites l'autre côté.



Objectives

Avant de démarrer : Quels sont vos objectifs, qu'est-ce que vous attendez de ce challenge et/ou que souhaitez-vous accomplir ?

Journal de bord

Jour	Heure	Lieu	Commentaires
lundi 1			
mardi 2			
mercredi 3			
jeudi 4			
vendredi 5			
samedi 6			
dimanche 7			
lundi 8			
mardi 9			
mercredi 10			
jeudi 11			
vendredi 12			
samedi 13			
dimanche 14			
lundi 15			
mardi 16			
mercredi 17			
jeudi 18			
vendredi 19			
samedi 20			
dimanche 21			
lundi 22			
mardi 23			
mercredi 24			
jeudi 25			
vendredi 26			
samedi 27			
dimanche 28			
lundi 29			
mardi 30			
mercredi 31			

31 jours plus tard: Comment vous sentez-vous ? Avez-vous atteint vos objectifs ? Qu'avez-vous appris ? Referiez-vous le même challenge ?

