

Le Challenge Pilates de l'été 2017



Du 1 au 31 août, 2017

A propos du Challenge Pilates de l'été 2017

Cet été marque la 4^{ème} édition du Challenge Pilates de l'été. Cette année j'ai demandé à tous ceux qui travaillent avec moi depuis que j'ai commencé les Challenges et même avant: **Qu'aimeriez vous avoir dans votre Challenge ?**

Il y a avait deux grands thèmes dans les réponses: inclure des exercices qui **ne nécessitent pas de tapis de Pilates** et inclure des exercices utilisant **l'élastique** puisqu'il n'est pas onéreux et qu'il est très facile à emporter en voyage. J'ai pris en compte vos souhaits: le Challenge de cet été inclut l'élastique et la plupart des exercices n'exigent pas de tapis de Pilates. Pour les quelques exercices sur tapis vous pouvez les faire sur un tapis de salon, une serviette de plage ou même sur une pelouse.

Les **thèmes** de cette année sont axés sur **l'alignement du corps** et le **renforcement des bras**. L'alignement est particulièrement important puisque la plupart des exercices sont faits debout ou à genou. Les bras sont d'avantage sollicités que dans un cours tapis grâce à l'élastique. Les exercices que je montre à genou peuvent également être fait assis sur un grand ballon ou un tabouret pour les personnes ayant des blessures au genou, les femmes enceintes ou les personnes préférant simplement être assis.

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 téléchargeable sur vos téléphones, vos tablettes, vos ordinateurs, etc. Maintenant que vous avez 4 Challenges à faire n'hésitez pas à varier les plaisirs en faisant ceux des étés passés. Ils sont disponibles sur mon site dans la rubrique « A essayer chez vous ».

À la fin de ce guide, 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, ou avec la communauté participant, via ma page Facebook.

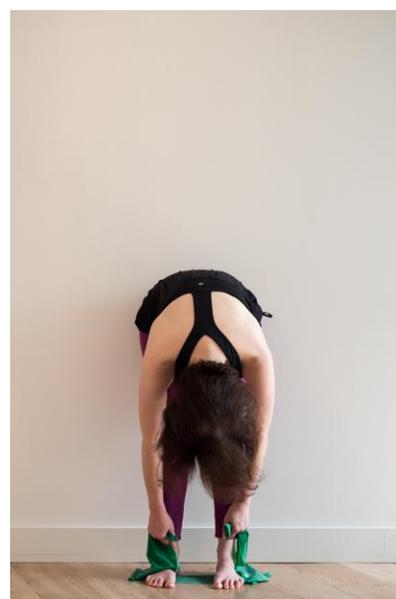
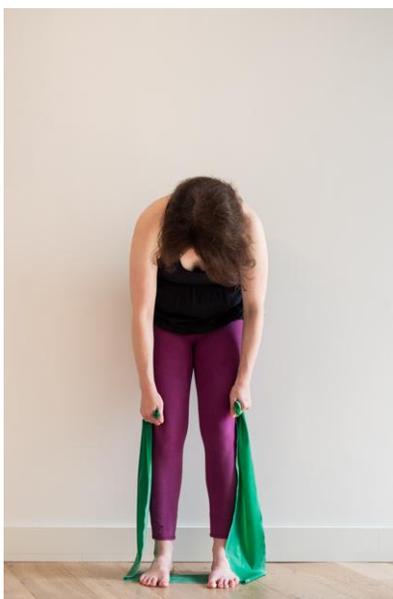
Profitez bien de ce 4^{ème} été de Challenge Pilates !

Emily

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



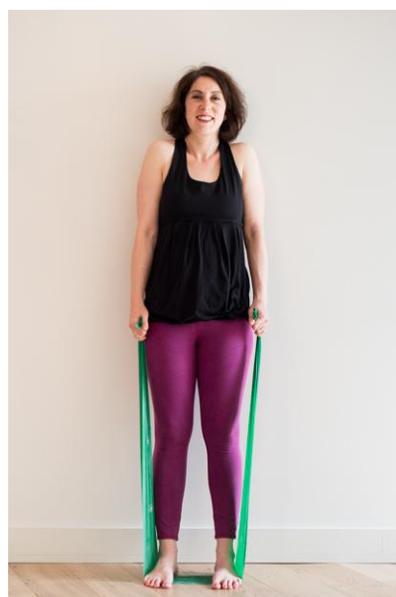
Etirement de la colonne contre un mur*



Répétitions : 3

La respiration et les instructions :

Mettez les pieds au milieu de l'élastique sur le sol, les pieds sont à peu près la distance d'un pied / demi pied du mur. Alignez les pieds avec le centre de l'articulation de chaque hanche, où le fémur (os de la jambe) entre dans l'articulation. Prenez un instant pour trouver votre alignement : le bassin contre le mur, la cage thoracique au dessus du bassin et la tête au dessus de la cage thoracique.



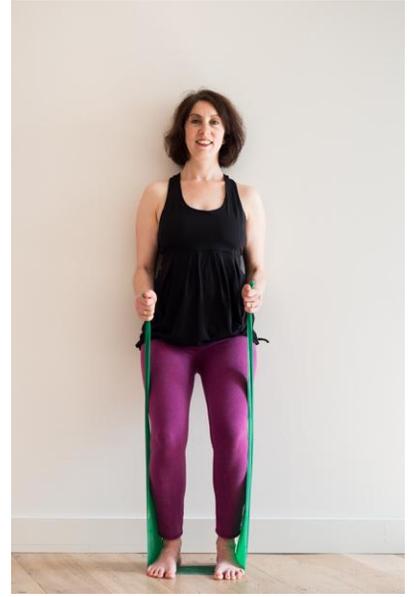
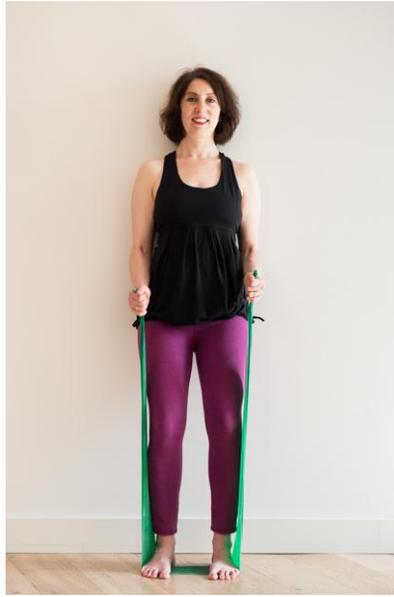
Inspirez et relâchez la tête d'abord en la laissant se sentir lourde. Continuez à respirer en décollant le reste de la torse du mur, les fessiers restent contre le mur. Gardez les jambes tendues pour les étirer. Pour remonter, repoussez le sol avec les pieds. Démarrez sur une inspiration et remontez doucement le corps contre le mur: le bassin, la cage thoracique, la tête.

Après 3 répétitions, pour terminer, restez là et rouler les épaules en arrière, en avant puis en bas 3 fois.



*Remerciements à Cara Reeser pour les exercices debout.

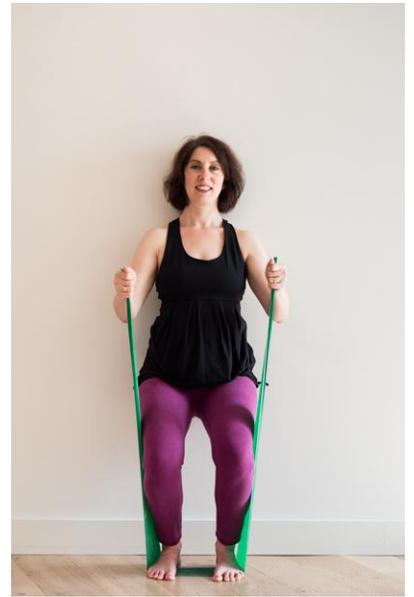
Squats contre un mur



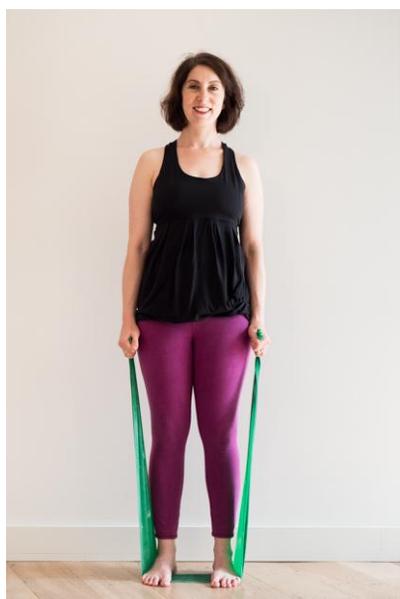
Répétitions : 3

La respiration et les instructions :

Gardez les pieds en place comme dans l'exercice précédent. Revérifiez votre alignement. Inspirez pour faire glisser votre torse le long du mur en soulevant les avant-bras et en pliant les genoux. Descendez aussi bas que vous sentez à l'aise puis expirez, repoussez les pieds dans le sol et faites glisser le torse le long du mur pour remonter.



Soulèvements des bras



Répétitions : 3-5

La respiration et les instructions :

Décollez le torse du mur, restez avec la tête, la cage thoracique, le bassin et les pieds alignés. Les bras sont sur les côtés les mains tiennent l'élastique avec les pouces vers le haut.

Sur une inspiration soulevez les bras aussi haut que possible, sur l'expiration contrôler la descente sans bouger le reste du corps.



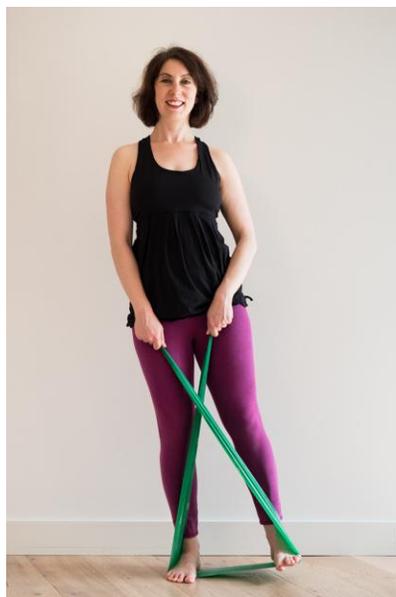
Les hanches, travail latéral



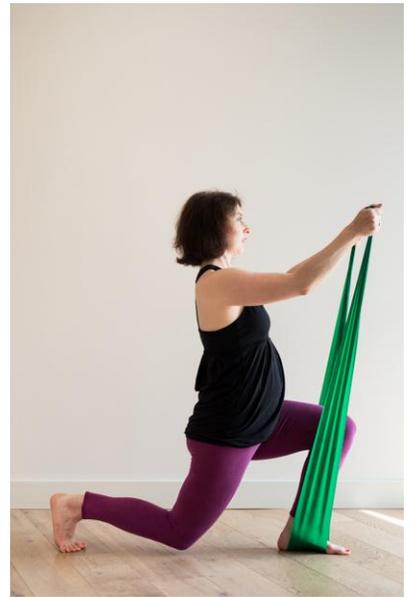
Répétitions : 8 de chaque côté

La respiration et les instructions :

Gardez la position de l'exercice précédant mais croisez l'élastique devant les jambes pour faire un X. En tenant la bande avec chaque main soulevez une jambe et faites des pulsations vers l'extérieur 8 fois. Maintenez le corps aussi stable que possible. Posez le pied, trouvez votre équilibre puis répétez de l'autre côté.



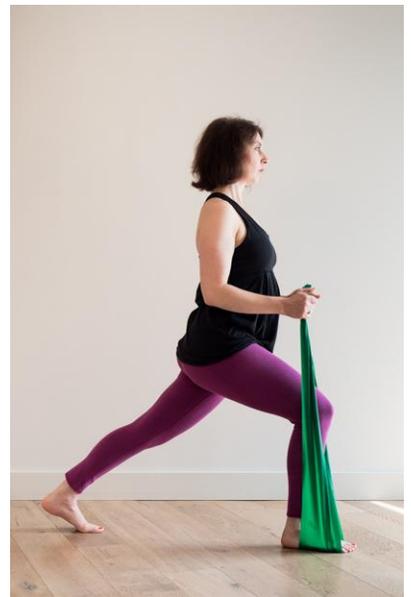
Les fentes



Répétitions : 4 de chaque côté

La respiration et les instructions :

Posez un pied au milieu de l'élastique, chaque main tient un bout de l'élastique avec les pouces vers le haut. Mettez l'autre pied en arrière dans une position de fente avec le talon soulevé. Trouvez votre stabilité ainsi qu'un étirement dans l'avant de la hanche de la jambe tendue. Inspirez et pliez les deux genoux en soulevant les bras. Le genou arrière descend aussi bas que possible sans le poser, puis expirez pour remonter. Répétez 4 fois.



Faites la transition vers l'autre côté en ramenant le pied arrière à côté du pied avant dans l'élastique avant de reculer celui-ci.

Après la 4^{ème} répétition du second côté posez le genou directement sur le sol ou le tapis pour commencer la suite de la série.



Bras latéraux 1



Répétitions : 5 de chaque côté

La respiration et les instructions :

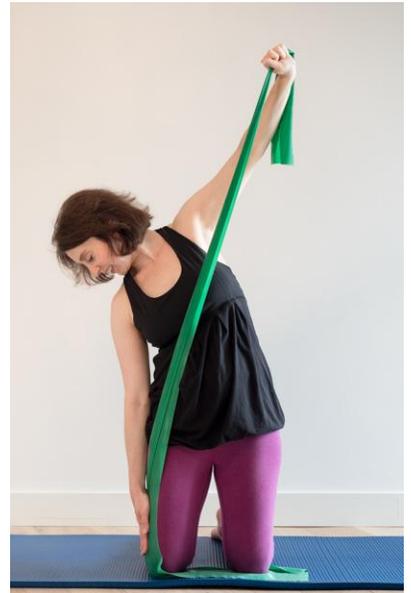
Posez les deux genoux sur un bord de l'élastique en mettant plus d'élastique d'un côté. Soulevez la bande en la plaçant entre le pouce et l'index. Descendez la main sur l'élastique si vous voulez plus de tension, donc de difficulté. Remontez si vous voulez moins de tension et moins de difficulté. Serrez la main et le bras opposés contre l'autre côté du corps.

Inspirez pour tendre la main avec l'élastique vers le plafond avec le coude vers l'avant en le gardant très près du corps. Expirez pour descendre. Répétez 5 fois.

Sur la 5^{ème} répétition gardez la main vers le plafond, tendez la main opposée vers le plafond pour prendre l'élastique dans la main opposée avec le pouce vers le bas. Faites la transition vers l'exercice suivant.



Bras latéraux 2



Répétitions : 5 de chaque côté

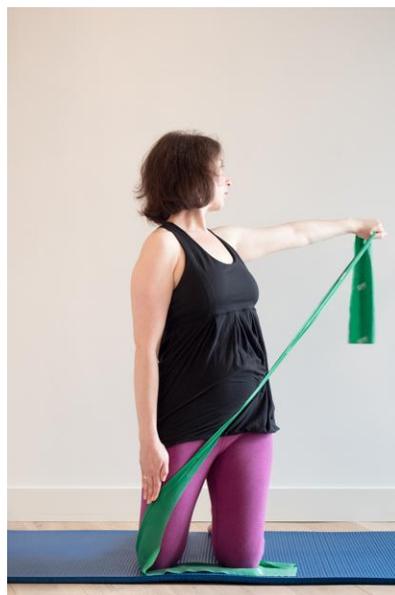
La respiration et les instructions :

Après avoir attrapé l'élastique comme indiqué à la fin de l'exercice précédent descendez la main opposée aussi bas sur la jambe que possible, tournez la tête et regardez vers la main du bas. Le torse est dans une courbe latérale. Pliez le coude du bras qui tient l'élastique le en tenant au dessus de la tête. Inspirez pour tendre l'élastique en l'éloignant de la tête, expirez pour pliez et ramener.

Après 5 répétitions, remontez la colonne droite et passez la bande dans l'autre main.



Bras latéraux 3



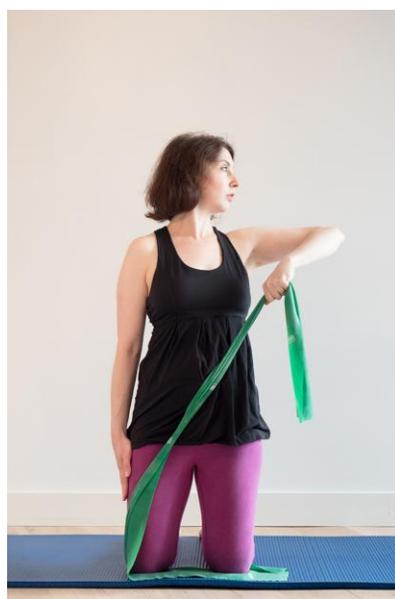
Répétitions : 3, puis 5 torsions de chaque côté

La respiration et les instructions :

En tenant l'élastique avec le pouce vers le bas, l'élastique passe devant le corps en ligne oblique. Inspirez pour tendre le bras en gardant le torse et le bassin alignés et vers l'avant. Expirez pour ramener.

Après 3 répétitions rajouter une torsion au geste en suivant la main avec la tête et le regard. Faites une torsion du torse en gardant le bassin assez stable.

Après avoir terminé ce dernier exercice dans la série des bras latéraux repositionnez l'élastique de l'autre côté de votre corps et faites à nouveau la série puis poursuivez avec l'exercice suivant, Les Biceps.



Les Biceps – Au dessus de la tête



Répétitions : 5

La respiration et les instructions :

Après avoir terminé la série des bras latéraux des deux côtés, tendez l'élastique entre les deux mains et tendez les bras au dessus de la tête. Plus les mains sont proches plus c'est difficile, plus les mains sont loin plus c'est facile.

En gardant la bande au dessus de la tête inspirez pour plier les coudes vers l'extérieur. Expirez pour tendre et ramener les bras vers le plafond.



Roulements des épaules



Répétitions : 5

La respiration et les instructions :

En gardant les deux mains sur l'élastique écartez les mains, inspirez pour passer les bras derrière le corps en laissant les humérus (l'os du haut du bras) faire une rotation complète dans chaque articulation. Expirez pour soulevez la bande au dessus de la tête puis devant. Répétez. Tenez les mains aussi large que nécessaire pour pouvoir faire le geste aisément.



Roll-Up – Le déroulement vers le haut



Répétitions : 5

La respiration et les instructions :

Posez les deux pieds en parallèle et fléchis dans l'élastique en le tenant avec les deux mains. Commencez assis. Inspirez pour démarrer la descente, expirez pour terminer la descente. Inspirez pour soulever la tête du tapis expirez pour continuer de monter et étirer la colonne vers l'avant.

Débutants : Pliez les genoux mais l'aide de l'élastique pourrait suffire.



Cercle avec une jambe

Répétitions : 5 chaque direction, donc 10 par jambe

La respiration et les instructions : Après le dernier exercice restez allongé sortez un pied de l'élastique et posez le au sol avec le pied fléchi. L'autre pied reste dans l'élastique et monte vers le plafond.

Gardez les omoplates posées contre le tapis, les coudes sont pliés et également posés contre le tapis.

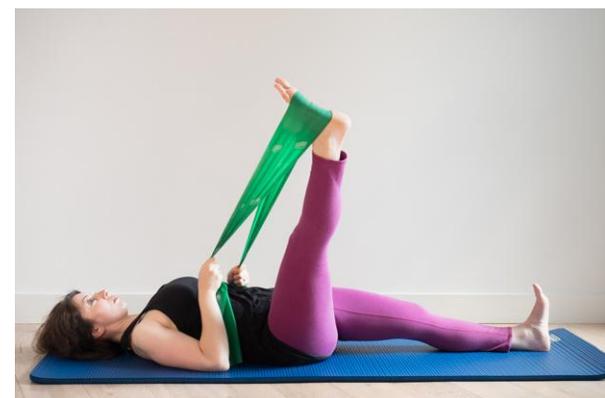
Etirement : Poussez le pied devant le corps en le gardant tendu, maintenez pour quelques respirations. Revenez au centre.

Cercles avec une jambe:

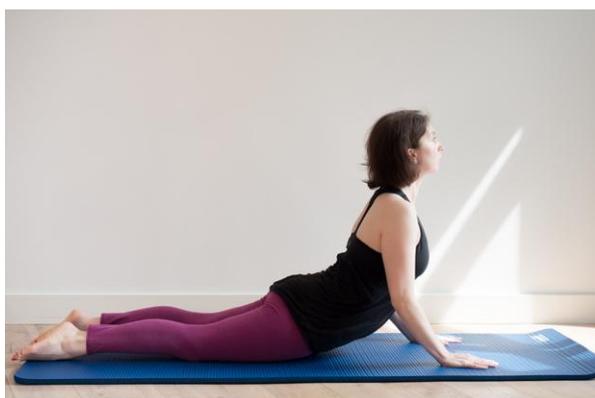
Dessinez un cercle avec la jambe. Commencez en croisant la jambe au-dessus de votre corps. Puis changez de sens. Inspirez pour la première moitié du cercle, expirez pour la deuxième. Pour changer de jambe, la jambe du sol monte vers l'élastique et se repositionne dans l'élastique. Reposez l'autre jambe au tapis et répétez de ce côté.

Débutants : Faites des petits cercles.

Intermédiaires/Avancés : Faites des cercles de plus en plus grands.



Le Cygne



Répétitions : 5

La respiration et les instructions :

Commencez allongé sur le ventre, le front sur le tapis et les paumes de la mains posées juste en dessous des épaules.

Inspirez pour soulever la tête et l'aligner avec la colonne.

Continuez à monter la tête, le cou, le menton, puis la poitrine.

Continuez à soulever la cage thoracique en respectant votre capacité de mouvement personnelle.

Expirez pour descendre vertèbre par vertèbre vers le tapis, les yeux descendent en dernier vers le tapis.

Débutants : Gardez les jambes la largeur de vos hanches.

Intermédiaires / avancés : Gardez les jambes près l'une de l'autre.



La Planche

Répétitions : Maintenez la planche pour à peu près 30 secondes ou faites 5 pompes.

La respiration et les instructions :

Après avoir terminé le Cygne fléchissez les orteils, tendez les bras et montez en planche. Une fois en position de planche réalignez la tête, la cage thoracique, le bassin et les pieds. Soit vous restez en planche soit faites des pompes : pliez les coudes en inspirant et expirez pour tendre les bras et monter.

Débutants: Gardez la planche pour 3 respirations complètes et/ou faites la planche sur les avant bras.

Intermédiaires: Pliez les coudes vers l'extérieur pour descendre et monter.

Avancés: Pliez les coudes en les gardant très près du corps pour descendre et monter.



Transition vers la position debout



Répétitions : 1

La respiration et les instructions :

Après avoir terminé la planche, appuyez les mains et marcher les pieds vers les mains en essayant de garder les jambes aussi tendues que possible.

Une fois les pieds sont aussi près que possible des pieds, tendez les jambes et remontez la colonne: les pieds, les jambes, le bassin, la cage thoracique et la tête.



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

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

