

# Table des matières

# Initiation et pratique du **Pilates**

## NOTE

Les points de vue et les conseils donnés dans ce livre ne sont fournis qu'à titre indicatif. L'éditeur et l'auteur ne peuvent être tenus légalement responsables de tous les problèmes, accidents ou dommages occasionnés par l'utilisation de cet ouvrage.

Traduction française par  
Jocelyne Aloy-Sexstone

Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L 122-5 et 3<sup>e</sup> alinéas, que les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans le but d'exemple ou d'illustration, toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droits ou ayants cause, est illicite (article L 122-4 du Code de la propriété intellectuelle). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du CPI. Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction réservés pour tous pays.

Pour l'édition originale parue sous le titre *Beginner's Guide to Pilates*.  
© 2004, Axis Publishing Limited, London.

Pour la présente édition :  
© 2005, Éditions Vigot  
23, rue de l'École-de-Médecine,  
75006 Paris, France.  
Dépôt légal : février 2005  
ISBN 2-7114-1722-0.

Achévé d'imprimer en Chine

Préface 6

**Mise en route 8**

Auto-évaluation 10

Planifier 12

Préparatifs 14

**Les 6 principes du Pilates 16**

L'équilibre 18

Premier principe : la respiration 20

Savoir respirer 22

La respiration latérale 26

Deuxième principe : la concentration 28

Troisième principe : le centrage 32

Quatrième principe : la précision 34

Cinquième principe : la fluidité 36

Sixième principe : le contrôle 40

**Découvrir son corps 42**

La bonne approche 44

Découvrez votre corps 46

La tête et le cou 48

Le support du pied 50

**Programme 52**

Lancez-vous ! 54

Enroulement debout 56

Ondulation assise 58

Bascule du bassin et demi-pont 60

Crunchs

et préparation oblique 62

Enroulement allongé et nage 64

Nage et torsion du bassin 66

Le tire-bouchon

et les 100 (débutants) 68

Les 100 (intermédiaires)

et cercles de jambes 70

La torpille et pédalage latéral 72

Étirement double  
et simple de jambes 1 74

Étirement simple de jambes 2  
et rotation croisée 76

Enroulement arrière  
et étirement de la colonne 78

La scie et torsion du buste 80

Bateau 2 et préparation  
au pont 82

La sirène et flexions  
des ischio-jambiers 84

Le cobra et le chat 86

Préparation à la planche  
et planche 88

L'éléphant et les pompes 90

Enroulement debout  
et déroulement épaules contractées 92

Pour aller plus loin 94

Glossaire 95

Index 96