


.....

# SOMMAIRE

.....

<b>INTRODUCTION : LA MÉTHODE PILATES, UNE MÉTHODE POUR TOUS</b>	<b>9</b>
 <b>UNE INITIATION À LA MÉTHODE PILATES</b>	<b>13</b>
<b>La méthode Pilates en pratique</b>	<b>14</b>
Les 6 principes de base	14
La conscience du corps	16
Le centrage en pratique	17
<b>Rechercher un idéal postural</b>	<b>19</b>
Du bon travail des muscles	19
Les différents types de mouvements musculaires	19
Les principaux muscles	20
La colonne vertébrale	22
Prévenir les blessures	23
Le contrôle du mental	23
<b>La respiration Pilates</b>	<b>24</b>
Une respiration consciente pour bien gérer ses émotions	24
Exercices respiratoires spécifiques	24
<b>L'échauffement Pilates</b>	<b>27</b>
Réguler le stress et les émotions	27
Retrouver son équilibre intérieur	27
Se réconcilier avec son corps	28
<b>Coaching nutritionnel</b>	<b>30</b>
Les bonnes habitudes alimentaires	30

## PROGRAMME DE STRETCHING PILATES

<b>Débutants / Intermédiaires / Avancés</b> .....	<b>35</b>
Stretching des ischio-jambiers .....	36
Stretching des quadriceps .....	38
Stretching du soléaire .....	40
Stretching du triceps .....	42
Stretching du grand dorsal .....	44
Stretching de la colonne vertébrale .....	46
Stretching de la nuque .....	48

## PROGRAMME DE PILATES

<b>Débutants / Intermédiaires</b> .....	<b>51</b>
La demi-boucle .....	52
Les petits pas .....	54
Élévation latérale des jambes .....	55
Le ballon .....	56
Torsion de la colonne vertébrale .....	58
Déroulé de la colonne vertébrale .....	60
Le pont .....	62
Les cercles .....	64
Gainage des deux jambes .....	66
L'enfant .....	67
Le cygne .....	68
La planche .....	70
Coordination musculaire .....	72
Renforcement de l'arrière des cuisses .....	73
Renforcement des muscles des pieds .....	74
Équilibre sur une jambe .....	76
Enroulement de la colonne vertébrale .....	78
Battement des jambes .....	80

<b>Intermédiaires /Avancés</b>	<b>83</b>
L'avion	84
La planche inversée	86
Enroulement	87
Le phoque	88
Renforcement des obliques	90
Équilibre sur les fesses	92
Souplesse des hanches	94
Élévation de la jambe	96
La sirène	98
Les coups de pied	100
Planche vers le haut	102
Enroulement des hanches	104
La nage	106
Le pont – Variante avancée	108
Le pont – Variante avancée II	110
La centaine	112
Le bateau	113
Bascule en écart	114
Planche avec abaissement de la jambe	115
Les pompes	116
Enroulé de la colonne en oblique	118
Le couteau de poche	120
Balancement	122
<b>Index des exercices</b>	<b>124</b>
<b>À propos des auteurs</b>	<b>126</b>
Jean-Pierre Clémenceau	126
Frédéric Delavier	127