

▶ **RECOMMANDATIONS POUR L'ANIMATION DE CETTE SÉQUENCE EXTRAITE DE « PILATES DOS -CYLINDRE ET PETIT BALLON »**

Cette séquence de 7 mouvements, qui en compte 23, **cible de façon très intense le renforcement de la musculature profonde des abdos et du dos**, par la gestion et le contrôle permanent de l'équilibre sur le cylindre avec le ballon. Ceci sous-entend que l'animateur est en capacité **de maîtriser et de démontrer l'ajustement de la posture à chaque mouvement**, dans une respiration adéquate, avec les objectifs, les points d'attention, la visualisation adaptée, les options, accompagné d'une connaissance minimum des forces et faiblesses de la mécanique vertébrale pour une efficacité sur la santé.

Ainsi, il sera en mesure de reconnaître les défauts des pratiquants, les corriger, leur proposer des adaptations et des options pour progresser.

▶ **BÉNÉFICE SANTÉ POUR LES PRATIQUANTS**

Le retour dont nos pratiquants nous font part, est que « *Pilates Dos-cylindre et petit ballon* », apporte **« un plus » pour la santé de leur dos**, par l'amélioration des lombalgies, avec une action très positive sur la souplesse du dos et l'amincissement significatif de leur tour de taille !

▶ **OUTILS PÉDAGOGIQUES CLÉS EN MAIN POUR L'ANIMATION PILATES DOS « CYLINDRE ET PETIT BALLON »**

La fédération propose un **manuel pédagogique très détaillé** qui illustre pas à pas ces 23 mouvements, en image, avec leurs adaptations. Les connaissances sur l'anatomie et le fonctionnement du rachis, pour son enseignement au service de la santé du dos, y figurent également.

Il est accompagné d'un **DVD** qui présente une heure de séance Pilates guidée, où chaque mouvement est repris de façon isolée pour l'expliquer avec plus de précisions.

L'accès aux deux « *manuels et DVD* » de formation : Pilates Fondamental et Pilates Dos-cylindre et petit ballon- est géré par votre conseiller technique régional. Ils vous sont offerts lors de votre inscription aux formations « *filères adultes* » dans le cadre de la formation « *tendance Wellness* ».

Cf. sport-sante.fr : calendriers de formations régionales des filières adultes



Ce document a été imprimé selon des normes permettant de limiter son impact sur l'environnement :

RETROUVEZ les articles spécifiques à l'activité PILATES®

dans votre **NOUVEAU CATALOGUE** saison 2017-2018

GÉVÉDIT 10 ANS

PILATES RING A partir de **11,55€** en pack

ROLL MOUSSE PILATES A partir de **14,90€** L'unité

GÉVÉDIT Fédération Française **EPGV**
un service plus
Centrale d'achats de la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire

MONOGRAPHIC 02 41 57 33 72



Séquence ventre plat
Pilates :
cylindre et petit ballon

Joseph Pilates a créé cette méthode car il était persuadé qu'un entraînement de qualité visant le corps et l'esprit était la base incontournable de bienfaits sur la santé, en partant de 8 principes traditionnels : concentration, contrôle, centrage, fluidité, précision, respiration, isolation et fréquence.

Un cours Pilates de qualité s'anime sur **un public de 10/15 personnes** pour proposer une **pédagogie différenciée en fonction de leurs capacités**. Cette séquence ventre plat cylindre et petit ballon assurera à vos pratiquants en séance tendance un cours Pilates avec un challenge encore plus intense sur le centre et davantage ciblé sur l'exécution du renforcement des abdos, ceux qui **affinent la taille et allègent le périnée**.



- ▶ Tenir l'équilibre sur le cylindre met en œuvre **un renforcement très spécifique de la musculature abdominale profonde** pour rendre au ventre **sa finesse et sa fermeté** bien plus **rapidement** qu'au sol.
- ▶ Pour cette séquence de 7 mouvements, on utilise un cylindre de 90 cm de long et un ballon paille de 30 cm de diamètre.
- ▶ L'expérience du cours Pilates Fondamental (cf. fiche animateur n°9) est incontournable afin d'utiliser le cylindre et le petit ballon ensemble, car il s'agit **d'appliquer ses 8 principes de base et de toujours vérifier que vous les atteignez**. Chaque mouvement devrait être maîtrisé avant de progresser vers le suivant.
- ▶ Au début, **laissez les pratiquants quelques minutes allongés sur le cylindre** pour s'approprier ce nouveau matériel et ne faites pas plus de 3 mouvements consécutifs sur le dos, puis alternez avec ceux assis ou à plat ventre.
- ▶ Les sensations d'inconfort sont concrètes, mais persévérez en allongeant, au fur et à mesure, le temps de contact.



Pour une pratique respectueuse de la santé, le renforcement abdominal par la méthode Pilates, commence d'abord par le périnée, puis le transverse, puis les obliques et finit par les grands droits. Afin d'alléger le périnée, chaque mouvement s'effectue dans l'expiration. La stabilité du centre est assurée par engagement du plancher pelvien et du transverse, associé à une respiration latérale thoracique, comme apprise en Pilates fondamental (*fiche n°9*) et non abdominale.

Intentions éducatives & objectif	Nom du mouvement / Exécution	Postures
RENFORCEMENT MUSCULAIRE PÉRINÉE / TRANSVERSE EN SOULEVANT ET DÉPLAÇANT LE POIDS DE SON PROPRE CORPS	LEG PULL PRONE : TRACTION SUR LES JAMBES FACE VERS LE SOL Action sur le transverse <ul style="list-style-type: none"> ► Position de départ : Cylindre sous les chevilles talons contre les fesses. Stabiliser le centre, respiration latérale thoracique ► Option 1 : EXP : Lever et stabiliser le bassin en décollant les genoux, avec les chevilles en appuis sur le cylindre. INSP : Revenir et poser les genoux au sol. Effectuer 4 à 6 cycles respiratoires ► Option 2 : EXP : Allonger le corps pour former une seule ligne. INSP : Revenir sans poser les gx. 4 à 6 cycles resp 	Option 1  Option 2 
ÉQUILIBRE PAR LA FIXATION DE LA POSTURE SUR LE CYLINDRE, GESTION CONSTANTE DE LA FORCE DANS LE « CENTRE » PAR SUPPRESSION D'APPUIS	SCISSORS : CISEAUX Action sur le transverse <ul style="list-style-type: none"> ► Position de départ : Ballon sous la tête, bassin et lombaires imprimées, dos de main posés au sol. Posture stabilisée en chaise renversée sur 5 cycles resp ► Option 1 : EXP : Descendre la cuisse vers le sol. INSP : Revenir en position de départ. 4 à 6 cycles resp en alternant les jambes ► Option 2 : Un bras en l'air, ciseaux sur les cycles resp 	Option 1  Option 2 
SOUPLESSE PAR MOBILISATION DE LA HANCHE ET ÉTIREMENT DES FLÉCHISSEURS DE HANCHE	ONE LEG STRETCH : ÉTIREMENT D'UNE JAMBE Action sur le transverse <ul style="list-style-type: none"> ► Position de départ : pied D posé sur le ballon, posture stabilisée, lombaires imprimées, sur 5 cycles resp ► Option 1 : EXP : Faire rouler le ballon pour étirer au maximum la jambe D dans le prolongement de la hanche. INSP : Revenir en position de départ et changer de jambe. 5/10 cycles resp ► Option 2 : Chaise renversée, ballon entre les genoux. Faire rouler le ballon pour étirer au maximum la jambe. 6 cycles resp. ► Option 3 : 1 bras en l'air dans chaque op. 3 cycles resp sur chaque bras en l'air 	Option 1  Option 2  Option 3 
RENFORCEMENT MUSCULAIRE OBLIQUES PAR ROTATION DE LA TAILLE	HIP TWIST : TWIST DE LA TAILLE Action sur les obliques <ul style="list-style-type: none"> ► Position de départ : Bassin et colonne en neutre, chaise renversée. Autograndissement, en équilibre sur le cylindre, cuisses à angle droit. Serrer le ballon pour la stabilisation ► Option 1 : EXP : Genoux 90°. Rotation très lente de la taille, par inclinaison des jambes, engagement très puissant du centre et des obliques, ventre à l'intérieur. INSP : Stabiliser sur l'inclinaison. EXP : Revenir à la PD dans une stabilisation parfaite. 5 à 7 réps alternées ► Option 2 : Idem avec les jambes tendues. Bras de levier plus important ! Ne travailler avec les jambes tendues qu'avec un public entraîné. 5 à 7 réps alternées 	Option 1  Option 2 

Intentions éducatives & objectif	Nom du mouvement / Exécution	Postures
RM OBLIQUES PAR ROTATION DE LA TAILLE	ROLL UP : REDRESSEMENT ENROULÉ Action sur les obliques <ul style="list-style-type: none"> ► Position de départ : Assis au bout du cylindre paumes de mains face à face pour tenir le ballon. ► Option 1 : EXP : Rétroverser le bassin, imprimer la colonne, et respecter: coccyx/sacrum/taille/soutiengorge. INSP : Stabiliser lombaires imprimées. EXP : Relever doucement le tronc en imprimant la colonne : soutien-gorge/taille /sacrum/ coccyx, centre très fort, retrouver la position assise: 5 à 7 cycles resp ► Option 2 : Idem avec rotation de la taille. EXP : Ouverture du bras D, engager les obliques, ballon en équilibre sur la paume de la main. INSP : Stabilisation. EXP : Revenir au centre. INSP : Stabiliser. Idem côté G. 6/8 cycles resp 	Option 1  Option 2 
RM GRANDS DROITS EN REMONTANT LE POIDS DE SON CORPS EN POSITION ASSISE. SOUPLESSE PAR ÉTIREMENT DES ISCHIOS JAMBIERS (ESACA)	CLIMB THE TREE : GRIMPER À L'ARBRE Action sur les grands droits ! Mouvement Pilates intermédiaire, convenant à un public entraîné, maîtrisant l'engagement profond du centre <ul style="list-style-type: none"> ► Position de départ : Assis, ballon dans le pli du genou, tenu par les deux bras tendus. L'autre jambe tendue au sol largeur bassin ► Option 1 : jambe fléchie. INSP : Stabiliser, centre fort. EXP rétroverser le bassin en tendant la jambe à 45°. INSP : Stabiliser. EXP : Revenir en position initiale jambe fléchie. 5 à 7 répétitions de chaque jambe ► Option 2 : jambe tendue à 45°. INSP : Stabiliser, centre fort. EXP : Descendre par rétroversion du bassin en amenant la jambe vers le visage. INSP : En position couchée, stretcher au maxi l'ischiojambier et chercher l'extension de la colonne vertébrale. EXP : Revenir vertèbre après vertèbre, en PD par la pression de toute la jambe tendue contre le ballon, pendant que les bras montent le long de la jambe. INSP : Stabiliser en position assise. Effectuer 5 à 7 réps de chaque jambe 	Option 1  Option 2 
RM GRANDS DROITS EN REMONTANT LE POIDS DE SON CORPS EN POSITION ASSISE SANS APPUI DES JAMBES	TEASER : LA GAGEURE Action sur les grands droits ! Mouvement Pilates intermédiaire, convenant à un public très entraîné <ul style="list-style-type: none"> ► Position de départ : Assis en équilibre fessiers 1 jambe tendue à 45°, avec engagement des quadriceps, des adducteurs, du plancher pelvien, du transverse ► Option 1 : 1 jambe fléchie au sol. INSP : stabiliser. EXP : rétroverser le bassin et descendre vertèbre par vertèbre, maintenir les 45° de la jambe, sans soulever le pied du sol, en suivant le ballon du regard, bras tendus. INSP : Stabiliser. EXP : Remonter, jambe tjrs à 45°, même qualité de placement. Stabiliser. INSP/EXP : 2 à 4 movts en alternant les jambes ► Option 2 : 2 jambes en l'air 45°. Même qualité de placement. 5 à 7 réps 	Option 1  Option 2 