

Angelika Constam
Jacqueline Mirsadeghi et Sylviane Maire

Méthode Pilates pour enfants

Des exercices simples à réaliser à la maison



jou
vence
EDITIONS

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Merveilleuse naissance, Suzanne Yates

Enfin libre d'être soi-même !, Evelyne Faniel et Christian Junod

Mon animal et moi, Marta Williams

Développer le lien parent-enfant par le jeu, Aletha Solter

Rêves et intuition, Mireille Rosselet-Capt

Vivre la nature avec les enfants, Joseph Bharat Cornell

Ni punir, ni laisser faire, Philippe Beck

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence 2013 pour la première édition,

parue dans la collection « Maxi-Pratiques »

© Éditions Jouvence 2017 pour la présente édition

ISBN : 978-2-88911-900-4

Couverture, maquette des intérieurs et mise en pages :

Frank Pitel [grad-design.fr]

Photo de couverture : ©Jacqueline Mirsadeghi

illustrations : AdobeStock ©doomu, ©pingvin_house

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

❶ Origines de la méthode Pilates	9
❶ Pourquoi ce livre ?	10
❶ La méthode Pilates sert à :	11
❶ La méthode Pilates s'adresse :	12
❶ Principes de la méthode	13
❶ Explications anatomiques	18
❶ Conseils de base pour l'exécution des mouvements	21



Mouvements 1

Position neutre, couché sur le dos	23
❶ Position de base	24
❶ Le Hundred modifié, base	25
❶ Le Hundred modifié - 1 ^{re} progression	27
❶ Le Hundred original	28
❶ Le Scissors modifié, base	29

6	Le Scissors modifié - 1 ^{re} progression	30
6	Le Scissors modifié - 2 ^e progression	31
6	Le Single-leg stretch modifié, base	33
6	Le Single-leg stretch original	36
6	Le Double-leg stretch modifié, base	38
6	Le Double-leg stretch modifié - 1 ^{re} progression	40
6	Le Double-leg stretch original	42
6	Le One-leg circle modifié, base	45
6	Le One-leg circle modifié, progression	48
6	Le Shoulder-bridge modifié, base	51
6	Le Shoulder-bridge modifié - 1 ^{re} progression	56
6	Le Shoulder-bridge modifié - 2 ^e progression	58
6	Le Shoulder-bridge modifié - 3 ^e progression	60
6	Le Roll-over original	62



Mouvements 2

Position quadrupède	65	
6	Position de base	66
6	Le Swimming modifié, base	67
6	Le Swimming modifié - 1 ^{re} progression	69
6	Le Swimming modifié - 2 ^e progression	71

3



Mouvements 3

Position plat ventre 73

- ⌚ Position de base 74
- ⌚ Le Swan-dive modifié, base 75
- ⌚ Le Leg-pull-prone modifié, base 77
- ⌚ Le Leg-pull-prone modifié - 1^{re} progression 78
- ⌚ Le Leg-pull-prone original - 2^e progression 80
- ⌚ Le Rocking modifié 82
- ⌚ Le Rocking original 84

4



Mouvements 4

Position allongé sur le côté 87

- ⌚ Position de base 88
- ⌚ Le Side-kick modifié, base 89
- ⌚ Le Side-kick modifié - 1^{re} progression 90
- ⌚ Le Side-kick modifié - 2^e progression 91
- ⌚ Le Side-bend modifié, base 92
- ⌚ Le Side-bend modifié, progression 95



5

Mouvements 5

Position assise	97
-----------------------	----

❶ Position de base	98
❶ Le Roll-up modifié	99
❶ Le Roll-up original.....	101
❶ Le Spine-twist modifié.....	107
❶ Le Spine-twist original	111
❶ Le Rolling modifié	113
❶ Le Rolling modifié, progression	116
❶ Le Rolling original.....	118
❶ Le Spine-stretch original	122
❶ Le Leg-pull supine original.....	124



6

Mouvements 6

Position debout	127
-----------------------	-----

❶ Position de base	128
❶ Le Push-up modifié (pompe), base	129
❶ Le Push-up original	135



Programmes d'exercices139

- ⌚ Programme d'exercices 1 (env. 25 min)140
- ⌚ Programme d'exercices 2 (env. 10 min)143
- ⌚ Programme d'exercices 3 (env. 8 min)144
- ⌚ Programme d'exercices 4 (env. 8 min)145

⌚ Petit lexique147

⌚ Bibliographie151

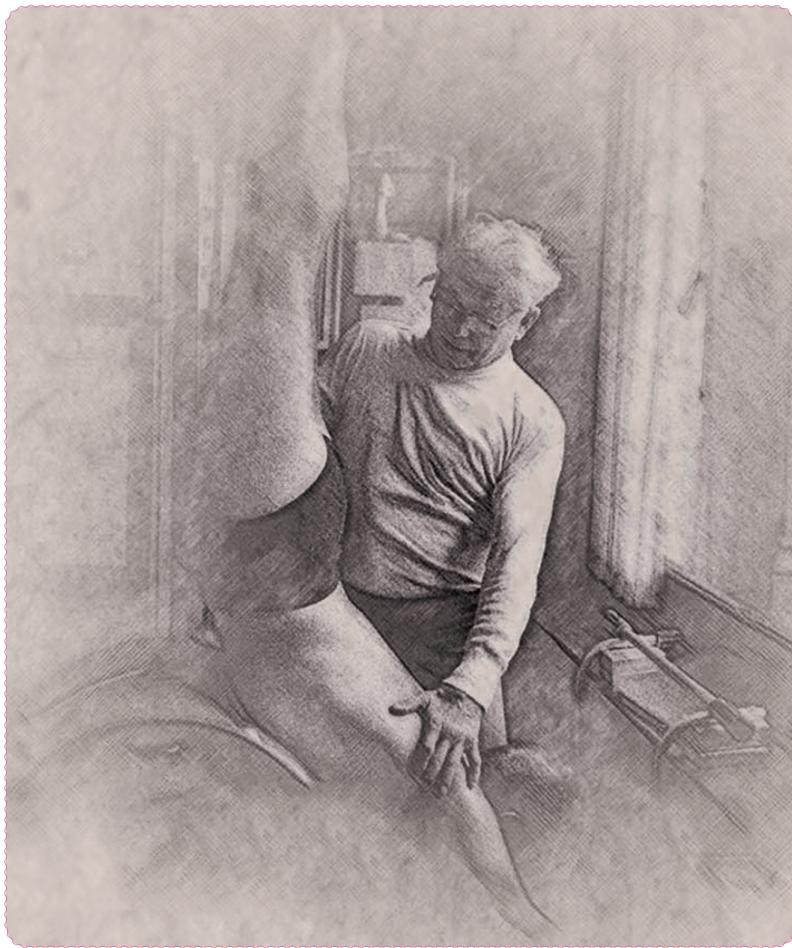
⌚ Remerciements153

⌚ À propos de l'auteur155

⌚ À propos de la rédactrice157

⌚ À propos de la photographe159





Joseph Hubertus Pilates

Origines de la méthode Pilates

Joseph Hubertus Pilates est né en Allemagne en 1883. De santé fragile, souffrant durant son enfance de rachitisme, d'asthme et de fièvre rhumatismale, il s'intéresse très jeune à l'anatomie et pratique différents sports en vue d'améliorer sa condition physique.

En 1912, il s'installe en Angleterre, où il devient boxeur professionnel, entraîneur en self-défense pour la police et artiste de cirque.

Lorsque la Première Guerre mondiale éclate, il commence à travailler en rééducation physique et élabore ses premiers appareils en attachant des ressorts, des poulies et des bandes à des lits.

Après la guerre, Joseph Pilates retourne en Allemagne, puis émigre aux États-Unis en 1926. Sur le bateau l'emmenant en Amérique, il rencontre Clara, qu'il épouse. Ils ouvrent ensemble un studio à New York, qui devient très vite connu dans le milieu de la danse, du sport, des arts et du spectacle. On compte parmi les adeptes de sa méthode les très célèbres Martha Graham et Georges Ballanchine.

Joseph Pilates continue à enseigner, perfectionner et pratiquer sa méthode pendant 40 ans.

Il meurt en 1967 à l'âge de 87 ans.

Depuis lors, la méthode Pilates n'a cessé de rencontrer du succès ; elle est enseignée aujourd'hui dans le monde entier.

Pourquoi ce livre ?

De nos jours, un grand nombre de personnes entre 30 et 60 ans souffrent de douleurs dorsales, phénomène issu de notre mode de vie devenu sédentaire. Si rien n'est entrepris pour les enfants d'aujourd'hui (qui seront les adultes de demain !), ce chiffre augmentera, entraînant ainsi une hausse considérable des coûts de la santé.

En effet, nos enfants sont les premiers touchés. En leur faisant prendre conscience de leur corps dès leur plus jeune âge, ils pourront acquérir très tôt une bonne hygiène du dos.

La méthode Pilates permet à l'enfant de renforcer ses muscles profonds pour mieux stabiliser sa colonne vertébrale et recréer une harmonie entre sa souplesse et sa force musculaire. Il prend alors conscience d'une bonne posture et améliore ses mouvements dans la vie quotidienne.

Le but de ce livre est d'offrir à l'enfant un choix d'exercices ludiques et faciles à exécuter, qu'il pourra utiliser tout au long de sa croissance. Les exercices Pilates sont comme une boîte à outils : en connaissant les bons mouvements, on peut ainsi remédier à une douleur passagère. La méthode peut aussi être utilisée à titre préventif.

Nous souhaitons que ce livre puisse servir de support non seulement aux enfants, mais aussi à leurs parents, leurs enseignants et leurs maîtres de sport.



La méthode Pilates sert à :

- ➊ développer l'uniformité du corps,
- ➋ corriger les mauvaises postures,
- ➌ restaurer la vitalité et la concentration mentale,
- ➍ prévenir des accidents par une meilleure perception du corps,
- ➎ améliorer la coordination,
- ➏ renforcer les muscles profonds du tronc,
- ➐ acquérir de la souplesse,
- ➑ augmenter l'équilibre,
- ➒ apporter une grâce naturelle.



La méthode Pilates s'adresse :

- ❶ aux personnes de tous âges qui n'ont pas de restrictions médicales et surtout aux enfants.

Pratiquer d'emblée la méthode Pilates originale est un exercice trop difficile à exécuter pour une personne non initiée. C'est pourquoi nous proposons de modifier certains exercices en vue de progresser dans l'apprentissage de mouvements justes et sûrs.



Principes de la méthode

La position neutre

1. Place un poing entre tes talons et positionne les pieds comme si tes deux gros orteils étaient les aiguilles d'une montre qui indique 11 h 05.
2. Fléchis légèrement les genoux et fais basculer ton bassin en avant et en arrière.
3. Arrête-toi à mi-chemin du mouvement (voir position neutre).
4. Imagine que tu es tiré vers le plafond par un élastique et abaisse les épaules.



Bassin trop avancé
(antéversion)



Bassin trop cambré
(rétroversion)



Position neutre



L'engagement

1. Rentre le nombril comme si tu remontais la fermeture-éclair d'un pantalon trop étroit : c'est l'engagement ou contracter les abdominaux.



ATTENTION

Pour vérifier que ton engagement est correct, mets une main sous les côtes et l'autre sous le nombril (voir photo).



Faux



Juste

- ➁ Si tu es engagé correctement, la main sous le nombril rentre légèrement, mais l'autre main reste stable.
- ➂ Si tu n'es pas engagé correctement, les deux mains rentrent et tes côtes se soulèvent (photo « faux »).
- ➃ Pour plus de détails, voir le lexique (p. 147).

Power-house

1. Allonge tes bras le long de ton corps. Lorsque tu allonges tes bras, les épaules se baissent toutes seules!
2. Engage, c'est-à-dire contracte tes abdominaux. Tu crées ainsi ce que Pilates a appelé le Power House, qui te permet d'avoir un tronc très stable durant tous les exercices.

