

Angelika **Constam**  
Jacqueline **Mirsadeghi** et Sylviane **Maire**

# Méthode Pilates *pour enfants*

*Des exercices simples à réaliser à la maison*



## 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](http://www.editions-jouvence.com)  
E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto: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](http://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

⑥ Origines de la méthode Pilates.....	9
⑥ Pourquoi ce livre ? .....	10
⑥ La méthode Pilates sert à : .....	11
⑥ La méthode Pilates s'adresse : .....	12
⑥ Principes de la méthode.....	13
⑥ Explications anatomiques .....	18
⑥ Conseils de base pour l'exécution des mouvements .....	21



## Mouvements 1

Position neutre, couché sur le dos .....	23
⑥ Position de base .....	24
⑥ Le Hundred modifié, base .....	25
⑥ Le Hundred modifié - 1 <sup>re</sup> progression .....	27
⑥ Le Hundred original .....	28
⑥ Le Scissors modifié, base.....	29

⑥ Le Scissors modifié - 1 <sup>re</sup> progression.....	30
⑥ Le Scissors modifié - 2 <sup>e</sup> 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 <sup>re</sup> 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 <sup>re</sup> progression .....	56
⑥ Le Shoulder-bridge modifié - 2 <sup>e</sup> progression.....	58
⑥ Le Shoulder-bridge modifié - 3 <sup>e</sup> 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 <sup>re</sup> progression.....	69
⑥ Le Swimming modifié - 2 <sup>e</sup> progression.....	71

3



## Mouvements 3

<b>Position plat ventre .....</b>	<b>73</b>
⑥ Position de base .....	74
⑥ Le Swan-dive modifié, base.....	75
⑥ Le Leg-pull-prone modifié, base .....	77
⑥ Le Leg-pull-prone modifié - 1 <sup>re</sup> progression.....	78
⑥ Le Leg-pull-prone original - 2 <sup>e</sup> progression .....	80
⑥ Le Rocking modifié .....	82
⑥ Le Rocking original.....	84

4



## Mouvements 4

<b>Position allongé sur le côté.....</b>	<b>87</b>
⑥ Position de base .....	88
⑥ Le Side-kick modifié, base.....	89
⑥ Le Side-kick modifié - 1 <sup>re</sup> progression.....	90
⑥ Le Side-kick modifié - 2 <sup>e</sup> progression.....	91
⑥ Le Side-bend modifié, base .....	92
⑥ Le Side-bend modifié, progression .....	95



Mouvements 5

Position assise ..... 97

⑥ Position de base ..... 98

⑥ Le Roll-up modifié ..... 99

⑥ Le Roll-up original..... 101

⑥ Le Spine-twist modifié..... 107

⑥ Le Spine-twist original ..... 111

⑥ Le Rolling modifié ..... 113

⑥ Le Rolling modifié, progression ..... 116

⑥ Le Rolling original..... 118

⑥ Le Spine-stretch original ..... 122

⑥ Le Leg-pull supine original..... 124



Mouvements 6

Position debout ..... 127

⑥ Position de base ..... 128

⑥ Le Push-up modifié (pompe), base ..... 129

⑥ Le Push-up original ..... 135



## Programmes d'exercices ..... 139

- ⑥ Programme d'exercices 1 (env. 25 min)..... 140
- ⑥ Programme d'exercices 2 (env. 10 min) ..... 143
- ⑥ Programme d'exercices 3 (env. 8 min)..... 144
- ⑥ Programme d'exercices 4 (env. 8 min)..... 145

- ⑥ Petit lexique ..... 147
- ⑥ Bibliographie ..... 151
- ⑥ Remerciements ..... 153
- ⑥ À propos de l'auteur ..... 155
- ⑥ À propos de la rédactrice ..... 157
- ⑥ À propos de la photographe ..... 159





*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 :*

- ⑥ développer l'uniformité du corps,
- ⑥ corriger les mauvaises postures,
- ⑥ restaurer la vitalité et la concentration mentale,
- ⑥ prévenir des accidents par une meilleure perception du corps,
- ⑥ améliorer la coordination,
- ⑥ renforcer les muscles profonds du tronc,
- ⑥ acquérir de la souplesse,
- ⑥ augmenter l'équilibre,
- ⑥ apporter une grâce naturelle.



## La méthode Pilates s'adresse :

- ⑥ 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 11h05.
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**

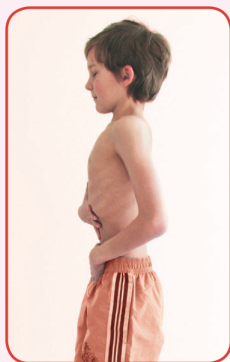
## L'engagement

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

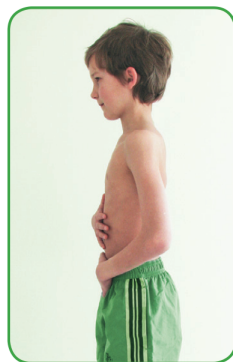


### ATTENTION

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



Faux



Juste

- ⑥ Si tu es engagé correctement, la main sous le nombril rentre légèrement, mais l'autre main reste stable.
- ⑥ Si tu n'es pas engagé correctement, les deux mains rentrent et tes côtes se soulèvent (photo « faux »).
- ⑥ 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.

