

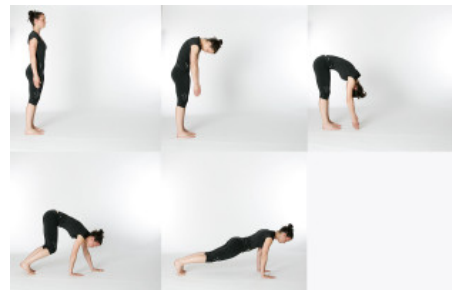
Pilates: Roll Down

Cet exercice met à contribution l'articulation de la colonne vertébrale. Il améliore sa mobilisation et étire les muscles du dos.

Position de départ: Debout dans une position optimale, les jambes tendues ou légèrement fléchies.

Inspirer: Dilater la cage thoracique latéralement et allonger la colonne vertébrale.

Expirer: Abaisser la tête en allongeant les vertèbres cervicales et enrayer vertèbre par vertèbre jusqu'à ce que le nez soit à la hauteur du nombril. Le ventre est «rentré».



Inspirer: Sentir le haut du dos tendu et dilaté. Ecarter les omoplates l'une de l'autre.

Expirer: Basculer le bassin légèrement en avant et continuer à enrayer jusqu'à ce que les doigts touchent le sol.

Inspirer: Sentir le haut du dos tendu et dilaté. Ecarter les omoplates l'une de l'autre.

Expirer: Amener le coccyx en direction du sol. Mettre le bassin dans une position neutre et dérouler vertèbre par vertèbre, jusqu'à la position debout.

Conseils techniques: Décontracter la nuque, la tête et les bras pendant l'exercice. La colonne forme un grand arc (il ne s'agit pas d'un étirement des muscles ischio-jambiers). Le poids du corps plus près de la plante des pieds que des talons.

Variantes

- Varier le nombre de respirations.

plus difficile

- Fléchir les jambes et marcher sur les mains en adoptant une position large ([Leg Pull Front](#)). Respirer et revenir en marchant.

Conseils pour l'enseignement

- Imagine-toi que tu es appuyé contre une paroi et que tu décolles une vertèbre à la fois de la paroi.
- Ressens comment les muscles autour de la colonne deviennent toujours plus souples et chauds.

Source: Hessloehl, S., Frick, A. (2012). Document du module «Pilates», Gymnastique et danse.
Macolin: OFSPO, Jeunesse+Sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO