

# Pilates: Sidekick

**Cet exercice a de multiples visées: correctement effectué, il améliore la stabilité du centre de gravité, renforce les abducteurs et étire les fléchisseurs de la hanche.**

**Position de départ:** Couché sur le côté. S'appuyer sur l'avant-bras, le buste est incliné, les jambes sont tendues. La main supérieure soutient le poids du tronc. Le corps entier est sur une ligne.



**Inspirer:** Sentir la colonne vertébrale s'allonger.

**Expirer:** soulever et tendre la jambe supérieure à la hauteur du bassin, extension de la cheville.

**Inspirer:** conduire la jambe tendue vers l'avant; maintenir le bassin dans une position neutre et fléchir la cheville.

**Expirer:** Conduire la jambe inférieure tendue vers l'arrière, extension de la cheville.

**Répétitions:** 5-8x par côté.

**Remarque:** Placer le coude sous l'articulation de l'épaule. Maintenir l'omoplate dans une position optimale (ne pas la laisser glisser vers le haut). Attention: pas de rétroversion ou d'antéversion du bassin, les os iliaques sont exactement les uns sur les autres.

## Variantes

### plus facile

- Tendre le haut du corps et reposer la tête sur le bras inférieur.
- Conduire le mouvement avec une jambe fléchie à 90° (plus aisé quand les ischio-jambiers sont courts).
- Fléchir la jambe inférieure, le talon est dans le prolongement des ischions pour garantir une meilleure stabilité.

## Conseils pour l'enseignement

- S'imaginer qu'un petit cactus est sous la taille. Soulever la cage thoracique pour ne pas toucher les épines.

- S'imaginer être une statue de marbre. Seule la jambe supérieure est faite de chair et d'os et est libre de bouger.

---

Source: Frick A. (2010). Cahier pratique «mobile» 67: Sport des adultes. Macolin: OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**