

Pilates: Bridging

Cet exercice garantit une meilleure mobilité de l'articulation de la colonne vertébrale. Par ailleurs, un déroulement du mouvement précis améliore la concentration et la perception du corps.

Position de départ: Allongé sur le dos, les jambes fléchies, les pieds à plat devant les fesses, les bras le long du corps.



Expirer: Tirer le pubis en direction du sternum, reposer le bas du dos sur le matelas. Enrouler vertèbre par vertèbre, jusqu'à ce que le poids du corps soit entre les deux omoplates.

Inspirer: Rester en haut, décontracter les fesses, activer l'arrière des cuisses (muscles ischio-jambiers).

Expirer: Reposer délicatement le sternum sur le sol en déroulant vertèbre par vertèbre jusqu'à la position de départ (bassin et colonne vertébrale dans une position neutre).

Répétitions: A souhait, évent. avec variations.

Remarque: Débuter le mouvement avec une rétroversion du bassin. Diriger les genoux et les pieds en avant (jambes parallèles), les pieds reposent sur les trois points. La hauteur maximale est atteinte lorsque le poids du corps repose entre les omoplates.

Variantes

plus difficile

- Allonger une jambe dans la position du pont, sans bouger le bassin ou l'articulation de la hanche.
- Inspirer: poser les bras derrière la tête dans la position du pont. Expirer: dérouler la colonne. Inspirer: amener les bras dans la position de départ.

Conseils pour l'enseignement

- Imagine-toi que, comme une chaîne de vélo, tu poses un seul maillon à la fois au sol.
- Imagine-toi que ton corps est un long hamac (entre les genoux et les épaules).

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