

Pilates: Swimming

Cet exercice de niveau avancé renforce toute la chaîne musculaire arrière. Il faut prendre garde à l'allongement axial et à une organisation correcte des épaules.



Position de départ: Couché sur le ventre, les bras sont tendus au-dessus de la tête (largeur d'épaule).

Inspirer: Préparer et activer le centre.

Expirer: Lever les bras, les jambes, la tête et les vertèbres dorsales du sol. Respirations suivantes. Mouvoir les jambes et les bras de manière asymétrique et selon le même tempo.

Répétitions: «Nager» durant dix respirations.

Conseils techniques: Tirer légèrement le pubis en direction du sternum de manière à activer les muscles superficiels des abdominaux. Maintenir le bassin stable (position empreinte).

Variantes

plus facile

- Donner la possibilité aux personnes qui ont une musculature faible ou le dos rond (kyphose) de ne mouvoir que les jambes (poser le front).

Conseils pour l'enseignement

- Imagine-toi une boule de glace sous ton nombril.
- Allonge les jambes et les bras sans lever les épaules.
- Bouge les bras et les jambes librement à partir d'un centre fort.

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