

# Exercices à la maison pour les jeunes et les adultes: Renforcer le corps et l'esprit avec le Pilates

Etablir une routine quotidienne comprenant une activité physique est essentiel en cette période de déplacements réduits. La méthode Pilates est particulièrement adaptée à cette fin: elle permet d'améliorer la mobilité, de renforcer les muscles et procure un bien-être mental.



La méthode Pilates s'appuie sur des exercices à la fois exigeants et doux. Il n'y a aucun geste brusque ou saccadé. Ses atouts principaux sont les suivants:

- elle ne requiert que peu de place pour être mise en oeuvre;
- elle atténue les douleurs grâce au renforcement des muscles profonds et au meilleur soutien du bassin et du dos;
- elle améliore la posture et affine la silhouette en raffermissant les muscles faibles et distendus;
- elle contribue à développer la mobilité grâce à l'allongement des fibres musculaires et à la meilleure amplitude des articulations;
- elle permet de corriger la tenue et de déployer ainsi des mouvements plus économiques au quotidien.
- elle favorise une meilleure respiration;
- elle affine les qualités de coordination, ce qui permet de contrer les dégradations dues à l'âge;
- elle régulière aide à combattre le stress et procure un véritable bien-être mental.

Nous vous proposons ci-dessous quelques exercices et des informations générales pour une pratique quotidienne correcte de cette méthode adaptée à tous.

- [Exercices](#)
- [Article: Doux pour le corps et l'esprit](#)
- [Moyen didactique: Les principes](#) (pdf)
- [Moyen didactique: Le langage](#) (pdf)

### **Avis à nos lectrices et lecteurs**

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

La rédaction de [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**