

# Pilates: Leg Pull Front

Cet exercice œuvre en faveur d'un renforcement du corps entier et des muscles de soutien. Il faut être attentif à l'allongement axial et à l'organisation des épaules.

**Position de départ:** En position d'appui facial. Ecarter les jambes de la largeur des hanches ou en position serrée. Eloigner les omoplates l'une de l'autre.



**Inspirer:** Activer le centre.

**Expirer:** Tendre la jambe droite et la lever au maximum jusqu'à la hauteur du bassin. Pointer le pied.

**Inspirer:** Revenir à la position du départ.

**Répétitions:** 5x de chaque côté.

**Conseils techniques:** Maintenir le bassin et la colonne dans une position neutre durant tout l'exercice. Maintenir la tête dans le prolongement de la colonne. Maintenir le corps stable durant l'exercice.

## Variantes

### plus difficile

- Rester dans la position de départ et déplacer légèrement le poids du corps en avant, puis revenir en arrière. Sentir l'étirement dans la musculature des mollets.

## Conseils pour l'enseignement

- Imagine-toi que tu tends ta jambe et que tes orteils glissent dans du sable chaud.
- Sens tes omoplates reposer sur ta cage thoracique.
- Sens l'allongement de ton corps entre le sommet de ton crâne et la pointe de ton pied, qui tire vers l'arrière.

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**