

ANATOMIE FONCTIONNELLE  
ET MOBILITÉ ACTIVE  
(PRÉ-PILATES)



Méthode  
**PILATES INTUITIF**

Volet 1

## À PROPOS DE LA MÉTHODE PILATES INTUITIF PILATES INTUITIF – LE MOUVEMENT GUIDÉ PAR LA SAGESSE DU CORPS

La méthode **Pilates Intuitif**, créée par Nancy Canse, s'ancre dans une approche du mouvement à la fois sensible et rigoureuse. Elle repose sur une conviction profonde : **le corps est une source de sagesse et un territoire d'exploration infini**.

Bouger avec conscience ne transforme pas seulement la posture, cela transforme notre manière d'habiter notre corps et la vie elle-même.

Notre pédagogie conjugue précision technique, intégrité et profondeur, tout en respectant le rythme unique de chacun. Former des instructeurs, pour nous, c'est bien plus que transmettre des gestes : c'est éveiller une compréhension incarnée, vivante et exigeante, enracinée dans la science du mouvement et nourrie par une écoute subtile du corps.

Ce chemin vous invite à dépasser la vision purement visuelle ou théorique de l'anatomie, pour entrer dans une expérience sensible, où chaque articulation, chaque souffle, chaque appui devient une clé de lecture du corps vivant.

Si vous êtes prêt à explorer cette voie avec engagement, nous serons là pour vous transmettre des bases solides et une perspective renouvelée sur le corps, le souffle et l'art de la transmission.

### NANCY CANSE FONDATRICE DE LA MÉTHODE PILATES INTUITIF ET DU STUDIO ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE

Reconnue pour ses enseignements uniques et innovateurs du mouvement, Nancy a développé une approche profondément humaine et transformative, nourrie par ses formations en yoga, Pilates et ostéopathie. Sa méthode **Pilates Intuitif** allie rigueur anatomique, précision technique et une écoute subtile du corps.

Reconnue pour son expertise en alignement postural, elle transmet une compréhension fine et concrète du mouvement, enracinée dans la science et enrichie par l'expérience vivante du corps.

Sa pédagogie se distingue par sa clarté, sa structure et sa capacité à guider chacun vers une pratique consciente et fluide.

À travers ses formations, ses retraites et sa plateforme en ligne, elle accompagne une communauté de passionnés et de professionnels vers une compréhension incarnée et une transmission sensible du mouvement.



*« Bouger avec conscience, c'est éveiller la sagesse du corps »*

# **ANATOMIE FONCTIONNELLE & MOBILITÉ ACTIVE (PRÉ-PILATES)**

## **MÉTHODE PILATES INTUITIF VOLET 1**

*par Nancy Canse*





## TABLE DES MATIÈRES

<b>MOT DE BIENVENUE .....</b>	<b>7</b>
<b>OBJECTIFS DU COURS .....</b>	<b>9</b>
<b>APPROCHE PÉDAGOGIQUE &amp; PHILOSOPHIE D'ENSEIGNEMENT .....</b>	<b>10</b>
 <b>STRUCTURE DU MODULE</b>	
• Matériel nécessaire et recommandations .....	12
• Conseils pour une pratique régulière .....	12
• Déroulement de la formation .....	13
• Grilles d'auto-évaluation personnelle et de pratique accompagnée .....	15
• La zone sucrée et la pédagogie de la sécurité .....	18
• À propos des exercices et pratiques vidéo .....	20
 <b>MODULE 1 : FONDEMENTS DE LA MÉTHODE PILATES INTUITIF</b>	
<b>Principes fondamentaux du Pilates</b>	
• Les principes de Joseph Pilates .....	22
• Les 6 principes fondamentaux de la méthode Pilates .....	23
• La méthode <b>Pilates Intuitif</b> : une approche moderne et humaine du mouvement....	25
 <b>Les 4 fondements du Pilates Intuitif</b>	
• Le calme : la porte d'entrée vers la conscience .....	27
• La respiration au cœur du mouvement : le lien vivant du corps et de l'esprit .....	29
• Retrouver la mobilité : libérer les fondations .....	33
• Proprioception : éveiller l'intelligence sensorielle du corps .....	35
 <b>MODULE 2 : ANATOMIE FONCTIONNELLE VIVANTE</b>	
<b>Notions clés d'anatomie fonctionnelle</b>	
• Les plans et directions du mouvement : orientation dans l'espace .....	42
 <b>Les grands systèmes en lien avec le mouvement</b>	
• Système musculosquelettique .....	45
• Système nerveux et proprioception .....	49
• Système respiratoire .....	54

## MODULE 2 : ANATOMIE FONCTIONNELLE VIVANTE (suite)

### La fondation de l'anatomie fonctionnelle

• Le squelette humain .....	63
• Les articulations .....	68
• Qu'est ce qui peut limiter le mouvement d'une articulation .....	69
• Mobilité et stabilité .....	71
• Pied, jambes et bassin .....	74
• La colonne vertébrale .....	83
• La cage thoracique .....	93
• La ceinture scapulaire et bras .....	99
• Membres supérieurs : bras, coude, poignet et main .....	104
• Le cou et la tête .....	108
• L'équilibre et la gravité : danser avec les forces qui nous traversent .....	112
• Alignement postural : trouver son axe vivant .....	114
• Exercices pour les compensations posturales .....	118
• La clé d'un bon alignement : force et souplesse en équilibre .....	124

### La base du mouvement

• Les muscles .....	125
• Fiches synthèses : les principaux muscles sollicités en <b>Pilates Intuitif</b> .....	130
• L'intelligence musculaire et l'art de l'opposition .....	139
• Les fascias .....	146
• Les viscères thoraciques .....	153

## MODULE 3 : MISE EN MOUVEMENT : PRÉ-PILATES & MOBILITÉ ACTIVE

### Pré-Pilates & mobilité active : Les fondations

• Introduction : pourquoi ce module est centré sur la pratique .....	156
• Pourquoi commencer par la lenteur et la subtilité ? .....	157
• Mobilité versus souplesse : distinctions essentielles .....	157
• La respiration comme outil de libération tissulaire .....	158
• Le centre : activer sans comprimer .....	158
• Plancher pelvien : engagement subtil et coordination avec le souffle .....	159
• Coordination souffle-mouvement .....	160
• Restaurer les réflexes naturels du corps .....	160



## MODULE 3 : MISE EN MOUVEMENT : PRÉ-PILATES & MOBILITÉ ACTIVE

### Explorer les exercices fondamentaux

- Mobilité pelvienne et lombaire ..... 161
- Mobilité thoracique et scapulaire ..... 161
- Pré-Pilates au sol : activation douce du centre ..... 161
- Mouvements circulaires et spirales ..... 161

### Pédagogie pratique

- Observation du mouvement : voir ce qui est vivant ..... 162
- Guidage verbal et tactile : inviter, pas imposer ..... 162
- Construire des séquences progressives ..... 162
- Adapter pour les besoins spécifiques : douleurs, raideurs, stress ..... 162

### Conclusion – Module 3

- Le pouvoir de l'imagerie pour guider le mouvement ..... 163

## MODULE 4 : APPLICATIONS ET INTÉGRATION

- Vers une pratique fluide, consciente et adaptée ..... 165
- Préparation à une séquence : préparer le corps ..... 165
- Les étapes : éveil, activation, libération, intégration ..... 166
- Adapter selon les profils : débutants, seniors, douleurs chroniques ..... 166
- La pédagogie de la lenteur ..... 167
- Comment éveiller la proprioception chez l'élève ..... 167
- Préparer la progression ..... 168
- Pathologies courantes et contre-indications ..... 168

## GLOSSAIRE DU PILATES INTUITIF ..... 175

## ANNEXES

- Références bibliographiques et sources ..... 179
- Grille d'auto-évaluation personnelle de la mobilité ..... 180
- Grille d'observation des pratiques avec partenaires ..... 181
- Guide de transmission : structurer et incarner votre enseignement ..... 182

## NOTES PERSONNELLES ET ESPACE DE RÉFLEXION ..... 186





## MOT DE BIENVENUE

Bienvenue dans le cours **Anatomie fonctionnelle & mobilité active – Pré-Pilates**.

Merci d'avoir choisi la méthode **Pilates Intuitif**. C'est avec une profonde gratitude que je vous accueille dans ce parcours d'exploration du corps et du mouvement.

Ce module est bien plus qu'un simple préambule à la formation Pilates au sol. C'est un retour aux fondations essentielles : une mobilité saine, fluide et vivante, celle qui soutient la vitalité de l'être dans son ensemble.

### UN CORPS EN BONNE SANTÉ COMMENCE PAR LE MOUVEMENT

La mobilité de la colonne vertébrale, la liberté articulaire et la respiration sont les piliers de cette santé globale.

Lorsque la respiration retrouve son amplitude, les muscles profonds se mobilisent naturellement. Ils soutiennent alors le corps de l'intérieur et, par leur action douce et rythmée, viennent masser les organes, créer de l'espace et favoriser un terrain interne plus harmonieux. C'est tout notre être qui en bénéficie.

### CE COURS EST UNE PORTE D'ENTRÉE – UNE AVENTURE FONDATRICE

Il transforme la manière dont on bouge mais aussi celle dont on perçoit, comprend et guide le mouvement. Que vous soyez enseignant, thérapeute ou passionné du mouvement, je vous souhaite une exploration riche et transformatrice.

Bienvenue dans cet espace d'apprentissage conscient, où chaque articulation, chaque appui, chaque souffle, a son importance.

Avec gratitude,

Nancy



## MOT DE BIENVENUE

### MARIE-ÈVE QUILICOT

#### UNE PRÉSENCE INSPIRANTE DANS NOTRE PARCOURS COMMUN

C'est avec un immense bonheur et une profonde reconnaissance que je vous présente **Marie-Ève Quilicot**, ma précieuse collègue et amie avec qui je collabore depuis maintenant 16 ans.

Ensemble, nous avons co-animé de nombreuses **retraites**, **formations** et **expériences en studio**, toujours guidées par la même passion du mouvement et le désir de transmettre avec justesse, cœur et profondeur.



Travailler avec elle est un véritable privilège. Sa **sensibilité**, sa **justesse**, et sa **poésie du corps et du cœur** nous émerveillent à chaque rencontre.

Notre complicité bâtie au fil des années est une richesse précieuse pour nous, mais aussi pour toutes les personnes que nous accompagnons. Et croyez-moi : vous en ressentirez pleinement les bienfaits.

Marie-Ève est danseuse et chorégraphe professionnelle, avec un parcours impressionnant. Elle a performé avec le **Cirque du Soleil**, le **Cirque Éloïze**, et la **compagnie de danse Dave St-Pierre**, pour ne nommer que ceux-là.

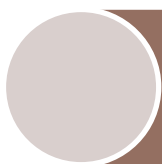
Mais au-delà de son CV remarquable, ce qui la distingue profondément, c'est son **authenticité rayonnante** et son **approche sensible du mouvement**.

Elle partage avec générosité sa vision du Pilates dans sa forme la plus pure, libre et respectueuse du corps.

Elle nous invite à explorer :

- Le besoin de revenir à l'essentiel
- Le désir d'un mouvement plus conscient, plus habité
- L'appel à honorer le corps dans sa sagesse et sa vulnérabilité

Elle nous rappelle que le mouvement n'est pas qu'un geste physique, mais une véritable façon d'habiter pleinement notre être, de nous reconnecter à ce qui est vivant en nous. Sa présence dans cette aventure commune insuffle un souffle unique à notre pédagogie.



Elle crée des espaces où l'on peut  
ralentir, ressentir, se transformer en douceur,  
et rencontrer son corps avec tendresse.

## OBJECTIFS DU COURS

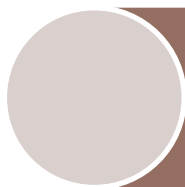
Le module **Anatomie fonctionnelle & mobilité active – Pré-Pilates** est une étape fondamentale pour affiner et enrichir votre compréhension du mouvement.

Conçu comme une véritable exploration consciente, il prépare le terrain avec rigueur et sensibilité afin que toute pratique future, notamment le Pilates, repose sur des bases anatomiques solides et une lecture vivante du corps en mouvement.

Ce cours a pour objectifs de :

- Transmettre une compréhension profonde et incarnée des principes du mouvement fonctionnel : mobilité, stabilité, alignement, appuis et coordination.
- Permettre d'explorer les zones clés du corps : ceinture abdominale, ceinture scapulaire, plancher pelvien, colonne vertébrale et respiration.
- Développer une lecture anatomique appliquée aux besoins du mouvement conscient et de la pédagogie corporelle.
- Offrir des outils d'observation, de préparation et de rééducation du mouvement, utilisables aussi bien en contexte d'enseignement qu'en accompagnement thérapeutique.

Ce module s'adresse autant aux futurs instructeurs qu'aux professionnels du soin (massothérapeutes, kinésithérapeutes, etc.), ainsi qu'à toute personne souhaitant approfondir sa relation au mouvement avec clarté, précision et sensibilité.



Il constitue un socle essentiel pour aborder  
le Pilates, le yoga ou toute autre discipline corporelle  
avec intelligence, conscience et justesse.

## APPROCHE PÉDAGOGIQUE & PHILOSOPHIE D'ENSEIGNEMENT

Ce cours est conçu comme un espace privilégié d'exploration, de compréhension et d'intégration. Plus qu'une simple transmission d'informations, il vous invite à vivre une expérience d'apprentissage vivante, où le corps devient à la fois sujet, terrain d'étude et guide.

### NOTRE APPROCHE PÉDAGOGIQUE REPOSE SUR 3 PILIERS ESSENTIELS

**La clarté anatomique pour comprendre le corps en mouvement avec rigueur et précision.**

**L'intelligence du ressenti pour développer une perception fine, incarnée et subtile de chaque principe exploré.**

**Une pédagogie vivante qui respecte le rythme de chacun, encourage l'observation, la curiosité et valorise l'expérience directe.**

Nous croyons qu'un bon enseignant, qu'il soit instructeur ou thérapeute, ne se limite pas à transmettre des techniques. Il partage avant tout une présence habitée, une compréhension sensible et des repères solides, enracinés dans sa propre expérience.

C'est pourquoi chaque notion abordée ici est mise en lien avec :

- La pratique réelle.
- Les ajustements possibles.
- Les erreurs fréquentes.
- Les manières de guider avec respect, justesse et bienveillance.

Dans cet esprit, vous serez invité à :

- Observer votre propre corps avec attention et honnêteté.
- Mettre en pratique ce que vous apprenez avec curiosité.
- Développer une pensée critique et nuancée sur le mouvement.
- Construire votre regard pédagogique, éclairé par l'anatomie fonctionnelle et l'écoute corporelle.

Notre intention est simple et profonde : que vous ressortiez de ce module avec une compréhension claire, intégrée et applicable, capable d'enrichir durablement votre pratique et votre transmission.

Car nous sommes convaincus qu'un bon enseignant est d'abord un bon élève : il transmet ce qu'il a compris, ressenti et incarné, avec humilité, curiosité et clarté. C'est ainsi qu'il évite de s'aventurer sur un terrain qui n'est pas encore pleinement assimilé, et qu'il guide ses élèves avec justesse et profondeur.

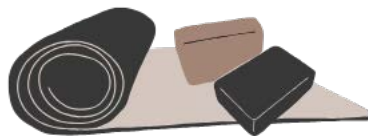


## STRUCTURE DU MODULE

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE ET RECOMMANDATIONS

Pour suivre ce module dans les meilleures conditions, nous vous recommandons de prévoir :

- Un tapis de yoga.
- Deux blocs de yoga.
- Une sangle de yoga d'au moins 8 pieds.
- Une bande élastique.
- Une serviette à main.
- Une couverture dense (de type mexicaine) souvent utilisée pour soutenir le tronc ou la colonne comme un tissu de maintien.
- Un coussin ou un traversin.
- Une chaise stable.
- De quoi prendre des notes (carnet ou ordinateur).



Assurez-vous d'avoir un espace calme et dégagé, propice à l'exploration du mouvement et à l'étude. Un environnement serein favorise la concentration et l'intégration des notions abordées.

### CONSEIL POUR UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE

Lorsque l'on entreprend un nouveau parcours, l'enthousiasme est souvent au rendez-vous. Mais il est naturel, avec le temps, que la motivation fluctue.

Pour faciliter votre engagement et soutenir une progression continue, nous vous encourageons dès maintenant à :

- Déterminer des moments fixes dans votre semaine, des plages horaires non négociables dédiées à ce module.
- Considérer ces rendez-vous avec vous-même comme des engagements prioritaires.
- Offrir à votre cerveau des repères stables et une constance, essentiels pour créer une routine et ancrer de nouvelles habitudes.

Vous ne serez pas seul dans ce processus. Tout au long de la formation, nous vous accompagnerons grâce à nos rencontres hebdomadaires. Elles seront des espaces pour poser vos questions, recevoir des ajustements et garder le cap dans votre apprentissage.

### DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Vous avez accès à l'ensemble du contenu de la formation en ligne, afin de compléter ce manuel par un enseignement magistral sous forme de vidéos enregistrées, disponibles en tout temps.

Nous savons qu'au cours d'une formation, chacun retient une portion différente de la matière : certaines personnes mémorisent plus facilement les notions théoriques comme l'anatomie, tandis que d'autres intègrent plus spontanément la pratique.

C'est pourquoi nous avons conçu une approche qui favorise un apprentissage progressif et évolutif :

- Ce manuel comme fil conducteur pour vous accompagner pas à pas.
- Un accès complet à notre portail en ligne, pour revoir les enseignements à votre rythme, aussi souvent que nécessaire.
- Des rencontres hebdomadaires pour poser vos questions, recevoir des ajustements et avancer avec soutien.

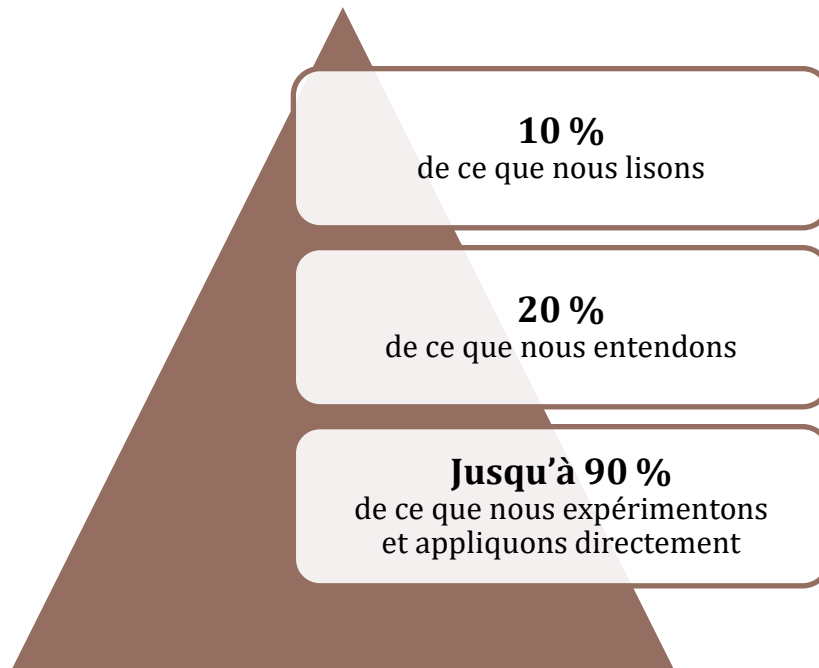
Et parce qu'apprendre ne s'arrête pas avec la fin d'une formation, votre accès aux modules en ligne restera en vigueur pour une durée de 24 mois.

Vous aurez également 24 mois, de la date du début de la formation, pour compléter la formation.



## STRUCTURE DU MODULE

Selon la pyramide de l'apprentissage d'Edgar Dale (adaptée par les neurosciences), nous retenons en moyenne :



C'est pourquoi cette formation a été pensée comme une expérience riche et variée, pour vous permettre d'assimiler durablement les connaissances et de les incarner pleinement dans votre pratique.

Un bon enseignant demeure avant tout un bon élève : il continue d'explorer, d'expérimenter et d'affiner son propre chemin, afin de transmettre avec justesse et profondeur.

### GRILLES D'AUTO-ÉVALUATION PERSONNELLE ET DE PRATIQUE ACCOMPAGNÉE

Dans la méthode **Pilates Intuitif**, nous croyons qu'apprendre ne consiste pas seulement à assimiler des connaissances, mais à vivre une expérience incarnée.

Pour vous accompagner dans ce cheminement, nous avons conçu deux outils pédagogiques qui vous permettront d'approfondir votre pratique et de développer vos compétences d'enseignant :

- La grille d'auto-évaluation personnelle.
- La grille d'évaluation des pratiques avec partenaires.

Ces outils sont là pour vous guider, pas pour vous juger. Ils servent de boussole pour observer votre progression, identifier vos zones d'exploration et renforcer votre confiance dans la transmission.

### LA GRILLE D'AUTO-ÉVALUATION PERSONNELLE : UN MIROIR DE VOTRE PROGRESSION

Cette grille vous invite à faire un point après chaque module pour :

- Observer vos progrès et vos prises de conscience.
- Identifier les zones qui demandent encore de l'attention.
- Développer une pratique autonome et réfléchie.

### COMMENT L'UTILISER ?

- Prenez 10 à 15 minutes après chaque module pour remplir la grille.
- Soyez honnête et bienveillant envers vous-même : c'est un outil de conscience, et non de performance.
- Utilisez-la comme support pendant les « **lives hebdomadaires** » ou les cours en présentiel pour poser vos questions et partager vos expériences.

## STRUCTURE DU MODULE

### EXEMPLE GRILLE D'AUTO-ÉVALUATION PERSONNELLE

PRATIQUE	DATE	OBJECTIF DE LA SÉANCE	CE QUE J'AI BIEN RESENTI	CE QUI RESTE FLOU	AJUSTEMENTS PROPOSÉS
MODULE 1	12 / 08	Respiration + Appuis	Activation du transverse	Tension dans la nuque	Travailler l'expiration plus longue
MODULE 2	15 / 08	Mobilité de la colonne	Sensation d'espace entre les vertèbres	Doute sur l'ancrage des pieds en pont	Revoir la poussée dans les talons
MODULE 3	20 / 08	Ceinture scapulaire et bras	Fluidité dans les cercles d'épaules	Difficulté à sentir la connexion bras-centre	Répéter l'exercice bras-sable en début de séance

## LA GRILLE D'ÉVALUATION DES PRATIQUES AVEC PARTENAIRES

En **Pilates Intuitif**, il est essentiel de mettre vos apprentissages en pratique pour les incarner pleinement. Vous serez donc invité à guider des proches, collègues ou élèves sur au moins 5 séances différentes.

### IMPORTANT

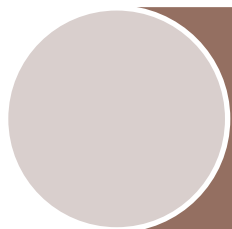
Le but n'est pas de donner un cours complet, mais d'enseigner un mouvement ou un exercice spécifique, afin de :

- Vous familiariser avec des corps différents et leurs particularités.
- Identifier les difficultés que vos participants peuvent rencontrer.
- Reconnaître vos ajustements et vos améliorations dans la transmission.

## STRUCTURE DU MODULE

### EXEMPLE GRILLE D'AUTO-ÉVALUATION DES PRATIQUES AVEC PARTENAIRES

SÉANCE	DATE	NOM DU PARTENAIRE	MOUVEMENT EXERCICE TRAVAILLÉ	CE QUE J'AI BIEN GUIDÉ	CE QUE JE SOUHAITE AMÉLIORER
1	18 / 08	Julie M.	Mobiliser le bassin et respiration	Bonne explication du neutre et de l'expire	Observer davantage les compensations des épaules
2	22 / 08	Marc D.	Activation du centre	Consignes claires et rassurantes	Utiliser plus d'images pour expliquer la connexion
3	25 / 08	Sophie L.	Fluidité des appuis au sol	Bonne écoute des besoins	Adapter mon rythme de voix et donner des pauses



Nous vous invitons à travailler avec des personnes aux morphologies variées : chaque corps est unique et chaque expérience vous aidera à affiner votre regard d'enseignant.

### LA ZONE SUCRÉE ET LA PÉDAGOGIE DE LA SÉCURITÉ

Dans la méthode **Pilates Intuitif**, nous avons à cœur de transmettre une pédagogie qui place la sécurité et l'écoute du corps au centre de chaque pratique. Cette approche permet non seulement de progresser, mais aussi de développer une relation de confiance avec votre propre corps et avec vos futurs élèves.

### QU'EST-CE QUE LA « ZONE SUCRÉE » ?

Nous parlons de **ZONE SUCRÉE** pour décrire cet espace où le corps travaille en profondeur tout en restant dans une sensation de confort et de fluidité.

- Ici, l'effort est présent, mais il est agréable et bien accueilli.
- Vous ressentez que vos tissus et vos muscles s'activent, mais votre respiration reste libre et votre système nerveux détendu.



### QU'EST-CE QUE LA « ZONE ÉPICÉE » ?

À l'inverse, la **ZONE ÉPICÉE** apparaît lorsque :

- Votre corps se crispe et tout votre système cherche à « sortir du mouvement ».
- Vous ressentez des tensions ou douleurs dans le corps.
- La respiration devient courte, bloquée ou inexistante.



### RÈGLE D'OR : JAMAIS DE DOULEUR

Dans la méthode **Pilates Intuitif**, il est primordial de ne jamais créer ou maintenir une douleur, en particulier dans les zones vulnérables comme les lombaires et le cou.

- Si une douleur apparaît, c'est souvent le signe que les muscles protecteurs n'arrivent pas à s'engager adéquatement, ou que le mouvement n'est pas exécuté de manière optimale.
- Relâchez, respirez, ajustez ou sortez du mouvement.

### CONSEILS PÉDAGOGIQUES POUR VOS PRATIQUES AVEC PARTENAIRES

Lorsque vous guiderez vos partenaires :

- Rappelez-leur que chaque corps est unique. Ce qui est « **sucré** » pour l'un peut être « **épicé** » pour un autre.
- Observez leurs réactions : leur visage, leur respiration, la fluidité de leur mouvement.
- Encouragez-les à explorer leur zone sucrée en restant connectés à leurs sensations.

L'objectif n'est pas de donner un cours complet, mais d'enseigner un mouvement ou un exercice pour :

- Se familiariser avec des corps différents.
- Identifier les adaptations nécessaires selon les besoins et limites de chacun.
- Reconnaître vos propres progrès dans la transmission d'un enseignement clair et sécuritaire.

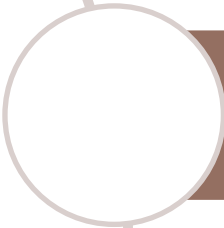
### RAPPEL ESSENTIEL

- Toute la méthode **Pilates Intuitif** repose sur l'écoute fine et respectueuse du corps.
- Plus vous êtes patient et présent, plus votre corps saura vous répondre avec générosité et intelligence.
- C'est dans cette douceur et cette attention que naît la véritable transformation.

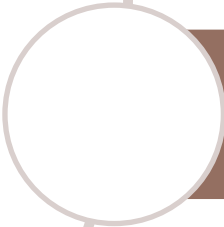
## À PROPOS DES EXERCICES ET PRATIQUES VIDÉO



Ce manuel a été conçu pour vous guider pas à pas dans l'exploration de votre corps et du mouvement conscient.



Après chaque section, vous trouverez des exercices pratiques pour ancrer les notions étudiées dans votre ressenti.



En complément, des pratiques guidées en vidéo sont disponibles sur votre portail en ligne.



Ces séances vous accompagneront pour approfondir l'expérience et intégrer les enseignements dans une dynamique vivante et progressive.



# MODULE 1

## FONDEMENTS DE LA MÉTHODE PILATES INTUITIF





### LES PRINCIPES DE JOSEPH PILATES

Joseph Pilates, d'origine allemande, est né en 1883 à Mönchengladbach, près de Düsseldorf. Enfant souvent malade, il développe très jeune un intérêt pour le mouvement, la respiration, et la santé globale.

Gymnaste, boxeur, skieur et passionné d'anatomie, il crée une approche du mouvement inspirée à la fois des traditions orientales (comme le yoga) et des méthodes occidentales de rééducation.

Durant la Première Guerre mondiale, alors interné dans un camp en Angleterre à cause de sa nationalité allemande, il commence à élaborer les bases de sa méthode avec les moyens du bord, aidant ses codétenus à maintenir leur force physique et mentale.

Il utilise notamment des ressorts attachés aux lits pour permettre aux blessés de se rééduquer, une idée qui inspirera plus tard ses appareils emblématiques comme le **Reformer** et le **Cadillac**.

Après la guerre, Joseph et sa femme Clara immigrèrent aux États-Unis et s'installent à New York. Ensemble, ils ouvrent un studio dans le même immeuble que de grandes compagnies de danse.

Très vite, leur méthode, qu'il nomme **Contrology**, devient populaire auprès des danseurs, des athlètes, et de ceux cherchant une approche plus holistique du mouvement.

Joseph croyait profondément en une éducation physique qui unifie le corps et l'esprit. Il voulait former des individus forts, souples, équilibrés et surtout, responsables de leur propre santé.

## PRINCIPES FONDAMENTAUX DU PILATES

### LES 6 PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA MÉTHODE PILATES

Joseph Pilates a structuré sa méthode autour de six grands principes, qui en font une approche exigeante, consciente et profondément transformatrice.

Ces fondations sont toujours au cœur de notre pratique du **Pilates Intuitif**.

RESPIRATION

CONCENTRATION

CENTRE (CORE OU POWERHOUSE)

CONTRÔLE

PRÉCISION

FLUIDITÉ

### RESPIRATION

Utiliser le souffle comme ancrage et rythme du mouvement. Une respiration libre et consciente soutient la posture, accompagne l'effort et favorise l'activation des muscles profonds. Elle crée un lien entre l'intérieur et l'extérieur, entre le geste et la présence.

### CONCENTRATION

Ramener l'attention vers l'intérieur dans chaque geste. Chaque mouvement devient une opportunité de présence et d'écoute subtile du corps. C'est cette qualité de conscience qui donne au mouvement sa profondeur.

### CENTRE (CORE OU POWERHOUSE)

Mobiliser les muscles profonds du tronc, abdominaux, plancher pelvien, multifidus, diaphragme pour créer stabilité, soutien et force. Le centre devient le point d'origine de tous les mouvements, à la fois fondation et moteur.

### CONTRÔLE

Bouger avec maîtrise, sans automatisme ni compensation. Le mouvement est guidé avec intention et précision : le corps devient un instrument conscient, au service de l'équilibre et de l'harmonie.

### PRÉCISION

Affiner l'exécution, respecter l'alignement naturel du corps, et cultiver la justesse dans chaque détail. La précision renforce la sécurité, l'efficacité et la conscience corporelle.

### FLUIDITÉ

Enchaîner les mouvements avec aisance, sans tension ni saccade. La fluidité permet au geste de retrouver sa cohérence naturelle et au corps de s'exprimer avec liberté et élégance.

**Ces principes ne sont pas des règles figées**, mais des guides pour développer une pratique à la fois structurée et intuitive, où la force s'allie à la conscience et où le bien-être émerge d'un mouvement habité.



### LA MÉTHODE PILATES INTUITIF : UNE APPROCHE MODERNE ET HUMAINE DU MOUVEMENT

Aujourd'hui, le monde a changé et nos corps aussi. Nos postures sont souvent figées, nos respirations raccourcies, nos rythmes de vie effrénés. C'est dans ce contexte que la méthode **Pilates Intuitif** prend tout son sens.

Inspirée des principes fondateurs de Joseph et Clara Pilates, cette approche actualise ces bases avec sensibilité et intelligence. Elle propose une pratique moderne, fonctionnelle et profondément humaine, qui répond aux besoins d'un corps contemporain.

### UNE PHILOSOPHIE VIVANTE ET INCARNÉE

La mobilité active, au cœur de cette méthode, redonne au corps sa liberté naturelle. Elle ouvre, délie et reconnecte, en s'adaptant à la réalité de chaque personne, sans forcer, sans imposer.

### TRAVAILLER AVEC LE CORPS PLUTÔT QUE CONTRE LUI

Écouter plutôt que corriger. Réveiller le mouvement juste plutôt que reproduire une forme.

C'est ainsi que le Pilates devient bien plus qu'un enchaînement d'exercices, C'est une façon intelligente et consciente de collaborer avec son corps.

## LES 4 FONDEMENTS ESSENTIELS DU PILATES INTUITIF

### LES BASES DU MOUVEMENT CONSCIENT : DE LA MÉCANIQUE À L'EXPÉRIENCE VIVANTE

Pour soutenir cette approche, le **Pilates Intuitif** s'appuie sur quatre piliers qui transforment chaque séance en un dialogue subtil entre le corps, le souffle et l'esprit.

#### LE CALME

Avant d'entrer dans le mouvement, il est essentiel de se déposer quelques instants. Ce temps de pause permet au corps et au système nerveux de quitter l'agitation extérieure et de se recentrer. C'est un prérequis pour une pratique consciente et efficace.

#### LE SOUFFLE

Retrouver une respiration naturelle et ample est la première étape avant d'intégrer la respiration Pilates. Un souffle libre détend le diaphragme, prépare les tissus et crée une base solide pour un mouvement fluide et habité.

#### LA MOBILITÉ

Avant tout renforcement, il faut restaurer la mobilité des tissus et des articulations. Cette étape prépare le corps en douceur et évite de renforcer des schémas rigides ou des zones de tension.

#### LA PROPRIOCEPTION

En combinant calme, souffle et mobilité, le corps devient plus disponible pour percevoir finement les mouvements. Cette capacité à sentir et ajuster la posture se développe naturellement et profondément.

#### UNE APPROCHE SENSIBLE ET ÉVOLUTIVE

Dans le **Pilates Intuitif**, chaque mouvement devient une conversation subtile avec le corps. On ne force pas. On n'impose pas. On invite le corps à se réorganiser intelligemment, selon ses propres repères et son rythme. Cette pratique ne cherche pas la perfection extérieure, mais l'alignement intérieur.



« Ce n'est pas le mouvement en soi qui guérit  
mais la manière dont on choisit de le vivre. »  
Inspiré de la philosophie somatique



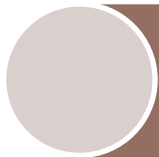
## LES 4 FONDEMENTS ESSENTIELS DU PILATES INTUITIF

### LE CALME : LA PORTE D'ENTRÉE VERS LA CONSCIENCE

Avant d'explorer le mouvement, il y a un premier pas souvent oublié : **s'arrêter**.

Dans nos vies modernes, le rythme effréné, les sollicitations constantes et la dispersion mentale laissent peu de place au silence intérieur. Pourtant, c'est dans cet espace d'arrêt, dans une immobilité même brève, que le calme émerge et avec lui, la véritable **conscience**.

On associe souvent la conscience à la méditation assise, et c'est vrai en partie. Mais elle est bien plus que cela : être conscient, c'est être pleinement présent à ce que l'on fait, ici et maintenant.



Être conscient, c'est sentir, écouter et entrer en dialogue  
avec son corps.

En **Pilates Intuitif**, nous considérons le calme comme une méditation en mouvement. Ce moment de pause au début d'une séance n'est pas un luxe.

Il est le point de départ, c'est lui qui :

- Permet au système nerveux de quitter l'agitation extérieure.
- Ouvre la porte à une respiration plus libre et profonde.
- Affine la perception corporelle pour qu'un geste, même simple, devienne une expérience riche et subtile.

Imagine un musicien qui prend un instant pour s'ancrer, respirer et accorder son instrument avant de jouer : ce court silence conditionne toute l'harmonie qui suivra.

Dans le corps, c'est la même chose : en cultivant le calme, nous accordons notre « instrument intérieur » pour que chaque mouvement résonne avec fluidité et présence.

## LES 4 FONDEMENTS ESSENTIELS DU PILATES INTUITIF

### POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

C'est ce calme initial qui transforme une pratique mécanique en une expérience consciente et vivante. Sans lui, le mouvement risque de rester superficiel.

### EXERCICE CONCRET

#### EXPLORATION : L'IMMOBILITÉ, PORTE D'ENTRÉE VERS LE CALME

Installez-vous confortablement, en position assise ou allongée sur le dos. Prenez le temps de vous déposer. Fermez les yeux si cela vous aide à vous interioriser. Nous allons explorer l'immobilité.

#### L'IMMOBILITÉ A DES FORCES INSOUÇONNÉES

C'est l'un des moyens les plus rapides pour retrouver le calme. En restant sans bouger, ne serait-ce que deux minutes, vous créez un espace pour revenir à vous : à votre posture, à votre souffle du moment, à la simple présence d'être là.

L'immobilité permet de percevoir ce qui, autrement, nous échappe :

- La qualité de l'appui.
- L'espace disponible dans le corps.
- La manière dont le souffle se dépose.
- Les tensions ou agitations intérieures.

Laissez le corps se relâcher, sans chercher à le corriger.

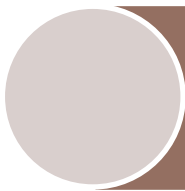
- Observez simplement : les sensations, les pensées, les réactions internes.
- Revenez au souffle, à sa texture, à son rythme, à sa présence.

#### PRATIQUE GUIDÉE

Retrouvez la version vidéo de ces exercices sur votre portail en ligne pour approfondir votre expérience.

### C'EST UNE FORME D'ÉCOUTE.

Et c'est aussi un enseignement : celui d'habiter pleinement le seul endroit où nous devons vivre toute notre vie... notre corps.



Je vous invite à pratiquer 2 minutes d'immobilité consciente, aussi souvent que possible.

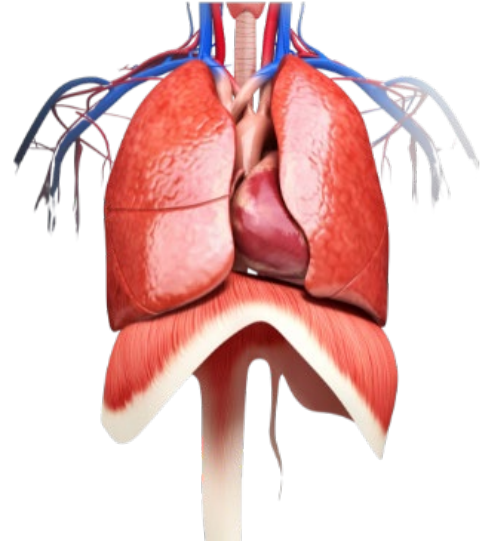
Ce simple geste transformera non seulement votre pratique mais aussi vos journées.

### LA RESPIRATION AU CŒUR DU MOUVEMENT : LE LIEN VIVANT DU CORPS ET DE L'ESPRIT

La respiration est le lien vivant et intrinsèque entre **le corps, l'émotion et le système nerveux**.

Dans notre approche, elle devient à chaque instant :

- Le moteur qui initie et soutient le mouvement.
- Un outil d'observation qui révèle les tensions et aide à les relâcher.
- Un régulateur qui harmonise l'effort et apaise l'esprit.



### UNE RESPIRATION LIBRE ET CONSCIENTE

- Créer un espace souple et harmonieux dans le corps.
- Favoriser l'engagement profond du centre, tout en permettant le relâchement des muscles superficiels souvent sur sollicités.
- Influencer directement l'état du système nerveux, aidant à passer de l'agitation à un calme profond et régénérateur.

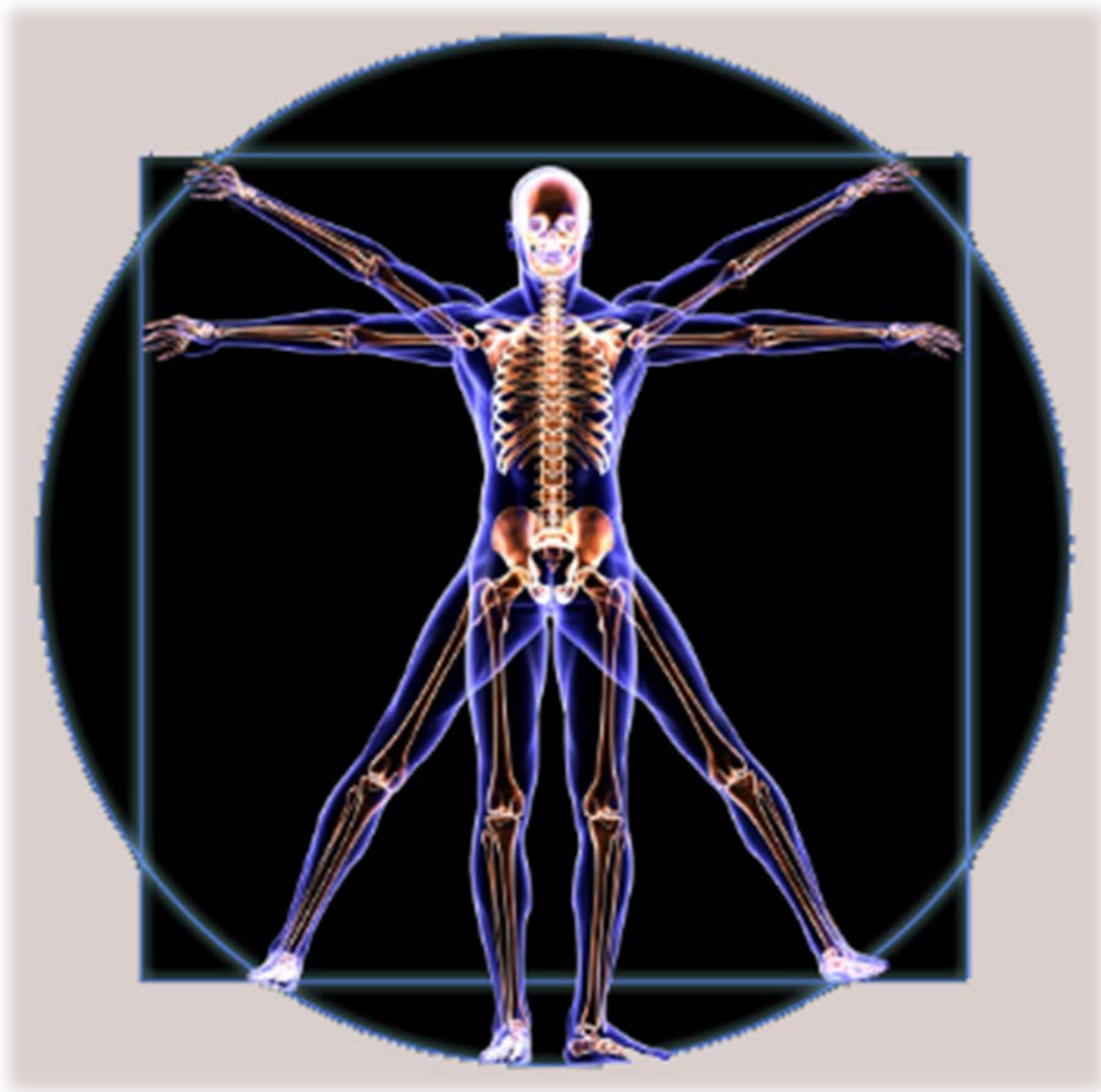
Dans la méthode **Pilates Intuitif**, le souffle ne fait pas qu'accompagner : il précède le mouvement, l'oriente et le guide.

C'est par cette respiration consciente que l'on accède à une stabilité naturelle, un tonus juste, et une présence accrue dans chaque geste.

### RETROUVER SA BULLE INTÉRIEURE

Dans nos vies modernes, nous perdons souvent la sensation d'un espace personnel qui nous protège et nous ressource. Le stress, le rythme effréné et les stimulations constantes font que l'extérieur semble nous opprimer.

La respiration consciente nous ramène à nous-mêmes et nous aide à **retrouver notre bulle** : cet espace subtil autour de nous, notre énergie propre.



## LES 4 FONDEMENTS ESSENTIELS DU PILATES INTUITIF

Une inspiration consciente nous ramène à soi et à chaque expiration, nous repoussons doucement, sans effort, ce qui encombre notre sphère intime.

Peu à peu, un espace libre renaît autour de nous. Nous nous sentons plus légers, plus présents, comme si nous pouvions enfin respirer pleinement.

Sur le tapis, cette pratique nous offre un havre de paix. Hors du tapis, elle devient un allié précieux pour préserver notre énergie, renforcer nos frontières invisibles et nous ancrer dans notre quotidien.

### EXERCICE CONCRET

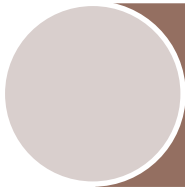
#### EXPLORATION GUIDÉE – PRATIQUE DE LA BULLE INTÉRIEURE

Installez-vous confortablement, en assise ou allongé sur le dos, les bras détendus de chaque côté du corps.

- Fermez doucement le rideau de vos yeux et laissez l'immobilité s'installer.
- Laissez le corps s'ancrer.
- Observez simplement le souffle du moment, sans chercher à le modifier.
- Choisissez plutôt simplement d'accompagner votre souffle, comme si vous marchiez aux côtés d'une personne en respectant son rythme.

Puis, tournez votre attention vers votre espace intérieur.

- **À chaque inspiration consciente**, vous vous ancrez un peu plus en vous-même.
- **À chaque expiration**, ce qui n'a plus sa place s'éloigne doucement, sans effort.

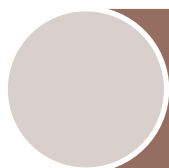


Peu à peu, imaginez cette bulle subtile autour de vous :  
votre sphère d'énergie, votre espace vital, qui s'étend au moins  
à la largeur de vos bras ouverts.

## LES 4 FONDEMENTS ESSENTIELS DU PILATES INTUITIF

Respirez ainsi quelques cycles, et observez :

- Le souffle devient plus fluide.
- Le ventre se gonfle naturellement.
- Le bassin s'ancre.
- La colonne s'allonge doucement.
- Le corps se dépose, et les tensions superficielles commencent à se dissiper.
- Ce dôme invisible devient plus vaste, plus stable.
- Votre corps s'enracine dans le sol, tout en s'ouvrant doucement vers l'extérieur.
- Et vous respirez, enfin, pleinement.



C'est ainsi que le souffle guide le corps  
vers un état d'équilibre et prépare chaque mouvement en douceur.

### POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Cet exercice simple nous rappelle que le souffle est un allié précieux pour retrouver notre espace intérieur et nous recentrer, sur le tapis comme dans la vie.

### PRATIQUE GUIDÉE

Retrouvez la version vidéo de ces exercices sur votre portail en ligne pour approfondir votre expérience.

### RETROUVER LA MOBILITÉ : LIBÉRER LES FONDATIONS

Une articulation qui retrouve son amplitude naturelle offre plus qu'une simple liberté mécanique : elle permet au souffle de circuler, aux fascias de se réhydrater et à l'énergie de se diffuser harmonieusement dans tout le corps.

Les mouvements circulaires et doux au niveau des hanches, des épaules, de la colonne vertébrale ou des chevilles réveillent les tissus, stimulent la circulation sanguine et lymphatique, et délient les tensions. Lorsque ces fluides internes se mettent en mouvement, le corps s'oxygène, s'allège et retrouve sa vitalité.

C'est ainsi que le corps ne lutte plus : il collabore avec vous.

### EXERCICE CONCRET

#### RÉVEILLER L'ÉPAULE ET LA MOBILITÉ DU HAUT DU CORPS

Tenez-vous debout, les deux pieds bien enracinés dans le sol, genoux souples. Laissez votre corps se relâcher complètement : épaules détendues, mâchoire souple, souffle libre.

- Commencez avec le bras droit : laissez-le se balancer devant / derrière / devant, en gardant l'épaule, le coude et le poignet complètement relâchés.
- Au troisième passage vers l'avant, laissez le mouvement vous entraîner dans une rotation complète du haut du corps, comme si le bras dessinait un grand cercle vers le ciel, puis revenait naturellement au point de départ.

Refaites ce cycle 3 fois : devant – derrière – devant – rotation complète. Puis inversez.

- Commencez le mouvement par derrière / devant / derrière, et au troisième passage vers l'arrière, laissez le bras entraîner une rotation dans l'autre sens, toujours dans la détente et sans effort. Répétez 3 fois.

Revenez au neutre et fermez les yeux (ou gardez un regard doux vers le sol). Observez :

- Que ressentez-vous du côté droit comparé au côté gauche ?
- Il est fréquent de percevoir que l'épaule droite est plus basse, plus légère, et que le souffle circule plus librement de ce côté.

Répétez ensuite la même exploration avec le bras gauche, en respectant le même rythme et la même fluidité.



## LES 4 FONDEMENTS ESSENTIELS DU PILATES INTUITIF

En fin de pratique, debout, les yeux fermés :

- Observez les sensations résiduelles.
- Un souffle plus ample, une circulation interne plus vive, une posture plus ancrée, et cette sensation de légèreté globale qui émerge du mouvement conscient.

### POURQUOI LA MOBILITÉ ET LES MOUVEMENTS CIRCULAIRES SONT ESSENTIELS ?

- Ils **réveillent les tissus musculaires et fasciaux**, les détendent et les réhydratent en douceur.
- Ils **stimulent la circulation sanguine et lymphatique**, favorisant l'oxygénation des tissus et la vitalité globale.
- Ils **libèrent les tensions accumulées**, sans forcer, à travers des gestes amples, ronds et fluides.

Lorsqu'ils sont réalisés dans le relâchement et la conscience corporelle, ces mouvements peuvent **favoriser une activation réflexe et subtile des muscles stabilisateurs profonds**, en réponse aux ajustements d'équilibre et de coordination qu'ils sollicitent.

Ils développent une conscience fine du geste, du lien entre le centre et les extrémités, et de l'enracinement des pieds dans le sol.

#### PRATIQUE GUIDÉE

Retrouvez la version vidéo de ces exercices sur votre portail en ligne pour approfondir votre expérience.

### PROPRIOCEPTION : ÉVEILLER L'INTELLIGENCE SENSORIELLE DU CORPS

Développer la proprioception (ressentir les mouvements, les appuis, la direction du geste) et l'introception (percevoir les états internes : tensions, détente, rythme cardiaque, souffle) est au cœur de notre pédagogie.

Dans **Pilates Intuitif**, nous ne cherchons pas à corriger une forme extérieure. Nous guidons, proposons et invitons à explorer des sensations fines :

- Les appuis.
- L'alignement ressenti de l'intérieur.
- Les micro-ajustements qui révèlent un mouvement véritablement habité.

Un mouvement juste naît de l'écoute, pas de la perfection. C'est comme jardiner : ce n'est pas la forme de la plante qui compte d'abord, mais la qualité de la terre dans laquelle elle s'enracine.

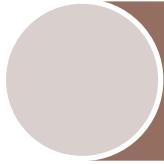
### POURQUOI TRAVAILLER LES YEUX FERMÉS ?

Dans la méthode **Pilates Intuitif**, nous invitons à fermer les yeux la plupart du temps, pour plusieurs raisons :

- **Développer une écoute intérieure profonde** : les yeux fermés, l'attention se tourne vers les sensations internes.
- **Réduire les compensations musculaires** : les yeux ouverts, nous sommes souvent dans le "faire" et sollicitons inconsciemment les muscles superficiels. En fermant les yeux, le corps doit organiser le mouvement autrement, et cela favorise l'engagement des muscles stabilisateurs profonds.
- **Créer de nouvelles connexions neuronales** : bouger les yeux fermés est un chemin nouveau pour le cerveau. Cela stimule la neuroplasticité et construit de nouvelles autoroutes internes qui améliorent la coordination et la proprioception.
- **Calmer le système nerveux** : l'absence de stimulations visuelles favorise un apaisement global. C'est un bénéfice pour le corps et l'esprit.

## LES 4 FONDEMENTS ESSENTIELS DU PILATES INTUITIF

Il est normal que les débutants aient du mal à garder les yeux fermés au début. Ils ne connaissent pas encore leur corps ni la pédagogie. Avec patience et encouragement, ces nouvelles routes neuronales se construisent, et les bienfaits sont profonds et durables.



Je dis souvent :  
Cela prend du temps pour bâtir une autoroute  
mais une fois qu'elle est là, elle rend tout le trajet plus fluide.

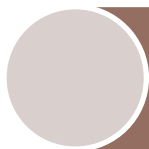
### NEUROPLASTICITÉ : QUAND LE CERVEAU CRÉE DE NOUVELLES ROUTES

Notre cerveau n'est pas figé. À chaque fois que nous explorons un mouvement d'une manière différente (par exemple, les yeux fermés), nous stimulons ce qu'on appelle la **neuroplasticité**.

La neuroplasticité est la capacité du cerveau à créer de nouvelles connexions entre ses neurones et à renforcer des circuits existants. C'est ainsi qu'un mouvement devient plus fluide, plus stable et mieux intégré au fil du temps.

Lorsque vous répétez ces expériences sensorielles :

- Votre cerveau bâtit progressivement de nouvelles « autoroutes » neuronales.
- Vous développez une meilleure coordination.
- Et vous créez une base solide pour un équilibre durable et une vivacité cognitive



Fermer les yeux,  
c'est ouvrir un monde de nouvelles connexions.

### EXERCICE CONCRET EXPLORER LA PROPRIOCEPTION

Allongez-vous sur le dos, les genoux fléchis, les pieds à plat au sol.

- Fermez doucement le rideau de vos yeux.
- Prenez un instant pour revisiter les trois premiers fondements : le calme, le souffle, la mobilité subtile.
- Ressentez le contact de votre corps avec le sol.

### OBSERVEZ

- Les points d'appui : le bassin, les omoplates, l'arrière du crâne ...
- Laissez le corps se déposer pleinement.

### ÉTAPE 1 – RESENTIR LE MOUVEMENT VERTÉBRAL (DEMI-PONT)

- Repoussez doucement le sol avec vos talons et observez l'activation naturelle des ischio-jambiers à l'arrière des cuisses.
- Imprimez délicatement le bas du dos au sol, puis, vertèbre par vertèbre, déroulez la colonne en demi-pont.
- Sentez l'ouverture des aines à l'inspiration, comme si elles « baillaient ».
- Puis redescendez lentement, une vertèbre à la fois, en laissant le souffle vous guider, et en observant chaque contact qui se fait avec le sol.

### OBSERVEZ

- Quelles sensations émergent dans votre dos, votre bassin, vos jambes ?
- Quels muscles s'engagent spontanément ?
- Le mouvement est-il fluide, symétrique, coordonné ?

### **ÉTAPE 2 – PROPRIOCEPTION RÉSIDUELLE DES PIEDS**

- Gardez les yeux fermés.
- Amenez doucement votre attention vers vos pieds, sans les bouger.

#### **RESSENTEZ**

- La longueur, la largeur, la présence des orteils qui s'étendent intérieurement.
- Le contact élargi avec le sol, comme si vos pieds occupaient davantage d'espace.
- Peut-être percevez-vous l'activation subtile du plancher pelvien, présente sans effort.

Puis, repoussez légèrement le sol avec les talons.

- Sentez l'engagement du transverse et des muscles profonds, comme une réponse naturelle à ce contact doux avec le sol.

### **ÉTAPE 3 – PROPRIOCEPTION DES BRAS ET ACTIVATION MYOFASCIALE**

- Tournez maintenant votre attention vers vos bras.
- Ressentez vos mains et vos doigts qui s'allongent, comme s'ils se déposaient délicatement sur du sable chaud.
- Imaginez leur poids qui s'étale doucement, sans tension.

#### **OBSERVEZ**

Ce qui se déclenche dans le tronc :

- Une légère mise en tension des fascias.
- Une sensation subtile mais précise d'activation du centre, comme si une ceinture de sécurité naturelle venait doucement envelopper votre tronc.

Cette activation douce et spontanée devient un allié précieux à la stabilité dans votre pratique du Pilates.

### ÉTAPE 4 – ACTIVATION VIA LE COCCYX

- Toujours les yeux fermés, allongez doucement vos jambes au sol, sans perdre les engagements profonds qui se sont installés.
- Collez vos pieds et vos jambes ensemble.
- Repoussez légèrement le sol avec vos talons, sans bouger le bassin.
- Imaginez que votre coccyx cherche à regarder vers le ciel.

### **OBSERVEZ**

- Rien n'est contracté volontairement, et pourtant, le centre profond s'active : plancher pelvien, transverse, système myofascial.
- Cette activation subtile, presque invisible, démontre que la stabilité peut émerger de la conscience, non de l'effort.

#### **PRATIQUE GUIDÉE**

Retrouvez la version vidéo de ces exercices sur votre portail en ligne pour approfondir votre expérience.0

### **QUESTIONS D'INTÉGRATION**

- Le mouvement vous semble-t-il plus lent, plus précis, plus conscient ?
- Sentez-vous davantage l'activation des muscles stabilisateurs profonds ?
- Avez-vous perçu de petits ajustements dans votre posture, votre tonus ou votre respiration ?
- Et surtout, pouvez-vous ressentir que la stabilité vient du dedans, sans effort forcé ?

## LES 4 FONDEMENTS ESSENTIELS DU PILATES INTUITIF

### CE QUE CET EXERCICE ENSEIGNE

Les yeux fermés, vous êtes naturellement plus présent à ce qui se passe dans votre corps. Vous ne vous contentez pas de faire le mouvement : vous écoutez, percevez et laissez le corps s'organiser différemment.

Ce travail développe :

- Une proprioception plus fine.
- L'engagement réflexe des muscles stabilisateurs profonds.
- Une capacité d'ajustement plus rapide et plus sûre.



Rappelez-vous :  
Quand on est patient, le corps est toujours plus généreux.

### POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

- Cela développe une proprioception fine et accélère la perception de l'alignement.
- Cela stimule la neuroplasticité et entretient la vivacité cognitive. Des études montrent que travailler les yeux fermés améliore l'équilibre, la coordination et active des zones cérébrales associées à l'adaptation posturale.
- Cela invite le système nerveux à quitter le mode alerte pour entrer dans une régulation plus calme et profonde.
- C'est un outil puissant pour créer des adultes et des aînés plus stables, alertes et confiants dans leur corps.

### RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES

**Proske & Gandevia (2012)** : La proprioception joue un rôle clé dans la régulation motrice et la prévention des chutes.

**Woollacott & Shumway-Cook (2002)** : La fermeture des yeux stimule les systèmes somatosensoriel et vestibulaire, améliorant l'équilibre et la conscience corporelle.

**Seidler et al. (2010)** : Bouger les yeux fermés développe la plasticité neuronale et favorise de nouvelles connexions dans le cortex sensorimoteur.





# MODULE 2

## ANATOMIE FONCTIONNELLE VIVANTE

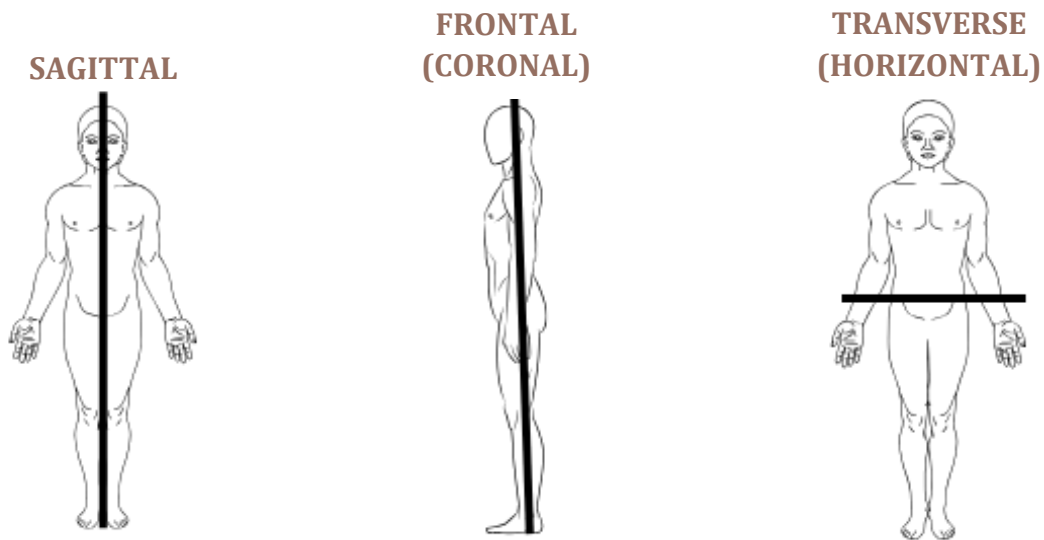




## LES PLANS ET DIRECTIONS DU MOUVEMENT ORIENTATION DANS L'ESPACE

Comprendre les plans de mouvement et les directions associées est une clé essentielle pour analyser, guider et enrichir la pratique corporelle. Cela permet d'amener plus de clarté et d'intention dans chaque geste.

## LE CORPS HUMAIN BOUGE SELON 3 PLANS ANATOMIQUES DE RÉFÉRENCE



## PLAN SAGITTAL : DIVISE LE CORPS DROITE GAUCHE

### PRINCIPAUX MOUVEMENTS

- **Flexion** : rapprocher deux segments (ex. pencher le tronc en avant, lever une jambe devant soi).
- **Extension** : éloigner deux segments, revenir de la flexion.
- **Hyperextension** : prolonger l'extension au-delà de l'alignement neutre (à éviter, car elle place les articulations en position de vulnérabilité).

### EXEMPLES CONCRETS

- Inclinaison avant.
- Lever un bras devant soi.
- Fente avant

### PLAN FRONTAL (OU CORONAL) : DIVISE LE CORPS EN AVANT ET EN ARRIÈRE

#### PRINCIPAUX MOUVEMENTS

- **Abduction** : éloigner un segment du centre du corps (ex. lever le bras sur le côté).
- **Adduction** : ramener un segment vers le centre.
- **Inclinaison latérale** : pencher le tronc sur un côté.

#### EXEMPLES CONCRETS

- Élévation latérale des bras.
- Inclinaison debout.
- Jumping jack

### PLAN TRANSVERSE (OU HORIZONTAL) DIVISE LE CORPS EN HAUT ET BAS

#### PRINCIPAUX MOUVEMENTS

- Rotation : tourner autour d'un axe longitudinal (rotation du tronc, du cou).
- Rotation interne/externe : pivot vers l'intérieur ou l'extérieur.

#### EXEMPLES CONCRETS

- Torsion du tronc.
- Rotation cervicale.
- Vrilles

### AUTRES DIRECTIONS DE MOUVEMENT ESSENTIELLES


**Circumduction** : mouvement circulaire combinant flexion, abduction, extension et adduction (ex. dessiner un cercle avec le bras tendu).

**Neutre / Imprimé du bassin** : deux positions fondamentales utilisées en Pilates.

- **La position neutre** correspond à l'alignement naturel du bassin, avec les épaules alignées avec la symphyse pubienne, préservant la courbe lombaire naturelle.
- **La position imprimée**, utilisée en position couchée, consiste à ramener doucement les vertèbres lombaires vers le sol, créant une légère rétroversion du bassin. Elle est souvent utilisée pour stabiliser la colonne et protéger le bas du dos en phase d'apprentissage ou lors d'inconforts lombaires.

## NOTIONS CLÉS D'ANATOMIE FONCTIONNELLE

### POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

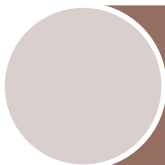


Construire des séquences équilibrées qui sollicitent toutes les dimensions du mouvement.

Développer une conscience affinée de la place du corps dans l'espace.

Prévenir les déséquilibres ou compensations en explorant toutes les directions de mobilité.

Nourrir la fluidité tissulaire et la coordination neuromusculaire.



Un corps qui bouge dans tous les plans et directions est un corps plus libre, plus stable et profondément vivant.

### LE SYSTÈME MUSCULOSQUELETTIQUE LA CHARPENTE VIVANTE DU MOUVEMENT

Le système musculosquelettique est le **socle du mouvement humain**. C'est lui qui nous permet de nous tenir debout, de bouger, de nous adapter et surtout **de ressentir pleinement notre présence dans l'espace**.

Il est constitué de deux éléments principaux, indissociables :

- **Le squelette**, qui offre la stabilité, l'ancrage et la structure.
- **Les muscles squelettiques**, qui rendent possible le mouvement actif et la posture dynamique.



Ces deux piliers sont reliés par un ensemble de tissus essentiels :

- **Les articulations**, zones de lien et d'adaptation qui permettent la mobilité.
- **Les tendons**, qui relient les muscles aux os et transmettent la force.
- **Les ligaments**, qui relient os à os, stabilisent et protègent les articulations.
- **Les fascias**, ces tissus conjonctifs fins mais puissants qui enveloppent et relient tout le système, jouant un rôle fondamental dans la continuité du mouvement.

### EN RÉSUMÉ

- |   |   |
|---|---|
| • <b>Os</b> : stabilité, soutien, minéralité.                         | • <b>Tendons</b> : relient le muscle à l'os.  |
| • <b>Articulations</b> : zones de mouvement, de lien et d'adaptation. | • <b>Ligaments</b> : relient os à os, stabilisent les articulations.                      |
| • <b>Muscles</b> : moteur du mouvement, posture dynamique.            | • <b>Fascias</b> : enveloppent et relient tout le système, créant une continuité vivante. |

### CE QU'IL FAUT RETENIR

Le système musculosquelettique ne fonctionne jamais en pièces détachées. Il agit comme une **unité dynamique** : chaque mouvement, chaque appui, chaque tension se propage et se répercute dans l'ensemble du corps, comme une onde dans un tissu vivant.

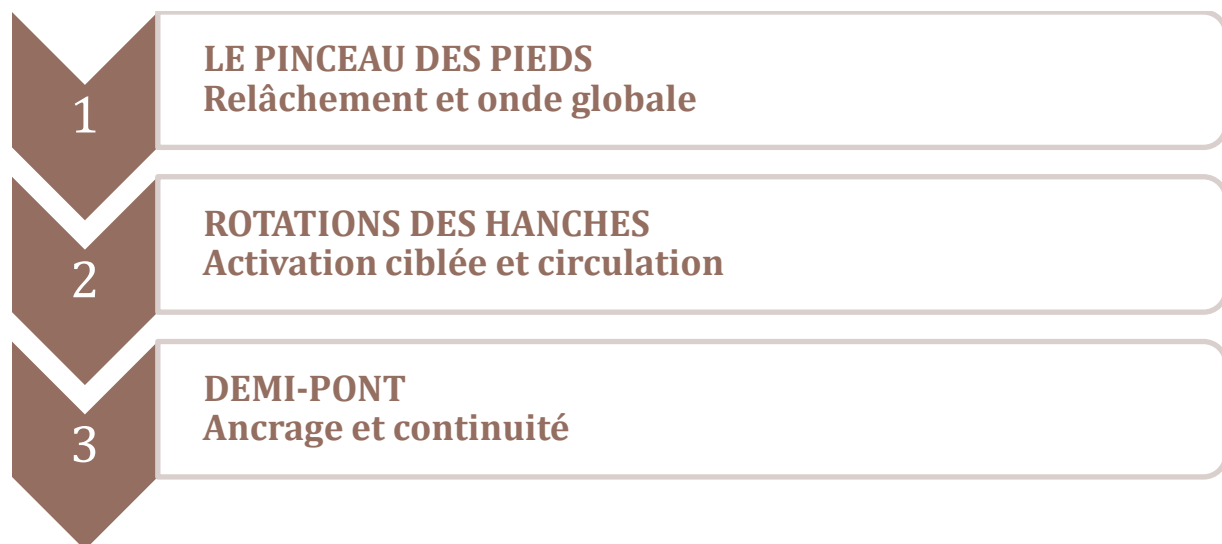
Dans **Pilates Intuitif**, nous ne cherchons pas la performance d'un muscle isolé. Nous développons une **conscience fine** :

- Des chaînes musculaires.
- De l'équilibre postural.
- Du dialogue subtil entre stabilité et mobilité.

### EXERCICE CONCRET

#### LA CONTINUITÉ VIVANTE DU CORPS

Pour ressentir pleinement la dynamique du corps et observer comment chaque action se propage à travers le système musculosquelettique, essayons cette exploration en trois étapes .



### LE PINCEAU DES PIEDS : RELÂCHEMENT ET ONDE GLOBALE

Allongez-vous sur le dos, jambes fléchies, pieds écartés à la largeur des hanches. Laissez tout le corps se déposer lourdement dans le sol.

- Amenez vos pieds en **flexion dorsale** (orteils pointés vers le plafond).
- Imaginez maintenant que vos orteils sont des pinceaux et que vous voulez « peindre le plafond » en faisant de petits mouvements rapides de va-et-vient avec les chevilles.

### OBSERVEZ

Sans effort, ces petits mouvements font vibrer tout le corps. Le bassin, la colonne et même la tête répondent à cette onde.

### POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Parce que le corps est une continuité vivante : une action locale (chevilles) crée une résonance globale. Cette activation douce permet de relâcher des zones inaccessibles par des mouvements ordinaires tout en stimulant la circulation et en réveillant l'énergie interne.

### ROTATIONS DES HANCHES : ACTIVATION CIBLÉE ET CIRCULATION

Ouvrez maintenant vos jambes un peu plus larges que la largeur des hanches. Initiez de **rapides rotations internes et externes** des cuisses.

#### ATTENTION

Le mouvement part du haut des hanches, pas des genoux. Les pieds suivent naturellement

#### RESSENTEZ

Ce mouvement réveille profondément les hanches, stimule la circulation sanguine et lymphatique et invite les tissus à retrouver leur fluidité.

#### ASTUCE

- Faites ce mouvement pendant 2 minutes pour percevoir son effet surprenant.
- Vous sentirez à quel point il active le corps en profondeur et génère une chaleur intérieure vivifiante.



### DEMI-PONT : ANCRAGE ET CONTINUITÉ

Revenez à la position de départ, jambes fléchies, pieds écartés à la largeur des hanches.

- Repoussez doucement le sol avec les talons (sans décoller le bassin) et observez la répercussion dans tout le corps.
- Puis, sur une expiration, montez en demi-pont (soulevez le bassin en enroulant la colonne vertèbre par vertèbre). Inspirez lorsque vous êtes en haut, et redescendez doucement à l'expiration.

### OBSERVEZ

Comment une poussée des pieds au sol se transmet jusqu'à la tête, engageant les chaînes postérieures et créant une activation profonde et harmonieuse du centre.

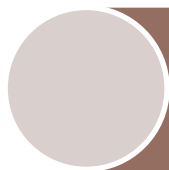
### POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Ces mouvements illustrent parfaitement que :

- La force véritable ne vient pas d'un muscle isolé mais d'une coordination globale.
- Le relâchement et l'activation coexistent dans une dynamique vivante.
- Le corps fonctionne comme une continuité, où chaque action locale a une résonance globale.

#### PRATIQUE GUIDÉE

Retrouvez la version vidéo de ces exercices sur votre portail en ligne pour approfondir votre expérience.



Un corps libre ne force pas,  
il collabore avec intelligence et fluidité.

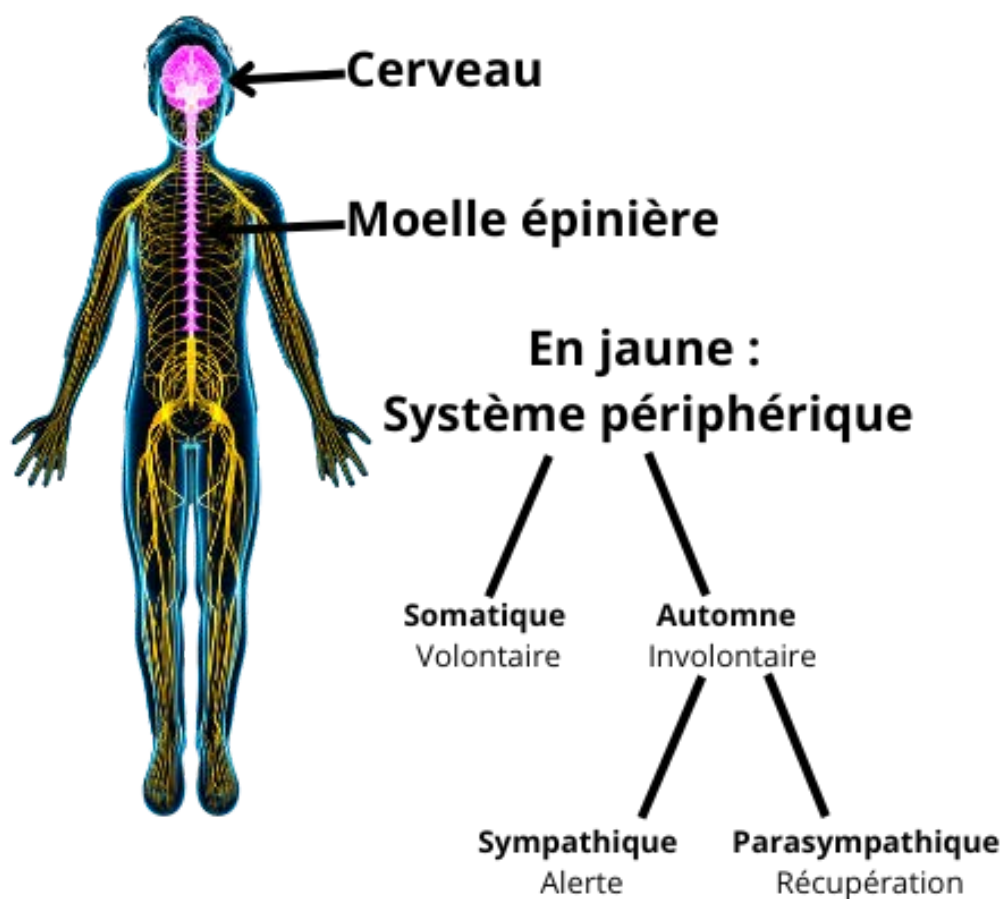
### LE SYSTÈME NERVEUX ET PROPRIOCEPTION : LA COORDINATION INVISIBLE QUI SOUTIENT CHAQUE MOUVEMENT

Le mouvement humain ne dépend pas uniquement des muscles. Il repose avant tout sur un **dialogue constant et essentiel entre le cerveau et le corps**.

Comprendre ce lien fondamental permet de mieux guider, ajuster et protéger chaque geste, au quotidien comme dans la pratique du **Pilates Intuitif**.

### UNE ORGANISATION EN RÉSEAUX INTERCONNECTÉS

Pour simplifier la compréhension, le système nerveux se divise en plusieurs parties interdépendantes :

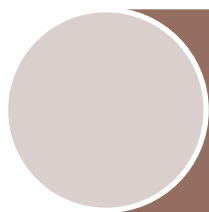


## LES GRANDS SYSTÈMES EN LIEN AVEC LE MOUVEMENT

### LE SYSTÈME NERVEUX CENTRAL (SNC)

Composé du cerveau et de la moelle épinière.

- **Rôle** : centre de commande principal qui reçoit les informations, les analyse et envoie des instructions précises.
- **Le cerveau** planifie, contrôle et interprète les informations sensorielles et motrices.
- **La moelle épinière**, prolongement du cerveau, relie le centre à la périphérie et coordonne les réflexes.



Une colonne vertébrale mobile et saine protège la moelle épinière et assure une circulation fluide de l'influx nerveux.

### LE SYSTÈME NERVEUX PÉRIPHÉRIQUE (SNP)

Réseau de tous les nerfs qui partent du système nerveux central (SNC) vers les muscles, organes, peau et articulations. C'est la voie de communication bidirectionnelle entre le centre et la périphérie.

#### DEUX SUBDIVISIONS PRINCIPALES DU SNP

SYSTÈME NERVEUX SOMATIQUE	SYSTÈME NERVEUX AUTONOME (SNA)
Gère les mouvements volontaires et les sensations conscientes.	Contrôle les fonctions involontaires (respiration, digestion, rythme cardiaque).

## LES GRANDS SYSTÈMES EN LIEN AVEC LE MOUVEMENT

### LE SNA SE SUBDIVISE EN DEUX

SYMPATHIQUE (MODE ALERTE)	PARASYMPATHIQUE (MODE REPOS)
Prépare le corps à l'action (accélération cardiaque, respiration rapide, tension musculaire).	Favorise la détente, la récupération et la régénération.

### ASTUCE

Imaginez le système nerveux comme une grande organisation :

- Le **SNC** est le siège social qui prend les décisions.
- Le **SNP** est le réseau de messagers qui distribue les ordres et rapporte les informations.

### DANS LE SNP :

- Le **somatique** est le volontaire (ce que je décide de faire).
- L'**autonome** est l'automatique (ce qui se fait tout seul).

### LE SYSTÈME NERVEUX PÉRIPHÉRIQUE : VULNÉRABILITÉ ET PROTECTION

Tous les nerfs émergent de la moelle épinière pour desservir les muscles, articulations et organes. Dans la région lombaire, les racines nerveuses sont particulièrement vulnérables car elles ne sont pas protégées par une cage osseuse rigide.

### ASTUCE

Renforcer le centre (core) crée une stabilité naturelle qui protège ces structures. On peut voir le core comme la « cage thoracique des lombaires ».

### ÉQUILIBRE ET ADAPTATION DU SYSTÈME NERVEUX AUTONOME

Le système nerveux autonome régule tout ce qui fonctionne sans effort conscient. Pour un corps en santé, il est crucial que ce système puisse **osciller librement entre le mode alerte et le mode récupération**.

### L'HISTOIRE DU ZÈBRE ET DU LION : UNE MÉTAPHORE MODERNE

Dans la savane, un zèbre poursuivi par un lion active son système sympathique pour fuir.

Une fois le danger écarté, il secoue son corps pour évacuer l'adrénaline et reprend calmement son pâturage.

Le parasympathique reprend alors le relais.



#### NOTRE RÉALITÉ MODERNE

- Notifications incessantes.
- Échéances serrées.
- Stress chronique.

#### RÉSULTAT

- Notre système sympathique reste bloqué en suractivité.
- Le corps n'a plus l'occasion de revenir en mode repos et régénération.
- Cela favorise la fatigue chronique, les douleurs, les troubles du sommeil et diverses pathologies liées au stress.

### EXERCICE CONCRET

#### APAISER LE SYSTÈME NERVEUX ET PRÉPARER LE TERRAIN INTÉRIEUR

Allongez-vous sur le dos, pieds à plat et écartés à la largeur du tapis. Si votre dos est sensible, gardez les genoux fléchis. Trouvez la position qui vous permet de vous sentir soutenu et à l'aise.

### INVITEZ L'IMMOBILITÉ TOTALE

Laissez votre corps se déposer complètement et engagez-vous à ne pas bouger. Même si une petite envie d'ajuster votre posture apparaît, observez-la sans y céder.

### POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Le mouvement, même subtil, maintient le corps dans une forme d'alerte. À l'inverse, l'immobilité volontaire envoie un signal clair : « **L'environnement est sûr, je n'ai pas besoin d'agir** ». Ce signal est perçu par votre système nerveux autonome et permet au **système parasympathique** (mode repos et régénération) de prendre le relais sur le **système sympathique** (mode alerte).

Dans cet état de calme, vous commencez à percevoir subtilement votre posture : non pas pour la juger ou la corriger, mais pour en être simplement conscient. Vous pourriez même réaliser que cette immobilité suffit déjà à relâcher des tensions dont vous n'aviez pas conscience.

Dans ce moment d'arrêt, vous êtes en train de préparer un terrain idéal pour entamer vos pratiques. Vous entraînez l'esprit à se déposer. Ce calme intérieur devient un terrain fertile pour intégrer les enseignements et explorer le mouvement avec une présence accrue.

### OBSERVEZ LA POSTURE

Après quelques instants d'immobilité, laissez votre attention se poser doucement :

- Quels sont vos points d'appui ?
- Y a-t-il un côté qui touche plus le sol que l'autre ? Ne cherchez pas à juger : devenez simplement un explorateur.
- Sentez-vous un début de détente ou une envie de bouger ? Accueillez ces sensations sans y répondre.

### CE QUE CET EXERCICE VOUS ENSEIGNE

- L'immobilité complète est un signal puissant qui indique au système nerveux que vous êtes en sécurité.
- C'est aussi un exercice idéal pour prendre conscience de votre posture : non pas pour la juger, mais pour l'observer telle qu'elle est.
- Vous pourriez découvrir que ce simple geste d'arrêt permet déjà à des tensions profondes, parfois insoupçonnées, de se relâcher. Ce moment de calme prépare le corps et l'esprit à recevoir et intégrer les pratiques à venir.

### RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES

**Hodges & Richardson (1996)** : *Activation du transverse avant le mouvement.*

**Panjabi (1992)** : *Stabilité spinale et contrôle moteur.*

**Proske & Gandevia (2012)** : *Rôle de la proprioception dans la régulation motrice.*

**Noble & Prinz (2020)** : *Influence du mouvement conscient sur le système nerveux autonome.*

### LE SYSTÈME RESPIRATOIRE : LE SOUFFLE, PILIER DE STABILITÉ ET DE RÉGULATION

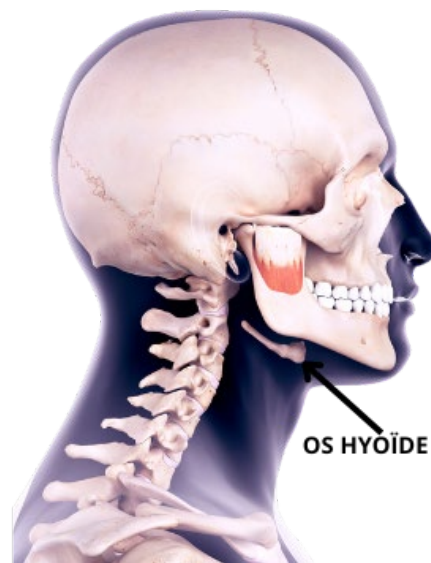
La respiration est l'un des rares systèmes automatiques que nous pouvons influencer consciemment. Cette particularité en fait un outil d'une puissance insoupçonnée : elle agit à la fois comme un levier biomécanique de stabilité, un outil d'observation intérieure, et un régulateur essentiel du système nerveux autonome.

### ANATOMIE FONCTIONNELLE DU SOUFFLE : L'ORCHESTRATION DES TROIS DIAPHRAGMES

Dans l'approche du mouvement conscient, nous considérons souvent l'interaction de trois diaphragmes, formant une orchestration verticale essentielle.

#### LE DIAPHRAGME BUCCAL : LA BASE DE LA BOUCHE ET LA LANGUE

- Situé à la base de la bouche, ce diaphragme inclut **la langue** et **le plancher buccal**.
- Il est directement lié à la mâchoire inférieure et à l'**os hyoïde**, un petit os suspendu qui joue un rôle clé dans la respiration, la déglutition et la phonation.
- **L'os hyoïde agit comme un point de suspension mobile central.**
- Les tensions de la mâchoire et de cette région peuvent directement influencer la respiration, le cou et la posture globale.
- La détente de la mâchoire est donc une porte d'entrée précieuse pour libérer le souffle et améliorer l'alignement postural.



### LE RÔLE DE LA LANGUE : TONUS OU DÉTENTE ?

La position de la langue est fondamentale :

- **Position tonique** (langue contre le palais, derrière les dents supérieures). Cette posture soutient le plancher buccal, stabilise la mâchoire, favorise une ouverture des voies respiratoires supérieures. Utile dans les pratiques actives (posture, chant, yoga).
- **Position relâchée** (langue reposant naturellement au fond de la bouche, lèvres légèrement entrouvertes). Elle libère la mâchoire, détend les voies respiratoires, désactive les réflexes musculaires fins et stimule le système parasympathique, favorisant une respiration plus profonde et un calme intérieur.

### EXERCICE CONCRET

#### EXPLORER TONUS ET DÉTENTE DE LA LANGUE

Asseyez-vous confortablement.

**Langue contre le palais** : lèvres fermées, placez doucement la langue contre le palais, juste derrière les dents supérieures.

- Inspirez et expirez profondément en maintenant cette posture.
- Observez la stabilité dans la mâchoire et la gorge, et la fluidité du souffle.

**Langue relâchée** : laissez la langue se déposer naturellement au fond de la bouche, lèvres entrouvertes.

- Inspirez et expirez sans chercher à contrôler.

### OBSERVEZ

- La mâchoire se détend.
- Le souffle descend plus bas.
- Une sensation de relâchement global s'installe.

### COMPAREZ LES DEUX POSITIONS

- Laquelle favorise la stabilité ?
- Laquelle invite à la détente ?



## LES GRANDS SYSTÈMES EN LIEN AVEC LE MOUVEMENT

### LE DIAPHRAGME THORACIQUE : LE PISTON CENTRAL

Ce muscle respiratoire, situé sous les poumons, sépare la cavité thoracique de la cavité abdominale et agit comme un **piston central**.

#### SES ATTACHES PROFONDES : EN AVANT

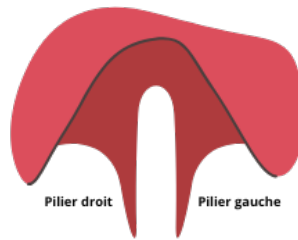
Face interne des côtes inférieures et sternum

#### LATÉRALEMENT

Six dernières côtes

#### EN ARRIÈRE

Vertèbres lombaires L1 à L3  
via les piliers du diaphragme



Par ses attaches et des fascias, il est relié à la colonne vertébrale, au plancher pelvien, au psoas et au carré des lombes, influençant ainsi l'alignement postural et la stabilité du tronc.



Psoas & Psoas iliaque

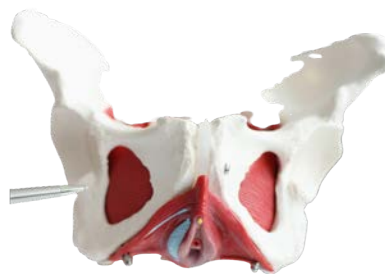


Carré des lombes

**Son influence** : il agit sur les pressions internes, la posture et les organes. Sa mobilité est essentielle pour une respiration libre et fluide ainsi qu'un soutien postural optimal.

### LE DIAPHRAGME PELVIEN : LE PLANCHER PELVIEN

Souvent appelé **deuxième diaphragme**, il répond en miroir aux mouvements du diaphragme thoracique et soutient les organes pelviens.



Ensemble, le diaphragme thoracique et le plancher pelvien forment une chambre vivante, à la fois respiratoire et posturale.

### LA SYNERGIE DES TROIS DIAPHRAGMES POUR L'ÉQUILIBRE CORPOREL

Quand ces trois diaphragmes travaillent en harmonie :

- Le corps retrouve un axe stable.
- La respiration devient ample et libre.
- Le système nerveux autonome se régule plus facilement.

À l'inverse, des tensions dans la mâchoire, le périnée, ou une respiration restreinte, peuvent rompre cette harmonie et entraîner des compensations. Relâcher ces zones et inviter leur mobilité permet souvent une libération globale et un recentrage profond.

### LA RESPIRATION FONCTIONNELLE ET SON RÔLE CENTRAL : LE "CANISTER" DE STABILITÉ

Dans la méthode **Pilates Intuitif**, la respiration n'est pas un simple ajout : elle est le socle sur lequel repose chaque mouvement et chaque ajustement postural.

Un système de soutien profond, parfois appelé le canister (ou caisson de stabilité), est formé de :

- **Le diaphragme thoracique** : le plafond du caisson, muscle respiratoire principal.
- **Le plancher pelvien** : le plancher du caisson.
- **Le transverse de l'abdomen** : ceinture naturelle qui stabilise le tronc.
- **Les multifidus** : muscles profonds de la colonne stabilisant chaque segment vertébral.

### LEUR SYNERGIE

Ces structures, lorsqu'elles s'activent ensemble de manière douce et coordonnée, créent un soutien profond du tronc.

Ce soutien permet de bouger avec fluidité, de libérer les épaules, de protéger le bas du dos et d'unifier le corps dans ses mouvements.

### UNE RESPIRATION CONSCIENTE POUR UNE ACTIVATION RÉFLEXE

En **Pilates Intuitif**, nous privilégions une respiration fluide, dirigée et fine. Elle invite le diaphragme à se mobiliser pleinement et permet au corps de s'organiser autour du souffle.

Plutôt que de forcer l'engagement du centre, nous guidons une activation tonique réflexe : une réponse naturelle et juste, déclenchée par le rythme respiratoire et l'intention du mouvement.

### OBJECTIFS DANS LA PRATIQUE

- Retrouver une expansion et une souplesse optimale dans le rythme de la respiration.
- Rééduquer le diaphragme à se mobiliser dans toutes ses directions.
- Développer une conscience fine du plancher pelvien, sans crispation.
- Sentir le transverse s'activer par l'allongement et le souffle, plutôt que par la contraction volontaire.
- Mobiliser les multifides dans des mouvements subtils, pour une colonne vivante et soutenue.

### EXERCICE CONCRET

### RÉVEILLER LA RESPIRATION ET CRÉER DE L'ESPACE INTÉRIEUR

#### RESPIRATION EN TROIS ZONES (COUCHÉ)

Allongez-vous sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat. Trouvez une position confortable qui vous permet de relâcher complètement votre corps.

- Commencez par observer votre respiration naturelle, sans chercher à la modifier.
- Dirigez ensuite votre attention vers le bas des poumons. Respirez comme si l'air se déposait uniquement dans cette zone.
- Déplacez votre attention vers le centre des poumons, puis vers la partie haute, sous les clavicules.
- Enfin, respirez en douceur en reliant ces trois zones de façon fluide et continue.

**Petit rappel :** relâchez la mâchoire, laissez la langue se déposer naturellement au fond de la bouche.

#### LA MAIN GUIDE LE SOUFFLE (ASSIS)

Asseyez-vous confortablement, le dos long et souple. Placez vos deux mains sur vos côtes flottantes, juste au-dessus du diaphragme.

- Inspirez profondément et observez : y a-t-il un côté qui semble moins expansif ?
- Laissez une seule main sur ce côté et retirez l'autre. Respirez ainsi pendant 5 cycles, en sentant le souffle se déposer sous la main.
- Remettez la deuxième main en place et observez la différence : une expansion plus équilibrée s'installe.
- Répétez de l'autre côté.

**Petit rappel :** relâchez la mâchoire et détendez les muscles du visage pour permettre au souffle de descendre plus profondément.

### MOBILISER LE DIAPHRAGME PAR L'AUTO-PALPATION (ASSIS)

Asseyez-vous confortablement, le dos long et souple. Placez vos 10 doigts sous les dernières côtes flottantes.

- Inspirez et allongez la colonne avec une légère extension vers le haut.
- À l'expiration, effectuez une flexion douce vers l'avant, en laissant vos doigts s'enfoncer très légèrement sous les côtes (sans douleur).
- Répétez 5 fois, puis restez en flexion et respirez profondément pendant 5 cycles.

**Petit rappel** : relâchez la mâchoire, laissez le souffle s'installer dans les zones basses de la cage thoracique.

### LIBÉRER LA RESPIRATION LATÉRALE (ASSIS)

Asseyez-vous confortablement, le dos long et souple. Placez vos mains sous vos aisselles opposées (mains croisées).

- Observez comment cette position invite le souffle à s'ouvrir dans la largeur de la cage thoracique.
- Respirez profondément pendant plusieurs cycles.

**Petit rappel** : laissez la mâchoire se relâcher, la langue reposant naturellement pour favoriser l'expansion latérale.

### CRÉER DE L'ESPACE DERRIÈRE LES POUMONS (ASSIS)

Asseyez-vous confortablement, le dos long et souple. Placez vos bras en position « aigle » (coudes croisés devant la poitrine).

- Tournez légèrement le buste vers la gauche et ajoutez une douce flexion vers l'avant, pour ouvrir l'arrière du poumon droit.
- Respirez profondément dans cette zone pendant quelques cycles. Répétez de l'autre côté.

**Petit rappel** : relâchez la mâchoire et observez comme cela permet aux épaules de se détendre davantage.

### OUVRIR LA CAGE THORACIQUE (COUCHÉ SUR SUPPORT)

Allongez-vous sur le dos. Roulez une couverture et placez-la sous la pointe inférieure des omoplates.

- Allongez-vous dessus, genoux fléchis pour protéger le bas du dos.
- Soutenez la tête avec vos mains pour éviter toute tension cervicale.
- Restez ainsi 5 cycles respiratoires, laissant la cage thoracique s'ouvrir naturellement.

**Petit rappel** : vérifiez que la mâchoire et le visage restent détendus.

### EXPLORER LA SYNERGIE DU DIAPHRAGME ET DU PLANCHER PELVIEN (COUCHÉ)

Allongez-vous sur le dos, les genoux fléchis à la largeur des hanches.

- Inspirez doucement par le nez, en dirigeant l'air vers le haut des ailes du nez.
- Observez comment cette façon de respirer favorise une ouverture naturelle et une amplitude plus grande de la cage thoracique.
- **Pourquoi ?** Parce que l'inspiration nasale lente mobilise mieux les zones latérales et postérieures de la cage, tout en facilitant une descente fluide du diaphragme.
- À l'expiration, laissez l'air sortir par la bouche, comme si on soufflait doucement dans une paille.
- Observez la sensation subtile d'activation et de remontée du plancher pelvien.
- **Pourquoi ?** Parce que lors de l'expiration, la pression intra-abdominale diminue, permettant au plancher pelvien de remonter naturellement en miroir du diaphragme.

Répétez quelques cycles en observant ce **dialogue subtil** entre **le diaphragme** et **le plancher pelvien** : comme un piston, ils travaillent ensemble pour stabiliser et relâcher le corps.

### MOMENT D'INTÉGRATION FINALE

- Laissez votre respiration reprendre son rythme naturel.
- Prenez le temps d'observer les sensations résiduelles : expansion, chaleur, détente ou micro-mouvements internes.
- Respirez librement, sans chercher à contrôler.

#### PRATIQUE GUIDÉE

Retrouvez la version vidéo de ces exercices sur votre portail en ligne pour approfondir votre expérience.

### RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES

Les recherches suivantes soutiennent l'importance de la respiration consciente, de la coordination des trois diaphragmes et de leur rôle dans la stabilité, la posture et la régulation du système nerveux autonome.

**Hodges & Richardson (1996)** : Activation anticipée du transverse de l'abdomen avant le mouvement, soulignant l'importance du centre profond pour la stabilité posturale et la coordination respiratoire.

**Panjabi (1992)** : Stabilité spinale et contrôle moteur, démontrant le rôle clé des muscles et diaphragmes profonds dans le maintien d'une posture équilibrée.

**Proske & Gandevia (2012)** : Étude sur la proprioception et la régulation motrice, montrant que la perception consciente du corps améliore le contrôle des mouvements et la synergie musculaire.

**Noble & Prinz (2020)** : Influence du mouvement conscient sur le système nerveux autonome, expliquant comment la respiration lente et profonde active le parasymphatique et favorise l'équilibre physiologique.

**Kolar et al. (2012)** : Postural function of the diaphragm in breathing and spinal stabilization. Cette recherche montre le double rôle du diaphragme thoracique : respiration et soutien postural.

## LE SQUELETTE HUMAIN : BASE DU MOUVEMENT ET DE LA POSTURE



Loin d'être une structure rigide et inerte, le squelette est un système profondément vivant, en constante régénération.

Chaque os participe à un cycle permanent d'équilibre appelé remodelage osseux, où des cellules spécialisées œuvrent de concert.

Chaque os est composé de cellules spécialisées :

- **Les ostéoblastes**, qui construisent la matrice osseuse.
- **Les ostéocytes**, qui entretiennent et surveillent la qualité de l'os.
- **Les ostéoclastes**, qui détruisent les cellules usées pour permettre le remodelage.



Ce cycle permanent d'équilibre entre construction et destruction s'appelle le **remodelage osseux**. Il permet au squelette :

- De s'adapter aux contraintes mécaniques.
- De se réparer après une lésion.
- De se renforcer lorsque l'on bouge et que l'on exerce des pressions régulières.

En mouvement comme en posture, ce sont les forces exercées sur les os qui leur donnent leur **densité** et leur **orientation**.



Bouger, c'est nourrir son squelette.

L'os joue également un rôle vital :

- C'est un **réservoir de minéraux** (comme le calcium et le phosphore), essentiels au fonctionnement du corps
- Il participe à la **production des cellules sanguines** grâce à la moelle osseuse présente à l'intérieur de certains os.



## APERÇU GÉNÉRAL DU SQUELETTE HUMAIN

Le squelette humain adulte est constitué de **206 os** répartis en deux grandes catégories.

### LE SQUELETTE AXIAL (80 OS)

Il forme l'axe central du corps et inclut :

- **Le crâne** (protection du cerveau).
- **La colonne vertébrale** (soutien et mobilité du tronc).
- **La cage thoracique** (protection du cœur et des poumons).

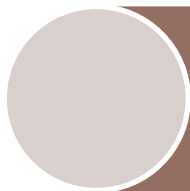
### LE SQUELETTE APPENDICULAIRE (126 OS)

Il comprend :

- **Les membres supérieurs et inférieurs.**
- **Les ceintures scapulaire et pelvienne** qui relient les membres au squelette axial. Ce système permet une grande liberté de mouvement et une adaptation aux contraintes extérieures.

Chaque région du corps possède un ensemble spécifique d'os qui assurent à la fois :

- Le soutien.
- La mobilité.
- La protection des organes internes.



Mieux comprendre cette organisation permet  
de mieux orienter notre pratique du mouvement et  
de préserver l'intégrité des articulations et des tissus mous.

### EXERCICE CONCRET SE MOUVOIR « SANS TISSUS »

Cette exercice vise à développer la conscience du squelette comme structure de mouvement et observer l'activation spontanée des chaînes profondes stabilisatrices.

Allongez-vous sur le dos, dans une position d'étoile. Les jambes sont ouvertes à la largeur du tapis, les bras derrière la tête en « V » ouverts à la largeur du tapis, paumes tournées vers le ciel.

- Prenez un moment pour sentir les appuis de votre squelette au sol.
- Fermez les yeux.
- Respirez, ressentez.

### INITIATION DU MOUVEMENT PAR LE SQUELETTE

Commencez par le bras droit.

Imaginez que seule l'architecture osseuse est présente. Les muscles, la peau, les tissus n'existent plus.

### LE GESTE

- Faites glisser lentement votre main droite en direction de votre épaule droite, puis vers l'épaule gauche, tout en maintenant un contact constant entre la main et le haut du corps.
- Continuez jusqu'à rejoindre la main gauche.
- Laissez votre colonne vertébrale suivre le mouvement, dans une douce torsion naturelle.
- Laissez le poids des os guider ce déplacement.

### OBSERVEZ

Ce qui s'active en profondeur pour accompagner ce geste.

Puis amorcer le retour, toujours dans la lenteur, en gardant la main droite en contact avec le tronc aussi longtemps que possible.

Prenez un moment d'arrêt pour ressentir les effets :

- Sensations résiduelles.
- Perception du centre.
- Ressenti de la torsion et du relâchement.

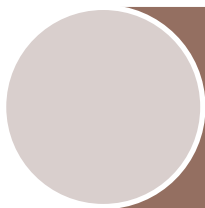
Répétez ensuite le même mouvement de l'autre côté, avec la main gauche.

### POURQUOI CET EXERCICE EST PUISSANT ?

- En visualisant les os, vous réduisez la tension inutile des muscles superficiels.
- Vous favorisez l'**activation réflexe des muscles profonds** (transverse, multifides, plancher pelvien).
- Vous développez une conscience fine de votre charpente et de son lien avec le sol.
- C'est une porte d'entrée vers une posture plus ancrée et un mouvement plus intégré.

#### PRATIQUE GUIDÉE

Retrouvez la version vidéo de ces exercices sur votre portail en ligne pour approfondir votre expérience.



Si le squelette offre la charpente, ce sont les articulations qui permettent la danse subtile des os entre eux.

Elles transforment une structure rigide en un ensemble vivant, fluide et capable d'adaptation.

### LES ARTICULATIONS : LES POINTS DE RENCONTRE DU MOUVEMENT

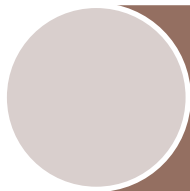
Une articulation est une zone de jonction entre deux os, un point de rencontre vivant où naît la possibilité de bouger. Sans elles, le squelette serait rigide et figé. Les articulations rendent le mouvement fluide, possible, et fonctionnel.

Il en existe plusieurs types selon le degré de mobilité qu'elles permettent :

- Certaines sont **immobiles**, comme celles du crâne.
- D'autres sont **semi-mobiles**, comme entre les vertèbres.
- Et les plus nombreuses sont **mobiles**, comme l'épaule, la hanche ou le genou.

Toutes les articulations mobiles ont en commun :

- Une capsule articulaire qui les entoure.
- Du liquide synovial qui lubrifie et nourrit.
- Des ligaments qui les stabilisent.
- Du cartilage qui protège les surfaces osseuses.
- Et souvent un labrum ou un ménisque selon l'articulation, qui améliore le contact et l'amorti.



Les fascias, quant à eux, entourent toutes ces structures et participent à leur bon fonctionnement.

Dans la méthode **Pilates Intuitif**, nous cherchons à comprendre le rôle de chaque articulation pour mieux la respecter, mobiliser, et renforcer son environnement. Une articulation saine, c'est un mouvement libre, fluide et sans douleur.

### QU'EST-CE QUI PEUT LIMITER LE MOUVEMENT D'UNE ARTICULATION ?

Le mouvement d'une articulation est un dialogue subtil entre les os, les muscles, les ligaments et les tissus qui l'entourent. Quand tout fonctionne harmonieusement, le mouvement est fluide et sans restriction. Mais plusieurs facteurs peuvent en limiter l'amplitude ou la qualité.

#### COMPRESSION OS À OS

Lorsque deux surfaces osseuses entrent en contact trop tôt (comme dans certains cas d'arthrose ou de morphologie particulière), le mouvement est mécaniquement restreint. C'est une limitation structurelle.

##### EXERCICE CONCRET

En flexion maximale du coude, l'avant-bras vient buter contre le bras.

**Lien avec la sédentarité :** certaines postures prolongées ou un manque de mouvement peuvent accentuer l'usure articulaire et réduire l'espace articulaire (arthrose).

##### MINI-EXPLORATION

- Pliez votre coude au maximum et ressentez la sensation de butée.
- Comparez ensuite en essayant de tendre complètement le bras et notez où vous sentez un arrêt. Est-ce osseux ?

#### TENSION LIGAMENTAIRE

Les ligaments, qui relient les os entre eux, assurent la stabilité articulaire. Mais s'ils sont trop courts ou trop rigides, ils peuvent limiter la mobilité pour protéger l'articulation. C'est une limitation protectrice du corps.

##### EXERCICE CONCRET

En cas d'hyperextension du genou, les ligaments postérieurs ne freinent plus suffisamment l'amplitude, ce qui laisse l'articulation aller au-delà de son axe physiologique.

**Lien avec la sédentarité :** le manque de mouvement varié peut amener les ligaments à perdre en élasticité et réduire l'amplitude articulaire.

##### MINI-EXPLORATION

- Tendez doucement votre genou jusqu'à sentir un léger arrêt à l'arrière.
- Observez si la sensation est diffuse (capsule/ligaments) ou ponctuelle (musculaire).

### TENSION MUSCULAIRE

Un muscle trop raccourci ou hypertonique agit comme un frein sur l'articulation qu'il traverse. Cette tension peut être liée à un déséquilibre postural, au stress ou à un manque d'étirement fonctionnel.

#### EXERCICE CONCRET

Des ischio-jambiers raccourcis limitent la flexion du tronc vers l'avant.

**Lien avec la sédentarité :** être assis longtemps raccourcit les fléchisseurs de hanches et raidit les ischio-jambiers, limitant la mobilité du bassin.

#### MINI-EXPLORATION

- Asseyez-vous jambes tendues au sol et penchez-vous en avant.
- Identifiez la zone de tension qui vous freine (derrière les cuisses, le bas du dos?).
- Est-ce un arrêt souple ou rigide ?

### COMPRESSION DES TISSUS MOUS

Les fascias, la peau ou même des tissus adipeux peuvent gêner l'amplitude du mouvement si ces tissus sont moins souples ou en cas de gonflement (œdème, inflammation).

#### EXERCICE CONCRET

En flexion profonde du genou (accroupi), les mollets viennent comprimer les cuisses.

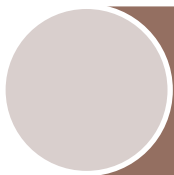
**Lien avec la sédentarité :** un manque d'hydratation des fascias et une faible élasticité tissulaire peuvent accentuer cette limitation.

#### MINI-EXPLORATION

- Accroupissez-vous lentement et observez où la butée se produit.
- Est-ce un frein musculaire ou sentez-vous la pression des tissus mous (mollets contre cuisses) ?

### À RETENIR

Comprendre ces limitations permet d'adapter le travail en **Pilates Intuitif** : lever progressivement les restrictions quand c'est possible, ou respecter celles qui protègent l'articulation.



Une articulation qui retrouve de l'espace et une liberté de glissement devient une porte d'entrée vers un mouvement plus conscient, plus fluide et sans douleur.

### MOBILITÉ ET STABILITÉ : UN ÉQUILIBRE ESSENTIEL

Pour qu'un mouvement soit fluide, fonctionnel et sécuritaire, une articulation a besoin à la fois de mobilité et de stabilité. Ces deux qualités, bien qu'opposées en apparence, sont complémentaires et interdépendantes.

Certaines articulations sont conçues pour être très mobiles, comme l'épaule, afin de permettre une grande variété de mouvements. D'autres, comme la sacro-iliaque, sont structurellement plus stables, car elles jouent un rôle clé dans le transfert de forces entre le haut et le bas du corps.

Mais même une articulation stable a besoin d'un minimum de mobilité pour absorber et redistribuer les contraintes, et une articulation mobile doit pouvoir s'appuyer sur des zones stables pour bouger efficacement.

En **Pilates Intuitif**, comprendre cet équilibre permet de guider des pratiques qui respectent les besoins spécifiques de chaque articulation.

### MOBILITÉ ACTIVE ET MOBILITÉ PASSIVE : QUELLE DIFFÉRENCE ?

La mobilité d'une articulation peut être explorée de deux façons :

- **La mobilité passive** : c'est l'amplitude qu'une articulation peut atteindre lorsqu'une force extérieure (un partenaire, la gravité ou un accessoire) aide à effectuer le mouvement.
- **La mobilité active** : c'est l'amplitude qu'une articulation peut atteindre grâce à l'action des muscles seuls.

### À RETENIR

La **mobilité passive** est souvent plus grande que la **mobilité active**, car elle n'implique pas la force musculaire nécessaire pour contrôler le mouvement.



### EXERCICE CONCRET

Allongé sur le dos, on peut lever la jambe plus haut lorsqu'on l'aide avec les mains (**mobilité passive**), que lorsqu'on la soulève seule (**mobilité active**).

### POURQUOI CETTE DIFFÉRENCE ?

Une **mobilité active** limitée peut être due à :

- Un manque de force ou de souplesse.
- Des tensions musculaires qui freinent le mouvement.
- Ou un manque de mobilité articulaire.

### HYPERMOBILITÉ : TROP DE MOBILITÉ N'EST PAS MIEUX

Une grande amplitude de mouvement ne signifie pas toujours un mouvement fonctionnel ou sécuritaire.

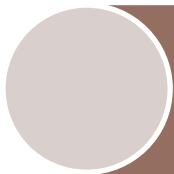
Certaines personnes, souvent pour des raisons génétiques, présentent une hypermobilité : leurs articulations dépassent les amplitudes normales.

Cela peut sembler un atout, mais en réalité :

- Ces articulations hypermobiles manquent souvent de stabilité active.
- Elles sont plus sujettes aux blessures, entorses ou douleurs chroniques.

#### PRATIQUE GUIDÉE

Retrouvez la version vidéo de ces exercices sur votre portail en ligne pour approfondir votre expérience.



Le travail prioritaire ?  
Développer la stabilité musculaire pour sécuriser  
le mouvement et protéger les structures articulaires.

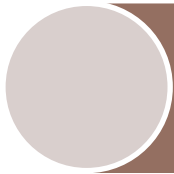
### L'ÉQUILIBRE ENTRE MOBILITÉ ET STABILITÉ : LA CLÉ D'UN CORPS SAIN

Un corps en santé ne recherche pas des amplitudes extrêmes, mais une harmonie entre la mobilité et la capacité de contrôler cette mobilité.

- Trop de rigidité limite l'amplitude et crée des compensations ailleurs.
- Trop de laxité empêche le corps de créer des appuis solides pour bouger efficacement.

En **Pilates Intuitif**, nous visons cet équilibre :

- Restaurer la mobilité là où elle est limitée.
- Cultiver la stabilité active là où elle est nécessaire.



C'est cet ajustement fin entre liberté et contrôle  
qui permet un mouvement sûr, efficace et durable.

### À RETENIR

- Le mouvement optimal ne dépend pas seulement de l'amplitude articulaire, mais de la capacité du corps à utiliser cette amplitude avec contrôle.
- Restaurer l'équilibre entre stabilité et mobilité est essentiel pour prévenir les blessures et permettre une pratique plus consciente et fonctionnelle.

### PIEDS, JAMBES ET BASSIN : LES FONDATIONS DYNAMIQUES DU CORPS

Nos pieds sont les premières interfaces entre le corps et le sol, de véritables fondations sensorielles et mécaniques.



Chacun compte 26 os, répartis entre :

- **Le tarse** : 7 os, dont le talus, porte le poids du corps, et le calcanéus (talon).
- **Le métatarse** : 5 os longs reliant le tarse aux orteils.
- **Les phalanges (os des orteils)** : 2 os pour le gros orteil et 3 os pour les autres.

### CETTE STRUCTURE COMPLEXE PERMET

D'absorber les chocs

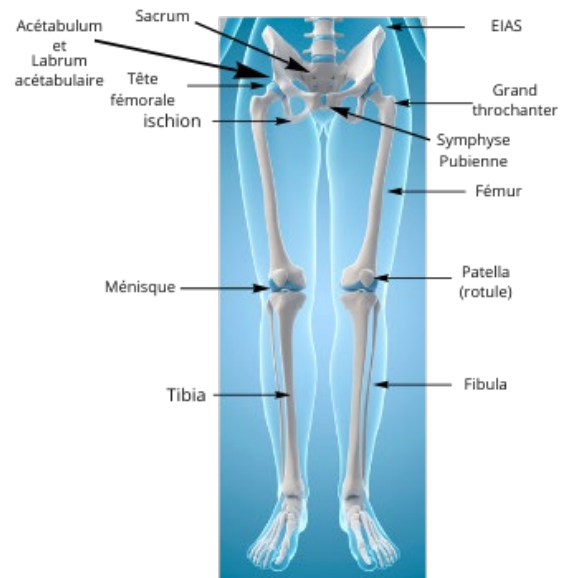
De stabiliser la posture

D'assurer la propulsion à la marche

Un bon alignement des arches (longitudinale et transverse) est essentiel, car des pieds affaissés ou rigides peuvent entraîner des déséquilibres remontant jusqu'au bassin et à la colonne.

### ANATOMIE DES JAMBES ET DU BASSIN LE FÉMUR : PILIER DE LA CUISSE

- Le fémur est l'os le plus long et solide du corps.
- Sa tête sphérique s'articule avec l'acétabulum du bassin pour former la hanche (coxo-fémorale), une articulation sphéroïde permettant flexion, extension, rotation, abduction et adduction.
- Le labrum acétabulaire : anneau de cartilage qui augmente la stabilité et absorbe les chocs.



### RELIEFS OSSEUX IMPORTANTS

#### Grand trochanter

Point d'ancrage des muscles fessiers (moyen et petit).

#### Petit trochanter

Insertion du muscle ilio-psoas, fléchisseur profond de la hanche.

### LA JAMBE INFÉRIEURE

#### Tibia

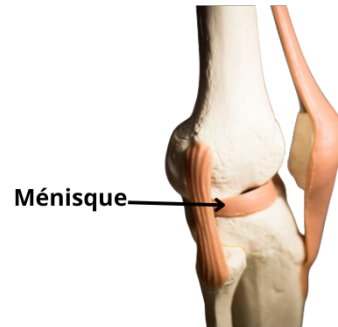
Large et porteur, forme l'articulation du genou avec le fémur.

#### Fibula (péroné)

Plus fin, situé latéralement, contribue à la stabilité de la cheville.

### LE GENOU

- Articulation charnière (flexion/extension), stabilisée par la rotule, les ligaments puissants et les ménisques (amortisseurs en croissant).
- Vulnérable aux désalignements venant des pieds ou du bassin.



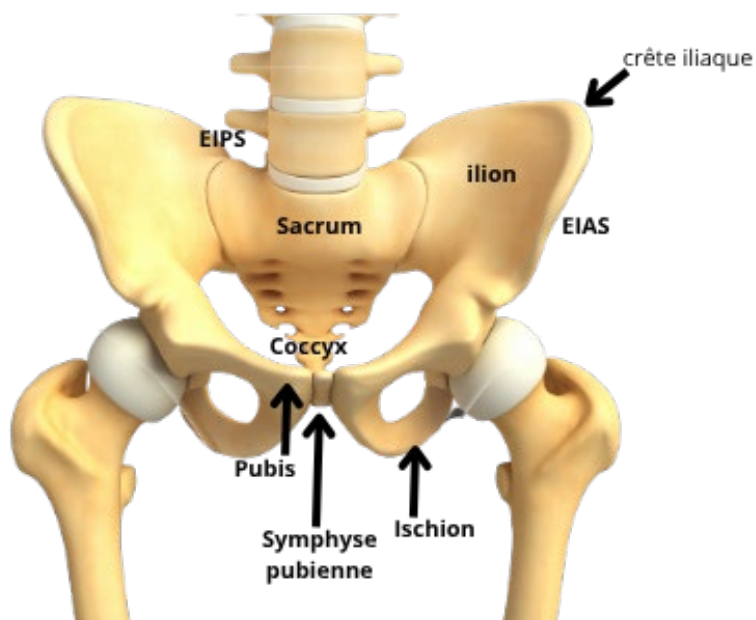
### LE BASSIN : CHARNIÈRE ENTRE LE TRONC ET LES JAMBE

Zone fondamentale pour :

- La posture.
- La locomotion.
- La protection des organes pelviens.

Il soutient les organes internes, transmet les forces entre le haut et le bas du corps, et abrite le plancher pelvien.

Son bon positionnement influence directement la respiration et l'activation du centre profond.



## CONSTITUTION

### **Ilion**

Partie supérieure et large.

### **Ischion**

Parties inférieures, sur lesquelles on s'assoit.

### **Sacrum**

Os triangulaire issu de la fusion de 5 vertèbres.

### **Coccyx**

3 à 5 petites vertèbres soudées, point d'ancrage pour les muscles du plancher pelvien.

### **Pubis**

Partie antérieure, unie par la symphyse pubienne (cartilage flexible).

## ARTICULATIONS CLÉS DE CETTE RÉGION

### Talo-crurale (cheville)

Tibia, fibula et talus flexion dorsale et plantaire.



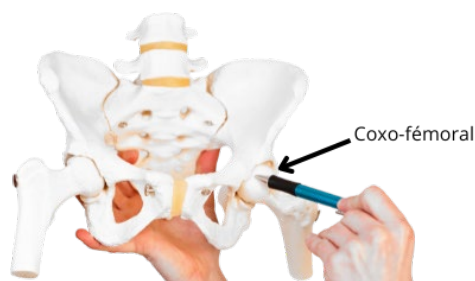
### Fémoro-tibiale et fémoro-patellaire (genou)

Flexion-extension, stabilisée par la rotule et les ligaments.



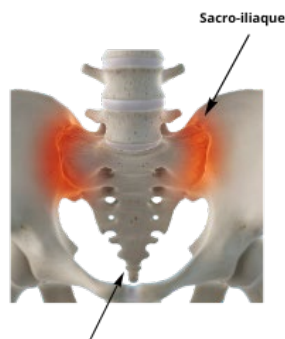
### Coxo-fémorale (hanche)

Très mobile, protégée par le labrum



### Sacro-iliaque

Entre le sacrum et les os iliaques, très stable, transfère les charges entre tronc et jambes.



### QU'EST-CE QU'UNE CHAÎNE CINÉTIQUE ?

Une chaîne cinétique est l'ensemble des segments osseux et articulations qui travaillent ensemble pour produire le mouvement.

Un désalignement au niveau des pieds peut entraîner des compensations et des tensions jusqu'au bassin et à la colonne.

Des appuis bien alignés favorisent l'activation naturelle des muscles profonds et un mouvement intégré.

### EXPLORER PAR LE MOUVEMENT : ÉVEILLER LES FONDATIONS

Maintenant que vous comprenez l'importance des pieds, des jambes et du bassin comme fondations dynamiques, explorons ces zones par le mouvement. Ces exercices réveillent les articulations, relâchent les tensions et révèlent le lien subtil entre vos appuis et votre centre profond.

### LES PIEDS : DES REPÈRES SUBTILS POUR TOUT LE CORPS

Dans la méthode **Pilates Intuitif**, les pieds sont des points d'ancrage continus. Debout, ils aident à retrouver un alignement juste. Au sol, ils deviennent de véritables alliés pour activer les muscles profonds. Tout repose sur la subtilité : c'est cette qualité qui permet au corps de travailler en synergie.

### EXERCICE PRATIQUE : ANCRAGE AU SOL POUR ÉVEILLER LES APPUIS

Allongez-vous sur le dos, genoux fléchis, pieds écartés à la largeur du bassin.

- Prenez un moment pour sentir le poids sous trois points clés : le talon, la base du gros orteil et la base du petit orteil.
- Observez les éventuelles compensations : votre pied roule-t-il plus à l'intérieur ou à l'extérieur ? Le poids est-il bien réparti ?
- Imaginez vos pieds et orteils qui s'allongent comme s'ils prenaient plus d'espace.
- Repoussez délicatement le sol avec vos pieds. Ressentez la réponse du corps : le bassin devient plus stable, et les muscles profonds du tronc (transverse, plancher pelvien) s'activent subtilement.
- Ce principe deviendra un repère précieux tout au long de votre pratique.



### EXERCICES PRATIQUES : RESSENTIR LES FONDATIONS DU CORPS ACTIVER LES PIEDS ET ÉVEILLER LA POSTURE

#### SOLEIL DES ORTEILS

Debout, gardez le talon au sol et soulevez pied droit.

- Inspirez en ouvrant largement les orteils, comme un soleil qui rayonne.
- Expirez doucement en refermant les orteils, comme si vous vouliez serrer un crayon entre vos orteils et la plante du pied.
- Répétez 5 fois, puis changez de pied.

#### APPUI SUR LES ORTEILS

Debout, bien en appuie sur les deux pieds.

- Inspirez, on soulève le talon dans les airs pour sentir l'appui bien réparti sur nos 5 orteils, du gros au petit.
- Expirez en redéposant le talon au sol avec contrôle.
- Répétez 5 fois, puis changez de pied.

#### AUTOMASSAGE À LA BALLE

Asseyez-vous ou restez debout en plaçant une balle de tennis ou de golf sous la plante du pied droit.

- Expirez doucement en appuyant légèrement sur la balle pour ouvrir les métatarsiens, en laissant le genou fléchi.
- Inspirez en relâchant doucement la pression.
- Répétez 5 fois, puis faites rouler la balle sous tout le pied.
- Prenez un moment pour comparer vos sensations entre le côté droit et le côté gauche.

### MOBILISER LES CHEVILLES ET RENFORCER LA CONNEXION PIED-JAMBE ROTATIONS DE CHEVILLES

Assis, jambes allongées.

- Faites des cercles lents avec chaque cheville, 5 fois dans chaque sens.

#### POINTE/FLEX CONSCIENT

- Toujours assis, faites des pointes et flexions en veillant à initier le mouvement depuis la cheville (et non de l'arche du pied).

#### RENFORCEMENT AVEC BANDE ÉLASTIQUE

- Placez une bande sous le pied droit, tenez les extrémités.
- Créez une légère résistance en faisant des pointe/flex.

**Bienfaits :** améliore la mobilité articulaire et renforce les muscles stabilisateurs du pied et de la cheville.

### RETROUVER L'ÉQUILIBRE ET L'ALIGNEMENT PAR LES APPUIS OSCILLATIONS DEBOUT

Debout, pieds nus, écartés à la largeur du bassin. Fermez les yeux ou adoucissez le regard.

- **Oscillation latérale :** balancez doucement votre poids de droite à gauche. Laissez la voûte plantaire vaciller sans bouger le bassin ou les épaules. Ressentez l'activation discrète des pieds, des jambes et même du centre profond.
- **Oscillation avant/arrière :** répétez en balançant d'avant en arrière. Observez les zones qui s'activent et trouvez votre point d'équilibre.
- **Activation des orteils :** levez les cinq orteils comme un éventail. Ressentez l'allongement naturel de la posture et l'activation subtile du centre.
- **Poussée des pieds :** repoussez doucement le sol avec vos pieds. Observez la tonicité dans les jambes et l'engagement spontané du centre profond.
- **Ajustement du bassin :** imaginez allonger le sacrum vers le sol. Cela replace le bassin en position neutre et favorise l'activation du transverse.

### MOBILISER LE BASSIN ET ÉVEILLER LA SACRO-ILIAQUE MARCHE ASSISE POUR LA SACRO-ILIAQUE

Assis, jambes allongées devant vous.

- Marchez avec les fessiers en avançant un côté puis l'autre, en veillant à bien soulever les fessiers.
- Après quelques pas en avant, reculez de la même façon.

**Observez :** quel côté semble plus mobile et quel côté demande plus d'attention.

**Bienfaits :** cet exercice stimule la sacro-iliaque et éveille les muscles stabilisateurs profonds.

### POSTURE DE DÉTENTE POUR LA SACRO-ILIAQUE

Allongez-vous sur le dos, pieds écartés à la largeur du tapis.

- Collez les genoux ensemble et rentrez légèrement les pieds vers l'intérieur.
- Laissez le poids des jambes relâcher la sacro-iliaque en profondeur.

#### PRATIQUE GUIDÉE

Retrouvez la version vidéo de ces exercices sur votre portail en ligne pour approfondir votre expérience.

### POURQUOI C'EST IMPORTANT?

- Ces activations, faites avec douceur et précision, développent une proprioception fine et un mouvement intégré.
- Elles permettent d'adopter une posture plus équilibrée et d'affiner la synergie entre les os, les articulations et les muscles profonds.

### RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES

**Gracovetsky et al. (1981) :** *Les forces exercées au sol se propagent à travers la chaîne cinétique jusqu'au tronc.*

**Hodges & Richardson (1996) :** *Activation anticipée du transverse de l'abdomen pour stabiliser le tronc.*

### LA COLONNE VERTÉBRALE : AXE CENTRAL ET DYNAMIQUE DU CORPS HUMAIN



La colonne vertébrale est bien plus qu'un simple empilement d'os. Elle constitue l'axe porteur et central du corps, agissant simultanément comme :

- Une structure de soutien fondamentale.
- Une zone de mobilité permettant une grande amplitude de mouvement.
- Un canal de communication nerveuse essentiel (protection de la moelle épinière).
- Un point d'ancrage musculaire stratégique.

Elle relie la tête au bassin, soutient le poids du tronc, amortit les chocs, organise la posture et permet au corps de se mouvoir dans toutes les directions avec fluidité, stabilité et précision.

La santé de la colonne influence directement la qualité du mouvement, de la posture et du dialogue corps-esprit.

### POURQUOI LA COLONNE EST UNE PRIORITÉ ?

La colonne est l'un des segments les plus importants du corps humain.

- Elle influence directement ou indirectement toutes les autres structures : des pieds jusqu'au sommet de la tête, tout y est relié.
- Lorsque la priorité dans une pratique de mobilité est donnée à la colonne, tout le corps en bénéficie. Les articulations périphériques, les fascias et même la respiration deviennent plus libres et efficaces.
- Prendre soin de la colonne, c'est comme huiler l'axe d'une roue, chaque rayon retrouve son efficacité et sa légèreté.

### LES COURBURES NATURELLES : STABILITÉ DYNAMIQUE

Chez l'adulte, la colonne forme une double courbure en **S**, indispensable à :

- L'équilibre postural.
- La répartition harmonieuse des charges.
- L'absorption efficace des chocs.
- Ces courbures permettent une économie d'énergie et une stabilité dynamique.

### LES QUATRE COURBURES PRINCIPALES

#### Lordose cervicale

- Courbure vers l'avant.
- Très mobile.
- Soutient le crâne et amortit les mouvements de la tête.

#### Cyphose thoracique

- Courbure vers l'arrière.
- Plus rigide.
- Protège les organes internes et soutient la respiration.

#### Lordose lombaire

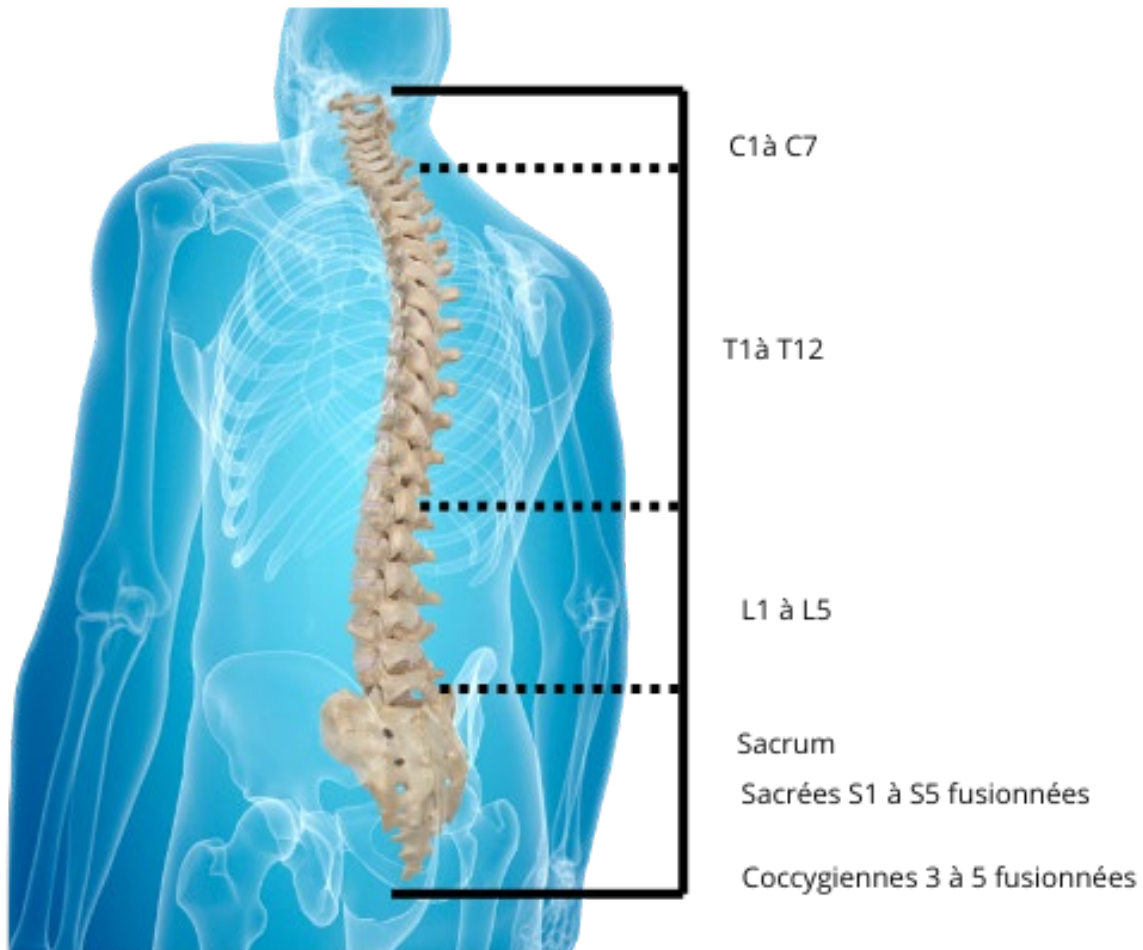
- Courbure vers l'avant.
- Stabilise le bas du dos et absorbe les pressions venant du tronc.

#### Courbure sacrée et coccygienne

- Peu mobiles.
- Elles forment la base du bassin et du plancher pelvien.

Un déséquilibre (hyperlordose, cyphose accentuée, rectitude cervicale) affecte l'ensemble de la posture.

LES VERTÈBRES : UNE ARCHITECTURE SEGMENTAIRE ESSENTIELLE



Cervicales (C1 à C7)	Mobilité de la tête et du cou
Thoraciques (T1 à T12)	Support de la cage thoracique
Lombaires (L1 à L5)	Soutien du tronc et stabilité
Sacrées (S1 à S5 fusionnées)	Ancrage et transmission des forces
Coccygiennes (3 à 5 fusionnées)	Ancrage du plancher pelvien

## CERVICALES (C1 À C7) MOBILITÉ DE LA TÊTE ET DU COU

### RÔLE

Soutenir et orienter la tête.

### PARTICULARITÉS

Grande mobilité, vertèbres plus petites et présence de foramens transversaires.

Ces petites ouvertures latérales, situées dans les apophyses transverses, permettent le passage des artères vertébrales, des veines et de nerfs.

Elles protègent ainsi des vaisseaux essentiels qui irriguent une partie du cerveau tout en autorisant la flexibilité du cou.

### SPÉCIALISATION

**C1 (atlas)** : comme une assiette fine et solide, elle soutient le crâne et permet les mouvements d'inclinaison « dire oui ».

**C2 (axis)** : fonctionne comme un axe qui permet à la tête de pivoter « dire non » grâce à une tubérosité appelée dent (odontoïde).

## POURQUOI LES YEUX + ROTATION ACTIVENT LE VENTRE ?

C'est un phénomène neuro-moteur :

- Quand on oriente les yeux loin derrière, on recrute non seulement les muscles des yeux (oculomoteurs), mais aussi les chaînes musculaires spirales qui vont du regard → aux cervicales → au tronc.

Ce lien est en partie dû à des réflexes comme le réflexe oculo-céphalogyre :

- Le corps « prépare » la rotation en activant subtilement le centre (les muscles abdominaux profonds comme le transverse) pour stabiliser la colonne lombaire pendant que la tête pivote.
- Lorsque nous exécutons une rotation et qu'à la fin nous demandons seulement aux yeux de regarder un peu plus loin derrière, cette subtile invitation du regard engage naturellement les muscles stabilisateurs de l'abdomen.

**THORACIQUES (T1 À T12)**  
**SUPPORT DE LA CAGE THORACIQUE**

**RÔLE**

Protection des organes internes.

**PARTICULARITÉS**

S'articulent avec les côtes, mobilité modérée.

**LOMBAIRES (L1 À L5)**  
**SOUTIEN DU TRONC ET STABILITÉ**

**RÔLE**

Support du poids du tronc.

Zone clé de flexion et d'extension.

**PARTICULARITÉS**

Vertèbres massives, rotation limitée.

**SACRÉES (S1 À S5 FUSIONNÉES)**  
**ANCRAGE ET TRANSMISSION  
DES FORCES**

**RÔLE**

Connexion entre le tronc et les jambes.

**PARTICULARITÉS**

Peu mobiles, forment le sacrum.

**COCCYGIENNES (3 À 5 FUSIONNÉES)**  
**ANCRAGE DE CERTAINS LIGAMENTS  
ET MUSCLES DU PLANCHER PELVIEN**

**RÔLE**

Point d'attache pour muscles et ligaments.

**PARTICULARITÉS**

Peu mobiles, forment le coccyx.



### DISQUES INTERVERTÉBRAUX : LES AMORTISSEURS VIVANTS

Les disques, situés entre chaque vertèbre mobile, jouent un rôle clé dans :

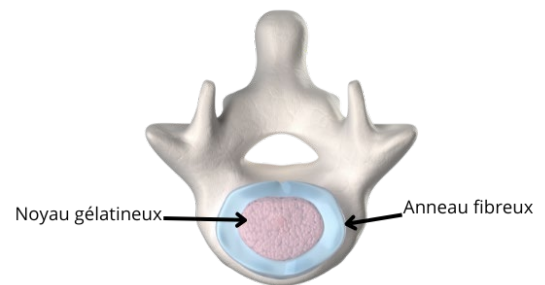
- La souplesse de la colonne.
- L'élasticité et la capacité d'absorption des chocs.
- La stabilité et l'espacement régulier entre les vertèbres.

### STRUCTURE

Chaque disque ressemble à un coussin circulaire :

**Centre gélatineux** : substance gélatineuse au centre, qui agit comme un noyau hydraulique pour répartir les pressions.

**Anneau fibreux** : anneau fibreux en couches concentriques, qui contient et soutient le noyau tout en assurant la cohésion du disque.

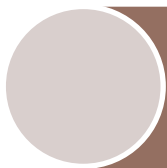


### POURQUOI LE MOUVEMENT NOURRIT-IL LES DISQUES ?

- Les disques sont peu vascularisés : leur nutrition dépend des changements de pression induits par le mouvement.
- Comme une éponge qu'on presse puis relâche, les inclinaisons, rotations et extensions favorisent leur hydratation et entretiennent leur fonction d'amortisseur.

### RÔLES DES DISQUES

- Absorber les chocs et pressions verticales.
- Maintenir l'espacement entre les vertèbres.
- Protéger les nerfs rachidiens qui sortent entre les vertèbres.



L'immobilité prolongée, une mauvaise posture ou la déshydratation peuvent entraîner tassements, hernies ou arthrose vertébrale.

### EXERCICE CONCRET

#### RÉVEILLER LA MOBILITÉ SEGMENTAIRE DE LA COLONNE

Allongez-vous sur le dos, genoux fléchis, pieds légèrement plus larges que le bassin, talons bien ancrés au sol.

- Les bras reposent de chaque côté du corps.
- Prenez un moment pour ressentir vos appuis : les pieds, le bassin, les bras, les mains, les doigts et la tête, comme s'ils s'enfonçaient doucement dans du sable.
- Imaginez que vos pieds et vos mains s'allongent légèrement, cette visualisation réveille subtilement les muscles stabilisateurs et les fascias.

#### MOBILITÉ : ANTÉRIORISATION RÉTROVERSION DU BASSIN

Position neutre.

- À l'expiration, basculez le bassin en imprimant le bas du dos dans le tapis.
- À l'inspiration, dépassez légèrement le neutre pour aller en extension, laissez les plis de l'aîne pointer vers le sol.
- Bougez avec vos os, sans contraction volontaire.

#### OBSERVEZ

Comment le mouvement se propage des lombaires jusqu'aux vertèbres thoraciques et cervicales.

#### ESSUIE-GLACES POUR LE BASSIN

Pieds et genoux écartés à la largeur du tapis.

- À l'expiration, laissez doucement tomber les genoux vers la droite.
- À l'inspiration, pressez légèrement le haut du dos dans le sol et ramenez les jambes au centre en initiant le mouvement par la colonne vertébrale.
- Répétez de l'autre côté, 5 fois de chaque côté.

#### OBSERVEZ

Les muscles qui s'activent naturellement pour ramener les jambes.

### CERCLE ASSIS DE LA COLONNE

Asseyez-vous au sol ou sur une chaise.

- Dessinez de grands cercles avec votre colonne comme si elle voulait tourner autour d'elle-même.
- Faites 5 cercles dans un sens puis 5 dans l'autre.

#### OBSERVEZ

Ce mouvement réveille la mobilité du bas de la colonne et active le métabolisme. Vous sentirez le souffle plus présent et la circulation qui s'active.

### FLEXION/EXTENSION DU BASSIN

Asseyez-vous au sol ou sur une chaise.

- À l'expiration, laissez le coccyx pointer vers l'avant et roulez le bassin en flexion comme si le sacrum pressait doucement la peau du bas du dos.
- À l'inspiration, laissez le coccyx reculer et antériorisez doucement le bassin, tout en laissant la colonne s'allonger en extension.

#### OBSERVEZ

Prenez un moment pour ressentir les sensations résiduelles de ce mouvement.

### ROTATION CERVICALE ET « ARC EN CIEL »

Allongé sur le dos.

- À l'expiration, amenez le menton vers le sternum en légère flexion.
- À l'inspiration, tournez la tête vers la droite en dessinant un arc de cercle avec votre nez vers le ciel (cela évite d'écraser les cervicales).
- À l'expiration, revenez par la gauche.
- Répétez 5 cycles puis inversez la direction.

#### OBSERVEZ

Ce mouvement détend les épaules et préserve la souplesse cervicale.

### TORSION ASSISE GUIDÉE PAR LA RESPIRATION

Asseyez-vous au sol ou sur une chaise.

- Inspirez et levez les bras vers le ciel.
- À l'expiration, tournez le buste vers la droite : imaginez que votre poumon gauche vous invite à tourner vers la droite.
- Laissez le nombril initier le mouvement pour engager les abdominaux profonds.
- La cage thoracique tourne, puis les épaules, la tête et enfin les yeux suivent le mouvement.
- Restez ici quelques respirations, en sentant le souffle se déposer à l'arrière de la cage thoracique, c'est là qu'il y a le plus d'espace pour respirer dans une torsion.
- Répétez de l'autre côté.

### LES TORSIONS LIBÈRENT LA COLONNE, LES MUSCLES, LES LIGAMENTS ET LES ORGANES INTERNES

- Imaginez un torchon mouillé que vous essorez doucement, puis, à l'inspiration pour revenir, ressentez la légèreté du tissu qui a relâché l'eau.
- Prenez un moment pour ressentir les sensations résiduelles.
- Allongez le sacrum et le coccyx vers le sol, gardez le menton légèrement descendu pour une nuque longue, et remarquez comment les muscles profonds s'activent naturellement.

### UNE COLONNE ALLONGÉE CHANGE TOUT

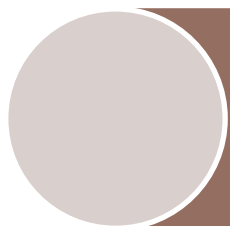
Bouger avec une colonne mobile engage le centre profond sans forcer.

Allonger la colonne dans chaque mouvement :

- Ouvrir l'espace pour le souffle.
- Libérer les tensions.
- Transformer l'expérience corporelle.

#### PRATIQUE GUIDÉE

Retrouvez la version vidéo de ces exercices sur votre portail en ligne pour approfondir votre expérience.

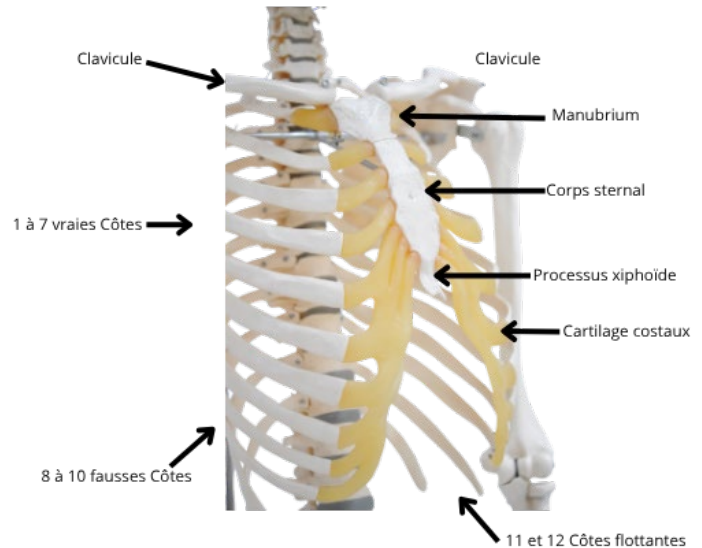


La colonne détermine l'âge que l'on a.  
Plus elle reste souple et bien alignée, plus le corps conserve  
vitalité et liberté, peu importe les années.

### LA CAGE THORACIQUE : STRUCTURE DYNAMIQUE DE PROTECTION ET MOTEUR DU SOUFFLE

La cage thoracique est bien plus qu'une armature osseuse :

- Elle protège les organes vitaux (cœur, poumons, gros vaisseaux) tout jouant un rôle essentiel dans la respiration, la posture et la transmission des forces entre le haut et le bas du corps.
- Elle allie solidité et mobilité pour s'adapter à chaque mouvement, à chaque respiration et aux ajustements posturaux fins.



### COMPOSITION ANATOMIQUE ESSENTIELLE

La cage thoracique est constituée de quatre grands éléments qui travaillent en synergie.

**LES VERTÈBRES THORACIQUES (T1 À T12)**

**LES CÔTES (12 PAIRES)**

**LE STERNUM**

**LES CARTILAGES COSTAUX**

## LES VERTÈBRES THORACIQUES (T1 À T12)

Les vertèbres thoraciques forment la partie postérieure de la cage thoracique. Elles se distinguent par leurs facettes costales, des petites surfaces articulaires conçues pour accueillir les côtes.

**Pour mieux comprendre :** les facettes costales sont de petites surfaces articulaires situées sur les vertèbres thoraciques. Elles servent de points d'ancrage aux côtes, assurant leur jonction avec la colonne vertébrale.

Chacune de ces vertèbres s'articule avec une côte grâce à trois facettes costales, deux situées sur le corps vertébral, et une sur le processus transverse. L'orientation de ces vertèbres permet une certaine rotation de la colonne, mais limite l'extension, en raison de la forme et de l'emboîtement des facettes articulaires.

## LES CÔTES (12 PAIRES)

Os longs et incurvés, elles s'articulent à l'arrière avec les vertèbres thoraciques et se classent en trois groupes :

**Côtes vraies (1 à 7) :** reliées directement au sternum par un cartilage costal.

**Côtes fausses (8 à 10) :** reliées indirectement au sternum via le cartilage des côtes supérieures.

**Côtes flottantes (11 et 12) :** libres à l'avant, intégrées dans la musculature abdominale pour plus de souplesse latérale.

### LE STERNUM

Situé à l'avant, il se divise en trois parties :

- Manubrium (supérieur).
- Corps sternal (central).
- Processus xiphoïde (inférieur).

Le manubrium et le corps sternal sont les points d'attache des côtes vraies (1 à 7) via les cartilages costaux, ainsi que des clavicules au niveau de l'articulation sternoclaviculaire.

### LES CARTILAGES COSTAUX

Ces structures élastiques relient les côtes au sternum. Ils permettent :

- La dilatation et la rétraction de la cage thoracique à chaque respiration.
- L'adaptation aux mouvements du tronc (flexion, rotation, inclinaison).
- L'absorption des chocs et contraintes mécaniques.

Avec l'âge, la sédentarité ou le stress, ces cartilages perdent en souplesse, limitant la capacité respiratoire et la mobilité globale du haut du corps.

## FONCTIONS ET MOUVEMENTS TRIDIMENSIONNELS

La cage thoracique joue un rôle multifonctionnel.

### PROTECTION

- Bouclier pour les poumons, le cœur et les organes médiastinaux.

### RESPIRATION

Grâce au diaphragme (piston central) et aux muscles intercostaux, la cage thoracique est capable de mouvements subtils dans trois directions :

- **Antéro-postérieur**  
Le sternum s'élève comme une pompe, augmentant le diamètre avant-arrière.
- **Latéral**  
Les côtes s'écartent doucement vers l'extérieur, comme si les flancs s'ouvraient de l'intérieur, laissant plus d'espace pour le souffle.
- **Vertical**  
À l'inspiration, le diaphragme s'abaisse, tirant les côtes vers le bas et augmentant le volume vertical.

### TRANSMISSION DES FORCES ET POSTURE

La cage thoracique stabilise la colonne et soutient la ceinture scapulaire :

- Sa mobilité conditionne l'alignement global et la fluidité des mouvements.
- Une cage rigide perturbe cet équilibre, augmentant les tensions dans le dos et la nuque.



### EN PILATES INTUITIF : RESTAURER LA MOBILITÉ ET L'UNITÉ

Dans la méthode **Pilates Intuitif**, la cage thoracique est envisagée comme une structure vivante :

- Souple pour permettre une respiration tridimensionnelle.
- Stabilisée pour transmettre les forces sans rigidité.
- Connectée au diaphragme et au plancher pelvien par une coordination subtile, pour harmoniser souffle et mouvement.

Une cage thoracique mobile favorise :

- Une meilleure oxygénation.
- Une posture ouverte et ancrée.

### EXERCICE CONCRET : EXPLORER LA MOBILITÉ DE LA CAGE THORACIQUE OUVERTURE PASSIVE DE LA CAGE THORACIQUE AVEC DES BLOCS

Cet exercice est idéal pour :

- Créer de l'espace dans la cage thoracique.
- Relâcher les tensions accumulées dans le haut du dos et les épaules.
- Favoriser une respiration plus ample et tridimensionnelle.

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE : 2 BLOCS DE YOGA

- Placez un bloc à sa hauteur maximale au bout de votre tapis, et l'autre bloc, un peu plus bas, à sa plus petite hauteur.
- Asseyez-vous devant les blocs, genoux fléchis, puis descendez doucement pour déposer la pointe inférieure de vos omoplates sur le bloc le plus proche.
- Soutenez la tête avec vos mains pour allonger délicatement la nuque, puis laissez-la se poser sur le bloc arrière.

### VARIANTES POUR LE BAS DU DOS

- Si vous êtes à l'aise, allongez les jambes, pieds écartés à la largeur du tapis.
- Si votre dos est sensible, gardez les genoux fléchis et placez les pieds à la largeur du tapis avec les genoux collés l'un contre l'autre.
- Cette position aide à libérer la zone lombaire.

### ASTUCE

- L'objectif n'est pas de chercher un étirement intense, mais d'inviter le corps à se déposer.
- Laissez la gravité agir et faites confiance au corps pour trouver ses ajustements naturels.
- Durée : restez dans cette posture 2 à 3 minutes.

### POUR REVENIR

- Placez les mains derrière la tête pour ramener celle-ci au-dessus des épaules, puis déposez doucement les bras au sol pour vous aider à remonter.
- Poussez légèrement dans vos mains pour vous redresser, puis effectuez une flexion avant et respirez profondément par l'arrière de la cage thoracique pendant 2 minutes.
- Ce mouvement ramène une neutralité dans la colonne après l'ouverture en extension.

### FLEXION LATÉRALE ACTIVE ASSISE (AU SOL OU SUR UNE CHAISE)

Cet exercice est parfait pour :

- Réveiller la mobilité latérale de la cage thoracique.
- Libérer les tensions costales.
- Activer en douceur les muscles abdominaux profonds.

Installez-vous confortablement, assis au sol (avec une couverture ou un bloc sous les fessiers) ou sur une chaise et prenez 5 cycles de respiration pour vous déposer :

- Placez la main droite derrière la tête et pressez légèrement la tête contre la main pour créer une mise en tension subtile de la colonne.
- Allongez le sacrum vers le sol et imaginez le coccyx légèrement orienté vers l'avant (sans bouger le bassin). Vous sentirez déjà une activation naturelle du centre profond.
- À l'expiration, inclinez-vous vers la gauche.
- À l'inspiration, restez en visualisant vos côtes droites qui s'ouvrent comme un accordéon.
- À l'expiration, revenez doucement en imaginant la cage thoracique et les hanches qui se rapprochent, comme si l'accordéon se refermait.
- Répétez 5 cycles de respiration, puis faites la même chose de l'autre côté.



### ASTUCE

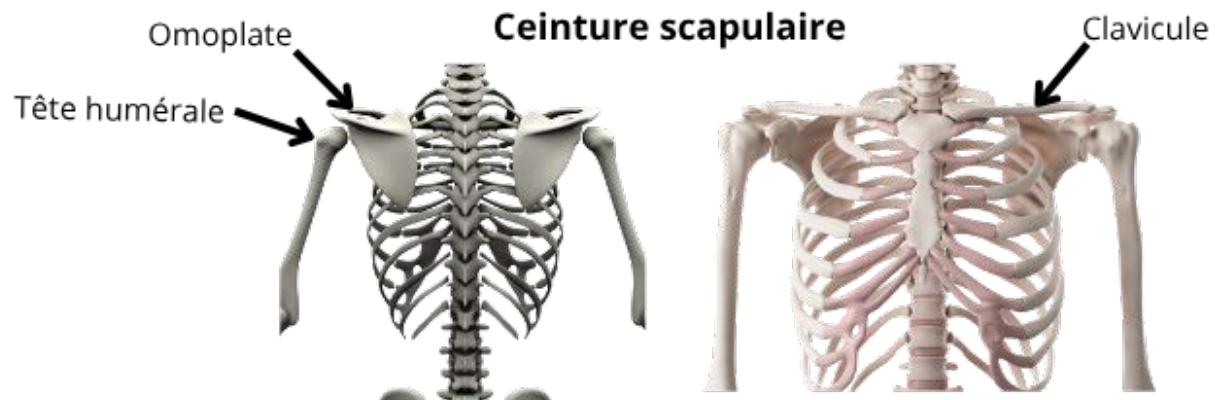
Prenez le temps de ressentir les effets résiduels :

- Un haut du corps plus libre.
- Un souffle plus fluide.
- Une sensation d'ancrage plus profond.

### PRATIQUE GUIDÉE

Retrouvez la version vidéo de ces exercices sur votre portail en ligne pour approfondir votre expérience.

### CEINTURE SCAPULAIRE ET BRAS : LIBERTÉ DE MOUVEMENT ET CONNEXION AU TRONC



La ceinture scapulaire, ou ceinture de l'épaule, est une structure essentielle qui offre à la fois liberté et stabilité aux membres supérieurs.

Formée par les clavicules et les omoplates (scapulas), elle agit comme une zone de transition entre la colonne vertébrale, la cage thoracique et les bras.

Son bon fonctionnement repose sur un équilibre subtil entre mobilité, stabilité et coordination musculaire fine.

Une ceinture scapulaire libre et stable permet non seulement d'optimiser les mouvements des bras, mais aussi de protéger la colonne et d'harmoniser tout le haut du corps.

## COMPOSITION OSSEUSE ET ARTICULATIONS CLÉS

### CLAVICULES (GAUCHE ET DROITE)

- Os longs en forme de **S**, elles unissent le sternum (articulation sternoclaviculaire) à l'acromion de la scapula (articulation acromioclaviculaire).
- Elles agissent comme des leviers stabilisateurs, maintenant les épaules éloignées du thorax pour favoriser une posture ouverte et une respiration plus libre.

### ARTICULATIONS PRINCIPALES

- Sternoclaviculaire : entre le sternum et la clavicule, elle permet les mouvements d'élévation et de translation de l'épaule.
- Acromioclaviculaire : entre la clavicule et l'acromion de la scapula, impliquée dans les ajustements fins de l'épaule.

### SCAPULAS OU OMOPLATES (GAUCHE ET DROITE)

- Os plats triangulaires, mobiles sur la cage thoracique via l'articulation scapulothoracique (une "fausse" articulation composée uniquement de muscles et fascias).
- Véritables plateformes pour l'ancrage de nombreux muscles, elles soutiennent et guident l'articulation des bras.

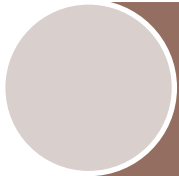
### ARTICULATION GLÉNO-HUMÉRALE

- L'articulation de l'épaule proprement dite, entre la tête de l'humérus et la cavité glénoïde de la scapula.
- Extrêmement mobile dans toutes les directions, mais aussi instable sans un centrage musculaire précis.
- C'est l'articulation la plus vulnérable du corps : il est essentiel de préserver à la fois sa mobilité et sa stabilité.

### MOUVEMENTS DE LA CEINTURE SCAPULAIRE

La scapula effectue plusieurs mouvements combinés qui conditionnent la liberté et la qualité des mouvements des bras :

- Élévation / Abaissement  
vers le haut / vers le bas.
- Protraction (antépulsion) / Rétraction (rétropulsion)  
vers l'avant / vers l'arrière.
- Rotation vers le haut / Rotation vers le bas  
inclinaison pour accompagner l'élévation et la descente des bras.



#### À RETENIR

Une restriction dans un seul de ces axes peut perturber l'ensemble de la mécanique des membres supérieurs et du tronc.

### EN PILATES INTUITIF :

#### UNE CEINTURE SCAPULAIRE CONNECTÉE AU CENTRE

Dans la méthode **Pilates Intuitif**, la ceinture scapulaire est bien plus qu'une simple articulation des bras. Elle est envisagée comme une zone clé de stabilité globale et un pont dynamique entre le haut et le bas du corps.

Une ceinture scapulaire libre et centrée permet de :

- Soulager les tensions cervicales et dorsales.
- Libérer les mouvements des bras sans compensation dans la nuque ou le bas du dos.
- Stabiliser le tronc durant les exercices.
- Favoriser une respiration plus ample en ouvrant la cage thoracique.

### OBJECTIFS

- Restaurer une mobilité fluide et coordonnée des omoplates.
- Raffiner la perception et le centrage précis des épaules.
- Réintégrer la coordination bras-tronc pour des mouvements plus efficaces et sans tensions parasites.

Reconnecter la ceinture scapulaire au centre du corps, c'est aussi rétablir un lien harmonieux entre la ceinture scapulaire et la ceinture pelvienne. Cette connexion assure un mouvement plus intégré, plus léger et plus puissant.

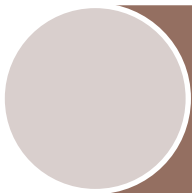
### EXERCICE CONCRET : TROUVER LA LIBERTÉ DES OMOPLATES

Asseyez-vous confortablement ou tenez-vous debout, bras relâchés le long du corps. Prenez un moment pour sentir vos appuis et votre respiration.

### ÉLÉVATION – ABAISSEMENT

- À l'inspiration, laissez vos épaules s'élever doucement vers les oreilles.
- À l'expiration, laissez les omoplates glisser vers le bas, comme si vous vouliez les « ranger dans vos poches arrière ».
- Répétez plusieurs cycles, en essayant de percevoir que le mouvement de glissement est initié par la base des omoplates.

**Petit rappel :** relâchez la mâchoire et observez comme cela permet aux épaules de se détendre davantage.



Ce travail réveille la musculature profonde qui stabilisera la ceinture scapulaire dans vos futurs mouvements de Pilates.  
(Sera exploré plus en détail dans le Volet 2)

### CERCLES

- Dessinez de petits cercles avec vos épaules, en ressentant le glissement fluide des omoplates sur la cage thoracique.
- Alternez quelques cercles vers l'avant, puis vers l'arrière.
- Observez comment le mouvement se propage subtilement jusque dans la colonne et le centre.

### POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

- La mobilité scapulaire est essentielle pour engager le centre profond sans créer de tensions.
- Si les omoplates restent figées ou instables, le corps compense ailleurs, souvent au détriment du bas du dos ou de la nuque.
- Retrouver ce lien profond entre les épaules et le dos permet une posture naturelle, une respiration plus libre et une meilleure fluidité des mouvements.

#### PRATIQUE GUIDÉE

Retrouvez la version vidéo de ces exercices sur votre portail en ligne pour approfondir votre expérience.



#### COMME LE DIT L'ADAGE

Les épaules appartiennent au dos.

### ASTUCE

Ici, nous cherchons avant tout à libérer la mobilité des omoplates. Dans le Volet 2, nous explorerons en profondeur l'engagement de la ceinture scapulaire pour soutenir et affiner les mouvements en Pilates.

### RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES

**Moseley et al. (2002)** : Stabilité scapulaire et activation du tronc.

**Sahrmann (2002)** : Dysfonctionnements de la ceinture scapulaire et impacts sur le contrôle moteur global.

**Kendall et al. (2005)** : Importance des muscles de la scapula pour le mouvement fonctionnel et la posture.



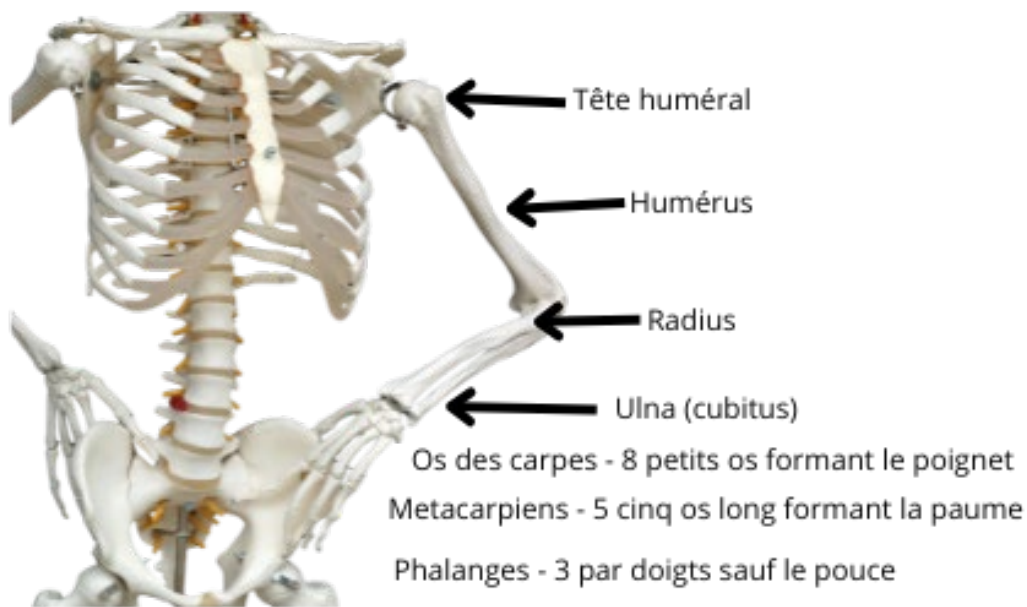
### MEMBRES SUPÉRIEURS : BRAS, COUDE, POIGNET, MAIN PROLONGEMENTS VIVANTS DU CENTRE

Après avoir exploré la ceinture scapulaire comme zone clé de stabilité et de mobilité, découvrons comment le membre supérieur s'organise comme une extension fluide et expressive du centre.

Dans notre approche, les bras ne travaillent jamais isolément : ils traduisent l'harmonie (ou les déséquilibres) du tronc et participent à la respiration, à la posture et à la fluidité du mouvement.

### ANATOMIE OSSEUSE ET ARTICULATIONS CLÉS

Le membre supérieur est une structure articulée qui offre une liberté de mouvement exceptionnelle. Il est composé de plusieurs os interconnectés.



**Humérus** : l'os long du bras qui s'articule avec la scapula (gléno-humérale) et avec l'ulna et le radius au niveau du coude.

**Radius** : situé du côté du pouce, il permet les mouvements de rotation de la main (pronation/supination).

**Ulna (cubitus)** : situé du côté du petit doigt, il participe à la flexion et à l'extension du coude.

**Os du carpe** : huit petits os formant le poignet (scaphoïde, lunatum, triquetrum, pisiforme, trapèze, trapézoïde, capitatum, hamatum).

**Métacarpiens** : cinq os longs formant la paume de la main.

**Phalanges** : os des doigts ; trois par doigt (proximal, moyen, distal) sauf pour le pouce qui en compte deux.

### ARTICULATIONS ET MOUVEMENTS PRINCIPAUX

**Épaule (gléno-humérale)** : flexion, extension, abduction, adduction, rotation interne/externe, circumduction.

**Coude (huméro-ulnaire et huméro-radiale)** : flexion et extension.

**Avant-bras (radio-ulnaire)** : pronation (paume vers le bas) et supination (paume vers le haut).

**Poignet** : flexion, extension, inclinaisons radiale et ulnaire.

**Doigts** : flexion, extension, opposition du pouce.

### EN PILATES INTUITIF : LES BRAS, DES PROLONGEMENTS DU CENTRE

Dans **Pilates Intuitif**, les bras sont envisagés comme une extension naturelle du centre, et non comme des éléments périphériques. Leur organisation dépend d'un ancrage précis au niveau de la ceinture scapulaire et d'un dialogue constant avec les muscles profonds du tronc.

### OBJECTIFS

- **Précision du geste** : chaque mouvement du bras prend racine dans une scapula bien organisée, stable mais vivante.
- **Connexion bras-centre** : sentir que le bras ne « tire » pas, mais qu'il s'élance depuis le centre, en lien avec la respiration et les appuis.
- Fluidité respiratoire : synchroniser les ouvertures avec l'inspiration, les rapprochements ou flexions avec l'expiration.
- Liberté des extrémités : relâcher les poignets, les doigts et les mains pour laisser l'épaule respirer et permettre un mouvement plus global, plus ample.

Cette connexion bras-centre permet de réduire les compensations cervicales et lombaires, d'engager le centre profondément et de favoriser une respiration plus ample.

### EXERCICE CONCRET : CONNECTER LES BRAS AU CENTRE

Allongez-vous sur le dos, genoux fléchis, bras allongés le long du corps, paumes tournées vers le sol.

- Effectuez une légère rotation externe du haut du bras et une légère rotation interne des poignets, de façon à ce que l'index et le pouce se déposent au sol.
- Ajoutez une très subtile pression sous l'index et le pouce, comme si vous repoussiez doucement le sol : cela favorise l'ouverture des épaules.

Chez une personne dont les épaules sont fermées vers l'avant, cette action peut être plus difficile. L'idée est d'adapter l'amplitude et de rester dans une zone qui fait du sens pour le corps.

### OBSERVEZ LE POIGNET

Chez certains participants, il peut être difficile de l'allonger complètement. Dans ce cas, invitez-les à allonger doucement le dessous du poignet, en respectant leur mobilité.

### ALLONGEMENT SUBTIL

Imaginez que vos bras, vos mains et vos doigts s'allongent doucement vers l'avant, comme si chaque segment prenait de l'espace et trouvait sa juste place.

### ANCRAGE ET RELÂCHEMENT

Visualisez vos mains s'enfonçant lentement dans du sable. Si cette action est réalisée avec subtilité, vous pourrez constater que la cage thoracique se dépose naturellement vers le sol et qu'une légère activation du haut du tronc s'engage comme une ceinture de sécurité douce qui stabilise le corps.

### OBSERVEZ

Plus vos bras s'allongent et « s'ancrent » dans ce sable imaginaire, plus la respiration devient ample et la colonne se stabilise sans effort volontaire.

#### PRATIQUE GUIDÉE

Retrouvez la version vidéo de ces exercices sur votre portail en ligne pour approfondir votre expérience.

Cet engagement subtil est un élément fondamental en **Pilates Intuitif**. Il prépare le corps à bouger en synergie et permet un engagement harmonieux du centre profond. C'est un outil précieux pour aborder les mouvements dans le Volet 2, où vous découvrirez comment le corps coopère naturellement quand il est guidé avec conscience.

### RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES

**Moseley et al. (2002)** : *Lien entre stabilité scapulaire et activation du tronc.*

**Sahrmann (2002)** : *Dysfonctionnements du membre supérieur et stratégies de compensation.*

**Kendall et al. (2005)** : *Importance des muscles stabilisateurs de l'épaule pour le contrôle moteur.*

### LE COU ET LA TÊTE

La région cervicale et la tête représentent un axe fondamental d'équilibre, de perception et de coordination. Bien que petite en taille, la tête est l'un des segments les plus lourds du corps (environ 4,5 à 5,5 kg).

Ce poids exerce une charge considérable sur les vertèbres cervicales : une inclinaison de seulement 15° en avant peut faire passer la charge perçue à près de 12 kg, et atteindre 20–27 kg à 45°.

Un bon alignement axial et une mobilité fine sont donc essentiels pour éviter les compensations et les tensions cervicales (maux de tête, douleurs, raideurs musculaires).

### ANATOMIE OSSEUSE

#### VERTÈBRES CERVICALES (C1 À C7)

- **C0 (occiput)** : partie inférieure du crâne qui repose sur la première vertèbre cervicale.
- **C1 (atlas)** : soutient le crâne, permet le hochement « oui ».
- **C2 (axis)** : possède l'apophyse odontoïde (dent de l'axis) qui permet la rotation « non ».
- **C2** est également impliquée dans la coordination œil-cou : lorsque C2 est bien alignée, les mouvements des yeux deviennent plus fluides et la proprioception est améliorée.



#### BOÎTE CRÂNIENNE (NEUROCRÂNE)

Protège l'encéphale et offre des surfaces d'ancrage musculaire (posture, mastication, contrôle du regard).

- **Principaux os** : frontal, pariétaux, temporaux, occipital, sphénoïde, ethmoïde.

## ARTICULATIONS ET MOUVEMENTS

- **C0-C1** : flexion/extension (hochement « oui »).
- **C1-C2** : rotation (hochement « non »).
- **C2-C7** : inclinaison latérale, rotation et flexion/extension fine.

## MOUVEMENTS GLOBAUX

- Flexion / extension
- Inclinaison latérale gauche/droite
- Rotation gauche/droite

## LIEN YEUX – C2 – CENTRE

Le mouvement des yeux influence directement la musculature cervicale et le tronc grâce au réflexe cervico-oculaire.

Même sans bouger la tête, lorsque les yeux se déplacent à droite ou à gauche, les muscles sous-occipitaux et C2 s'ajustent légèrement pour stabiliser le regard et maintenir l'axe tête-colonne.

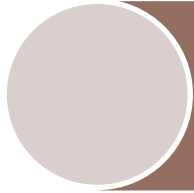
Lors d'une rotation où le regard pointe plus loin, une activation spontanée des abdominaux profonds est souvent observée. Ce phénomène traduit la liaison posturale entre œil, cou et centre.

## POURQUOI FIXER UN POINT PEUT-IL AIDER L'ÉQUILIBRE ?

Fixer un point du regard pendant un mouvement ou un exercice d'équilibre peut être un outil précieux, car :

- Le système visuel fournit des repères externes qui complètent les informations du système vestibulaire (oreille interne) et des capteurs proprioceptifs (muscles, articulations, fascias).
- Ces repères visuels permettent de réduire les micro-ajustements et d'éviter les oscillations parasites, favorisant ainsi une posture plus stable et un engagement plus fin du centre.

Cependant, dans **Pilates Intuitif**, nous travaillons aussi très souvent les yeux fermés pour développer l'écoute intérieure, améliorer la proprioception et renforcer les chaînes musculaires profondes.



C'est la capacité à alterner entre ces deux stratégies (regard fixe et intériorisation) qui enrichit la pratique et permet au corps de s'adapter dans des contextes variés.

### DANS LA MÉTHODE PILATES INTUITIF

Dans notre approche, le travail du cou et de la tête se fait toujours avec une conscience fine et une priorité donnée à la sécurité.

### OBJECTIFS

- Favoriser l'allongement axial sans compression.
- Développer la proprioception du regard et du positionnement de la tête.
- Libérer les tensions cervicales par une respiration dirigée et des mobilisations douces.
- Réintégrer la tête comme axe léger et mobile de la colonne.

### EXERCICE CONCRET : LIER LES YEUX, C2 ET LE CENTRE

#### YEUX QUI MOBILISENT SUBTILEMENT C2

Asseyez-vous confortablement, colonne allongée, tête bien centrée. Sans bouger la tête, laissez vos yeux se déplacer lentement vers la droite, puis vers la gauche.

#### RESSENTEZ

Une micromobilité subtile au niveau de la nuque (autour de C2) et une légère activation des muscles profonds du cou.

#### POURQUOI ?

Ces petits ajustements stabilisent la colonne cervicale et affinent la proprioception.

### YEUX QUI ACTIVENT LE CENTRE

- Tournez doucement la tête vers la droite, sans forcer. Observez la fluidité de la rotation.
- Répétez le mouvement mais cette fois, laissez vos yeux “regarder plus loin” derrière vous, comme pour chercher un point encore plus éloigné.

### RESSENTEZ

- Une légère activation apparaît dans vos abdominaux profonds et votre taille se tonifie pour accompagner le mouvement.
- Revenez au centre avec douceur, puis répétez de l'autre côté.

### POURQUOI ?

En mobilisant les yeux, on stimule la proprioception et l'engagement réflexe du centre. C'est un outil puissant pour connecter la tête, la colonne et le core dans une unité fluide.

#### PRATIQUE GUIDÉE

Retrouvez la version vidéo de ces exercices sur votre portail en ligne pour approfondir votre expérience.

### RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES

**McGill et al. (2015)** : *Charge cervicale et déséquilibres posturaux liés au poids de la tête.*

Hodges & Gandevia (2000) : *Coordination œil-cou et engagement réflexe du transverse de l'abdomen.*

**Panjabi (1992)** : *Interaction entre les articulations cervicales et les chaînes musculaires profondes pour la stabilité posturale.*

**Vézina & McCaffrey (2013)** : *Réflexe cervico-oculaire et ajustements des muscles sous-occipitaux pendant les mouvements oculaires.*

**Neurophysiology of Posture (2021)** : *Rôle des mouvements oculaires dans l'activation du centre via les boucles sensori-motrices.*



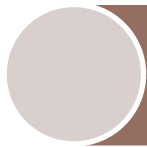
### L'ÉQUILIBRE ET LA GRAVITÉ : DANSER AVEC LES FORCES QUI NOUS TRAVERSENT

Le corps humain est une merveille d'adaptation face à la gravité. Contrairement aux animaux quadrupèdes qui bénéficient d'un appui large et stable grâce à quatre membres, nous devons gérer un centre de gravité élevé, posé sur une base étroite : nos deux pieds.

Cette posture verticale rend notre équilibre dynamique et exige une coordination constante entre le système nerveux, les muscles et nos appuis au sol.

### OÙ SE SITUE NOTRE CENTRE DE GRAVITÉ ?

Le centre de gravité est le point où la masse totale du corps est équilibrée dans toutes les directions. Chez un adulte debout en posture neutre, il se situe légèrement en arrière du pubis et en avant du sacrum, au cœur du bassin.



On peut dire que le centre de gravité est au cœur du core.

Un core bien compris et engagé avec subtilité agit comme un centre dynamique qui stabilise le corps et lui permet de s'adapter en permanence aux forces de la gravité.

### COMMENT LE CORPS MAINTIENT-IL L'ÉQUILIBRE ?

Rester debout n'est pas un acte passif : le cerveau envoie en continu des signaux aux muscles pour ajuster la posture, anticiper les déséquilibres et corriger les micro-oscillations.

Ce système repose sur plusieurs capteurs :

- **Les yeux (vision)** : ils donnent des repères visuels sur la verticalité et l'environnement.
- **Le système vestibulaire (oreille interne)** : il détecte les mouvements de la tête et les accélérations.
- **Les pieds (récepteurs plantaires)** : ils informent le cerveau sur la qualité du contact au sol, la répartition du poids et les irrégularités de terrain.

Ces informations sont intégrées par le cerveau, qui ajuste en temps réel la tension musculaire pour maintenir l'équilibre.

### LA BASE DE SUPPORT : UN FACTEUR CLÉ

La largeur et la qualité de notre appui influencent directement notre stabilité :

- **Pieds écartés** : la base de support est large, l'équilibre est plus stable.
- **Pieds joints** : la base de support est réduite, l'équilibre devient plus précaire.

Plus la base est étroite, plus les muscles posturaux et le système nerveux doivent travailler pour maintenir la stabilité.

### LE RÔLE DES MAINS ET DES PIEDS DANS LE MOUVEMENT

Lorsque nous sommes en appui sur quatre points (mains et pieds au sol, comme dans une planche ou en quadrupédie), la base de support est large et le corps peut gérer la gravité plus facilement.

À l'inverse, lorsque nous nous tenons sur une seule jambe, toute la stabilité dépend de la capacité du pied d'appui à créer un support solide et du core à maintenir le centre de gravité aligné.

### POURQUOI ENTRAÎNER L'ÉQUILIBRE ?

L'équilibre n'est pas une qualité figée : il se développe et s'affine grâce au mouvement. En **Pilates Intuitif**, nous utilisons des transitions et des appuis variés pour entraîner :

- La capacité des pieds à lire le sol.
- La réactivité du système nerveux.
- La force fine des muscles stabilisateurs profonds (core).

Un corps qui gère mieux la gravité est un corps qui bouge avec plus de légèreté, de confiance et de sécurité.

### À RETENIR

Maintenir l'équilibre, c'est dialoguer en permanence avec la gravité. Plus la base de support est étroite ou haute, plus l'effort du corps augmente pour rester centré.

Une posture optimale et un core engagé et intelligent est essentiel pour garder le centre de gravité aligné et permettre un mouvement sûr et fonctionnel.

### ALIGNEMENT POSTURAL – TROUVER SON AXE VIVANT

L'alignement postural ne consiste pas à figer le corps dans une position idéale, mais à lui offrir les meilleures conditions pour se mouvoir avec fluidité, équilibre et efficacité. C'est un état dynamique et subtil, où chaque segment trouve sa juste place en relation avec les autres.

Un bon alignement permet de :

- Réduire les tensions inutiles et la fatigue.
- Améliorer l'efficacité du mouvement.
- Favoriser une respiration ample et libre.
- Prévenir les douleurs chroniques et les déséquilibres.

L'alignement, ce n'est pas être droit, c'est être connecté. C'est sentir le soutien du sol, la traction vers le ciel et le souffle qui circule au centre.

### REPÈRES D'UN ALIGNEMENT FONCTIONNEL

#### DEBOUT (VUE DE PROFIL)

Une ligne verticale imaginaire devrait idéalement traverser :

- Le lobe de l'oreille.
- Le centre de l'épaule.
- Le grand trochanter (hanche).
- Le centre du genou.
- Le centre de la cheville.

#### APPUIS

Le poids est réparti sur trois points (gros orteil, petit orteil, talon).

#### BASSIN

Neutre, sans antéversion ni postériorisation.

#### TÊTE

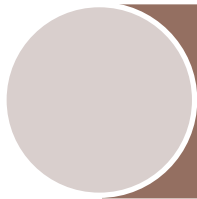
Sommet du crâne qui s'allonge vers le ciel, menton légèrement rentré.

### ASSIS

- Les ischions sont en contact stable avec le support.
- La colonne est allongée sans rigidité.
- Les épaules relâchées, la tête dans l'axe.
- Les pieds bien ancrés ou soutenus.

### COUCHÉ (DÉCUBITUS DORSAL)

- Nuque longue et libre de tensions.
- Bassin neutre, sans cambrure excessive ni effondrement.
- Omoplates en contact léger avec le sol, sans tension.



Cet alignement neutre n'est pas une position rigide, mais une base dynamique qui soutient la liberté de mouvement et la respiration.

### OBSERVER LES COMPENSATIONS POSTURALES FRÉQUENTES

Les dérives compensations ne sont ni des erreurs ni des fautes : elles sont des informations précieuses sur la manière dont le corps s'adapte, compense ou protège. Les observer permet de guider avec finesse.

### ANTÉVERSION PELVIENNE EXCESSIVE

- Bascule du bassin vers l'avant.
- Cambrure lombaire accentuée (hyperlordose).
- Relâchement abdominal et compression lombaire fréquents.
- Souvent observée chez les personnes hypermobiles ou très cambrées.

## RÉTROVERSION PELVIENNE EXCESSIVE

- Bascule du bassin vers l'arrière.
- Effacement de la courbe lombaire (dos plat).
- Tension des fléchisseurs de hanche, perte du rebond naturel dans les appuis.

## CYPHOSE DORSALE MARQUÉE

- Courbure excessive du haut du dos.
- Tête projetée en avant, épaules enroulées.
- Fréquente chez les personnes travaillant assises ou devant un écran.

## PROTRUSION CERVICALE

- Menton projeté vers l'avant.
- Signe d'un manque d'allongement axial ou d'une désorganisation du haut du corps.

## GENOUX EN HYPEREXTENSION (RECURVATUM)

- Genoux poussés vers l'arrière, verrouillés.
- Perturbe l'alignement global et inhibe l'engagement musculaire profond.

### GENOUX VALGUM (GENOUX EN X)

- Les genoux se rapprochent tandis que les chevilles s'écartent.
- Cette posture entraîne une compression sur la face interne du genou (ménisque médial, ligament collatéral médial) et une tension sur la face externe, ce qui peut modifier l'alignement global des membres inférieurs (hanches, chevilles, pieds).

### GENOUX VARUM (JAMBES ARQUÉES)

- Les genoux s'écartent alors que les chevilles se rapprochent.
- Cette posture génère une compression sur la face externe du genou (ménisque latéral, ligament collatéral latéral) et une tension sur la face interne, ce qui peut perturber l'alignement et l'équilibre global des membres inférieurs.

### PIEDS EN PRONATION OU SUPINATION

- **Pronation** : affaissement de la voûte plantaire.
- **Supination** : appui excessif sur les bords externes.
- Crée des déséquilibres remontant jusqu'aux genoux, hanches et bassin.

## EXERCICES CORRECTIFS POUR LES COMPENSATIONS POSTURALES

### RÉÉQUILIBRER L'ANTÉVERSION PELVIENNE

#### EXERCICE

#### ÉTIREMENT DU PSOAS

#### OBJECTIF BIOMÉCANIQUE

Relâcher le psoas-iliaque, souvent raccourci, qui accentue la bascule du bassin vers l'avant et la lordose lombaire.

#### CONSIGNES

En fente basse, placez un coussin sous le genou arrière.

Maintenez le bassin en rétroversion légère (coccyx orienté vers le sol) pour étirer efficacement sans creuser le bas du dos.

Inspirez profondément pour détendre les tensions lombaires.

#### VARIATION

En position debout, placez un pied sur une chaise et effectuez le même étirement si la fente est inconfortable.

#### EXERCICE

#### BASSIN AU NEUTRE SUR UN BLOC

#### OBJECTIF BIOMÉCANIQUE

Favoriser l'ouverture des fléchisseurs de hanche (notamment le psoas) tout en stabilisant la région pelvienne et en évitant les compensations lombaires.

#### CONSIGNES

Allongé sur le dos, bloc sous le sacrum.

Allongez une jambe sans modifier l'angle du bassin ni écraser la courbure lombaire naturelle.

#### VARIATION

Débuter avec de petites marches sur place avant d'allonger complètement la jambe.

## EXERCICES CORRECTIFS POUR LES COMPENSATIONS POSTURALES

### RÉÉQUILIBRER LA RÉTROVERSION PELVIENNE

<b>EXERCICE</b>	<b>PONT DYNAMIQUE</b>
<b>OBJECTIF BIOMÉCANIQUE</b>	<p>Favoriser la mobilité segmentaire de la colonne vertébrale, en particulier au niveau lombaire, tout en cultivant une coordination fine entre le souffle, le bassin et l'activation des chaînes musculaires profondes.</p> <p>Cet exercice vise également à développer une stabilité douce du tronc et à renforcer la conscience de l'ancrage par les pieds.</p>
<b>CONSIGNES</b>	<p>Allongé sur le dos, pieds au sol.</p> <p>Soulevez doucement le bassin en imaginant dérouler la colonne vertèbre par vertèbre.</p> <p>Favorisez une activation globale et harmonieuse du centre (core), des muscles fessiers et des jambes pour stabiliser le mouvement sans crispation excessive.</p> <p>Redescendez lentement en maintenant la fluidité respiratoire.</p>
<b>VARIATION</b>	<p>Placez un petit coussin entre les genoux pour favoriser l'alignement et une activation douce de la chaîne interne.</p>



## EXERCICES CORRECTIFS POUR LES COMPENSATIONS POSTURALES

### OUVRIR UNE CYPHOSE DORSALE

#### EXERCICE

#### OUVERTURE THORACIQUE (OPTION 1)

#### OBJECTIF BIOMÉCANIQUE

Favoriser l'extension thoracique et relâcher la chaîne antérieure (pectoraux, abdominaux).

#### CONSIGNES

Roulez une serviette et placez-la sous la pointe inférieure des omoplates.

Soutenez la tête avec les mains pour éviter toute tension cervicale.

Allongez doucement la boîte crânienne et déposez la tête au sol en gardant la nuque neutre.

#### VARIATION

Réaliser en position assise sur une chaise, mains croisées derrière la tête, ouvrir doucement le haut du tronc vers l'arrière.

#### EXERCICE

#### POISSON SUPPORTÉ (OPTION 2)

#### OBJECTIF BIOMÉCANIQUE

Décompresser la cage thoracique et allonger la colonne cervicale.

#### CONSIGNE

Placer un bloc sous la tête et un autre sous les omoplates, ajuster la hauteur pour que la nuque reste neutre.

#### VARIATION

Pour plus de confort, fléchir les genoux.

## EXERCICES CORRECTIFS POUR LES COMPENSATIONS POSTURALES

### RÉALIGNER UNE PROTRUSION CERVICALE (MENTON AVANCÉ VERS L'AVANT)

#### EXERCICE

#### RÉALIGNEMENT AXIAL

#### OBJECTIF BIOMÉCANIQUE

Ramener la tête dans l'axe en allongeant la nuque et en réactivant les muscles profonds du cou (long du cou, long de la tête), tout en relâchant les sous-occipitaux raccourcis.

#### CONSIGNES

En position assise ou allongée, imaginez que vous ramenez légèrement le menton vers l'arrière pour allonger la colonne cervicale, sans forcer ni basculer la tête.

Le sommet du crâne s'étire vers le haut, créant de l'espace entre chaque vertèbre.

#### VARIATION

Réaliser l'exercice debout contre un mur pour sentir l'alignement idéal de l'arrière de la tête, des omoplates et du sacrum.

## EXERCICES CORRECTIFS POUR LES COMPENSATIONS POSTURALES

### CORRIGER L'HYPEREXTENSION DES GENOUX (RECURVATUM)

#### EXERCICE

#### DÉVERROUILLAGE ACTIF

#### OBJECTIF BIOMÉCANIQUE

Réduire l'hyperextension en éveillant la proprioception et en rééquilibrant la tonicité des muscles de la cuisse et du centre.

#### CONSIGNES

Debout, pieds écartés largeur du bassin, relâchez les genoux pour qu'ils ne « poussent » pas vers l'arrière.

Imaginez que vos quadriceps (muscles de la cuisse) tracent une légère traction vers les hanches, comme pour « aspirer » doucement les rotules vers le haut.

**Attention** : l'action doit rester subtile et fluide, sans contraction rigide.

#### VARIATION

Effectuer l'exercice en équilibre sur un pied pour stimuler les ajustements fins et la proprioception et compléter sur les deux pieds

Si possible, fermer les yeux pour augmenter la perception des appuis et du centre.

### RÉÉQUILIBRER LA VOÛTE PLANTAIRE

#### EXERCICE

#### ANCRAGE DES 3 POINTS DU PIED

#### OBJECTIF BIOMÉCANIQUE

Réactiver les muscles intrinsèques du pied et soutenir la voûte plantaire.

#### CONSIGNES

Répartir le poids sur trois points : gros orteil, petit orteil et talon. Tout en maintenant cet appui, soulevez légèrement l'arche interne pour stimuler une activation subtile du pied.

#### VARIATION

Effectuer l'exercice les yeux fermés pour solliciter davantage la proprioception.

## EXERCICES CORRECTIFS POUR LES COMPENSATIONS POSTURALES

### POSTURE D'INTÉGRATION

#### EXERCICE

#### TROUVER SON ALIGNEMENT OPTIMAL « ÊTRE SUR SON X »

#### OBJECTIF BIOMÉCANIQUE

Éveiller la proprioception globale, engager subtilement les muscles posturaux profonds et ressentir une organisation harmonieuse du corps.

#### CONSIGNES

Debout, pieds écartés largeur du bassin, bras le long du corps avec les paumes tournées vers l'avant (cette position ouvre naturellement la ceinture scapulaire).

Soulevez les cinq orteils du sol.

#### OBSERVEZ

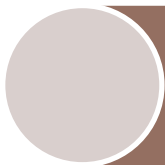
Cette action vous fait légèrement reculer le poids vers les talons, active et allonge subtilement les ischio-jambiers (arrière des cuisses) et engage le devant des cuisses.

Déposez les orteils doucement au sol comme un éventail pour retrouver une base stable.

Avancez légèrement le poids jusqu'au centre de la voûte plantaire : un point d'équilibre subtil où le corps se « dépose » dans l'espace.

#### POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Cette posture devient une référence interne. Même si l'on ne la « tient » pas en permanence dans la vie quotidienne, elle offre une boussole corporelle pour revenir vers un alignement optimal, plus libre et plus stable.



Ces exercices simples favorisent  
une conscience corporelle accrue et une meilleure organisation posturale.

## EXERCICES CORRECTIFS POUR LES COMPENSATIONS POSTURALES

### LA CLÉ D'UN BON ALIGNEMENT : FORCE ET SOUPLESSE EN ÉQUILIBRE

Pour maintenir un alignement dynamique et prévenir les douleurs, deux éléments sont essentiels.

### DES ABDOMINAUX PROFONDS ET UN DOS FORT

Les études ont démontré que le transverse de l'abdomen et les multifides sont les muscles qui contribuent le plus à la stabilisation lombaire et à la prévention des douleurs du dos.

Leur activation subtile crée un soutien interne sans rigidité.

### RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES

***Hodges & Richardson (1996)** ont démontré que le transverse de l'abdomen s'active avant tout autre muscle lors de mouvements anticipés pour stabiliser la colonne.*

***MacDonald et al. (2006)** ont montré que les multifides jouent un rôle critique dans la stabilisation intervertébrale et que leur atrophie est fortement corrélée aux lombalgies chroniques.*

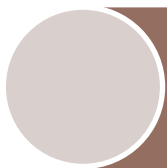
### UN ÉQUILIBRE ENTRE TONICITÉ ET MOBILITÉ

Un corps trop rigide se fragilise autant qu'un corps trop souple. La méthode **Pilates Intuitif** favorise ce juste milieu pour une posture stable et fluide.

### UNE POSTURE VIVANTE

L'alignement n'est pas un état figé. Il évolue en fonction de la respiration, du tonus du moment, de l'émotion, du contexte.

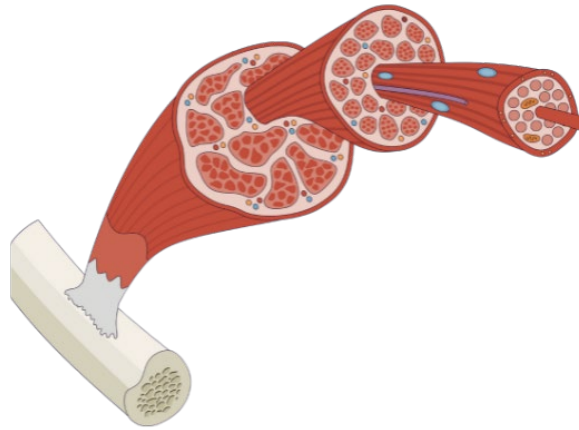
En **Pilates Intuitif**, on apprend à percevoir l'organisation du corps en mouvement, à guider par la sensation, l'image, la direction plutôt que par des corrections imposées.



Observer, c'est d'abord écouter.  
Guider, c'est inviter sans forcer, sans imposer.

### LES MUSCLES : STRUCTURE, FONCTIONNEMENT ET CONSCIENCE DU MOUVEMENT

Les muscles sont des tissus vivants et contractiles, essentiels au mouvement, à la posture et à la production de chaleur. Activés par le système nerveux, ils travaillent en synergie constante avec les os, les articulations et les fascias pour permettre chaque action et maintenir l'équilibre corporel.



Un muscle squelettique, responsable des mouvements volontaires, est constitué de fibres regroupées en faisceaux.

Chaque fibre contient des protéines contractiles qui coulissent les unes contre les autres pour produire une contraction.

Ces fibres sont richement vascularisées et innervées, leur permettant une réaction rapide aux efforts et une réparation efficace après des micro-lésions.

### COMMENT UN MUSCLE SE CONTRACTE (VERSION SIMPLIFIÉE)

À l'intérieur de chaque fibre musculaire, il y a des filaments qui glissent les uns contre les autres pour raccourcir le muscle.

#### ACTINE

Ce sont comme des rails fins.

#### MYOSINE

Ce sont des petits crochets qui s'accrochent à ces rails et tirent dessus pour rapprocher les extrémités du muscle.

## LA BASE DU MOUVEMENT

### ASTUCE

Imaginez que vous êtes en train de ramer dans une barque :

- Les rails d'actine sont comme la rivière sur laquelle glissent vos rames,
- Les rames (myosine) s'accrochent à l'eau pour tirer la barque vers l'avant.



Ce mouvement répétitif de « tirer-relâcher » rapproche les deux extrémités du muscle et produit une contraction.

### TYPES DE MUSCLES DANS LE CORPS HUMAIN

#### MUSCLES SQUELETTIQUES (VOLONTAIRES, STRIÉS)

Produisent les mouvements conscients de notre corps.

#### MUSCLE CARDIAQUE (INVOLONTAIRE, STRIÉ)

Assure le battement rythmique du cœur.

#### MUSCLES LISSES (INVOLONTAIRES, NON STRIÉS)

Situés dans les parois des organes internes, ils régulent des fonctions autonomes.



### FONCTIONS PRINCIPALES DES MUSCLES SQUELETTIQUES

- Produire le mouvement grâce à la contraction coordonnée.
- Maintenir la posture grâce à un tonus musculaire constant.
- Générer de la chaleur : jusqu'à 85% de la chaleur corporelle provient de l'activité musculaire.

## LA BASE DU MOUVEMENT

### MUSCLES SUPERFICIELS VS PROFONDS : UNE QUESTION DE RÔLE ET DE STRATÉGIE

#### SUPERFICIELS

Situés juste sous la peau, ils sont visibles et génèrent une puissance importante pour les mouvements amples.

#### PROFONDS

Plus proches des os et des articulations, ces muscles assurent la stabilité.

En **Pilates Intuitif**, l'accent est mis sur l'activation des muscles profonds (comme le transverse de l'abdomen ou les multifides) pour améliorer l'alignement, la fluidité du mouvement et l'efficacité posturale.

### ATTACHES MUSCULAIRES : RELIER LE MOUVEMENT À L'OS

Chaque muscle squelettique est fermement ancré à l'os via des tendons, en deux points principaux :

- **Origine** : point d'ancrage fixe ou peu mobile (généralement plus près du tronc).
- **Insertion** : point mobile vers lequel le muscle tire en se contractant.

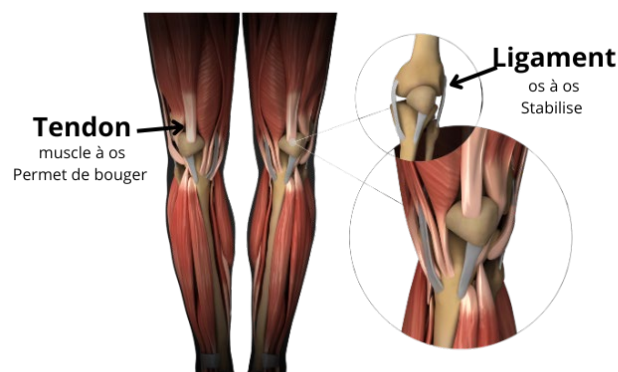
## À DISTINGUER

#### LES TENDONS

Relient le muscle à l'os et transmettent la force.

#### LES LIGAMENTS

Relient os à os pour stabiliser les articulations.



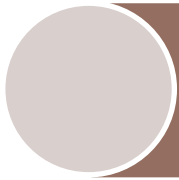


## LA BASE DU MOUVEMENT

### LA BOUCLE DU MOUVEMENT : DU CERVEAU AU MUSCLE

Lorsque nous décidons de bouger, une séquence précise s'enclenche :

- Le cerveau envoie un signal électrique via les nerfs.
- Ce signal provoque la contraction musculaire (actine et myosine glissent).
- Le tendon transmet cette force à l'os.
- Le mouvement désiré s'exécute.



Un entraînement régulier et conscient permet au muscle de s'adapter.  
Il devient plus fort (hypertrophie), plus endurant,  
mieux coordonné et plus souple.

### POURQUOI AVONS-NOUS DES CRAMPES ?

Les crampes sont des contractions musculaires involontaires, aiguës et douloureuses, souvent liées à :

- Un échauffement ou une hydratation insuffisants.
- Un déficit en minéraux (magnésium, potassium, calcium).
- La fatigue musculaire ou une sur-sollicitation.
- Le stress ou une tension nerveuse prolongée.

### QUE FAIRE EN CAS DE CRAMPE ?

- Relâcher doucement la contraction sans forcer.
- Étirez lentement le muscle affecté pour aider les fibres à se détendre.
- Respirez profondément pour apaiser la tension globale.

### APPLIQUER DU FROID OU DE LA CHALEUR SELON LE MOMENT

- Le froid est idéal pendant la crampe : il aide à calmer les influx nerveux et réduit la douleur rapidement.
- La chaleur douce est recommandée après la crampe, une fois le muscle relâché, pour détendre les fibres musculaires et améliorer la circulation sanguine locale.

### EXERCICE CONCRET : RESENTIR L'ACTIVATION MUSCULAIRE SUBTILE

Allongez-vous sur le dos, genoux fléchis, pieds au sol.

- Placez une main sur l'avant de votre cuisse et l'autre derrière.
- Repoussez doucement le sol avec vos talons, comme pour rapprocher vos ischions du centre, sans bouger le bassin.
- Imaginez vos rames (myosine) qui tirent doucement sur les rails (actine) pour rapprocher vos fibres musculaires.

### POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Cet exercice développe une conscience fine de la contraction musculaire, essentielle pour activer les fibres profondes sans effort excessif.

### RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES

**Huxley, A. F., & Niedergerke, R. (1954)** : Huxley, H. E., & Hanson, J. (1954) : *Théorie des filaments glissants.*

**Schweltnus et al. (1997)** : *Études sur les crampes musculaires d'effort.*

**OpenStax (2013)** : *Physiologie musculaire et production de chaleur.*

**Minetto et al. (2013)** : *Réponses musculaires au froid et à la chaleur.*

## FICHES SYNTHÈSES

### LES PRINCIPAUX MUSCLES SOLLICITÉS EN PILATES INTUITIF

Pour vous aider à mieux situer et comprendre les muscles travaillés dans la méthode **Pilates Intuitif**, voici des fiches regroupant les muscles essentiels, leur origine, insertion et fonction. Ces fiches vous serviront de référence tout au long de votre pratique et de votre enseignement.

COU ET TÊTE			
MUSCLE	ORIGINE	INSERTION	FONCTION PRINCIPALE
Scalènes	Côtés des vertèbres C2 à C7 (processus transverses)	1 <sup>re</sup> et 2 <sup>e</sup> côtes	Flexion latérale et légère flexion du cou, élévation des premières côtes lors de l'inspiration
SCOM Sternocléidomastoïdien	Sternum et clavicule	Os temporal (processus mastoïde)	Rotation de la tête vers le côté opposé, inclinaison homolatérale, élévation du sternum (respiration)
Trapèze supérieur	Base du crâne (ligne nucale) et ligament de la nuque	Clavicule (tiers latéral) et acromion	Élève la scapula. Peut aussi contribuer à l'extension et à l'inclinaison homolatérale de la tête
Trapèze moyen	Vertèbres C7 à T3 (processus épineux)	Bord médial de la scapula (au niveau de l'épine)	Rétraction des scapulas (rapproche les omoplates)
Trapèze inférieur	Vertèbres T4 à T12 (processus épineux)	Épine de la scapula	Abaisse la scapula et contribue à sa rotation vers le haut
Élévateur de la scapula	Vertèbres C1 à C4 (processus transverses)	Bord médial de la scapula (angle supérieur)	Élève la scapula et l'incline légèrement

## FICHES SYNTHÈSES

### LES PRINCIPAUX MUSCLES SOLLICITÉS EN PILATES INTUITIF

#### HAUT DU TRONC

MUSCLE	ORIGINE	INSERTION	FONCTION PRINCIPALE
Biceps brachial	Omoplate (devant et au-dessus de la cavité de l'épaule)	Haut du radius (os de l'avant-bras)	Flexion du coude et tourne l'avant-bras vers le haut (paume vers le haut)
Triceps brachial	Omoplate (sous la cavité de l'épaule) et humérus	Pointe du coude (ulna)	Extension du coude (et le bras pour la longue portion)
Deltoïde	Clavicule (sommet de l'épaule, dos de l'omoplate)	Face externe du haut du bras (humérus)	Soulève, tend ou plie le bras selon la portion
Petit rond	Bord externe de l'omoplate	Haut de l'humérus	Tourne le bras vers l'extérieur
Grand rond	Angle inférieur de l'omoplate	Face interne du haut de l'humérus	Tire le bras en arrière, vers le corps, et le tourne vers l'intérieur
Grand dorsal	Milieu du dos et bassin	Face interne du haut de l'humérus	Amène le bras vers le corps, en arrière, et le tourne vers l'intérieur
Supra-épineux	Dessus de l'omoplate	Haut de l'humérus	Commence le mouvement d'élévation du bras
Infra-épineux	Dessous de l'omoplate (face postérieure)	Haut de l'humérus	Tourne le bras vers l'extérieur

## FICHES SYNTHÈSES

### LES PRINCIPAUX MUSCLES SOLLICITÉS EN PILATES INTUITIF

#### HAUT DU TRONC

MUSCLE	ORIGINE	INSERTION	FONCTION PRINCIPALE
Subscapulaire	Face interne de l'omoplate (contre les côtes)	Avant de l'humérus	Tourne le bras vers l'intérieur
Petit pectoral	Côtes 3 à 5	Processus coracoïde (avant de l'omoplate)	Abaisse l'omoplate et aide à inspirer
Grand pectoral	Clavicule, sternum, Côtes 1 à 6	Face avant du haut de l'humérus	Amène le bras vers le corps, vers l'avant, et le tourne vers l'intérieur
Rhomboïde (petit et grand)	Colonne vertébrale (C7 à T5)	Bord interne de l'omoplate	Tire l'omoplate vers la colonne et la stabilise

## FICHES SYNTHÈSES

### LES PRINCIPAUX MUSCLES SOLLICITÉS EN PILATES INTUITIF

TRONC			
MUSCLE	ORIGINE	INSERTION	FONCTION PRINCIPALE
Grand droit de l'abdomen	Pubis (avant du bassin)	Cartilages des côtes 5 à 7 et pointe du sternum	Flexion du tronc vers l'avant, compression abdominale
Oblique externe	Côtes 5 à 12	Crête iliaque (haut du bassin) et ligne blanche	Flexion du tronc et rotation vers le côté opposé
Oblique interne	Bas du dos (fascia thoraco-lombaire) et crête iliaque	Côtes 10 à 12 et ligne blanche	Flexion du tronc et rotation du même côté
Transverse de l'abdomen	Côtes 7 à 12 bas du dos et bassin	Ligne blanche et pubis	Stabilisation du tronc, compression des organes
Diaphragme	Base du sternum, côtes inférieures, vertèbres lombaires	Centre tendineux du diaphragme	Muscle principal de la respiration (inspiration)
Psoas	Vertèbres T12 à L5	Haut du fémur (petit trochanter)	Flexion de la hanche et légère flexion lombaire
Dentelé antérieur	Côtes 1 à 9	Bord interne de l'omoplate	Tire l'omoplate vers l'avant et la maintient contre la cage thoracique

## FICHES SYNTHÈSES LES PRINCIPAUX MUSCLES SOLLICITÉS EN PILATES INTUITIF

### PLANCHER PELVIEN

MUSCLE	ORIGINE	INSERTION	FONCTION PRINCIPALE
Pubococcygien	Face arrière du pubis	Coccyx et ligament entre l'anus et le coccyx	Soutient les organes pelviens, aide à la continence urinaire et fécale
Ilio-coccygien	Intérieur du bassin (aponévrose et épine ischiatique)	Coccyx et ligament entre l'anus et le coccyx	Stabilise le bassin, soutient les organes du bas-ventre
Coccygien	Épine ischiatique (os du bassin)	Côté du coccyx	Stabilise le coccyx et soutient le plancher pelvien

# FICHES SYNTHÈSES

## LES PRINCIPAUX MUSCLES SOLLICITÉS EN PILATES INTUITIF

### EXTENSEURS DU DOS

MUSCLE	ORIGINE	INSERTION	FONCTION PRINCIPALE
Muscles érecteurs du rachis	Bas du dos sacrum, bassin, vertèbres lombaires	Colonne, côtes et base du crâne	Redressent le dos, soutiennent la posture
Muscle ilio-costal	Côtes basses et bassin	Côtes supérieures et vertèbres thoraciques cervicales	Extension et inclinaison latérale de la colonne
Muscle long dorsal	Vertèbres lombaires et thoraciques (latéralement)	Vertèbres thoraciques et cervicales (transverses)	Extension de la colonne stabilisation
Muscle épineux	Processus épineux lombaires et thoraciques	Processus épineux thoraciques et cervicaux	Maintien du redressement posture verticale
Muscles multifides	Sacrum et processus transverses de toutes les régions vertébrales	Processus épineux des vertèbres situées juste au-dessus	Stabilisation segmentaire (surtout lombaire) ajustement fin rotation légère
Muscles interépineux	Entre les apophyses épineuses de toute la colonne, surtout cervicales et lombaires	Vertèbre adjacente (épineuse)	Stabilité locale, proprioception et ajustements fins entre les vertèbres
Carré des lombes	Crête iliaque (haut du bassin) et ligament ilio-lombaire	12 <sup>e</sup> côte et vertèbres lombaires (L1 à L4)	Inclinaison latérale du tronc, stabilisation du bassin



## FICHES SYNTHÈSES

### LES PRINCIPAUX MUSCLES SOLLICITÉS EN PILATES INTUITIF

#### BAS DU CORPS

MUSCLE	ORIGINE	INSERTION	FONCTION PRINCIPALE
Petit fessier	Face externe de l'ilium	Grand trochanter du fémur	Abduction et rotation interne de la hanche
Moyen fessier	Face externe de l'ilium	Grand trochanter du fémur	Abduction de la hanche, stabilisation du bassin
Grand fessier	Crête iliaque, sacrum, coccyx	Bandelette ilio-tibiale, fémur	Extension et rotation externe de la hanche
Rotateurs externes profonds	Bassin (sacrum, foramen obturé)	Grand trochanter du fémur	Rotation externe et stabilité de la hanche
Sartorius	Épine iliaque antéro-supérieure	Tibia (patte d'oie)	Flexion, abduction et rotation externe de la hanche
Tenseur du fascia lata	Crête iliaque	Bandelette ilio-tibiale	Stabilisation du genou flexion de la hanche
Pyramidal (piriforme)	Face antérieure du sacrum	Grand trochanter du fémur	Rotation externe de la hanche

## FICHES SYNTHÈSES

### LES PRINCIPAUX MUSCLES SOLLICITÉS EN PILATES INTUITIF

#### PRINCIPAUX GROUPES MUSCULAIRES DE LA HANCHE

##### QUADRICEPS

Extension du genou et flexion de la hanche  
(pour le droit fémoral)

MUSCLE	ORIGINE	INSERTION	FONCTION PRINCIPALE
Droit fémoral (quadriceps)	Épine iliaque antéro-inférieure	Tibia (via tendon rotulien)	Flexion de la hanche extension du genou
Vaste médial (quadriceps)	Ligne âpre du fémur	Tubérosité tibiale	Extension du genou
Vaste latéral (quadriceps)	Grand trochanter et ligne âpre du fémur	Tubérosité tibiale	Extension du genou
Vaste intermédiaire	Face antérieure du fémur	Tubérosité tibiale	Extension du genou

# FICHES SYNTHÈSES

## LES PRINCIPAUX MUSCLES SOLLICITÉS EN PILATES INTUITIF

### PRINCIPAUX GROUPES MUSCULAIRES DE LA HANCHE

#### ISCHIO-JAMBIERS

**Extension de la hanche, flexion du genou**

MUSCLE	ORIGINE	INSERTION	FONCTION PRINCIPALE
Biceps fémoral (ischio)	Face postérieure de l'ischion (tubérosité) ligne âpre	Tête de la fibula	Extension de la hanche flexion et rotation externe du genou
Semi-tendineux (ischio)	Face postérieure de l'ischion (tubérosité)	Tibia (patte d'oie)	Extension de la hanche flexion et rotation interne du genou
Semi-membraneux (ischio)	Face postérieure de l'ischion (tubérosité)	Condyle médial du tibia	Extension de la hanche flexion et rotation interne du genou
Tibial antérieur	Condyle latéral et face avant du tibia	Base du 1 <sup>er</sup> métatarsien et cunéiforme médial	Flexion dorsale du pied et supination (tourner la plante du pied vers l'intérieur)
Tibial postérieur	Tibia, fibula, membrane interosseuse	Os naviculaire, cunéiformes, métatarsiens	Flexion plantaire et supination (renforce l'arche interne du pied)
Fibulaires (long et court)	Tête et côté de la fibula	Base du 1 <sup>er</sup> (long) et 5 <sup>e</sup> (court) métatarsien	Flexion plantaire et pronation (tourner la plante du pied vers l'extérieur)
Gastrocnémiens (jumeaux)	Condyles fémoraux	Tendon d'Achille (calcanéus)	Flexion plantaire du pied et flexion du genou
Plantaire (plantaris)	Fémur (au-dessus du condyle latéral)	Tendon d'Achille (calcanéus)	Flexion plantaire accessoire flexion du genou

### L'INTELLIGENCE MUSCULAIRE ET L'ART DE L'OPPOSITION

Le corps humain compte plus de 600 muscles, travaillant en permanence pour nous permettre de bouger, de respirer, de nous tenir debout et d'exprimer la vie.

Pour les comprendre et les activer consciemment, il est essentiel d'explorer leur organisation subtile, leurs rôles complémentaires et leur intelligence profonde.

En **Pilates Intuitif**, chaque muscle devient plus qu'un moteur mécanique : il est une porte d'entrée vers une conscience incarnée, un dialogue entre force, fluidité et stabilité.

### MUSCLES SUPERFICIELS : MOTEURS VISIBLES ET PUISSANTS

Ces muscles sont ceux que nous voyons, ceux qui dessinent les lignes de notre silhouette, le galbe des bras, la forme des fessiers, le relief des épaules.

#### CARACTÉRISTIQUES

- Larges, puissants, multi-articulaires, ils sont conçus pour produire des mouvements globaux (ex. lever un bras, sauter).
- Sollicités dans les efforts dynamiques et le renforcement musculaire classique.

Mais leur puissance ne signifie pas qu'ils doivent tout faire seuls.

Sans l'appui des muscles profonds, ils peuvent perdre en efficacité, surcompenser et générer tensions ou déséquilibres.



### MUSCLES PROFONDS : STABILISATEURS SILENCIEUX

Invisibles à l'œil nu, ces muscles se trouvent plus près des os et des articulations. Ils travaillent discrètement, mais leur rôle est essentiel pour l'équilibre et le maintien postural.

### CARACTÉRISTIQUES

- Posturaux, actifs même au repos pour maintenir l'alignement.
- Stabilisent les articulations (colonne, bassin, omoplates).
- Travaillent en finesse et coordination plutôt qu'en force brute.



### EXEMPLES

Transverse de l'abdomen, multifidus, plancher pelvien, diaphragme.

### SUPERFICIEL ET PROFOND : DEUX COUCHES, UN SEUL SYSTÈME

Imaginez le corps comme une équipe parfaitement orchestrée :

#### LES PROFONDS

Stabilisateurs silencieux qui préparent et soutiennent chaque geste.

#### LES SUPERFICIELS

Moteurs visibles qui réalisent le mouvement.

En **Pilates Intuitif**, nous éveillons d'abord la conscience des muscles profonds pour offrir au corps une base stable et ancrée. Ce n'est qu'ensuite que nous y ajoutons la puissance des muscles superficiels, pour un mouvement stable, fluide et sans douleur.

### MUSCLES TONIQUES ET PHASIQUES : L'ÉQUILIBRE FONCTIONNEL

Pour aller plus loin, il est fondamental de distinguer :

#### MUSCLES TONIQUES (OU POSTURAUX)

- Conçus pour résister à la gravité et maintenir une posture.
- Activité faible mais constante.
- Plus susceptibles de devenir raccourcis ou tendus lorsqu'ils sont sur-sollicités.

#### EXEMPLES

Multifidus, transverse de l'abdomen, psoas.

#### MUSCLES PHASIQUES (OU DYNAMIQUES)

- Produisent des mouvements rapides et puissants.
- Fatiguent plus vite que les toniques.
- Plus susceptibles de devenir faibles ou hypoactifs en cas de déséquilibre.

#### EXEMPLES

Quadriceps, biceps, deltoïdes.

En **Pilates Intuitif**, nous réveillons et renforçons d'abord les muscles toniques pour construire une base de stabilité, puis nous invitons la puissance des muscles phasiques à s'y intégrer pour un mouvement harmonieux et libéré.

### UNE LECTURE SUBTILE : LE MURMURE DE LA CONNEXION

Dans notre approche, nous évitons de parler de « contraction forte » ou de « serrage ». Ces termes tendent à suractiver les muscles superficiels ou phasiques, souvent dominants et puissants mais peu précis.

L'activation des muscles profonds et toniques (comme le transverse de l'abdomen ou les multifides) requiert douceur, intention, respiration et temps.

Nous préférons parler de :



Ce langage respectueux permet de guider l'engagement profond sans brusquer, sans figer, sans comprimer, en cultivant un mouvement conscient et intégré.

### LE PRINCIPE D'OPPOSITION : AGONISTES ET ANTAGONISTES

Tout mouvement s'appuie sur un équilibre dynamique entre :

#### AGONISTE

Le muscle qui initie et produit le mouvement.

#### ANTAGONISTE

Le muscle opposé qui s'allonge pour accompagner.

#### EXEMPLES

- **Flexion du bras** : biceps (agoniste) / triceps (antagoniste).
- **Roll-down** : abdominaux (agonistes) / érecteurs du rachis (antagonistes).
- **Demi-pont** : fessiers et ischio-jambiers (agonistes) / fléchisseurs de la hanche (ilio-psoas) (antagonistes)

## LA BASE DU MOUVEMENT

En **Pilates Intuitif**, nous invitons constamment à habiter cette opposition vivante :

- Pour stabiliser sans rigidifier.
- Pour mobiliser sans comprimer.
- Pour créer un geste nourri de conscience plutôt que d'effort brut.

### LES TYPES DE CONTRACTION MUSCULAIRE

Comprendre les contractions musculaires permet de guider le mouvement avec finesse :

#### CONCENTRIQUE

Le muscle se raccourcit pour produire un mouvement.

#### EXEMPLE

Soulever le bassin en pont (ischio-jambiers, version Pilates intuitif).

---

#### EXCENTRIQUE

Le muscle se contracte en s'allongeant pour contrôler.

#### EXEMPLE

Descente lente en **Roll-down**, contrôlée par l'intelligence du centre (core), incluant les couches profondes du tronc.

---

#### ISOMÉTRIQUE

Le muscle est en tension sans changement de longueur.

#### EXEMPLE

Maintien en planche (muscles du centre).



## LA BASE DU MOUVEMENT

### EXERCICES CONCERTS POUR EXPLORER CES CONCEPTS

Ces exercices vous aideront à ressentir la finesse et la puissance des couches musculaires, à distinguer l'engagement des muscles profonds et superficiels, et à expérimenter le principe d'opposition.

### MUSCLES PROFONDS VS SUPERFICIELS : LE MURMURE DE L'ENGAGEMENT

Allongez-vous sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat.

- Repoussez délicatement le sol avec les talons, comme si vos talons et vos fessiers voulaient se rapprocher.
- Observez l'engagement subtil du plancher pelvien et du transverse de l'abdomen.
- Maintenant, soulevez légèrement la tête (quelques centimètres). Vous sentirez les grands droits de l'abdomen (muscles superficiels) prendre le relais.

### POUR ALLER PLUS LOIN

Restez allongé, relâchez la tête au sol.

- Doucement, engagez vos points de contact avec le sol (pieds, bassin, bras, mains).
- Laissez émerger ce murmure de contraction dans l'abdomen, tout en sentant une opposition douce s'installer à travers la colonne vertébrale.

### AGONISTES ET ANTAGONISTES EN ACTION

Allongez-vous sur le ventre, front posé au sol mains sous les épaules.

#### À L'INSPIRATION

- Soulevez légèrement le tronc.
- Les muscles du dos (agonistes) s'activent, tandis que les muscles abdominaux (antagonistes) s'allongent.

#### À L'EXPIRATION

- Redescendez lentement.
- Cette fois, ce sont les abdominaux (agonistes) qui freinent le mouvement tandis que les muscles du dos (antagonistes) se relâchent.

## LA BASE DU MOUVEMENT

### PONT DYNAMIQUE (CONCENTRIQUE ET EXCENTRIQUE)

Allongez-vous sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat au sol.

- En expirant, repoussez le sol avec les talons pour soulever le bassin.
- Les ischio-jambiers s'activent de façon concentrique, en coordination avec le centre.
- Inspirez au sommet du mouvement, puis redescendez lentement en déroulant la colonne vertèbre par vertèbre.

Ce retour se fait en contrôle excentrique, mobilisant les muscles du tronc et du dos en douceur.

### ROLL-DOWN CONTRÔLÉ (EXCENTRIQUE)

Asseyez-vous, jambes allongées devant vous, bras tendus.

- En expirant, descendez le dos lentement, vertèbre après vertèbre.
- Ressentez le « CORE » freiner et contrôler la descente tout en s'allongeant.

### MAINTIEN EN PLANCHE (ISOMÉTRIQUE)

Placez-vous en position de planche, épaules alignées sur les poignets.

- Inspirez et expirez profondément 5 fois en maintenant la posture.
- Observez l'engagement des muscles profonds du tronc (transverse, multifidus) qui stabilisent sans mouvement visible.

### LES FASCIAS – LE TISSU DE LA CONTINUITÉ QU'EST-CE QUE LES FASCIAS ?

Les fascias sont des tissus conjonctifs fins mais résistants qui enveloppent, relient et soutiennent toutes les structures du corps : muscles, os, organes, nerfs et vaisseaux.

Ils forment un réseau tridimensionnel continu, une véritable toile vivante qui donne forme et cohérence au corps.

On peut les imaginer comme un tissu soyeux qui relie chaque partie entre elles : c'est le fascia.



Bien qu'il existe différents types de fascias, tous remplissent quatre fonctions majeures :

- **Soutenir** : maintenir les structures en place tout en autorisant leur mouvement.
- **Relier** : créer une continuité entre muscles, organes et articulations.  
#
- **Protéger** : jouer un rôle de tampon mécanique et immunitaire.
- **Transmettre** : véhiculer les forces musculaires à travers le corps.

### FASCIA ET MOUVEMENT : UN RÔLE ESSENTIEL

Contrairement aux idées reçues, les fascias ne sont pas passifs : ils sont sensoriels, contractiles et adaptables. Ils réagissent :

- Au stress.
- Aux habitudes posturales.
- Au manque de mouvement.
- Aussi au toucher, au souffle et à l'attention consciente.

## LA BASE DU MOUVEMENT

Lorsque les fascias sont sains, ils glissent, vibrent, s'adaptent et favorisent la fluidité du mouvement.

Lorsqu'ils sont enraidis ou figés, ils limitent la mobilité, créent des tensions diffuses et favorisent la douleur chronique.

Avec l'âge, cette perte de souplesse et d'hydratation peut s'amplifier, d'où l'importance de les entretenir pour préserver la santé globale et prévenir l'accumulation de tensions.



## LES FASCIAS ET LA CIRCULATION LYMPHATIQUE

Les fascias ne sont pas uniquement des tissus de soutien : ils forment de véritables autoroutes biologiques, traversées par des vaisseaux lymphatiques, des capillaires sanguins et de nombreuses terminaisons nerveuses.

## LA LYMPHE : UN FLUIDE VITAL

La lymphe est le liquide le plus abondant de l'organisme après l'eau intracellulaire. Tandis que le sang représente environ 5 litres chez l'adulte, la lymphe (principalement sous forme de liquide interstitiel) se situe entre 15 et 20 litres, soit trois à quatre fois plus que le sang.

*« The total volume of lymphatic fluid (including interstitial fluid) is estimated to be 15 to 20 liters, significantly exceeding blood volume, which averages around 5 liters in adults. »*  
*Guyton and Hall, Textbook of Medical Physiology, 14<sup>e</sup> edition.*

## RÔLE PRINCIPAL DE LA LYMPHE

- **Drainer** les toxines et déchets cellulaires.
- **Soutenir** le système immunitaire.
- **Maintenir** l'équilibre des liquides corporels.

### MOUVEMENT ET CIRCULATION LYMPHATIQUE

Contrairement au sang, la lymphe ne possède pas de pompe centrale. Sa circulation dépend :

- De la contraction musculaire.
- De la respiration.
- De la mobilité et de la souplesse des fascias.

Lorsque les fascias sont mobiles, bien hydratés et libres de leurs glissements, la lymphe circule efficacement. S'ils sont figés ou collés, la lymphe stagne, favorisant fatigue, inflammation ou congestion.

### FASCIAS ET DOULEUR

Les fascias sont très innervés : ils contiennent jusqu'à six fois plus de récepteurs sensoriels que les muscles. Une tension fasciale peut donc provoquer une douleur diffuse, profonde et parfois difficile à localiser.

Une restriction dans le fascia d'un mollet peut, par le principe des lignes de continuité myofasciales, se répercuter sur la hanche, le dos ou même le cou.



### EXERCICES CONCERTS : TROIS APPROCHES COMPLÉMENTAIRES

#### YIN : ÉTIRER ET HYDRATER EN PROFONDEUR

Le Yin cible les fascias, les tendons et les ligaments grâce à des postures tenues plusieurs minutes.

Pourquoi rester 3 à 5 minutes ? Parce qu'il faut un temps prolongé d'immobilité pour que les fibres fasciales commencent à se relâcher et que la matrice extracellulaire s'hydrate à nouveau.

Cette lenteur favorise aussi l'apaisement du système nerveux et stimule les fibroblastes, cellules responsables de la production de collagène et d'élastine.

#### EXEMPLE : SUPTA PADANGUSTHASANA (COUCHÉ SUR LE DOS AVEC UNE SANGLE SOUS LE PIED)

Allongez-vous sur le dos, placez une sangle autour du pied droit.

- Étendez la jambe droite vers le plafond en gardant le genou gauche fléchi pied au sol.
- Restez 3 à 5 minutes en respirant profondément, puis changez de côté.

### MOUVEMENTS LENTS ET FLUIDES : MOBILISER ET REVITALISER

Des mouvements circulaires, ondulatoires et conscients activent le liquide interstitiel présent dans les fascias et favorisent leur glissement.

Cette approche stimule également la circulation lymphatique et détend le système nerveux, renforçant l'adaptabilité des tissus et évitant qu'ils ne se figent.

#### EXEMPLE : OUVERTURE LENTE EN DÉCUBITUS LATÉRAL

Allongez-vous sur le côté, les deux genoux fléchis.

- En 30 comptes, ouvrez lentement la jambe du dessus.
- Ensuite, ouvrez lentement le bras du dessus en 30 comptes.
- Refermez la jambe en 30 comptes, puis ramenez le bras en 30 comptes.
- Répétez plusieurs cycles en gardant un souffle calme et régulier.

### TOUCHER ET PERCEPTION SENSORIELLE : RELÂCHER EN PROFONDEUR

On pense souvent à s'étirer, à renforcer et à travailler la mobilité, mais le simple fait de caresser ou masser son corps apporte une détente profonde.

#### POURQUOI ?

Parce que le toucher stimule des récepteurs sensoriels présents dans la peau et les fascias, comme :

- Les corpuscules de Pacini, situés dans le tissu conjonctif profond (derme profond, fascias, ligaments), sensibles aux pressions profondes et aux vibrations rapides.
- Les corpuscules de Ruffini, localisés dans le derme et les couches superficielles des fascias, réagissent à l'étirement lent et soutenu des tissus.

Ces récepteurs envoient des signaux de sécurité au cerveau, ce qui active le système nerveux parasympathique, celui du repos et de la récupération.

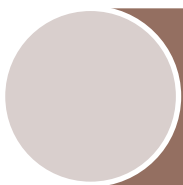
#### RÉSULTAT

Une diminution de la perception de la douleur, un relâchement musculaire plus global et une détente profonde des fascias.

### EXERCICE CONCRET : AUTO-MASSAGE CONSCIENT

Asseyez-vous en tailleur.

- Massez une jambe pendant quelques secondes, puis ramenez-la en position.
- Sentez la différence de relâchement dans la hanche et la jambe.
- Faites la même chose avec l'autre jambe et les deux bras.
- Cet exercice simple, accessible à tous, détend le système nerveux et favorise la fluidité des fascias.



Ces trois approches, en synergie, entretiennent la santé des fascias, préviennent les douleurs et soutiennent la vitalité globale, particulièrement précieuses en avançant en âge.

### BOUGER POUR FAIRE CIRCULER LA VIE

Une pratique corporelle consciente, douce et variée stimule à la fois le réseau musculo-squelettique et le système lymphatique profond, contribuant à :

- Une meilleure récupération.
- Un renforcement de l'immunité.
- Une sensation accrue de légèreté et de clarté intérieure.

### RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES

**Schleip, R. (2012). *Fascia: The Tensional Network of the Human Body – Étude de la structure et de la fonction des fascias.***

**Findley, T.W. (2015). *Fascial Plasticity and Myofascial Pain : Le rôle des fascias dans la douleur chronique.***

**Kjaer, M. et al. (2013). *Role of fascia in movement and stability: Implications for therapy***  
*Importance clinique et biomécanique des fascias.*

**Études sur les effets des étirements prolongés et des mouvements lents sur l'hydratation fasciale : *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 2018.**

**Études sur le toucher et la modulation des récepteurs sensoriels : *Frontiers in Psychology*, 2020).**

**Recherches sur la relation entre la mobilité fasciale et le vieillissement : *Journal of Aging Research*, 2019.**



### LES VISCÈRES : FONCTIONS, ANCRAGES ET CONTINUITÉ FASCIALE LE MONDE INTÉRIEUR AU SERVICE DU MOUVEMENT

Quand on pense au mouvement, on évoque souvent les muscles, les articulations ou les fascias. Pourtant, nos viscères (cœur, poumons, foie, intestins, utérus) sont eux aussi intimement liés à la qualité de notre posture, de notre respiration et de notre bien-être global.

Chaque organe est suspendu, enveloppé et relié à nos structures :

#### OSSEUSES

Sternum, côtes, colonne, bassin.

#### MUSCULAIRES

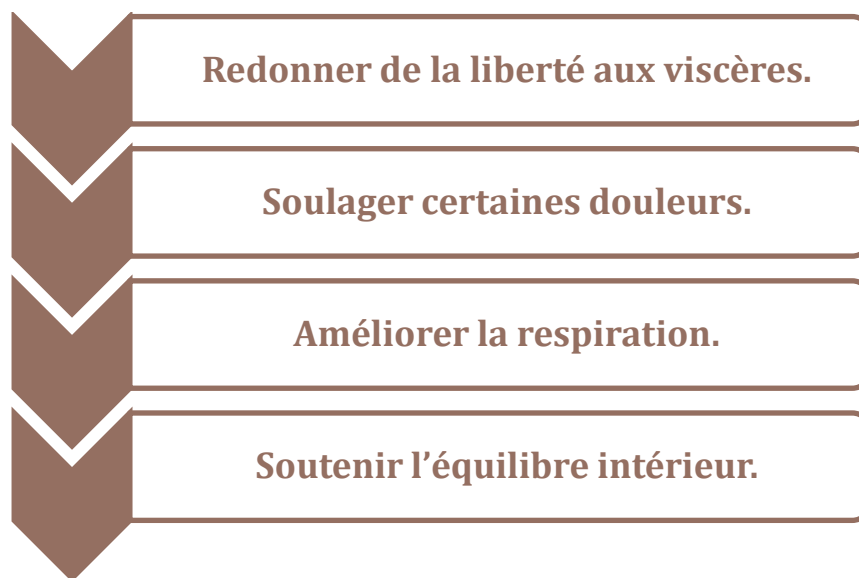
Diaphragme, plancher pelvien, psoas.

#### FASCIALES

Réseaux qui connectent et organisent ces éléments.

Leur motilité naturelle, cette capacité subtile à se mouvoir, pulser et glisser, peut être entravée par le stress, une mauvaise posture, des tensions chroniques ou un manque de mouvement.

### À L'INVERSE, DES MOBILISATIONS CONSCIENTES ET RESPECTUEUSES PEUVENT

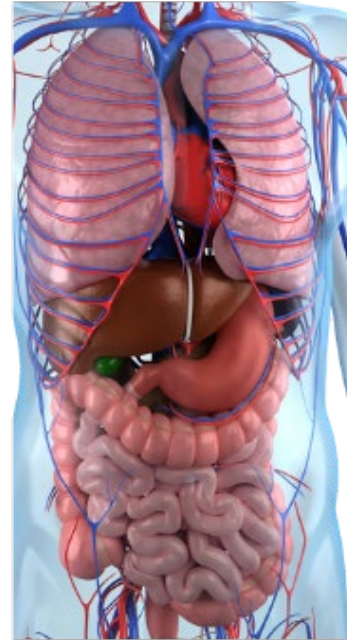


### LES VISCÈRES THORACIQUES : CŒUR ET POUMONS

Le cœur et les poumons ne sont pas seulement nos rythmes vitaux : ils influencent directement notre posture et notre mobilité.

### FONCTIONS PRINCIPALES

- **Cœur** : pompe le sang, nourrit et oxygène chaque cellule.
- **Poumons** : échanges gazeux essentiels, soutien de l'équilibre interne.

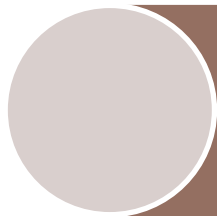


### ATTACHES ET CONTINUITÉ

Ces organes sont contenus dans la cage thoracique et soutenus par le diaphragme.

Le péricarde (enveloppe du cœur) et les plèvres (enveloppes des poumons) sont reliés aux côtes, au sternum et à la colonne via des fascias.

Un diaphragme rigide, une cage affaissée ou une respiration restreinte peuvent limiter leur mobilité, et créer des compensations corporelles jusqu'au bassin et au cou.



En Pilates Intuitif,  
nous assouplissons ces zones pour libérer le souffle  
et rendre à ces organes leur espace naturel.

### LES VISCÈRES ABDOMINAUX : ESPACE DE DIGESTION ET DE SENSIBILITÉ

Le ventre est souvent considéré comme notre **deuxième cerveau**. Il abrite des organes essentiels à la digestion, mais aussi le siège de ressentis subtils, d'émotions profondes et parfois de tensions anciennes.

#### FONCTIONS CLÉS ET ATTACHES

- **Foie** : détoxification, métabolisme.
- **Estomac** : digestion mécanique et chimique.
- **Intestins** : absorption et élimination.

Ces organes sont suspendus et reliés au diaphragme, au bassin et à la colonne par des ligaments et des fascias.

#### POURQUOI LA MOBILITÉ VISCÉRALE EST ESSENTIELLE?

Un manque de souplesse dans ces tissus peut provoquer :

- Douleurs diffuses (lombalgies, tensions cervicales).
- Rigidité posturale.
- Une respiration haute et inefficace.

### RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES

*Licciardone et al., 2023 : La mobilisation viscérale peut réduire les douleurs chroniques.*

*Schleip et al., 2012 : Les fascias viscéraux, riches en récepteurs sensoriels, jouent un rôle clé dans la posture et le tonus musculaire .*

### DANS LA MÉTHODE PILATES INTUITIF, NOUS UTILISONS :

- Le souffle pour éveiller le mouvement interne.
- Des mobilisations douces pour libérer les attaches profondes.
- Un travail d'attention pour affiner la perception et retrouver un corps habité et souple, de l'intérieur vers l'extérieur.



# MODULE 3

## MISE EN MOUVEMENT PRÉ-PILATES & MOBILITÉ ACTIVE





## PRÉ-PILATES & MOBILITÉ ACTIVE : LES FONDATIONS

### INTRODUCTION : POURQUOI CE MODULE EST CENTRÉ SUR LA PRATIQUE

Dans ce module, nous entrons dans la pratique. Après avoir exploré les bases théoriques, il est temps de les incarner. Ces premières étapes du mouvement conscient ne sont pas spectaculaires, mais elles posent les fondations solides d'un corps libre, stable et en harmonie.

Plutôt que de chercher la “performance” ou l’amplitude, nous allons explorer :

- La lenteur pour rééduquer les réflexes naturels du corps.
- La subtilité pour activer les stabilisateurs profonds sans crispation.
- La coordination souffle-mouvement pour fluidifier les gestes et apaiser le système nerveux.

Ici, chaque exercice est une invitation à observer et à ressentir :

QUE SE PASSE-T-IL DANS MON CORPS ?

OÙ EST-CE FLUIDE ?

OÙ EST-CE FIGÉ ?



C'est dans cet espace d'écoute  
que naît la transformation.

### POURQUOI COMMENCER PAR LA LENTEUR ET LA SUBTILITÉ ?

Dans notre société où tout va vite, le corps s'habitue à des gestes automatiques et à une tension de fond presque invisible. Pourtant, c'est dans la lenteur que nous accédons aux couches profondes du système musculaire et fascial.

- La lenteur calme le système nerveux et invite à une qualité d'attention rare.
- Elle éveille la proprioception, ces capteurs internes qui nourrissent notre schéma corporel.
- Elle révèle les compensations invisibles qui apparaissent dès qu'un effort s'installe.

En ralentissant, nous donnons au corps le temps de se réorganiser et d'activer ses stabilisateurs naturels, comme le transverse et les multifidus.

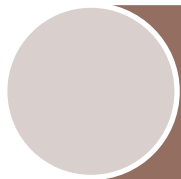
En **Pilates Intuitif**, nous répétons souvent : "Ce n'est pas la chorégraphie du mouvement qui compte, mais la capacité à rester présent et engagé dans chaque geste."

### MOBILITÉ VERSUS SOUPLESSE : DISTINCTIONS ESSENTIELLES

La souplesse est souvent vue comme la capacité à « aller loin » dans une posture. Mais une souplesse passive ne garantit pas un mouvement sain.

- La souplesse décrit l'élasticité des tissus (muscles, tendons, fascias).
- La mobilité, elle, est une qualité dynamique : la capacité à bouger une articulation dans son amplitude complète avec contrôle et sans compensation.

Une hanche mobile soutenue par des stabilisateurs actifs offrira un mouvement plus fluide et plus sûr qu'une hanche simplement souple mais instable.



Dans ce module, nous cherchons à restaurer la mobilité fonctionnelle en invitant les tissus à se libérer et en réactivant les connexions neuromusculaires.



### LA RESPIRATION COMME OUTIL DE LIBÉRATION TISSULAIRE

La respiration est un moteur. Bien utilisée, elle masse les viscères, détend les fascias et régule le tonus musculaire.

- À **chaque inspiration**, le diaphragme descend et crée une expansion tridimensionnelle.
- À **chaque expiration**, il remonte, favorisant le relâchement tissulaire.



Un diaphragme souple et mobile  
influence directement la posture et la liberté du mouvement.

En **Pilates Intuitif**, nous utilisons le souffle comme un outil pour :

- Allonger la colonne de l'intérieur.
- Favoriser une activation subtile du centre profond.
- Libérer des zones figées dans la cage thoracique et le bassin.

### LE CENTRE : ACTIVER SANS COMPRIMER

Dans le langage courant, « engager le centre » est souvent associé à rentrer le ventre ou serrer fort. Mais cette approche bloque la respiration et rigidifie le tronc.

En réalité :

- Le transverse de l'abdomen agit comme une ceinture naturelle qui stabilise sans comprimer.
- Les multifidus, petits muscles profonds le long de la colonne, sont des gardiens de la stabilité segmentaire.
- Le plancher pelvien assure un soutien doux et intelligent à la base du tronc.
- Le diaphragme, souvent oublié dans la notion de core, est pourtant essentiel pour créer une pression intra-abdominale équilibrée.
- Et les obliques internes et externes, en lien avec la respiration et la rotation du tronc, contribuent à la stabilité dynamique.

Ces muscles, lorsqu'ils travaillent en synergie, créent un véritable système central de soutien. Des études (*Hodges et Richardson, 1999*) ont montré que leur activation fine et coordonnée joue un rôle clé dans la prévention des douleurs lombaires.

Ces deux muscles, lorsqu'ils travaillent en synergie, ont un effet prouvé sur la prévention des douleurs lombaires (*Hodges et Richardson, 1999*). L'objectif est donc d'apprendre à les éveiller avec subtilité, grâce au souffle et à une intention juste, plutôt qu'en force.

### PLANCHER PELVIEN : ENGAGEMENT SUBTIL ET COORDINATION AVEC LE SOUFFLE

Le plancher pelvien fait partie intégrante du centre. Trop souvent oublié, il est soit hypertonique (trop contracté), soit hypotonique (faible).

- **Lors de l'inspiration**, il s'assouplit légèrement, suivant le mouvement du diaphragme.
- **Lors de l'expiration**, il rebondit doucement pour soutenir le centre.

Un engagement doux et coordonné avec le souffle favorise la stabilité tout en préservant la souplesse des tissus.

Le centre et la ceinture scapulaire (épaules et omoplates) travaillent ensemble dans tout mouvement du haut du corps. Une cage thoracique rigide ou des épaules crispées créent des compensations qui surchargent le cou ou le bas du dos.

Cette ceinture est constituée de nombreux muscles stabilisateurs et mobilisateurs, dont les plus essentiels à notre pratique sont :

- Le trapèze (parties supérieure, moyenne et inférieure), qui participe à l'élévation, la stabilisation et la rotation des omoplates.
- Le dentelé antérieur, essentiel à la stabilité de la scapula et à son glissement fluide contre la cage thoracique.
- Le rhomboïde, qui rapproche les omoplates et participe à la posture.
- L'élévateur de la scapula, souvent sursollicité en cas de tension cervicale. Il est tonique par défaut chez les personnes stressées ou en posture enroulée (tête projetée, épaules hautes).

### POURQUOI EST-IL SOUVENT PROBLÉMATIQUE ?

En cas de faible activation du dentelé antérieur ou du trapèze inférieur, l'élévateur compense, provoquant :

- Une élévation excessive des épaules.
- Des tensions cervicales.
- Une limitation du mouvement fluide des omoplates.

Apprendre à réguler son tonus permet de redonner aux autres muscles leur juste rôle dans l'équilibre scapulaire.

- Les muscles posturaux profonds comme les subscapulaires et les muscles de la coiffe des rotateurs, qui assurent un placement précis de l'humérus dans la glène scapulaire.
- Sans oublier la relation indirecte mais essentielle avec le grand dorsal, qui relie le haut du corps au bassin.

Dans cette section, nous éveillons progressivement cette connexion :

- Sentir la stabilité du tronc quand les bras bougent.
- Favoriser un mouvement fluide et coordonné des omoplates, sans tension inutile

Ceci n'est qu'une initiation : la profondeur de cette connexion sera explorée davantage dans le Volet 2, où les actions de suspension, traction et poussée seront abordées avec plus de précision.

### COORDINATION SOUFFLE – MOUVEMENT

Dans le corps, tout mouvement sain est rythmé par la respiration. Synchroniser le souffle et le geste :

- Apporte fluidité et relâchement.
- Favorise une activation globale harmonieuse.
- Aide à calmer l'esprit et à ancrer l'attention.

### RESTAURER LES RÉFLEXES NATURELS DU CORPS

- À force d'habitudes posturales, certains réflexes moteurs s'émoussent.
- Réveiller ces réflexes (comme l'opposition et l'allongement axial) permet de retrouver un mouvement plus vivant et plus efficace.

### MOBILITÉ PELVIENNE ET LOMBAIRE

#### EXEMPLES

- Bascule du bassin.
- Petits ponts.

### MOBILITÉ THORACIQUE ET SCAPULAIRE

#### EXEMPLES

- Ouverture des omoplates.
- Bras pendulaires.

### PRÉ-PILATES AU SOL : ACTIVATION DOUCE DU CENTRE

#### EXEMPLES

- Respiration diaphragmatique.
- Engagement subtil du transverse.

### MOUVEMENTS CIRCULAIRES ET SPIRALES

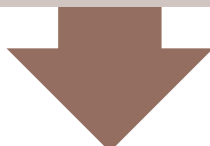
#### EXEMPLES

- Mouvements ondulatoires pour libérer les fascias et réhydrater les tissus.

## **PÉDAGOGIE PRATIQUE**

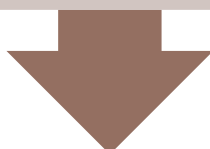
### **OBSERVATION DU MOUVEMENT VOIR CE QUI EST VIVANT**

Apprendre à détecter les zones de compensation et de rigidité.



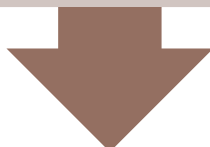
### **GUIDAGE VERBAL ET TACTILE INVITER, PAS IMPOSER**

Favoriser la proprioception de l'élève sans corrections forcées.



### **CONSTRUIRE DES SÉQUENCES PROGRESSIVES**

Passer de la préparation douce à une mobilité active et intégrée.



### **ADAPTER POUR LES BESOINS SPÉCIFIQUES DOULEURS, RAIDEURS, STRESS**

Offrir des variations adaptées à chaque corps et contexte.

### LE POUVOIR DE L'IMAGERIE POUR GUIDER LE MOUVEMENT

En **Pilates Intuitif**, la précision ne vient pas seulement des corrections techniques, mais aussi de la capacité à éveiller l'intelligence corporelle par les images, les métaphores et les sensations.

L'imagerie est un langage universel qui permet à chacun d'habiter son corps avec plus de fluidité et de conscience.

Des études en neurosciences ont montré que les images mentales activent les mêmes zones cérébrales que le mouvement réel (*Decety & Grèzes, 2006*).

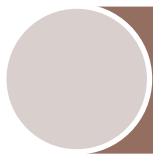
Visualiser un geste, un espace ou une énergie favorise :

- L'amélioration de la coordination neuromusculaire.
- La détente des muscles superficiels en réduisant la suractivation.
- L'optimisation de l'équilibre et de la proprioception.

Par exemple, imaginer que la colonne s'allonge comme une tige de bambou ou que le diaphragme est une méduse flottant dans l'eau crée une disponibilité nouvelle dans le corps.

Cette pédagogie par l'image est aussi un levier puissant pour guider sans imposer, car elle parle directement au système nerveux et à l'inconscient moteur, en évitant la rigidité des instructions « mécaniques ».

Dans le Volet 2, nous irons plus loin dans l'art d'observer, de guider et d'orchestrer des mouvements qui respectent cette subtilité.



Une image juste ouvre plus de portes  
qu'une centaine de corrections.

# MODULE 4

## APPLICATIONS ET INTÉGRATION







### VERS UNE PRATIQUE FLUIDE, CONSCIENTE ET ADAPTÉE

Le Pré-Pilates et la mobilité active ne sont pas une fin en soi : ce sont des fondations pour cultiver une qualité de présence et un corps prêt à explorer des mouvements plus amples et plus soutenus.

Dans cette section, nous allons voir comment intégrer ces éléments dans un cours et adapter la pratique aux besoins de chaque élève.

### PRÉPARATION À UNE SÉQUENCE : PRÉPARER LE CORPS

Avant d'entrer dans le cœur d'un cours de Pilates, il est essentiel de préparer le corps et l'esprit. Ces 5 à 10 minutes de préparation posent une base solide :

- Apaiser le système nerveux grâce à une respiration consciente.
- Améliorer la mobilité globale par des mouvements doux et circulaires.
- Réveiller subtilement le centre pour éviter toute compensation excessive plus tard.

Commencer par se déposer et effectuer des exercices de mobilité douce et respiratoire permettent de calmer le mental et de recentrer l'attention.

Ainsi, lorsque la pratique de Pilates débute réellement, l'élève est plus à même de percevoir ses sensations et d'activer les bons schémas moteurs.

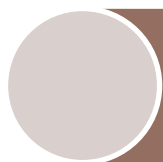


## APPLICATIONS ET INTÉGRATION

### LES ÉTAPES : ÉVEIL, ACTIVATION, LIBÉRATION, INTÉGRATION EXEMPLE POUR LA SÉQUENCE D'UN COURS

Chaque cours peut être envisagé comme un véritable voyage en quatre phases :

<b>ÉVEIL</b>	Revenir à soi, à la respiration, sentir les appuis et éveiller les tissus en douceur.
<b>ACTIVATION</b>	Engager subtilement le centre (transverse, plancher pelvien, multifidus) pour cultiver une stabilité intérieure.
<b>LIBÉRATION</b>	Mobiliser les zones de tension par des mouvements fluides qui favorisent le glissement fascial.
<b>INTÉGRATION</b>	Relier toutes ces qualités dans un geste global et harmonieux, préparant le corps aux exercices de Pilates.



Nous aimons bien dire : « Avez-vous tous vos morceaux ? »  
Car dans notre pratique, nous travaillons le corps dans sa globalité,  
et non en pièces détachées.

### ADAPTER SELON LES PROFILS : DÉBUTANTS, SENIORS, DOULEURS CHRONIQUES

Chaque corps est unique. Le rôle de l'enseignant est de **proposer, pas d'imposer**.

Adapter la pratique est un signe de maîtrise et de bienveillance :

- **Débutants** : travailler avec des consignes simples, des images parlantes et un rythme plus lent.
- **Seniors** : privilégier la fluidité articulaire et la respiration pour soutenir la vitalité sans fatigue excessive.
- **Douleurs chroniques** : rester dans des zones de confort, guider par des images qui invitent à la détente plutôt qu'à la performance.

### LA PÉDAGOGIE DE LA LENTEUR

Ralentir est un acte puissant.

- Cela permet au système nerveux parasympathique de s'activer, créant un terrain propice à la détente et à l'apprentissage.
- Cela donne au cerveau le temps d'intégrer de nouvelles informations sensorielles.
- Cela développe la conscience fine des ajustements posturaux et respiratoires.

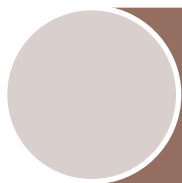
En **Pilates Intuitif**, nous utilisons la lenteur comme un outil pédagogique pour aller plus loin dans la qualité du geste.

### COMMENT ÉVEILLER LA PROPRIOCEPTION CHEZ L'ÉLÈVE

La proprioception est la capacité du corps à se percevoir dans l'espace.

Pour l'éveiller :

- Inviter à explorer le contact avec le sol, la sensation des appuis.
- Proposer des images qui orientent le mouvement (ex : imaginez que votre colonne est une vague qui se déroule).
- Alternier mouvements lents et pauses pour permettre au corps d'intégrer.



Une meilleure proprioception développe  
la confiance, la stabilité et réduit les risques de blessures.

### PRÉPARER LA PROGRESSION

Avant d'aller vers des pratiques plus exigeantes, il est indispensable de connaître les pathologies fréquentes (hernie discale, arthrose, ostéoporose, hyperlaxité, etc.) et leurs contre-indications. Cela permet de sécuriser la pratique et d'adapter intelligemment.

### PATHOLOGIES COURANTES ET CONTRE-INDICATIONS : GUIDE POUR LES INSTRUCTEURS

Ce guide aide à assurer une pratique sécuritaire et adaptée pour des élèves présentant des conditions particulières. Il ne remplace pas un avis médical mais permet à l'instructeur d'adopter une attitude préventive et responsable.

#### HYPERTENSION ARTÉRIELLE

**DÉFINITION**

Pression artérielle élevée de façon chronique.

**RISQUE**

Augmentation de la pression lors d'efforts intenses ou de certaines postures.

**CONTRE-INDICATIONS**

- Postures inversées prolongées (tête en bas).
- Apnées respiratoires.
- Efforts soutenus sans respiration contrôlée.

**ADAPTATIONS**

- Favoriser des transitions douces et des mouvements lents.
- Maintenir la tête au-dessus du cœur.
- Encourager une respiration fluide et continue.

## APPLICATIONS ET INTÉGRATION

### GLAUCOME / PATHOLOGIES OCULAIRES (Exemple : décollement de rétine)

**DÉFINITION**

Augmentation de la pression intraoculaire pouvant endommager le nerf optique.

**RISQUE**

Certaines postures augmentent la pression oculaire.

**CONTRE-INDICATIONS**

- Postures inversées (chien tête en bas, roue, chandelle, Roll-over, etc.).
- Blocage du souffle.

**ADAPTATIONS**

- Maintenir la tête alignée ou au-dessus du cœur.
- Favoriser une respiration lente et fluide.

### ASTHME

**DÉFINITION**

Inflammation chronique des voies respiratoires.

**RISQUE**

Essoufflement, crises en cas d'effort ou de stress.

**CONTRE-INDICATIONS**

- Exercices cardio-intensifs sans surveillance.
- Ambiances froides ou sèches.

**ADAPTATIONS**

- Encourager une respiration guidée et calme.
- Échauffer progressivement le corps.
- Prévoir des pauses régulières.

## APPLICATIONS ET INTÉGRATION

### DIABÈTE

**DÉFINITION**

Trouble du métabolisme du glucose.

**RISQUE**

Hypoglycémie lors d'efforts prolongés ou intenses.

**CONTRE-INDICATIONS**

- Séances longues sans pause ni collation.

**ADAPTATIONS**

- Conseiller d'apporter une collation.
- Surveiller les signes de fatigue ou d'étourdissement
- Favoriser une pratique modérée et progressive.

### OSTÉOPOROSE

**DÉFINITION**

Fragilisation des os, augmentant le risque de fracture.

**RISQUE**

Fractures vertébrales lors de flexions ou torsions brusques.

**CONTRE-INDICATIONS**

- Flexions profondes (roll-down, crunchs).
- Torsions rapides ou extrêmes.
- Sauts et impacts.

**ADAPTATIONS**

- Privilégier des extensions douces et un travail d'équilibre.
- Renforcer progressivement la musculature stabilisatrice.

## APPLICATIONS ET INTÉGRATION

### HERNIE DISCALE

**DÉFINITION**

Déplacement d'un disque intervertébral pouvant comprimer un nerf.

**RISQUE**

Douleur, inflammation, sciatique.

**CONTRE-INDICATIONS**

- Flexions lombaires profondes, torsions.
- Charges ou efforts intenses sans engagement du centre.

**ADAPTATIONS**

- Favoriser des positions neutres de la colonne.
- Renforcer le centre en douceur.

### SCOLIOSE

**DÉFINITION**

Courbure latérale de la colonne vertébrale

**RISQUE**

Déséquilibres musculaires et douleurs.

**CONTRE-INDICATIONS**

- Exercices asymétriques mal adaptés.
- Torsions qui accentuent la rotation vertébrale.

**ADAPTATIONS**

- Travailler la respiration costale et l'allongement axial.
- Adapter les exercices selon la scoliose (fonctionnelle ou structurelle).

## APPLICATIONS ET INTÉGRATION

### PROBLÈMES DE GENOUX (arthrose, instabilité, valgum, varum, recurvatum)

**DÉFINITION** Douleurs ou fragilité articulaire.

**RISQUE** Aggravation en cas de mauvais alignement.

**CONTRE-INDICATIONS**

- Flexions profondes (>90°).
- Torsions non contrôlées.

**ADAPTATIONS**

- Maintenir un bon alignement pied/genou/hanche.
- Favoriser des micro-flexions et renforcer progressivement les quadriceps.
- Utiliser des supports pour limiter l'amplitude.

### TENDINITE ET BURSITE

**DÉFINITION** Inflammation d'un tendon (tendinite) ou d'une bourse séreuse (bursite).

**RISQUE** Douleur et limitation de mouvement.

**CONTRE-INDICATIONS**

- Mouvements répétitifs ou chargés sur l'articulation concernée.

**ADAPTATIONS**

- Privilégier les amplitudes douces et progressives.
- Éviter les exercices sollicitant directement la zone en phase inflammatoire.
- Encourager le repos actif. Contrairement à l'immobilité complète, le repos actif consiste à maintenir un certain niveau de mouvement doux et conscient, sans provoquer de douleur ni aggraver l'inflammation.



## APPLICATIONS ET INTÉGRATION

### TROUBLES CARDIAQUES (Exemple : insuffisance, post-infarctus)

<b>DÉFINITION</b>	Déficienne de la fonction cardiaque.
<b>RISQUE</b>	Essoufflement, malaise en cas d'effort excessif.
<b>CONTRE-INDICATIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Efforts cardiovasculaires intenses.</li><li>• Postures inversées prolongées.</li></ul>
<b>ADAPTATIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Favoriser un travail doux et progressif.</li><li>• Encourager des pauses fréquentes et une respiration fluide.</li></ul>

### CONSEILS GLOBAUX POUR L'INSTRUCTEUR

- Toujours demander un avis médical si l'élève signale une pathologie.
- Toujours faire remplir un bilan de santé.
- Poser des questions ouvertes au début pour évaluer l'état de santé.
- Observer attentivement les signes de fatigue, douleur ou gêne.
- Privilégier une pédagogie progressive, sans forcer ni imposer.



# GLOSSAIRE DU PILATES INTUITIF





## GLOSSAIRE DU PILATES INTUITIF

<b>Activation</b>	Engagement volontaire et subtil des muscles pour stabiliser ou initier un mouvement, sans créer de tensions excessives.
<b>Alignement</b>	Organisation harmonieuse des segments corporels dans l'espace pour permettre un mouvement efficace, fluide et sans compression.
<b>Antagoniste</b>	Muscle qui s'allonge et accompagne le mouvement opposé à celui de l'agoniste (ex. : le triceps est antagoniste lors de la flexion du coude).
<b>Agoniste</b>	Muscle qui initie et produit un mouvement (ex. : le biceps est agoniste lors de la flexion du coude).
<b>Antéversion / Rétroversion</b>	Mouvements du bassin basculant respectivement vers l'avant ou vers l'arrière par rapport à l'axe neutre.
<b>Appuis</b>	Points de contact du corps avec le sol qui soutiennent la posture et la stabilité.
<b>Bassin neutre</b>	Position du bassin où les forces musculaires sont équilibrées, permettant une courbure naturelle de la colonne lombaire et favorisant la respiration et la stabilité.
<b>Ceinture scapulaire</b>	Ensemble des os, muscles et fascias qui relient les membres supérieurs au tronc, jouant un rôle clé dans la mobilité et la stabilité des épaules.
<b>Chaînes myofasciales</b>	Lignes de continuité tissulaire reliant muscles et fascias, transmettant forces et tensions dans le corps.
<b>Contraction concentrique</b>	Raccourcissement du muscle lors de sa contraction (ex. : lever un poids).
<b>Contraction excentrique</b>	Contraction musculaire qui s'allonge pour contrôler un mouvement (ex. : descente lente d'un poids).
<b>Contraction isométrique</b>	Contraction musculaire sans changement de longueur, maintenant une posture stable (ex. : planche).
<b>Diaphragme</b>	Muscle principal de la respiration, séparant la cavité thoracique de la cavité abdominale.
<b>Engagement du centre (Core)</b>	Activation coordonnée des muscles profonds du tronc, incluant le transverse, les multifidus, le diaphragme et le plancher pelvien.

## GLOSSAIRE DU PILATES INTUITIF

<b>Fascia</b>	Tissu conjonctif qui enveloppe, relie et soutient toutes les structures du corps (muscles, organes, vaisseaux).
<b>Guidage tactile</b>	Technique d'enseignement qui utilise un toucher léger et précis pour orienter l'élève vers une meilleure conscience et organisation corporelle.
<b>Hyperlordose</b>	Accentuation excessive de la courbure lombaire.
<b>Hypercyphose</b>	Accentuation excessive de la courbure thoracique.
<b>Imagerie mentale</b>	Utilisation d'images et de métaphores pour guider le corps vers un mouvement plus fluide et conscient.
<b>Mobilité</b>	Capacité d'une articulation ou d'un segment corporel à bouger librement dans son amplitude.
<b>Multifidus</b>	Muscles profonds le long de la colonne vertébrale, jouant un rôle clé dans la stabilisation segmentaire.
<b>Plancher pelvien</b>	Ensemble de muscles qui soutiennent les organes du bassin et participent à la stabilité du tronc.
<b>Posture neutre</b>	Alignement naturel du corps où les forces sont équilibrées et les courbures physiologiques respectées.
<b>Pronation</b>	Mouvement où la paume ou la voûte plantaire s'oriente vers le bas.
<b>Supination</b>	Mouvement inverse où la paume, ou la voûte plantaire, s'oriente vers le haut.
<b>Proprioception</b>	Capacité du corps à percevoir sa position et ses mouvements dans l'espace.
<b>Respiration diaphragmatique</b>	Respiration profonde où le diaphragme descend pour permettre une expansion de l'abdomen et une oxygénation optimale.
<b>Stabilisation</b>	Capacité à maintenir une posture ou un segment corporel immobile tout en permettant un mouvement global.
<b>Transverse de l'abdomen</b>	Muscle profond du tronc, essentiel pour la stabilisation et le soutien des organes abdominaux.

## GLOSSAIRE DU PILATES INTUITIF

**Verbalisation**

Art d'utiliser un langage clair, imagé et précis pour guider l'élève dans son mouvement et sa perception corporelle.

**Zone épicée / sucrée**

Concept pédagogique qui désigne le juste milieu entre effort (zone épicée) et confort (zone sucrée), où le corps peut travailler efficacement sans tension excessive.





# ANNEXES





### RÉFÉRENCES PÉDAGOGIQUES ET MOBILITÉS

**Anderson, B. (2023)** : *Principles of Movement*. Routledge. Guide complet de science du mouvement, incluant respiration, mobilité, alignement et imagery cueing, fondé sur les travaux de Brent Anderson, fondateur de Polestar Pilates  
[store-us.polestarpilates.com+9routledge.com+9Barnes & Noble+9](https://store-us.polestarpilates.com+9routledge.com+9Barnes & Noble+9).

### CLASSIQUES DU PILATES & CONTRÔLE DU MOUVEMENT

**San Miguel, L. (2009)** : *Lolita San Miguel – Return to Life Through Contrology*. Œuvre de référence de la deuxième génération de Joseph Pilates, axée sur la conscience corporelle, le centre, la respiration et l'imagerie.

**Pilates, J. (1945)** : *Return to Life Through Contrology*. Fondements classiques de la méthode, incluant la respiration, l'alignement et la connexion corps-esprit.

**Isacowitz, R. (2014)** : *Pilates*. Human Kinetics.

Ouvrage complet de Rael Isacowitz, fondateur de BASI Pilates, couvrant l'histoire, les principes fondamentaux, les exercices clés et les applications pédagogiques modernes.  
[human-kinetics.com](https://human-kinetics.com)

### ANATOMIE & STABILITÉ

**Hodges, P. W. & Richardson, C. A. (1999)** : *Contraction of the abdominal muscles associated with movement of the limbs*. *Physical Therapy*, 79(2), 116–119. Étude démontrant l'importance du transverse et des multifides pour la prévention des douleurs lombaires.

### FASCIAS, IMAGERIE & NEUROSCIENCES

**Decety, J. & Grèzes, J. (2006)** : *The power of imagery in movement*. *Trends in Cognitive Sciences*, 10(7), 31–37. Prouve que l'imagerie mentale active les mêmes circuits que le mouvement réel, renforçant coordination et proprioception.

**Schleip, R., Jäger, H., & Klingler, W. (2012)** : *What is 'fascia'? A review...* *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 16(4), 496–502. Montre que les fascias sont des tissus sensoriels actifs, essentiels au tonus postural et à la perception corporelle.

**Myers, T. (2020)** : *Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists* (4<sup>e</sup> éd.). Churchill Livingstone. Référence incontournable sur les chaînes myofasciales et leur rôle dans le mouvement, la posture et la continuité corporelle.  
[anatomytrains.com](https://anatomytrains.com)

## GRILLE D'AUTO-ÉVALUATION

### GRILLE D'AUTO-ÉVALUATION PERSONNELLE DE LA MOBILITÉ

DATE :

PRATIQUE :

OBJECTIF DE LA SÉANCE :

CE QUE J'AI BIEN RESENTI :

CE QUI RESTE FLOU :

AJUSTEMENTS PROPOSÉS :

### GRILLE D'AUTO-ÉVALUATION PERSONNELLE DE LA MOBILITÉ

DATE :

PRATIQUE :

OBJECTIF DE LA SÉANCE :

CE QUE J'AI BIEN RESENTI :

CE QUI RESTE FLOU :

AJUSTEMENTS PROPOSÉS :

## GRILLE D'AUTO-ÉVALUATION

### GRILLE D'AUTO-ÉVALUATION DES PRATIQUES AVEC PARTENAIRES

SÉANCE :	
DATE :	
NOM DU PARTENAIRE :	
MOUVEMENT OU EXERCICE TRAVAILLÉ :	
CE QUE J'AI BIEN GUIDÉ	
CE QUE JE SOUHAITE AMÉLIORER :	

### GRILLE D'AUTO-ÉVALUATION DES PRATIQUES AVEC PARTENAIRES

SÉANCE :	
DATE :	
NOM DU PARTENAIRE :	
MOUVEMENT OU EXERCICE TRAVAILLÉ :	
CE QUE J'AI BIEN GUIDÉ :	
CE QUE JE SOUHAITE AMÉLIORER :	

## GUIDE DE TRANSMISSION STRUCTURER ET INCARNER VOTRE ENSEIGNEMENT

### INCARNER AVANT DE TRANSMETTRE

Un bon professeur ne se limite pas à réciter un contenu ou à répéter des gestes. Il enseigne ce qu'il a ressenti, ce qu'il a intégré dans son propre corps. C'est cela qui donne de la cohérence, de la justesse et de la profondeur à votre enseignement.

Avant de guider un principe ou un mouvement, prenez le temps de :

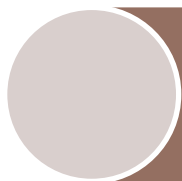
- L'explorer en vous-même.
- Comprendre sa logique biomécanique.
- Le ressentir dans toutes ses subtilités.

Cela ne signifie pas que vous devez tout savoir ni être parfait. Mais ce que vous partagez doit venir d'un espace d'expérience vécue et maîtrisé. C'est cette sincérité qui crée un lien puissant avec vos élèves.

### LES 4 FONDEMENTS DE TOUT COURS

Chaque séance prend racine dans les 4 piliers de la méthode Pilates Intuitif :

- **Le calme** : installer un état de présence, ralentir, s'ancrer.
- **La respiration** : retrouver l'élan vital, mobiliser le diaphragme.
- **La mobilité** : préparer les articulations, libérer les tissus.
- **La proprioception** : raffiner la conscience du corps et du mouvement



Ces piliers ne sont pas une étape parmi d'autres.  
Ils teintent toute la séance, du début à la fin.

## GUIDE DE TRANSMISSION STRUCTURER ET INCARNER VOTRE ENSEIGNEMENT

### LA PRÉPARATION : LA CLÉ D'UN CORPS PRÊT À BOUGER

Un cours de qualité ne commence jamais par l'effort ou la force. Il commence par une préparation intelligente, progressive, fonctionnelle. Voici quelques repères :

- Après le recentrage, introduisez des mouvements simples mais ciblés.
- Mobilisation de la colonne (flexion, extension, torsion, ondulation).
- Mobilité des pieds et des mains.
- Ouverture de la cage thoracique.
- Rotation douce et ancrage du bassin

Cette phase peut durer de 5 à 15 minutes dans un cours de 60 minutes, selon l'intention et le niveau du groupe.

**Rappelez-vous :** on ne se trompe jamais en commençant par redonner du mouvement à la colonne vertébrale. C'est une voie royale pour éveiller le système nerveux, le centre et la coordination globale.

### LE CŒUR DE SÉANCE : FORCE CONSCIENTE ET STABILITÉ

Une fois le corps préparé, vous pouvez entrer dans la phase plus "active" du Pilates :

- Renforcement du centre.
- Contrôle postural.
- Mouvements globaux plus toniques.
- Équilibres et coordinations.

Même dans cette phase, les fondements restent présents : le souffle guide l'effort, la conscience ajuste la posture, la fluidité évite la crispation.

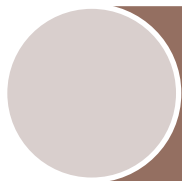
## GRILLE D'ÉVALUATION DES PRATIQUES AVEC PARTENAIRES

### LA FIN DE SÉANCE : RETOUR AU SUBTIL

Ne terminez jamais un cours de façon abrupte. Prenez le temps de revenir au corps, aux sensations.

Accordez 5 à 10 minutes à :

- Une détente guidée.
- Des mouvements lents ou en suspension.
- Une écoute des sensations résiduelles.
- Un retour au calme et à la respiration naturelle



C'est dans cet espace que l'intégration se fait.  
C'est là que votre séance devient transformatrice.



# NOTES PERSONNELLES ET ESPACE DE RÉFLEXION





## NOTES PERSONNELLES ET ESPACE DE RÉFLEXION

[illegible]

## NOTES PERSONNELLES ET ESPACE DE RÉFLEXION

[illegible]

## NOTES PERSONNELLES ET ESPACE DE RÉFLEXION

[illegible]





*Le mouvement conscient transforme bien plus que le corps :  
il nous réapprend à habiter la vie, pleinement.*

## Méthode **PILATES INTUITIF**



[www.edensantemieuxetre.com](http://www.edensantemieuxetre.com)  
[info@edensantemieuxetre.com](mailto:info@edensantemieuxetre.com)

**Ce manuel est une invitation à continuer d'explorer, de ressentir  
et de transmettre avec authenticité.**