

CERTIFICATION REFORMER



Méthode **PILATES INTUITIF**

Volet 3

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.

Dans la pratique du Pilates, il ne s'agit pas de rechercher la performance ou la fidélité à une forme classique, mais d'entrer dans une expérience fonctionnelle, fluide et vivante.

Axée sur la coordination globale, cette approche développe une force profonde, une stabilité durable et une liberté de mouvement qui s'incarne au quotidien.

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

Chaque souffle, chaque appui, chaque engagement devient une clé d'accès vers un corps fort, aligné et conscient.

Si vous êtes prêt à explorer cette voie, vous découvrirez des bases solides et une perspective renouvelée sur le Pilates, 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 »

CERTIFICATION REFORMER

MÉTHODE PILATES INTUITIF VOLET 3

par Nancy Canse



TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE

- **Reformer** : analyse du mouvement, conscience et précision 12

AVANT D'ALLER PLUS LOIN : REVENIR AUX FONDEMENTS

- Les fondements à ne jamais mettre de côté 14
- Qu'est-ce qui constitue réellement le Pilates ?..... 14
- L'analyse du mouvement : comprendre pour mieux bouger 15
- Chaînes cinétiques : comprendre pour bouger en sécurité sur **Reformer** 18
- Chaîne cinétique fermée et chaîne cinétique ouverte 19
- Neutre et imprimé (posteriorité) 19
- Une façon simple et concrète de ressentir l'imprimé 20
- Pourquoi ces notions sont essentielles avant le **Reformer** 20
- Pour aller plus loin 21

MODULE 1 : LE REFORMER

- Le **Reformer** : appareil unique et exigeant 23

Anatomie du Reformer : repères essentiels

- Le **Reformer** : comprendre l'appareil avant de bouger..... 25
- La base (ou le cadre), le chariot, la barre des pieds..... 25
- Les ressorts, les poulies, les sangles 26
- Les poignées, l'appui-tête, les repose-épaules, le box (lorsqu'utilisé) 27
- Un mot sur la sécurité 28

Les ressorts (springs)

- Les ressorts (springs) : principes généraux 29
- Tableau de référence : ressorts (springs) du **Reformer** 30
- Tableau : choisir les ressorts selon l'objectif du travail 33
- Comment choisir ses ressorts en 3 questions 35
- Structure des cours sur le **Reformer** 37
- Progression pédagogique 39
- Module essentiel : sécurité sur le **Reformer** 40

TABLE DES MATIÈRES

MODULE 2 : CATÉGORIES DE MOUVEMENT SUR REFORMER

Outils et conseils pratiques

- Catégories de mouvement sur **Reformer**..... 42
- Préparation et centrage 43

Positionnement des pieds

- Travail des pieds sur la barre 45
- Repères essentiels pour le positionnement des pieds 45
- Synergie pieds : haut des cuisses 46
- Positionnement des chevilles 47
- D'où vient réellement la force ? 47
- Le retour : la vraie difficulté 48
- Pieds parallèles sur les talons 48
- V Pilates (talons joints) 49
- V talons ouverts 49
- V orteils ouverts 50
- À retenir – travail des pieds 50

Travail abdominal

- Travail abdominal sur **Reformer** 51
- Règles d'or de la flexion en Pilates 52
- Qualité avant intensité 52

Travail des hanches

- Travail des hanches sur **Reformer**..... 53
- Travail avec les sangles 53
- Hanches et intention du mouvement 53
- Principe fondamental à intégrer 54

Articulation de la colonne vertébrale et étirements

- Mouvements d'articulation de la colonne vertébrale 55
- Particularité du travail sur appareil 55
- Sécurité et maîtrise corporelle 56

MODULE 2 : CATÉGORIES DE MOUVEMENT SUR REFORMER (suite)

Articulation de la colonne vertébrale et étirements (suite)

• Travail d'étirement	56
• Étirement, souffle et stabilité	57
• Étirement et intégrité articulaire	57
• Une souplesse qui se construit	57

Travail des bras

• Travail des bras	58
• Appui des mains et organisation du haut du corps	58
• Synergie mains – bras – épaules	58
• Cage thoracique et ceinture scapulaire	59
• Travail avec les sangles (gances)	59
• Principe fondamental	60

Travail des jambes

• Travail des jambes	61
• Initiation du mouvement et levier	61
• Jambes, souffle et synergie corporelle	61
• Qualité avant amplitude	62

Travail de connexion globale

• La connexion globale	63
• Quand introduire la connexion globale	63
• Organisation et sécurité	64
• Une intégration : pas une démonstration	64

Extension du dos

• Exercices d'extension du dos	65
• Paramètres avant exécution	65
• L'importance de l'intention	65
• Respect du corps et progression	66
• Une invitation à l'écoute	66

TABLE DES MATIÈRES

MODULE 3 : RÉPERTOIRE DES EXERCICES SUR REFORMER

Niveau – Débutant	68
Travail des pieds (Footwork)	
• Orteils parallèles – <i>Parallel Toes</i>	69
• Talons parallèles – <i>Parallel Heels</i>	70
• V Pilates sur les orteils – <i>V-Position Toes</i>	71
• V ouvert sur les orteils – <i>Open V Toes</i>	72
• V ouvert sur les talons – <i>Open V Heels</i>	73
• Élévations – Abaissement des talons – <i>Calf Raises</i>	74
• Alternance des talons – <i>Running</i>	75
• Pieds en crochet – <i>Prehensile</i>	76
• Orteils sur une jambe – <i>Single Leg Toes</i>	77
• Talon sur une jambe – <i>Single Leg Heel</i>	78
Travail abdominal (Abdominal Work)	
• Préparation Centaine – <i>Hundred Prep</i>	79
Travail abdominal – Série sur le box court (Abdominal Work – Short Box Series)	
• Flexion latérale – <i>Tilt</i>	80
Travail des hanches (Hip Work)	
• Grenouille – <i>Frog</i>	81
• Cercles des jambes – Descente et montée	82
• Ouverture des jambes – <i>Opening</i>	83
Travail articulaire – Articulation de la colonne (Spinal Articulation)	
• Demi-pont – <i>Bottom Lift</i>	84
Étirements – Série pour les ischios-jambiers (Stretches – Hamstring / Split Series)	
• Fente debout – <i>Standing Lunge</i>	85
Connexion globale du corps (Full Body Integration)	
• Trottinette – <i>Scooter</i>	86
• Étirement en V inversé – <i>Up Stretch 1</i>	87
• Éléphant – <i>Elephant</i>	88

TABLE DES MATIÈRES

MODULE 3 : RÉPERTOIRE DES EXERCICES SUR REFORMER (suite)

Niveau – Débutant

Travail des bras – Série couché (Arm Work – Supine Series)

- Extension des bras – *Arm Extension* 89
- Adduction des bras – *Arm Adduction* 90
- Cercles des bras vers le haut – *Up Circle* 91
- Cercles des bras vers le bas – *Down Circle* 92
- Triceps – *Triceps* 93

Extension du dos – Série box long (Back Extension – Long Box Series)

- Préparation à la nage – *Back Stroke Prep* 94

Niveau – Intermédiaire 95

Travail abdominal (Abdominal Work)

- Centaine – *Hundred* 96
- Coordination – *Coordination* 97

Travail abdominal avec sangles aux jambes (Leg Work in Straps)

- Double jambe – *Double Leg* 98
- Double jambe avec rotation – *Double Leg with Rotation* 99

Travail abdominal – Série sur le box court (Abdominal Work – Short Box Series)

- Dos arrondi – *Round Back* 100
- Dos droit – *Flat Back* 101
- Rotation – *Twist* 102

Travail abdominal – Série sur le box long (Abdominal Work – Long Box Series)

- Préparation Teaser – *Teaser prep* 103

Travail des hanches (Hip Work)

- Grenouille ouverte – *Extended Frog* 104
- Grenouille ouverte inversée – *Extended Frog Reverse* 105

MODULE 3 : RÉPERTOIRE DES EXERCICES SUR REFORMER (suite)

Niveau – Intermédiaire

Articulation de la colonne (Spinal Articulation)

- Demi-pont avec extension – *Bottom Lift with Extension* 106
- Massage court de la colonne – *Short Spine* 107
- Massage long de la colonne – *Long Spine* 108
- Demi-cercle – *Semi-Circle* 110

Étirements – Série pour les ischios-jambiers (Stretches – Hamstring / Split Series)

- Fente à genoux – *Kneeling Lunge* 112
- Fente complète – *Full Lunge* 113

Étirements - Stretches

- Écart latéral – *Side Split* 114

Connexion globale du corps – Série des étirements à genoux (Knee Stretch Series)

- Dos rond – *Round Back* 115
- Dos droit – *Flat Back* 116
- Étirement des genoux inversé – *Reverse Knee Stretch* 117

Connexion globale du corps (Full Body Integration)

- Étirement en extension – *Down Stretch* 118
- Massage abdominal (dos arrondi) – *Stomach Massage (Round Back)* 119
- Massage abdominal (dos droit) – *Stomach Massage (Flat Back)* 120
- Massage abdominal (bras avant) – *Stomach Massage (Reaching)* 121

Connexion globale du corps – Série des étirements en appui

- Étirement en appui 2 – *Up Stretch 2* 122
- Étirement long – *Long Stretch* 123

Travail des bras – Série des bras assis (Arm Sitting Series)

- Expansion thoracique – *Chest Expansion* 124
- Biceps – *Biceps Curl* 125
- Rhomboïdes – *Rhomboid* 126
- Enlacer un arbre – *Hug a Tree* 127
- Salut – *Salute* 128

MODULE 3 : RÉPERTOIRE DES EXERCICES SUR REFORMER (suite)

Niveau – Intermédiaire

Travail des bras – Série des bras à genoux (Arm Kneeling Series)

- Expansion thoracique – *Arm Extension Kneeling* 129
- Cercles des bras vers le haut – *Up Circle* 130
- Cercle des bras vers le bas – *Down Circle* 131
- Triceps derrière la tête – *Overhead Triceps* 132
- Biceps – *Biceps* 133

Travail des bras (Arm Work)

- Renforcement de la ceinture scapulaire – *Shoulder Push* 134
- Renforcement ceinture scapulaire (un bras) – *Shoulder Push Single Arm* 135

Travail des bras – Série rameur (Rowing Series)

- Rameur arrière 1 – *Rowing Back 1* 136
- Rameur arrière 2 – *Rowing Back 2* 138
- Rameur avant 1 – *Rowing Front 1* 139
- Rameur avant 2 – *Rowing Front 2* 140

Travail des jambes – Série Box Long (Leg Work – Long Box Series)

- Flexion des genoux (ischio-jambiers) – *Hamstring Curl* 141

Travail des jambes (Leg Work)

- Patiner sur une jambe – *Single Leg Skating* 142

Travail des jambes – Série trampoline (Leg Work – Jumping Series)

- Sauts pieds parallèles – *Parallel Feet Jump* 143
- Sauts en V Pilates – *V-Pilates Jump* 144
- Saut une jambe – Pied parallèle – *Single Leg Parallel* 145
- Changement de jambes – *Exchange* 146

Mobilité latérale & rotation (Lateral Flexion & Rotation)

- Sirène – *Mermaid* 147

Travail abdominal – Série sur le box court (Abdominal Work – Short Box Series)

- Flexion latérale sur le box – *Side over on box* 148

TABLE DES MATIÈRES

MODULE 3 : RÉPERTOIRE DES EXERCICES SUR REFORMER (suite)

Niveau – Intermédiaire

Extension du dos – Série sur le box long (Back Extension – Long Box Series)

- Nage – *Back Stroke* 149
- Tirer les sangles 1 – *Pulling Straps 1* 150
- Tirer les sangles 2 – *Pulling Straps 2* 151

Niveau – Avancé 152

Travail abdominal – Série sur le box court (Abdominal Work – Short Box Series)

- Cercle dos droit – *Roundabout* 153

Travail abdominal – Série sur le box long (Abdominal Work – Long Box Series)

- Grimper l'arbre – *Tree (Climb-a-Tree)* 154
- Coordination bras – Jambes en flexion du tronc – *Back Stroke* 156
- Teaser..... 157

Connexion globale du corps – Série des étirements en appui

- Étirement en appui 3 – *Up Stretch 3* 158
- Extension postérieure & stabilité – *Long Back Stretch* 159
- Stabilité & contrôle – *Tendon Stretch* 160

Connexion globale du corps (Full Body Integration)

- Contrôle de l'équilibre avant – *Balance Control Front*..... 161
- Préparation contrôle de l'équilibre arrière – *Balance Control Back (preparation)*..... 162
- Contrôle de l'équilibre arrière – *Balance Control Back* 163

Travail des bras – Série latérale sur les genoux (Arm Work – Kneeling Series)

- Deltoïde – *Deltoid* 164
- Allongement latéral du bras - *Cross Arm Pull* 165
- Triceps en flexion latérale – *Triceps* 166
- Bras au-dessus de la tête – *Arm Overhead* 167

MODULE 4 : CLASSIFICATION DES EXERCICES PAR CATÉGORIE 168

MOT DE LA FIN 174

REFORMER : ANALYSE DU MOUVEMENT, CONSCIENCE ET PRÉCISION

Ce manuel constitue le troisième ouvrage de la formation **Pilates Intuitif**. Il s'inscrit dans la continuité naturelle des deux premiers manuels et se consacre spécifiquement à l'étude et à la pratique du Pilates sur **Reformer**.

Dans la méthode **Pilates Intuitif**, je crois profondément que l'étude du Pilates est un processus. Un chemin d'apprentissage progressif, vivant, qui demande du temps, de l'expérience et une écoute fine du corps.

Cet ouvrage s'inscrit dans cette vision : celle d'un Pilates **ressenti, conscient et respectueux**, qui s'éloigne naturellement d'une approche rapide ou purement fitness, pour revenir à l'essence même de la pratique un travail du mouvement dans toute son intégrité.

Ce manuel s'adresse donc à des pratiquants et enseignants ayant déjà une expérience en Pilates, et à toute personne souhaitant approfondir sa compréhension du travail sur appareil dans une perspective rigoureuse et consciente. Dans notre approche, il est fondamental de commencer par des bases solides.

L'étude du Pilates au sol, de l'anatomie fonctionnelle et de la mobilité active constitue un socle fondamental, indispensable pour évoluer sur les appareils, et particulièrement sur le **Reformer**, que nous venons explorer ici.

Je le dis souvent : comment pourrait-on apprendre à courir si l'on n'a pas d'abord appris à marcher ?

La méthode **Pilates Intuitif** est structurée en trois grands volets complémentaires :

- **Le premier volet : Anatomie fonctionnelle & mobilité active**, permet de mieux comprendre le corps le sien et celui des autres et d'acquérir des outils précieux pour devenir un pratiquant ou un enseignant plus conscient, plus précis et plus respectueux du mouvement.
- **Le deuxième volet : Pilates au sol**, vient créer un socle fondamental à partir duquel toutes les autres pratiques sur appareils peuvent ensuite se déployer de façon cohérente et sécuritaire.
- **Le troisième volet : consacré au Reformer**, il s'inscrit naturellement dans cette continuité.

PRÉFACE

Le langage anatomique, les repères corporels et les principes abordés dans ce manuel s'appuient sur ceux déjà établis dans nos enseignements précédents de la méthode **Pilates Intuitif**.

Les appareils de Pilates, et le **Reformer** en particulier, sont des outils extraordinaires. Ils offrent une richesse de travail remarquable, tant sur le plan du bien-être que sur les plans thérapeutique, postural et fonctionnel. Le **Reformer** permet d'explorer certaines actions plus en profondeur, d'affiner le travail, parfois de manière plus ciblée et plus tonique, lorsque les principes du Pilates sont bien intégrés et que le mouvement est guidé par la conscience.

Au sol, le corps compense naturellement davantage et cela fait partie intégrante de la vie et du mouvement quotidien. Ces compensations ont aussi leur valeur. Le **Reformer**, quant à lui, ouvre une autre avenue : celle d'un travail où la tonicité peut être plus précise, où certaines actions deviennent plus lisibles, à condition toutefois que les bases soient bien maîtrisées.

Il est important de rappeler que le **Reformer** est un appareil exigeant, dans la mesure où il demande une bonne maîtrise de la stabilité du corps. On y travaille avec des ressorts, parfois à genoux ou debout, sur un chariot mobile, ce qui sollicite en permanence l'organisation du corps dans l'espace.

Cette pratique requiert un haut niveau de **présence**, de **contrôle**, une **compréhension claire** des principes d'opposition, ainsi qu'une **maîtrise fine** du corps et de la respiration. Pour cette raison, une expérience préalable est essentielle autant pour les enseignants que pour les étudiants afin d'assurer une pratique sécuritaire, intelligente et respectueuse du corps.

Ce manuel s'inscrit donc dans une approche où **la conscience**, **la précision** et **le contrôle** sont au cœur de l'apprentissage. Il vise à accompagner des pratiquants et des enseignants prêts à approfondir leur compréhension du mouvement sur appareil, dans une démarche rigoureuse, sensible et évolutive. Les appareils de Pilates offrent des possibilités infinies de travail, et le **Reformer** en est une magnifique porte d'entrée.

C'est avec beaucoup de joie que je vous guiderai à travers cet ouvrage, pour explorer, comprendre et pratiquer le **Pilates Reformer** dans l'esprit de la méthode **Pilates Intuitif**.

Nancy



LES FONDEMENTS À NE JAMAIS METTRE DE CÔTÉ

Même lorsque la pratique du Pilates évolue vers le travail sur appareil, les fondements demeurent les mêmes. Le **Reformer** n'est pas une finalité en soi, mais un outil au service d'une pratique consciente, intelligente et respectueuse du corps.

Avec l'expérience, il est parfois tentant d'aller vers plus de complexité, plus d'intensité ou une certaine forme de performance. Pourtant, le cœur du Pilates nous invite sans cesse à revenir à l'essentiel.

QU'EST-CE QUI CONSTITUE RÉELLEMENT LE PILATES ?

Avant tout, une pratique guidée par **le souffle, la conscience du corps et le respect** des fondements transmis par Joseph Pilates. Ces principes ne sont pas là pour contraindre le mouvement, mais pour lui donner une structure, une cohérence et une intégrité.

Dans la méthode **Pilates Intuitif**, nous y ajoutons une intention claire : celle d'apprendre à ralentir, à se déposer dans un monde qui va rapidement, et à revenir en contact avec une respiration naturelle, celle du quotidien. Le souffle devient alors une porte d'entrée vers une meilleure organisation du corps.

Nous portons également une attention particulière à la mobilité articulaire, véritable vecteur de mouvements sains, ainsi qu'à la proprioception, cette capacité à percevoir comment le corps bouge, s'organise et se stabilise dans l'espace.

Lorsque ces bases sont intégrées : **calme, respiration, mobilité et conscience du corps**, la perception du mouvement s'affine et se développe à un autre niveau. Il devient alors beaucoup plus juste et cohérent d'aborder les six fondements de Joseph Pilates :

- La respiration
- La concentration
- Le centre (core)
- Le contrôle
- La précision
- La fluidité

Ces principes ne sont pas des objectifs à atteindre, mais des repères qui teintent chaque mouvement. Ils donnent une direction à la pratique et permettent d'aborder le travail sur appareil avec plus de clarté, de sécurité et de profondeur.



Le Pilates, c'est avant tout revenir à soi.

AVANT D'ALLER PLUS LOIN : REVENIR AUX FONDEMENTS

Comme je le dis souvent, le corps est notre maison, le seul endroit où nous allons vivre toute notre vie. Apprendre à l'habiter avec **respect, intelligence** et **présence** est l'essence même de la pratique.

Chaque mouvement, qu'il soit simple ou plus complexe, est alors teinté de **respiration**, de **stabilité** et de **conscience**, au service d'un corps **organisé, libre et vivant**.

L'ANALYSE DU MOUVEMENT : COMPRENDRE POUR MIEUX BOUGER

Pour qu'un mouvement soit bien compris et bien exécuté, il est essentiel d'être capable de **l'analyser**.

Analyser un mouvement, c'est pouvoir en donner une description claire, **comprendre ce qui est mobilisé, quels muscles sont sollicités**, et surtout **dans quel but** ce mouvement est proposé.

Cette capacité d'analyse est fondamentale, autant pour une pratique personnelle consciente que pour une pratique qui se construit et s'approfondit dans le temps. Elle permet de faire des choix cohérents, de mieux écouter le corps, et de développer une pratique où chaque exercice a une intention précise.

Le Pilates est une pratique consciente. On y met naturellement une grande emphase sur la respiration, mais il est important de comprendre pourquoi.

À ce stade, nous savons que respirer ne consiste pas seulement à faire entrer et sortir de l'air. La respiration engage activement ce que l'on appelle la **chaîne musculaire respiratoire**, qui est la **chaîne musculaire la plus profonde du corps**, située à proximité de la colonne vertébrale.

Cette chaîne joue un rôle essentiel dans la **stabilité du tronc** et exerce une influence directe sur la posture, sur notre façon de bouger, mais aussi sur la **qualité de chacun de nos mouvements**.

Le souffle soutient donc, de façon naturelle, les **mécanismes de stabilisation du corps**. Parmi eux, on retrouve bien entendu le **core**, intimement lié à la respiration. Toutefois, il est important de rappeler que la stabilisation ne se limite pas à cette région centrale.

AVANT D'ALLER PLUS LOIN : REVENIR AUX FONDEMENTS

Il existe également des **stabilisateurs profonds et posturaux** au niveau de la colonne vertébrale, des hanches, des épaules, ainsi que des appuis périphériques. Autrement dit, la stabilité n'est pas le résultat de l'action d'un seul groupe musculaire, mais bien une **organisation globale et coordonnée du corps**, soutenue par le **mécanisme de la respiration**.

Ainsi, tout part du souffle et de l'engagement du core, mais plusieurs alliés viennent soutenir et enrichir cette stabilité.



Une fois cette compréhension intégrée, une question essentielle se pose :
qu'est-ce qui est important de travailler au début d'une pratique ?

Si la respiration influence directement la stabilité et l'organisation profonde du corps, il devient pertinent de se demander : **quels exercices vont soutenir cette intention dès les premières minutes ?**

C'est ici que l'analyse du mouvement devient un outil précieux. Chaque exercice est choisi en fonction d'un **objectif** : préparer, mobiliser, stabiliser, renforcer, intégrer, coordonner. Comprendre l'objectif d'un mouvement permet de pratiquer avec plus de clarté, et d'éviter de faire « juste pour faire ».

On parle alors de focus musculaire et d'objectif de pratique. Et il est essentiel de se rappeler qu'un même mouvement peut avoir plusieurs rôles, selon l'intention avec laquelle il est utilisé.

EXEMPLE : LE DEMI-PONT (BOTTOM LIFT)

Ce mouvement peut être proposé dans une intention de **mobilité**, notamment pour explorer la flexion et l'extension de la colonne vertébrale, améliorer la fluidité, et développer une perception plus segmentaire du mouvement.

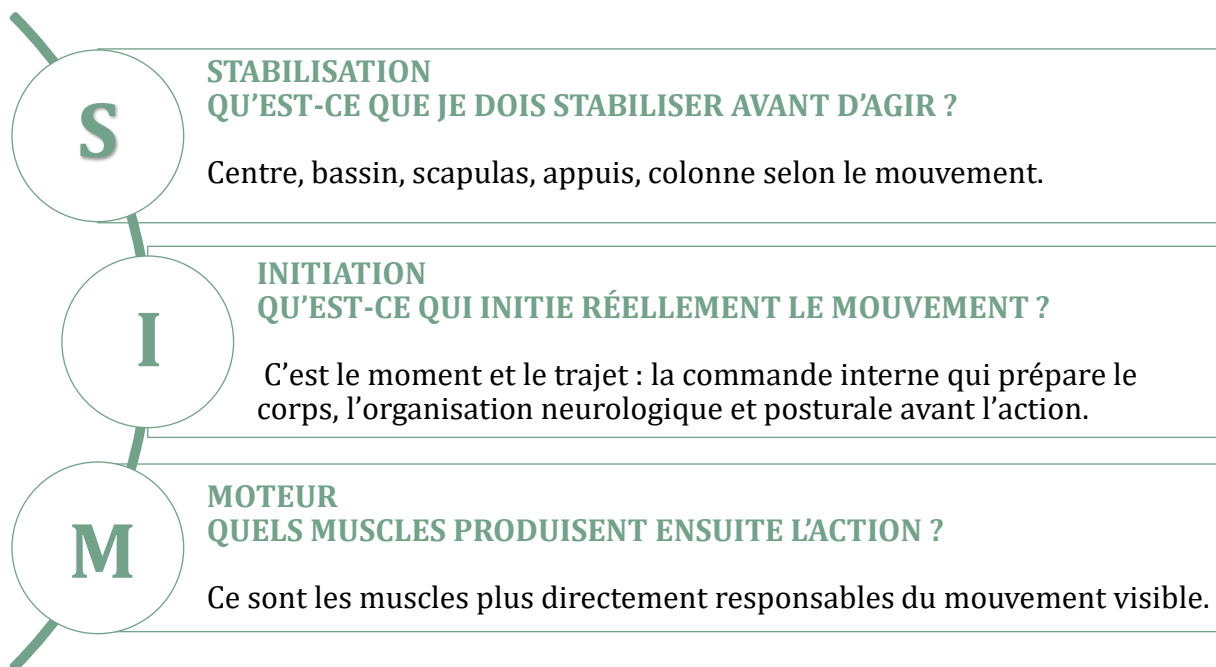
Mais ce même exercice peut aussi devenir un travail de **force globale et d'intégration**, sollicitant plus activement les fessiers, la chaîne postérieure, la stabilité du bassin, l'organisation du tronc et la capacité à travailler l'opposition.

AVANT D'ALLER PLUS LOIN : REVENIR AUX FONDEMENTS

Le mouvement reste le même, mais l'objectif change. C'est pourquoi il est toujours essentiel de se demander : **quel est l'objectif du mouvement que je pratique aujourd'hui ?**

Cette question influence directement la manière de bouger, de respirer, de guider l'attention et de ressentir le mouvement. Elle permet aussi d'affiner la pratique et de la rendre plus intelligente, plus précise et plus sécuritaire.

Un autre principe fondamental du Pilates entre alors en jeu : le **SIM**. Dans la méthode Pilates, le SIM est une clé d'analyse simple, mais extrêmement puissante :



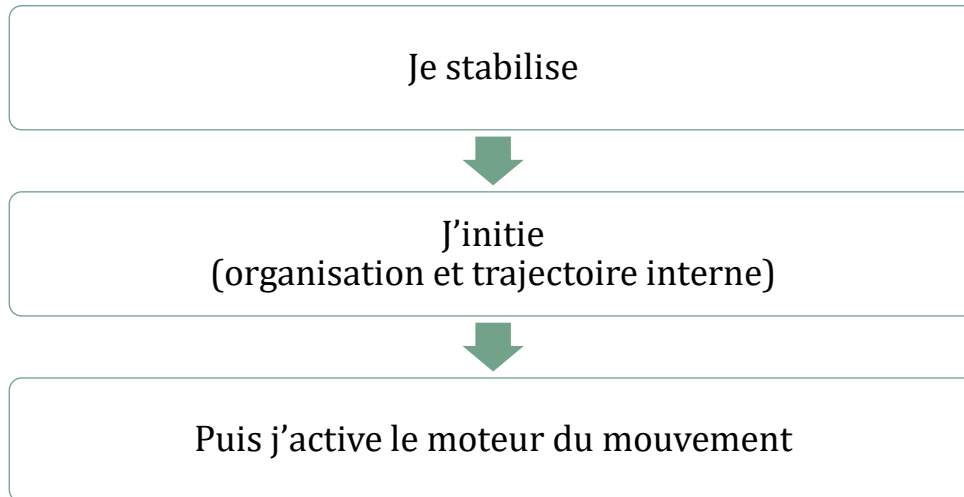
Beaucoup de personnes se questionnent sur **l'initiation**, parce que c'est moins concret que « quel muscle je travaille ». Pourtant, c'est souvent là que se situe la différence entre un mouvement simplement exécuté et un mouvement réellement **conscient**.

Dans la méthode **Pilates Intuitif**, ce n'est pas la complexité d'un exercice qui rend une pratique avancée, mais bien la **compréhension du mouvement**.

Nous nous rappelons que le cerveau est le chef d'orchestre : il envoie un signal via la moelle épinière, et cette information est ensuite transmise aux muscles. Dans un mouvement rapide ou non organisé, comme dans un entraînement plus traditionnel, ce sont souvent les muscles superficiels qui prennent le relais immédiatement.

AVANT D'ALLER PLUS LOIN : REVENIR AUX FONDEMENTS

En Pilates, la différence est majeure : on cherche à créer un espace-temps où le corps s'organise d'abord, où les stabilisateurs profonds s'engagent, puis où le mouvement est exécuté de façon plus cohérente. Autrement dit :



C'est cela, l'esprit du **SIM**. Pour cette raison, l'analyse du mouvement est un pilier essentiel du Pilates. Elle permet de mieux comprendre ce que l'on fait, de mieux ressentir, et surtout de construire une pratique où chaque geste a une intention, une logique et une intégrité.

CHAÎNES CINÉTIQUES : COMPRENDRE POUR BOUGER EN SÉCURITÉ SUR REFORMER

Nous allons aborder ici un aspect fondamental du mouvement, et encore plus du Pilates sur appareil : les **chaînes cinétiques**, qu'elles soient **fermées** ou **ouvertes**.

Bien entendu, plusieurs principes demeurent essentiels et forment toujours la base de la pratique : la respiration, l'engagement du core et la compréhension du fonctionnement musculaire.

Comme vu dans le manuel *Anatomie fonctionnelle et mobilité active*, les muscles travaillent toujours en **agonistes** et **antagonistes**.

Lorsqu'un muscle se contracte pour produire un mouvement, il y a toujours un muscle « miroir » qui s'allonge afin de permettre ce mouvement. Ce principe est fondamental en Pilates, car il nous permet de rechercher un **équilibre musculaire**, plutôt qu'un travail uniquement axé sur la force.

AVANT D'ALLER PLUS LOIN : REVENIR AUX FONDEMENTS

La majorité du temps, nous privilégions d'ailleurs un travail **excentrique**, c'est-à-dire un travail où le muscle se renforce tout en s'allongeant. Le muscle apprend ainsi à être à la fois **fort et souple**, ce qui est au cœur d'une pratique saine, durable et respectueuse du corps.

Ces notions sont essentielles à comprendre et à intégrer. Toutefois, lorsqu'on aborde le travail sur appareil et particulièrement sur le **Reformer** un autre concept devient tout aussi important : celui des **chaînes cinétiques**.

CHAÎNE CINÉTIQUE FERMÉE ET CHAÎNE CINÉTIQUE OUVERTE

Une chaîne **cinétique fermée** se définit par la présence d'un **point d'ancrage fixe**. Par exemple, lorsque les pieds sont en contact avec le sol ou, sur le **Reformer**, lorsqu'ils sont placés sur la **barre**. Dans ce contexte, le corps bénéficie d'un cadre plus sécurisant, car les forces sont mieux distribuées et la stabilité est naturellement soutenue.

Sur le **Reformer**, lorsque les pieds sont sur la barre, le bas du dos est généralement plus en sécurité. Le **bassin au neutre** s'intègre plus facilement dans le mouvement, et la colonne peut conserver son organisation naturelle. Cette configuration permet d'explorer la force, la mobilité et le contrôle avec un risque moindre.

À l'inverse, une **chaîne cinétique ouverte** se produit lorsqu'il n'y a pas de point d'ancrage fixe. Par exemple, lorsque les deux pieds sont dans l'espace, comme dans une position de jambes en tablette à 90°, ou lorsque les pieds sont placés dans les sangles du **Reformer** sans appui sur la barre. Dans ce cas, le corps doit créer sa propre stabilité, sans support externe.

Dans ces situations, surtout lorsqu'un travail de force est demandé, il devient souvent plus judicieux de travailler avec une **postériorité du bassin**, afin de mieux protéger la colonne lombaire et d'assurer une organisation plus sécuritaire du tronc.

NEUTRE ET IMPRIMÉ (POSTÉRIORITÉ)

Il est important ici de revisiter certaines notions clés. Une posture **au neutre** signifie que :

- Les épinos iliaques antéro-supérieures et la symphyse pubienne sont sur le même plan.
- La colonne lombaire conserve sa courbure naturelle, sans exagération.
- La cage thoracique est au neutre.
- La tête est également au neutre.

AVANT D'ALLER PLUS LOIN : REVENIR AUX FONDEMENTS

Le point de référence demeure toujours la **colonne vertébrale**. Le neutre est donc une **organisation globale** : bassin, cage thoracique et tête doivent être alignés, et non uniquement le bassin.

Lorsque l'on parle de **posteriorité du bassin**, parfois appelée « **C-Curve** » ou « **imprimé** », il est essentiel de comprendre que **seul le bassin posteriorise**. La cage thoracique et la tête demeurent au neutre.



Pour posterioriser de façon saine,
le mouvement doit être initié par le sacrum et les lombaires,
et non par les hanches ou les aines.

UNE FAÇON SIMPLE ET CONCRÈTE DE RESENTIR L'IMPRIMÉ

Voici une approche ergonomique et accessible pour ressentir la posteriorité dans une pratique de Pilates :

- Placez **vos majeurs** sur les épines iliaques antéro-supérieures (les os à l'avant des hanches), puis **vos pouces** sur les dernières côtes de la cage thoracique.
- À l'expiration, lorsque vous souhaitez aller chercher l'imprimé, ressentez le raccourcissement des **obliques**, situés entre vos doigts. La cage thoracique et le bassin se rapprochent et, par défaut, la colonne lombaire vient doucement se déposer vers le sol.

Cette approche permet de créer une posteriorité **active, consciente et respectueuse**, sans forcer le bas du dos.

*(Pour localiser précisément ces repères anatomiques, vous pouvez vous référer au manuel **Pilates Intuitif – Volet 1 – Anatomie fonctionnelle & mobilité active**.)*

POURQUOI CES NOTIONS SONT ESSENTIELLES AVANT LE REFORMER

Avant d'explorer pleinement le **Reformer**, il est crucial de maîtriser certains fondements :

- La respiration diaphragmatique propre au Pilates.
- La capacité à stabiliser le corps.
- La compréhension des chaînes cinétiques.
- La distinction entre neutre et imprimé (posteriorité).

AVANT D'ALLER PLUS LOIN : REVENIR AUX FONDEMENTS

Une stabilisation efficace peut parfois être facilitée par des stratégies simples. Par exemple, l'engagement du **fessier moyen**, lorsqu'il presse doucement vers le centre du corps, est une façon rapide et efficace d'améliorer la stabilité globale.

Ces éléments deviennent particulièrement importants dans les postures où le corps est plus vulnérable, notamment en **chaîne cinétique ouverte**, sur un chariot mobile, avec résistance des ressorts.

Comprendre, ressentir et intégrer ces principes permet d'aborder le **Reformer** avec **plus de sécurité, de confiance et de finesse**.

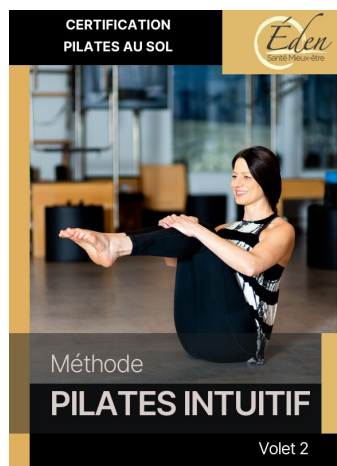
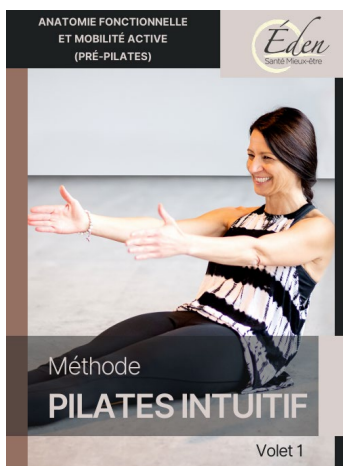
POUR ALLER PLUS LOIN

Les notions abordées dans cette section s'appuient sur des fondements développés plus en détail dans les premiers volets de la méthode **Pilates Intuitif**.

Le Volet 1 – Anatomie fonctionnelle & mobilité active permet de mieux comprendre l'organisation du corps, le fonctionnement des chaînes musculaires, les mécanismes de stabilisation et les principes essentiels du mouvement conscient.

Le Volet 2 – Pilates au sol (certification) approfondit l'intégration de ces notions dans la pratique, notamment à travers l'analyse du mouvement, la respiration et le principe du **SIM**.

Ces deux ouvrages constituent une base solide pour approfondir la compréhension du Pilates et soutenir une pratique cohérente, consciente et évolutive, que ce soit pour soi ou dans un cadre plus avancé.

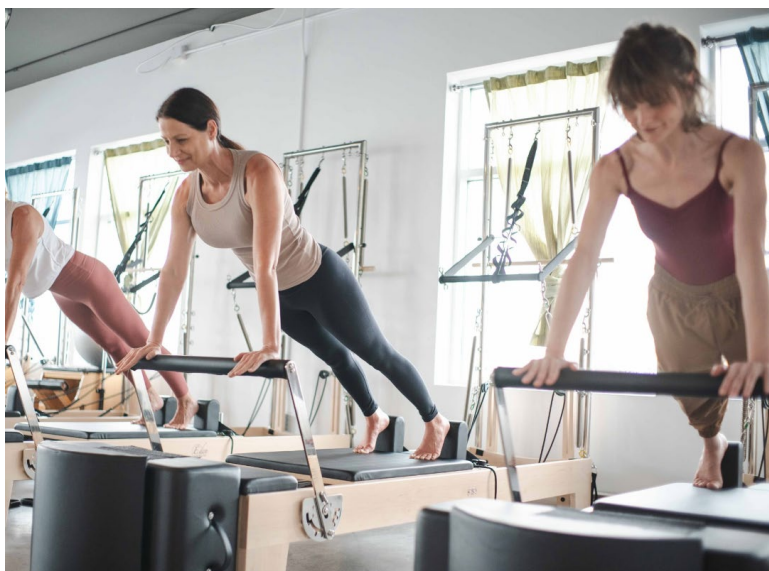


MODULE 1

LE REFORMER



INTRODUCTION AU REFORMER



LE REFORMER : UN APPAREIL UNIQUE ET EXIGEANT

Le **Reformer** est un appareil exceptionnel et, à bien des égards, unique dans l'univers du Pilates. C'est le seul appareil dont la surface de travail, le chariot, est **mobile**, ce qui en fait un outil extrêmement riche, mais aussi exigeant.

C'est précisément pour cette raison qu'il est essentiel d'avoir des **bases solides** avant d'aborder le travail sur **Reformer**. Le mouvement s'y fait en instabilité relative, ce qui demande une grande qualité de présence, de contrôle et de conscience corporelle.

Il est également important de le préciser :
le Reformer n'est pas un rameur.

Il ne s'agit pas d'un appareil de conditionnement cardiovasculaire, mais bien d'un outil de travail conscient, où chaque mouvement est guidé par l'intention, la respiration et les principes fondamentaux du Pilates.

Le **Reformer** est unique, notamment par l'utilisation des **ressorts (springs)**. Ces ressorts offrent une résistance variable, qui permet d'explorer une grande diversité de travail. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, les ressorts ne représentent pas toujours une progression linéaire de difficulté.

INTRODUCTION AU REFORMER

Bien sûr, la résistance peut être utilisée pour développer la **force** et le **renforcement musculaire**.

Toutefois, en Pilates, vous constaterez rapidement qu'**une plus faible résistance peut parfois rendre un exercice plus difficile**. Pourquoi ? Parce qu'elle sollicite davantage la **stabilité**, le contrôle et l'organisation du corps.

Cela peut sembler paradoxal, mais c'est une réalité centrale de la méthode. Tout dépend, encore une fois, de l'**objectif recherché** : souhaite-t-on travailler davantage la force brute, toujours dans le respect des principes du Pilates, ou éveiller plus finement les mécanismes de stabilisation ?



C'est cette intelligence dans le choix des résistances
que nous viendrons développer ensemble.

LE REFORMER : COMPRENDRE L'APPAREIL AVANT DE BOUGER

Avant d'entrer dans l'étude des exercices, il est essentiel de se familiariser avec les différentes parties du **Reformer**. Comprendre l'appareil permet de pratiquer de façon **plus sécuritaire, plus consciente et plus fluide**.

En **Pilates Intuitif**, le **Reformer** n'est pas qu'un support : il fait partie intégrante du mouvement. Plus l'appareil devient familier, plus le corps peut se déposer, s'organiser et bouger avec confiance.

Il est important de noter que, bien que les modèles puissent varier d'une compagnie à l'autre, **les principes de fonctionnement demeurent les mêmes**.

LA BASE (OU LE CADRE)

- La base constitue la structure fixe du **Reformer**. Elle soutient l'ensemble de l'appareil et permet la stabilité nécessaire au travail sur chariot mobile. C'est la référence stable à partir de laquelle le corps s'organise.

LE CHARIOT

- Le chariot est la partie mobile du **Reformer**. Il glisse sur des rails et est relié aux ressorts, ce qui crée la résistance.
- Le chariot demande : une bonne organisation du corps, une gestion consciente de la stabilité, et un contrôle constant du mouvement. C'est cette mobilité qui rend le **Reformer** si riche et si exigeant.

LA BARRE DES PIEDS

- La barre de pieds sert principalement aux exercices en **chaîne cinétique fermée**, notamment le travail des pieds et des jambes. Elle est généralement réglable à **plusieurs hauteurs**.
- Le positionnement de la barre sera ajusté selon : la taille de la personne, le type d'exercice, et l'intention du mouvement. Une barre trop haute ou trop basse peut modifier l'alignement et créer des compensations. Il est donc essentiel de **l'ajuster avant de commencer la pratique**.

LES RESSORTS

- Les ressorts sont au cœur de la méthode Pilates sur **Reformer**. Ils créent la résistance, mais aussi le soutien. Selon leur nombre, leur couleur et leur combinaison, les ressorts peuvent : augmenter la charge, soutenir la stabilité, ou, paradoxalement, rendre un exercice plus exigeant lorsqu'ils sont plus légers.

*(Une section spécifique sur **le choix des ressorts** suivra cette partie, afin de mieux comprendre leur rôle et leur utilisation.)*

LES POULIES

- Les poulies guident les sangles et influencent directement l'angle de traction du mouvement. Il est primordial **avant chaque pratique** de : vérifier que les poulies sont bien serrées, s'assurer qu'elles roulent librement, et qu'elles sont positionnées de façon sécuritaire.
- Certaines poulies peuvent être ajustées plus haut ou plus bas. Ce réglage permet de modifier : la direction de la force, l'angle de traction, et l'organisation corporelle requise pour exécuter le mouvement.
- Il est important de préciser que la hauteur des poulies ne modifie pas la résistance du ressort, mais peut rendre un exercice plus ou moins exigeant en termes de stabilité, de contrôle et de coordination.
- Un réglage inadapté peut augmenter inutilement la difficulté du mouvement ou créer des tensions indésirables, notamment au niveau des épaules et du tronc.

LES SANGLES

- Les sangles sont utilisées pour le travail des bras et des jambes. En début de pratique, il est essentiel de : s'assurer que les sangles sont **égales des deux côtés**, les ajuster à sa morphologie, et vérifier leur état.
- Commencer un exercice avec des sangles inégales peut : créer un déséquilibre, nuire à l'alignement, et compromettre la qualité du mouvement.
- Prendre le temps de vérifier les sangles **avant le début du cours** évite d'avoir à interrompre la pratique en cours de route.

LES POIGNÉES

- Les poignées se trouvent à l'arrière des repose-épaules. Elles servent de point d'ancrage pour les mains dans certains mouvements.
- Même si la main tient une poignée, les principes demeurent les mêmes : appui conscient, stabilité de la ceinture scapulaire, et initiation du mouvement près du tronc.

L'APPUI-TÊTE

- L'appui-tête permet de soutenir la tête et la cage thoracique dans certaines positions.
- Il est souvent judicieux de l'utiliser pour : réduire la tension au niveau du cou, diminuer la pression sur la cage thoracique, et favoriser un meilleur alignement en décubitus.
- L'appui-tête doit être ajusté selon : la posture, l'exercice, et la morphologie de la personne.

LES REPOSE-ÉPAULES

- Les repose-épaules offrent un point de stabilité dans certains exercices.
- Ils aident à : maintenir l'alignement, sécuriser certaines positions, et soutenir le corps lorsque le chariot est en mouvement.

LE BOX (LORSQU'UTILISÉ)

- Le box est un accessoire optionnel qui se place sur le chariot.
- Il permet : de modifier les positions, d'explorer le travail latéral, la rotation ou les extensions, et d'augmenter les défis de stabilité.
- Son utilisation demande une **bonne maîtrise des fondements**, car il ajoute une dimension supplémentaire de déséquilibre.

UN MOT SUR LA SÉCURITÉ

Avant chaque pratique sur le **Reformer**, il est toujours recommandé de :

- Vérifier les réglages de l'appareil.
- S'assurer que les sangles et poulies sont bien ajustées.
- Prendre un moment pour s'organiser sur le chariot.



Cette préparation fait partie intégrante
de la pratique du Pilates Reformer.

LES RESSORTS (SPRINGS)

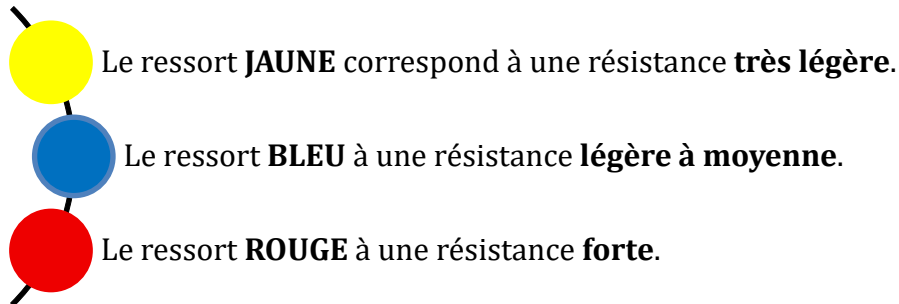
LES PRINCIPES GÉNÉRAUX

Les ressorts du **Reformer** sont utilisés dans pratiquement tous les types de travail : le Footwork, le travail des bras, la stabilité, la mobilité, l'intégration et la coordination.

Ils offrent un **éventail de possibilités extrêmement riche**, permettant d'adapter le travail au niveau, aux besoins et à l'intention de chaque pratique.



On retrouve généralement plusieurs niveaux de résistance, allant de **très léger à très fort**. Ces résistances sont le plus souvent identifiées par des **codes de couleur**, qui peuvent toutefois varier légèrement selon les compagnies et les modèles de **Reformer**. De façon générale :



Il est important de comprendre que la résistance ne dépend pas uniquement d'un seul ressort. Par exemple : une résistance légère peut être obtenue avec un **ressort jaune**, mais aussi avec **deux ressorts jaunes**, ou encore avec un **ressort bleu**, selon l'intention et le travail recherché.

C'est pourquoi, dans ce manuel, les ressorts seront parfois présentés de façon **relative** (par exemple : 0.5, 1, 1.5), plutôt que comme des valeurs fixes. Cette approche permet de s'adapter aux différents modèles de **Reformer**, tout en conservant une logique cohérente dans la progression et l'analyse du mouvement.

L'essentiel n'est donc pas la couleur du ressort en soi, mais **la relation entre la résistance, le mouvement demandé et l'objectif de la pratique**.

TABLEAU DE RÉFÉRENCE : RESSORTS (SPRINGS) DU REFORMER

NOTE IMPORTANTE

Les couleurs et résistances peuvent varier selon les fabricants. Ce tableau propose une **logique de travail** et non une valeur fixe.

COULEUR DU RESSORT : JAUNE	
RÉSISTANCE RELATIVE	Très légère (≈ 0.5)
SENSATION GÉNÉRALE	Peu de soutien, très instable.
INTENTIONS DE TRAVAIL PRIVILÉGIÉES	• Travail de stabilité. • Réveil des stabilisateurs. • Proprioception. • Coordination fine.
POINTS D'ATTENTION	Demande une excellente organisation du corps. Peut être plus difficile qu'il n'y paraît.

COULEUR DU RESSORT : 2 JAUNES	
RÉSISTANCE RELATIVE	Légère (≈ 1)
SENSATION GÉNÉRALE	Soutien léger.
INTENTIONS DE TRAVAIL PRIVILÉGIÉES	• Travail technique. • Mobilité contrôlée. • Intégration du mouvement.
POINTS D'ATTENTION	Attention à ne pas perdre l'alignement par manque de soutien.

COULEUR DU RESSORT : BLEU	
RÉSISTANCE RELATIVE	Légère à moyenne ($\approx 1 - 1.5$)
SENSATION GÉNÉRALE	Soutien modéré.
INTENTIONS DE TRAVAIL PRIVILÉGIÉES	• Travail global. • Bras et jambes. • Coordination et fluidité.
POINTS D'ATTENTION	Bon compromis entre soutien et contrôle.

TABLEAU DE RÉFÉRENCE : RESSORTS (SPRINGS) DU REFORMER

COULEUR DU RESSORT : JAUNE + BLEU

RÉSISTANCE RELATIVE	Moyenne ($\approx 1.5 - 2$)
SENSATION GÉNÉRALE	Stabilité plus présente.
INTENTIONS DE TRAVAIL PRIVILÉGIÉES	• Intégration force / stabilité. • Transitions. • Travail fonctionnel.
POINTS D'ATTENTION	Adapter selon le niveau et l'objectif.

COULEUR DU RESSORT : ROUGE

RÉSISTANCE RELATIVE	Forte (≈ 2)
SENSATION GÉNÉRALE	Soutien important.
INTENTIONS DE TRAVAIL PRIVILÉGIÉES	• Travail de force. • Footwork. • Chaîne fermée.
POINTS D'ATTENTION	Peut masquer un manque de stabilité si mal utilisé.

COULEUR DU RESSORT : 2 ROUGE + 1 BLEU ET/OU 1 JAUNE

RÉSISTANCE RELATIVE	Forte à très forte (≈ 2.5)
SENSATION GÉNÉRALE	Très soutenant.
INTENTIONS DE TRAVAIL PRIVILÉGIÉES	• Force globale. • Travail en chaîne fermée. • Sécurité lombaire accrue
POINTS D'ATTENTION	Toujours garder l'intention Pilates (contrôle, souffle).

TABLEAU DE RÉFÉRENCE : RESSORTS (SPRINGS) DU REFORMER

COULEUR DU RESSORT : 2 ROUGES	
RÉSISTANCE RELATIVE	Très forte / extra-forte (≈ 3)
SENSATION GÉNÉRALE	Très grande résistance.
INTENTIONS DE TRAVAIL PRIVILÉGIÉES	• Force maximale. • Travail spécifique (souvent jambes).
POINTS D'ATTENTION	Réservé à des pratiquants avancés avec une bonne maîtrise.



En Pilates, plus de résistance ne signifie pas toujours plus de difficulté.

Une résistance plus faible peut exiger davantage de **stabilité, de contrôle et de conscience corporelle**, tandis qu'une résistance plus élevée peut offrir plus de soutien, notamment en chaîne cinétique fermée.

Le choix des ressorts doit toujours être guidé par :

- **L'objectif du mouvement** : force, stabilité, mobilité, intégration.
- **La posture** : neutre ou postériorité.
- **La chaîne cinétique** : ouverte ou fermée.
- **Le niveau et l'expérience** du pratiquant.



LE RESSORT NE FAIT PAS LE MOUVEMENT.

C'est la manière dont le corps s'organise face à la résistance qui donne sa qualité au travail.

TABLEAU : CHOISIR LES RESSORTS SELON L'OBJECTIF DU TRAVAIL

PRINCIPE CLÉ

Le choix des ressorts dépend toujours de l'intention du mouvement, et non uniquement du niveau de la personne.

OBJECTIF PRINCIPAL Stabilité / Organisation du corps	
RÉSISTANCES LE PLUS SOUVENT UTILISÉES	2 ressorts jaunes.
POURQUOI ?	• Peu de soutien. Forte demande de centrage, de contrôle et de proprioception.
POINTS D'ATTENTION	• Peut devenir exigeant rapidement. • Prioriser respiration fluide et alignement.

OBJECTIF PRINCIPAL Proprioception / Coordination	
RÉSISTANCES LE PLUS SOUVENT UTILISÉES	1 ressort jaune <u>ou</u> 2 ressorts jaunes.
POURQUOI ?	• Permet de sentir finement le trajet du mouvement et l'organisation du corps dans l'espace
POINTS D'ATTENTION	• Surveiller les compensations si la résistance est trop faible.

OBJECTIF PRINCIPAL Mobilité contrôlée	
RÉSISTANCES LE PLUS SOUVENT UTILISÉES	2 ressorts jaunes <u>ou</u> 1 ressort bleu.
POURQUOI ?	• Bon équilibre entre soutien et liberté de mouvement.
POINTS D'ATTENTION	• Toujours contrôler le retour (travail excentrique).

TABLEAU : CHOISIR LES RESSORTS SELON L'OBJECTIF DU TRAVAIL

OBJECTIF PRINCIPAL Intégration globale (force + stabilité)	
RÉSISTANCES LE PLUS SOUVENT UTILISÉES	1 ressort bleu <u>ou</u> 1 bleu + 1 jaune <u>ou</u> 1 rouge.
POURQUOI ?	Favorise l'unification du centre, des membres et du souffle.
POINTS D'ATTENTION	Ajuster selon la posture (neutre ou postériorité).

OBJECTIF PRINCIPAL Travail des bras	
RÉSISTANCES LE PLUS SOUVENT UTILISÉES	1 ressort bleu <u>ou</u> 1 rouge (ajustez au besoin).
POURQUOI ?	Encourage précision, stabilité scapulaire et coordination.
POINTS D'ATTENTION	Trop de résistance nuit souvent à la qualité du mouvement.

OBJECTIF PRINCIPAL Travail des jambes / Footwork	
RÉSISTANCES LE PLUS SOUVENT UTILISÉES	1 ressort rouge <u>ou</u> 1 rouge + 1 jaune.
POURQUOI ?	Offre un soutien sécuritaire en chaîne cinétique fermée.
POINTS D'ATTENTION	Éviter de pousser au détriment de l'alignement et du contrôle.

OBJECTIF PRINCIPAL Force globale	
RÉSISTANCES LE PLUS SOUVENT UTILISÉES	1 ressort rouge <u>ou</u> 2 ressorts rouges (selon l'appareil).
POURQUOI ?	Permet un travail de renforcement plus soutenu.
POINTS D'ATTENTION	Réservé à des corps bien organisés. La stabilité doit toujours précéder la force.

COMMENT CHOISIR SES RESSORTS EN 3 QUESTIONS

Avant de régler les ressorts, il faut toujours prendre un moment pour se poser ces trois questions simples :

1

QUEL EST MON OBJECTIF PRINCIPAL ?

Est-ce que je cherche à travailler :

- La stabilité ?
- La mobilité ?
- La force ?
- L'intégration globale du mouvement ?

L'objectif détermine la résistance, pas l'inverse.

2

DANS QUELLE POSTURE ET QUELLE CHAÎNE CINÉTIQUE SUIS-JE ?

- Suis-je en chaîne cinétique **fermée** (pieds sur la barre, appui stable) ?
- Suis-je en chaîne cinétique **ouverte** (pieds dans l'espace ou dans les sangles) ?
- Suis-je au **neutre** ?
- Suis-je en **postériorité du bassin** ?

Plus la posture est exigeante ou instable, plus le choix des ressorts devient stratégique.

3

EST-CE QUE LA RÉSISTANCE SOUTIENT OU NUIT À LA QUALITÉ DU MOUVEMENT ?

Est-ce que je peux :

- Respirer librement ?
- Garder une bonne organisation du corps ?
- Contrôler le mouvement dans les deux sens (surtout au retour) ?

Si la résistance empêche la fluidité, la précision ou le contrôle, elle n'est pas adaptée, même si elle semble « logique ».



À RETENIR

En Pilates, **moins de résistance peut parfois être plus exigeant**, car le corps doit créer sa propre stabilité. Plus de résistance peut soutenir le mouvement, mais aussi masquer un manque d'organisation si elle est mal choisie.

Le bon ressort est celui qui **soutient l'intention du mouvement**, tout en permettant au corps de rester organisé, stable et conscient.

Le choix des ressorts est toujours influencé par **la posture** (neutre ou imprimé) et par le type de **chaîne cinétique** (fermée ou ouverte). Plus la posture est **instable ou exigeante**, plus le choix des ressorts doit être précis et conscient.



**Les ressorts doivent
soutenir l'organisation du corps, jamais la contraindre.**

STRUCTURE DES COURS SUR LE REFORMER

La clé d'un cours de **Reformer** efficace, sécuritaire et transformateur repose avant tout sur une **structure claire, cohérente et progressive**.

Un cours bien construit permet non seulement une meilleure compréhension du mouvement, mais aussi une intégration durable des principes du Pilates, tant au niveau physique que neuromusculaire.

Même si une personne possède déjà une expérience en activité physique, il est essentiel de comprendre que le **Reformer** est un outil en soi, avec ses propres repères, ses résistances, ses contraintes mécaniques et ses exigences posturales.

Le corps doit **s'adapter à l'appareil**, apprendre à s'y organiser et à s'y stabiliser avant de pouvoir progresser. C'est pourquoi la progression des cours est fondamentale.

COURS 1 À 10 – DÉBUTANT (FONDAMENTAL)

Dans les dix premiers cours, la priorité n'est pas la variété, mais la **stabilité de la structure et la répétition intelligente**.

Cette phase permet :

- L'apprentissage des repères de base sur le **Reformer**.
- La compréhension des **appuis** (pieds, mains, bassin, ceinture scapulaire).
- L'intégration des **consignes de sécurité**.
- Le développement de la **confiance** sur l'appareil.



Le système nerveux apprend principalement
par **reconnaissance et répétition**.

Une structure stable permet au corps de diminuer l'hypervigilance, d'augmenter la précision du geste et d'améliorer la qualité du contrôle.

STRUCTURE DES COURS SUR LE REFORMER

COURS 11 À 20 – DÉBUTANT+ (FONDAMENTAL +)

À ce stade, les bases sont mieux intégrées. On peut alors enrichir le cours en introduisant progressivement :

- La **mobilité articulaire**.
- Une **première connexion globale du corps**.
- Des **transitions** légèrement plus complexes.



La structure demeure cohérente,
mais devient plus fluide.

L'objectif est de consolider les fondations tout en élargissant le champ d'exploration du mouvement, sans créer de surcharge.

COURS 21 ET PLUS – INTERMÉDIAIRE

Lorsque les repères sont solides, le **Reformer** devient un véritable outil d'intégration globale.

Les cours intermédiaires permettent :

- Une alternance entre **travail segmentaire et intégration globale**.
- Plusieurs moments de **connexion globale du corps**.
- Une **coordination** plus fine entre respiration, stabilité et mouvement



À ce niveau, le corps et le système nerveux travaillent en synergie,
favorisant une pratique plus fluide, plus fonctionnelle et plus exigeante,
tout en demeurant sécuritaire.

STRUCTURE DES COURS SUR LE REFORMER

PROGRESSION PÉDAGOGIQUE

CATÉGORIE DE TRAVAIL	COURS 1 À 10 DÉBUTANT FONDAMENTAL	COURS 11 À 20 DÉBUTANT + FONDAMENTAL +	COURS 21 ET + INTERMÉDIAIRE
Réchauffement / Centrage	Toujours présent	Toujours présent	Toujours présent
Travail des pieds (<i>Footwork</i>)	✓	✓	✓
Travail abdominal (<i>Abdominal Work</i>)	✓	✓	✓
Travail des hanches (<i>Hip Work</i>)	✓	✓	✓
Mobilité articulaire (<i>Articulation</i>)	- - -	✓	✓
Étirements (<i>Stretching</i>)	✓	✓	✓
Connexion globale du corps (<i>Full Body Integration</i>)	- - -	✓ (1 fois)	✓ (2 à 3 fois)
Travail des bras (<i>Arm Work</i>)	✓	✓	✓
Travail des jambes (<i>Leg Work</i>)	✓	✓	✓
Mobilité latérale & Rotation (<i>Lateral Flexion & Rotation</i>)	✓	✓	✓
Extension du dos (<i>Back Extension</i>)	✓	✓	✓

MODULE ESSENTIEL : SÉCURITÉ SUR LE REFORMER

La sécurité n'est pas optionnelle. Elle constitue une **responsabilité professionnelle fondamentale** de tout instructeur.

Avant de proposer des exercices plus exigeants, notamment :

- À genoux.
- Debout.
- En charge.
- Ou avec des transitions rapides.



Il est impératif de valider
que l'élève maîtrise les bases.

En tant qu'instructeur, votre rôle est de vous assurer que chaque élève :

- Sait **engager son centre**.
- Comprend comment **se placer en appui sur les mains**.
- Utilise correctement les **sangles et les poignées**.
- Maintient une **ceinture scapulaire stable**.
- Évite toute compression inutile (notamment en enfonçant les épaules dans les épaulettes).

Le **Reformer** exige une **présence corporelle constante**, une conscience des résistances et une écoute fine du corps.

Un mouvement mal préparé ou mal encadré peut compromettre la sécurité et la qualité de la pratique.

La progression, la clarté des consignes et le respect du rythme de l'élève sont les piliers d'un **enseignement responsable, professionnel et durable**.

MODULE 2

CATÉGORIES DE MOUVEMENT SUR REFORMER



OUTILS ET CONSEILS PRATIQUES

Dans cette section, nous allons explorer les **différentes catégories de mouvement** du Pilates **Reformer**. Chacune de ces catégories regroupe des exercices qui partagent des logiques de mouvement et des exigences techniques communes.

Tout au long de ce manuel, chaque exercice sera présenté, exploré, analysé et expliqué en détail. Cependant, avant d'entrer dans l'étude précise des exercices, il est essentiel de **comprendre les grandes catégories de mouvement** et la manière juste de les aborder.

Pour chaque catégorie, je vous partagerai donc des **conseils techniques spécifiques**, souvent peu abordés, mais essentiels à la qualité du mouvement. Ces repères concernent notamment la façon d'**initier le geste**, les **points d'appui**, l'**organisation des segments**, ainsi que certains détails techniques qui transforment profondément l'exécution d'un exercice.

Ces outils vous aideront à affiner votre compréhension du mouvement, à éviter des compensations fréquentes et à développer une pratique plus précise, plus efficace et plus cohérente sur le **Reformer**.

L'objectif n'est pas seulement d'exécuter un mouvement, mais de **comprendre comment le corps s'organise pour le réaliser**, afin que chaque catégorie devienne un véritable soutien dans votre progression et dans la qualité de votre pratique.

CATÉGORIES DE MOUVEMENT SUR REFORMER

- Préparation et centrage – *Warm-up*
- Travail des bras – *Arm Work*
- Travail des pieds – *Footwork*
- Travail des jambes – *Leg Work*
- Travail abdominal – *Abdominal Work*
- Intégration globale du corps
Full Body Integration
- Travail des hanches avec sangles
Hip Work / Straps Work
- Mobilité latérale & rotation
Lateral Flexion & Rotation
- Articulation de la colonne vertébrale
Spinal Articulation
- Extension du dos – *Back Extension*
- Étirements – *Stretching*

PRÉPARATION ET CENTRAGE

La préparation occupe une place fondamentale dans la pratique du Pilates, et encore davantage sur le **Reformer**. Il ne s'agit pas simplement de « préparer le corps », mais de préparer l'état intérieur à partir duquel le mouvement pourra se déployer avec justesse.

Le Pilates se pratique dans le respect de ses fondements. Or, travailler sur un appareil avec des ressorts, des barres et un chariot mobile demande une maîtrise accrue de ces fondements. C'est pourquoi il est essentiel, au début de chaque séance, de s'accorder un moment pour se déposer.

Dans l'approche du **Pilates Intuitif**, les quatre fondements constituent une priorité dès les premières minutes de pratique. Il est nécessaire de ramener le corps vers une organisation neutre, de calmer le système nerveux central, et de créer les conditions favorables à l'engagement des muscles profonds.

Naturellement, lorsque nous bougeons au quotidien, ce sont surtout les muscles superficiels qui entrent en action, sans que nous ayons à y penser. Le Pilates, au contraire, est une pratique consciente qui nous invite à travailler en coordination avec le souffle, en sollicitant d'abord les structures profondes du corps.

Pour cela, le corps doit être dans un état le plus détendu disponible et organisé possible. La préparation devient alors un moment clé pour observer comment nous arrivons dans la pratique : comment est notre respiration aujourd'hui ? Est-elle ample ou plutôt courte, fluide ou restreinte ?

Si nous arrivons d'une journée chargée ou stressante, le souffle est souvent plus rapide et plus superficiel. Dans cet état, il devient difficile voire contre-productif de demander au corps d'exécuter un mouvement Pilates avec précision et conscience. Le stress prend alors le dessus.



C'est pourquoi un temps de repos et de recentrage est essentiel en début de séance.

OUTILS ET CONSEILS PRATIQUES

Ce moment permet d'abord de reprendre contact avec une respiration naturelle et optimale, avant de guider progressivement le corps vers la respiration diaphragmatique propre au Pilates.

Une fois ce calme installé, il est tout aussi important de ramener de la mobilité dans le corps. La mobilité doit toujours précéder le renforcement.

Renforcer un corps qui manque d'espace et de liberté de mouvement mène souvent à des compensations, à des tensions inutiles, voire à des inflammations. Un renforcement efficace et bénéfique ne peut s'installer que sur un corps mobile et disponible.

Ainsi, au début de chaque pratique, une place importante doit être accordée à la mobilité, en particulier celle de la colonne vertébrale et des articulations en lien avec le travail à venir.

*(Ces notions sont développées plus en détail dans le **Volet 1 – Anatomie fonctionnelle & mobilité active.**)*

Enfin, la préparation est un moment privilégié pour cultiver la proprioception. Être conscient de la manière dont on bouge, de ce qui s'active, de ce qui se relâche, avant, pendant et après le mouvement, fait partie intégrante de l'essence du Pilates. La proprioception n'est pas une compétence que l'on acquiert une fois pour toutes : elle se développe et s'affine séance après séance.

Pour toutes ces raisons, la préparation est indispensable. C'est un temps où l'on se dépose, où l'on observe sa respiration, où l'on restaure la mobilité, et où l'on affine la perception du mouvement.

Ces éléments sont les véritables clés d'une pratique durable, intelligente et évolutive, **capable de donner des résultats profonds et cohérents dans le temps.**

POSITIONNEMENT DES PIEDS

TRAVAIL DES PIEDS SUR LA BARRE : FONDATIONS, ALIGNEMENT ET QUALITÉ DE POUSSÉE

Le travail des pieds constitue l'un des points de départ du réchauffement actif sur le **Reformer**. Il donne le tempo et le ton de la pratique à venir, mais surtout, il offre un moment privilégié pour installer les alignements fondamentaux du corps. En Pilates, l'alignement est primordial. Et cet alignement commence toujours par les pieds, que je considère comme la fondation de notre maison.

Dans le travail des pieds sur **Reformer**, le corps est placé au neutre. Le bassin demeure **neutre** tout au long du mouvement, et puisque nous travaillons en chaîne cinétique fermée (les pieds en appui sur la barre), le bas du dos bénéficie d'un cadre plus sécurisant. Cela ne signifie toutefois pas que l'on relâche les paramètres : au contraire, c'est ici que l'on commence à installer les lignes directrices de la pratique.

REPÈRES ESSENTIELS POUR LE POSITIONNEMENT DES PIEDS

Lorsque les orteils sont placés sur la barre, le contact se fait à partir de la balle du pied.

Le début du pied est en appui, et les orteils épousent la forme du rouleau. Une erreur fréquente consiste à crisper ou lever les orteils.



Au contraire, les orteils doivent rester en contact, souples et présents j'aime dire comme des sangsues, qui épousent naturellement la barre. Il est essentiel que les cinq orteils soient en contact avec la barre. Le petit orteil est souvent oublié, pourtant il joue un rôle clé dans l'équilibre.

Si l'on retirait le petit orteil,
l'organisation du corps serait immédiatement modifiée.

POSITIONNEMENT DES PIEDS

Le point d'appui sous le pied se situe au niveau de la balle du pied, mais plus précisément entre le premier et le deuxième orteil. Ce point est fondamental. La majorité des compensations se font vers l'extérieur du pied, que l'on soit sur le **Reformer**, au sol ou debout.

Lorsque vous poussez le chariot, assurez-vous que le poids demeure **bien réparti entre le premier et le deuxième orteil**, le corps aura tendance à aller chercher de la force et faire compenser le pied vers l'extérieur.



LIEN PIEDS – HAUT DES CUISSES : CRÉER L'OPPOSITION

SYNERGIE PIEDS : HAUT DES CUISSES

Le repère au niveau du pied ne doit jamais être travaillé de façon isolée. Il doit être **intégré en synergie avec l'alignement du haut des cuisses**, afin de créer une organisation équilibrée et cohérente du membre inférieur. Cela passe notamment par la recherche d'une **légère rotation externe dans le haut des cuisses**, sans modifier l'alignement global des jambes.

ATTENTION

Il ne s'agit pas de faire tourner l'os de la cuisse. Les jambes demeurent parallèles. Imaginez plutôt que la peau et les tissus du haut des cuisses effectuent une subtile rotation externe. Ce simple ajustement crée immédiatement une sensation de ceinture de sécurité dans le bas du ventre.

C'est ici que l'opposition s'installe :

- Le haut des cuisses s'organise vers l'extérieur.
- Tandis que l'appui se maintient entre le premier et le deuxième orteil.

Si une tension apparaît au niveau des genoux, **ajustez**. Le corps reste toujours votre meilleur guide, et ces repères peuvent être modulés selon chaque personne.

POSITIONNEMENT DES PIEDS

POSITIONNEMENT DES CHEVILLES

En position parallèle, que j'appelle volontiers **parallèle des pieds**, la cheville doit se situer entre ses deux extrêmes : ni trop fléchie, ni trop pointée.

Une façon simple de trouver ce centre consiste à mobiliser doucement les chevilles en début de pratique : inspirer pour soulever légèrement les talons, expirer pour les redescendre, puis revenir au juste milieu. Une fois le mouvement de travail amorcé, **les talons demeurent stables**.



IMPORTANT

Dès que le chariot se met en mouvement, les talons ne bougent plus.

D'OÙ VIENT RÉELLEMENT LA FORCE ?

Dans le travail des pieds, il est important de se rappeler que la force ne vient jamais de l'extrémité des membres. Elle ne vient pas des pieds, mais de près du bassin.

Avant de partir :

- Le bassin est au neutre.
- La cage thoracique est au neutre et soutenue.
- La tête est au neutre.
- Les fessiers moyens pressent légèrement vers le centre.

À partir de cette organisation, reculez le chariot de quelques centimètres seulement, puis stabilisez-le. Ensuite, poussez sous vos pieds sans laisser le chariot partir, comme si vous vouliez le reculer davantage sans y parvenir.

Ce geste crée une activation profonde à l'arrière des cuisses et des fessiers ce que j'appelle souvent la petite pince imaginaire entre la fesse et la cuisse. C'est à partir de cette connexion que le travail doit s'effectuer.

Les talons restent stables, et la poussée est initiée par les ischio-jambiers et les fessiers, non par une force brute des pieds.

POSITIONNEMENT DES PIEDS

LE RETOUR : LA VRAIE DIFFICULTÉ

Pousser le chariot est rarement le plus difficile. Le véritable travail se fait au retour. Il est essentiel de ne pas laisser les ressorts vous ramener passivement.



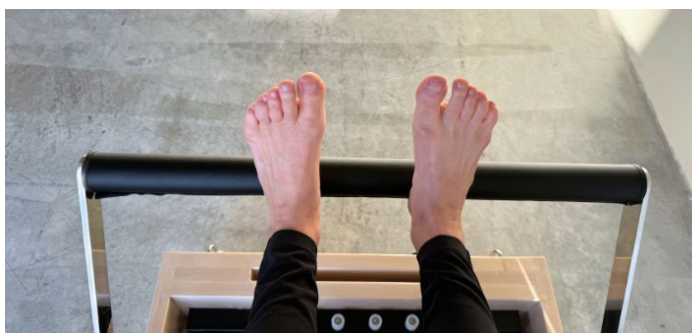
En Pilates,
c'est vous qui êtes le patron de l'appareil.

Maintenez la même qualité de pression au retour que lors de la poussée. Imaginez que vous résistez à une charge importante : vous contrôlez le mouvement dans les deux sens. C'est cette maîtrise du retour qui transforme le travail des pieds en un exercice profondément conscient, structurant et efficace.

PIEDS PARALLÈLES SUR LES TALONS

Lorsque les talons sont déposés sur la barre, il est essentiel de s'assurer que le cœur du talon est bien en contact avec le rouleau.

Le pied est en flexion, les orteils sont dirigés vers le ciel.



Dans cette position, le pied aura naturellement tendance à compenser vers l'extérieur. Même si une partie du pied ne touche pas directement la barre, il est important de ressentir l'intérieur du pied presser subtilement vers l'intérieur, afin de maintenir un véritable parallèle.

Le travail en pied flex est particulièrement exigeant pour l'alignement. Le pied voudra souvent avancer et tourner vers l'extérieur. Il devient donc crucial de rester attentif à l'organisation globale :

- Maintenir les pieds parallèles.
- Conserver les genoux dans l'axe.
- Et soutenir l'alignement par une légère rotation externe dans le haut des cuisses.

POSITIONNEMENT DES PIEDS

Pour faciliter cette organisation, il peut être aidant d'imaginer que vous tenez un bloc imaginaire entre les cuisses, que vous pressez légèrement. Cette image favorise un alignement plus juste des genoux et une meilleure stabilité du bassin.

Le travail des pieds demande une grande concentration, mais il installe les bases d'une pratique solide, cohérente et évolutive.

V PILATES (TALONS JOINTS)

Pour entrer dans le **V Pilates**, commencez par placer les pieds en parallèle, avec les orteils qui épousent la forme du rouleau.

Les talons se rapprochent jusqu'à se toucher et former un V.



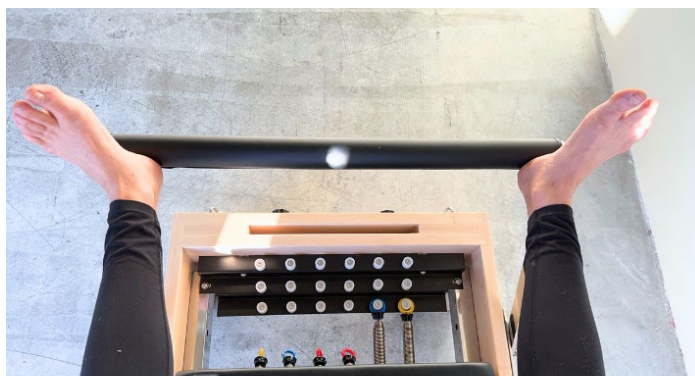
Une attention particulière doit être portée à la cinquième orteil, souvent oubliée. Elle doit rester bien en contact avec le rouleau. Sans cette vigilance, le pied aura tendance à fuir vers l'extérieur lors de la poussée du chariot.

Les genoux demeurent ouverts à la largeur des épaules, jamais plus larges. L'appui principal sous le pied se situe toujours entre le premier et le deuxième orteil, tandis qu'une légère rotation externe dans le haut des cuisses soutient la stabilité du bassin. On dit souvent : « **les os de fesses restent ensemble** », afin d'éviter toute perte d'alignement.

V TALONS OUVERTS

Dans le **V talons ouverts**, les pieds sont placés en V à la largeur de la barre.

Cette posture amplifie les compensations naturelles : les pieds ont tendance à basculer vers l'extérieur, et les genoux à s'écarter excessivement.



POSITIONNEMENT DES PIEDS

Il est donc essentiel de :

- Maintenir l'alignement du pied sans l'abandonner vers l'extérieur.
- Garder les genoux alignés avec les pieds.
- S'assurer que les genoux ne dépassent jamais la largeur des épaules.
- Conserver une organisation active du bassin neutre.

Même dans un V plus large, le contrôle de l'axe reste prioritaire.

V ORTEILS OUVERTS

Dans la posture **V orteils ouverts**, les pieds sont placés à la largeur de la barre, avec les orteils qui épousent la forme du rouleau.

Tous les paramètres observés dans le V talons ouverts demeurent valides ici.



L'alignement des genoux, le maintien du **bassin au neutre** et la **synergie pieds-haut des cuisses** demeurent essentiels pour préserver la qualité et la sécurité du mouvement.

À RETENIR – TRAVAIL DES PIEDS

Le travail des pieds sur le **Reformer** ne vise pas uniquement le renforcement des jambes. Il sert avant tout à installer l'alignement, à organiser le corps, et à préparer la pratique dans son ensemble.



LES PIEDS SONT LA FONDATION DE LA POSTURE.

C'est à partir d'eux que se construit une pratique stable, consciente et efficace.

TRAVAIL ABDOMINAL

TRAVAIL ABDOMINAL SUR REFORMER

Le travail abdominal sur le **Reformer** est **particulièrement exigeant** et demande de ne jamais perdre de vue les paramètres fondamentaux de la méthode Pilates.

L'utilisation des ressorts et très souvent des sangles aux pieds ou aux mains ajoute une complexité supplémentaire au mouvement.

Il devient alors essentiel de faire preuve de patience et de laisser le temps à l'initiation du mouvement.

Rappelez-vous toujours le principe du **SIM** : **S**tabilisation – **I**nitiation – **M**oteur

Je stabilise mon corps.

J'identifie d'où le mouvement est initié.

Puis j'exécute le mouvement.

La présence des sangles augmente la demande de contrôle et révèle rapidement les compensations.

Plus que jamais, la qualité de l'organisation du corps doit précéder l'exécution.

RÈGLES D'OR DE LA FLEXION EN PILATES

Le travail abdominal repose en grande partie sur des mouvements de flexion du tronc. Ces mouvements doivent être réalisés avec précision et conscience. Les repères essentiels sont les suivants :

- Menton légèrement rentré, sans écraser la nuque.
- Les dernières côtes de la cage thoracique pressent vers le support.
- Rapprocher la cage thoracique des hanches en raccourcissant les obliques.
- Le mouvement se fait toujours en **opposition** : coccyx dirigé vers le ciel sans bouger le bassin, sommet de la tête qui s'allonge.
- La postériorité du bassin est initiée par le sacrum et les lombaires, jamais par les hanches.



Dans les flexions du tronc,
il est essentiel de se rappeler ceci :
on ne pense pas à monter, on pense à s'allonger.

QUALITÉ AVANT INTENSITÉ

Le travail des muscles abdominaux peut rapidement devenir exigeant, surtout lorsqu'il est soutenu par des ressorts. La priorité demeure toujours la connexion au souffle, la concentration et l'engagement des muscles profonds.

C'est cette qualité d'organisation qui permet :

- De développer l'endurance.
- De progresser de façon sécuritaire.
- Et d'accéder, avec le temps, à des mouvements plus avancés et plus soutenus.

En Pilates, la force véritable ne vient jamais de l'effort brut, mais de la **précision, du contrôle et de la conscience du mouvement.**

TRAVAIL DES HANCHES SUR REFORMER

Le travail des hanches sur le **Reformer** demande une grande précision d'initiation. Il est crucial de se rappeler que les mouvements ne doivent jamais être initiés à partir des pieds.

Lorsque l'on travaille les hanches, l'initiation du mouvement se fait près du bassin. L'important est que la force et l'organisation du mouvement prennent naissance au centre du corps, et non à l'extrémité des membres.

TRAVAIL AVEC LES SANGLES

Lorsque les pieds sont placés dans les sangles, un repère fondamental s'impose. Avant même de bouger les jambes, pressez légèrement dans les sangles sans créer de mouvement.

Ce simple geste permet de ressentir immédiatement :

- Une activation près du bassin.
- Une meilleure organisation des cuisses.
- Et une stabilité accrue du tronc.

C'est à partir de cette activation que les mouvements d'allongement ou de déplacement des jambes doivent être réalisés. Les pieds ne sont jamais en première ligne de force : ils servent uniquement de point de transmission à une intention initiée plus près du centre du corps.

HANCHES ET INTENTION DU MOUVEMENT

Que ce soit dans des exercices avec les pieds dans les sangles, un pied sur la barre ou un genou sur le chariot notamment dans les postures d'étirement des hanches le principe demeure le même mouvement est initié près du bassin.

Selon l'intention recherchée :

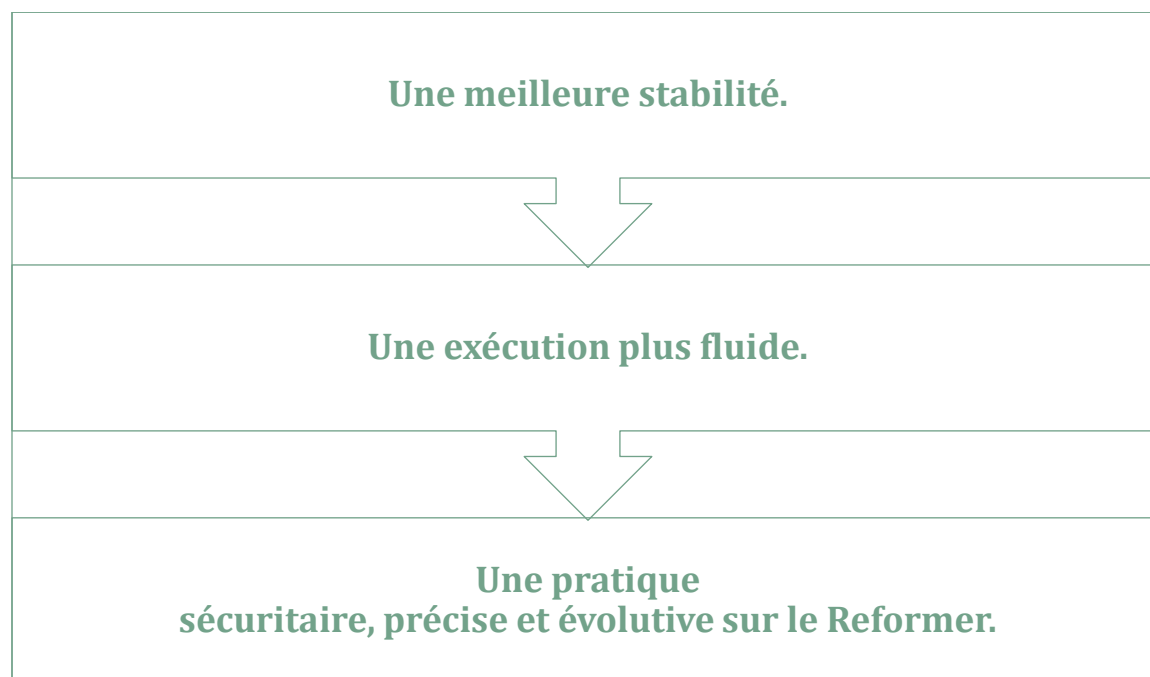
- Lors d'un travail d'ouverture latérale, l'activation se fera davantage du côté des muscles externes des hanches.
- Lors d'un retour vers le centre, ce sont les muscles internes, notamment les adducteurs, qui soutiendront le mouvement.

TRAVAIL DES HANCHES

PRINCIPE FONDAMENTAL À INTÉGRER

Lorsque nous bougeons avec nos membres périphériques, jambes ou bras, le travail réel se fait toujours à partir des muscles situés près du centre du corps.

Cette organisation permet :



Ces principes seront revisités et intégrés posture par posture tout au long de cette section.

MOUVEMENTS D'ARTICULATION DE LA COLONNE VERTÉBRALE

Les mouvements d'articulation de la colonne vertébrale occupent une place centrale dans la pratique du Pilates. Tout mouvement articulaire peut avoir deux fonctions bien distinctes.

- La première est de **ramener de la mobilité**. Cette intention est souvent privilégiée en début de pratique, afin de redonner de l'espace dans les articulations, d'améliorer la fluidité du mouvement et de reconnecter avec les sensations corporelles.
- La seconde fonction est celle d'**un mouvement d'intégration globale**. Dans ce cas, l'articulation de la colonne ne vise plus seulement la mobilité, mais devient un moyen de travailler la coordination, la stabilité, la force et la conscience du mouvement dans son ensemble.

PARTICULARITÉ DU TRAVAIL SUR APPAREIL

Il est essentiel de rappeler qu'ici, nous sommes sur un appareil. Contrairement au travail au sol, où l'on peut parfois explorer la mobilité de façon plus libre et moins contrainte, le **Reformer** impose un cadre précis.

Le chariot est mobile, les ressorts créent une résistance, et le corps doit constamment s'organiser pour rester stable. Cela signifie que, même dans un travail d'articulation de la colonne, les paramètres de base doivent toujours être présents.

Sur le **Reformer**, il est donc impératif de :

- Trouver un alignement juste dans son corps.
- Engager les muscles profonds.
- Maintenir une connexion claire du centre (core).
- Et assurer une stabilité efficace de la ceinture scapulaire.

SÉCURITÉ ET MAÎTRISE CORPORELLE

Le travail d'articulation de la colonne sur le **Reformer** ne peut être abordé que si certaines bases sont déjà intégrées.

La personne qui pratique sur l'appareil doit savoir :

- Se positionner correctement en neutralité.
- Stabiliser son corps.
- Et mobiliser sa colonne de façon consciente et contrôlée.

La colonne vertébrale étant l'axe central du corps, elle doit être protégée et soutenue, particulièrement sur un appareil à chariot mobile. Chaque mouvement articulaire doit donc être **guidé, organisé et maîtrisé**, afin d'assurer une pratique sécuritaire, fluide et respectueuse du corps.

TRAVAIL D'ÉTIREMENT

Lorsqu'on parle d'étirement en Pilates, il ne s'agit jamais d'une souplesse passive. Encore une fois, il est essentiel de se rappeler que nous travaillons sur un appareil mobile, avec des ressorts et des points d'appui changeants. Le corps doit donc demeurer engagé et organisé, même dans les phases d'étirement.



En Pilates Reformer,
nous parlons avant tout d'étirement actif.

Un étirement actif signifie que :

- Le corps est en mouvement.
- Le corps est soutenu par les muscles profonds.
- Les articulations sont protégées.
- Et le mouvement est guidé par une organisation consciente du corps.

Les muscles profonds viennent d'abord stabiliser l'articulation, créer un cadre sécuritaire, puis l'étirement peut s'installer de façon plus juste et plus efficace.

ÉTIREMENT, SOUFFLE ET STABILITÉ

Comme dans toute la pratique du Pilates, l'étirement est toujours soutenu par le souffle et le centre (core). Il ne s'agit jamais de « laisser aller » le corps dans une posture, mais plutôt de :

- Maintenir une stabilité.
- Respirer dans l'espace créé.
- Et permettre au tissu de s'allonger sans perdre l'organisation corporelle.

Le souffle joue ici un rôle essentiel. Il permet : de diminuer les tensions inutiles, de soutenir l'engagement des muscles profonds, et de favoriser un étirement plus profond, mais surtout plus sécuritaire.

ÉTIREMENT ET INTÉGRITÉ ARTICULAIRE

Sur le **Reformer**, l'étirement devient un moment privilégié pour respecter l'intégrité des articulations. Les ressorts offrent un soutien précieux, mais ils peuvent aussi accentuer les contraintes si le corps n'est pas bien organisé.

C'est pourquoi chaque étirement doit être abordé avec :

- Une conscience claire de l'alignement.
- Un engagement actif du centre.
- Et une attention particulière à la qualité du mouvement.

L'objectif n'est jamais d'aller plus loin à tout prix, mais plutôt d'aller juste, en respectant les limites du corps du moment.

UNE SOUPLESSE QUI SE CONSTRUIT

L'étirement en Pilates ne cherche pas une souplesse spectaculaire ou forcée. Il vise plutôt une souplesse fonctionnelle, durable et intégrée, au service du mouvement global.

C'est cette approche qui permet au corps de gagner de l'espace tout en restant fort, stable et cohérent, une qualité essentielle pour une pratique évolutive et respectueuse, particulièrement sur le **Reformer**.

TRAVAIL DES BRAS

Le travail des bras sur le **Reformer** mérite une attention toute particulière. Les bras et les mains sont, à bien des égards, le miroir des pieds et des jambes. De la même façon que, dans le travail des pieds, nous mettons l'emphasis sur l'appui entre le premier et le deuxième orteil, les mains deviennent l'équivalent des pieds pour le haut du corps.

APPUI DES MAINS ET ORGANISATION DU HAUT DU CORPS

Lorsque les mains sont en appui sur le chariot, il est essentiel de créer un appui clair et organisé. Les mains sont bien déposées à plat, avec une présence particulière sous l'index et le pouce. Cet appui correspond directement à celui recherché sous les pieds, entre le premier et le deuxième orteil.

C'est cet appui précis qui vient soutenir la stabilité du haut du corps. Les bras sont longs, sans être verrouillés. Les poignets s'allongent naturellement.

ATTENTION

Allonger un poignet ne signifie pas pousser le poignet vers le sol ou le chariot, mais plutôt laisser le dessous du poignet s'allonger doucement, sans tension ni rigidité.

De façon générale, les mains ont tendance à compenser vers l'extérieur, ce qui diminue la qualité de l'appui sous l'index et le pouce. Cette compensation doit être corrigée dès le départ.

SYNERGIE MAINS – BRAS – ÉPAULES

Le haut du bras fonctionne comme le miroir du haut de la cuisse. Il ne s'agit pas d'une rotation de l'os, mais d'une légère rotation externe des tissus, de la peau et du muscle. Pendant que :

- L'index et le pouce sont en appui sur le chariot et repoussent légèrement.
- Les poignets s'allongent.
- Le haut des bras effectue une mini rotation externe.



Cette organisation crée une opposition essentielle
à la stabilité de l'épaule.

ATTENTION

Il ne s'agit pas de lever l'extérieur de la main ni de décoller les autres doigts. On recherche toujours un juste milieu, sans crispation ni relâchement excessif.

Une compensation fréquente consiste à s'appuyer excessivement sur l'extérieur de la main, en laissant l'index et le pouce moins engagés. Cela entraîne une instabilité de l'épaule et une perte de connexion avec la ceinture scapulaire.

CAGE THORACIQUE ET CEINTURE SCAPULAIRE

Lorsque le mouvement devient plus exigeant ou que la souplesse est limitée, la cage thoracique peut avoir tendance à se décoller de la table. Il est alors important de vérifier que :

- La cage thoracique conserve une empreinte sur la table.
- Sans retrousser ni crisper les épaules.



Je dis souvent que
les épaules appartiennent au dos.

Les bras sont longs, les épaules larges, et les mains bien présentes sous l'index et le pouce. Une image aidante consiste à imaginer que les bras s'allongent à partir du dessous des aisselles. Cette intention favorise une meilleure organisation du haut du corps et aide à maintenir le tronc au neutre.

TRAVAIL AVEC LES SANGLES (GANCES)

Lorsque les mains sont placées dans les sangles, souvent au-dessus des épaules, les mêmes principes s'appliquent. Même si les mains ne sont plus en appui direct sur le chariot, il est important de :

- Conserver une ceinture scapulaire engagée.
- Maintenir la sensation d'un appui actif sous l'index et le pouce.
- Et éviter que les mains compensent vers l'extérieur.

TRAVAIL DES BRAS

Avant de commencer le mouvement, un repère essentiel consiste à presser délicatement dans les sangles sans créer de mouvement. Ce geste permet :

- D'activer naturellement la région du triceps.
- De connecter les muscles près des aisselles.
- Et de préparer l'initiation du mouvement.

J'aime rappeler que les « parties cachées », comme l'arrière des bras, sont souvent celles qui ont le plus besoin d'attention. Mais surtout, cette activation permet de ramener le travail près du tronc, là où le mouvement doit être initié.

PRINCIPE FONDAMENTAL

Que ce soit pour les bras ou pour les jambes, le principe demeure le même : le mouvement n'est jamais initié à partir de la périphérie des membres, mais toujours à partir des muscles situés près du centre du corps.



C'est cette organisation qui permet une pratique du **Reformer** stable, fluide, sécuritaire et profondément consciente.

LE TRAVAIL DES JAMBES

Le travail des jambes sur le **Reformer** demande une grande conscience de l'organisation du corps. Comme nous l'avons vu dans les sections précédentes, le **principe fondamental à retenir est que nous ne travaillons jamais à partir des extrémités**. Que ce soit :

- Avec les pieds dans les sangles.
- Les pieds sur la barre.
- Ou les pieds en appui sur le chariot.



Les pieds ne doivent jamais
devenir le point de départ du mouvement.

INITIATION DU MOUVEMENT ET LEVIER

Les jambes représentent un levier puissant et relativement lourd. Si le mouvement est initié à partir des pieds, la charge devient trop importante pour le corps et entraîne rapidement des compensations, une perte de stabilité ou une surcharge articulaire.

À chaque fois que vous travaillez avec les jambes, **le mouvement doit être initié près du bassin**. Ce sont les muscles situés autour du bassin selon l'exercice et l'intention qui organisent le mouvement, et non les pieds. Les pieds ne sont jamais des moteurs du mouvement : Ils servent uniquement de points de transmission à une intention initiée plus près du centre du corps.

JAMBES, SOUFFLE ET SYNERGIE CORPORELLE

Cette façon de travailler permet une meilleure synergie entre le corps et le souffle. Lorsque le mouvement est initié près du bassin, les muscles profonds peuvent s'engager plus efficacement, ce qui :

- Soutient la stabilité du tronc.
- Protège les articulations.
- Et rend le mouvement plus fluide et plus contrôlé.



Le souffle accompagne alors naturellement le mouvement,
au lieu d'être perturbé par un effort excessif ou une compensation.

TRAVAIL DES JAMBES

QUALITÉ AVANT AMPLITUDE

Dans le travail des jambes, la qualité du mouvement prime toujours sur l'amplitude ou la performance. Il est préférable de :

- Réduire l'amplitude.
- Ralentir le rythme.
- Et maintenir une organisation claire, plutôt que de chercher à aller plus loin en perdant l'engagement du centre.



C'est cette approche qui permet au travail des jambes d'être à la fois efficace, sécuritaire et durable, et qui soutient une progression intelligente sur le Reformer.

TRAVAIL DE CONNEXION GLOBALE

Le travail de connexion globale occupe une place particulière dans la pratique du **Pilates Reformer**. Il est généralement intégré dans des classes intermédiaires et **dites avancées**, lorsque les bases sont bien assimilées.

Dans les classes débutantes, l'accent est mis en priorité sur :

- L'intégration des fondements.
- La compréhension de la méthode.
- Et l'apprentissage progressif des différentes catégories de mouvements.



Ces étapes sont essentielles
pour construire une pratique solide, cohérente et sécuritaire.

QUAND INTRODUIRE LA CONNEXION GLOBALE

Le travail de connexion globale s'adresse aux personnes qui maîtrisent non seulement les fondements du Pilates, mais aussi **le fonctionnement de l'appareil**.

À ce stade, le pratiquant est capable de :

- Maintenir une stabilité efficace.
- Gérer les ressorts.
- S'organiser dans l'espace.
- Et coordonner plusieurs actions simultanément.

Les mouvements de connexion globale sollicitent souvent **plusieurs régions du corps en même temps**.

Ils demandent une coordination fine entre le **souffle**, le **centre**, les **membres** et la **posture**, tout en maintenant une qualité de mouvement constante.

ORGANISATION ET SÉCURITÉ

Même dans un travail plus avancé, **la sécurité demeure une priorité absolue**. La complexité d'un mouvement ne doit jamais compromettre : l'alignement, la stabilité, ni l'intégrité des articulations.

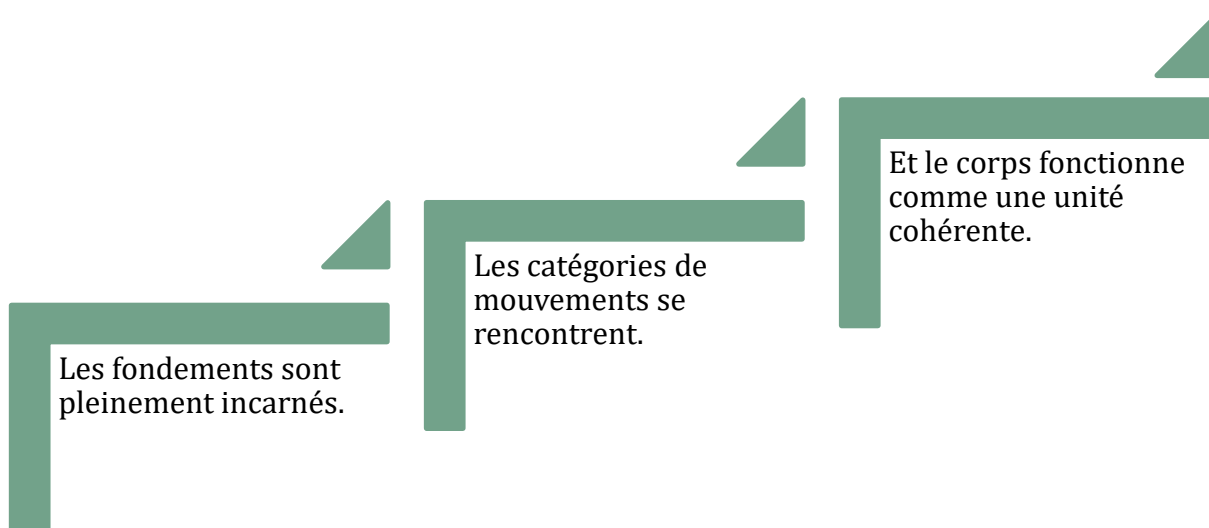
Les mouvements de connexion globale ne visent pas la performance, mais plutôt la capacité à :

- Relier les différentes parties du corps.
- Maintenir les principes du Pilates dans des situations plus exigeantes.
- Et affiner la conscience du mouvement.

UNE INTÉGRATION : PAS UNE DÉMONSTRATION

Dans la méthode **Pilates Intuitif**, un mouvement devient avancé **non pas par sa forme**, mais par le niveau de compréhension et d'intégration qu'il demande.

Le travail de connexion globale représente une étape où :



C'est une pratique qui demande **maturité, écoute et présence**, et qui permet de développer une qualité de mouvement à la fois fluide, précise et profondément intégrée.

EXTENSION DU DOS

EXERCICES D'EXTENSION DU DOS

Les exercices d'extension du dos occupent une place importante dans la pratique du **Pilates Reformer**. Ce sont toutefois des mouvements exigeants, qui demandent une grande présence, une bonne organisation corporelle et une écoute attentive des sensations.

Dans le travail des extensions, il est essentiel de ne jamais perdre de vue les paramètres de base. La recherche de l'amplitude ou de la forme ne doit jamais prendre le dessus sur la qualité du mouvement. Les fondements demeurent les mêmes, peu importe le niveau ou la complexité de l'exercice.

PARAMÈTRES AVANT EXÉCUTION

Avant même de penser à exécuter une extension du dos, il est primordial de s'assurer que :

- Le corps est bien organisé.
- Les muscles profonds sont engagés.
- Le souffle soutient le mouvement.
- Et que la colonne est protégée.



Les extensions ne doivent jamais être forcées.

Si le corps compense, si la respiration se bloque ou si une tension excessive apparaît, il est préférable de réduire l'amplitude, de modifier l'exercice, ou simplement de rester dans la préparation du mouvement.

L'IMPORTANCE DE L'INTENTION

Il est important de rappeler qu'il a été démontré scientifiquement que **le simple fait d'avoir l'intention d'exécuter un mouvement** active déjà les circuits neuromusculaires impliqués. Autrement dit, se préparer à faire une extension, organiser son corps et poser une intention claire constitue déjà un travail en soi.

Dans cette perspective, il n'est pas nécessaire de « faire » le mouvement à tout prix. Parfois, rester dans l'intention, dans l'organisation et dans la sensation est beaucoup plus bénéfique que d'exécuter un mouvement mal soutenu.

RESPECT DU CORPS ET PROGRESSION

Les extensions du dos demandent du temps, de la patience et de la progression. Elles doivent être abordées avec respect, sans précipitation, et toujours dans un esprit de protection de la colonne vertébrale.

Une extension bien exécutée ne se reconnaît pas à son amplitude, mais à la **fluidité**, à la **stabilité** et à la **qualité de l'organisation du corps**.

En Pilates, et particulièrement sur le **Reformer**, la justesse du mouvement prime toujours sur la performance.

UNE INVITATION À L'ÉCOUTE

Le travail des extensions du dos est une invitation à développer une relation plus fine avec sa colonne vertébrale, à cultiver la confiance dans le mouvement et à reconnaître les limites du corps dans l'instant présent.

C'est dans cette écoute et cette conscience que les extensions deviennent un outil puissant pour renforcer, soutenir et libérer le dos, tout en respectant l'intégrité du corps.

MODULE 3

RÉPERTOIRE DES EXERCICES SUR REFORMER



« Étudiez chaque exercice avec soin
avant de passer au suivant.

Assurez-vous que le mouvement actuel est
pleinement compris, ressenti et maîtrisé. »

Joseph H. Pilates

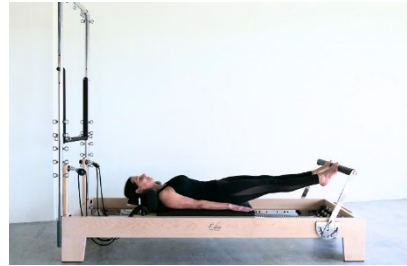
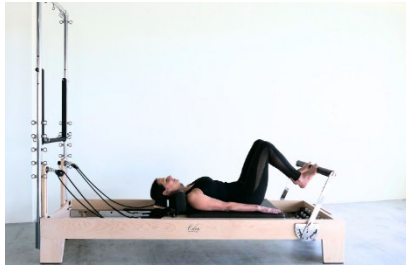
Les mouvements débutants sur **Reformer** constituent la base de toute la pratique. Ils permettent d'intégrer les fondements, de comprendre l'appareil, de développer la stabilité, la coordination et la précision du geste.



Chaque exercice doit être abordé
avec patience, présence et curiosité.

Ici, l'objectif n'est pas d'en faire plus, mais de **faire juste**, de construire une relation consciente avec le **Reformer** et d'ancrer des repères solides qui soutiendront toute l'évolution de la pratique.

EXERCICE DÉBUTANT – TRAVAIL DES PIEDS – FOOTWORK



ORTEILS PARALLÈLES – PARALLEL TOES

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Allongé sur le dos, **bassin au neutre**.
- Pieds parallèles, **orteils et balle des pieds** déposés sur la barre à la **largeur des hanches**.
- Talons légèrement relevés, chevilles stables.
- Maintenir la **position neutre du corps** et la stabilité du bassin tout au long du mouvement.

RESPIRATION

- **Expire** : allonger les jambes.
- **Inspire** : fléchir et revenir avec résistance.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Moyen à fort – Ex. : 2 rouges**
- Pour un travail plus axé **stabilité / contrôle** : **1 bleu ou 1 bleu + 1 jaune**.

FOCUS MUSCULAIRE

- Quadriceps.
- Ischio-jambiers (contrôle).
- Stabilité du bassin.

OBJECTIFS

- Activer les **extenseurs des genoux**.
- Renforcer l'extension des hanches.
- Réchauffer le corps et préparer les chevilles.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Bassin **stable au neutre**.
- Initier la poussée par l'**arrière des cuisses**.
- **Ancrage équilibré des pieds**, sans basculer vers l'extérieur (sentir la base du gros orteil).
- Allonger sans verrouiller les genoux.
- **Emphase sur le contrôle du retour**.

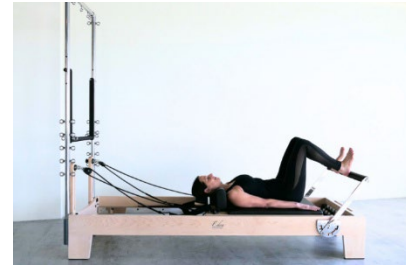
NOTES :

DÉBUTANT

- 69 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE DÉBUTANT – TRAVAIL DES PIEDS – FOOTWORK



TALONS PARALLÈLES – PARALLEL HEELS

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Allongé sur le dos, **bassin au neutre**.
- Pieds parallèles, talons déposés sur la barre à la **largeur des hanches**.
- Maintenir la **position neutre du corps** et la stabilité du bassin tout au long du mouvement.

RESPIRATION

- **Expire** : allonger les jambes.
- **Inspire** : fléchir et revenir.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Moyen à fort – Ex. : 2 rouges**
- Pour un travail plus axé **stabilité/contrôle** : **1 rouge + 1 bleu ou 1 bleu + 1 jaune**

FOCUS MUSCULAIRE

- Quadriceps.
- Ischio-jambiers (contrôle).
- Stabilité du bassin.

OBJECTIFS

- Renforcer les **extenseurs des genoux**.
- Renforcer l'extension des hanches.
- Réchauffer le corps et préparer les chevilles.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Bassin **stable au neutre**.
- Initier le mouvement des ischios-jambiers.
- **Ancrage équilibré des pieds**, sans basculer vers l'extérieur.
- Allonger sans verrouiller les genoux.

NOTES : _____

DÉBUTANT

- 70 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE DÉBUTANT – TRAVAIL DES PIEDS – FOOTWORK



V PILATES SUR LES ORTEILS – V-POSITION TOES

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT	RESPIRATION	RÉSISTANCES SUGGÉRÉES
- Allongé sur le dos, bassin au neutre. - Les orteils et la balle des pieds déposés sur la barre, les pieds en V Pilates. - Talons légèrement relevés, chevilles stables. - Maintenir la position neutre du corps et la stabilité du bassin tout au long du mouvement.	Expire : allonger les jambes. Inspire : fléchir et revenir avec résistance.	Moyen à fort – Ex. : 2 rouges - Pour un travail plus axé stabilité / contrôle : 1 bleu <u>ou</u> 1 bleu + 1 jaune
FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS	INDICATIONS D'EXÉCUTION
- Quadriceps, - Mollets. - Rotateurs externes des hanches. - Adducteurs. - Stabilité du bassin.	- Activer les extenseurs des genoux. - Préparer les chevilles. - Réchauffer le corps.	- Bassin stable. - Poussée uniforme sous les pieds (base du gros orteil). - Talons hauts mais détendus. - Contrôle du retour.

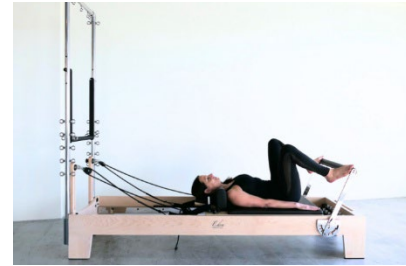
NOTES : _____

DÉBUTANT

- 71 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE DÉBUTANT – TRAVAIL DES PIEDS – FOOTWORK



V OUVERT SUR LES ORTEILS – OPEN V TOES

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT	RESPIRATION	RÉSISTANCES SUGGÉRÉES
- Allongé sur le dos, bassin au neutre. - Les orteils et la balle des pieds déposés sur la barre en V Pilates, largeur de la barre. - Chevilles stables.	Expire : allonger. Inspire : fléchir et revenir avec résistance.	Moyen à fort – Ex. : 2 rouges - Pour un travail plus axé stabilité / contrôle : 1 bleu <u>ou</u> 1 bleu + 1 jaune.
FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS	INDICATIONS D'EXÉCUTION
- Quadriceps. - Mollets. - Rotateurs externes des hanches. - Adducteurs. - Stabilité du bassin.	- Activer les extenseurs des genoux. - Préparer les chevilles. - Réchauffer le corps.	- Bassin stable. - Poussée uniforme sous les pieds (base du gros orteil). - Talons hauts mais détendus. - Contrôle du retour.

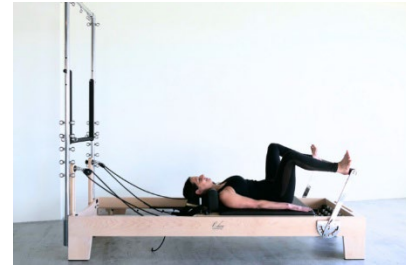
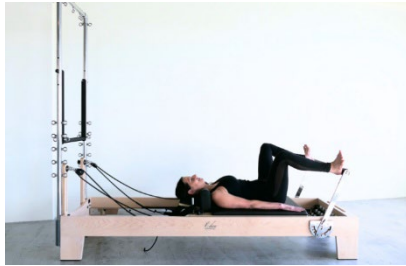
NOTES : _____

DÉBUTANT

- 72 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE DÉBUTANT – TRAVAIL DES PIEDS – FOOTWORK



V OUVERT SUR LES TALONS – OPEN V HEELS

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT	RESPIRATION	RÉSISTANCES SUGGÉRÉES
- Allongé sur le dos, bassin au neutre. - Talons sur la barre en V large de la barre. - Maintenir la position neutre du corps et la stabilité du bassin.	Expire : allonger les jambes. Inspire : fléchir et revenir avec résistance.	Moyen à fort – Ex. : 2 rouges - Pour un travail plus axé stabilité / contrôle : 1 rouge + 1 bleu
FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS	INDICATIONS D'EXÉCUTION
- Quadriceps. - Adducteurs. - Ischio-jambiers (contrôle). - Stabilité du bassin.	- Activer les extenseurs des genoux. - Stimuler les adducteurs. - Renforcer le contrôle et la stabilité du bassin. - Réchauffer le corps.	- Bassin stable au neutre. - Poussée uniforme sous les pieds (attention sous la base du gros orteil, entre la 1^{re} et la 2^e orteil). - Allonger sans verrouiller les genoux. Emphase sur le contrôle du retour.

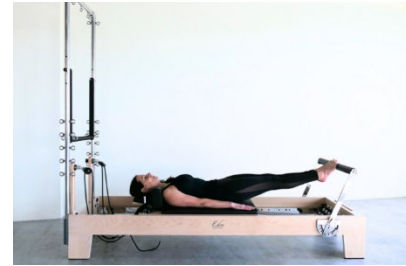
NOTES : _____

DÉBUTANT

- 73 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE DÉBUTANT – TRAVAIL DES PIEDS – FOOTWORK



ÉLÉVATIONS – ABAISSEMENT DES TALONS – CALF RAISES

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT	RESPIRATION	RÉSISTANCES SUGGÉRÉES
• Allongé sur le dos, bassin au neutre. • Orteils et balles des orteils sur la barre. • Pieds joints, jambes allongées. • Mouvement isolé aux chevilles.	• Expire : monter les talons. • Inspire : redescendre avec contrôle.	• Moyen – Ex. : 1 rouge + 1 bleu
FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS	INDICATIONS D'EXÉCUTION
• Mollets. • Stabilisateurs de la cheville. • Stabilité du bassin.	• Renforcer les mollets et les chevilles, • Améliorer la mobilité et le contrôle des chevilles.	• Jambes stables, mouvement précis. • Poussée uniforme sous les pieds (base du gros orteil). • Descente lente et contrôlée.

NOTES : _____

DÉBUTANT

- 74 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE DÉBUTANT – TRAVAIL DES PIEDS – FOOTWORK



ALTERNANCE DES TALONS – RUNNING

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT	RESPIRATION	RÉSISTANCES SUGGÉRÉES
- Allongé sur le dos, bassin au neutre. - Pieds parallèles, orteils et balle des orteils déposés sur la barre à la largeur des hanches.	Inspire: Droite – Gauche. Alternance des pieds. Expire: Droite – Gauche. Alternance des pieds.	Moyen – Ex. : 1 rouge + 1 bleu
FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS	INDICATIONS D'EXÉCUTION
- Mollets. - Chevilles. - Coordination.	- Mobiliser les chevilles. - Améliorer la coordination et la circulation.	- Bassin stable. - Mouvement fluide et rythmé. - Appui conscient sous la base du gros orteil. - S'assurer d'un passage les 2 jambes allongées avant le changement

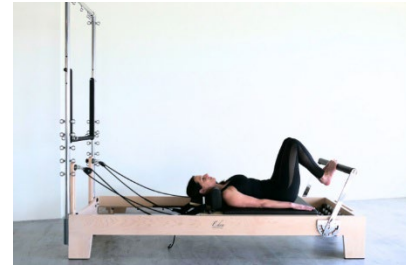
NOTES : _____

DÉBUTANT

- 75 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE DÉBUTANT – TRAVAIL DES PIEDS – FOOTWORK



PIEDS EN CROCHET – PREHENSILE

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Allongé sur le dos, **bassin au neutre**.
- Les orteils et la balle des pieds épousent la forme du rouleau.
- Les pieds et les jambes collés ensemble parallèles.

RESPIRATION

- **Expire** : allonger en gardant les orteils **enroulés sur la barre**, en pressant les **talons vers le sol et l'avant**.
- **Inspire** : fléchir et revenir avec résistance, en maintenant les **pieds orientés vers l'avant**.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Moyen – Ex. : 1 rouge + 1 bleu**

FOCUS MUSCULAIRE

- Muscles intrinsèques du pied.
- Quadriceps.
- Ischio jambiers.

OBJECTIFS

- Renforcer les **pieds**.
- Renforcer les **extenseurs des hanches**.
- Renforcer les **extenseurs des genoux**.
- Favoriser l'**étirement des pieds**.
- Favoriser l'**étirement des chevilles**.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Pieds actifs et enveloppants.
- Initier le mouvement des ischio-jambiers.
- Conserver les talons vers l'avant tout au long du mouvement.
- Contrôle du retour.

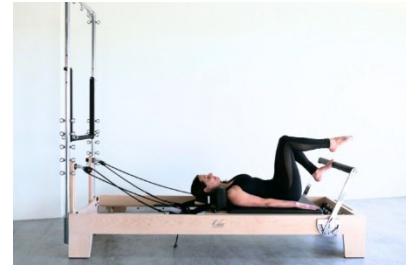
NOTES : _____

DÉBUTANT

- 76 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE DÉBUTANT – TRAVAIL DES PIEDS – FOOTWORK



ORTEILS SUR UNE JAMBE – SINGLE LEG TOES

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Allongé sur le dos, **bassin au neutre**.
- Une jambe fléchie 90°, l'autre pied, les orteils et la balle du pied qui épousent la forme du rouleau.
- Les deux jambes sont en parallèles, largeur des hanches.

RESPIRATION

- **Expire** : allonger.
- **Inspire** : fléchir et revenir avec résistance.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Moyen – Ex. : 1 rouge + 1 bleu**

FOCUS MUSCULAIRE

- Quadriceps.
- Ischio-jambiers.
- Mollets.
- Stabilité du bassin.

OBJECTIFS

- Renforcer jambe et cheville en unilatéral.
- Améliorer le contrôle et l'alignement.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Bassin **stable**.
- Appui conscient sous la base du gros orteil.
- Allonger sans verrouiller.
- Emphase sur le contrôle du retour.

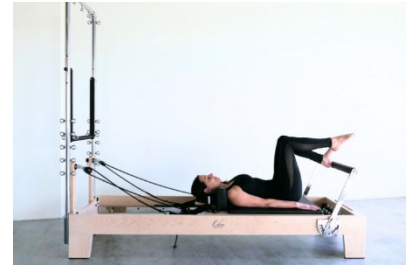
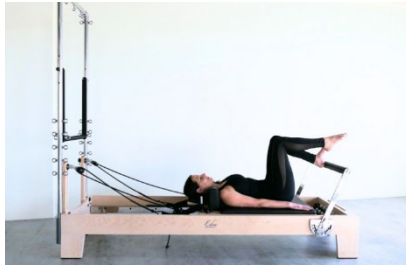
NOTES : _____

DÉBUTANT

- 77 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE DÉBUTANT – TRAVAIL DES PIEDS – FOOTWORK



TALON SUR UNE JAMBE – SINGLE LEG HEEL

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Allongé sur le dos, **bassin au neutre**.
- Un talon sur la barre, l'autre jambe fléchie 90 degré.

RESPIRATION

- **Expire** : allonger.
- **Inspire** : fléchir et revenir.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Moyen – Ex. : 1 rouge + 1 bleu**

FOCUS MUSCULAIRE

- Quadriceps.
- Ischio-jambiers.
- Stabilité lombo-pelvienne.

OBJECTIFS

- Développer la stabilité unilatérale.
- Corriger les déséquilibres.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Bassin **parfaitement stable**.
- Poussée uniforme sous le talon et constamment.
- S'assurer de garder la jambe levée stable

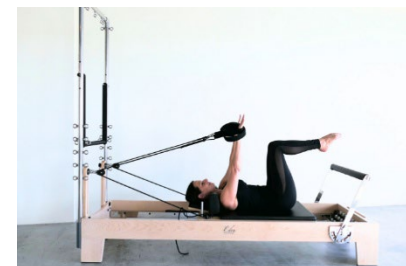
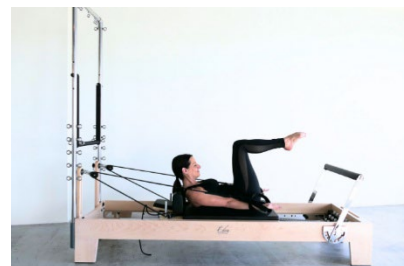
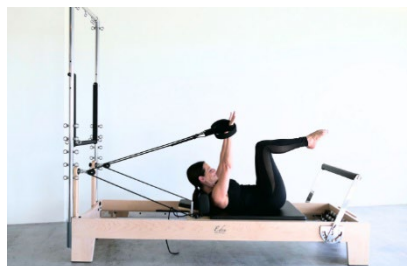
NOTES : _____

DÉBUTANT

- 78 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE DÉBUTANT – TRAVAIL ABDOMINAL



PRÉPARATION CENTAINE – HUNDRED PREP

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT	RESPIRATION	RÉSISTANCES SUGGÉRÉES
- Allongé sur le dos, bassin imprimé. - Bras dans les sangle au dessus des épaules, jambes en tablette 90°. - Tête déposée. - Maintenir la stabilité du tronc.	Expire : flexion du tronc en pressant simultanément les mains dans les sangles jusqu'aux hanches. Inspire : contrôler le retour, la tête étant la dernière à se déposer.	Légère à moyenne Ex. : 1 bleu <u>ou</u> 1 bleu + 1 jaune
FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS	INDICATIONS D'EXÉCUTION
- Abdominaux profonds. - Ceinture scapulaire. - Fléchisseurs des hanches (secondaires).	- Renforcement des abdominaux. - Développer la stabilité du centre. - Renforcer la ceinture scapulaire.	- Bassin stable en imprimé. - Centre engagé sans tension. - Nuque longue, ceinture scapulaire stable. - Synchroniser la flexion et les bras.

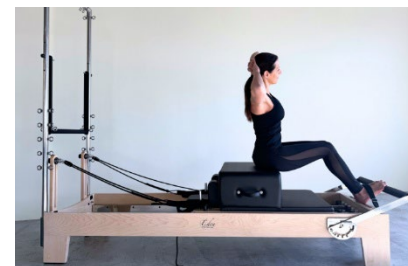
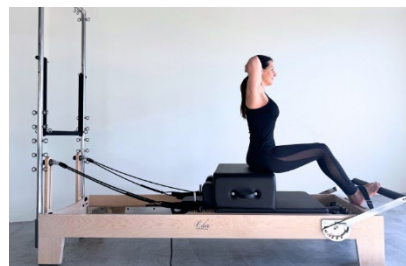
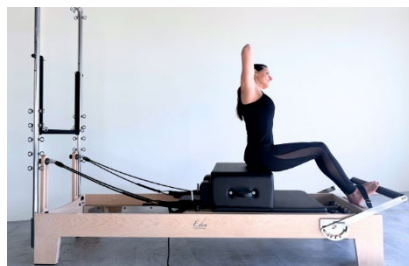
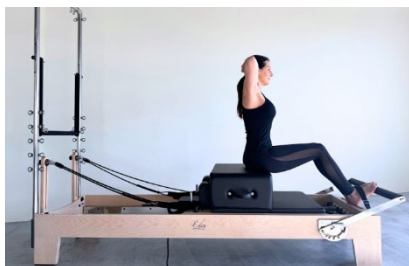
NOTES : _____

DÉBUTANT

- 79 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE DÉBUTANT – TRAVAIL ABDOMINAL – SÉRIE SUR LE BOX (COURT)



FLEXION LATÉRALE – TILT

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Assis sur le **box (court)**, genoux fléchis, pieds sous la sangle.
- Bassin **au neutre**, tronc droit et allongé.
- Mains derrière la tête.
- Maintenir l'axe et la stabilité du bassin.

RESPIRATION

- **Inspire** : initier la **flexion latérale**.
- **Expire** : revenir au centre avec contrôle.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Toutes les résistances** (chariot maintenu en place)

FOCUS MUSCULAIRE

- Obliques.
- Stabilisateurs du bassin.

OBJECTIFS

- Renforcer les **obliques**.
- Favoriser l'**allongement** / l'**extension des obliques**.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Bassin **stable** (les deux ischions en contact avec le box en tout temps).
- Conserver l'**engagement du centre**.
- **Synergie des abdominaux et des extenseurs du dos**.
- Mouvement fluide, sans bascule.

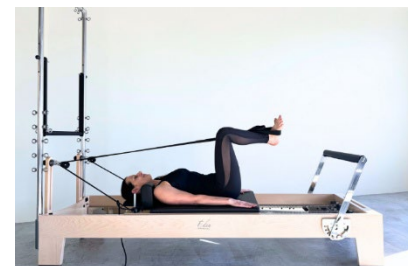
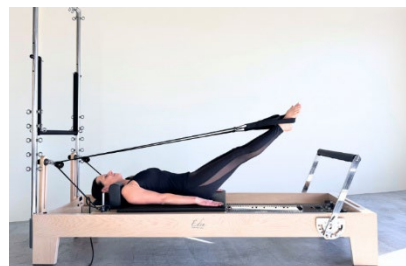
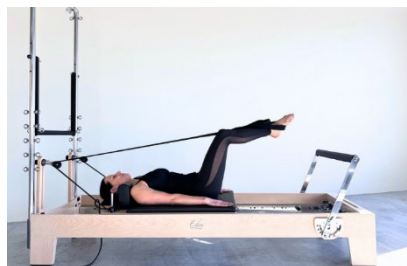
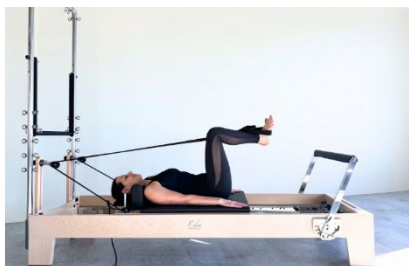
NOTES : _____

DÉBUTANT

- 80 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE DÉBUTANT – TRAVAIL DES HANCHES – HIP WORK



GRENOUILLE – FROG

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Couché sur le dos, **bassin au neutre**.
- Pieds dans les **sangles**, **talons collés ensemble** en **V Pilates**.
- Genoux fléchis en **rotation externe**, sans dépasser la **largeur des épaules**.
- Colonne longue, bassin stable.

RESPIRATION

- **Expire** : allonger les jambes **en diagonale vers l'avant**.
- **Inspire** : ramener les jambes à la position de départ **avec contrôle**.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère à moyenne**
Ex. : 1 bleu ou 1 bleu + 1 jaune.

FOCUS MUSCULAIRE

- Adducteurs des hanches.
- Extenseurs des genoux (contrôle).
- Stabilisateurs du bassin.

OBJECTIFS

- Renforcer les **adducteurs des hanches**.
- Développer le contrôle des **extenseurs des genoux**.
- Améliorer la **stabilisation du bassin**.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Mouvement **initié des ischios jambiers**.
- **Talons bien collés** pour soutenir la stabilité du bassin. Ramener les genoux à la position de départ **sans relâcher la résistance**.
- **Résister à la charge** au retour. Bassin **stable** tout au long du mouvement.
- Mouvement **lent, contrôlé et précis**.

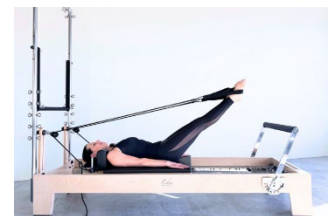
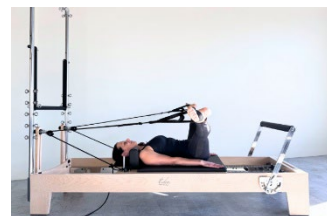
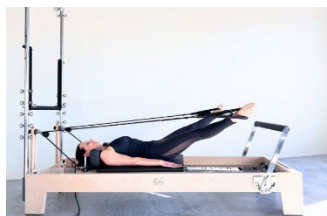
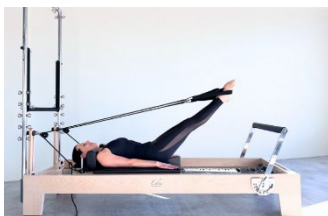
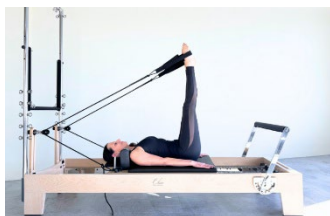
NOTES :

DÉBUTANT

- 81 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE DÉBUTANT – TRAVAIL DES HANCHES – HIP WORK



CERCLES DES JAMBES – DESCENTE ET MONTÉE

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Couché sur le dos, **colonne au neutre**.
- Pieds dans les sangles.
- Jambes allongées vers le ciel en **V Pilates**, avec **rotation externe du haut des cuisses**.
- Bassin **stable**.

RESPIRATION

Cercle – descente

- **Expire** : presser les jambes vers devant.
- **Inspire** : cercle des jambes vers l'extérieur pour revenir à la position de départ.

Cercle – montée

- **Inspire** : ouvrir les jambes de chaque côté.
- **Expire** : cercle des jambes pour revenir au centre

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère à moyenne**
Ex. : 1 bleu ou 1 jaune + 1 bleu

FOCUS MUSCULAIRE

- Adducteurs des hanches.
- Ischio-jambiers.
- Stabilisateurs lombo-pelviens.

OBJECTIFS

- Renforcer les adducteurs des hanches.
- Développer le contrôle des extenseurs des hanches.
- Stabilisation lombo-pelvienne.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

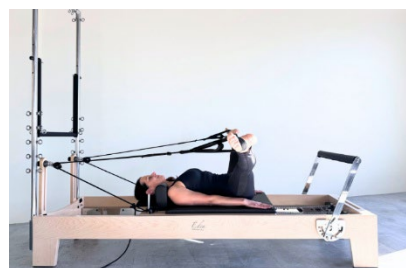
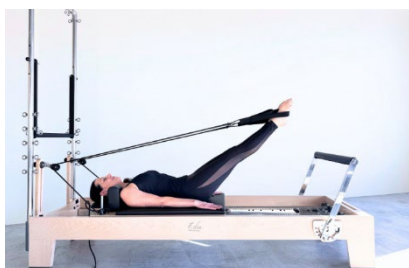
- Maintenir une **stabilité du bassin** tout au long du mouvement. Initier les cercles à partir des muscles près du bassin, non des pieds.
- **Laisser le souffle guider le mouvement.**
- Conserver la rotation externe des cuisses en **V Pilates**. Mouvement fluide, contrôlé et continu, sans élan.

DÉBUTANT

- 82 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE DÉBUTANT – TRAVAIL DES HANCHES – HIP WORK



OUVERTURE DES JAMBES – OPENING

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT	RESPIRATION	RÉSISTANCES SUGGÉRÉES
- Couch sur le dos, bassin au neutre. - Pieds dans les sangles. - Jambes allongées en diagonale vers l'avant, en V Pilates (rotation externe des cuisses). - Colonne longue, bassin stable.	Inspire : abduction – ouverture des jambes. Expire : adduction – fermeture des jambes (retour au centre).	Légère à moyenne Ex. : 1 bleu <u>ou</u> 1 jaune + 1 bleu
FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS	INDICATIONS D'EXÉCUTION
- Abducteurs des hanches. - Adducteurs des hanches. - Stabilisateurs du bassin.	- Améliorer la flexibilité des abducteurs et des adducteurs. - Renforcer les abducteurs et les adducteurs. - Développer la stabilisation du bassin.	Bassin au neutre tout au long du mouvement. - Jambes parallèles au plancher à l'ouverture comme à la fermeture. - Respecter l'amplitude disponible sans perdre la stabilité du bassin. - Laisser le souffle guider le mouvement. Mouvement fluide, précis et contrôlé.

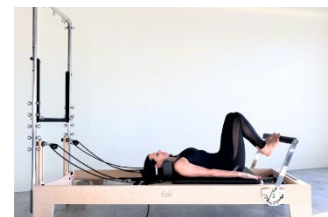
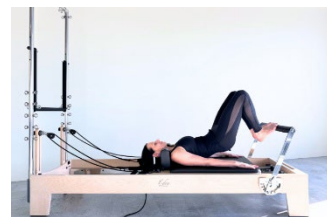
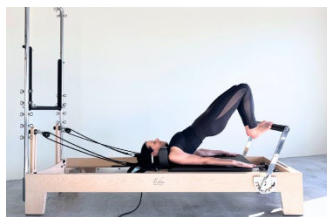
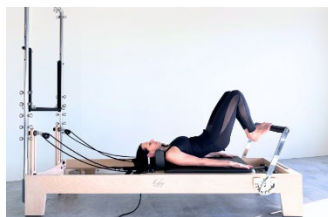
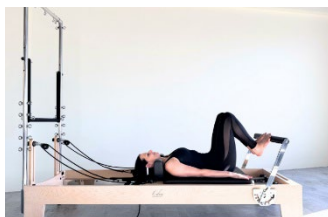
NOTES : _____

DÉBUTANT

- 83 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE DÉBUTANT – TRAVAIL ARTICULAIRE – ARTICULATION DE LA COLONNE



DEMI-PONT – BOTTOM LIFT

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Couché sur le dos.
- Pieds sur la barre, à la largeur des hanches, les orteils épousent la forme du rouleau.
- Bras allongés le long du corps, paumes vers le sol. Appui de la tête baissé.
- Colonne au neutre au départ, bassin lourd.

RESPIRATION

- **Expire** : articuler la colonne vertèbre par vertèbre pour l'élévation du bassin.
- **Inspire** : pause active en haut.
- **Expire** : redescendre en articulant la colonne jusqu'au neutre.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Moyenne**
Ex. : 1 rouge ou 1 rouge + 1 bleu.
- Pour un travail axé sur la **stabilité**, diminuer la résistance.
- Pour un public plus **débutant**, une résistance légèrement plus élevée facilite le contrôle.

FOCUS MUSCULAIRE

- Abdominaux.
- Ischio-jambiers.

OBJECTIFS

- Mobilisation de la colonne vertébrale, vertèbre par vertèbre.
- Contrôle des extenseurs des hanches.
- Allongement des fléchisseurs des hanches.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Les pieds ne bougent pas, les talons restent stables. Le chariot demeure immobile.
- Initier le mouvement par la postériorisation du bassin. Élévation initiée par les ischio-jambiers.
- Adducteurs et moyens fessiers engagés pour la stabilité.
- Mouvement lent, fluide et contrôlé.

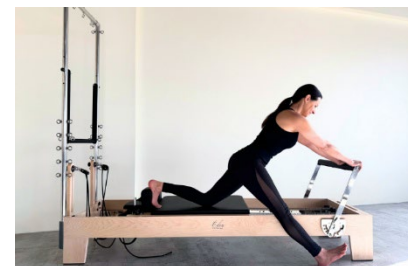
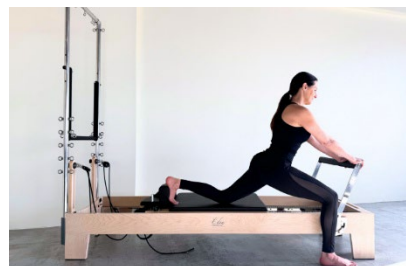
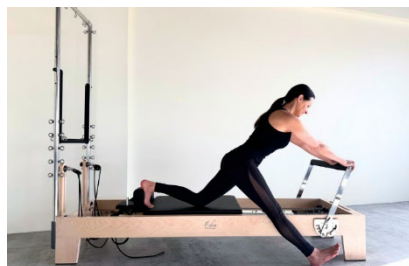
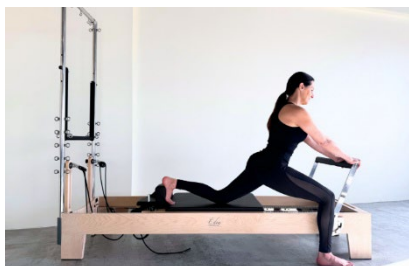
NOTES :

DÉBUTANT

- 84 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE DÉBUTANT – ÉTIREMENTS – SÉRIE POUR LES ISCHIOS-JAMBIERS



FENTE DEBOUT – STANDING LUNGE

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Debout face à la **barre des pieds**, mains à la **largeur des épaules**, bras tendus.
- Un pied **au sol**, aligné avec la barre, **genou fléchi à 90°**, genou au-dessus de la cheville. L'autre pied **sur l'épaulette** du Reformer, **genou déposé sur le chariot**.
- Bassin et tronc **au neutre**, tête alignée.

- **Inspire** : allonger les **fléchisseurs de hanche** de la jambe sur le **Reformer**, maintenir 3 à 5 respirations.
- **Expire** : **pied flex** au sol, allonger la jambe à **partir des ischio-jambiers**, maintenir 3 à 5 respirations.
- **Inspire** : fléchir le genou du **pied au sol** et revenir à la posture de départ.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère** – Ex. : **1 bleu** ou **1 jaune**

FOCUS MUSCULAIRE

- Fléchisseurs de hanche.
- Ischio-jambiers.

OBJECTIFS

- Étirement des **fléchisseurs de hanche**.
- Étirement des **ischio-jambiers**.
- Amélioration de la **mobilité des hanches** avec stabilité.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Tête, tronc et bassin **alignés**. Bassin au **neutre**, sans antériorité ni postériorité.
- Jambe avant **stable** (genou au-dessus de la cheville).
- Stabiliser les hanches : la hanche de la jambe arrière ne recule pas en rotation, la hanche du pied au sol ne monte pas. **Laisser le souffle guider l'amplitude disponible**.
- Mouvement lent, contrôlé et stable.

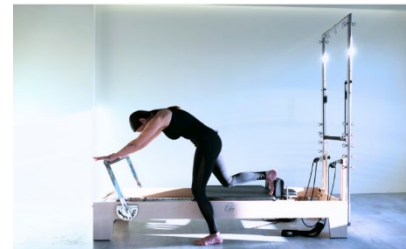
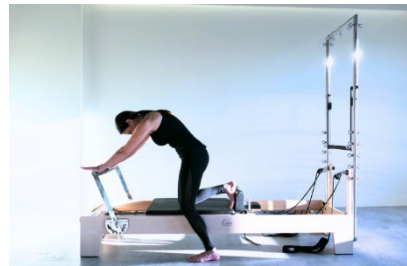
NOTES :

DÉBUTANT

- 85 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE DÉBUTANT – CONNEXION GLOBALE DU CORPS – FULL BODY INTEGRATION



TROTTINETTE – SCOOTER

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Un pied **sur l'épaulette du chariot, genou fléchi**, très proche du chariot **sans y être déposé**. L'autre pied **au sol**, aligné avec l'épaulette du chariot, **genou légèrement fléchi**.
- Mains sur la **barre**, à la largeur des épaules, bras allongés.
- Bassin en **postériorité, dos rond** (position imprimée). Tête alignée dans la continuité de la colonne.

RESPIRATION

- **Inspire** : pousser le chariot vers l'arrière pour **allonger la jambe**.
- **Expire** : fléchir le genou et **revenir à la position de départ**.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère à moyenne**
Ex. : 1 bleu ou 1 bleu + 1 jaune

FOCUS MUSCULAIRE

- Abdominaux.
- Stabilisateurs du tronc.
- Ceinture scapulaire.

OBJECTIFS

- **Stabilisation du tronc** en position imprimée.
- Renforcement et **contrôle des hanches et des genoux**.
- Développer la **dissociation jambe / bassin**.
- Connexion globale du corps.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Bassin **très stable**, maintenir la **postériorité** tout au long du mouvement.
- La jambe qui bouge se **dissocie du bassin** (le bassin ne bouge pas). La jambe du pied au sol **toujours légèrement fléchie**.
- Mouvement **lent et contrôlé**. Rester **connecté dans tout le corps** (tronc, bras, jambes).

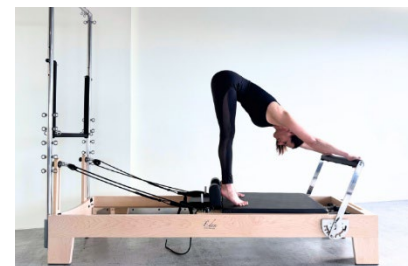
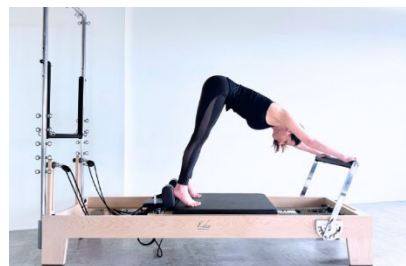
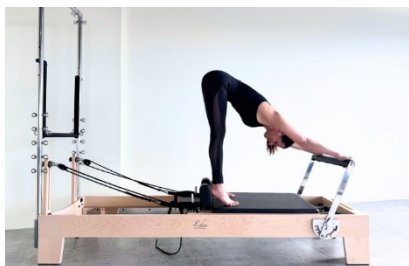
NOTES :

DÉBUTANT

- 86 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE DÉBUTANT – CONNEXION GLOBALE DU CORPS – FULL BODY INTEGRATION



ÉTIREMENT EN V INVERSÉ – UP STRETCH 1

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Mains sur la **barre**, à la largeur des épaules, bras longs. Ceinture scapulaire **engagée**, tête **entre les bras**.
- **Talons des pieds appuyés au centre des épaulettes**. Bassin **levé vers le ciel**, dos **plat**.
- Posture comparable à l'**éléphant en demi-pointe**, avec les **talons appuyés contre les épaulettes**. Tronc, bras et tête **immobiles**.

RESPIRATION

- **Inspire : extension des hanches**, pousser le chariot vers l'arrière (mouvement initié uniquement des hanches).
- **Expire : flexion des hanches**, glisser le chariot vers l'avant pour revenir à la posture de départ.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère à moyenne**
Ex. : **1 bleu ou 1 bleu + 1 jaune**
ou 1 bleu + 1 rouge

FOCUS MUSCULAIRE

- Abdominaux.
- Extenseurs du dos.

OBJECTIFS

- **Stabilisation du tronc** en appui.
- Intégration de la **ceinture scapulaire**.
- Étirement des **ischio-jambiers**.
- Étirement et ouverture des **épaules**.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Laisser les **ischions aspirer vers le ciel**.
- Maintenir l'**alignement en V** (dos plat). Tronc, bras et tête **stables**. Mouvement **initié exclusivement des hanches**.
- Respiration fluide, sans tension. Connexion globale du corps maintenue tout au long du mouvement.

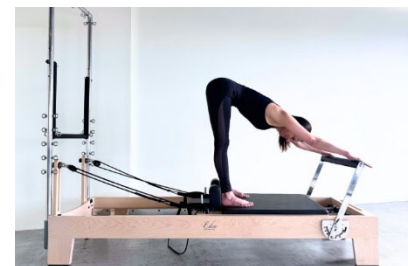
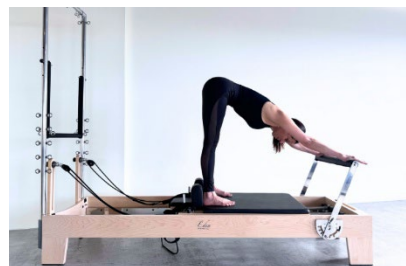
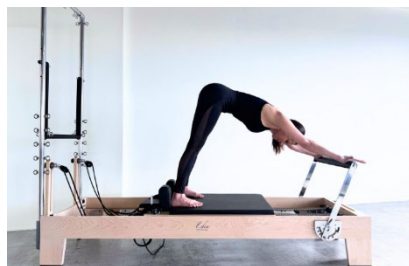
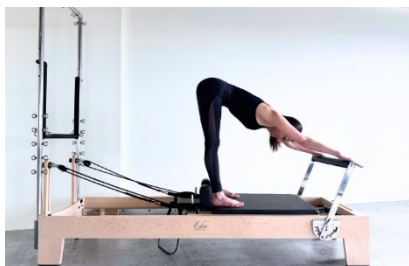
NOTES :

DÉBUTANT

- 87 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE DÉBUTANT – CONNEXION GLOBALE DU CORPS – FULL BODY INTEGRATION



ÉLÉPHANT – ELEPHANT

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Mains sur la **barre**, à la largeur des épaules, bras longs.
- Ceinture scapulaire **engagée**, tête **entre les bras**.
- **Pieds à plat**, talons appuyés sur les épaulettes.
- Bassin **levé vers le ciel**, dos **plat**.
- Tronc, bras et tête **immobiles**.

RESPIRATION

- **Inspire** : **extension des hanches**, pousser le chariot vers l'arrière.
- **Expire** : **flexion des hanches**, glisser le chariot vers l'avant pour revenir à la posture de départ.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère à moyenne** – Ex. : **1 bleu**
ou **1 bleu + 1 jaune**
ou **1 bleu + 1 rouge**

FOCUS MUSCULAIRE

- Abdominaux.
- Ischio-jambiers.
- Fessiers.

OBJECTIFS

- **Stabilisation et étirement** ceinture scapulaire.
- Stabilisation et étirement des **ischio-jambiers**.
- Intégration globale chaîne postérieure.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- L'appui des talons favorise l'**activation automatique des fessiers et des ischio-jambiers**.
- Maintenir l'**alignement en V** (dos plat).
- Tronc, bras et tête **stables**.
- Connexion du corps maintenue tout au long du mouvement.

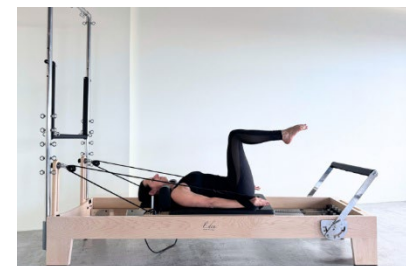
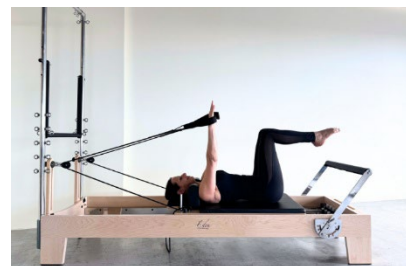
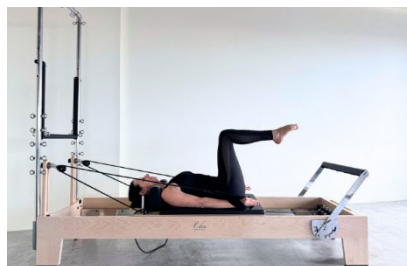
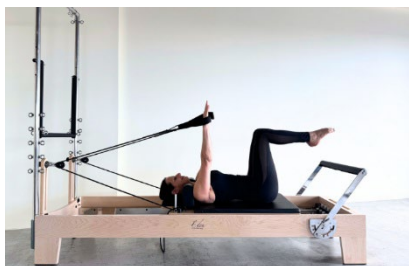
NOTES :

DÉBUTANT

- 88 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE DÉBUTANT – TRAVAIL DES BRAS – SÉRIE COUCHÉ – ARMS WORK SUPINE SERIES



EXTENSION DES BRAS – ARM EXTENSION

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Allongé sur le dos, **bassin et colonne au neutre**.
- Jambes en tablette à 90°.
- Bras allongés au-dessus des épaules, mains dans les sangles, **paumes vers l'avant**.
- Ceinture scapulaire stable.

RESPIRATION

- **Expire** : descendre les bras de chaque côté du corps.
- **Inspire** : revenir à la posture de départ avec contrôle.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère à moyenne – Ex. : 1 bleu
1 bleu + 1 jaune ou 1 rouge**

FOCUS MUSCULAIRE

- Grand dorsal.
- Stabilisateurs de la ceinture scapulaire.

OBJECTIFS

- Renforcement des extenseurs des épaules.
- Stabilisation de la ceinture scapulaire.
- Amélioration du contrôle des bras en dissociation du tronc.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Initier le mouvement près des triceps.
- Créer une pré-activation (pression imaginaire) avant de bouger.
- Tronc et jambes stables. Ceinture scapulaire engagée.
- Mouvement fluide et contrôlé, guidé par la respiration

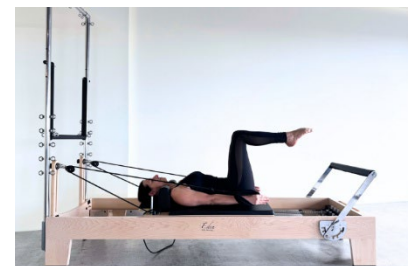
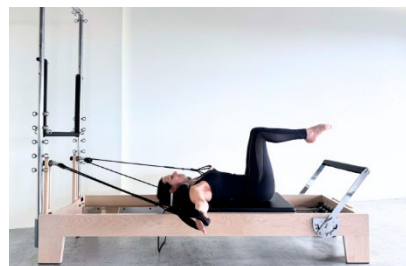
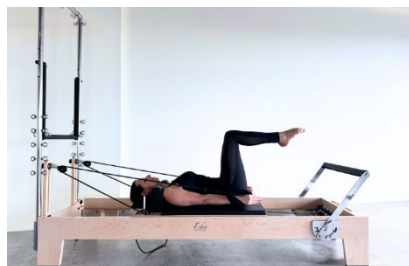
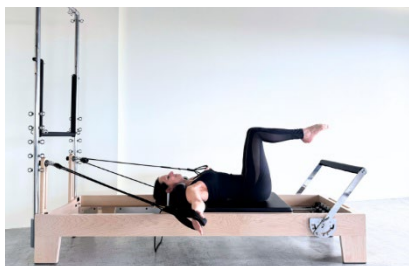
NOTES : _____

DÉBUTANT

- 89 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE DÉBUTANT – TRAVAIL DES BRAS – SÉRIE COUCHÉ – ARMS WORK SUPINE SERIES



ADDITION DES BRAS – ARM ADDUCTION

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Allongé sur le dos, **bassin et colonne au neutre**.
- Jambes en tablette à 90°.
- Bras ouverts en **T**, mains dans les sangles, **paumes vers l'avant**.
- Ceinture scapulaire stable.

RESPIRATION

- Expire : refermer les bras en adduction.
- **Inspire** : ouvrir les bras et revenir à la posture de départ avec contrôle.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère à moyenne – Ex. : 1 bleu
1 bleu + 1 jaune ou 1 rouge**

FOCUS MUSCULAIRE

- Grand dorsal.
- Stabilisateurs de la ceinture scapulaire.

OBJECTIFS

- Renforcement des adducteurs des épaules.
- Stabilisation de la ceinture scapulaire.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Initier le mouvement près des aisselles.
- Créer une **pré-activation** (pression imaginaire dans les mains) avant de bouger.
- Coudes souples, non verrouillés. Tronc et jambes stables.
- Ceinture scapulaire engagée tout au long du mouvement.

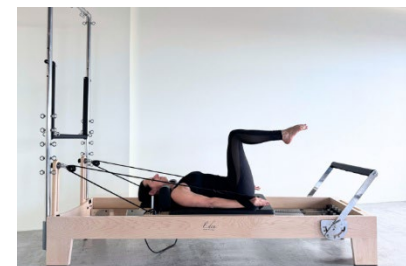
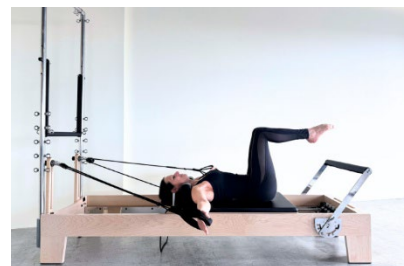
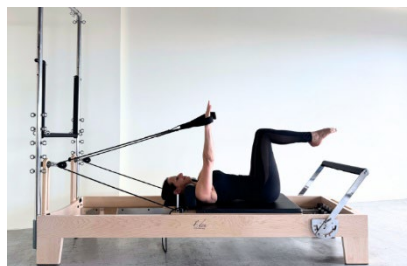
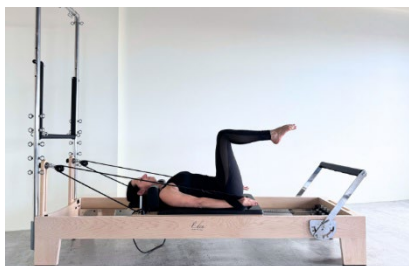
NOTES : _____

DÉBUTANT

- 90 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE DÉBUTANT – TRAVAIL DES BRAS – SÉRIE COUCHÉ – ARMS WORK SUPINE SERIES



CERCLES DES BRAS VERS LE HAUT – UP CIRCLE

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Allongé sur le dos, bassin et colonne au **neutre**.
- Jambes en tablette à 90°.
- Bras allongés de chaque côté du corps, mains dans les sangles, **paumes vers le sol**.

RESPIRATION

- **Inspire** : lever les bras vers le ciel puis ouvrir en T.
- **Expire** : refermer les bras le long du corps, paumes orientées vers le chariot.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère à moyenne – Ex. : 1 bleu
1 bleu + 1 jaune ou 1 rouge**

FOCUS MUSCULAIRE

- Grand dorsal.
- Stabilisateurs de la ceinture scapulaire.

OBJECTIFS

- Renforcement des adducteurs et extenseurs des épaules.
- Amélioration de la mobilité des épaules.
- Stabilisation de la ceinture scapulaire.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Tronc et jambes stables.
- Initier le mouvement près des aisselles.
- Éviter de dépasser la hauteur des épaules.
- Ceinture scapulaire engagée, épaules basses.
- Synchroniser précisément souffle et mouvement.

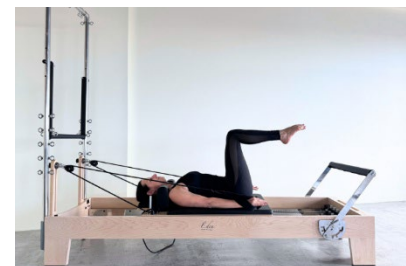
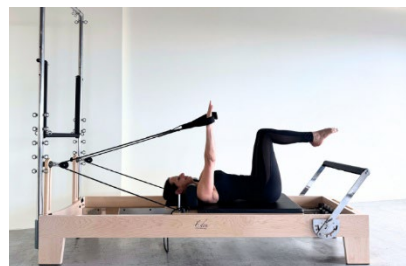
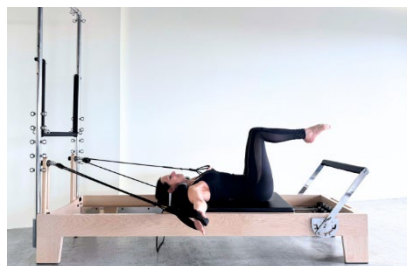
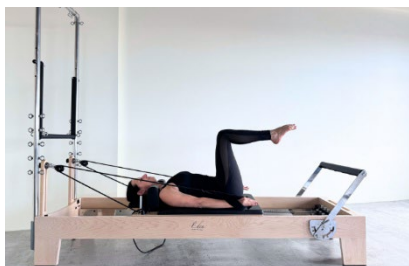
NOTES : _____

DÉBUTANT

- 91 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE DÉBUTANT – TRAVAIL DES BRAS – SÉRIE COUCHÉ – ARMS WORK SUPINE SERIES



CERCLES DES BRAS VERS LE BAS – DOWN CIRCLE

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT	RESPIRATION	RÉSISTANCES SUGGÉRÉES
- Allongé sur le dos, bassin et colonne au neutre. - Jambes en tablette à 90°. - Bras allongés de chaque côté du corps, mains dans les sangles, paumes vers le sol. - Ceinture scapulaire stable.	Inspire : ouvrir les bras en T et les amener vers le ciel au dessus des épaules. Expire : descendre les bras vers le sol et revenir à la posture de départ.	Légère à moyenne – Ex. : 1 bleu 1 bleu + 1 jaune ou 1 rouge
FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS	INDICATIONS D'EXÉCUTION
- Grand dorsal. - Stabilisateurs de la ceinture scapulaire.	- Renforcement des extenseurs et adducteurs des épaules. - Amélioration de la mobilité des épaules. - Stabilisation de la ceinture scapulaire.	- Mouvement fluide et continu. - Tronc et bassin stables. - Initier le mouvement près des aisselles. - Éviter de dépasser la hauteur des épaules. - Synchroniser précisément le souffle et le mouvement. Épaules basses, ceinture scapulaire engagée.

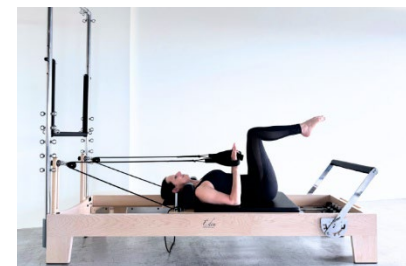
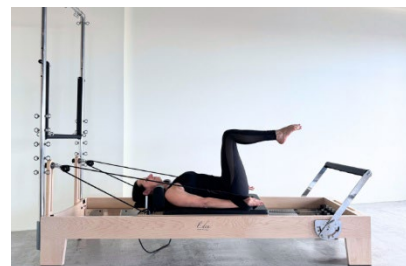
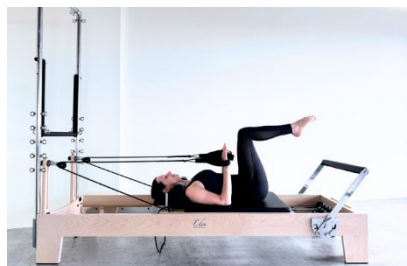
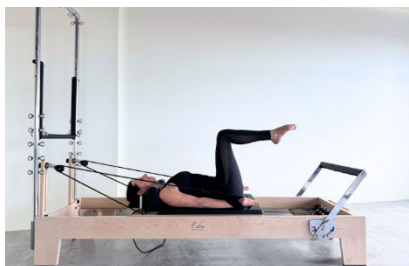
NOTES : _____

DÉBUTANT

- 92 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE DÉBUTANT – TRAVAIL DES BRAS – SÉRIE COUCHÉ – ARMS WORK SUPINE SERIES



TRICEPS – TRICEPS

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Allongé sur le dos, bassin et colonne au neutre.
- Jambes en tablette à 90°.
- Bras allongés de chaque côté du corps, mains dans les sangles, **paumes vers le sol**.
- Ceinture scapulaire stable.

RESPIRATION

- **Inspire** : fléchir les coudes, paumes orientées vers l'avant.
- **Expire** : allonger les bras et revenir à la posture de départ.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère à moyenne – Ex. : 1 bleu
1 bleu + 1 jaune ou 1 rouge**

FOCUS MUSCULAIRE

- Triceps.
- Stabilisateurs de la ceinture scapulaire.

OBJECTIFS

- Renforcement des extenseurs du coude.
- Stabilisation de la ceinture scapulaire.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Haut des bras stable.
- Coudes fléchissent et s'allongent parallèlement au corps.
- Ceinture scapulaire engagée, épaules basses
Tronc et jambes stables.
- Mouvement fluide, précis et synchronisé avec la respiration

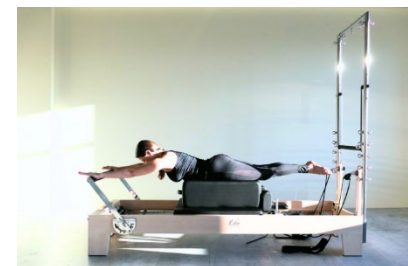
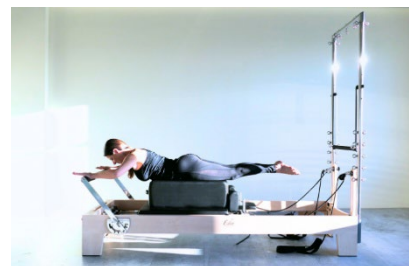
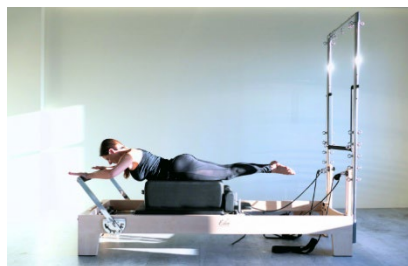
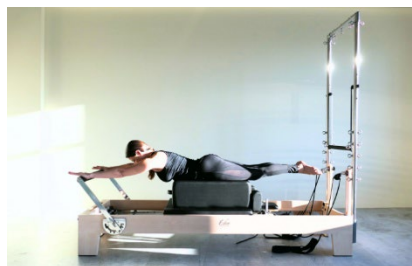
NOTES : _____

DÉBUTANT

- 93 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE DÉBUTANT – EXTENSION DU DOS – SÉRIE BOX LONG



PRÉPARATION À LA NAGE – BACK STROKE PREP

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT	RESPIRATION	RÉSISTANCES SUGGÉRÉES
• Allongé sur le box long, face à la barre. • Le sternum dépasse le box. • Mains sur la barre, largeur des épaules, coudes fléchis. • Colonne longue avec une légère extension au départ.	• Inspire : allonger les bras et soulever le tronc en extension contrôlée. • Expire : fléchir les coudes et contrôler le retour à la position de départ.	• Très légère – Ex. : 1 jaune ou 1 bleu
FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS	INDICATIONS D'EXÉCUTION
• Extenseurs du dos. • Stabilisateurs du tronc.	• Renforcer les extenseurs du dos. • Développer le contrôle en extension. • Préparer aux extensions plus dynamiques de la Long Box Series.	• Gaine abdominale engagée tout au long du mouvement. • Initiation par les extenseurs du dos, non par les bras. • Travail excentrique contrôlé pour éviter les tensions lombaires. Poignets fermes. • Amplitude maîtrisée, sans compression dans le bas du dos.

NOTES : _____

DÉBUTANT

- 94 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

« *La maîtrise d'un exercice ne se mesure pas à sa difficulté, mais à la qualité du contrôle que vous y apportez.* »

Joseph H. Pilates

Les mouvements de niveau intermédiaire marquent une étape de transition importante dans la pratique sur **Reformer**.

Ils s'adressent à des corps qui ont déjà intégré les fondements et qui commencent à développer une relation plus fine avec l'appareil, la résistance des ressorts et l'organisation globale du mouvement.

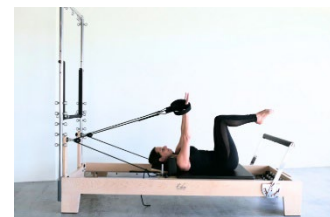
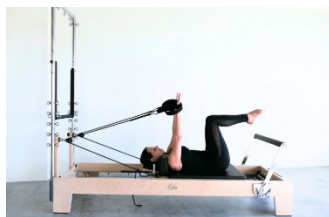
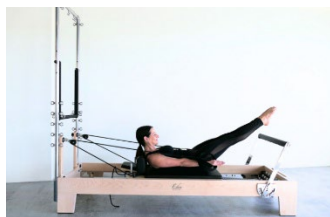
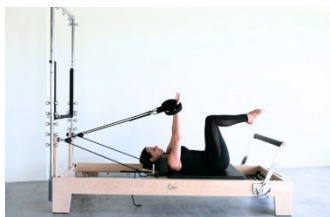


À ce stade, la stabilité n'est plus seulement recherchée :
elle est maintenue dans le mouvement.

La coordination, le contrôle et la précision deviennent essentiels, tout comme la capacité à conserver une respiration fluide et une posture juste dans des enchaînements plus complexes.

L'objectif n'est pas d'augmenter l'intensité à tout prix, mais d'affiner la qualité du geste, d'approfondir la conscience corporelle et de consolider les repères nécessaires pour évoluer vers des mouvements plus intégrés.

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL ABDOMINAL - ABDOMINAL WORK



CENTAINES – HUNDRED

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Allongé sur le dos, bassin imprimé.
- Bras dans les sangles au dessus des épaules, jambes en tablette 90°.
- Tête déposée.
- Maintenir la stabilité du tronc.

RESPIRATION

- **Expire** : flexion du tronc en pressant simultanément les mains dans les sangles jusqu'aux hanches, tout en allongeant les jambes devant.
- **Inspire** : pause active (le mouvement demeure vivant à l'intérieur).
- **Expire** : pomper les bras pour 5 comptes.
- **Inspire** : pomper les bras pour 5 comptes.
- Répéter pour 10 cycles de respiration, puis revenir à la position de départ.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère à moyenne – Ex. : 1 bleu ou 1 bleu + 1 jaune**

FOCUS MUSCULAIRE

- Abdominaux profonds.
- Ceinture scapulaire.
- Fléchisseurs des hanches (secondaires).

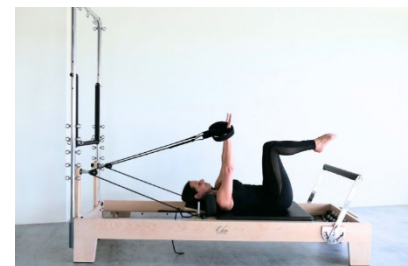
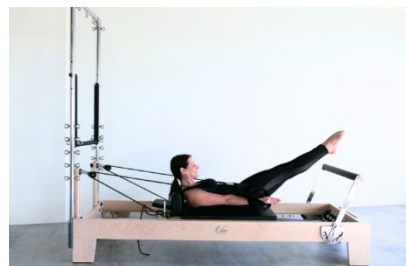
OBJECTIFS

- Renforcement des abdominaux.
- Développer la stabilité du centre.
- Renforcer la ceinture scapulaire.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Bassin **stable**.
- Centre engagé sans tension.
- Nuque longue, ceinture scapulaire stable.
- Battements dynamiques et contrôlés.
- Respiration ample et rythmée.

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL ABDOMINAL - ABDOMINAL WORK



COORDINATION – COORDINATION

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Allongé sur le dos, **bassin imprimé**.
- Bras dans les sangles au-dessus des épaules, jambes en tablette 90°.
- Maintenir la stabilité du tronc.

RESPIRATION

- **Expire** : flexion du tronc, pression des mains dans les sangles, allonger simultanément les jambes devant en ouvrant et refermant les jambes.
- **Inspire** : fléchir les genoux à 90°, ramener les bras et le tronc à la position de départ.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère** – Ex. : 1 bleu ou 1 bleu et 1 jaune

FOCUS MUSCULAIRE

- Abdominaux profonds.
- Ceinture scapulaire.
- Fléchisseurs des hanches (secondaires).
- Coordination neuromusculaire.

OBJECTIFS

- Renforcer le centre en mouvement.
- Développer la coordination bras-jambes-respiration.
- Maintenir la stabilité bassin.
- Renforcer la ceinture scapulaire.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Bassin **stable**.
- Centre engagé sans tension.
- Nuque longue, ceinture scapulaire stable.
- Mouvement fluide et précis.
- Emphase sur le contrôle : mouvement – respiration).

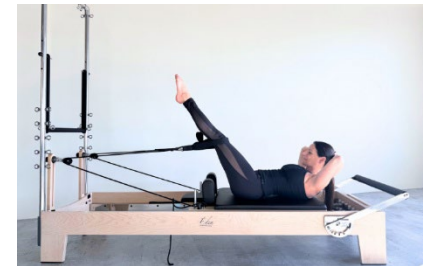
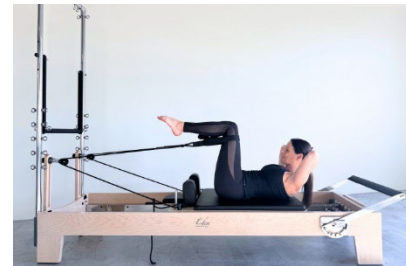
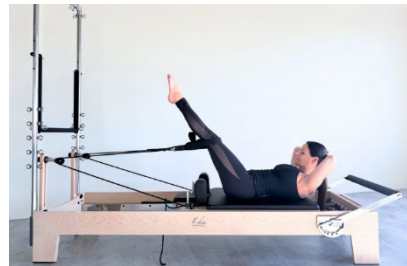
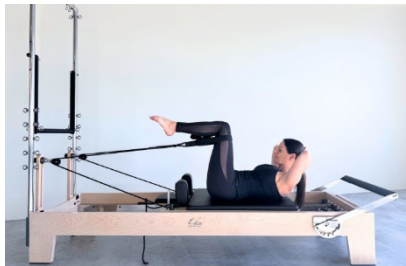
NOTES :

INTERMÉDIAIRE

- 97 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL ABDOMINAL AVEC SANGLES AUX JAMBES



DOUBLE JAMBE – DOUBLE LEG

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Couché sur le **dos sur le Reformer**, bassin **devant les épaulettes**. Barre des pieds **abaissée**.
- Jambes en **tablette (90°)**, sangles autour des jambes **juste sous les genoux**.
- Tronc en **flexion**, doigts **entrelacés derrière la tête**.
- Regard **entre les jambes**.

RESPIRATION

- **Inspire** : allonger les **jambes loin vers l'avant**.
- **Expire** : ramener les jambes, **genoux fléchis à 90°**, retour à la position de départ.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère à moyenne – Ex. : 1 bleu**
ou 1 bleu + 1 jaune

FOCUS MUSCULAIRE

- Abdominaux.
- Fléchisseurs des hanches.
- Stabilisateurs lombo-pelviens.

OBJECTIFS

- Renforcer les **abdominaux**.
- Renforcer les **fléchisseurs des hanches**.
- Développer la **stabilisation pelvienne et lombaire**.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- **Allonger les jambes loin devant à partir des ischio-jambiers**. Maintenir le **bassin et le tronc très stables**.
- **Regard entre les jambes** (la tête suit les yeux).
- Travailler en **opposition constante** pour préserver la flexion du tronc.
- Mouvement **lent, précis et contrôlé**

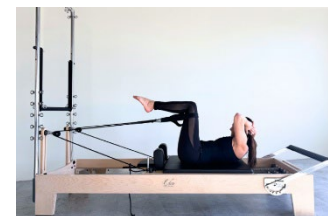
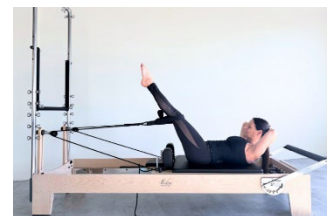
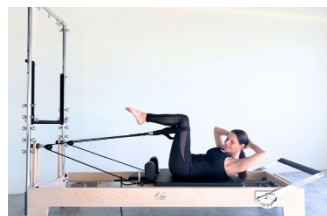
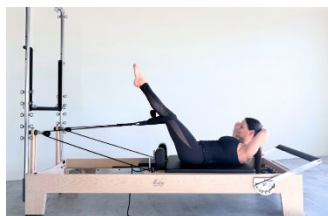
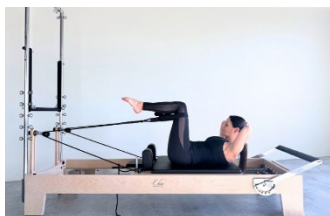
NOTES :

INTERMÉDIAIRE

- 98 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL ABDOMINAL AVEC SANGLES AUX JAMBES



DOUBLE JAMBE AVEC ROTATION – DOUBLE LEG WITH ROTATION

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Couché sur le **dos sur le Reformer**, bassin **devant les épaulettes**.
- Barre des pieds **abaissée**. Jambes en **tablette 90°**, **sangles autour des jambes juste sous les genoux**.
- Tronc en **flexion**, doigts **entrelacés derrière la tête**, coudes ouverts.
- Regard **entre les jambes**.

RESPIRATION

- **Inspire** : allonger les **jambes loin vers l'avant**.
- **Expire** : fléchir les genoux à 90° avec **rotation du tronc** d'un côté.
- **Inspire** : revenir au **centre** et allonger les jambes.
- **Expire** : fléchir les genoux avec **rotation du tronc** de l'autre côté.
- Alternier droite / gauche.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- Légère à moyenne – Ex. : 1 bleu ou 1 bleu + 1 jaune

FOCUS MUSCULAIRE

- Abdominaux.
- Obliques.
- Fléchisseurs des hanches.
- Stabilisateurs lombo-pelviens.

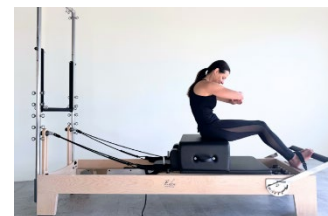
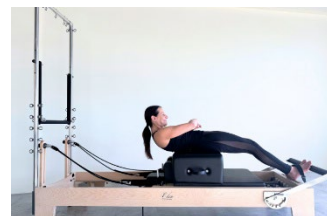
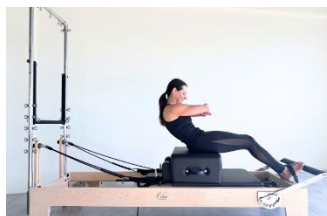
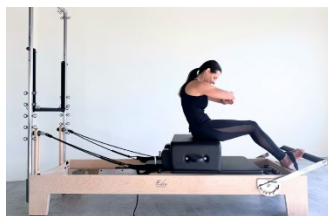
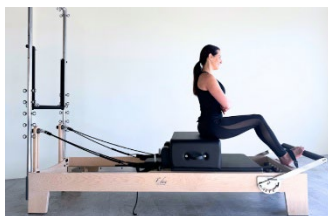
OBJECTIFS

- Renforcer les **abdominaux**.
- Renforcer les **obliques**.
- Développer la **stabilisation lombo-pelvienne**.
- Renforcer les **fléchisseurs des hanches**.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Mettre l'**emphase sur la rotation du tronc**, rester **dans l'axe**.
- **Coudes bien ouverts**, mains soutenant la tête sans tirer.
- **Bassin très stable** (la rotation vient du tronc).
- **Allonger les jambes loin devant à partir des ischio-jambiers**.
- Mouvement **lent, précis et contrôlé**.

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL ABDOMINAL – SÉRIE SUR LE BOX COURT



DOS ARRONDI – ROUND BACK

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Assis sur le **box (court)**, genoux fléchis, pieds sous la sangle.
- Bassin au **neutre**.
- Avant-bras l'un sur l'autre devant l'abdomen ou mains derrière la tête (*option avancée*).

RESPIRATION

- **Expire** : postérioriser le bassin, conserver les épaules au-dessus des hanches, bras au niveau des épaules.
- **Inspire** : pause active.
- **Expire** : descendre le bas du dos sur le box en flexion.
- **Inspire** : pause active.
- **Expire** : remonter toujours en C-Curve jusqu'en assise.
- **Inspire** : revenir à la posture de départ.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Toutes les résistances (chariot maintenu en place)**

FOCUS MUSCULAIRE

- Abdominaux profonds.
- Fléchisseurs du tronc.
- Stabilisateurs du bassin.

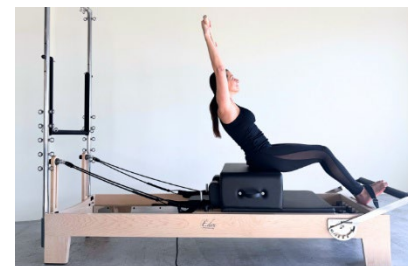
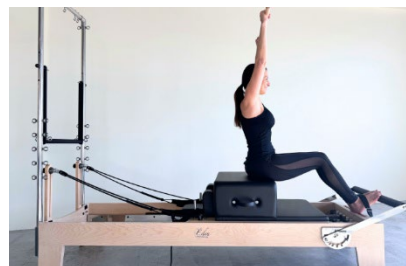
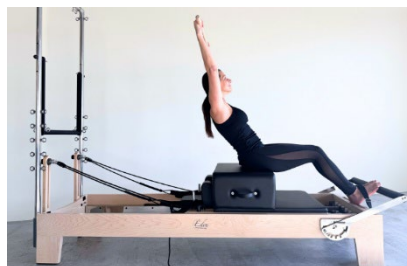
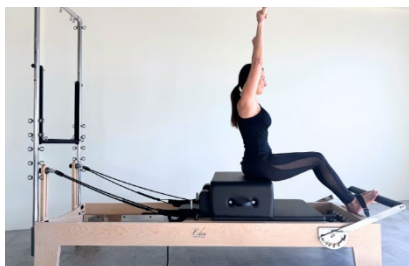
OBJECTIFS

- Renforcer les abdominaux.
- Mobiliser la colonne en flexion.
- Stabilisation du tronc.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Bassin **stable**.
- Flexion initiée par le bassin.
- Descente et remontée lentes, contrôlées, en C-Curve..

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL ABDOMINAL – SÉRIE SUR LE BOX COURT



DOS DROIT – FLAT BACK

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Assis sur le **bord du box (court)**, genoux fléchis, pieds sous la sangle.
- Bassin **au neutre**, colonne longue.
- Bras allongés vers le ciel avec une **barre** dans les mains ou mains derrière la tête (option avancée).

RESPIRATION

- **Inspire** : incliner le tronc vers l'arrière à partir des **hanches**, en position neutre.
- **Expire** : revenir à la posture de départ, mouvement **initié des hanches**.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Toutes les résistances (chariot maintenu en place)**

FOCUS MUSCULAIRE

- Abdominaux profonds.
- Extenseurs du dos.
- Stabilisateurs du tronc.

OBJECTIFS

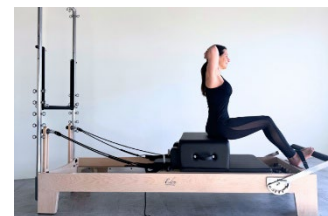
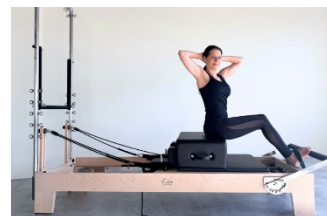
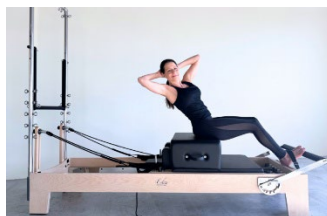
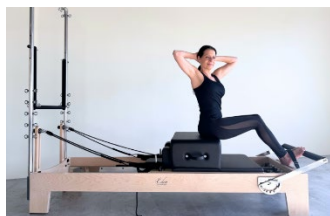
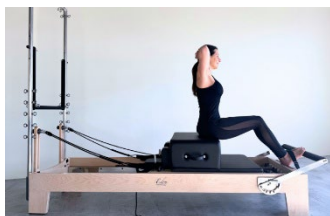
- Renforcer le **centre en position neutre**.
- Développer la **stabilité posturale**.
- Maintenir la **longueur axiale sous charge**.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Conserver l'**alignement neutre**.
- Colonne longue, sans flexion ni extension.
- Retour **contrôlé**, sans élan.

NOTES : _____

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL ABDOMINAL – SÉRIE SUR LE BOX COURT



ROTATION – TWIST

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Assis sur le **box (court)**, genoux fléchis, pieds sous la sangle.
- Bassin **au neutre**, tronc droit et allongé.
- Mains derrière la tête.

RESPIRATION

- **Inspire** : rotation du tronc avec **inclinaison diagonale vers l'arrière**.
- **Expire** : remonter le tronc et revenir à la **position de départ**.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Toutes les résistances** (chariot maintenu en place)

FOCUS MUSCULAIRE

- Obliques.
- Abdominaux profonds.
- Stabilisateurs du tronc.

OBJECTIFS

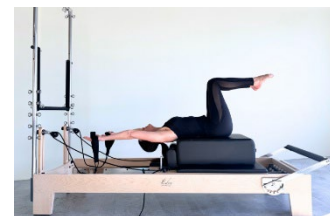
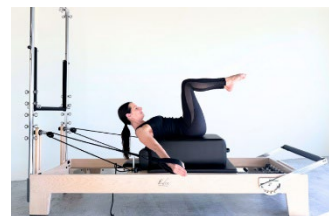
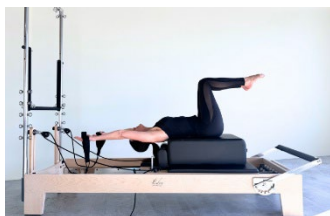
- Renforcer les **obliques**.
- Développer la **rotation contrôlée du tronc**.
- Maintenir la **stabilité du tronc**.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Bassin **stable** (les deux ischions en contact avec le box en tout temps).
- Rotation **initiée par le centre**, non par les bras.
- Axe **vertical conservé**.
- **Synergie des abdominaux et des extenseurs du dos**.

NOTES : _____

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL ABDOMINAL - SÉRIE SUR LE BOX LONG



TEASER PREP

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Couché sur le dos sur le **box (long)**, la **pointe inférieure des omoplates** située juste à la **fin du box**.
- Jambes en **tablette 90°**.
- Mains dans les **sangles**, bras **allongés loin vers l'arrière**, de chaque côté de la tête.
- **Colonne longue**, prête à entrer en flexion.

RESPIRATION

- **Expire** : flexion du tronc, allonger les jambes vers le ciel; les bras montent et décrivent un cercle pour venir de chaque côté du corps en flexion.
- **Inspire** : cercle des bras pour les ramener de chaque côté de la tête, replier les genoux et revenir à la position de départ.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère – Ex. : 1 bleu ou 1 jaune**

FOCUS MUSCULAIRE

- Abdominaux.
- Ceinture scapulaire.
- Stabilisateurs lombo-pelviens.

OBJECTIFS

- Renforcer les **abdominaux**.
- Développer la **stabilité lombo-pelvienne**.
- Renforcer la **ceinture scapulaire**.

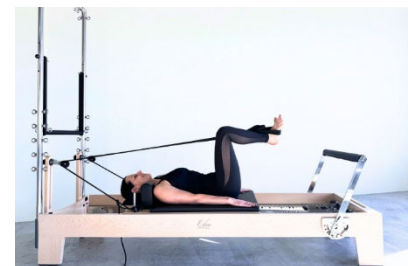
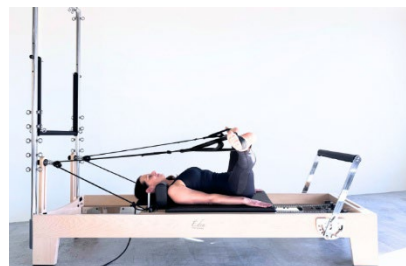
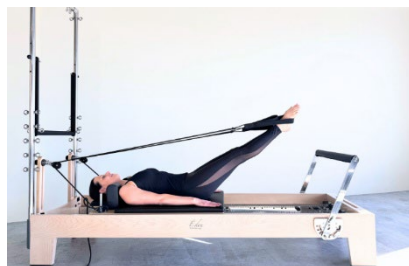
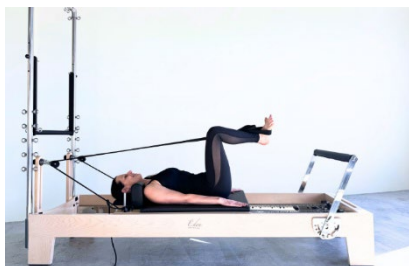
INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Maintenir les **bras à la hauteur des épaules**.
- **Ceinture scapulaire stable** tout au long du cercle.
- Cercle des bras **au niveau des épaules**.
- Synchroniser la **flexion du tronc** et le **mouvement des bras**.
- Mouvement fluide et contrôlé.

NOTES :

INTERMÉDIAIRE

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL DES HANCHES – HIP WORK



GRENOUILLE OUVERTE – EXTENDED FROG

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Couché sur le dos, bassin **au neutre**.
- Pieds dans les **sangles**.
- Genoux **fléchis**, à la **largeur des hanches**.
- **Talons collés ensemble en V Pilates** (rotation externe des cuisses).
- Colonne longue, bassin stable.

RESPIRATION

- **Expire** : allonger les jambes.
- **Inspire** : ouvrir les jambes (**abduction**).
- **Expire** : fléchir les genoux et revenir à la position de départ.
- **Inspire** : **pause active**.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère à moyenne – Ex. : 1 bleu**
ou 1 bleu + 1 jaune

FOCUS MUSCULAIRE

- **Adducteurs des hanches.**
- Abducteurs des hanches (contrôle).
- Stabilisateurs du bassin.

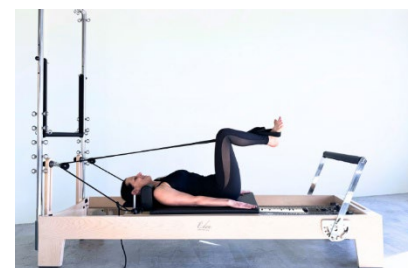
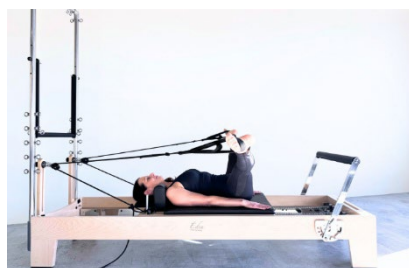
OBJECTIFS

- Flexibilité **des adducteurs**.
- Renforcer les **adducteurs**.
- Développer la **stabilisation du bassin**.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Bassin **très stable** tout au long du mouvement. **Talons toujours collés** pour soutenir la stabilité pelvienne.
- Initier le mouvement à partir des **muscles près du bassin**.
- **Chariot immobile** lors du retour (genoux fléchis, talons qui reviennent).
- Mouvement **lent, contrôlé**, guidé par le **souffle**.
- Point clé : la stabilité du bassin prime sur l'amplitude, laissez le **souffle** et le **contrôle proximal** guider l'ouverture.

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL DES HANCHES – HIP WORK



GRENOUILLE OUVERTE INVERSÉE – EXTENDED FROG REVERSE

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Couché sur le dos, bassin **au neutre**.
- Pieds dans les sangles.
- Position grenouille au départ : genoux fléchis, talons collés ensemble en **V Pilates**, genoux à la largeur des hanches.
- Colonne longue, bassin stable.

RESPIRATION

- **Expire** : ouvrir les jambes de chaque côté.
- **Inspire** : pause active.
- **Expire** : adduction, ramener les jambes loin devant, talon à talon.
- **Inspire** : fléchir les genoux et revenir à la position de départ

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère à moyenne - Ex. : 1 bleu**
ou 1 bleu + 1 jaune

FOCUS MUSCULAIRE

- Abducteurs des hanches.
- Stabilisateurs du bassin.

OBJECTIFS

- Flexibilité des abducteurs.
- Renforcer les abducteurs.
- Développer la stabilisation du bassin.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Bassin très stable tout au long du mouvement.
- Talons collés en permanence.
- Éviter de verrouiller les genoux,
- Chariot stable lors de l'ouverture des jambes.
- Laisser la respiration guider le mouvement.
- Mouvement lent, fluide et contrôlé.

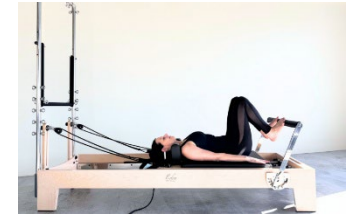
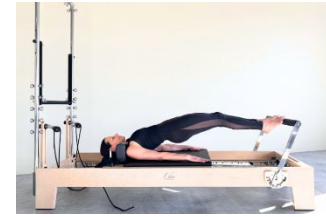
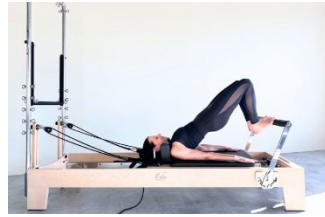
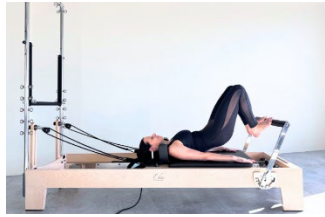
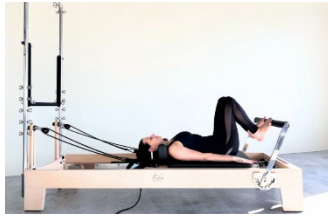
NOTES :

INTERMÉDIAIRE

- 105 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – ARTICULATION DE LA COLONNE – SPINAL ARTICULATION



DEMI-PONT AVEC EXTENSION – BOTTOM LIFT WITH EXTENSION

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Couché sur le dos.
- Pieds sur la barre, à la largeur des hanches, les orteils épousent la forme du rouleau.
- Bras allongés le long du corps, paumes vers le sol.
- Appui de la tête baissé.
- Colonne au neutre au départ, bassin lourd.

RESPIRATION

- **Expire** : postérioriser le bassin et monter en demi-pont, vertèbre par vertèbre.
- **Inspire** : pause active en haut
- **Expire** : allonger les jambes à 80 % (jamais complètement).
- **Inspire** : plier les jambes (5 à 10 répétitions)
- **Expire** : descendre la colonne, vertèbre par vertèbre, jusqu'à la posture de départ.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Moyenne – Ex. : 1 rouge ou 1 rouge + 1 bleu**
- Pour un travail axé sur la **stabilité**, diminuer la résistance.
- Pour un public plus **débutant**, une résistance légèrement plus élevée facilite le contrôle.

FOCUS MUSCULAIRE

- Abdominaux.
- Ischio-jambiers.

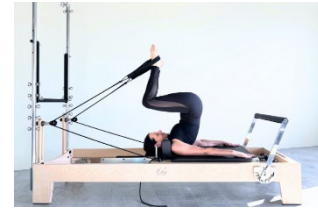
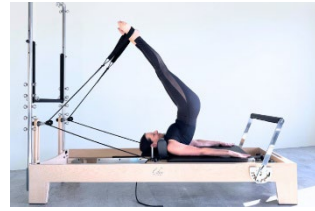
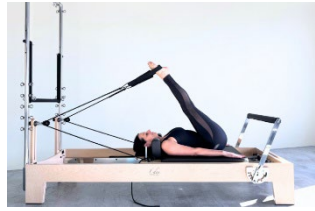
OBJECTIFS

- Mobilisation de la colonne vertébrale, vertèbre par vertèbre.
- Développer le contrôle des extenseurs des jambes.
- Maintenir la stabilité lombo-pelvienne sous charge.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Les pieds et talons restent stables, le chariot immobile, Initier le mouvement par la postériorisation du bassin.
- Extensions de jambes initiées par les ischio-jambiers. Adducteurs et moyens fessiers engagés pour la stabilité.
- Éviter toute perte de hauteur du bassin lors des extensions.
- Mouvement lent, contrôlé et respiré.

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – ARTICULATION DE LA COLONNE – SPINAL ARTICULATION



MASSAGE COURT DE LA COLONNE – SHORT SPINE

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Position de départ identique à la **grenouille**.
- Couché sur le **dos**, colonne **au neutre**.
- Pieds dans les **sangles**, jambes en **ouverture**, talons **collés ensemble** en **V Pilates**.
- Appui tête **abaissé**.
- Bras allongés le long du corps, **paumes au sol**.

RESPIRATION

- **Expire** : allonger les jambes **vers l'avant**.
- **Inspire** : amener les jambes **allongées vers l'arrière**.
- **Expire** : enrouler la colonne et **monter vers le ciel** jusqu'au **omoplates**.
- **Inspire** : **plier les genoux**, largeur des épaules.
- **Expire** : **dérouler la colonne**, en gardant les **pieds au-dessus des yeux**.
- **Inspire** : **flexion des pieds**, ramener le **bassin neutre** et revenir à la posture de départ.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère à moyenne** – Ex. : **1 bleu** ou **1 bleu + 1 jaune**
- Pour certaines personnes, 1 rouge peut faciliter la stabilité grâce à une charge légèrement plus élevée.

FOCUS MUSCULAIRE

- Abdominaux.
- Stabilisateurs lombo-pelviens.

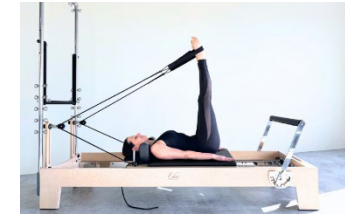
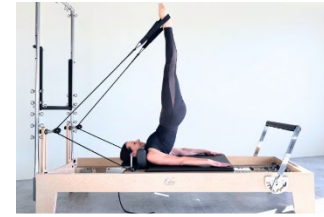
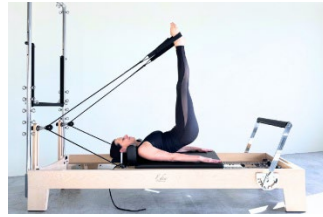
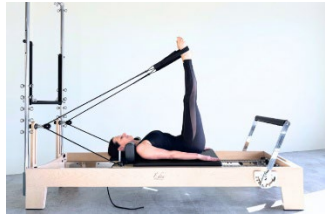
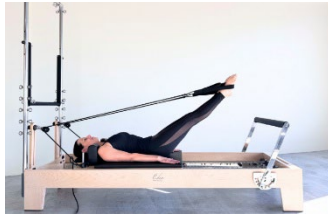
OBJECTIFS

- **Articulation et mobilisation** de la colonne vertébrale.
- Renforcement de la **stabilité globale du corps**.
- **Étirement des ischio-jambiers**.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Maintenir la **tension dans les sangles** tout au long du mouvement. En haut, conserver les **pieds au-dessus des épaules** sans relâcher la pression.
- Laisser la **respiration guider le mouvement**.
- Travailler l'**opposition** pour éviter toute pression dans la **nuque et les épaules**.

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – ARTICULATION DE LA COLONNE – SPINAL ARTICULATION



MASSAGE LONG DE LA COLONNE – LONG SPINE (PARTIE 1 DE 2)

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Couché sur le **dos**, bras allongés le long du corps, **paumes au sol**.
- Pieds dans les **sangles**. Jambes **allongées vers l'avant en diagonale**, en **V Pilates** (rotation externe du haut des cuisses).
- Appui tête **abaissé**.
- Bassin **stable**, colonne prête à s'articuler.

RESPIRATION

- **Inspire** : ramener les jambes **perpendiculaires au bassin**, bassin stable.
- **Expire** : enrrouler la colonne et **monter jusqu'à la pointe inférieure des omoplates**.
- **Inspire** : **abduction légère** des jambes (ouverture contrôlée).
- **Expire** : **dérouler la colonne**, vertèbre par vertèbre, jusqu'à ramener le **bassin au neutre**, puis **rond de jambes vers l'extérieur** pour revenir à la posture de départ.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère à moyenne** – Ex. : **1 bleu ou 1 bleu + 1 jaune**
- Une charge légèrement plus élevée peut aider certaines personnes à mieux contrôler l'articulation.

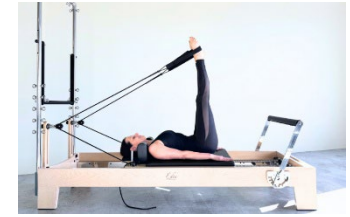
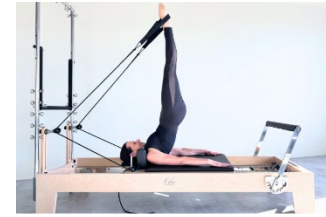
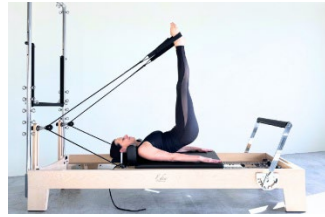
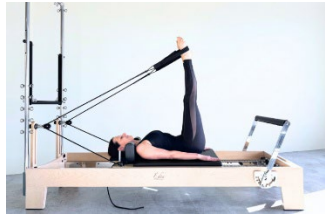
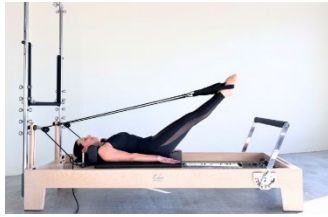
NOTES :

INTERMÉDIAIRE

- 108 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – ARTICULATION DE LA COLONNE – SPINAL ARTICULATION



MASSAGE LONG DE LA COLONNE – LONG SPINE (PARTIE 2 DE 2)

FOCUS MUSCULAIRE

- Abdominaux.
- Ischio-jambiers.

OBJECTIFS

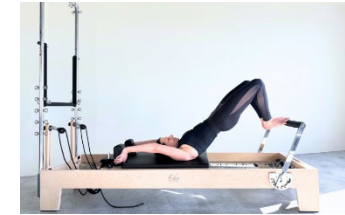
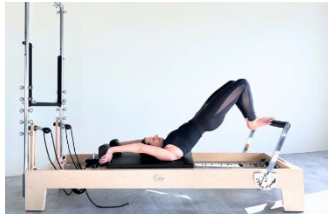
- **Articulation et mobilisation** de la colonne vertébrale.
- **Contrôle des extenseurs des hanches.**
- Développement de la **stabilité globale du corps.**

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Utiliser les **ischio-jambiers en excentrique** tout au long du mouvement.
- S'assurer que le **bassin est revenu au neutre stable** avant le **rond de jambes.**
- Le **chariot ne bouge pas** à la montée comme à la descente.
- Travailler l'**opposition** pour éviter toute pression dans la **nuque et les épaules.**
- Laisser le **souffle guider le mouvement.**
- Mouvement **continu, fluide et contrôlé.**

NOTES : _____

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – ARTICULATION DE LA COLONNE – SPINAL ARTICULATION



DEMI-CERCLE – SEMI-CIRCLE (PARTIE 1 DE 2)

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Appui sur la **ceinture scapulaire**, épaules stables sur le tapis.
- Bras **allongés derrière la tête**, mains sur les **épaulettes** du **Reformer**.
- Pieds sur la **barre**, **talons collés en V Pilates**.
- Bassin en **posture de demi-pont** au départ.
- **Chariot légèrement reculé**.
- Colonne prête à s'articuler.

RESPIRATION

Phase 1

- **Expire** : descendre la colonne **vertèbre par vertèbre**, le bassin se retrouve dans le vide, **extension du tronc** (le chariot ne bouge pas).
- **Inspire** : allonger les jambes à **environ 80 %**.
- **Expire** : remonter la colonne **vertèbre par vertèbre**.
- **Inspire** : plier les genoux et revenir à la position de départ

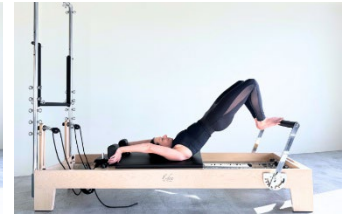
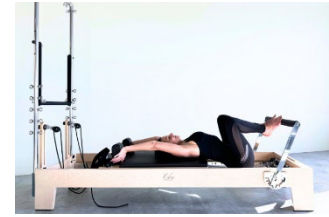
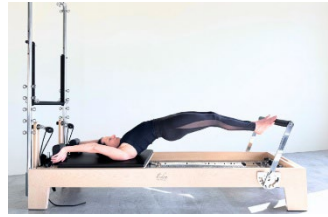
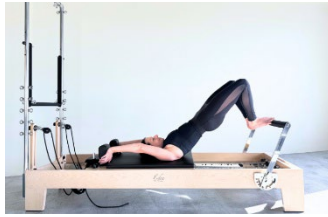
Phase inversée

- **Expire** : pousser le chariot vers l'arrière.
- **Inspire** : pause active.
- **Expire** : descendre la colonne **une vertèbre à la fois**.
- **Inspire** : ramener le chariot.
- **Expire** : remonter la colonne **vertèbre par vertèbre**.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère à moyenne – Ex. : bleu**
ou 1 bleu + 1 jaune

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – ARTICULATION DE LA COLONNE – SPINAL ARTICULATION



DEMI-CERCLE – SEMI-CIRCLE (PARTIE 2 DE 2)

FOCUS MUSCULAIRE

- Abdominaux.
- Ischio-jambiers.
- Stabilisateurs du tronc.

OBJECTIFS

- **Mobilisation de la colonne vertébrale** en flexion et en extension.
- **Contrôle des extenseurs des hanches.**
- Développement de la **stabilité globale du corps.**

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- **Ne jamais verrouiller les jambes** ($\approx 80\%$ d'allongement).
- **Talons collés en V Pilates** pour assurer la **stabilité du bassin.**
- Le **chariot demeure stable** lors de l'articulation de la colonne.
- Mouvement **initié par la colonne**, non par les jambes.
- Maintenir une **synergie constante entre souffle et mouvement.**
- Mouvement fluide, contrôlé, sans compression dans la nuque ou les épaules.

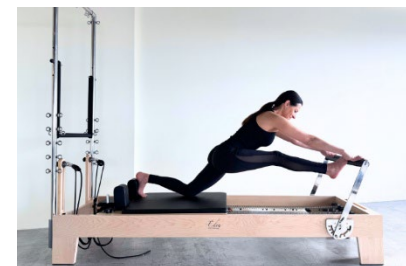
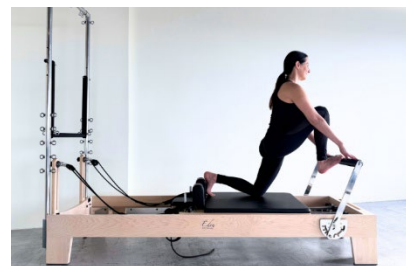
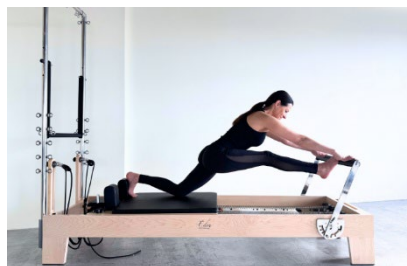
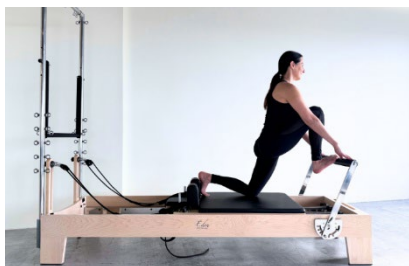
NOTES :

INTERMÉDIAIRE

- 111 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – ÉTIREMENTS – SÉRIE POUR LES ISCHIOS-JAMBIERS



FENTE À GENOUX – KNEELING LUNGE

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Un pied sur la **barre**, **genou au-dessus de la cheville**.
- L'autre genou sur le **chariot**, pied appuyé sur l'**épaulette arrière**.
- Mains sur la **barre des pieds**.
- Bassin et tronc **au neutre**, tête alignée.

RESPIRATION

- **Inspire** : sans bouger le **talon ni le genou avant**, reculer la jambe arrière jusqu'au **maximum personnel**, maintenir **3 à 5 respirations**.
- **Expire** : sans bouger le **talon avant**, allonger la jambe avant à **partir des ischio-jambiers**, maintenir **3 à 5 respirations**.
- **Inspire** : fléchir le genou avant (talon stable) et revenir à la posture de départ.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère** – Ex. : **1 bleu ou 1 jaune**

FOCUS MUSCULAIRE

- Fléchisseurs de hanche.
- Ischio-jambiers.

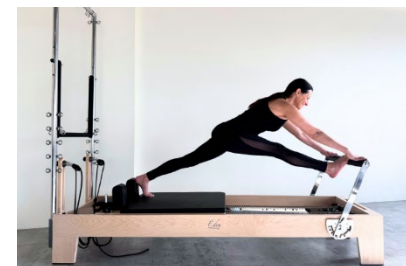
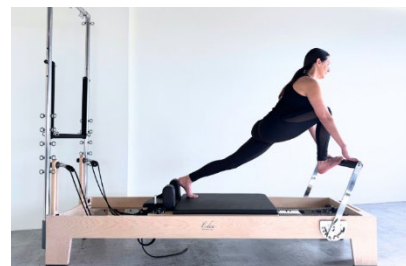
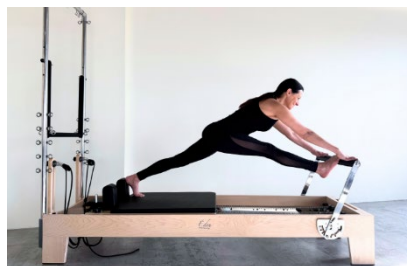
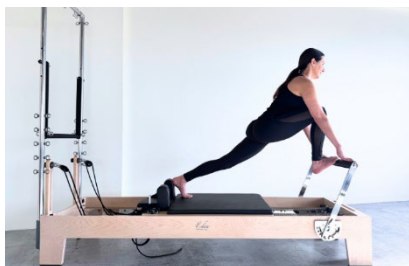
OBJECTIFS

- Améliorer la **flexibilité des fléchisseurs de hanche**.
- Améliorer la **flexibilité des ischio-jambiers**.
- Maintenir la **stabilité du bassin** pendant l'étirement.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Bassin **stable au neutre**, sans antériorité ni postériorité. Alignement global conservé (**tête, tronc, bassin**).
- Mouvement initié par : les **fléchisseurs** lors du recul de la jambe arrière et par les **extenseurs (ischios)** lors de l'allongement de la jambe avant.
- Travail **excentrique contrôlé** des muscles des hanches. Respecter le **rythme respiratoire** et l'**amplitude disponible**.

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – ÉTIREMENTS – SÉRIE POUR LES ISCHIOS-JAMBIERS



FENTE COMPLÈTE – FULL LUNGE

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Un pied sur la **barre**, **genou au-dessus de la cheville**.
- L'autre pied sur l'**épaulette arrière**, **jambe arrière allongée**.
- Mains sur la barre des pieds.
- Bassin au **neutre**, tronc droit et allongé, tête alignée.

RESPIRATION

- **Inspire** : reculer la jambe arrière **jusqu'au maximum personnel**, sans bouger le **genou ni la cheville avant**, maintenir **3 à 5 cycles de respiration**.
- **Expire** : sans bouger le **genou ni la cheville avant**, allonger la jambe avant à **partir des ischio-jambiers**, maintenir **3 à 5 cycles de respiration**.
- **Inspire** : fléchir la jambe avant et revenir à la posture de départ.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère – Ex. : 1 bleu ou 1 jaune**

FOCUS MUSCULAIRE

- Fléchisseurs de hanche.
- Ischio-jambiers.

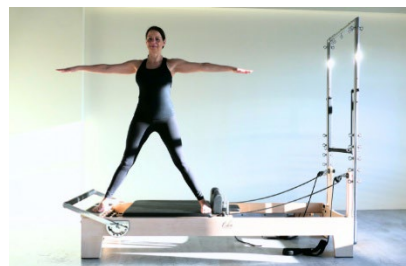
OBJECTIFS

- Améliorer la **flexibilité des fléchisseurs de hanche**.
- Améliorer la **flexibilité des ischio-jambiers**.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Bassin **très stable** au neutre : la hanche de la jambe avant ne monte pas. La hanche arrière ne part pas en rotation.
- Tronc **levé et soutenu** (extenseurs du dos engagés).
- Mouvement contrôlé, **excentrique** pour les fléchisseurs et les ischio-jambiers.
- Respecter l'**amplitude disponible**.
- Laisser le **souffle guider le mouvement**.

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – ÉTIREMENTS



ÉCART LATÉRAL – SIDE SPLIT

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Debout sur le **Reformer**.
- Un pied sur le rebord du **Reformer**, l'autre **appuyé sur l'épaulette**. Pieds **parallèles**.
- Bassin au **neutre**, tronc droit et allongé, tête alignée.
- Bras allongés en croix.
- Centre engagé, **stabilisateurs actifs**, incluant les **fessiers moyens**.

RESPIRATION

- **Inspire** : **abduction**, éloigner le chariot, **pause active**.
- **Expire** : **adduction**, ramener le chariot avec contrôle, **pause active**

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère** – Ex. : **1 bleu** ou **1 jaune**

FOCUS MUSCULAIRE

- Adducteur des hanches.
- Abducteurs des hanches.
- Stabilisateur du tronc.

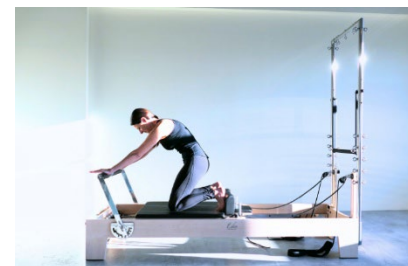
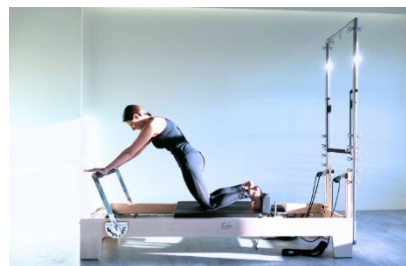
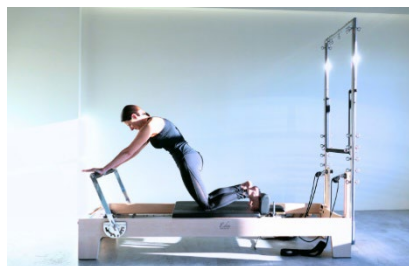
OBJECTIFS

- Améliorer la **flexibilité des adducteurs**.
- Renforcer les adducteurs et **abducteurs**.
- Développer la **stabilité latérale**.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Travailler en **opposition** pour aider la stabilité du corps. Bassin **au neutre** tout au long du mouvement.
- Colonne **longue et soutenue**. Marquer de **courtes pauses** avant de repartir et de revenir. Stabilisateurs **engagés en continu**, sans relâchement
Option avancée
- **Main derrière la tête doigts entrelacés** pour augmenter la demande de stabilité et de contrôle postural.

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – CONNEXION GLOBALE DU CORPS – SÉRIE DES ÉTIREMENTS À GENOUX



DOS ROND – ROUND BACK

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- À genoux sur le **Reformer**.
- Genoux sur le **chariot**, pieds en **appui sur les épaulettes**.
- **Fessiers près des talons**.
- Mains sur la **barre**, à la largeur des épaules, bras allongés.
- Bassin en **postériorité**, tronc en **C-Curve** (position imprimée).
- Tête alignée dans la continuité de la colonne.

RESPIRATION

- **Inspire** : pousser le chariot vers l'arrière pour **allonger les jambes à environ 80 %**, en maintenant le **C-Curve**.
- **Expire** : fléchir les genoux et **revenir à la position de départ**, sans perdre la forme.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère à moyenne – Ex. : 1 bleu à 1 rouge** (selon le niveau et le contrôle)

FOCUS MUSCULAIRE

- Abdominaux.
- Stabilisateurs du tronc.
- Stabilisateurs de la ceinture scapulaire.

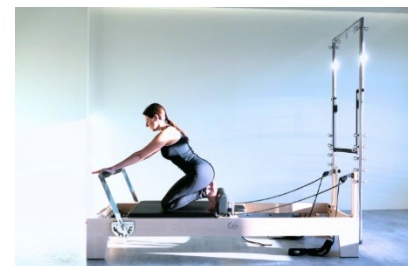
OBJECTIFS

- **Stabilisation du tronc** en position imprimée.
- Intégration de la **ceinture scapulaire** au mouvement
- Développer la **dissociation bassin / jambes**.
- Connexion globale du corps dans un mouvement dynamique.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Maintenir le **C-Curve** tout au long du mouvement.
- Bassin **stable**, dissocié du travail des jambes.
- Ne jamais verrouiller les jambes ($\approx 80\%$ d'allongement).
- Créer une **résistance active** avec le corps.
- Mouvement **contrôlé**, fluide, sans élan.
- Rester **connecté dans tout le corps**.

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – CONNEXION GLOBALE DU CORPS – SÉRIE DES ÉTIREMENTS À GENOUX



DOS DROIT – FLAT BACK

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- À genoux sur le **Reformer**.
- Genoux sur le **chariot**, pieds en **appui sur les épaulettes**.
- **Fessiers près des talons**.
- Mains sur la **barre**, à la largeur des épaules, bras allongé.
- Bassin au **neutre**, **colonne longue** (dos droit).
- Tête alignée dans le prolongement de la colonne.

RESPIRATION

- **Inspire** : pousser le chariot vers l'arrière pour **allonger les jambes à environ 80%**, en maintenant le dos droit.
- **Expire** : fléchir les genoux et **revenir à la position de départ**, sans perdre l'alignement.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère à moyenne** – Ex. : **1 bleu à 1 rouge**, (selon le niveau et le contrôle)

FOCUS MUSCULAIRE

- Abdominaux profonds.
- Stabilisateurs du tronc.
- Ceinture scapulaire.

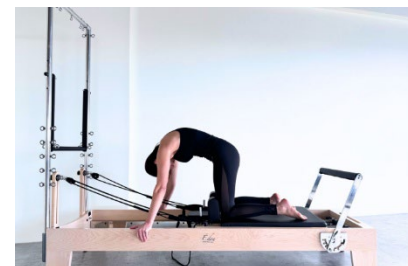
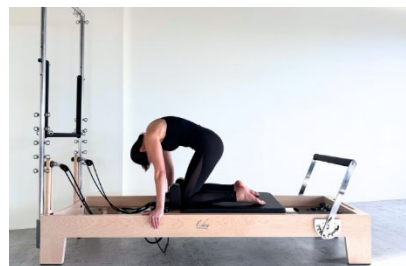
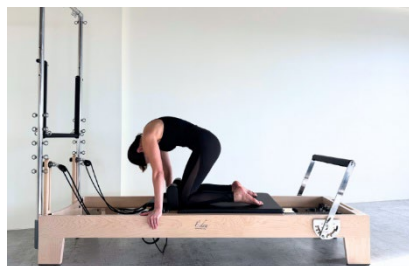
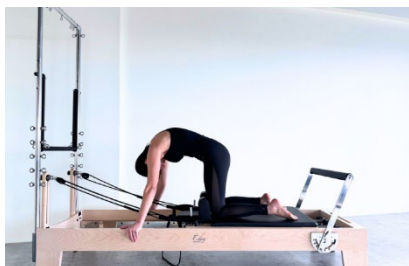
OBJECTIFS

- Maintenir la **stabilité du tronc en position neutre**. Développer la **force et le contrôle des extenseurs des jambes**.
- Intégrer la **ceinture scapulaire** au mouvement.
- Améliorer la **dissociation bassin / jambe**.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Colonne **longue et stable**, sans flexion ni extension.
- Bassin **immobile**, dissocié du travail des jambes.
- Ne pas verrouiller les jambes (≈ 80 % d'allongement).
- Créer une **résistance active** avec le corps.
- Mouvement **contrôlé et fluide**.
- Rester **connecté dans tout le corps**

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – CONNEXION GLOBALE DU CORPS – SÉRIE DES ÉTIREMENTS À GENOUX



ÉTIREMENT DES GENOUX INVERSÉ – REVERSE KNEE STRETCH

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- En **quadrupédie** sur le **Reformer**. Genoux **près des épaulettes**, sur le chariot.
- Mains sur les **rails** du **Reformer**.
- Épaules **légèrement en avant des mains**. Ceinture scapulaire **stable**.
- Bassin en **postériorité**, tronc **arrondi (C-Curve)**.
- Tête alignée dans la continuité de la colonne.

RESPIRATION

- **Expire** : **flexion des hanches**, tirer le chariot **vers l'avant** (les genoux pressent vers l'avant, le tronc ne bouge pas).
- **Inspire** : revenir à la position de départ avec contrôle

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère – Ex. : 1 jaune**

FOCUS MUSCULAIRE

- Abdominaux.

OBJECTIFS

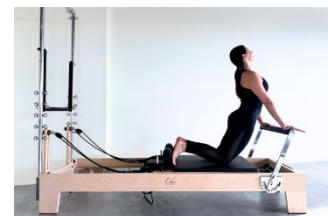
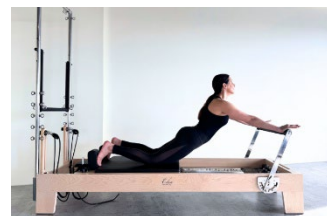
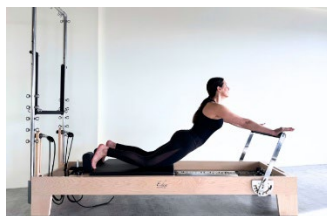
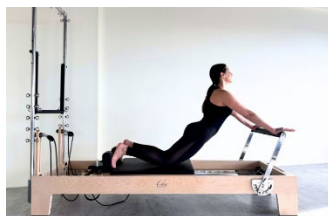
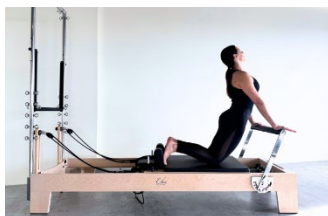
- **Stabilisation du tronc** en C-Curve.
- Renforcement des **abdominaux**.
- Renforcement des **fléchisseurs de hanche**.
- Développer la **dissociation tronc / hanches**.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Tronc **totalelement stable**, le mouvement vient des hanches. Sentir les **genoux se rapprocher de la poitrine** vers l'avant.
- Ne pas **tirer avec les bras**. Éviter de perdre la stabilité scapulaire.
- Maintenir le **C-Curve** tout au long du mouvement.
- Mouvement **lent, contrôlé**, guidé par le centre.

NOTES : _____

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – CONNEXION GLOBALE DU CORPS – FULL BODY INTEGRATION



ÉTIREMENT EN EXTENSION – DOWN STRETCH

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- À genoux sur le chariot, pieds appuyés contre les épaulettes.
- Mains sur la barre, largeur des épaules, bras allongés.
- Bassin au neutre, colonne en extension longue, sternum ouvert.
- Ceinture scapulaire stable, épaules basses.
- Tête dans le prolongement de la colonne.

RESPIRATION

- **Inspire** : pousser le chariot vers l'arrière en conservant l'extension du tronc.
- **Expire** : tirer le chariot vers l'avant en maintenant la longueur de la colonne.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère à moyenne – Ex. : 1 bleu ou 1 jaune**

FOCUS MUSCULAIRE

- Extenseurs du dos.
- Abdominaux (soutien et contrôle).

OBJECTIFS

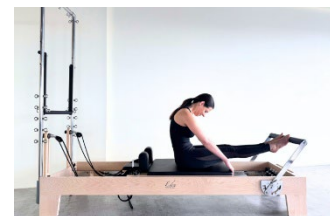
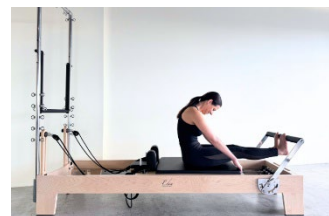
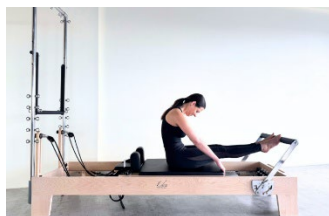
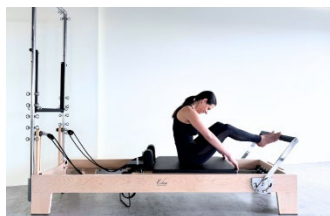
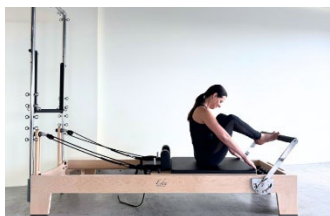
- Stabilisation du tronc.
- Contrôle de la ceinture scapulaire en extension.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Poitrine ouverte, épaules basses.
- Extension du tronc conservée tout au long du mouvement.
- Résister activement au retour du chariot.
- Aucune compression dans le bas du dos.

NOTES : _____

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – CONNEXION GLOBALE DU CORPS – FULL BODY INTEGRATION



MASSAGE ABDOMINAL (DOS ARRONDI) – STOMACH MASSAGE (ROUND BACK)

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Assis sur le chariot, pieds en **V Pilates**, orteils épousant la barre.
- Mains placées devant le chariot, légère pression vers l'arrière.
- Bassin en postériorité, tronc en **C-Curve** (position imprimée).

RESPIRATION

- **Expire** : allonger les jambes, pied en flexion vers l'avant, pointe reviens derrière.
- **Inspire** : fléchir les genoux et revenir à la posture de départ.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Moyenne** – Ex. : **1 rouge ou 1 rouge + 1 jaune**

FOCUS MUSCULAIRE

- Abdominaux.

OBJECTIFS

- Stabilisation du tronc en flexion.
- Renforcement des extenseurs des genoux.
- Renforcement et contrôle des chevilles.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Maintenir le tronc en **C-Curve** tout au long du mouvement.
- Aisselles alignées avec les hanches.
- Pression légère et constante des mains sur le chariot.
- Mouvement fluide, contrôlé et synchronisé avec la respiration.

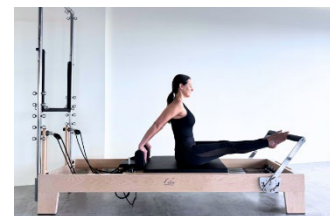
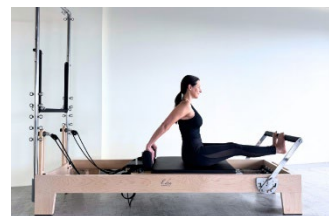
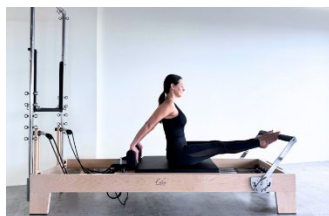
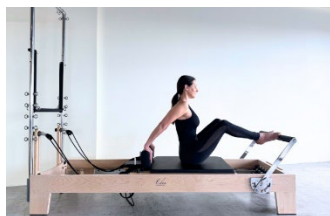
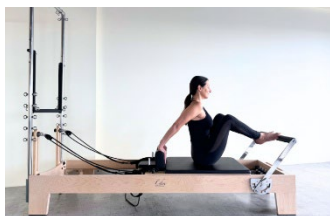
NOTES :

INTERMÉDIAIRE

- 119 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – CONNEXION GLOBALE DU CORPS – FULL BODY INTEGRATION



MASSAGE ABDOMINAL (DOS DROIT) – STOMACH MASSAGE (FLAT BACK)

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Assis sur le chariot, pieds en **V Pilates**, orteils épousant la barre.
- Mains sur les **épaulettes arrière**, doigts orientés vers l'avant.
- Coudes légèrement fléchis.
- Bassin et cage thoracique au neutre, **dos droit**.

RESPIRATION

- **Expire** : allonger les jambes, pied en flexion vers l'avant, pointe revient derrière.
- **Inspire** : fléchir les genoux et revenir à la posture de départ.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Moyenne – Ex. : 1 rouge ou 1 rouge + 1 jaune**

FOCUS MUSCULAIRE

- Abdominaux.

OBJECTIFS

- Stabilisation du tronc dos droit.
- Renforcement des extenseurs des genoux.
- Renforcement et contrôle des chevilles.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Maintenir la cage thoracique et le bassin au neutre.
- Conserver les coudes légèrement fléchis.
- Dos long et stable, sans affaissement.
- Pression constante des mains sur les épaulettes.

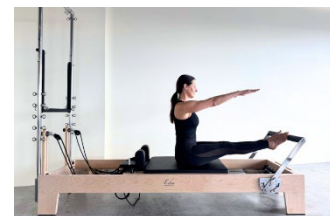
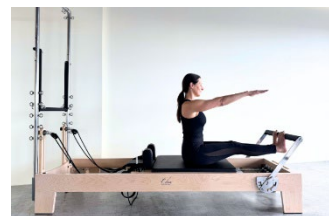
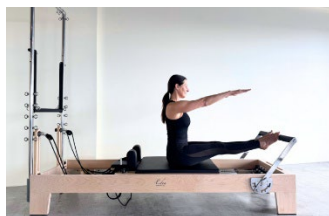
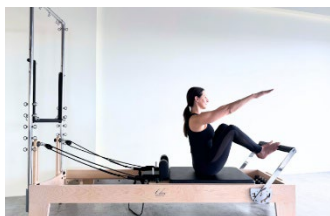
NOTES :

INTERMÉDIAIRE

- 120 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – CONNEXION GLOBALE DU CORPS – FULL BODY INTEGRATION

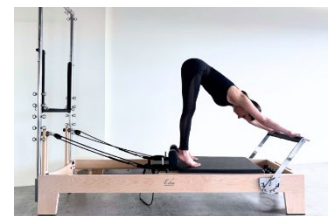
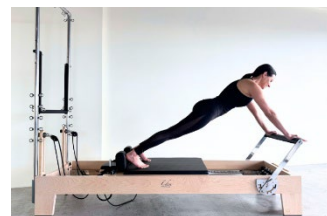
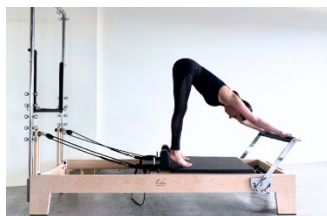
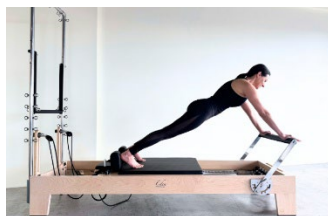
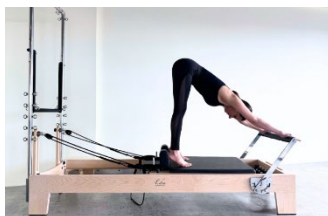


MASSAGE ABDOMINAL (BRAS AVANT) – STOMACH MASSAGE (REACHING)

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT	RESPIRATION	RÉSISTANCES SUGGÉRÉES
- Assis sur le chariot, pieds en V Pilates, orteils épousant la barre. - Bras allongés en diagonale avant. - Dos droit et allongé, bassin et cage thoracique au neutre. - Ceinture scapulaire engagée.	Expire : allonger les jambes, pied en flexion vers l'avant, pointe reviens derrière. Inspire : fléchir les genoux et revenir à la posture de départ.	Moyenne – Ex. : 1 rouge <u>ou</u> 1 rouge + 1 jaune
FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS	INDICATIONS D'EXÉCUTION
- Abdominaux. - Extenseurs du dos.	- Stabilisation du tronc. - Renforcement des extenseurs des genoux. - Renforcement et contrôle des chevilles.	- Dos long, sans affaissement. - Synergie abdominaux / extenseurs du dos. - Ceinture scapulaire stable. - Mouvement fluide et contrôlé, guidé par la respiration.

NOTES : _____

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – CONNEXION GLOBALE DU CORPS – SÉRIE DES ÉTIREMENTS EN APPUI



ÉTIREMENT EN APPUI 2 – UP STRETCH 2

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Mains sur la **barre**, à la largeur des épaules, bras longs.
- Ceinture scapulaire **engagée**, tête **entre les bras**.
- **Talons appuyés au centre des épaulettes**.
- Bassin **levé vers le ciel**, dos **plat**.
- Tronc, bras et tête **alignés et stables**.

RESPIRATION

- **Inspire** : pousser le chariot vers l'arrière avec les pieds et **abaisser le bassin** pour venir en **planche**, **pivot dans la jointure des épaules**, sans déplacement antérieur ou postérieur.
- **Expire** : **remonter le bassin** pour revenir à la position de départ (**Up Stretch**).

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère – Ex. : 1 bleu ou 1 jaune**

FOCUS MUSCULAIRE

- Abdominaux.
- Extenseurs du dos.

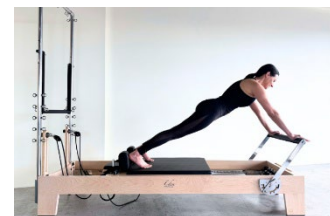
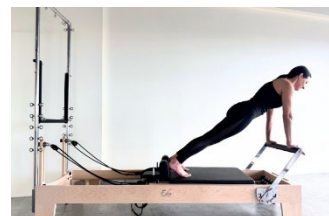
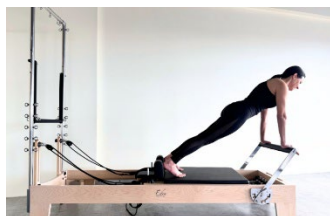
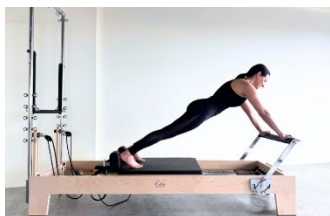
OBJECTIFS

- **Stabilisation du tronc** en transition.
- Intégration de la **ceinture scapulaire**.
- Coordination **souffle-mouvement**.
- Contrôle du passage **Up Stretch ↔ planche**.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Tête et colonne **alignées** tout au long du mouvement.
- **Angle des bras maintenu** (pas de recul ni d'avancée des épaules).
- Mouvement **initié par les hanches et le centre**, non par les bras.
- Trouver une **planche stable** avant de remonter.
- Synchroniser précisément **le souffle et la transition**.
- Connexion globale du corps en appui.

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – CONNEXION GLOBALE DU CORPS – SÉRIE DES ÉTIREMENTS EN APPUI



ÉTIREMENT LONG – LONG STRETCH

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- En **planche** sur le **Reformer**.
- Mains sur la **barre**, à la largeur des **hanches**, bras longs.
- **Talons enracinés** sur les **épaulettes**.
- Corps aligné : **tête – cage thoracique – bassin** dans un même axe.
- Ceinture scapulaire **stable**, centre engagé.

RESPIRATION

- **Inspire** : glisser **vers l'avant** jusqu'à ce que le chariot revienne **au neutre**.
- **Expire** : pousser **vers l'arrière** pour revenir à la position de départ.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère – Ex. : 1 bleu ou 1 jaune**

FOCUS MUSCULAIRE

- Abdominaux.
- Stabilisateurs du tronc.
- Ceinture scapulaire.

OBJECTIFS

- **Stabilisation du tronc** en charge.
- Renforcement global du corps en planche.
- Continuité et intégration du travail issu des postures antérieures.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Maintenir l'**alignement tête-thorax-bassin**.
- Ceinture scapulaire **très stable** (pas d'effondrement ni de poussée excessive).
- Bassin **neutre** : éviter toute antériorité ou postériorité.
- Mouvement **fluide et contrôlé**, initié par le centre.
- Connexion globale du corps maintenue tout au long du mouvement.

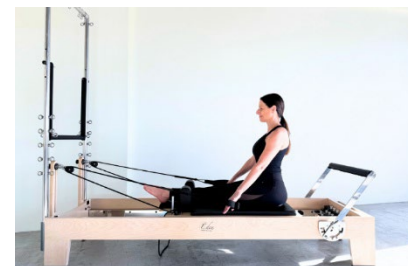
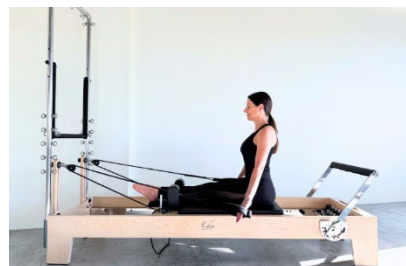
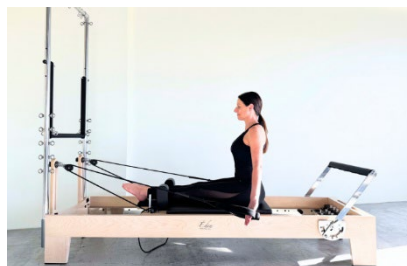
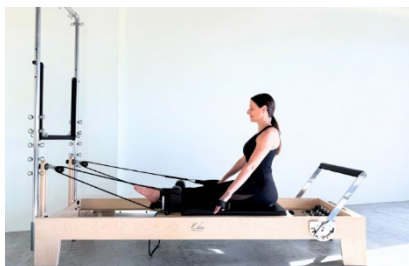
NOTES :

INTERMÉDIAIRE

- 123 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL DES BRAS – SÉRIE DES BRAS ASSIS – ARM SITTING SERIES



EXPANSION THORACIQUE – CHEST EXPANSION

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Assis sur le chariot, fessiers au début du chariot.
- Dos droit et allongé, bassin et cage thoracique au neutre.
- Jambes allongées loin vers l'avant, pieds entre les épaulettes.
- Bras de chaque côté du corps, mains dans les sangles, paumes orientées vers l'arrière.
- Ceinture scapulaire stable.

RESPIRATION

- **Expire** : allonger les bras vers l'arrière en extension.
- **Inspire** : ramener les bras à la posture de départ avec contrôle.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère – Ex. : 1 bleu, 1 jaune**
ou 1 bleu + 1 jaune

FOCUS MUSCULAIRE

- Grand dorsal.
- Stabilisateurs de la ceinture scapulaire.

OBJECTIFS

- Renforcement des extenseurs des épaules.
- Renforcement des extenseurs des coudes.
- Stabilisation du tronc en position assise.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Tronc droit et stable, sans projeter les côtes vers l'avant.
- Bras longs, doigts s'allongeant vers le sol.
- Mouvement initié près des aisselles.
- Ceinture scapulaire engagée tout au long du mouvement.
- Respiration synchronisée avec l'action.

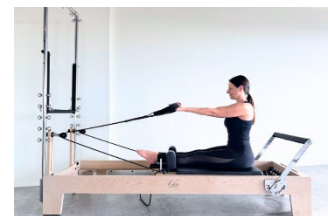
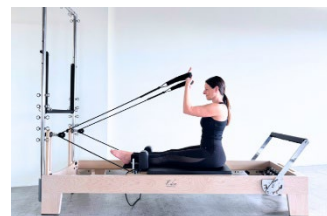
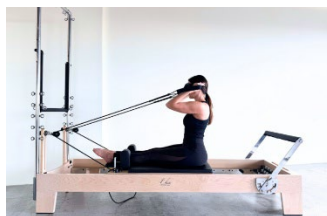
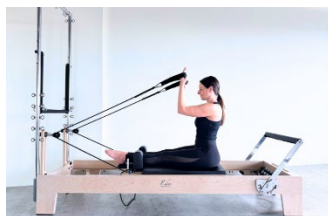
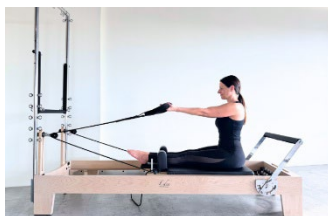
NOTES :

INTERMÉDIAIRE

- 124 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL DES BRAS – SÉRIE DES BRAS ASSIS – ARM SITTING SERIES



BICEPS – BICEPS CURL

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Assis sur le chariot, fessiers au début du chariot.
- Dos droit et allongé, bassin et cage thoracique au neutre.
- Jambes allongées vers l'avant, pieds entre les épaulettes.
- Bras allongés devant à la hauteur des épaules, mains dans les sangles, paumes vers le ciel.
- Ceinture scapulaire stable.

RESPIRATION

- **Expire** : fléchir les coudes.
- **Inspire** : allonger les bras à la position de départ.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère – Ex. : 1 bleu, 1 jaune**
ou 1 bleu + 1 jaune

FOCUS MUSCULAIRE

- Biceps.

OBJECTIFS

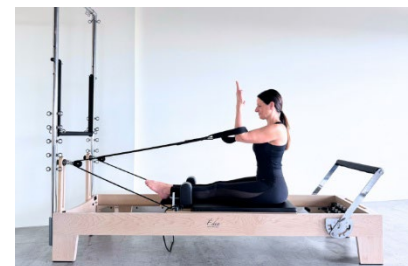
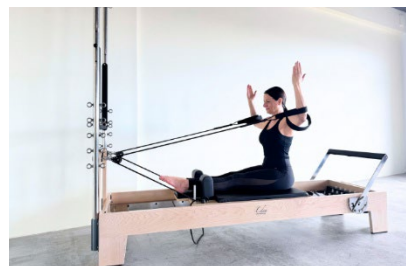
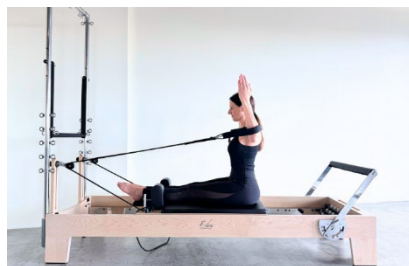
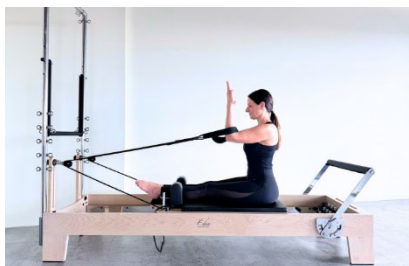
- Renforcement des fléchisseurs des coudes.
- Stabilisation du tronc en position assise.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Posture neutre maintenue.
- Bras à hauteur constante (éviter de baisser les coudes).
- Bras parallèle.
- Ceinture scapulaire stable.
- Mouvement fluide et contrôlé, guidé par la respiration.

NOTES : _____

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL DES BRAS – SÉRIE DES BRAS ASSIS – ARM SITTING SERIES



RHOMBOÏDES – RHOMBOID

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Assis sur le chariot, fessiers au début du chariot. Dos droit et allongé, bassin et cage thoracique au neutre.
- Jambes allongées vers l'avant, pieds entre les épaulettes.
- Bras fléchis à 90° devant, coudes à hauteur des épaules.
- Mains dans les sangles, paumes orientées vers l'arrière (vers le visage). Ceinture scapulaire stable.

RESPIRATION

- **Inspire** : ouvrir les bras, adduction des omoplates.
- **Expire** : revenir à la position de départ avec contrôle.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère – Ex. : 1 bleu, 1 jaune**
ou 1 bleu + 1 jaune

FOCUS MUSCULAIRE

- Dectoïdes postérieurs.
- Rhomboïdes.
- Stabilisateurs de la ceinture scapulaire.

OBJECTIFS

- Renforcement des muscles postérieurs des épaules.
- Renforcement des adducteurs scapulaire.
- Stabilisation du tronc .

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Bras parallèles et à hauteur constante.
- Mouvement initié par la ceinture scapulaire.
- Coudes stables, sans compensation.
- Tronc droit et immobile.
- Ceinture scapulaire engagée.
- Mouvement **fluide et contrôlé, synchronisé avec la respiration.**

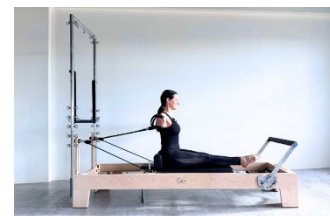
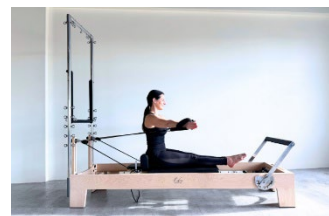
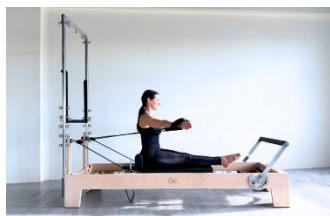
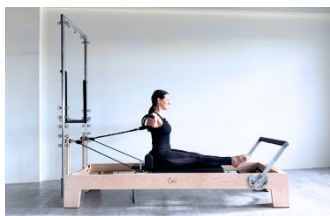
NOTES :

INTERMÉDIAIRE

- 126 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL DES BRAS – SÉRIE DES BRAS ASSIS – ARM SITTING SERIES



ENLACER UN ARBRE – HUG A TREE

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Assis sur le chariot, fessiers près des épaulettes, face à l'avant.
- Dos droit et allongé, bassin et cage thoracique au neutre. Jambes collées ensemble.
- Bras ouverts de chaque côté à la hauteur des épaules, légèrement en avant du tronc.
- Mains dans les sangles, coudes souples. Ceinture scapulaire stable.

RESPIRATION

- **Expire** : fermer les bras en adduction devant, bras parallèles et alignés aux épaules.
- **Inspire** : ouvrir les bras et revenir à la posture de départ avec contrôle.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère à moyenne – Ex. : bleu, 1 jaune**
ou **1 bleu + 1 jaune**

FOCUS MUSCULAIRE

- Grand pectoral.
- Rhomboïdes.
- Stabilisateurs de la ceinture scapulaire.

OBJECTIFS

- Renforcement des adducteurs des épaules.
- Stabilisation du tronc en position assise.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Ceinture scapulaire stable, épaules basses.
- Tronc stable, posture neutre conservée.
- Presser dans les sangles pour simuler la fermeture des bras.
- Bras à hauteur constante. Mouvement fluide, contrôlé et synchronisé avec la respiration.

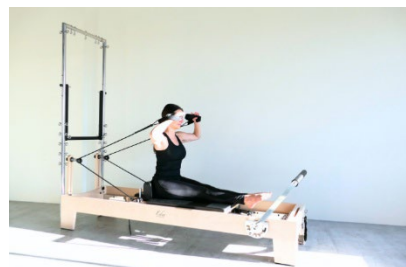
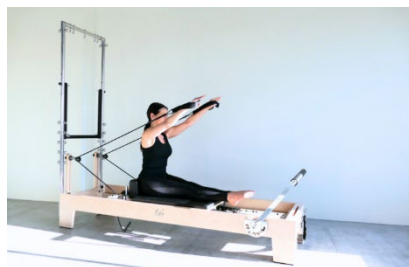
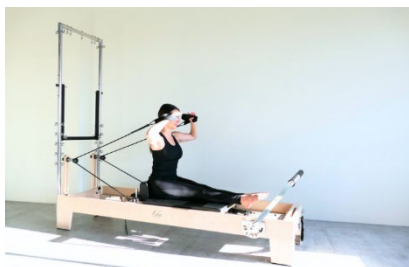
NOTES :

INTERMÉDIAIRE

- 127 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL DES BRAS – SÉRIE DES BRAS ASSIS – ARM SITTING SERIES



SALUT – SALUTE

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Assis sur le chariot, fessiers près des épaulettes, face à l'avant.
- Dos droit et allongé, bassin et cage thoracique au neutre. Jambes collées ensemble.
- Bras fléchis, coudes ouverts, **index près des tempes**.
- Mains dans les sangles, **paumes légèrement orientées vers l'avant**.
- Ceinture scapulaire stable.

RESPIRATION

- **Expire** : allonger les bras en diagonale vers l'avant.
- **Inspire** : fléchir les coudes et revenir à la posture de départ avec contrôle.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère – Ex. : 1 bleu, 1 jaune**
ou **1 bleu + 1 jaune**

FOCUS MUSCULAIRE

- Triceps.
- Stabilisateurs de la ceinture scapulaire.

OBJECTIFS

- Renforcement des extenseurs du coude.
- Stabilisation du tronc en position assise.
- Amélioration du contrôle des bras sans compensation.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Conserver l'alignement initial des bras.
- Amplitude contrôlée, sans ouvrir excessivement.
- Bras dans l'axe de la largeur de la tête.
- Ceinture scapulaire engagée, épaules stables.
- Retour lent et contrôlé, guidé par la respiration.

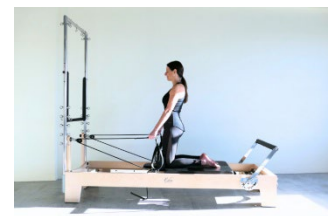
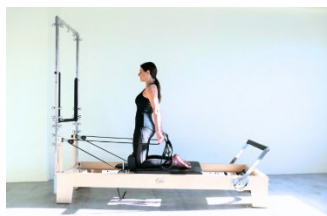
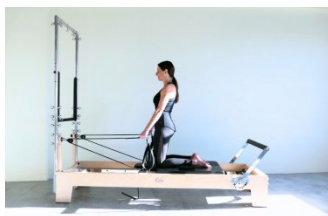
NOTES :

INTERMÉDIAIRE

- 128 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL DES BRAS – SÉRIE DES BRAS À GENOUX – ARM KNEELING SERIES



EXPANSION THORACIQUE – ARM EXTENSION KNEELING

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- À genoux sur le chariot, genoux positionnés près des épaulettes.
- Tronc droit et allongé, bassin et cage thoracique au neutre. Mains tenant les sangles par les cordes, poings fermés. Bras légèrement en avant du tronc.
- Ceinture scapulaire stable.

RESPIRATION

- **Expire** : tirer les bras vers l'arrière en extension.
- **Inspire** : ramener les bras à la posture de départ avec contrôle.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère – Ex. : 1 bleu, 1 jaune**
ou 1 bleu + 1 jaune

FOCUS MUSCULAIRE

- Grand dorsal.
- Stabilisateurs de la ceinture scapulaire.

OBJECTIFS

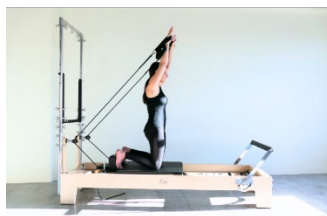
- Renforcement des extenseurs des épaules.
- Renforcement des extenseurs des coudes.
- Stabilisation du tronc en position à genoux.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Tronc maintenu au neutre. Mouvement initié près du corps.
- Créer une pré-activation (sensation de presser vers l'arrière) avant de tirer. Bras longs, épaules basses. Ceinture scapulaire engagée.
- Synchroniser précisément le souffle et le mouvement.

NOTES :

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL DES BRAS – SÉRIE DES BRAS À GENOUX – ARM KNEELING SERIES



CERCLES DES BRAS VERS LE HAUT – UP CIRCLE

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- À genoux sur le chariot, face à l'avant, pieds en appui contre les épaulettes.
- Tronc droit et allongé, bassin et cage thoracique au neutre.
- Bras allongés de chaque côté du corps, mains dans les sangles, paumes orientées vers l'avant.
- Ceinture scapulaire stable.

RESPIRATION

- **Expire** : soulever les bras vers le ciel, rotation des bras pour amener les bras de chaque côté des oreilles.
- **Inspire** : ouvrir les bras en T et redescendre le long du corps avec contrôle.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère – Ex. : 1 bleu ou 1 jaune (option : 1 bleu + 1 jaune).**

FOCUS MUSCULAIRE

- Deltoides antérieurs.
- Pectoraux.
- Stabilisateurs de la ceinture scapulaire.

OBJECTIFS

- Renforcement des fléchisseurs des épaules.
- Stabilisation du tronc en position à genoux.
- Stabilisation de la ceinture scapulaire.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Tronc stable, sans compensation.
- Ceinture scapulaire engagée, épaules basses. Amplitude contrôlée, sans dépasser l'alignement des épaules.
- Mouvement lent et fluide. Prioriser la stabilité avant l'amplitude. **Synchroniser précisément le souffle et le mouvement.**

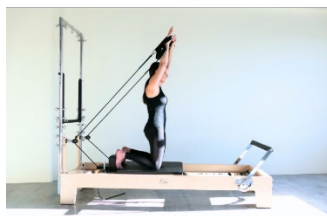
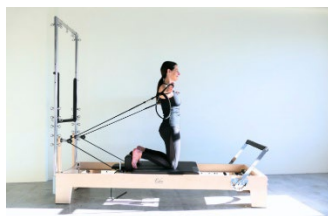
NOTES :

INTERMÉDIAIRE

- 130 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL DES BRAS – SÉRIE DES BRAS À GENOUX – ARM KNEELING SERIES



CERCLE DES BRAS VERS LE BAS – DOWN CIRCLE

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- À genoux sur le chariot, face à l'avant, pieds en appui contre les épaulettes.
- Tronc droit et allongé, bassin et cage thoracique au neutre.
- Bras allongés de chaque côté du corps, mains dans les sangles.
- Ceinture scapulaire stable.

RESPIRATION

- **Expire** : soulever les bras vers le ciel pour les amener de chaque côté de la tête.
- **Inspire** : rotation des bras, puis descendre les bras pour revenir à chaque côté du corps.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère – Ex. : 1 bleu ou 1 jaune**
(option : 1 bleu + 1 jaune)

FOCUS MUSCULAIRE

- Deltoides.
- Stabilisateurs de la ceinture scapulaire.

OBJECTIFS

- Renforcement des abducteurs des épaules.
- Stabilisation du tronc en position à genoux.
- Amélioration du contrôle et de la mobilité des épaules.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Tronc stable, sans compensation.
- Bras visibles dans le champ de vision. Ceinture scapulaire engagée, épaules basses. Amplitude contrôlée, sans dépasser l'alignement des épaules.
- Synchroniser précisément la respiration et le mouvement.

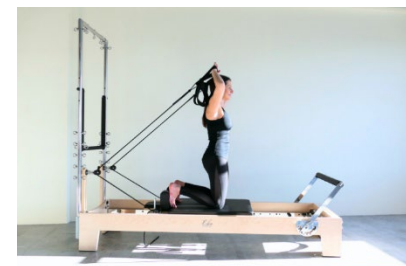
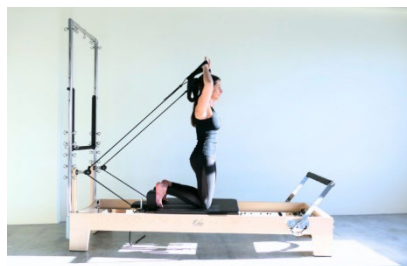
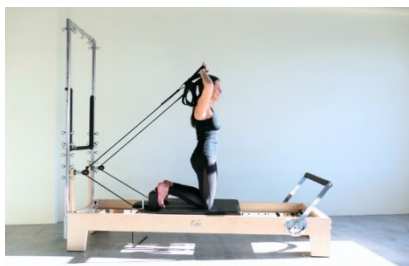
NOTES :

INTERMÉDIAIRE

- 131 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL DES BRAS – SÉRIE DES BRAS À GENOUX – ARM KNEELING SERIES



TRICEPS DERRIÈRE LA TÊTE – OVERHEAD TRICEPS

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- À genoux sur le chariot, pieds en appui contre les épauettes. Tronc droit et allongé, bassin et cage thoracique au neutre.
- Coudes fléchis, mains dans les sangles derrière la tête, doigts pointant vers le ciel. Les mains, les coudes et la pointe inférieure des omoplates forment un triangle.
- Ceinture scapulaire stable.

RESPIRATION

- **Expire** : allonger les bras vers le ciel, doigts pointés vers le haut.
- **Inspire** : fléchir les coudes et revenir à la posture de départ avec contrôle.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère – Ex. : 1 bleu ou 1 jaune**

FOCUS MUSCULAIRE

- Triceps.
- Stabilisateurs de la ceinture scapulaire.

OBJECTIFS

- Renforcement des extenseurs des coudes.
- Stabilisation du tronc en position à genoux.
- Amélioration du contrôle des bras au-dessus de la tête.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Allonger les bras dans l'axe de la tête, sans ouvrir excessivement.
- Ceinture scapulaire engagée et stable. Tronc stable, sans compensation.
- Mouvement lent, précis et contrôlé.
- Prioriser la stabilité et la sécurité avant l'amplitude.

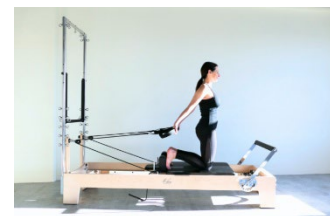
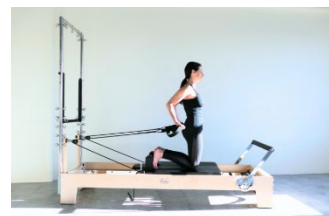
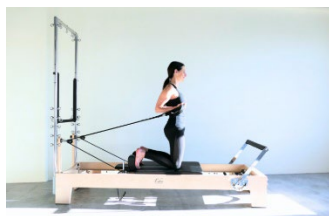
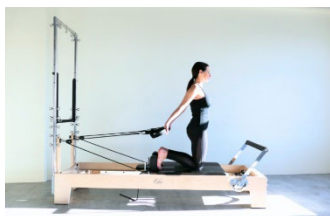
NOTES :

INTERMÉDIAIRE

- 132 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL DES BRAS – SÉRIE DES BRAS À GENOUX – ARM KNEELING SERIES



BICEPS – BICEPS

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- À genoux sur le chariot, pieds en appui contre les épaulettes.
- Tronc droit et allongé, bassin et cage thoracique au neutre. Bras **allongés vers l'arrière**.
- Mains dans les sangles.
- Ceinture scapulaire stable.

RESPIRATION

- **Expire** : fléchir les coudes.
- **Inspire** : allonger les bras et revenir à la posture de départ avec contrôle.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Moyenne – Ex. : 1 bleu + 1 jaune ou 1 rouge**

FOCUS MUSCULAIRE

- Biceps.

OBJECTIFS

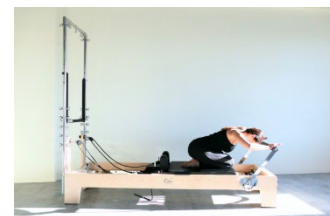
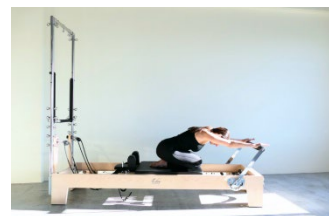
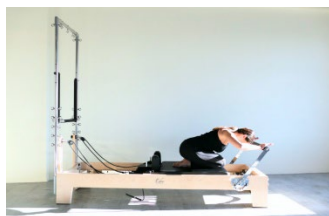
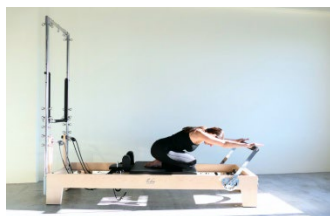
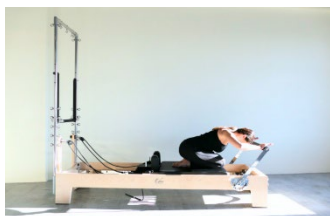
- Renforcement des fléchisseurs des coudes.
- Stabilisation du tronc en position à genoux.
- Étirement des fléchisseurs des épaules.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Cage thoracique au neutre.
- Bras stable, seuls les avant-bras bougent.
- Ceinture scapulaire engagée.
- Tronc stable.
- Mouvement fluide et contrôlé, synchronisé avec la respiration.

NOTES :

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL DES BRAS

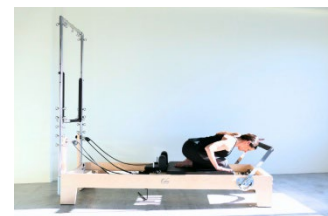
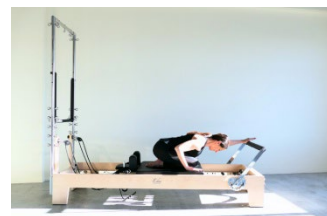
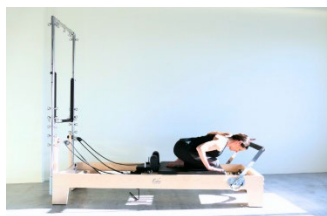
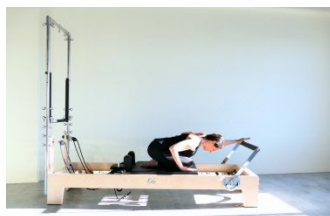
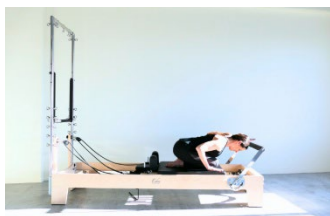


RENFORCEMENT DE LA CEINTURE SCAPULAIRE – SHOULDER PUSH

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT	RESPIRATION	RÉSISTANCES SUGGÉRÉES
- En posture de l'enfant sur le Reformer. - Mains sur la barre, largeur des épaules. - Coudes fléchis. - Ceinture scapulaire engagée.	Expire : allonger les bras. Inspire : fléchir les coudes et revenir à la posture de départ.	Légère à moyenne – Ex. : 1 bleu <u>ou</u> 1 bleu + 1 jaune
FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS	INDICATIONS D'EXÉCUTION
- Dentelé antérieur. - Triceps. - Stabilisateurs de la ceinture scapulaire.	- Renforcement des extenseurs des coudes. - Renforcement et contrôle de la ceinture scapulaire. - Stabilisation du tronc.	- Mouvement initié sous les omoplates. - Ceinture scapulaire active et stable. - Extenseurs du dos engagés. - Tronc connecté, sans affaissement. - Mouvement lent, contrôlé et guidé par la respiration.

NOTES : _____

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL DES BRAS



RENFORCEMENT CEINTURE SCAPULAIRE (UN BRAS) – SHOULDER PUSH SINGLE ARM

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- En posture de l'enfant sur le **Reformer**.
- **Une main sur la barre**, largeur d'épaule.
- L'autre sur le chariot.
- Coudes fléchis.
- Ceinture scapulaire engagée.

RESPIRATION

- **Expire** : allonger le bras actif.
- **Inspire** : fléchir le coude et revenir à la posture de départ.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère à moyenne – Ex. : 1 bleu**
ou 1 bleu + 1 jaune

FOCUS MUSCULAIRE

- Dentelé antérieur.
- Triceps.
- Stabilisateurs de la ceinture scapulaire.

OBJECTIFS

- Renforcement unilatéral de la ceinture scapulaire.
- Amélioration de la stabilité du tronc.
- Développement du contrôle asymétrique.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Tronc stable, sans rotation.
- Mouvement initié sous l'omoplate du bras actif.
- Ceinture scapulaire engagée.
- Extenseurs du dos actifs.
- Amplitude contrôlée, mouvement fluide.
- Respiration synchronisée avec l'action.

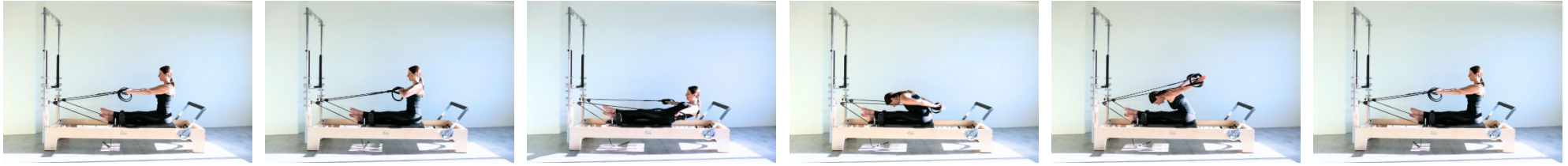
NOTES :

INTERMÉDIAIRE

- 135 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL DES BRAS – SÉRIE RAMEUR



RAMEUR ARRIÈRE 1 – ROWING BACK 1 (PARTIE 1 DE 2)

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Assis sur le chariot, face à l'arrière.
- Jambes allongées en boomerang (une jambe par-dessus l'autre).
- Dos droit au départ, bassin et cage thoracique au neutre.
- Bras allongés devant, mains dans les sangles, poings fermés face à face.
- Ceinture scapulaire engagée.

RESPIRATION

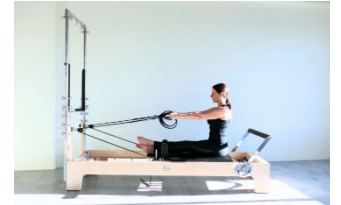
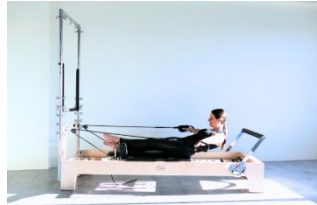
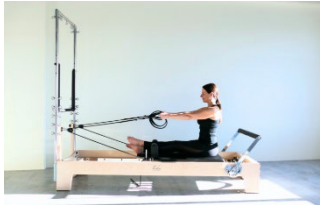
- **Inspire** : fléchir les coudes pour amener les poings face au sternum.
- **Expire** : postérioriser le bassin en gardant les poings près du sternum
- **Inspire** : rotation interne des bras, ouvrir les bras sur les côtés en allongeant (légère pression dans les sangles).
- **Expire** : flexion du tronc vers l'avant pendant que les bras s'allongent vers l'arrière jusqu'à ce que les index se touchent.
- **Inspire** : rotation des bras vers le ciel et vers l'avant.
- **Expire** : remonter le tronc et revenir à la position de départ.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère – Ex. : 1 bleu ou 1 jaune**

NOTES : _____

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL DES BRAS – SÉRIE RAMEUR



RAMEUR ARRIÈRE 1 – ROWING BACK 1 (PARTIE 2 DE 2)

FOCUS MUSCULAIRE

- Deltoïdes postérieurs.
- Grand dorsal.
- Stabilisateurs de la ceinture scapulaire.

OBJECTIFS

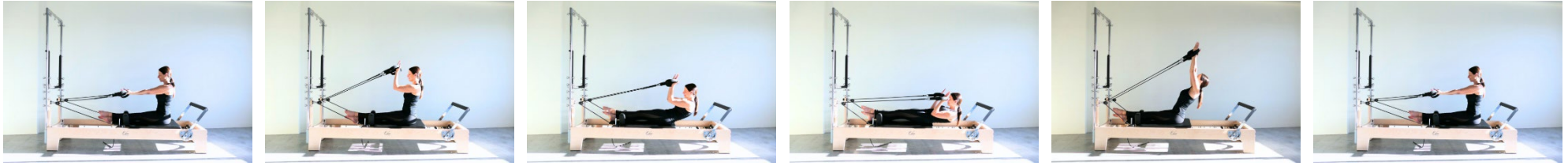
- Mobilité et contrôle des épaules.
- Renforcement abdominal.
- Coordination bras-tronc-respiration.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Maintenir les poings près du sternum lors de la flexion avant.
- Initier l'ouverture des bras par une rotation interne contrôlée.
- Chariot immobile lors de l'ouverture latérale.
- Synchroniser la flexion du tronc avec l'allongement des bras vers l'arrière.
- Ceinture scapulaire engagée tout au long du mouvement.

NOTES : _____

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL DES BRAS – SÉRIE RAMEUR

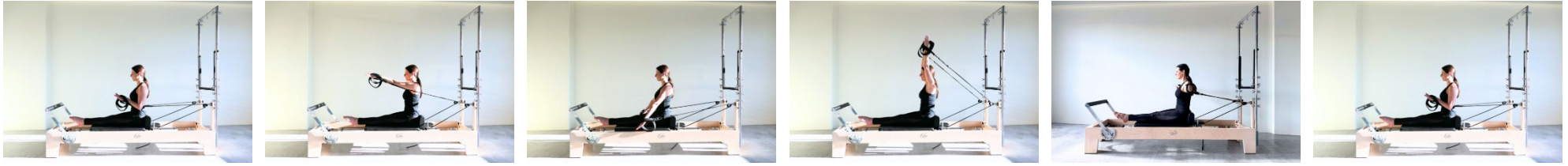


RAMEUR ARRIÈRE 2 – ROWING BACK 2

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT	RESPIRATION	RÉSISTANCES SUGGÉRÉES
- Assis sur le chariot, face à l'arrière. - Jambes allongées en boomerang (une jambe par-dessus l'autre). - Dos droit au départ, bassin et cage thoracique au neutre. - Bras allongés devant, mains dans les sangles, paumes vers le ciel. - Ceinture scapulaire engagée.	Inspire : fléchir les coudes à 90°, avant-bras parallèles au sol. Expire : postérioriser le bassin en gardant les coudes à 90°. Inspire : remonter le tronc en extension. Expire : revenir à la position de départ.	Légère – Ex. : 1 bleu <u>ou</u> 1 jaune
FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS	INDICATIONS D'EXÉCUTION
- Abdominaux. - Extenseurs du dos. - Fléchisseurs des coudes.	- Renforcement abdominal. - Contrôle et renforcement des extenseurs du dos. - Renforcement des fléchisseurs des coudes. - Synergie des abdominaux et des extenseurs du dos.	- Maintenir les coudes à 90° lors de la descente. - Éviter hyperlordose lors du retour. - Ceinture scapulaire stable et engagée. - Mouvement fluide, contrôlé et guidé par la respiration.

NOTES : _____

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL DES BRAS – ROWING



RAMEUR AVANT 1 – ROWING FRONT 1

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT	RESPIRATION	RÉSISTANCES SUGGÉRÉES
- Assis sur le chariot, face à l'avant. Fessiers placés près des épaulettes. - Jambes collées ensemble, allongées loin devant. - Sangle entre le pouce et l'index. - Coudes fléchis le long du corps, mains vers l'avant. - Tronc droit, bassin et colonne au neutre. - Ceinture scapulaire engagée.	Expire : allonger les bras loin vers l'avant. Inspire : descendre les bras tendus vers le sol. Expire : remonter les bras au-dessus de la tête, effectuer un cercle des bras de chaque côté, paumes qui reviennent face à l'avant. Inspire : fléchir les coudes et revenir à la position de départ.	Légère – Ex. : 1 bleu <u>ou</u> 1 jaune
FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS	INDICATIONS D'EXÉCUTION
- Deltoïdes. - Ceinture scapulaire.	- Renforcement de la ceinture scapulaire. - Renforcement des fléchisseurs des épaules. - Amélioration de la mobilité et du contrôle des épaules. - Coordination bras-tronc.	- Maintenir l'alignement neutre du corps. - Stabiliser la ceinture scapulaire pendant tout le mouvement. - Contrôler les rotations des bras, sans compensation du tronc. - Mouvement fluide, précis et guidé par la respiration.

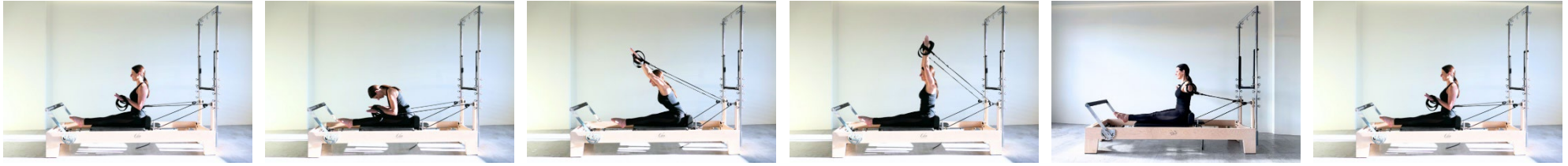
NOTES :

INTERMÉDIAIRE

- 139 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL DES BRAS – ROWING

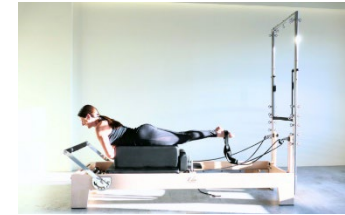
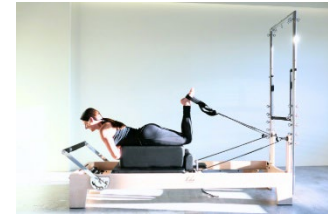
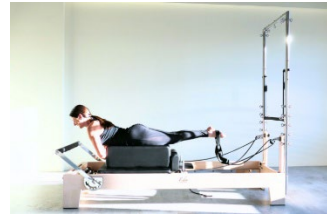
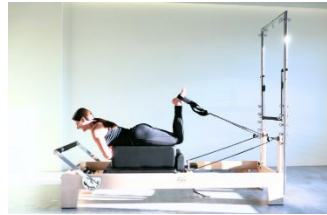
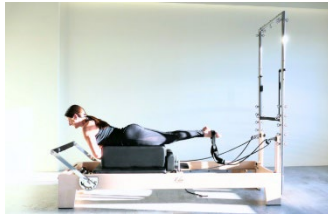


RAMEUR AVANT 2 – ROWING FRONT 2

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT	RESPIRATION	RÉSISTANCES SUGGÉRÉES
- Assis sur le chariot, face à l'avant. - Fessiers placés près des épaulettes. Jambes collées ensemble, allongées loin devant. - Mains dans les sangles, sangle entre le pouce et l'index. - Bras fléchis près du corps en position de départ. - Tronc droit, bassin et colonne au neutre. - Ceinture scapulaire engagée.	Expire : flexion du tronc vers l'avant. Inspire : allonger le tronc et les bras en diagonale vers l'avant. Expire : remonter le tronc et les bras, effectuer un cercle des bras de chaque côté. Inspire : fléchir les coudes et revenir à la position de départ.	Légère – Ex. : 1 bleu <u>ou</u> 1 jaune
FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS	INDICATIONS D'EXÉCUTION
- Abdominaux. - Deltoïdes. - Ceinture scapulaire.	- Renforcement abdominal en flexion et redressement. - Renforcement et contrôle de la ceinture scapulaire. - Coordination tronc-bras. - Mobilité contrôlée de la colonne et des épaules.	- Initier la flexion à partir du centre. - Maintenir l'alignement et la longueur de la colonne. - Synchroniser le mouvement des bras avec celui du tronc. - Éviter toute compensation dans les épaules. - Mouvement fluide, continu et guidé par la respiration

NOTES : _____

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL DES JAMBES – SÉRIE BOX LONG



FLEXION DES GENOUX (ISCHIO-JAMBIERS) – HAMSTRING CURL

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Allongé sur le box long, face à la barre des pieds.
- Poitrine légèrement à l'extérieur du box, tronc en extension.
- Jambes allongées, pieds dans les sangles, largeur des hanches.
- Bras plié devant le box pour le soutien.
- Tête dans le prolongement de la colonne.

RESPIRATION

- **Expire** : fléchir les genoux.
- **Inspire** : allonger les jambes avec contrôle.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère – Ex. : 1 jaune ou 1 bleu**

FOCUS MUSCULAIRE

- Ischio-jambiers.

OBJECTIFS

- Renforcement des fléchisseurs des genoux.
- Renforcement et contrôle des extenseurs des hanches.
- Stabilisation lombo-pelvienne en extension.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Dos long, extension du tronc conservée.
- Bassin stable aucune bascule.
- Cuisses stables, mouvement initié ischio-jambiers.
- Centre engagé tout au long du mouvement.
- Amplitude contrôlée, sans perte d'alignement.

NOTES : _____

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL DES JAMBES – LEG WORK

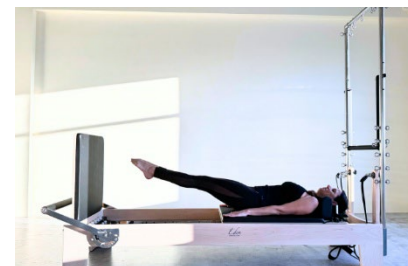
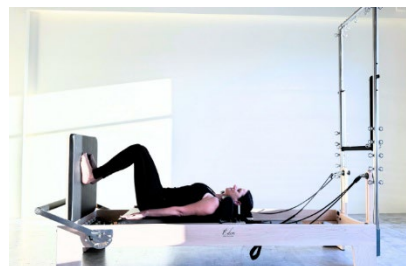
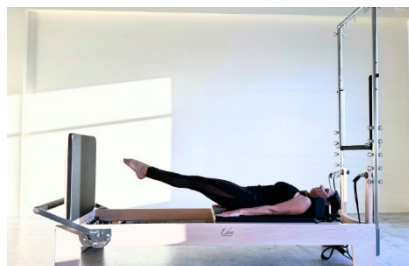
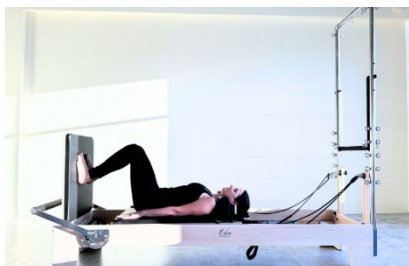


PATINER SUR UNE JAMBE – SINGLE LEG SKATING

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT	RESPIRATION	RÉSISTANCES SUGGÉRÉES
• Debout sur le Reformer. • Un pied sur l'extrémité du chariot, l'autre sur la partie stable du Reformer. • Genoux légèrement fléchis. Mains sur les hanches. • Bassin neutre, tronc droit et stable.	• Inspire : repousser le chariot en contrôlant le déplacement. • Expire : ramener le chariot à la posture de départ avec contrôle.	• Légère à moyenne – Ex. : 1 bleu <u>ou</u> 1 rouge
FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS	INDICATIONS D'EXÉCUTION
• Moyen fessier. • Stabilisateurs lombo-pelviens.	• Renforcement des abducteurs des hanches. • Renforcement des extenseurs du genou. • Stabilisation lombo-pelvienne en appui unipodal.	• Bassin stable au neutre, sans bascule. • Jambe du chariot s'allonge complètement, sans verrouillage. • Contrôler le chariot à l'aller et au retour. • Alignement stable du tronc et des hanches. • Mouvement fluide, précis et contrôlé.

NOTES : _____

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL DES JAMBES – SÉRIE TRAMPOLINE – JUMPING SERIES



SAUTS PIEDS PARALLÈLES – PARALLEL FEET JUMP

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT	RESPIRATION	RÉSISTANCES SUGGÉRÉES
• Allongé sur le dos sur le Reformer. • Bassin et colonne au neutre. • Pieds parallèles, largeur des hanches. • Talons en appui.	• Expire : pousser le trampoline, allonger les jambes, pointé des chevilles. • Inspire : fléchir les genoux, talons qui reviennent en appui contrôlé.	• Légère à moyenne – Ex. : 1 bleu 1 bleu + 1 jaune ou 1 rouge
FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS	INDICATIONS D'EXÉCUTION
• Quadriceps. • Mollets. • Stabilisateurs de la cheville et du pied.	• Renforcement des extenseurs des genoux. • Contrôle de l'extension des hanches. • Renforcement et stabilité des chevilles et des pieds. • Stabilité lombo-pelvienne.	• Talons bien connectés au trampoline à chaque réception. • Pieds parallèles et stables tout au long du mouvement. • Bassin et hanches stable, sans bascule. • Absorber le retour avec contrôle. • Rebond fluide, régulier et silencieux.

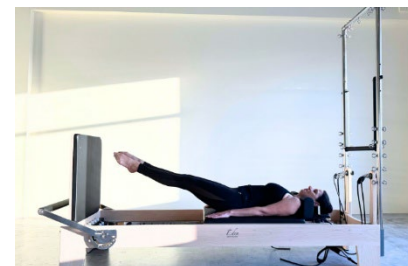
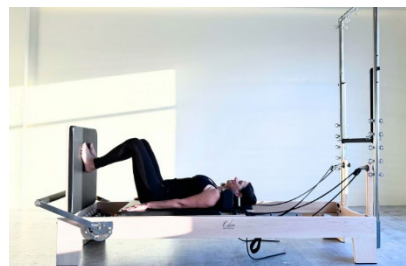
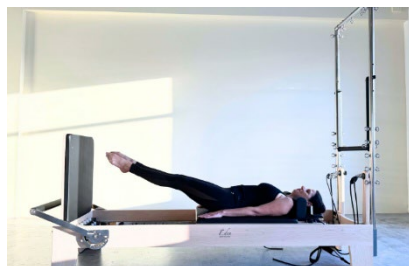
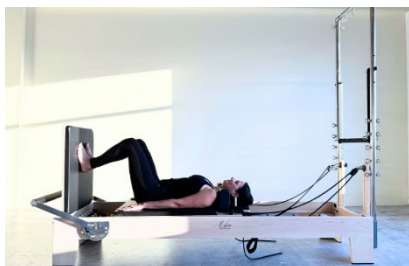
NOTES :

INTERMÉDIAIRE

- 143 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL DES JAMBES – SÉRIE TRAMPOLINE – JUMPING SERIES



SAUTS EN V PILATES – V-PILATES JUMP

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT	RESPIRATION	RÉSISTANCES SUGGÉRÉES
• Allongé sur le dos sur le Reformer. • Bassin et colonne au neutre. • Pieds en V-Pilates, talons collés ensemble sur le trampoline. • Genoux fléchis. • Tronc engagé, bassin stable.	• Inspire : pousser le trampoline, allonger les jambes en conservant les talons collés. • Expire : fléchir les genoux et contrôler le retour, talons qui restent en contact.	• Légère à moyenne – Ex. : 1 bleu 1 bleu + 1 jaune ou 1 rouge
FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS	INDICATIONS D'EXÉCUTION
• Quadriceps. • Adducteurs des hanches. • Stabilisateurs des pieds et des chevilles.	• Contrôle des adducteurs et extenseurs des hanches. • Renforcement des extenseurs des genoux. • Renforcement des pieds et des chevilles. • Stabilisation lombo-pelvienne.	• Talons collés ensemble tout au long du saut. • Activation des adducteurs. • Bassin stable, sans mouvement parasite. • Réception contrôlée, genoux souples. • Rebond fluide, précis et silencieux. • Le souffle guide le rythme et le contrôle du mouvement.

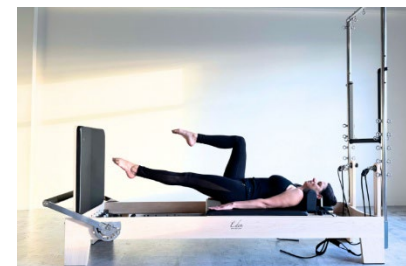
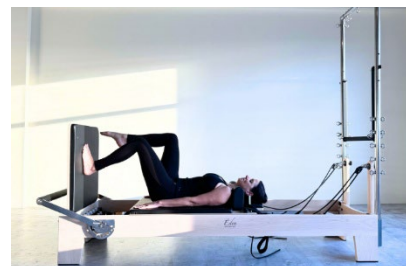
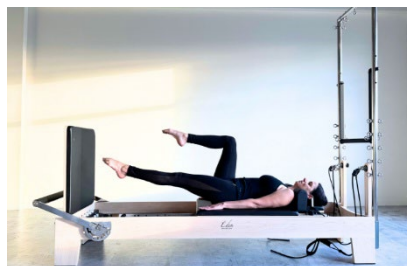
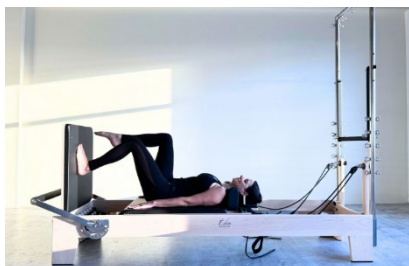
NOTES :

INTERMÉDIAIRE

- 144 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL DES JAMBES – SÉRIE TRAMPOLINE – JUMPING SERIES



SAUT UNE JAMBE – PIED PARALLÈLE – SINGLE LEG PARALLEL

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Allongé sur le dos sur le **Reformer**.
- Bassin et colonne au neutre.
- Un pied en appui sur le trampoline, pied parallèle.
- Jambe opposée en tablette à 90°, stable.
- Tronc engagé, bassin immobile.

RESPIRATION

- **Expire** : pousser le trampoline et allonger la jambe d'appui.
- **Inspire** : fléchir le genou et contrôler le retour sur le trampoline.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère à moyenne – Ex. : 1 bleu
1 bleu + 1 jaune ou 1 rouge
(selon contrôle et stabilité)**

FOCUS MUSCULAIRE

- Quadriceps.
- Stabilisateurs de la cheville et du pied.
- Stabilisateurs lombo-pelviens.

OBJECTIFS

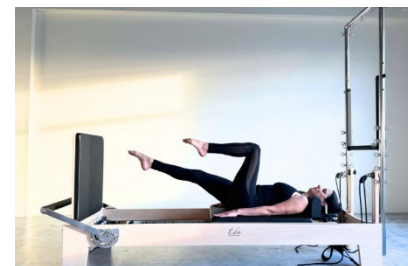
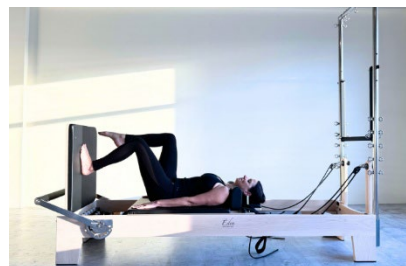
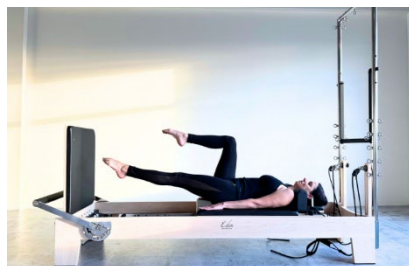
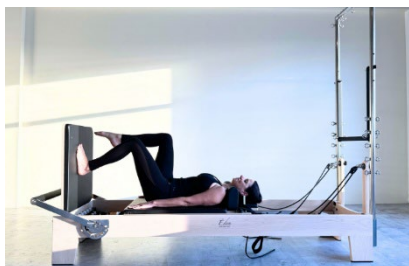
- Contrôle des extenseurs des hanches.
- Renforcement des extenseurs des genoux.
- Renforcement des chevilles et des pieds.
- Stabilisation lombo-pelvienne en unipodal.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Jambe opposée maintenue à 90° tout au long du mouvement.
- Bassin et tronc stables, sans bascule.
- Réception contrôlée, genou souple.
- Rebond fluide, précis et silencieux
- Le souffle guide le rythme et le contrôle.

NOTES : _____

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL DES JAMBES – SÉRIE TRAMPOLINE – JUMPING SERIES

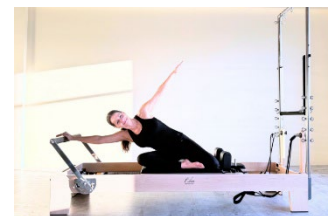
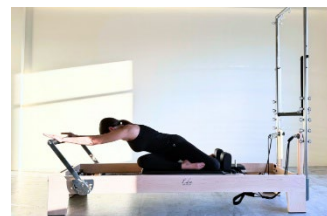
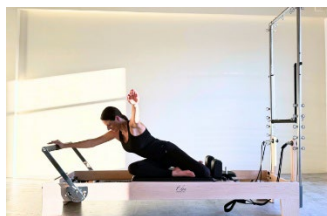
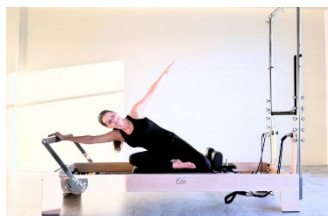
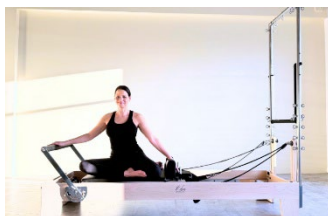


CHANGEMENT DE JAMBES – EXCHANGE

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT	RESPIRATION	RÉSISTANCES SUGGÉRÉES
- Allongé sur le dos sur le Reformer. - Bassin et colonne au neutre. - Une jambe en appui sur le trampoline, pied parallèle. - Jambe opposée en tablette à 90°. - Tronc engagé, bassin stable.	Expire : pousser le trampoline et allonger les deux jambes. Inspire : fléchir le genou et changer de jambe. - Alterner de façon fluide et rythmée.	Légère à moyenne – Ex. : 1 bleu 1 bleu + 1 jaune ou 1 rouge (selon le contrôle)
FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS	INDICATIONS D'EXÉCUTION
- Quadriceps. - Stabilisateurs des chevilles et des pieds. - Stabilisateurs lombo-pelviens.	- Contrôle des extenseurs des hanches. - Renforcement des extenseurs des genoux. - Travail dynamique des chevilles et des pieds. - Stabilisation pelvienne en alternance unipodale.	- Toujours allonger les deux jambes avant le changement. - Bassin et tronc parfaitement stables. - Réceptions légères, contrôlées et silencieuses. - Le souffle guide le rythme et la fluidité du mouvement.

NOTES : _____

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – MOBILITÉ LATÉRALE & ROTATION



SIRÈNE – MERMAID

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Assis de côté sur le **Reformer**.
- Une jambe fléchie devant, l'autre fléchie avec le tibia en appui sur les épaulettes.
- Une main en appui sur la barre, l'autre bras allongé vers le bas.
- Bassin stable, tronc allongé, colonne au neutre au départ.
- Ceinture scapulaire stable.

RESPIRATION

- **Inspire** : abduction de l'épaule, descendre jusqu'à ce que le bras soit parallèle au sol.
- **Expire** : rotation du tronc vers la barre en extension axiale.
- **Inspire** : rotation du tronc pour revenir à la position précédente.
- **Expire** : adduction de l'épaule pour revenir à la position de départ.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère – Ex. : 1 bleu ou 1 jaune**

FOCUS MUSCULAIRE

- Abdominaux et obliques.
- Grand dorsal.
- Deltoïde.

OBJECTIFS

- Améliorer la mobilité latérale de la colonne.
- Développer la rotation thoracique contrôlée.
- Stabiliser la ceinture scapulaire.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Bassin lourd et stable tout au long du mouvement.
- Le bras extérieur accompagne le mouvement
Initiation du mouvement par la colonne, non par le bras.
- Respiration fluide pour guider l'amplitude disponible.
- Mouvement continu, sans compression lombaire.

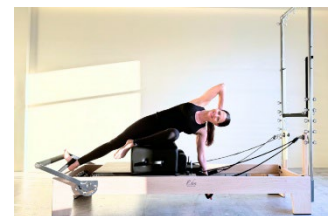
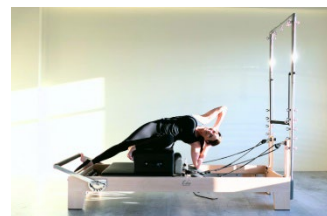
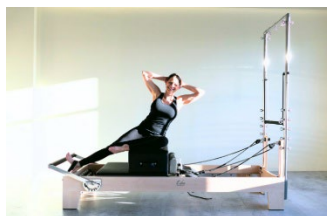
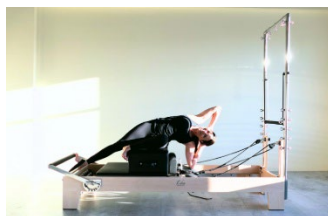
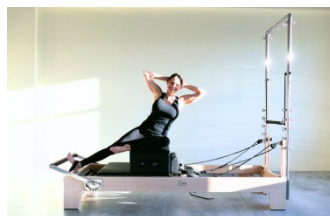
NOTES :

INTERMÉDIAIRE

- 147 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – TRAVAIL ABDOMINAL – SÉRIE SUR LE BOX COURT

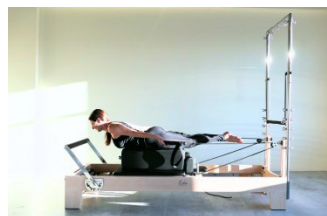
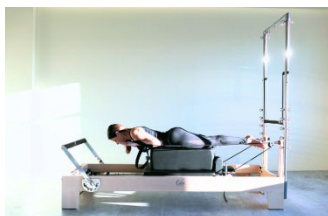


FLEXION LATÉRALE SUR LE BOX – SIDE OVER ON BOX

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT	RESPIRATION	RÉSISTANCES SUGGÉRÉES
- Assis de côté sur le box (court). - Un pied placé sous la sangle, l'autre jambe fléchie et déposée sur le dessus du box devant soi. - Bassin au neutre, corps aligné dans une ligne diagonale. - Mains derrière la tête ou bras allongés de chaque côté de la tête (option avancée). - Tronc engagé, ceinture scapulaire stable.	Inspire : incliner le tronc en flexion latérale vers le sol. Expire : allonger le tronc et remonter à la position de départ. Option fin de série : Main déposée sur l'appui-tête pour une extension latérale maintenue quelques respirations.	Toutes les résistance (chariot maintenu stable)
FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS	INDICATIONS D'EXÉCUTION
- Abdominaux et Extenseurs du dos. - Obliques.	- Renforcement des abdominaux et des obliques. - Stabilisation du tronc. - Développer le contrôle en flexion latérale.	- Bassin stable tout au long du mouvement. - Imaginer glisser entre deux murs. - Mouvement initié par le centre. - Travail en synergie entre abdominaux et extenseurs du dos. - Amplitude contrôlée, sans effondrement.

NOTES : _____

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – EXTENSION DU DOS – SÉRIE SUR LE BOX LONG



NAGE – BACK STROKE

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Allongé sur le **box long**, face à la barre. Le sternum dépasse légèrement le box.
- Sangles tenues entre le pouce et l'index.
- Coudes fléchis, pressés le long du corps.
- Colonne longue avec extension légère au départ.
- Jambes allongées, collées et parallèles au sol.

RESPIRATION

- **Inspire** : allonger les bras vers l'avant en soulevant le tronc en extension, puis effectuer un cercle des bras pour les amener de chaque côté du corps en rotation externe.
- **Expire** : fléchir les coudes, ramener les bras le long du corps et contrôler le retour du tronc à la position de départ.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Faible** – Ex. : **1 jaune ou 1 bleu**

FOCUS MUSCULAIRE

- Extenseurs du dos.
- Abdominaux (stabilisation).

OBJECTIFS

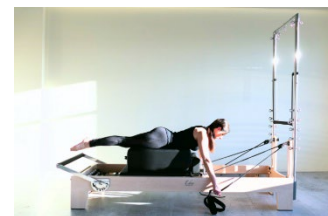
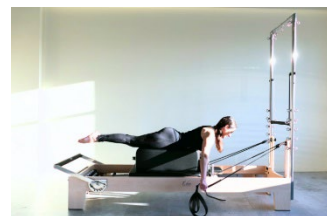
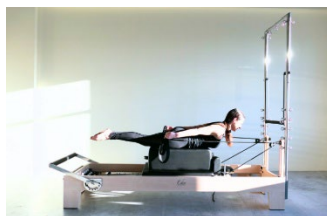
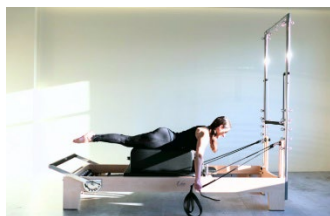
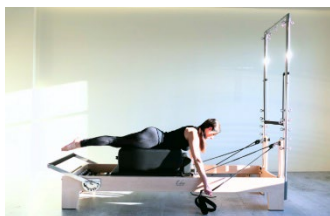
- Renforcer les extenseurs du dos les extenseurs des coudes.
- Développer le contrôle en extension dynamique.
- Renforcer les abducteurs des épaules.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Jambes collées et stables, parallèles au sol.
- Rotation externe constante du haut des bras.
- Synergie abdominaux–extenseurs du dos pour éviter toute compression lombaire.
- Amplitude contrôlée, fluide et continue.
- Initiation du mouvement par le dos, bras au service du geste.

NOTES :

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – EXTENSION DU DOS – SÉRIE SUR LE BOX LONG

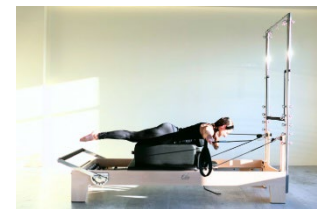
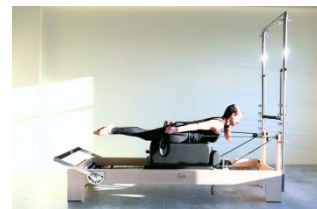
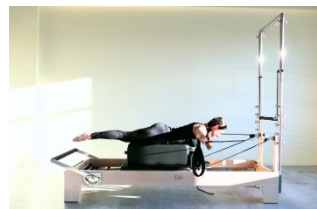
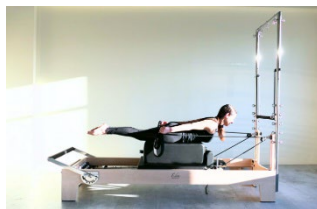
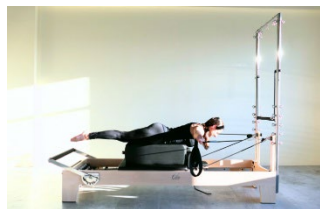


TIRER LES SANGLES 1 – PULLING STRAPS 1

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT	RESPIRATION	RÉSISTANCES SUGGÉRÉES
- Allongé sur le box long, face aux épaulettes. - Pieds collés ensemble, jambes allongées et parallèles au sol. - Bras allongés vers le sol, mains dans les sangles, poings fermés. Paumes orientées vers le Reformer. - Colonne longue, tronc engagé.	Inspire : tirer les bras vers l'arrière en soulevant le tronc en extension. Expire : contrôler la descente et revenir à la position de départ.	Faible à moyenne – Ex. : 1 jaune ou 1 bleu
FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS	INDICATIONS D'EXÉCUTION
- Extenseurs du dos. - Abdominaux (soutien).	- Renforcer les extenseurs du dos. - Renforcer les extenseurs des épaules. - Développer la stabilité et le contrôle du tronc en extension.	- Paumes orientées vers l'intérieur tout au long du mouvement. - Initiation par les extenseurs du dos, bras au service du geste. - Synergie abdominaux–extenseurs du dos pour protéger la région lombaire. - Amplitude contrôlée, sans compression. - Jambes stables et collées.

NOTES : _____

EXERCICE INTERMÉDIAIRE – EXTENSION DU DOS – SÉRIE SUR LE BOX LONG



TIRER LES SANGLES 2 – PULLING STRAPS 2

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT	RESPIRATION	RÉSISTANCES SUGGÉRÉES
- Allongé sur le box long, face aux épaulettes. - Pieds collés ensemble, jambes allongées et parallèles au sol. - Bras ouverts en T, mains dans les sangles, poings fermés. - Paumes orientées vers le sol. - Colonne longue, tronc engagé.	Inspire : extension du tronc et traction des bras vers l'arrière en position T. Expire : contrôler la descente et revenir à la position de départ.	Faible à moyenne – Ex. : 1 jaune <u>ou</u> 1 bleu
FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS	INDICATIONS D'EXÉCUTION
- Extenseurs du dos. - Abdominaux (soutien).	- Renforcer les extenseurs du dos. - Renforcer les abducteurs des épaules. - Développer le contrôle du tronc.	- Initiation du mouvement par les extenseurs du dos. - Bras ouverts et stables, sans hausser les épaules. - Synergie abdominaux–extenseurs du dos pour éviter toute compression lombaire. - Amplitude fluide et contrôlée. - Jambes collées et bassin stable.

NOTES : _____

« *Le véritable contrôle du corps ne s'obtient pas par la force, mais par une pratique consciente et intelligente.* »

Joseph H. Pilates

Les mouvements de niveau avancé sur **Reformer** s'adressent à des pratiquants qui maîtrisent non seulement les fondements, mais aussi l'appareil lui-même.

Ils exigent une grande présence, une organisation corporelle précise et une capacité à maintenir les principes du Pilates dans des situations plus instables, complexes ou exigeantes. À ce niveau, le corps travaille comme une unité cohérente.

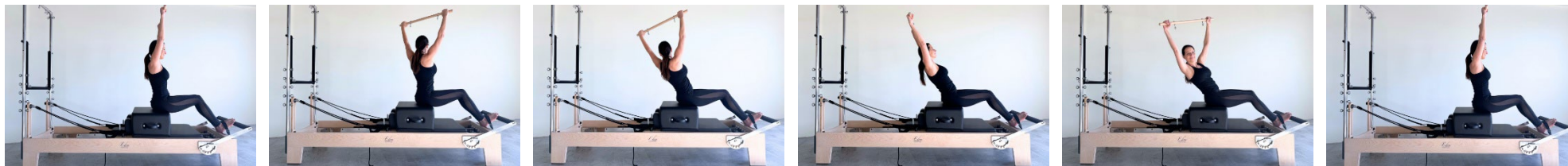
Chaque mouvement est soutenu par le souffle, le centre, la précision et la fluidité, même lorsque les postures sollicitent fortement l'équilibre, la coordination et la force globale.



L'objectif n'est jamais la performance ou la démonstration, mais l'intégration.

Les mouvements avancés invitent à explorer une maîtrise profonde du corps, où chaque geste demeure conscient, contrôlé et respectueux, au service d'un mouvement intelligent, libre et durable.

EXERCICE AVANCÉ – TRAVAIL ABDOMINAL – SÉRIE SUR LE BOX COURT



CERCLE DOS DROIT – ROUNDABOUT

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT	RESPIRATION	RÉSISTANCES SUGGÉRÉES
- Assis sur le box (court), genoux fléchis, pieds sous la sangle. - Bassin au neutre, dos bien allongé. - Bras allongés vers le ciel avec une barre dans les mains, posture neutre maintenue.	Inspire : rotation du tronc avec inclinaison diagonale arrière, passage par le centre arrière. Expire : rotation de l'autre côté, remonter le tronc et revenir à la position de départ.	Toutes les résistances (chariot maintenu en place)
FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS	INDICATIONS D'EXÉCUTION
- Abdominaux. - Obliques. - Extenseurs du dos.	- Renforcer les abdominaux et les obliques. - Développer la stabilisation du tronc. - Intégrer le contrôle rotatif en amplitude.	- Bassin stable (les deux ischions en contact avec le box en tout temps). Axe vertical prioritaire (avant l'amplitude ou la vitesse). - Mouvement fluide, sans descendre trop bas ni remonter trop rapidement. Synergie des abdominaux et des extenseurs du dos.

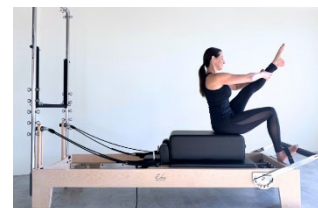
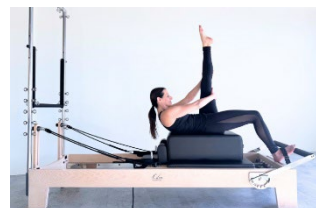
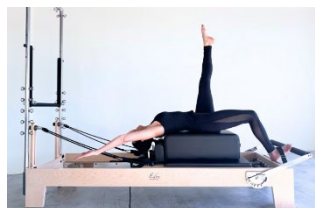
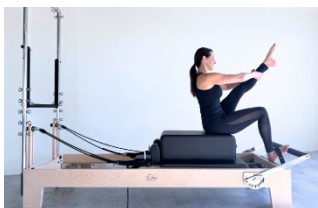
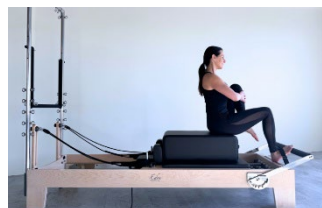
NOTES : _____

AVANCÉ

- 153 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE AVANCÉ – TRAVAIL ABDOMINAL – SÉRIE SUR LE BOX LONG



GRIMPER L'ARBRE – TREE (CLIMB-A-TREE) (PARTIE 1 DE 2)

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Assis sur le **box (long)**, un pied sous la sangle, l'autre jambe fléchie tenue dans les mains.
- Dos **bien droit**, colonne allongée.
- Bassin **au neutre** au départ.

RESPIRATION

- **Expire** : pomper **3 fois** avec le genou dans les mains (1-2-3).
- **Inspire** : allonger la jambe devant, les mains glissent vers la **cheville**.
- **Expire** : postérieuriser le **bassin**, marcher avec les mains le long de la jambe en descendant le tronc sur le **box**.
- **Inspire** : **extension arrière**, bras allongés loin derrière avec **cercle vers l'extérieur**, jambe vers le ciel.
- **Expire** : **flexion du tronc**, les mains marchent le long de la jambe en remontant jusqu'en haut, **en assise en flexion**.
- **Inspire** : allonger la colonne, **plier le genou** et revenir à la posture de départ.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Toutes les résistances (chariot maintenu en place)**

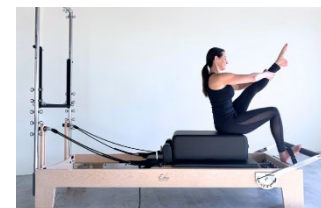
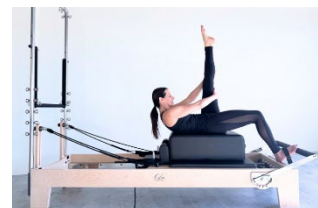
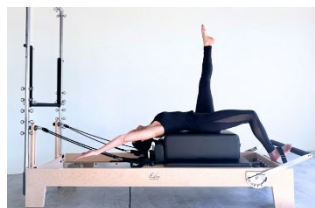
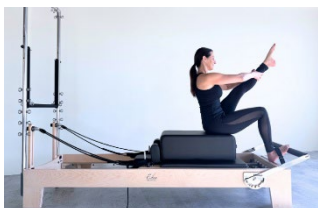
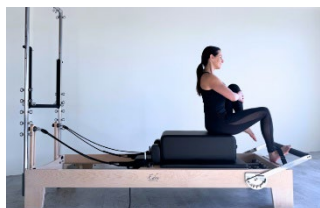
NOTES : _____

AVANCÉ

- 154 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE AVANCÉ – TRAVAIL ABDOMINAL – SÉRIE SUR LE BOX LONG



GRIMPER L'ARBRE – TREE (CLIMB-A-TREE) (PARTIE 2 DE 2)

FOCUS MUSCULAIRE

- Abdominaux.
- Fléchisseurs du tronc.
- Extenseurs du dos.
- Ischio-jambiers.

OBJECTIFS

- Renforcement des abdominaux.
- Contrôle et soutien des extenseurs du dos.
- Étirement des ischio-jambiers.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Respecter le tempo entre le souffle et le mouvement.
- Marcher avec les mains le long de la jambe, sans tirer.
- Maintenir la stabilisation du bassin en extension arrière.
- Conserver la stabilité du tronc pendant le rond de bras.
- Mouvement fluide, continu et contrôlé.

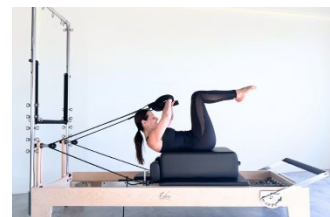
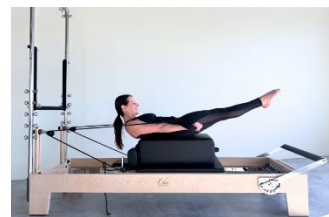
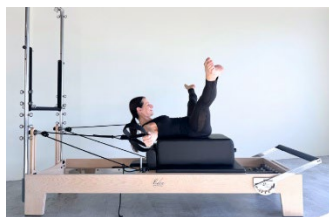
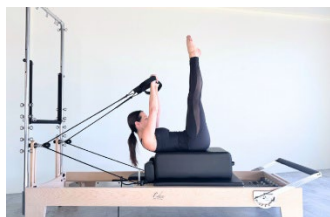
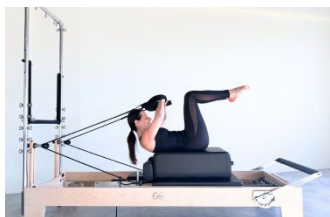
NOTES : _____

AVANCÉ

- 155 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE AVANCÉ – TRAVAIL ABDOMINAL – SÉRIE SUR LE BOX LONG



COORDINATION BRAS – JAMBES EN FLEXION DU TRONC – BACK STROKE

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Couché sur le **dos sur le box (long)**, en **flexion du tronc**.
- Mains dans les **sangles**, poings **face à face**, les mains se touchent.
- Coudes **larges vers l'extérieur**.
- Jambes en **tablette 90°**.
- Regard dirigé **loin vers l'avant, entre les cuisses**.
- Maintenir la flexion du tronc tout au long du mouvement.

RESPIRATION

- **Inspire** : allonger simultanément les **bras et les jambes vers le ciel**, avec une **rotation externe dans le haut des cuisses**.
- **Expire** : cercle des bras et des jambes vers l'extérieur, ramener vers l'avant et revenir à la **position de départ** en flexion.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère – Ex. : 1 bleu ou 1 jaune**

FOCUS MUSCULAIRE

- Abdominaux.
- Stabilisateurs lombo-pelviens.
- Stabilité globale du tronc.

OBJECTIFS

- Renforcement des **abdominaux**.
- Stabilisation de la **région lombaire et pelvienne**.
- Coordination bras-jambes avec le souffle.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

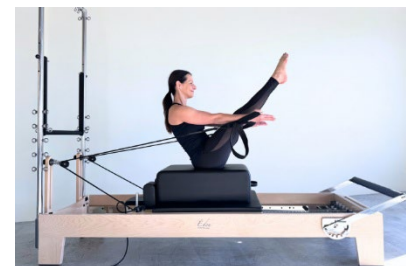
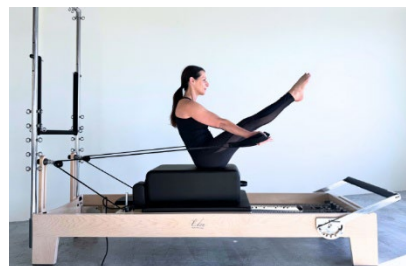
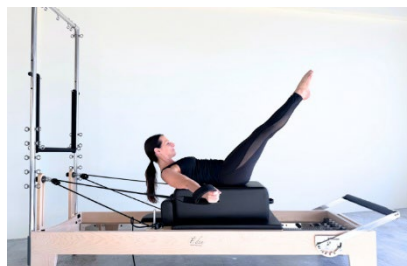
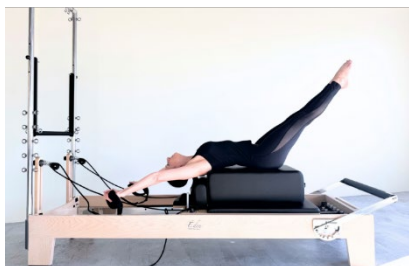
- Maintenir une **synergie constante entre le souffle et le mouvement**.
- Bras et jambes **synchronisés ensemble**.
- Garder le **regard loin vers l'avant**.
- Préserver la **flexion du tronc** tout au long de l'exercice.
- Éviter que les jambes entraînent une **perte de flexion** du tronc.
- Mouvement fluide, précis et contrôlé.

AVANCÉ

- 156 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE AVANCÉ – TRAVAIL ABDOMINAL – SÉRIE SUR LE BOX LONG



TEASER

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Couché sur le dos sur le **box (long)**.
- Bras allongés derrière, de chaque côté de la tête, mains dans les sangles. Jambes collées ensemble, déjà allongées loin vers l'avant en diagonale, favorisant l'activation du core et des adducteurs.
- Colonne longue au départ.

RESPIRATION

- **Inspire** : flexion du tronc en conservant les jambes loin vers l'avant, rotation des bras pour venir de chaque côté du corps.
- **Expire** : monter jusqu'en haut en position V.
- **Inspire** : pause.
- **Expire** : descendre avec contrôle et revenir à la position de départ.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère – Ex. : 1 bleu ou 1 jaune**

FOCUS MUSCULAIRE

- Abdominaux.
- Extenseurs du dos.
- Fléchisseurs des hanches.

OBJECTIFS

- Renforcer les abdominaux.
- Développer la stabilisation du tronc.
- Améliorer le contrôle des fléchisseurs des hanches.

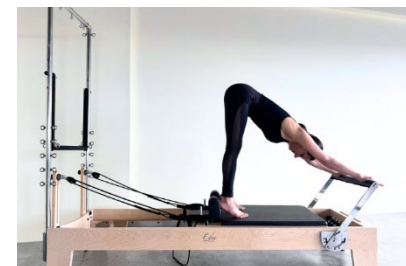
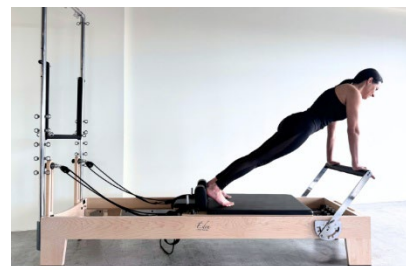
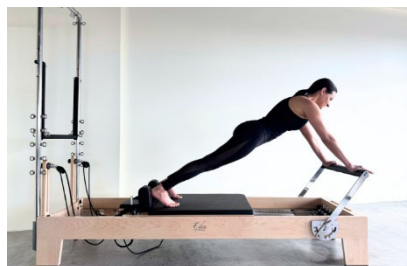
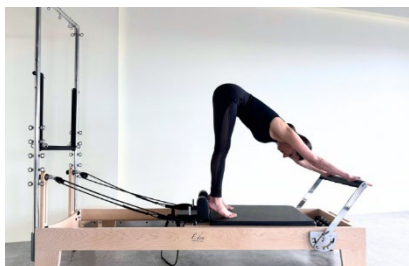
INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Jambes collées et actives tout au long du mouvement. Conserver les jambes à la même hauteur qu'au départ ($\approx 60^\circ$ de flexion de hanche). Synchroniser la respiration avec la flexion du tronc et la rotation des bras.
- Maximiser l'engagement des stabilisateurs. Fessiers moyens actifs pour soutenir la stabilité. Mouvement lent, précis et contrôlé
- **Note pédagogique : exercice très avancé, demandant un haut niveau de contrôle et de stabilisation.**

AVANCÉ

- 157 -

EXERCICE AVANCÉ – CONNEXION GLOBALE DU CORPS – SÉRIE DES ÉTIREMENTS EN APPUI



ÉTIREMENT EN APPUI 3 – UP STRETCH 3

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Mains sur la barre, à la largeur des épaules, bras longs.
- Ceinture scapulaire engagée, tête entre les bras.
- Talons appuyés au centre des épaulettes.
- Bassin levé vers le ciel, dos plat.
- Tronc, bras et tête alignés et stables.

RESPIRATION

- **Inspire** : pousser le chariot vers l'arrière pour aller chercher la planche et ramener le corps jusqu'à ce que les épaules soient par-dessus les poignets.
- **Expire** : soulever le bassin et revenir à la position de départ.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère – Ex. : 1 bleu ou 1 jaune**

FOCUS MUSCULAIRE

- Abdominaux.
- Extenseurs du dos.

OBJECTIFS

- Stabilisation du tronc en transition.
- Stabilisation de la ceinture scapulaire.
- Coordination souffle-mouvement.
- Renforcement global du centre.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Éviter toute hyperextension des épaules.
- Travailler en synergie entre les abdominaux et les extenseurs du dos.
- Maintenir l'alignement tête-colonne-bassin.
- Mouvement contrôlé, sans élan.
- Laisser le souffle guider le mouvement.

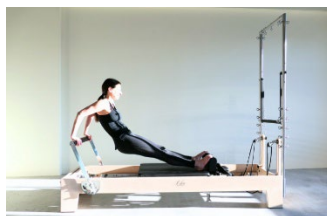
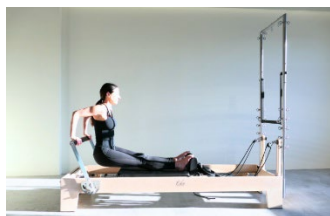
NOTES : _____

AVANCÉ

- 158 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE AVANCÉ – CONNEXION GLOBALE DU CORPS – SÉRIE DES ÉTIREMENTS EN APPUI



EXTENSION POSTÉRIEURE & STABILITÉ – LONG BACK STRETCH

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Mains en appui sur la barre.
- Jambes allongées et pieds sur les épaulettes.
- Bras tendus.
- Bassin et tronc dans le vide, en position neutre.
- Ceinture scapulaire engagée et stable.

RESPIRATION

- **Inspire** : fléchir les coudes pour descendre le corps de façon contrôlée.
- **Expire** : postérieuriser le bassin et glisser le chariot vers l'avant, poursuivre la postériorisation pour aller en planche inversée.
- **Inspire** : revenir par le même chemin pour retrouver la position de départ.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère – Ex. : 1 bleu ou 1 jaune**

FOCUS MUSCULAIRE

- Triceps.
- Abdominaux.

OBJECTIFS

- Renforcer les extenseurs des coudes.
- Stabiliser la ceinture scapulaire et le tronc.
- Développer le contrôle des extenseurs des hanches.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Ceinture scapulaire engagée tout au long du mouvement.
- Bassin bien soulevé lors de la planche inversée.
- Tronc stable, sans affaissement lombaire.
- Mouvement fluide, continu et contrôlé.
- Maximiser l'allongement de la colonne au retour à la position de départ.

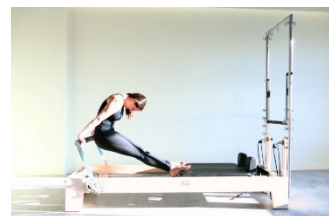
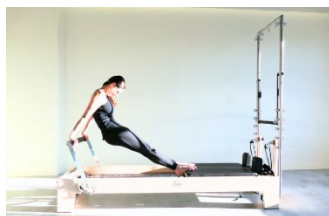
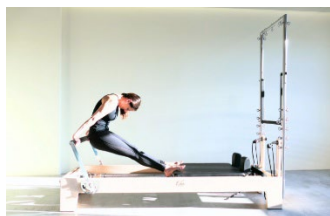
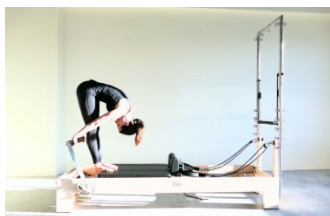
NOTES :

AVANCÉ

- 159 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE AVANCÉ – CONNEXION GLOBALE DU CORPS – SÉRIE DES ÉTIREMENTS EN APPUI



STABILITÉ & CONTRÔLE – TENDON STRETCH

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT	RESPIRATION	RÉSISTANCES SUGGÉRÉES
• Debout sur le Reformer, pieds parallèles sur le chariot. • Mains en appui sur la barre, bras tendus. • Bassin dirigé vers le ciel. • Tronc en flexion. • Ceinture scapulaire stable et organisée.	• Inspire : glisser le chariot vers l'avant en maintenant la flexion du tronc. • Expire : revenir à la position de départ en soulevant le bassin vers le ciel.	• Modérée à légère – Ex. : 1 bleu + 1 jaune (selon le niveau et le contrôle)
FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS	INDICATIONS D'EXÉCUTION
• Abdominaux profonds. • Dentelé antérieur. • Chaîne postérieure en stabilisation.	• Renforcer le centre et la stabilité globale.	• Bassin stable, éviter de basculer vers l'arrière. • Ceinture scapulaire engagée sans hausser les épaules. • Tronc conservé en flexion tout au long du mouvement. • Mouvement contrôlé, sans élan, guidé par la respiration.

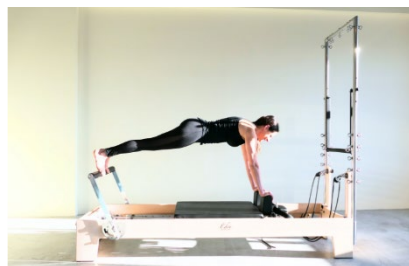
NOTES : _____

AVANCÉ

- 160 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE AVANCÉ – CONNEXION GLOBALE DU CORPS – FULL BODY INTEGRATION



CONTRÔLE DE L'ÉQUILIBRE AVANT – BALANCE CONTROL FRONT

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- En planche sur le **Reformer**.
- Mains sur les épaulettes. Épaules alignées au-dessus des poignets.
- Pieds sur la barre des pieds, Pieds pointés, les cinq orteils épousant le rouleau.
- Tronc long et stable, bassin au neutre.
- Ceinture scapulaire engagée, tête alignée avec la colonne.

RESPIRATION

- **Expire** : éloigner le chariot avec les bras vers l'avant, sans modifier l'alignement du corps.
- **Inspire** : ramener le chariot avec contrôle pour revenir à la position de départ.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère à moyenne**
(selon le niveau et la stabilité du pratiquant)

FOCUS MUSCULAIRE

- Abdominaux.
- Deltoïdes.
- Stabilisateurs de la ceinture scapulaire.

OBJECTIFS

- Stabilisation avancée du tronc.
- Stabilisation de la ceinture scapulaire.
- Renforcement des fléchisseurs des épaules.
- Amélioration du contrôle global du corps en planche.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Corps stable : seule l'articulation des épaules initie le mouvement.
- Pieds stables et enracinés sur la barre.
- Ceinture scapulaire solide, sans affaissement ni élévation. Centre engagé en continu.
- **Mouvement lent, précis et contrôlé, guidé par la respiration.**

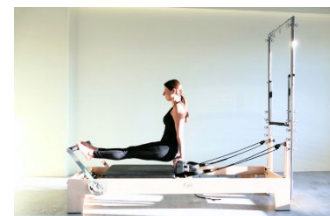
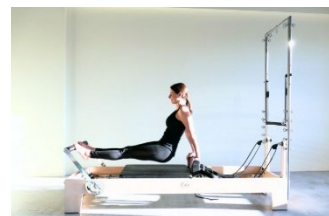
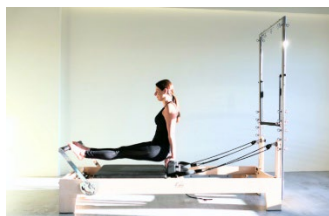
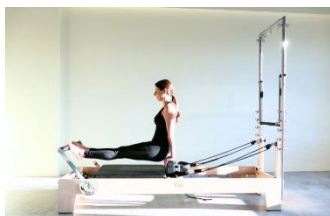
NOTES :

AVANCÉ

- 161 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE AVANCÉ – CONNEXION GLOBALE DU CORPS – FULL BODY INTEGRATION



PRÉPARATION CONTRÔLE DE L'ÉQUILIBRE ARRIÈRE – BALANCE CONTROL BACK (PREPARATION)

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT	RESPIRATION	RÉSISTANCES SUGGÉRÉES
- Mains sur les épaulettes. - Tronc long et engagé. - Hanches fléchies à 90°, pieds sur la barre, largeur des hanches. - Jambes allongées. - Bassin au neutre, colonne alignée. - Ceinture scapulaire stable.	Expire : avancer le tronc vers l'avant par une extension des épaules. Inspire : revenir à la position de départ avec contrôle.	Légère – Ex. : 1 bleu <u>ou</u> 1 jaune
FOCUS MUSCULAIRE	OBJECTIFS	INDICATIONS D'EXÉCUTION
- Grand dorsal. - Trapèze inférieur. - Stabilisateurs du tronc.	- Renforcement des extenseurs des épaules. - Stabilisation de la ceinture scapulaire. - Stabilisation du tronc.	- Ceinture scapulaire très stable. - Colonne et bassin maintenus au neutre. - Mouvement initié des épaules et des hanches. - Aucune compensation dans le bas du dos. - Mouvement fluide, précis et contrôlé.

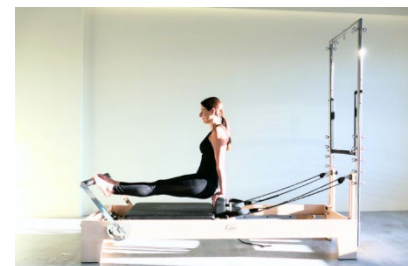
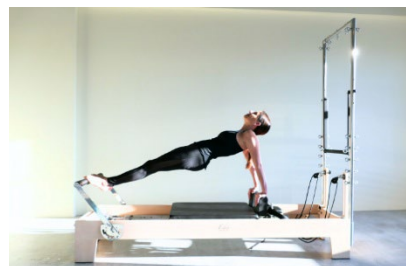
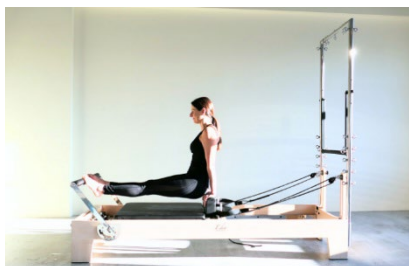
NOTES : _____

AVANCÉ

- 162 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE AVANCÉ – CONNEXION GLOBALE DU CORPS – FULL BODY INTEGRATION



CONTRÔLE DE L'ÉQUILIBRE ARRIÈRE – BALANCE CONTROL BACK

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- Mains sur les **épaulettes**, paumes au sol.
- Tronc long et engagé.
- Hanches fléchies à **90°**, pieds sur la **barre**, largeur des hanches.
- Jambes allongées.
- Bassin neutre au départ, colonne alignée.
- Ceinture scapulaire stable.

RESPIRATION

- **Expire** : extension complète des épaules et des hanches, le bassin se soulève pour venir en **planche inversée**.
- **Inspire** : revenir à la position de départ avec contrôle.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Légère – Ex. : 1 bleu ou 1 jaune**

FOCUS MUSCULAIRE

- Extenseurs des épaules.
- Extenseurs des hanches.
- Abdominaux.

OBJECTIFS

- Renforcement des extenseurs des épaules.
- Renforcement des extenseurs des hanches.
- Stabilisation du tronc.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Mouvement **initié par les extenseurs des hanches et des épaules**.
- Ceinture scapulaire stable tout au long du mouvement.
- Alignement tête-colonne-bassin conservé
Aucune compensation lombaire.
- Mouvement fluide, précis et maîtrisé.

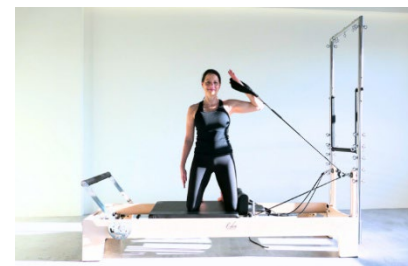
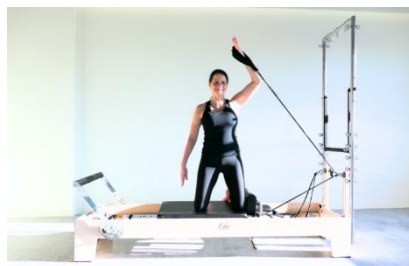
NOTES :

AVANCÉ

- 163 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE AVANCÉ – TRAVAIL DES BRAS – SÉRIE LATÉRALE SUR LES GENOUX



DELTOÏDE - DELTOID

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- À genoux sur le chariot, position latérale.
- Genoux à la largeur des épaules. Un genou en appui sur l'épaulette.
- Bassin et tronc au neutre, colonne allongée vers le ciel. Ceinture scapulaire engagée.
- Du même côté que le genou en appui sur l'épaulette, main dans la sangle. Coude fléchi, bras placé dans l'axe de l'épaule. Paume orientée vers l'oreille.

RESPIRATION

- **Expire** : allonger le bras vers le ciel.
- **Inspire** : fléchir le coude et revenir à la position de départ.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Très léger – Ex. : 1 jaune**

FOCUS MUSCULAIRE

- Deltoïde.
- Stabilisateurs de la ceinture scapulaire.

OBJECTIFS

- Renforcement des abducteurs de l'épaule.
- Renforcement des extenseurs du coude.
- Stabilisation du tronc et de la ceinture scapulaire.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Tronc et bassin très stables.
- Bras dans l'axe de l'épaule.
- Maintenir une légère rotation externe du haut du bras.
- Éviter toute compensation dans le tronc.
- Mouvement précis, lent et contrôlé.

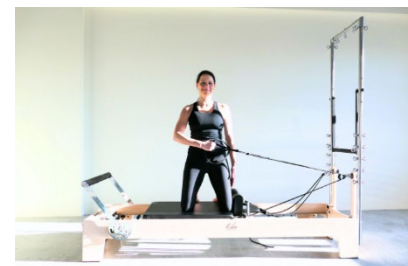
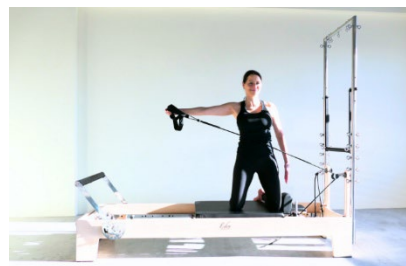
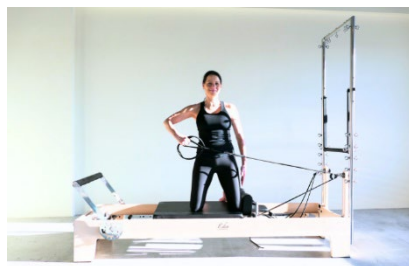
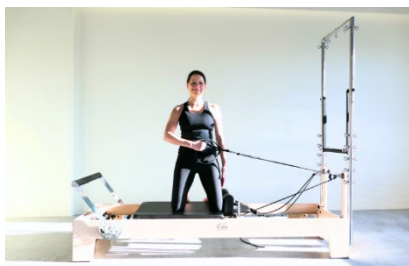
NOTES :

AVANCÉ

- 164 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE AVANCÉ – TRAVAIL DES BRAS – SÉRIE LATÉRALE SUR LES GENOUX



ALLONGEMENT LATÉRAL DU BRAS – CROSS ARM PULL

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- À genoux sur le chariot, position latérale.
- Genoux à la largeur des épaules, un genou en appui près de l'épaulette.
- Bassin et tronc au neutre, colonne allongée.
- Ceinture scapulaire engagée.
- Main opposée au genou en appui dans la sangle.
- Poignet devant l'abdomen, coude fléchi.

RESPIRATION

- **Inspire** : monter le coude latéral jusqu'au niveau de l'épaule.
- **Expire** : allonger le bras.
- **Inspire** : fléchir le coude.
- **Expire** : ramener le poing devant le nombril.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Très légère – Ex. : 1 jaune**

FOCUS MUSCULAIRE

- Deltoïde.
- Triceps.
- Petit rond.

OBJECTIFS

- Stabilisation du tronc.
- Renforcement des extenseurs du coude.
- Contrôle des rotateurs internes de l'épaule.
- Renforcement des abducteurs de l'épaule.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Coude monte à hauteur d'épaule avant l'allongement du bras.
- Poignet stable, sans compensation.
- Tronc et bassin immobiles.
- Mouvement initié de l'épaule, non du poignet.
- Contrôle, précision et respiration fluide.

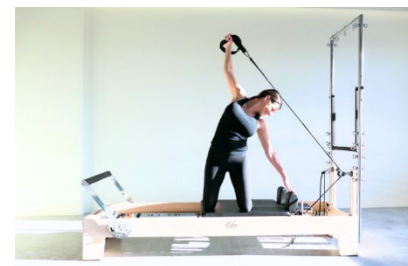
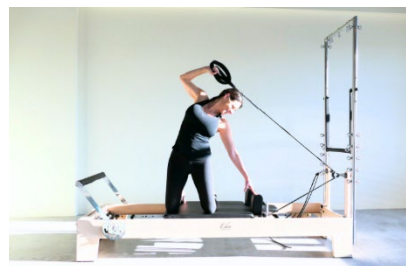
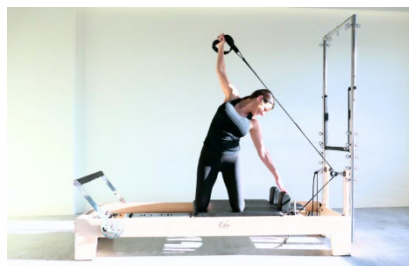
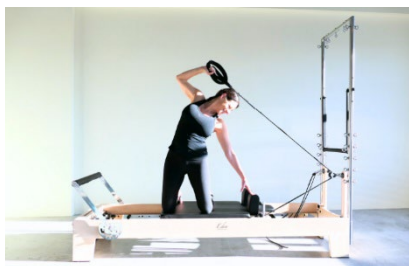
NOTES :

AVANCÉ

- 165 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE AVANCÉ – TRAVAIL DES BRAS – SÉRIE LATÉRALE SUR LES GENOUX



TRICEPS EN FLEXION LATÉRALE – TRICEPS

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- À genoux sur le chariot, position latérale. Genoux à la largeur des épaules, un genou placé à l'extrémité du chariot.
- Tronc en flexion latérale vers les épaulettes. Main opposée au bras qui travaille déposée sur l'épaulette, doigts orientés vers l'extérieur. Tête alignée avec la colonne, regard dirigé vers le sol.
- Main du côté du genou extérieur dans la sangle. Coude fléchi, bras au-dessus de la tête, paume orientée vers le ciel. Ceinture scapulaire engagée, bassin stable.

RESPIRATION

- **Expire** : allonger le bras vers le ciel, dans l'alignement de l'épaule.
- **Inspire** : fléchir le coude et revenir à la position de départ.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Très légère – Ex. : 1 jaune**

FOCUS MUSCULAIRE

- Triceps.
- Stabilisateurs latéraux du tronc.

OBJECTIFS

- Renforcement des extenseurs du coude.
- Stabilisation du tronc en flexion latérale.
- Étirement des fléchisseurs latéraux du tronc.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

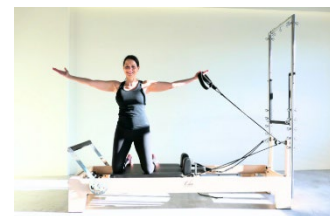
- Regard dirigé vers le sol pour maintenir l'alignement cervical.
- Tronc engagé et stable tout au long du mouvement.
- Bras s'allonge dans l'axe de l'épaule, sans déviation.
- Aucune compensation du bassin.
- Mouvement lent, contrôlé et guidé par la respiration.

AVANCÉ

- 166 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

EXERCICE AVANCÉ – TRAVAIL DES BRAS – SÉRIE LATÉRALE SUR LES GENOUX



BRAS AU-DESSUS DE LA TÊTE – ARM OVERHEAD

DESCRIPTION / POSITIONNEMENT

- À genoux sur le chariot, **position latérale**.
- Genoux à la largeur des hanches, **un genou placé à l'extrémité du chariot**.
- Tronc et bassin au neutre, stabilité engagée.
- Main **opposée au genou placé à l'extrémité du chariot** dans la sangle. Bras en position **T**, paumes orientées vers le ciel.
- Ceinture scapulaire engagée, tête alignée avec la colonne.

RESPIRATION

- **Expire** : lever les deux bras simultanément au-dessus de la tête.
- **Inspire** : redescendre les bras avec contrôle pour revenir en position T.

RÉSISTANCES SUGGÉRÉES

- **Très légère – Ex. : 1 jaune**

FOCUS MUSCULAIRE

- Ceinture scapulaire.
- Deltoïdes.

OBJECTIFS

- Renforcement des abducteurs de l'épaule.
- Stabilisation de la ceinture scapulaire.
- Stabilisation du tronc en position latérale.

INDICATIONS D'EXÉCUTION

- Maintenir la stabilité de la ceinture scapulaire.
- Travailler les deux bras **de façon symétrique**.
- Éviter toute compensation latérale du tronc.
- Bassin stable, centre engagé.
- Mouvement fluide, contrôlé et guidé par la respiration.

NOTES :

AVANCÉ

- 167 -

© ÉDEN SANTÉ MIEUX-ÊTRE (9158-5976 QUÉBEC INC.)
TOUS DROITS RÉSERVÉS / 2025
REV.00 : 2026-01

MODULE 4

CLASSIFICATION DES EXERCICES PAR CATÉGORIE



PILATES REFORMER – CLASSIFICATION PAR CATÉGORIE

TRAVAIL DES PIEDS – FOOTWORK	CATÉGORIE	PAGE
Orteils parallèles – <i>Parallel Toes</i>	Débutant	69
Talons parallèles – <i>Parallel Heels</i>	Débutant	70
V Pilates sur les orteils – <i>V-Position Toes</i>	Débutant	71
V ouvert sur les orteils – <i>Open V Toes</i>	Débutant	72
V ouvert sur les talons – <i>Open V Heels</i>	Débutant	73
Élévations – Abaissement des talons – <i>Calf Raises</i>	Débutant	74
Alternance des talons – <i>Running</i>	Débutant	75
Pieds en crochet – <i>Prehensile</i>	Débutant	76
Orteils sur une jambe – <i>Single Leg Toes</i>	Débutant	77
Talon sur une jambe – <i>Single Leg Heel</i>	Débutant	78
TRAVAIL ABDOMINAL – ABDOMINAL WORK	CATÉGORIE	PAGE
Préparation Centaine – <i>Hundred Prep</i>	Débutant	79
Centaine – <i>Hundred</i>	Intermédiaire	96
Coordination – <i>Coordination</i>	Intermédiaire	97
TRAVAIL ABDOMINAL – SÉRIE SUR LE BOX COURT ABDOMINAL WORK – SHORT BOX SERIES	CATÉGORIE	PAGE
Flexion latérale – <i>Tilt</i>	Débutant	80
Dos arrondi – <i>Round Back</i>	Intermédiaire	100
Dos droit – <i>Flat Back</i>	Intermédiaire	101
Rotation – <i>Twist</i>	Intermédiaire	102
Cercle dos droit – <i>Roundabout</i>	Avancé	153
Flexion latérale sur box – <i>Side Over on Box</i>	Intermédiaire	148
TRAVAIL ABDOMINAL AVEC SANGLES AUX JAMBES LEG WORK IN STRAPS – ABDOMINAL WORK	CATÉGORIE	PAGE
Double jambe – <i>Double Leg</i>	Intermédiaire	98
Double jambe avec rotation – <i>Double Leg with Rotation</i>	Intermédiaire	99
TRAVAIL ABDOMINAL – SÉRIE SUR LE BOX LONG ABDOMINAL WORK – LONG BOX SERIES	CATÉGORIE	PAGE
Préparation Teaser – <i>Teaser Prep</i>	Intermédiaire	103
Grimper l'arbre – <i>Tree (Climb-a-Tree)</i>	Avancé	154
Coordination bras – Jambes en flexion du tronc – <i>Back Stroke</i>	Avancé	156
Teaser – Teaser	Avancé	157

PILATES REFORMER – CLASSIFICATION PAR CATÉGORIE

TRAVAIL DES HANCHES – HIP WORK	CATÉGORIE	PAGE
Grenouilles – <i>Frog</i>	Débutant	81
Cercles des jambes – Descentes et montée	Débutant	82
Ouvertures des jambes – <i>Opening</i>	Débutant	83
Grenouille ouverte – <i>Extended Frog</i>	Intermédiaire	104
Grenouille ouverte inversée – <i>Extended Frog Reverse</i>	Intermédiaire	105
ARTICULATION DE LA COLONNE (SPINAL ARTICULATION)	CATÉGORIE	PAGE
Demi-pont – <i>Bottom Lift</i>	Débutant	84
Demi-pont avec extension – <i>Bottom Lift with Extension</i>	Intermédiaire	106
Massage court de la colonne – <i>Short Spine</i>	Intermédiaire	107
Massage long de la colonne – <i>Long Spine</i>	Intermédiaire	108
Demi-cercle – <i>Semi-Circle</i>	Intermédiaire	110
ÉTIREMENTS – SÉRIE POUR LES ISCHIOS-JAMBIERS (STRETCHES – HAMSTRING – SPLIT SERIES)	CATÉGORIE	PAGE
Fente debout – <i>Standing Lunge</i>	Débutant	85
Fente à genoux – <i>Kneeling Lunge</i>	Intermédiaire	112
Fente complète – <i>Full Lunge</i>	Intermédiaire	113
ÉTIREMENTS – (STRETCHES)	CATÉGORIE	PAGE
Écart latéral – <i>Side Split</i>	Intermédiaire	114
CONNEXION GLOBALE DU CORPS (FULL BODY INTEGRATION)	CATÉGORIE	PAGE
Trottinette – <i>Scooter</i>	Débutant	86
Étirement en V inversé – <i>Up Stretch</i>	Débutant	87
Éléphant – <i>Elephant</i>	Débutant	88
Étirement en extension – <i>Down Stretch</i>	Intermédiaire	118
Massage abdominal (dos arrondi) – <i>Stomach Massage Round Back</i>	Intermédiaire	119
Massage abdominal (dos droit) – <i>Stomach Massage Flat Back</i>	Intermédiaire	120
Massage abdominal (bras avant) – <i>Stomach Massage Reaching</i>	Intermédiaire	121
Contrôle de l'équilibre avant – <i>Balance Control Front</i>	Avancé	161
Préparation contrôle de l'équilibre arrière <i>Balance Control Back Preparation</i>	Avancé	162
Contrôle de l'équilibre arrière – <i>Balance Control Back</i>	Avancé	163

PILATES REFORMER – CLASSIFICATION PAR CATÉGORIE

CONNEXION GLOBALE DU CORPS ÉTIREMENTS À GENOUX (KNEE STRETCH SERIES)	CATÉGORIE	PAGE
Dos rond – <i>Round Back</i>	Intermédiaire	115
Dos droit – <i>Flat Back</i>	Intermédiaire	116
Étirement des genoux inversés – <i>Reverse Knee Stretch</i>	Intermédiaire	117
CONNEXION GLOBALE DU CORPS SÉRIE DES ÉTIREMENTS EN APPUI	CATÉGORIE	PAGE
Étirement en appui 2 – <i>Up Stretch 2</i>	Intermédiaire	122
Étirement long – <i>Long Stretch</i>	Intermédiaire	123
Étirement en appui 3 – <i>Up Stretch 3</i>	Avancé	158
Extension postérieure & stabilité – <i>Long Back Stretch</i>	Avancé	159
Stabilité & contrôle – <i>Tendon Stretch</i>	Avancé	160
TRAVAIL DES BRAS – SÉRIE COUCHÉ ARMS SUPINE SERIES	CATÉGORIE	PAGE
Extension des bras – <i>Arm Extension</i>	Débutant	89
Adduction des bras – <i>Arm Adduction</i>	Débutant	90
Cercles des bras vers le haut – <i>Up Circles</i>	Débutant	91
Cercles des bras vers le bas – <i>Down Circles</i>	Débutant	92
Triceps – <i>Triceps</i>	Débutant	93
TRAVAIL DES BRAS – SÉRIE DES BRAS ASSIS ARMS SITTING SERIES	CATÉGORIE	PAGE
Expansion thoracique – <i>Chest Expansion</i>	Intermédiaire	124
Biceps – <i>Biceps Curl</i>	Intermédiaire	125
Rhomboïdes – <i>Rhomboids</i>	Intermédiaire	126
Enlacer un arbre – <i>Hug a Tree</i>	Intermédiaire	127
Salut – <i>Salute</i>	Intermédiaire	128
TRAVAIL DES BRAS – SÉRIE À GENOUX ARMS KNEELING SERIES	CATÉGORIE	PAGE
Expansion thoracique – <i>Arm Extension Kneeling</i>	Intermédiaire	129
Cercles des bras vers le haut – <i>Up Circles</i>	Intermédiaire	130
Cercles des bras vers le bas – <i>Down Circles</i>	Intermédiaire	131
Triceps derrière la tête – <i>Overhead Triceps</i>	Intermédiaire	132
Biceps – <i>Biceps</i>	Intermédiaire	133

PILATES REFORMER – CLASSIFICATION PAR CATÉGORIE

TRAVAIL DES BRAS – ARMS SERIES	CATÉGORIE	PAGE
Renforcement de la ceinture scapulaire – <i>Shoulder Push</i>	Intermédiaire	134
Renforcement de la ceinture scapulaire (un bras) – <i>Shoulder Push Single Arm</i>	Intermédiaire	135
TRAVAIL DES BRAS – SÉRIE RAMEUR ARM WORK – ROWING SERIES	CATÉGORIE	PAGE
Rameur arrière 1 - <i>Rowing Back 1</i>	Intermédiaire	136
Rameur arrière 2 - <i>Rowing Back 2</i>	Intermédiaire	138
Rameur avant 1 - <i>Rowing Front 1</i>	Intermédiaire	139
Rameur avant 2 - <i>Rowing Front 2</i>	Intermédiaire	140
TRAVAIL DES BRAS – SÉRIE LATÉRALE SUR LES GENOUX ARM WORK – SIDE ARMS KNEELING SERIES	CATÉGORIE	PAGE
Deltoïde – <i>Deltoid</i>	Avancé	164
Allongement latéral du bras – <i>Cross Arm Pull</i>	Avancé	165
Triceps en flexion latérale – <i>Triceps</i>	Avancé	166
Bras au-dessus de la tête – <i>Arm Overhead</i>	Avancé	167
TRAVAIL DES JAMBES – LEG WORK SERIES	CATÉGORIE	PAGE
Patinage sur une jambe – <i>Single Leg Skating</i>	Intermédiaire	142
TRAVAIL DES JAMBES – SÉRIE SUR LE BOX LONG LEG WORK – LONG BOX SERIES	CATÉGORIE	PAGE
Flexion des genoux (ischio-jambiers) – <i>Hamstring Curl</i>	Intermédiaire	141
TRAVAIL DES JAMBES – SÉRIE TRAMPOLINE LEG WORK – JUMPING SERIES	CATÉGORIE	PAGE
Sauts pieds parallèles – <i>Parallel Feet Jump</i>	Intermédiaire	143
Sauts en V Pilates – <i>V-Pilates Jump</i>	Intermédiaire	144
Saut une jambe – Pied parallèle – <i>Single Leg Parallel</i>	Intermédiaire	145
Changement de jambes – <i>Exchange</i>	Intermédiaire	146
MOBILITÉ LATÉRALE & ROTATION LATERAL FLEXION & ROTATION	CATÉGORIE	PAGE
Sirène – <i>Mermaid</i>	Intermédiaire	147

PILATES REFORMER – CLASSIFICATION PAR CATÉGORIE

EXTENSION DU DOS – SÉRIE SUR LE BOX LONG BACK EXTENSION – LONG BOX SERIES	CATÉGORIE	PAGE
Préparation à la nage – <i>Back Stroke Preparation</i>	Débutant	94
Nage – <i>Back Stroke</i>	Intermédiaire	149
Tirer les sangles 1 – <i>Pulling Straps 1</i>	Intermédiaire	150
Tirer les sangles 2 – <i>Pulling Straps 2</i>	Intermédiaire	151

MOT DE LA FIN

Ce manuel vient conclure le **Volet 3 – Certification Reformer** de la formation **Pilates Intuitif**. Il représente l'aboutissement d'un parcours progressif visant à développer une compréhension fine du **Reformer**, tant sur le plan biomécanique que pédagogique.

À ce stade de la formation, le **Reformer** est abordé comme un outil d'intégration globale, permettant de raffiner la précision du mouvement, la coordination, la stabilité du tronc et la qualité des appuis. L'objectif n'est pas l'accumulation d'exercices, mais la capacité à **observer, ajuster et transmettre** avec rigueur et discernement.



La méthode **Pilates Intuitif** place le corps
au centre du processus d'apprentissage.

Chaque exercice devient une occasion de soutenir la régulation du système nerveux, d'améliorer l'organisation fonctionnelle et de respecter les capacités réelles de l'élève.

Compléter ce volet implique également une responsabilité accrue dans la posture de l'enseignant : assurer la sécurité, respecter les progressions, adapter sans dénaturer et guider avec clarté et présence.

Ce manuel est conçu comme une **référence de travail** appelée à être revisitée et intégrée dans votre pratique professionnelle. Le mouvement demeure un chemin d'exploration continue, où la qualité prime toujours sur la performance.

Merci pour votre engagement et votre rigueur tout au long de ce parcours.

Nancy Canse

Fondatrice, Méthode **Pilates Intuitif**
Ostéopathe, Formatrice en mouvement conscient



*Le mouvement conscient transforme bien plus que le corps :
il nous réapprend à habiter la vie, pleinement.*

Méthode **PILATES INTUITIF**



www.edensantemieuxetre.com
info@edensantemieuxetre.com

**Ce manuel est une invitation à continuer d'explorer, de ressentir
et de transmettre avec authenticité.**