Exercices de Pilates pour débutante

10 mouvements au sol, sur un tapis ferme. Expirez sur l'effort, ne bloquez jamais la respiration.

ZENPILATE



1 Respiration latérale costale

NIVEAU 1

Position. Sur le dos, genoux pliés, pieds au sol, mains sur les côtes basses.

Mouvement. Inspirez par le nez pendant 3 temps en écartant les côtes sous vos mains, puis expirez par la bouche pendant 5 temps.

8 cycles

Si seul le ventre monte, prenez moins d'air.



2 Bascule de bassin

NIVEAU 1

Position. Sur le dos, genoux pliés, pieds au sol à la largeur du bassin.

Mouvement. Basculez doucement le bassin pour plaquer le bas du dos, puis pour le creuser un peu. Revenez entre les deux.

10 répétitions lentes

Terminez au milieu : c'est la position neutre.



3 Pont fessier

NIVEAU 1

Position. Sur le dos, genoux pliés, bras le long du corps.

Mouvement. En expirant, montez le bassin en décollant le dos vertèbre par vertèbre, puis redescendez de la même façon.

10 répétitions

Déroulez la colonne, ne montez pas d'un bloc.



4 Dead bug

NIVEAU 1

Position. Sur le dos, bras tendus vers le plafond, genoux pliés au-dessus des hanches.

Mouvement. Descendez un bras et la jambe opposée vers le sol, revenez, puis changez de côté.

8 par côté

Le bas du dos ne décolle pas du sol.



5 Planche sur les avant-bras

NIVEAU 1

Position. Avant-bras au sol, coudes sous les épaules, genoux au sol si besoin.

Mouvement. Tenez la position en respirant calmement.

3 × 20 secondes

Une ligne droite des épaules aux genoux : les hanches ne s'affaissent pas.



6 Abduction allongée sur le côté

NIVEAU 1

Position. Allongée sur le côté, la jambe du dessous pliée.

Mouvement. Montez la jambe du dessus tendue, légèrement en arrière, orteils vers l'avant, puis redescendez lentement.

2 × 15 par jambe

Ne basculez pas la jambe vers l'avant.



7 Fente glissée arrière

NIVEAU 2 Serviette, sol lisse

Position. Debout, une serviette pliée sous le pied arrière.

Mouvement. Faites glisser le pied arrière vers l'arrière en pliant le genou avant, puis ramenez-le.

3 × 10 par jambe

Genou avant aligné avec le pied ; amplitude courte au début.



8 Roll-out à genoux

NIVEAU 2 Serviette, sol lisse

Position. À genoux, les mains posées sur une serviette pliée devant vous.

Mouvement. Faites glisser les mains vers l'avant, puis revenez en contrôlant le retour.

3 × 8

Si le bas du dos se creuse, réduisez l'amplitude.



9 Ramené de genoux

NIVEAU 2 Serviette, sol lisse

Position. En appui sur les mains, corps aligné, pieds sur une serviette.

Mouvement. Ramenez les genoux vers la poitrine, puis repoussez les pieds en arrière.

3 × 10

Commencez court : sans résistance, la serviette part vite.



10 Étirement du dos assise

RETOUR AU CALME

Position. Assise, jambes allongées devant vous.

Mouvement. Enroulez doucement le dos vers l'avant, mains vers les tibias, et respirez.

2 minutes, respiration libre

Allez seulement là où c'est confortable.

Contenu informatif, ne remplace pas un avis médical. Grossesse, post-partum, douleur ou blessure : demandez d'abord l'avis d'un professionnel de santé. Explications complètes et conseils : **zenpilate.com/blog/exercices-pilates-debutant**

La séance de 15 minutes

À faire dans cet ordre, 2 à 3 fois par semaine. Séance proposée par ZenPilate, pas un protocole validé : réduisez les répétitions si la qualité baisse.

ZENPILATE

Ordre	Exercice	Durée	Dose
1	Respiration latérale costale	2 min	8 cycles
2	Bascule de bassin	1 min	10 lentes
3	Pont fessier	2 min	10 répétitions
4	Dead bug	2 min	8 par côté
5	Planche sur les avant-bras	2 min	3 × 20 s
6	Abduction allongée sur le côté	2 min	15 par jambe
7	Fente glissée arrière	2 min	10 par jambe
8	Étirement du dos assise	2 min	respiration libre

Le plan des 4 premières semaines

Semaine	Fréquence	Durée	Objectif
Semaine 1	2 séances	10 min	Exercices 1 à 5 : apprendre la respiration et le placement du bassin
Semaine 2	2 séances	15 min	La séance complète : enchaîner sans bloquer la respiration
Semaine 3	3 séances	15 min	Une séance sur deux, remplacer la fente par le roll-out à genoux
Semaine 4	3 séances	20 min	Ajouter le ramené de genoux ; augmenter les répétitions, pas la vitesse

Cochez vos séances

Semaine	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Semaine 1	☐	☐	☐
Semaine 2	☐	☐	☐
Semaine 3	☐	☐	☐
Semaine 4	☐	☐	☐

Trois règles qui comptent plus que tout le reste

Respirez

Expirez sur l'effort. Si vous bloquez, l'exercice est trop dur.

Protégez le dos

Si le bas du dos se creuse, réduisez l'amplitude de moitié.

Lentement

Deux secondes à l'aller, deux au retour. La qualité avant le nombre.

Quand le sol devient trop facile. Les exercices 7, 8 et 9 imitent ceux d'un reformer avec une serviette. Sur un réformeur portable, des patins glissent sur des rails et des élastiques réglables ajoutent la résistance : zenpilate.com

Contenu informatif, ne remplace pas un avis médical. Grossesse, post-partum, douleur ou blessure : demandez d'abord l'avis d'un professionnel de santé. Explications complètes et conseils : **zenpilate.com/blog/exercices-pilates-debutant**