Les 34 exercices de Pilates

Dans l'ordre de Joseph Pilates (Return to Life Through Contrology, 1945). Niveaux de l'ordre classique : 7 débutant, 9 intermédiaire, 18 avancé.

ZENPILATE

N°	Nom français	Nom original	Niveau	Position	↻
1	**Le Hundred (le cent)**	The Hundred	**Débutant**	Sur le dos	
2	**L'enroulement**	The Roll Up	**Débutant**	Sur le dos	
3	**Le roulé arrière**	The Roll Over	**Avancé**	Sur le dos	↻
4	**Les cercles d'une jambe**	The One Leg Circle	**Débutant**	Sur le dos	
5	**Rouler comme une balle**	Rolling Back	**Débutant**	Assis	↻
6	**L'étirement d'une jambe**	The One Leg Stretch	**Débutant**	Sur le dos	
7	**L'étirement des deux jambes**	The Double Leg Stretch	**Débutant**	Sur le dos	
8	**L'étirement de la colonne**	The Spine Stretch	**Débutant**	Assis	
9	**La bascule jambes ouvertes**	Rocker with Open Legs	**Intermédiaire**	Assis	↻
10	**Le tire-bouchon**	The Cork-Screw	**Intermédiaire**	Sur le dos	↻
11	**La scie**	The Saw	**Intermédiaire**	Assis	
12	**Le plongeon du cygne**	The Swan-Dive	**Avancé**	Sur le ventre	
13	**Le battement d'une jambe**	The One Leg Kick	**Intermédiaire**	Sur le ventre	
14	**Le double battement**	The Double Kick	**Intermédiaire**	Sur le ventre	
15	**L'enroulement mains derrière la tête**	The Neck Pull	**Intermédiaire**	Sur le dos	
16	**Les ciseaux**	The Scissors	**Avancé**	Sur le dos	↻
17	**La bicyclette**	The Bicycle	**Avancé**	Sur le dos	↻
18	**Le pont sur les épaules**	The Shoulder Bridge	**Avancé**	Sur le dos	
19	**La torsion de la colonne**	The Spine Twist	**Avancé**	Assis	
20	**Le canif**	The Jack Knife	**Avancé**	Sur le dos	↻
21	**Les battements sur le côté**	The Side Kick	**Intermédiaire**	Sur le côté	
22	**Le teaser**	The Teaser	**Intermédiaire**	Sur le dos	
23	**La rotation des hanches**	The Hip Twist with Stretched Arms	**Avancé**	Assis	
24	**La nage**	Swimming	**Avancé**	Sur le ventre	
25	**La traction de jambe, face au sol**	The Leg-Pull — Front	**Avancé**	Appui	
26	**La traction de jambe, dos au sol**	The Leg-Pull	**Avancé**	Appui	
27	**Le battement sur le côté, à genoux**	The Side Kick Kneeling	**Avancé**	À genoux	
28	**La flexion latérale**	The Side Bend	**Avancé**	Sur le côté	
29	**Le boomerang**	The Boomerang	**Avancé**	Assis	↻
30	**Le phoque**	The Seal	**Intermédiaire**	Assis	↻
31	**Le crabe**	The Crab	**Avancé**	Assis	↻
32	**Le balancement**	The Rocking	**Avancé**	Sur le ventre	
33	**L'équilibre contrôlé**	The Control Balance	**Avancé**	Sur le dos	↻
34	**La pompe Pilates**	The Push Up	**Avancé**	Debout	

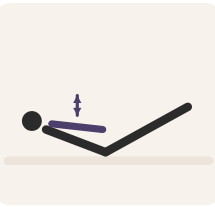
↻ : l'exercice fait rouler sur le haut du dos. À apprendre avec un professeur ; à éviter en cas de douleur à la nuque ou d'ostéoporose, sauf avis médical.

Contenu informatif, ne remplace pas un avis médical. Douleur, grossesse, post-partum, ostéoporose : demandez d'abord l'avis d'un professionnel de santé.
Explications et sources : **zenpilate.com/blog/liste-exercices-pilates**

Par où commencer : les 7 exercices de base

Dans cet ordre, 2 à 3 fois par semaine. Les numéros sont ceux de la liste des 34. Répétitions de l'ordre classique de base : faites-en moins si la qualité baisse.

ZENPILATE



1. Le Hundred (le cent)

The Hundred

Tête et épaules décollées, jambes levées, on bat des bras en respirant par cycles de 5 temps, jusqu'à 100 battements.

100 battements

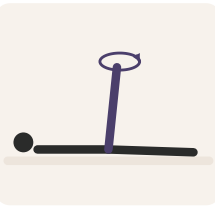


2. L'enroulement

The Roll Up

On s'enroule vertèbre par vertèbre de la position allongée jusqu'à la position assise, bras tendus, puis on redescend.

3 à 5



4. Les cercles d'une jambe

The One Leg Circle

Une jambe tendue vers le plafond dessine des cercles, le bassin reste immobile.

3 à 5 par sens et par jambe

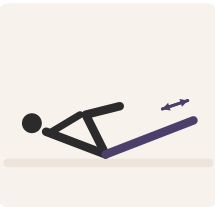


5. Rouler comme une balle

Rolling Back

Assise en boule, mains sur les tibias, on roule en arrière sur le dos puis on revient en équilibre.

5 à 10

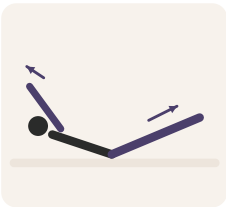


6. L'étirement d'une jambe

The One Leg Stretch

Tête décollée, on ramène un genou vers la poitrine pendant que l'autre jambe s'allonge, en alternance.

5 à 10 par jambe

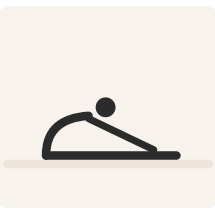


7. L'étirement des deux jambes

The Double Leg Stretch

En boule, on allonge en même temps bras et jambes, puis on revient genoux pliés.

5 à 10



8. L'étirement de la colonne

The Spine Stretch

Assise jambes écartées, on enroule le dos vers l'avant en expirant, puis on se redresse.

3 à 5

Cochez vos séances

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

Trois règles

Lentement

Le contrôle avant la vitesse : chaque mouvement se fait en respirant, sans élan.

Le dos d'abord

Si le bas du dos se creuse ou si la nuque tire, réduisez l'amplitude ou reposez la tête.

Un niveau à la fois

Ajoutez les exercices intermédiaires quand ceux de base sont faciles et propres.

Contenu informatif, ne remplace pas un avis médical. Douleur, grossesse, post-partum, ostéoporose : demandez d'abord l'avis d'un professionnel de santé.
Explications et sources : **zenpilate.com/blog/liste-exercices-pilates**