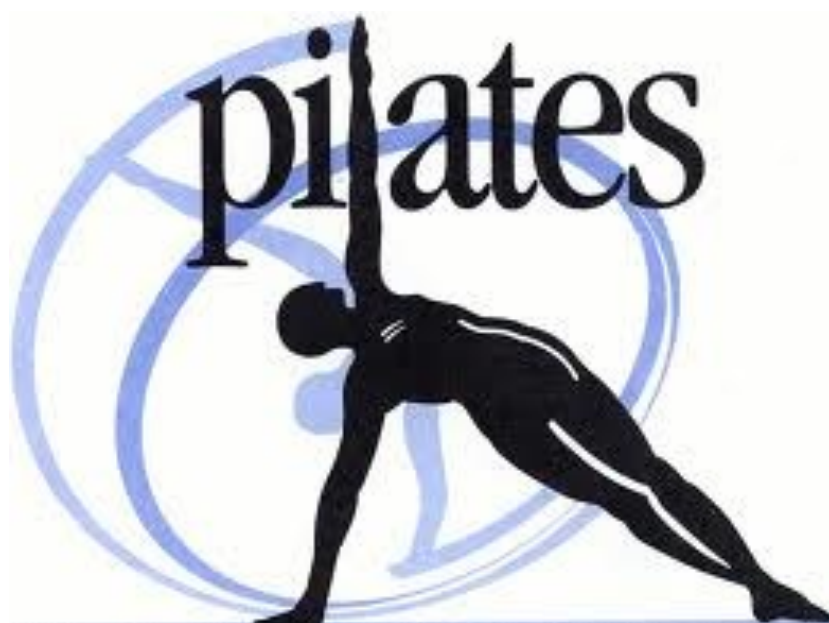




## *Fondamentaux Pilates*



*Le centrage respiration et contraction*

*Le neutre*

*Plateau 1*

*Plateau 2*

*Plateau 3*

*Le sacrum*

*Les lombaires*

*Le transverse*

*Le périnée*



## La respiration / contraction

### « CENTRAGE »

*Inspirer par le nez en ouvrant les côtes comme un parapluie sans gonfler le ventre.*

*Contracter le périnée comme si on se retenait d'uriner et de laisser s'échapper un gaz avec une sensation d'aspiration vers le haut par l'intérieur,*

*Et contracter en même temps son transverse en rentrant le ventre du bas vers le haut comme si l'on souhaitait pouvoir fermer une fermeture éclair d'un pantalon trop petit,*

*Et pendant cette action de double contraction (périnée + transverse) que l'on maintient, expirer par la bouche en refermant les côtes.*

*A la nouvelle inspiration on relâche les contractions, et on recommence...*

*-Inspiration = pas de contraction*

*-Expiration = contraction*

*Pendant les exercices:*

- Inspiration ouverture côtes pas de contraction*
- Contraction avant et pendant l'action en même temps que l'expiration.*
- En général, centrage pendant l'effort intense.*

# Gwenn Fitness



## Les placements basiques

- Neutre

*Debout : le dos est en position intermédiaire entre cambrure naturelle et rétroversion.*

*Sur le dos : jambes fléchies pieds largeur bassin, le dos est relâché, en position anatomique naturelle, posé sur le sacrum, il y a donc un léger creux sous les lombaires qui ne plaquent pas le sol.*

- Plateau 1

*Sur le dos jambes fléchies pieds largeur bassin, remonter le buste jusqu'à décoller les épaules et omoplates (pendant un centrage).*

- Plateau 2

*Sur le dos jambes fléchies pieds largeur bassin, remonter le buste jusqu'à décoller la bretelle du soutien gorge (pendant un centrage).*

- Plateau 3

*Sur le dos jambes fléchies pieds largeur bassin, remonter le buste jusqu'à décoller les lombaires, en restant en appuis sur le sacrum (pendant un centrage).*

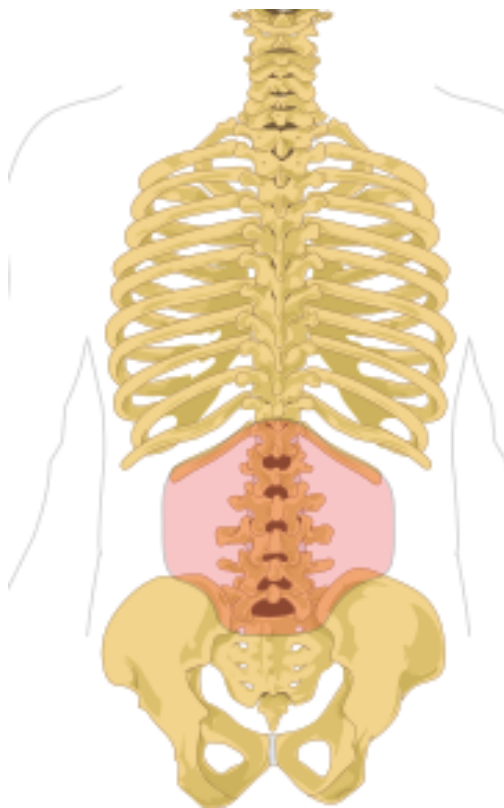


## Où est le SACRUM ?

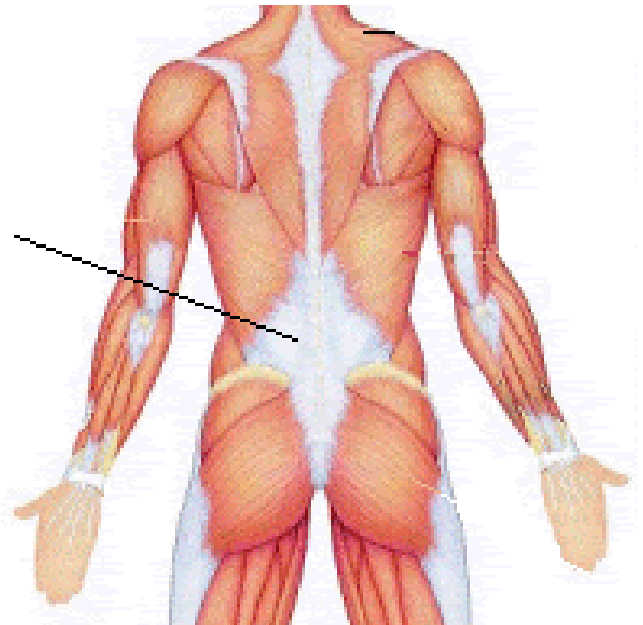




## Où sont les lombaires ?



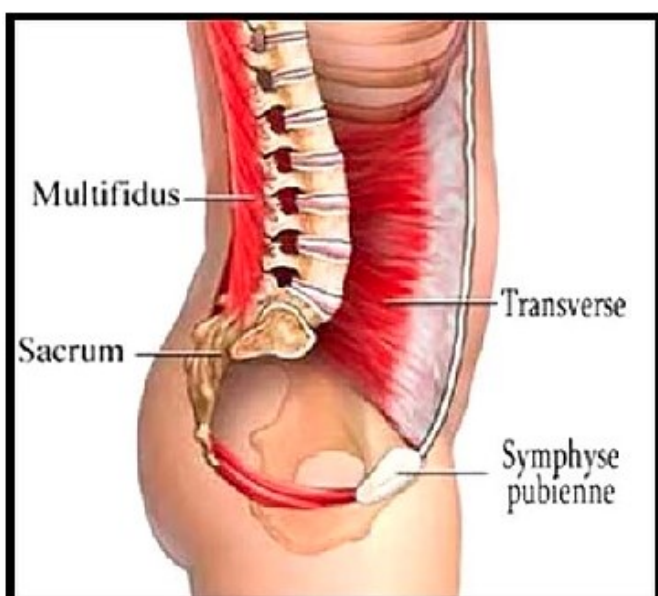
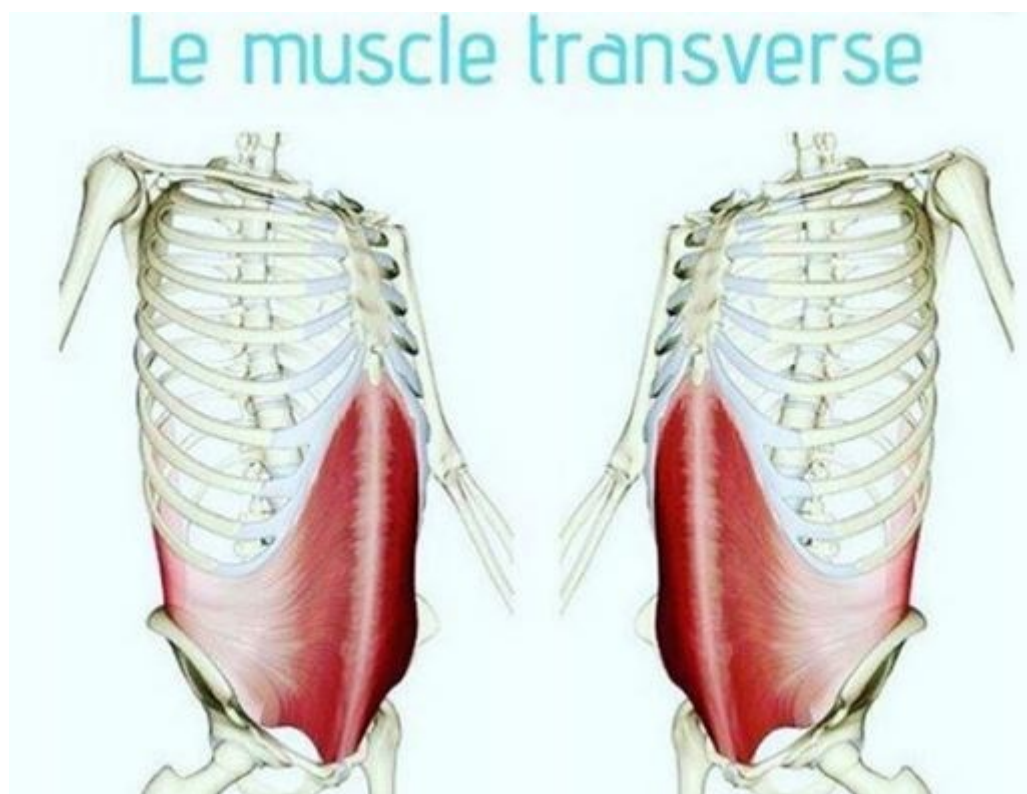
Lombaires



*Constituant la colonne vertébrale,  
les vertèbres **lombaires** participent au soutien de la tête et à la  
protection de la moelle épinière. Rôle dans la mobilité et la posture.  
Constituant la colonne vertébrale,  
les vertèbres **lombaires** permettent de préserver la posture du tronc  
et ainsi maintenir la position debout.*



## Où est transverse ?



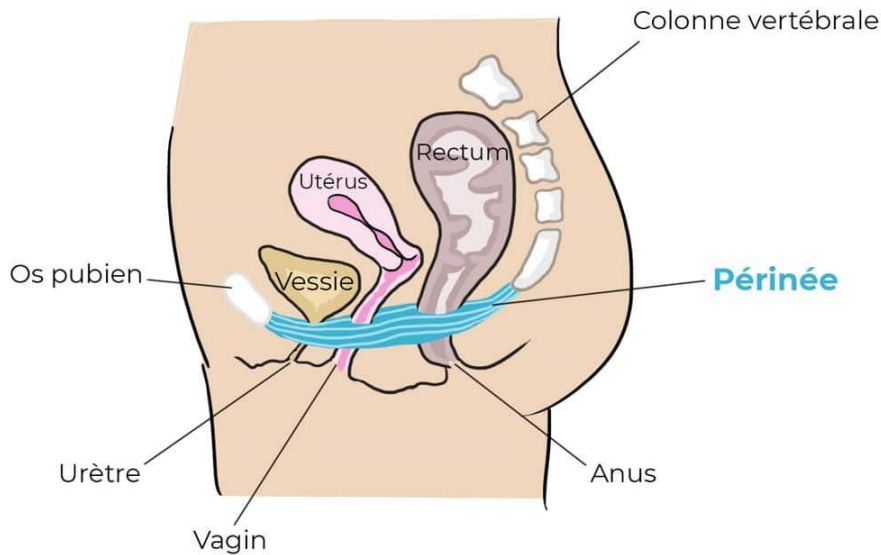
## Le muscle transverse

Le transverse est le **muscle le plus profond de tous les abdominaux**. Il se situe sous les obliques et le grand droit. Les fibres musculaire du transverse sont à l'horizontal.

Le rôle du muscle transverse de l'abdomen est de **maintenir les viscères**, tout en participant à l'expiration lors de la respiration. **Bien musclé**, le transverse permet **d'avoir un ventre plat**. Des [exercices de gainage](#) permettent également de solliciter ces abdominaux.



## Où est le périnée ?



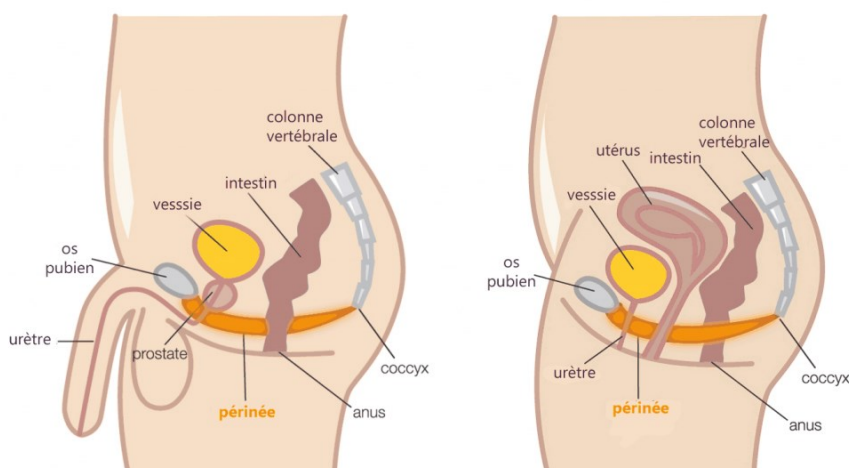
### Le périnée : Définition

*C'est un groupe de muscles en forme de losange qui s'étend du pubis au coccyx. Véritable hamac musculaire, il soutient les organes pelviens. Pendant la grossesse puis lors de l'accouchement, soumis aux hormones, aux variations de poids et de volume, les tissus du périnée sont étirés, distendus, fragilisés voire déchirés...*

### Quelle est sa fonction ?

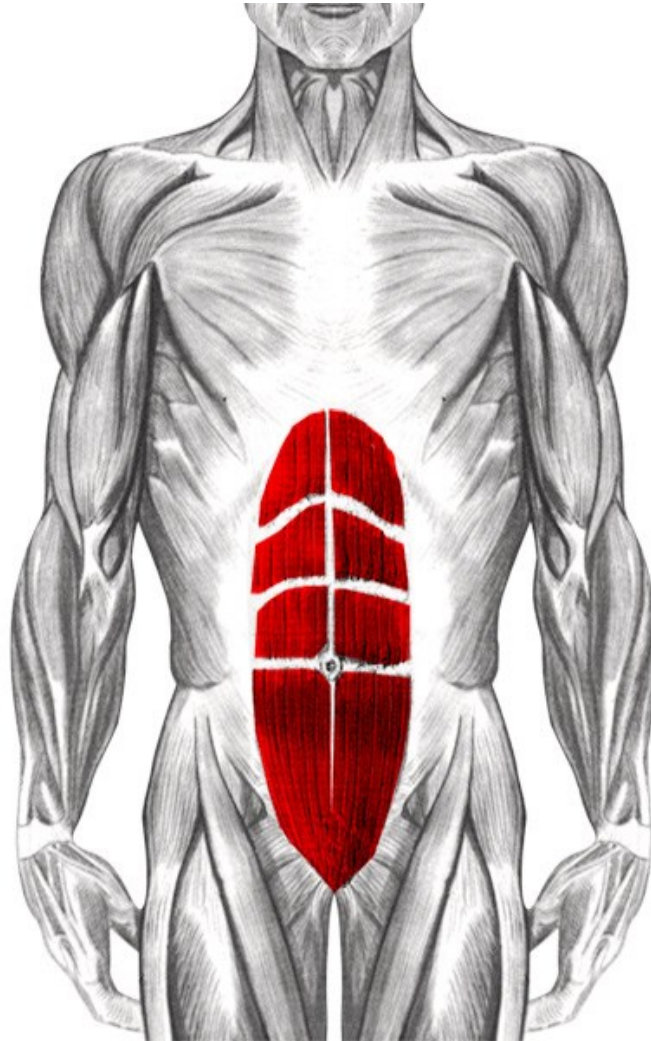
*On peut le comparer à un hamac qui soutient les organes dans le petit bassin. Il permet de compenser les pressions subies par lesdits organes lors d'efforts provoquées pendant des activités sportives (courses, sauts...) ou tout simplement de toux. Son relâchement permet la miction - le fait d'uriner et de déféquer- et sa contraction la continence urinaire et anale. Il participe également à la qualité de la vie sexuelle.*

*Les muscles du plancher Pelvien sont présents chez les femmes et l'homme.*





## Où sont les grands droits ?



La sangle abdominale est composée de plusieurs muscles dont les principaux sont les abdominaux transverse, les obliques et le grand droit. Découvrez plus en détail ces différents muscles de l'abdomen.

### Rôle des muscles abdominaux

Les muscles abdominaux sont constitués du grand droit, de l'oblique externe, de l'oblique interne, et du transverse. Ces muscles s'étendent du thorax à la partie supérieure du bassin, ils interviennent dans la flexion et la rotation du tronc.

A eux cinq, ces muscles ont une action essentielle dans le maintien du bassin. En synergie avec [les muscles du dos](#), ils assurent également la protection de la colonne vertébrale.

Si dans la vie de tous les jours, des [muscles abdominaux bien renforcés](#) aident à une bonne posture et préviennent les douleurs dorsales, dans le cadre d'une pratique sportive ils participeront à une meilleure transmission des chaînes musculaires entre le haut et le bas du corps, et aideront indirectement à l'optimisation des performances.





*A tous mes élèves...  
Quelques rappels anatomiques en images,  
Quelques explications simplifiées....*

*Bien à vous.*

*Gwenn*