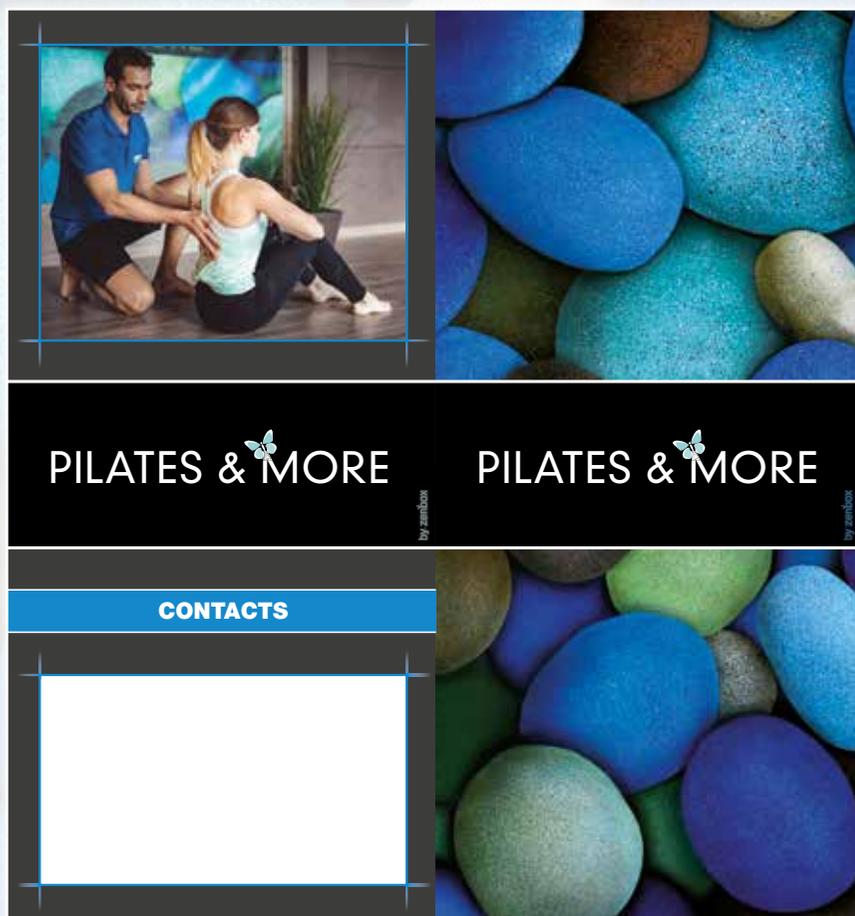


# COACH PILATES & MORE

Flyer Din long - 4 faces - Publicité - 2 modèles (198x210 mm/+1mm)



### Pilates, une méthode qui fait ses preuves !

Le **PILATES** est la base fondamentale de la qualité du mouvement que toute personne, quel que soit l'âge et la condition physique devrait maîtriser pour optimiser ses activités quotidiennes et sportives.

Nous sommes convaincus du rôle central de cette discipline croisée et intégrée aux autres activités fonctionnelles pour obtenir et maintenir une bonne santé globale.

**Voici quelque bénéfice du Pilates:**

1. On tonifie ses abdominaux
2. On s'assouplit
3. On fortifie son dos
4. On soulage ses tensions
5. On améliore sa posture et son équilibre
6. On devient plus zen
7. On tonifie sa silhouette
8. On booste sa concentration
9. On développe sa force
10. On retrouve confiance et plaisir

### Découvrez la méthode Pilates !

Nos séances s'adressent à tout le monde sans exception:

- aux personnes qui se lancent à la découverte de la méthode Pilates et qu'ils veulent une prise en charge personnelle au début pour mieux la comprendre et pouvoir pratiquer les exercices avec plus de conscience;
- aux personnes qui n'aiment pas les méthodes d'entraînements classiques mais qui veulent un ventre plat et un corps tonique;
- aux personnes ayant des problèmes de dos et qui doivent le renforcer de manière spécifique;
- aux femmes enceintes dont les exercices de tonification classiques ne conviennent pas;
- aux gens stressés qui ont mal partout et qui ont un besoin de détente du corps et de l'esprit;
- aux sportifs plus confirmés qui ont besoin d'un complément d'entraînement spécifique pour être plus performant;
- aux femmes ayant été opérées du cancer du sein qui doivent retrouver mobilité, force et confiance;
- aux personnes en rééducation comme complément au traitement du thérapeute.

# COACH PILATES & MORE

Flyer Din long - 4 faces - Publicité - 2 modèles (198x210 mm/+1mm)



PILATES & MORE

PILATES & MORE

CONTACTS



## Pilates, une méthode qui a fait ses preuves !

Les exercices de **Pilates** permettent de renforcer musculairement le tronc. Par ces exercices, vous ciblez votre torse (surtout abdominaux et dos), vos hanches et fessiers jusqu'à vos épaules. Les muscles stabilisateurs et le dos, qui sont souvent délaissés dans les exercices traditionnels de fitness, en bénéficient.

En stabilisant le noyau des muscles de l'abdomen et du dos, en travaillant depuis l'intérieur vers l'extérieur, on remodèle son ventre en profondeur et en douceur.

## Pour qui?

Chacun peut trouver un bénéfice à la pratique du Pilates: les personnes souhaitant reprendre une activité physique, les danseurs et les artistes en général pour entretenir leur corps, les enfants à partir de douze ans, les personnes âgées, les sportifs. La méthode s'adapte en effet à toutes les pathologies et morphologies.

## Les bienfaits du Pilates Tapis

Si les articulations de votre colonne sont mobiles, vous êtes jeunes, si ce n'est pas le cas, qu'importe votre âge, vous commencez à vieillir ! Le Pilates est une pratique sportive autant qu'un état d'esprit qui permet de se maintenir en forme à tout âge et malgré des douleurs plus ou moins chroniques. Le Pilates marche encore plus lorsque l'on a des maux bien ciblés car on est davantage conscient de son corps et de ce que l'on veut changer.

En d'autres termes, plus on fait du Pilates, plus on connaît notre corps et on le corrige à tout moment de la journée. Il s'agit donc d'une pratique qui se vit au quotidien pour un bien-être sur le long terme.

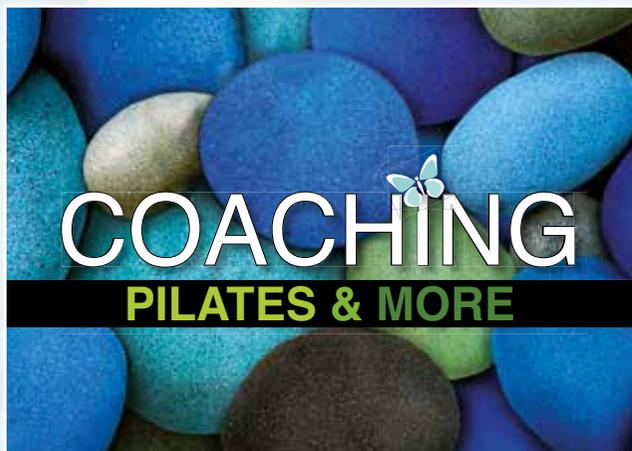
Le Pilates Tapis est une méthode d'entraînement physique efficace pour:

- diminuer le mal de dos;
- renforcer l'abdomen;
- mobiliser la colonne en position allongée;
- faciliter l'élimination du stress.



# COACH PILATES & MORE

Brochure programme coaching  
- 8 pages - Publicité - 1 modèle (210x148 mm/+1mm)



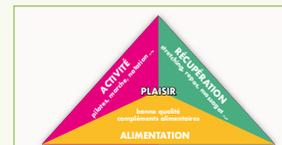
## TRIANGLE DE LA REUSSITE

Notre organisme est doublement agressé: par une alimentation transformée, pauvre en nutriments, et par un mode de vie à la fois hyperactif et sédentaire, effréné et déroutant. Pas étonnant qu'il en paie parfois le prix !

Pour être bien dans son corps, il faut atteindre un équilibre entre régime varié, exercice régulier et sérénité d'esprit (récupération). Mais cet équilibre est fragile.

Vous devez donc prendre des décisions et faire les meilleurs choix pour garder la forme, bien vous nourrir et vous épanouir (trouver du plaisir).

Nous sommes là pour vous prendre en charge de manière globale, vous diriger vers nos experts santé et vous proposer les solutions les plus adaptées.



### Mon planning

RDV 1	
RDV 2	
RDV 3	
RDV 4	
RDV 5	
RDV 6	

## PILATES: PRINCIPES DE BASE

pour une bonne posture !

- **CIBLE: 'Corset abdominal'**  
Muscles mobilisateurs (superficiels)  
Muscles stabilisateurs (profonds)

- **EXERCICES**  
Alterner les exercices de mobilisation (flexion, rotation, inclinaison, extension) et les exercices de stabilisation (maintien d'une posture)

- **BENEFICES**  
Eviter les déséquilibres musculaires, les blessures, les tensions, renforcer le dos et les abdos.

- **CONCENTRATION et QUALITE**  
Peu de répétitions (max. 6-8) pour éviter les 'compensations'.

### SOLUTIONS POUR LES TENSIONS AU COU


### SOLUTIONS POUR LES TENSIONS AUX GENOUX


### SOLUTIONS POUR LES TENSIONS AUX POIGNETS


### SOLUTIONS POUR LES TENSIONS LOMBAIRES


### CONSEILS POSTURAUX


## PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT

FC max	♂ 220 - âge =
	♀ 226 - âge =

### séquence fente avec twist



### séquence squat et lift



### séquence squat équilibre



### séquence burpees



L'activité cardiovasculaire modérée (marche, vélo, natation ...) est très importante pour maintenir une bonne santé! N'oubliez pas donc de la pratiquer au moins 3-4 fois par semaine pendant au moins 20-25'. Les exercices debout sont importants pour développer "la force fonctionnelle" qui vous permet d'optimiser vos gestes sportifs et quotidiens. Pratiquez-les à pieds nus (2x 10-15 répétitions) pour une meilleure proprioception et pour renforcer votre équilibre.

# COACH PILATES & MORE

## Brochure programme coaching - 8 pages - Publicité - 1 modèle (210x148 mm/+1mm)

### PROGRAMME TONICITÉ CENTRE DU CORPS

1	Cercle d'une jambe (bassin stable)	x 6
2	Soulever quelque chose avec le dos droit	x15
3	Flexion du tronc	x 6
4	Rotation du bassin	x 6
5	Rotation des épaules	x 6
6	Roulement des hanches	x 6
7	Préparation à la brasse	x 6
8	Pointeur	x 6



Les muscles sont de 2 catégories: les muscles mobilisateurs et les muscles stabilisateurs. Les muscles mobilisateurs sont surtout en périphérie pour mobiliser les segments des membres supérieurs et inférieurs. Ils sont superficiels et croisent plusieurs articulations.

Lors de traumatismes, ils réagissent par un spasme, entraînent de la douleur secondaire et une faiblesse éventuelle. Les muscles stabilisateurs sont profonds et ils travaillent tout le temps pour maintenir la colonne vertébrale, ils anticipent le mouvement et il se contractent pour le contrôle en position neutre de l'amplitude du mouvement.

### AUTOMASSAGE DES TRIGGER POINTS

1	TP pieds	10"	pression + 3x4 mvs
2	TP mollets	10"	pression + 3x4 mvs
3	TP ischios	10"	pression + 3x4 mvs
4	TP quadriceps	10"	pression + 3x4 mvs
5	TP dos	10"	pression + 3x4 mvs
6	TP poitrine	10"	pression + 3x4 mvs
7	TP fessiers	10"	pression + 3x4 mvs
8	TP nuque	10"	pression + 3x4 mvs



Les **trigger points myofasciaux (TPM)** sont des points gâchettes myofasciaux.

Un endroit hyper irritable dans le muscle squelettique associé à un nodule palpable hypersensible. Un trigger point peut générer une douleur caractéristique projetée (irradiation). Les TPM sont des adaptations à l'impact négatif de la posture, de l'irritation des fascias, des degrés anormaux de stress dans certaines régions du corps. Les TPM peuvent causer, non seulement de la douleur, mais aussi réduire l'activité métabolique locale, globale, créer un dysfonctionnement et une limitation mécanique. Pour réduire les tensions ils doivent être massés par les kinés, ou des rouleaux massants ou par des auto-massages avec balles et rouleaux.

### PROGRAMME DE STRETCHING

1	Stretching mollets	45"
2	Stretching pieds	45"
3	Stretching ischios	45"
4	Stretching quadriceps	45"
5	Stretching fessiers	45"
6	Stretching carré des lombes	45"
7	Stretching parovertebraux (dos)	45"
8	Stretching chaîne postérieure	45"
9	Stretching chaîne antérieure	45"
10	Relâchement trapèze	45"



Les limitations d'amplitudes articulaires vont causer des compensations au niveau de toutes les chaînes musculaires. Un muscle trop raide perd sa capacité à s'allonger et à reprendre sa longueur (son énergie élastique).

Si nous allons faire des étirements dans des muscles qui ont des nœuds musculaires, c'est un peu comme si l'on étirait une corde avec un nœud, non seulement le nœud se resserre, mais la bête ne peut pas récupérer son énergie élastique, c'est pour cela que les mouvements d'étirements doivent se faire après les auto-massages.

"Un corps libre de tensions et de fatigue permet  
d'affronter toutes les complexités de la vie !"

Joseph Pilates