

Basic 10 Challenge

Du 1 au 31 juillet, 2014



Qu'est-ce que c'est « The Basic 10 Challenge » ?

L'idée m'est venue après que plusieurs de mes clients m'aient demandé des programmes d'exercice pour faire du Pilates chez eux, quand ils sont en vacances ou qu'ils ne peuvent pas venir en cours. Le programme le plus évident me semblait de proposer les 10 exercices dits de « base » du répertoire de Pilates tapis. Ces 10 exercices forment un ensemble complet, une parfaite routine quotidienne qui peut être faite en une dizaine de minutes. Pour encourager tout le monde à démarrer, surtout à l'approche des longues vacances estivales, j'ai eu l'idée du Challenge. Le but étant de faire les exercices où qu'on soit ! Tout le monde peut trouver 10 minutes au cours de la journée pour faire un peu de Pilates.

Comment ça marche ?

Pour faciliter votre participation, je vous ai préparé des photos et des descriptifs de chaque exercice pour vous montrer comment les faire correctement. Le projet a été conçu pour des participants qui connaissent déjà les exercices plutôt que pour ceux qui souhaitent commencer. Ils peuvent nous rejoindre une prochaine fois.

A la fin des descriptifs se trouve un journal de bord pour noter chaque jour où et quand vous avez fait votre « Basic 10 », suivi d'un espace pour vos commentaires sur votre entraînement du jour. Et surtout, je vous invite à définir vos objectifs et à les partager avec moi si vous le souhaitez, avec votre professeur de Pilates, ou avec la communauté participant au challenge via ma page Facebook.

Le jour ou les jours où vous suivez un cours de Pilates vous n'êtes pas obligés de faire le « Basic 10 » en plus.

Bon challenge, restez en forme et amusez vous bien !

Emily

emiy@pilatesdelateteauxpieds.com
www.pilatesdelateteauxpieds.com
<https://www.facebook.com/pilates.paris>



The Hundred – Les Cent

Répétitions : 10

La respiration et les instructions :

Démarrer allongé. Expirer pour soulever la tête et le haut du dos. Expirer pour soulever les deux jambes. Les bras sont tendus le long du corps. Les battre rapidement vers le haut puis le bas sans s'arrêter pendant toute la durée de l'exercice. Inspirer pour 5 secondes, expirer pour 5 secondes.

Débutants : Garder les jambes pliées.

Intermédiaires : Garder les jambes tendues vers le haut.

Avancés : Garder les jambes tendues et assez bas



Roll-Up – Le déroulement vers le haut

Répétitions : 3 à 5

La respiration et les instructions :

Démarrer allongé, les bras tendus vers le plafond. Inspirer pour soulever la tête. Expirer pour continuer de monter et étirer la colonne vers l'avant. Inspirer pour démarrer la descente expirer pour terminer la descente.

Débutants : Plier les genoux et si besoin faire marcher les mains sur l'extérieur des jambes pour monter.



Single Leg Circle – Les cercles avec une jambe



Répétitions : 5 par direction, un total de 10 pour chaque jambe

La respiration et les instructions :

Démarrer allongé, les bras posés sur le tapis le long du corps. Tendre une jambe vers le plafond, pied pointé. L'autre jambe reste tendue au sol, pied fléchi.

Dessiner un cercle avec la jambe. Commencer en croisant la jambe au dessus de votre corps. Puis changer de sens. Inspirer pour la première moitié du cercle, expirer pour la deuxième. Répéter avec l'autre jambe.

Débutants: faire des petits cercles.
Intermédiaires/Avancés : Faire des cercles de plus en plus grands.



Rolling-like-a-ball – Rouler comme un ballon

Répétitions : 5 à 8

La respiration et les instructions :
Démarrer assis légèrement en arrière des ischions, les mains sur les tibias et les pieds décollés du sol. Inspirer pour rouler en arrière, sans poser la tête, expirer pour revenir.

Débutants : Mettre les mains sur l'arrière des cuisses.

Intermédiaires : Mettre les mains sur les tibias.

Avancés : Entourer les jambes avec les bras pour les ramener très près du corps.



Single Leg Stretch – L'étirement avec une jambe



Répétitions : 5 à 8 de chaque côté



La respiration et les instructions :

Après l'exercice précédent garder la jambe gauche pliée, mettre la main gauche sur la cheville gauche la main droite sur le genou gauche, tendre la jambe droite et s'allonger sur le dos jusqu'au pointes des omoplates. Inspirer pour ramener une jambe près de soi et tendre l'autre. Changer de jambe et expirer pour l'autre jambe.



Débutants : Garder les jambes assez hautes.



Intermédiaires/Avancés : Mettre les jambes de plus en plus bas.



Double Leg Stretch – L'étirement avec deux jambes

Répétitions : 5

La respiration et les instructions :

Après l'exercice précédent garder les deux jambes pliées et une main posée sur chaque genou. Inspirer pour tendre les bras et les jambes vers le plafond au même temps, faire un cercle avec les bras, expirer en pliant les jambes pour poser les mains sur les genoux et ramener les jambes dans la position de départ.

Débutants : Garder les jambes et les bras assez haut.

Intermédiaires/Avancés : Mettre les jambes et les bras de plus en plus bas.



Spine Stretch – L'étirement de la colonne



Répétitions : 5-8

La respiration et les instructions :

Démarrer assis sur les ischions avec les jambes tendues et écartées un peu plus large que le bassin. Les pieds sont fléchis, les bras sont tendus vers le plafond, les paumes des mains sont face à face. Expirer pour étirer la colonne vers l'avant, inspirer pour la remonter.



Débutants: Tendre les bras vers l'avant et plier légèrement les jambes



Saw – La scie

Répétitions : 3 à 5 chaque côté

La respiration et les instructions :

Rester dans la même position assise que l'exercice précédent avec maintenant les bras tendus sur les côtés à l' hauteur des épaules, les paumes des mains vers le bas. Commencer par inspiration puis expirer pour twister la colonne vers un côté et s'étirer vers l'avant, le petit doigt « scie » le petit orteil opposé, la paume de la main avant est tournée vers le bas et la paume de la main arrière est tournée vers le haut. Inspirer pour remonter, expirer pour commencer le mouvement de l'autre côté.

Débutants: Plier légèrement les jambes



Side Kick Series – Les kicks sur le côté



Première partie

Répétitions : 8

La respiration et les instructions :

S'allonger sur le côté sur l'avant bras plié, la tête posée dans la main. L'autre main est posée sur le tapis entre le buste et le nombril, les jambes sont tendues vers l'avant à un angle de 45° du corps. Soulever la jambe du haut à la hauteur de la hanche. Inspirer pour faire un kick vers l'avant et un peu plus loin en fléchissant le pied, expirer en pointant le pied pour faire un kick vers l'arrière et un peu plus loin.



Side Kick Series – Les kicks sur le côté



Deuxième partie

Répétitions : 4 de chaque

La respiration et les instructions :

Rester dans la même position et faire une rotation externe de la jambe du haut. Pointer le pied et inspirer pour faire un kick vers le haut, fléchir le pied et expirer pour faire un kick vers le bas. Puis inverser la chorégraphie des pieds et faire 4 kicks de plus.

Changer de côté et répéter la série avec l'autre jambe.



Seal – Le phoque

Répétitions : 5 à 8

La respiration et les instructions :

Démarrer assis légèrement en arrière des ischions, les mains passent à l'intérieur des jambes et attrapent l'extérieur des chevilles. Entrechoquer les pieds comme on bat des mains 3 fois. Inspirer pour rouler en arrière, frapper les pieds 3 fois en arrière, sans poser la tête, puis expirer pour revenir.

Débutants : Ne pas entrechoquer les pieds en arrière ou juste une puis deux fois.



Objectives

Avant de démarrer : Quels sont vos objectifs, qu'est-ce que vous attendez de ce challenge et/ou que souhaitez-vous accomplir ?

Journal de bord

Jour	Heure	Lieu	Commentaires
mardi 1			
mercredi 2			
jeudi 3			
vendredi 4			
samedi 5			
dimanche 6			
lundi 7			
mardi 8			
mercredi 9			
jeudi 10			
vendredi 11			
samedi 12			
dimanche 13			
lundi 14			
mardi 15			
mercredi 16			
jeudi 17			
vendredi 18			
samedi 19			
dimanche 20			
lundi 21			
mardi 22			
mercredi 23			
jeudi 24			
vendredi 25			
samedi 26			
dimanche 27			
lundi 28			
mardi 29			
mercredi 30			
jeudi 31			

31 jours plus tard... : Comment vous vous sentez ? Avez-vous atteint vos objectifs ? Qu'est-ce que vous avez appris ? Referiez-vous le même challenge ?

