

AM  
09

Valérie Lamour  
Shirley Coillot

# Pilates pour femme enceinte



Photographies de Jean-François Chavanne

MARABOUT

# sommaire

Introduction	11	Se préparer	25
<b>La méthode Pilates pour la femme enceinte</b>	<b>12</b>	<b>La position neutre</b>	<b>26</b>
Qu'est-ce que la méthode Pilates ?	12	Trouver la position neutre	26
D'où vient la méthode Pilates ?	12	<b>L'engagement du plancher pelvien</b>	<b>28</b>
Quels sont ses bienfaits ?	13	À quoi sert le plancher pelvien ?	28
Pourquoi une telle méthode pour la femme enceinte ?	13	Pourquoi donne-t-on une telle importance	28
En forme pendant la grossesse	14	à cette partie du corps pendant la grossesse ?	28
Les bienfaits du Pilates pendant la grossesse	14	Et après l'accouchement ?	28
Le parfait complément d'une préparation	15	Le plancher pelvien et la méthode Pilates	28
à l'accouchement	15	<b>La respiration latérale thoracique</b>	<b>30</b>
<b>Quand commencer et quand s'arrêter ?</b>	<b>16</b>	Bien respirer	30
À quel moment de la grossesse commencer	16	En position debout	30
la pratique ?	16	En position allongée	30
Le 1 <sup>er</sup> trimestre	16	<b>Savoir se relever du sol</b>	<b>32</b>
Le 2 <sup>e</sup> trimestre	17	Comment se relever ?	32
Le 3 <sup>e</sup> trimestre	17		
<b>Les contre-indications</b>	<b>18</b>		
Les recommandations « santé »	18		
Les contre-indications absolues	19		
Les contre-indications relatives	19		
Les cas où le Pilates est déconseillé	19		
<b>Les grands principes de la méthode Pilates</b>			
<b>pour femme enceinte</b>	<b>20</b>		
Trouver la bonne posture	20		
Les 8 principes	20		
<b>Questions/Réponses</b>	<b>22</b>		



5	S'échauffer	37	La mobilisation du bassin	43
26	Équilibre	38	La mobilisation du bassin pendant la grossesse	44
26	Flexion des genoux	39	Les exercices de la mobilisation du bassin	44
28	Rotation des hanches	40	Le périnée	44
28			Prendre conscience de son périnée	44
28			Les exercices de la sollicitation du périnée	45
28			Sentir la mobilité du bassin avant/arrière	46
28			En position assise	46
28			En position quadrupédique	46
30			Sentir la mobilité latérale du bassin	48
30			Bascule des jambes sur le côté	48
30			Ouverture latérale des hanches	49
30				
32				
32				



<b>1<sup>ER</sup> TRIMESTRE</b>	<b>51</b>	<b>2<sup>E</sup> TRIMESTRE</b>	<b>77</b>
<b>Exercices Pilates du 1<sup>er</sup> trimestre</b>	<b>53</b>	<b>Exercices Pilates du 2<sup>e</sup> trimestre</b>	<b>79</b>
<b>Le ventre</b>	<b>54</b>	<b>Le ventre</b>	<b>80</b>
Scissors	54	Side bend	80
Leg pull prone	56	Hundred	81
<b>Le dos</b>	<b>58</b>	<b>Le dos</b>	<b>82</b>
Enroulement de la colonne	58	Spine twist	82
Spine stretch	59	Swimming	84
<b>Les bras et les épaules</b>	<b>60</b>	<b>Les bras et les épaules</b>	<b>86</b>
Fermeture éclair	60	Plongeur	86
Push-up modifié	62	Double arm stretch	88
<b>Les cuisses et les fessiers</b>	<b>64</b>	<b>Les cuisses et les fessiers</b>	<b>90</b>
Side kick	64	Shoulder bridge	90
Ciseau latéral	65	Élévation latérale	91
<b>Stretch du 1<sup>er</sup> trimestre</b>	<b>67</b>	<b>Stretch du 2<sup>e</sup> trimestre</b>	<b>93</b>
<b>Stretch du dos</b>	<b>68</b>	<b>Stretch du dos et du buste</b>	<b>94</b>
Le chat	68	Stretch du dos	94
<b>Stretch dorsal latéral</b>	<b>70</b>	Stretch du buste	94
<b>Stretch de la zone basse du dos</b>	<b>72</b>	<b>Stretch des bras et des épaules</b>	<b>96</b>
<b>Stretch des cuisses</b>	<b>73</b>	<b>Stretch des cuisses</b>	<b>98</b>
Étirement des quadriceps	73	Stretch arrière des cuisses	98
Étirement de l'intérieur des cuisses	74	Stretch intérieur des cuisses	98
<b>Stretch des fessiers</b>	<b>75</b>		

<b>3<sup>E</sup> TRIMESTRE</b>	<b>101</b>		
<b>Exercices Pilates du 3<sup>e</sup> trimestre</b>	<b>103</b>		
<b>Le dos et les épaules</b>	<b>104</b>		
Renforcement du dos	104		
<b>La poitrine</b>	<b>106</b>		
Renforcement de la poitrine	106		
<b>Les bras</b>	<b>108</b>		
Arm circle	108		
Arm circle avec chaise	110		
<b>Les cuisses</b>	<b>112</b>		
Step	112		
<b>Les cuisses et les fessiers</b>	<b>114</b>		
Circles leg	114		
Ciseau latéral immobile	115		
<b>Stretch du 3<sup>e</sup> trimestre</b>	<b>116</b>		
<b>Stretch du dos</b>	<b>118</b>		
<b>Stretch des bras et des épaules</b>	<b>119</b>		
<b>Stretch de l'intérieur des cuisses</b>	<b>120</b>		
<b>Stretch de l'avant des cuisses</b>	<b>121</b>		
<b>Stretch de l'arrière des cuisses</b>	<b>122</b>		
<b>Stretch des fessiers</b>	<b>123</b>		
		<b>Adresses utiles</b>	<b>125</b>
		<b>Où pratiquer le Pilates en France ?</b>	<b>126</b>



# Pilates pour femme enceinte

La méthode Pilates est une méthode qui allie physique et mental dans le but de renforcer la musculature tout en opérant une véritable prise de conscience de son corps et de son fonctionnement.

D'une grande variété, les exercices Pilates pour femme enceinte constituent un accompagnement et une préparation idéale pour la femme enceinte, du premier au troisième trimestre.

La méthode Pilates présente de nombreux avantages pour la femme enceinte. Elle lui permet :

- de corriger sa posture au fil des mois, soulageant ainsi certains maux ;
- de renforcer le centre de son corps, la région abdominale, qui porte le bébé ;
- de mieux contrôler sa respiration.

Tous les exercices proposés dans ce livre suivent l'évolution du corps pendant la grossesse. Ils peuvent être adaptés par chacune selon son envie et ses difficultés, qu'elle soit débutante ou confirmée.

Pour chaque exercice, vous trouverez :

- des pas à pas illustrés par des photos,
- un texte explicatif très détaillé,
- les bienfaits pour le corps, les sensations éprouvées et le conseil du coach.



ISBN : 2501-04480-0  
4094231

12 € Prix TTC France

[www.marabout.com](http://www.marabout.com)