Trevik

GUIDE PRATIQUE

PROGRAMME PROGRESSIF · 4 SEMAINES · DÉBUTANT

28 jours

de Pilates *au mur*

Les principes expliqués simplement, 20 mouvements détaillés pas à pas et une séance d'environ 15 minutes par jour. Un mur, un tapis, rien d'autre.



Un mur, un tapis, quinze minutes.

trevik.shop

SOMMAIRE

Ce que contient *ce guide*

– Avant de commencer 2

01 Les principes, simplement 4
- Respirer avec le mouvement 5
- Le centre et la position neutre 6
- Contrôle, rythme et sensations 7

02 Installer ton espace 8
- Le mur, le tapis, la place 9
- Les quatre placements et la lecture des fiches 10

03 Les 20 mouvements de base 11
- Au sol, sur le dos : mouvements 1 à 8 12
- Au sol, sur le côté et à quatre pattes : 9 et 10 20
- Debout, face au mur : 11 à 15 22
- Debout, dos au mur : 16 à 20 27

04 Le programme des 28 jours 32
- Les 28 jours en un coup d'œil 33
- Semaine 1 · *Découverte* 34
- Semaine 2 · *Contrôle* 38
- Semaine 3 · *Endurance* 42
- Semaine 4 · *Fluidité* 46

05 Adapter chaque séance 50
- Plus doux, plus exigeant : les 20 mouvements 51
- Les jours sans : séances courtes et reprises 53

06 Continuer après 28 jours 54
- Construire tes propres séances 55
- Choisir ton rythme 56
- Ton suivi des 28 jours 57

– Licence et contact 58

PRINCIPE 1

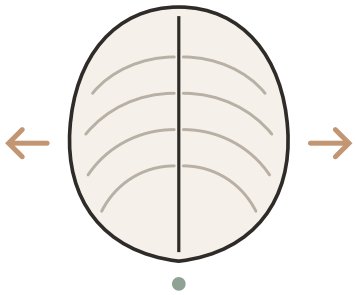
Respirer *avec le mouvement*

Dans ce guide, la respiration donne le tempo. Elle prépare le mouvement, l'accompagne et t'aide à rester précis du début à la fin d'une série.

La respiration latérale

En pilates, on cherche souvent à respirer « dans les côtes » : à l'inspiration, la cage thoracique s'élargit sur les côtés et vers l'arrière, pendant que le bas du ventre garde un léger tonus. Cette façon de respirer permet de rester stable au centre du corps tout en respirant amplement.

Ce n'est pas la seule bonne façon de respirer : c'est un outil, utile pendant les mouvements. En dehors des séances, respire comme d'habitude.



À l'inspiration, les côtes s'écartent sur les côtés, comme un accordéon qui s'ouvre. Les épaules, elles, ne montent pas.

Le rythme dans les séances

Sauf indication contraire, la règle est simple : **tu expires pendant la phase qui demande un effort** (monter, pousser, enrouler) et tu inspires pour te préparer ou revenir. Chaque fiche précise le rythme du mouvement dans l'encadré « Respiration ».

Par le nez, par la bouche

Inspire par le nez quand c'est possible. Expire par la bouche, lèvres entrouvertes, comme pour embuer une vitre : l'expiration devient plus longue et plus régulière. Une expiration un peu plus longue que l'inspiration installe un rythme calme.

Si tu te perds

Il arrive de ne plus savoir quand inspirer. Respire alors naturellement et continue lentement : une respiration libre vaut mieux qu'un rythme parfait mais crispé. La seule chose à éviter, c'est de bloquer ta respiration.

ESSAI : LA SERVIETTE

Enroule une serviette autour de tes côtes basses et croise les extrémités devant toi, une dans chaque main. Inspire en essayant d'écarter la serviette avec tes côtes, sans lever les épaules. Expire en serrant doucement. Trois ou quatre respirations suffisent pour sentir le mouvement.

À RETENIR

Expire
pendant l'effort, inspire pour revenir.

Les épaules
restent basses quand tu inspires.

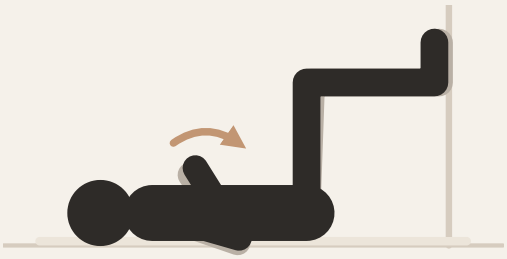
Ne bloque jamais
ta respiration, même en tenue.

MOUVEMENT 01 · AU SOL, SUR LE DOS

01

Respiration pieds au mur

Le point de départ de chaque séance



VOLUME DE BASE 8 respirations (1 à 2 min)

CE QUE TU TRAVAILLES

Installer une respiration ample et calme, sentir les côtes s'ouvrir sur les côtés et l'arrière du bassin se poser sur le tapis.

POSITION DE DÉPART

Allonge-toi sur le dos, les fesses à environ une longueur de cuisse du mur. Pose les pieds à plat contre le mur, écartés de la largeur du bassin, genoux pliés à angle droit au-dessus des hanches. Place les mains sur tes côtes basses, coudes posés au sol.

LE MOUVEMENT

1. Inspire par le nez en laissant les côtes s'écarter sous tes mains, sur les côtés et vers l'arrière, sans gonfler le haut de la poitrine.
2. Expire longuement par la bouche, lèvres entrouvertes, comme pour embuer une vitre : les côtes se rapprochent, le bas du ventre se rentre doucement.
3. Garde les pieds tranquilles contre le mur et la nuque longue, le menton ni levé ni rentré.
4. Enchaîne des respirations lentes, sans chercher à forcer l'amplitude.

RESPIRATION

Vise environ 4 temps à l'inspiration et 6 temps à l'expiration, si c'est confortable. Si tu manques d'air, reviens à une respiration naturelle.

ERREURS FRÉQUENTES

- ○ Soulever les épaules à chaque inspiration.
- ○ Cambrer le bas du dos pour « faire de la place » à l'air.
- ○ Pousser fort dans le mur : les pieds restent simplement posés.

VERSION PLUS DOUCE

Pose les pieds au sol, genoux pliés, si la position au mur te gêne. Un coussin fin sous la tête est permis.

OÙ TU LE SENS

Les côtes qui s'ouvrent sur les côtés, l'arrière du bassin bien posé, les épaules lourdes.

POUR ALLER PLUS LOIN

Allonge l'expiration jusqu'à 8 temps en gardant le bas du ventre légèrement engagé.

MOUVEMENT 03 · AU SOL, SUR LE DOS

03

Pont au mur

Dérouler la colonne, faire travailler l'arrière des jambes



VOLUME DE BASE — 6 à 10 ponts

CE QUE TU TRAVAILLES

Décoller et reposer le dos vertèbre après vertèbre, en sollicitant les fessiers et l'arrière des cuisses, avec le mur comme appui stable.

POSITION DE DÉPART

Sur le dos, pieds à plat contre le mur un peu plus bas que tes genoux, écartés de la largeur du bassin. Bras le long du corps, paumes au sol.

LE MOUVEMENT

1. Expire, commence par une bascule du bassin, puis décolle le dos du tapis vertèbre après vertèbre en appuyant les pieds dans le mur.
2. Monte jusqu'à ce que les épaules, les hanches et les genoux forment une ligne oblique. Les épaules restent au sol.
3. Inspire en haut, sans creuser le bas du dos : les côtes restent basses.
4. Expire et redescends en déroulant, du haut du dos jusqu'au bassin, qui se pose en dernier.

RESPIRATION

Expire en montant, inspire en haut, expire en redescendant.

ERREURS FRÉQUENTES

- Monter trop haut et cambrer : arrête-toi quand la ligne est droite.
- Laisser les genoux s'écarter ou se rapprocher : ils restent dans l'axe des pieds.
- Appuyer la tête dans le tapis : la nuque reste longue.

VERSION PLUS DOUCE

Monte seulement jusqu'à décoller le bas du dos, puis redescends. Le pont peut aussi se faire pieds au sol, près des fesses.

OÙ TU LE SENS

L'arrière des cuisses et les fessiers. Si tu le sens surtout dans le bas du dos, monte moins haut.

POUR ALLER PLUS LOIN

Tiens 3 respirations en haut, ou place les pieds plus haut sur le mur.

VUE D'ENSEMBLE

Les 28 jours *en un coup d'œil*

S1 *Découverte*	1 Premier contact 13 min p. 34	2 Le bassin et la hanche 13 min p. 35	3 Sur le côté 14 min p. 35	4 L'équilibre 13 min p. 36	5 Le haut du corps 13 min p. 36	6 Toute la colonne 14 min p. 37	7 Jour doux 14 min p. 37
S2 *Contrôle*	8 Ralentir 14 min p. 38	9 Le centre 13 min p. 39	10 Stabilité 15 min p. 39	11 Les jambes 14 min p. 40	12 Précision 12 min p. 40	13 Les hanches 15 min p. 41	14 Jour doux 15 min p. 41
S3 *Endurance*	15 Un peu plus long 14 min p. 42	16 Le centre, plus longtemps 13 min p. 43	17 Hanches et tronc 14 min p. 43	18 L'arrière des jambes 15 min p. 44	19 Tenir 13 min p. 44	20 Tout le corps 15 min p. 45	21 Jour doux 15 min p. 45
S4 *Fluidité*	22 Enchaîner 14 min p. 46	23 Le flux au sol 13 min p. 47	24 Du sol au debout 14 min p. 47	25 Les jambes en continu 15 min p. 48	26 Centre et bras 12 min p. 48	27 Le grand flux 14 min p. 49	28 Retour au jour 1 13 min p. 49

Une séance type

1. **Arriver**
   La respiration pieds au mur ouvre toutes les séances : deux minutes pour poser le corps et l'attention.
2. **Mobiliser**
   Un ou deux mouvements au sol, faciles, pour faire bouger le bassin, les hanches et la colonne.
3. **Travailler**
   Deux ou trois mouvements plus exigeants : centre, jambes, bras, équilibre.
4. **Revenir au calme**
   Un mouvement debout, lent, avant de reprendre ta journée.

Trois règles simples

- **Un jour manqué** ne se rattrape pas : reprends au jour suivant. Si tu as besoin d'un jour de repos, prends-le et décale la suite.
- **Les jours doux** (7, 14 et 21, en sauge sur le calendrier) sont des séances calmes : garde-les, ils font partie du programme.
- **Les durées** sont indicatives et incluent l'installation. Une séance plus longue n'est pas une meilleure séance.

SEMAINE 1 · JOURS 1 À 7

Découverte

Apprendre les placements et les gestes

Cette semaine, tu découvres les quatre placements au mur et les gestes de base. Les volumes sont volontairement modestes : il s'agit de comprendre chaque mouvement, pas de te fatiguer.

- ○ Repérer tes distances au mur et les noter
- ○ Trouver ta position neutre, au sol et debout
- ○ Associer chaque mouvement à sa respiration

J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
13 min	13 min	14 min	13 min	13 min	14 min	14 min

JOUR

01

≈ 13 min

Premier contact

Repère du jour. Prends le temps de t'installer : note la distance entre tes fesses et le mur quand tes genoux sont à angle droit. Tu la retrouveras tous les jours.

	**Respiration pieds au mur** fiche p. 12	8 respirations	2 min
	**Bascule du bassin** fiche p. 13	8 bascules	2 min
	**Pont au mur** fiche p. 14	6 ponts	2 min 30
	**Pompes au mur** fiche p. 22	6 pompes	2 min
	**Chaise au mur** fiche p. 29	2 × 15 s	2 min
	**Enroulé dos au mur** fiche p. 28	4 enroulés	2 min 30

☐ fait

Ce que je remarque .....

JOUR 02

≈ 13 min

Le bassin et la hanche

Repère du jour. Dans le genou à la poitrine, pose une main sur chaque hanche pendant les premières répétitions : elles ne doivent presque pas bouger.

	**Respiration pieds au mur** fiche p. 12	8 respirations	2 min
	**Genou à la poitrine** fiche p. 15	6 par côté	2 min 30
	**Enroulé du buste** fiche p. 16	6 enroulés	2 min
	**Dos rond, dos creux** fiche p. 24	6 cycles	2 min
	**Relevés de talons** fiche p. 25	10 relevés	2 min
	**Glissés de bras** fiche p. 30	8 glissés	2 min

☐ fait

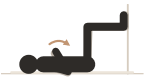
Ce que je remarque .....

JOUR 03

≈ 14 min

Sur le côté

Repère du jour. Pour la jambe latérale, vérifie le contact du talon contre le mur : s'il décolle, c'est que le bassin a roulé vers l'arrière.

	**Respiration pieds au mur** fiche p. 12	8 respirations	2 min
	**Bascule du bassin** fiche p. 13	8 bascules	2 min
	**Ciseaux au mur** fiche p. 18	6 par côté	2 min 30
	**Jambe latérale** fiche p. 20	8 par côté	3 min
	**Planche inclinée** fiche p. 23	2 × 15 s	2 min
	**Charnière, fesses au mur** fiche p. 27	8 charnières	2 min

☐ fait

Ce que je remarque .....