

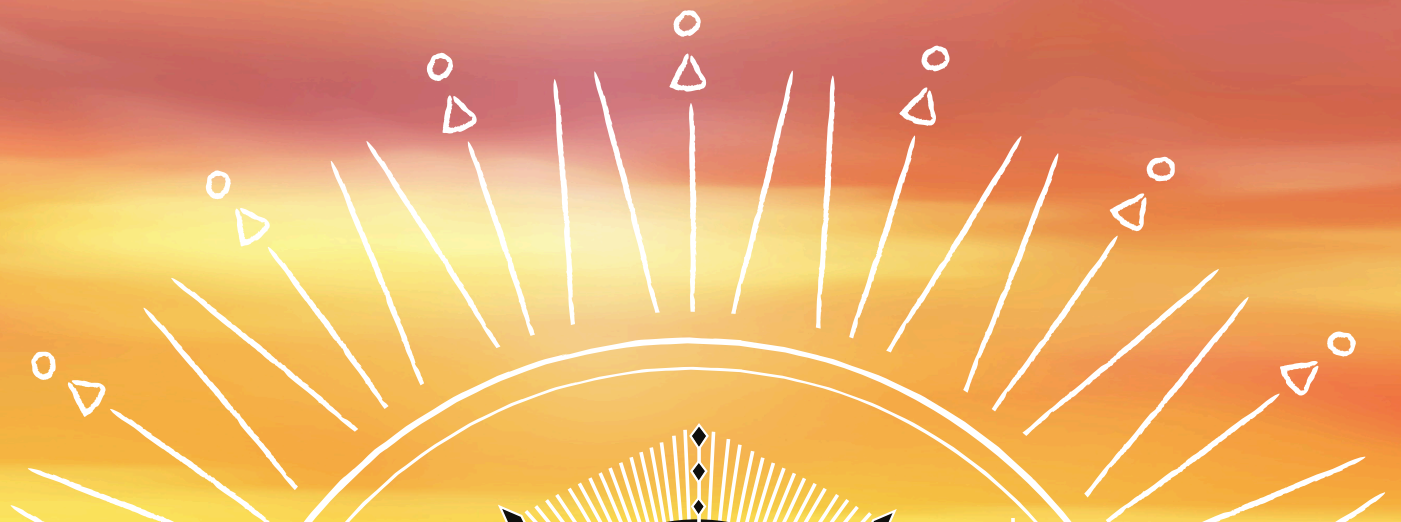
Ton e-book

Ton Premier Pas

Vers Toi

Le Pilates pour une Reprise en Douceur

by Joséphine - Kinéose



# Bienvenue !

Je suis Joséphine, kiné du sport,  
prof de Pilates et hypnothérapeute.  
Maman d'une petite fille, je sais ce que c'est  
que de vouloir se remettre en mouvement  
après une grossesse,  
sans savoir par où commencer.

J'ai conçu ce petit e-book comme un  
cadeau bienveillant,  
pour t'offrir une  
bulle de douceur rien que pour toi.  
Ce cours est accessible, doux,  
sans pression, mais efficace.  
Tu n'as pas besoin d'être sportive,  
ni de savoir faire du Pilates :  
ici, tu vas simplement reconnecter avec  
ton corps, ton souffle, et ton énergie.

# Prise en Main



## La respiration thoracique latérale

*inspire par le nez et gonfle ta cage thoracique sur les côtés  
expire par la bouche et rapproche tes côtes vers ton nombril*

## Le Bassin en Neutre

*place tes mains sur ton bassin en triangle et fait rouler ton sacrum sur ton tapis.*

*trouve le neutre = triangle à l'horizontal.  
cela recrée ta courbure lombaire naturelle*



## L'engagement du Transverse

*aspire ton nombril à 50-70% de ta force max possible.  
sans enlever la position neutre de ton bassin !  
il faudra garder cet engagement tout au long des exercices !!!!*



# Hundred

Position initiale : Couché sur le dos en position neutre du bassin, transverse engagé.



Consigne : inspire pendant 5 temps et expire pendant 5 temps.

**Faire 10 CYCLES.**

! à ne pas relâcher le ventre !



Option :

décoller une jambe en  $\frac{1}{2}$  chaise renversée (à  $90^\circ$  de flexion de hanche et  $90^\circ$  de flexion de genou)  
changer de jambe à la moitié du cycle

# One Leg Stretch

Position initiale : Couché sur le dos en position neutre du bassin, transverse engagé, une jambe en ½ chaise renversée



Consigne : Sur l'expiration tend la jambe (pied vers le plafond) et descends la.

Inspire en gardant la jambe en bas tendue

Sur l'expiration ramène la jambe en position initiale



***le faire 10 fois par jambe***



Option :

descendre la jambe + ou - bas

sans avoir le bas du dos qui décolle d'avantage du sol

# Side Kick



Position initiale : Couché sur le côté, transverse engagé, la jambe du dessous fléchie

Exercice 1 : monter la jambe vers le plafond sur l'expiration, la descendre sur l'inspiration



Exercice 2 : avancer la jambe à l'horizontale sur l'expiration, la mettre vers l'arrière à l'inspiration



Exercice 3 : faire de petits cercles dans un sens et dans l'autre. Respire régulièrement



***faire 10 fois chaque mouvement par jambe***

# Side Bend



Position initiale :  
assise en "sirène",  
main au sol sur la ligne  
des genoux. Transfert le  
poids de ton corps en  
tractant tes côtes.  
Et engage ton transverse

Consigne : Sur l'expiration  
continue de transférer le poids  
de ton corps sur tes jambes,  
décolle tes fesses et ouvre tes  
côtes vers le plafond.  
Inspire en position haute.  
Sur l'expiration retourne en  
position initiale



***faire 10 mouvements par côté***

# Simming



Position initiale : à 4 pattes,  
bassin en neutre.

Aspire le nombril pour engager  
le transverse.

Consigne : enlever des appuis sans  
modifier la position initiale  
(sans transférer le poids de corps  
sur les appuis restants )



Exercice 1 : décolle un bras sur l'expiration,  
repose le sur l'inspi

Exercice 2 : allonge une jambe sur  
l'expiration, ramène la sur l'inspi



Exercice 3 : allonge un bras et la  
jambe opposée sur l'expiration,  
ramène les sur l'inspi



***faire 10 mouvements par exercice par côté***

# Roll Up



Position initiale :  
assise, grandis toi et  
engage ton transverse.  
place un bloc à une largeur  
de main de tes fesses.

Consigne : faire rouler le bassin et descendre déposer les  
premières vertèbres au sol sur l'expiration. Inspire en  
position basse, expire pour remonter "par ton ventre"

*faire 10 mouvements*



Option : tu peux mettre  
tes bras en cercle  
devant toi

# Leg Pull Prone

Position initiale : sur le ventre en appui sur tes avants-bras, repousse le sol avec. Engage ton transverse.



Consigne : pousse dans tes avants-bras pour decoller ton bassin et transferer ton poids de corps dans les jambes sur l'expiration. inspire regulierement dans la position, puis repose sur une expiration.

## **Challenge :**

**1ère rep : tiens 1 cycle respi**

**2ème rep : tiens 2 cycles  
respi**

**3ème rep : tiens 3 cycles  
respi ...**



# Retour au calme

fais chaque position 30 sec par côté  
pense à calmer ta respiration



position de l'enfant



étirement en fente



étirement des Ischios



étirement du quadriceps



étirement  
chaîne latérale

# Bonus : Mes petits Conseils

## Le sommeil

- Essaie de trouver des moments de repos dans ta journée, même courts. Une sieste de 15-20 minutes peut faire une vraie différence.
- Le soir, évite les écrans 30 minutes avant de dormir, et privilégie une lumière douce.
- Une respiration abdominale lente ou une courte méditation peut t'aider à t'endormir plus sereinement.

# Bonus : Mes petits Conseils

## L'alimentation

- Ne saute pas de repas. Garde toujours sous la main des snacks sains (oléagineux, fruits secs, compotes sans sucre).
- Pense à consommer des aliments riches en fer et en magnésium pour l'énergie : légumineuses, bananes, amandes, œufs, céréales complètes.
- Prévois à l'avance 2-3 repas simples pour éviter les fringales incontrôlées.

# Bonus : Mes petits Conseils

## L'hydratation

- Vise 1,5 à 2L d'eau par jour.
- Tu peux aussi boire des tisanes douces (verveine, camomille, fenouil) pour varier les plaisirs.

Chaque petit pas compte.

Ton corps a vécu beaucoup de choses :  
il mérite douceur, patience et attention.

# Merci pour ta confiance

J'ai adoré construire cet e-book pour toi, avec tout mon cœur et mon expérience. J'espère que tu as pris autant de plaisir à réaliser cette séance que moi à la créer.

Si tu sens que ça t'a fait du bien, sache que ce n'est que le début. Mon programme d'un mois t'accompagne avec des vidéos guidées, des conseils bien-être et une progression toute douce, à ton rythme.

À très vite,

*Josephine*

