

Chers/Chères participant(e)s,

Un grand **MERCI** pour l'intérêt que vous portez à mes cours Pilates. A qui s'adresse la méthode Pilates APPI ? A tout le monde ! En effet, la méthode initiale de Joseph Pilates a été décortiquée et confrontée aux récentes études scientifiques. Chaque exercice a été analysé puis adapté en 4 à 6 niveaux, certains ont été supprimés. De ce fait, **DIVERS OBJECTIFS** peuvent être atteints :

- Résoudre un problème de stabilité
- Diminuer des douleurs dorsales
- Gainer
- Préparer sa saison de ski/ course, etc.
- Améliorer ses performances sportives
- ...

Cependant, ceci n'est pas une méthode miracle et il est **NÉCESSAIRE DE PRATIQUER**. La pratique commence par une prise de conscience corporelle. Afin d'obtenir un recrutement correct des muscles, il est nécessaire de respecter les « **5 ÉLÉMENTS CLÉS** » (cf. annexe).

De plus, afin de m'adapter à vos besoins et à votre niveau de fitness, je vous demanderais de répondre au petit questionnaire (annexe). Ceci me permettra de cerner vos capacités ainsi que vos zones de faiblesses. N'hésitez pas durant le cours à me faire part d'inconfort ou de difficulté à réaliser certains exercices.

Je vous demanderais également de remplir les données administratives ainsi que le contrat de votre engagement aux cours de Pilates.

Vous trouverez ci-joint le programme des cours. L'abonnement s'élève à 220fr. pour 12 séances. Si vous désirez participer à 2 cours par semaines, le forfait est de 350fr. Merci de me signaler si vous préférez payer le forfait par acomptes ou par un versement unique. Tout arrangement est possible.

Pour la première séance, vous avez besoin d'habits de sport confortables. Prévoyez un linge. Vous pratiquerez soit à pieds nus soit avec des chaussettes antidérapantes.

Je reste naturellement à disposition pour tout complément d'informations.

Au plaisir de vous accueillir !

Stéphanie

Stéphanie Monney-Christen
Centre Pilates PS&P
Route de Rovray 21
1462 Yvonand
076/369.96.56
stephanie@cpsp.ch

Contrat

- L'abonnement Pilates comprend l'accès à 12 séances pour le prix de 220frs.
- La première semaine est une semaine « d'essai ». Si le/la participant/e ne désire pas poursuivre, aucun frais ne sera perçu.
- Si le/la participant/e se voit dans l'impossibilité de participer à un cours. Il/elle doit avertir par SMS ou WhatsApp au plus vite de son absence. Il est possible de remplacer ce cours par un autre de la même semaine.
- Le/la participant/e s'engage à prendre part au cours selon le programme ci-dessous (1^{ère} session)

	Cours du lundi	Cours du mardi
Séance 1	10 septembre	11 septembre
Séance 2	17 septembre	18 septembre
Séance 3	24 septembre	25 septembre
Séance 4	1 ^{er} octobre	02 octobre
Séance 5	08 octobre	09 octobre
Séance 6	29 octobre	30 octobre
Séance 7	05 novembre	06 novembre
Séance 8	12 novembre	13 novembre
Séance 9	19 novembre	20 novembre
Séance 10	26 novembre	27 novembre
Séance 11	03 décembre	04 décembre
Séance 12	10 décembre	11 décembre

- Le/la participant/e se doit de posséder une assurance accident. Le Centre Pilates CPS&P décline toute responsabilité en cas de lésion.

Coordonnées

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Profession :

Rue & No :

NPA/Localité :

Téléphone :

E-mail :

Participation au cours :

- Lundi à 20h15 / Yvonand
- Mardi 17h30 / Cheyres
- Mardi 19h45 / Payerne
- Mercredi 10h30 / Cheyres
- Mercredi 20h30 / Cheyres

Mode de paiement souhaité :

- Par virement bancaire/postal
- Cash

- Un seul versement
- En plusieurs mensualité

Je, soussigné/e, confirme avoir pris connaissance des termes de ce contrat et les accepte.

Lieu et date :

Signature :

Questionnaire de santé

Afin de cibler votre condition physique, merci de répondre à ces questions. Toutes les informations sont traitées de manière confidentielle. Si vous ne désirez pas répondre à l'une ou l'autre question, barrez-la simplement. Merci

1. Quelles sont vos attentes vis- vis du cours ? Vos objectifs :

2. Comment estimez-vous votre condition physique actuelle :
 - Excellente
 - Bonne
 - Moyenne
 - Mauvaise

3. Pratiquez-vous d'autres sports ? Oui, le(s)quel(s) Non
A quelle fréquence :
.....

4. Souffrez-vous de problème cardiaque ? Oui Non
5. Souffrez-vous de problèmes de pression ? Oui Non
6. Avez-vous des douleurs articulaires ? Oui Non
 - Le(s)quelle(s)
.....
 -

7. Souffrez-vous de maux de dos ? Oui Non
 - A quel niveau :
.....

8. Avez-vous des troubles respiratoires ? Oui Non
9. Souffrez-vous de maux de tête ? Oui Non
10. Souffrez-vous de restriction de la mobilité ? Oui Non
 - Si oui, merci de décrire la limitation :
.....
 -

11. Y a-t-il des positions impossibles à exécuter (p.ex. accroupi, à quatre-pattes, assis en tailleur, etc.) ou inconfortables ? Oui Non
12. Souffrez-vous des suites d'un accident, d'une opération ou d'une blessure ? Oui Non
13. Souffrez-vous d'incontinence ? Oui Non
14. Suivez-vous actuellement un traitement médicamenteux ? Oui Non
15. Remarques / Autres :
.....

LES 5 ÉLÉMENTS-CLÉS

A l'analyse de la posture et l'alignement du corps, on distingue 5 zones clés ou éléments qui forment les composantes d'une posture idéale et d'un mouvement efficace. Il est important de commencer par comprendre ces 5 éléments clé et d'intégrer ces composantes essentielles de posture idéale dans votre vie quotidienne.

1. **LA RESPIRATION** : La méthode de Pilates APPI favorise tout simplement le fonctionnement naturel (mouvement) de la cage thoracique. Lors de l'inspiration, cherchez à respirer pleinement **vers les côtes et à l'arrière de la cage thoracique**. Lors de l'expiration, relâchez tous les muscles de la cage thoracique. N'oubliez pas que l'expiration est un phénomène passif. Ne créez **aucune tension musculaire**.
2. **LE CENTRAGE** : Le centrage se réfère à la contraction des muscles abdominaux profonds, les muscles du dos et du plancher pelvien tout en gardant le bas du dos en position neutre (**l'espace au niveau lombaire correspond à un grain de raisin**). Pour trouver la position neutre, adopter la **technique du « diamant »** : Un centrage précis des muscles profonds de l'abdomen et du bassin est une des conditions fondamentales pour obtenir une posture forte et stable de la colonne vertébrale. Pensez à **rentrer votre bas-ventre et de rapprocher les 2 ailes de votre bassin l'une contre l'autre** (sans forcer !).
3. **LE PLACEMENT DE LA CAGE THORACIQUE** : Pour obtenir un alignement optimal de la colonne, il est important de veiller au bon alignement de la cage thoracique. Celle-ci sera placée directement au-dessus du bassin. En position couché, la cage thoracique devrait reposer naturellement sans arquer le dos sur le tapis. Vous pouvez vous imaginer la cage thoracique « s'enfonçant dans le tapis » ou de « ramollir le sternum ». IL faut éviter de faire ressortir les côtes et imaginer **les glisser dans les poches avant du pantalon**.
4. **LE PLACEMENT DES OMOPLATES** : La stabilisation des omoplates est aussi importante que la stabilisation de la colonne sur le bassin. Un manque de stabilité de celles-ci peut engendrer des compensations importantes des muscles supérieurs des omoplates et du cou. Par la suite, cette instabilité provoque des douleurs au niveau de la nuque et des épaules. Ces situations sont très fréquentes en raison de mauvaise posture, de dos voûté, de travail devant l'ordinateur et même de l'utilisation des Smartphones. Afin de placer correctement vos omoplates, relâchez vos épaules, **ouvez vos clavicule d'un « large sourire » et faites glisser vos omoplates dans les poches arrière de vos pantalons**.
5. **LA POSITION DE LA TÊTE ET DE LA NUQUE** : Pour finaliser un alignement parfait du corps, il est nécessaire de préserver la position naturelle de la nuque. Imaginez-vous maintenir **une orange entre votre sternum et votre menton**.