



Pilates *Débutant*

Maîtriser les fondamentaux



✨BIENVENUE DANS TON PROGRAMME DE *PILATES DÉBUTANT* ! ✨

Bravo, tu as décidé de prendre du temps pour toi et ton corps.

Ce programme a été pensé pour t'accompagner pas à pas, sans pression, afin de poser des bases solides en Pilates et de retrouver confiance dans tes mouvements.

Ici pas de performance à atteindre, seulement l'envie de progresser à ton rythme et de ressentir les bienfaits séance après séance.

Laisse-toi guider : tu n'as pas besoin d'être parfaite, seulement de te concentrer sur toi-même.

CE QUE TU VAS APPRENDRE:



- ✿ Les bases du Pilates: respiration, placement et contrôle
- ✿ Comment engager tes abdos profonds pour protéger ton dos
- ✿ Améliorer ta posture et ta mobilité
- ✿ Retrouver tonicité et légèreté au quotidien

Comment suivre le programme ?

Durée : 5 semaines




Fréquence: 2 séances/semaine (15 à 30 minutes chacune)

Matériel : un tapis, un ballon de paille


 **Astuce Fit & Flow:** 2 séances par semaine suffisent pour progresser. Mais si tu te sens motivée, tu peux en faire 3 par semaine et répéter tes séances préférées.

Programmation semaine par semaine



SEMAINE 1 – Découvrir & Ressentir

SÉANCE 1	<ul style="list-style-type: none">● Pilates débutant n°1 : Les principes en pratique● Pilates débutant n°2 : Engager ses abdos sans douleur	 12 MIN  11 MIN
SÉANCE 2	<ul style="list-style-type: none">● Pilates débutant n°3 : Apprendre à se placer	 20 MIN

 **Objectif:** Comprendre les bases, apprendre à engager ses abdos et à respirer

 **Astuce Fit & Flow:** “Prends le temps de ressentir chaque placement, c’est le socle de ta progression”

SEMAINE 2 – Contrôle & Mobilité

SÉANCE 1	<ul style="list-style-type: none">● Pilates débutant n°4 : Engager & Contrôler	 20 MIN
SÉANCE 2	<ul style="list-style-type: none">● Mobilité du dos – Bouger sans douleur	 22 MIN

 **Objectif:** Stabiliser ton centre tout en libérant ta colonne vertébrale

 **Astuce Fit & Flow:** “Cherche la fluidité et le contrôle du mouvement, plus que l’amplitude”

🌸SEMAINE 3 – Centre & Bien-être

SÉANCE 1	• Abdos hypopressifs	🕒16 MIN
SÉANCE 2	• Carrousel Pilates Feel Good	🕒15 MIN

🎯 **Objectif:** Renforcer ton centre en douceur et cultiver ta détente

💡 **Astuce Fit & Flow:** “Concentre toi sur la qualité de ta respiration. Plus elle est fluide et profonde, plus tes muscles profonds s’activent naturellement”

🌸SEMAINE 4 – Renforcement global

SÉANCE 1	• Abdos/Cuisses/Fessiers	🕒30 MIN
SÉANCE 2	• Full Body Sculpt – 20'	🕒20 MIN

🎯 **Objectif:** Etendre ton travail à tout le corps pour plus de tonicité

💡 **Astuce Fit & Flow:** “Ne cherche pas la perfection. La régularité fera progresser ta force et ta fluidité”

🌸SEMAINE 5 – Consolider & Progresser

SÉANCE 1	• Abdos hypopressifs	🕒16 MIN
SÉANCE 2	• Full Body Sculpt – 30'	🕒30 MIN

🎯 **Objectif:** Consolider tes acquis et aller plus loin

💡 **Astuce Fit & Flow:** “Remarque les petits changements : un mouvement plus fluide, une posture plus naturelle...ce sont tes premières victoires”


Routine libre & Bonus

Carrousel Pilates Débutant – Full body Sculpt

 15 MIN






Ta routine à faire quand tu veux pour entretenir tes acquis. Elle est parfaite pour les jours où tu disposes de peu de temps mais que tu veux quand même bouger.

Séance guidée – 6' pour s'échauffer

 6 MIN

Un échauffement de 6 minutes pour réveiller ton corps en douceur et préparer tes muscles avant n'importe quelle séance.

Conseils pratiques

-  Installe toi dans un endroit calme, sans distraction
-  Prends le temps de respirer et de te concentrer sur tes sensations
-  Utilise un tapis confortable
-  Ne cherche pas la perfection, mais la régularité
-  Ecoute ton corps : adapte les mouvements si nécessaire



"Prends soin de ton corps, c'est le seul endroit où tu es obligé de vivre"

J. Rohn

Et ensuite ?

Bravo, tu viens de terminer ton programme, Pilates Débutant !

Tu as posé des bases solides et tu as appris à mieux connaître ton corps. Mais ce n'est que le début de ton parcours Fit & Flow !

Tu peux bien sûr refaire toutes ces séances volonté mais si tu veux poursuivre ta remise en forme, je te conseille :

👉 Programme Ventre Plat

JE DÉCOUVRE LE PROGRAMME

👉 Programme 1 mois pour se remettre en forme

JE DÉCOUVRE LE PROGRAMME

Tu es sur le bon chemin !

Bravo d'avoir commencé, et surtout... continue pour toi ✨

Séverine,
Coach Pilates & Fondatrice de Fit & Flow

*Bien dans ton Corps,
Bien dans ton Flow*

