



# 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"><li>Pilates débutant n°1 : Les principes en pratique</li><li>Pilates débutant n°2 : Engager ses abdos sans douleur</li></ul>	12 MIN 11 MIN
SÉANCE 2	<ul style="list-style-type: none"><li>Pilates débutant n°3 : Apprendre à se placer</li></ul>	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"><li>Pilates débutant n°4 : Engager &amp; Contrôler</li></ul>	20 MIN
SÉANCE 2	<ul style="list-style-type: none"><li>Mobilité du dos – Bouger sans douleur</li></ul>	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	• Abdos/Cuisses/Fessiers	🕒 30 MIN

 **Objectif:** Renforcer ton centre en douceur et retrouver de bonnes sensations de mouvements.

 **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	• Full Body Sculpt 20’	🕒 20 MIN
SÉANCE 2	• Full Body Sculpt – 30’	🕒 30 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	• Pilates Ball débutant (avec ballon de paille)	🕒 32 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"

## ***Routines libres & 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.



### **Carrousel Pilates Feel good**

15 MIN

Une routine express pour délier les tensions, bouger en douceur et retrouver une vraie sensation de fluidité dans tes mouvements.



### **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"*

## ✨ 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**

👉 **Programme 1 mois pour se remettre en forme**

Tous les programmes sont accessibles en illimité via l'abonnement mensuel.

**JE DÉCOUVRE L'ABONNEMENT**

Sans engagement - 7 jours pour tester gratuitement

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*

