

GLOSSAIRE

# Pilates Reformer

*Le vocabulaire complet de la discipline,  
des composants aux exercices phares*

**44**

termes

**4**

catégories

**14**

conseils grip

<b>Anatomie du Reformer</b>	12 termes
<b>Langage de la Méthode</b>	11 termes
<b>Exercices Phares</b>	11 termes
<b>Petit Matériel &amp; Accessoires</b>	10 termes

[ma-chaussette-pilates.com](http://ma-chaussette-pilates.com)

## À propos de ce glossaire

---

Ce glossaire a été conçu pour accompagner les pratiquants du Pilates Reformer, des débutants aux professeurs certifiés. Il rassemble le vocabulaire technique essentiel de la discipline : composants de la machine, principes de la méthode Joseph Pilates, exercices phares et accessoires indispensables.

Chez **Ma Chaussette Pilates**, nous sommes convaincus qu'une bonne pratique commence par la maîtrise du vocabulaire. C'est pourquoi nous avons intégré, pour les termes les plus stratégiques, un **conseil chaussettes** qui explique précisément pourquoi l'adhérence de votre chaussette fait la différence sur cet exercice ou cet équipement spécifique.

- **Conseil chaussettes** — Ces encadrés vous expliquent pourquoi la qualité du grip de votre chaussette impacte directement la sécurité et l'efficacité de l'exercice décrit.

## ANATOMIE DU REFORMER

12 termes

### Carriage

STRUCTURE

*Le Chariot*

Plateforme mobile glissant sur des rails huilés le long du cadre du Reformer. Le pratiquant s'y allonge, s'assoit ou se tient debout. Son déplacement est obtenu grâce aux ressorts et à la force musculaire. La résistance varie selon le nombre de ressorts accrochés.

#### ◆ Conseil chaussettes

*Sur le Carriage mobile, les picots silicone de nos chaussettes grip garantissent un appui stable lors des exercices debout, évitant toute compensation posturale.*

### Springs / Ressorts

RÉSISTANCE

*Résistance variable*

Ressorts à tension variable codés par couleur selon les marques : rouge (fort), bleu (moyen), vert (léger), jaune (très léger). Le choix du ressort détermine le niveau de résistance et d'assistance. En ressort léger, le contrôle musculaire doit être maximal.

### Footbar

APPUI CLÉ

*Barre de Pied*

Barre réglable en hauteur fixée à l'extrémité du Reformer. Sert d'appui pour les pieds (Footwork) ou les mains (Plank). Sa position — haute, moyenne ou basse — change radicalement la biomécanique de l'exercice.

#### ◆ Conseil chaussettes

*Lors du Footwork, un grip optimal sur la Footbar évite que les pieds glissent latéralement pendant les séries en Pilates V.*

### Gear Bar

RÉGLAGE

*Réglage des Ressorts*

Système de crans permettant d'ajuster la position de départ du Carriage en modifiant le point d'accroche des ressorts. Change la course utile du Carriage et module la tension initiale des ressorts selon le niveau du pratiquant.

### Risers

STRUCTURE

*Montants Verticaux*

Poteaux verticaux fixés aux coins du cadre (Reformers studio type Balanced Body). Permettent d'accrocher poulies supplémentaires, cordes et barres trapèze pour multiplier le répertoire d'exercices.

## Straps / Loops

ACCESSOIRE

*Sangles et Poignées*

Sangles avec poignées ou loops pour pieds/mains, accrochées aux cordes via les poulies. Permettent une résistance concentrique et excentrique pour les membres. La tension correcte est fondamentale pour l'alignement.

## Headrest

CONFORT

*Appuie-Tête*

Appuie-tête inclinable en plusieurs positions. En position haute : soutien de la tête, idéal pour les débutants. En position basse (à plat) : allongement de la colonne, requis pour les pratiquants avancés sur certains exercices.

## Shoulder Rests

APPUI

*Appuis Épaules*

Blocs rembourrés fixés sur le Carriage, derrière la tête. Empêchent le glissement vers le haut lors des poussées contre la Footbar. Leur réglage précis est impératif pour prévenir toute compression cervicale.

## Standing Platform

ZONE CRITIQUE

*Plateforme Debout*

Extension plate fixée à l'extrémité fixe du cadre (côté Footbar). Utilisée pour les exercices debout : Lunge sur Reformer, arabesque. Surface lisse, c'est la zone la plus exposée aux risques de glissade de toute la machine.

### ◆ Conseil chaussettes

*La Standing Platform est la surface la plus glissante du Reformer. Des chaussettes avec silicone haute densité y sont indispensables pour les exercices unilatéraux debout.*

## Rope System

TRANSMISSION

*Système de Cordes*

Cordes (coton, nylon ou Kevlar) reliant le Carriage aux poulies et sangles. Leur longueur est réglable selon la morphologie du pratiquant. Un mauvais réglage entraîne une asymétrie de travail et des compensations.

## Reformer Bed

SURFACE

*Surface du Carriage*

Revêtement rembourré du Carriage (mousse, similicuir ou cuir véritable). Son adhérence varie selon les marques et l'usure. Les studios haut de gamme (Gratz, Balanced Body) utilisent souvent du cuir naturel, plus glissant.

### ◆ Conseil chaussettes

*Plus le revêtement est usé ou en cuir naturel, plus le risque de glissade augmente. Nos chaussettes grip compensent la variabilité des surfaces entre studios.*

## Carriage Stop

SÉCURITÉ

*Butée de Sécurité*

Mécanisme mécanique empêchant le Carriage de percuter brutalement le châssis en fin de course. Protège les articulations lors des exercices explosifs et sécurise la pratique des débutants.

## LANGAGE DE LA MÉTHODE

11 termes

**Powerhouse**

CONCEPT FONDATEUR

*Centre de Puissance*

Ceinture musculaire profonde : abdominaux (transverse, obliques, grand droit), plancher pelvien, muscles para-vertébraux et fessiers. Tous les mouvements Pilates émanent et retournent au Powerhouse. C'est le concept le plus cité en cours.

**Centering**

PRINCIPE

*Centrage*

L'un des 6 principes fondamentaux de Joseph Pilates. Désigne la conscience et l'engagement constant du centre (Powerhouse) avant et pendant chaque mouvement. Sans Centering, le travail reste superficiel.

**Imprint**

POSITION

*Impression Lombaire*

Position de la colonne lombaire appliquée activement contre le Carriage par légère rétroversion du bassin. Protège le bas du dos lors des exercices à jambes tendues ou levées. À distinguer du Neutral Spine.

**Neutral Spine**

POSITION

*Colonne Neutre*

Conservation des courbures naturelles de la colonne sans exagération ni aplatissement. Position de référence pour la majorité des exercices debout et assis. Son maintien mobilise les muscles stabilisateurs profonds.

**C-Curve**

POSITION CLÉ

*Courbe en C*

Flexion de la colonne de la tête au coccyx créant une courbe en C. La tête descend, les abdominaux se creusent profondément, le bassin bascule en rétroversion. Position clé du Roll Back Bar et de nombreux exercices de tronc.

**Articulation Vertébrale**

TECHNIQUE

*Segmented Roll*

Mouvement déroulant ou enroulant la colonne vertèbre par vertèbre, du coccyx à la nuque. Technique thérapeutique mobilisant chaque étage vertébral individuellement, améliorant la proprioception spinale.

## Opposition

PRINCIPE

*Force Opposée*

Principe biomécanique central : chaque mouvement génère une force opposée simultanée qui allonge le corps. Pendant le Footwork : pousser les pieds vers la Footbar tout en étirant la nuque vers l'arrière. Crée longueur et espace articulaire.

## Scapular Stability

TECHNIQUE

*Stabilité Scapulaire*

Maintien conscient des omoplates en légère dépression et adduction. Précède tout mouvement de bras sur le Reformer. Protège l'épaule, évite les compensations cervicales et optimise le travail des muscles dorsaux profonds.

## Lateral Breathing

TECHNIQUE

*Respiration Latérale*

Technique respiratoire spécifique au Pilates : l'air est dirigé vers les côtes latérales et dorsales sans gonfler le ventre. Permet de maintenir l'engagement des abdominaux profonds tout en respirant. Clé de voûte de la technique.

## Pelvic Floor

FONDAMENTAL

*Plancher Pelvien*

Ensemble musculaire formant le « plancher » du bassin. Son activation légère et constante est un pilier du Powerhouse. Sur Reformer, il stabilise le bassin lors des exercices de jambes et protège la colonne lombaire.

## Flow

PRINCIPE

*Fluidité*

Qualité du mouvement continu, sans rupture ni à-coups. Sur le Reformer, le Flow se manifeste dans la régularité du Carriage. Il indique une bonne coordination neuro-musculaire et s'acquiert progressivement avec la pratique.

## EXERCICES PHARES

11 termes

### Footwork

FONDAMENTAL

*Travail du Pied*

Série d'exercices de base allongé sur le Carriage, pieds sur la Footbar. Plusieurs positions : orteils parallèles (Toes), pieds plats (Arches), talons (Heels), pieds en V (Pilates V). Premier exercice pratiqué en cours, indispensable pour l'échauffement et l'alignement.

#### ◆ Conseil chaussettes

*Le contact précis du pied avec la Footbar est fondamental. Les picots silicone de nos chaussettes offrent un appui stable et évitent les glissades latérales lors des séries en Pilates V.*

### The Hundred

EMBLÉMATIQUE

*Le Cent*

Exercice signature : jambes à 45°, tête et épaules décollées, pompes rythmées des bras (100 battements = 10 respirations de 10). Sur Reformer, les sangles amplifient la résistance et travaillent la coordination bras/jambes. Exercice cardio par excellence.

### Short Box Series

SÉRIE COMPLÈTE

*Série sur la Boîte Courte*

5 à 7 exercices assis sur la Box posée sur le Carriage, sangles aux chevilles. Comprend : Round Back, Flat Back, Twist, Tree, Side Reach. Travail intensif des fléchisseurs de hanche, extenseurs du dos et obliques.

#### ◆ Conseil chaussettes

*Lors du Short Box Series, le grip des chaussettes est crucial pour maintenir la position des pieds pendant les rotations et extensions du tronc.*

### Elephant

AVANCÉ

*L'Éléphant*

Debout sur le Carriage, mains sur la Footbar, corps en flexion de hanche à 90°. Le Carriage est poussé vers l'arrière par les pieds puis retenu par les ischio-jambiers. Travaille la chaîne postérieure, l'étirement des ischios et la stabilité du tronc.

#### ◆ Conseil chaussettes

*L'Elephant est l'exercice qui justifie le plus un grip performant : debout sur le Carriage mobile, le risque de glissade est maximal. Un antidérapant de qualité permet de se concentrer sur l'isolation musculaire.*

## Mermaid

MOBILITÉ

*La Sirène*

Étirement latéral assis en tailleur, une main sur le Footrest, l'autre tenant la sangle. Le Carriage glisse latéralement pour créer un étirement du flanc et de la chaîne latérale. Version debout nettement plus avancée.

## Stomach Massage Series

SÉRIE

*Massage du Ventre*

Assis sur le bord du Carriage, dos en légère flexion, mains sur les épaules des Shoulder Rests. 4 variantes : Round, Flat, Twist, Reach & Rotation. Travaille la mobilité spinale, le Powerhouse et l'allongement des extenseurs.

### ◆ Conseil chaussettes

*La position assise sur le bord du Carriage sollicite fortement la stabilité des pieds. Des chaussettes grip garantissent que les pieds n'avancent pas sous l'effet des ressorts.*

## Frog

MOBILITÉ

*La Grenouille*

Allongé, sangles aux pieds, jambes en rotation externe (Pilates V), talons joints. Extension en diagonale vers l'extérieur puis retour en arc. Mobilise les hanches en rotation externe, étire les adducteurs, active les fessiers.

## Leg Circles

MOBILITÉ

*Cercles de Jambes*

Jambes tendues décrivant des cercles avec les sangles. Riche pour la mobilité des hanches, la fluidité du mouvement et la stabilité pelvienne. Peut être inversé pour un travail asymétrique. Requier un Neutral Spine irréprochable.

## Long Stretch Series

SÉRIE AVANCÉE

*Grande Extension*

Planche haute sur le Reformer : mains sur la Footbar, pieds sur les Shoulder Rests. 5 variations (Long Stretch, Down Stretch, Up Stretch, Elephant, Pike). Exige force, coordination et équilibre. Test de maîtrise du Reformer avancé.

### ◆ Conseil chaussettes

*Les pieds sur les Shoulder Rests demandent une adhérence maximale lors des transitions entre variantes. Nos chaussettes grip assurent un appui fiable tout au long de la série.*

## Side Splits

AVANÇÉ

*Grand Écart Latéral*

Debout sur le Carriage (un pied) et la plateforme fixe (l'autre). Le Carriage glisse latéralement en écartant les pieds, puis les adducteurs ramènent le Carriage. Intensité extrême pour l'adduction et la stabilité de hanche.

### ◆ Conseil chaussettes

*Avec les deux pieds sur des surfaces différentes, le grip des chaussettes permet de travailler l'amplitude maximale en toute confiance sur le Carriage mobile.*

## Knee Stretch Series

COORDINATION

*Série Genoux*

À quatre pattes sur le Carriage, mains sur la Footbar. Variations : Round Back, Arch Back, Knees Off. La version Knees Off décolle les genoux et exige un contrôle extraordinaire du centre. Préparation idéale aux exercices debout.

## PETIT MATÉRIEL &amp; ACCESSOIRES

10 termes

**Magic Circle**

ACCESSOIRE

*Anneau de Résistance*

Cercle flexible de ~38 cm avec deux poignées. Utilisé sur le Reformer pour ajouter une résistance aux bras, cuisses internes ou chevilles. Renforce la conscience de l'adduction et l'activation des muscles profonds. Accessoire emblématique de la méthode classique.

**Box (La Boîte)**

INDISPENSABLE

*Boîte rectangulaire*

Accessoire rectangulaire posé sur le Carriage. Long Box (exercices allongés) et Short Box (exercices assis). Augmente l'amplitude de mouvements impossibles directement sur le Carriage. Utilisée dans : Arms Rowing, Short Box, Swan.

◆ **Conseil chaussettes**

*Sur la Box, une adhérence maximale est indispensable pour le Short Box Series. Des chaussettes ultra-grip évitent que les pieds dérivent et permettent un travail musculaire ciblé.*

**Gondola Pole**

STABILITÉ

*Perche de Gondole*

Longue perche tenue par le pratiquant ou fixée à la machine pour un appui supplémentaire. Utilisée dans les exercices de balance debout, arabesques sur Reformer ou pour guider les débutants vers les exercices debout avancés.

◆ **Conseil chaussettes**

*Le grip des chaussettes est complémentaire à la stabilité de la Gondola Pole. Les deux combinés permettent d'aborder les positions debout avancées en toute confiance.*

**Jump Board**

CARDIO

*Planche de Saut*

Planche rembourrée remplaçant la Footbar. Le pratiquant «saute» sur la planche allongé grâce aux ressorts. Travail cardio-plyométrique sans impact articulaire, idéal pour la réhabilitation sportive et le renforcement des membres inférieurs.

**Roll Down Bar**

ACCESSOIRE

*Barre d'Enroulement*

Barre courbe reliée par deux ressorts latéraux au bas du Reformer. Utilisée assis sur le Carriage pour la Roll Back Series : articulation vertébrale, abdominaux profonds et extensibilité de la chaîne postérieure.

## Reformer Tower

EXTENSION

*Tour de Reformer*

Extension verticale montée sur le cadre incluant ressorts additionnels, barre de poussée et poulies. Convertit le Reformer en Cadillac partiel, multipliant les exercices disponibles. Présente dans les studios professionnels haut de gamme.

## Sitting Box

SUPPORT

*Boîte d'Assise*

Identique à la Short Box. Posée sur le Carriage pour créer une plateforme surélevée. Utilisée en Arms Rowing Series, Chest Expansion et Short Box Series. La hauteur modifie l'angle de travail des hanches.

## Sticky Pad

ADHÉRENCE

*Tapis Antidérapant*

Tapis fin en silicone posé sur le Carriage pour augmenter l'adhérence des pieds ou des mains. Partagé entre pratiquants en studio, il pose un problème hygiénique croissant. Progressivement remplacé par les chaussettes de Pilates grip.

### ◆ Conseil chaussettes

*Le Sticky Pad se partage entre pratiquants — un problème d'hygiène majeur. Nos chaussettes grip sont l'alternative individuelle et hygiénique qui offre une adhérence identique et protège vos pieds.*

## Foot Strap

SÉCURITÉ

*Sangle de Pied*

Courroie maintenant le pied sur le Carriage lors d'exercices comme le Stomach Massage ou certaines positions debout. Sécurise la position du pied et permet de se concentrer sur le travail musculaire.

### ◆ Conseil chaussettes

*Même avec une Foot Strap, le contact du pied avec le Carriage est déterminant. Nos chaussettes grip maintiennent le pied à l'intérieur de la sangle et évitent la rotation involontaire lors des pivots.*

## Arc Barrel

MOBILITÉ

*Arc de Correction*

Arc en résine posé sur le Carriage créant une courbure de soutien sous la colonne pour les exercices d'extension dorsale ou sous les jambes. Précieux en réhabilitation et pour les pratiquants ayant une raideur thoracique.

---

# Pratiquez en toute sécurité

*Des chaussettes pensées pour le Reformer,  
testées par des professeurs certifiés.*

[ma-chaussette-pilates.com](http://ma-chaussette-pilates.com)