

# VERS I femina

## MODE

Bleu, orange, violet...  
y a de la joie !

## SOCIÉTÉ

Le rose peut-il se  
libérer des clichés ?

## CHEVEUX

Le coup de bluff  
des nouvelles  
colorations



**Fanny Ardant**  
Réjouissante  
dans « les Rois  
de la piste »

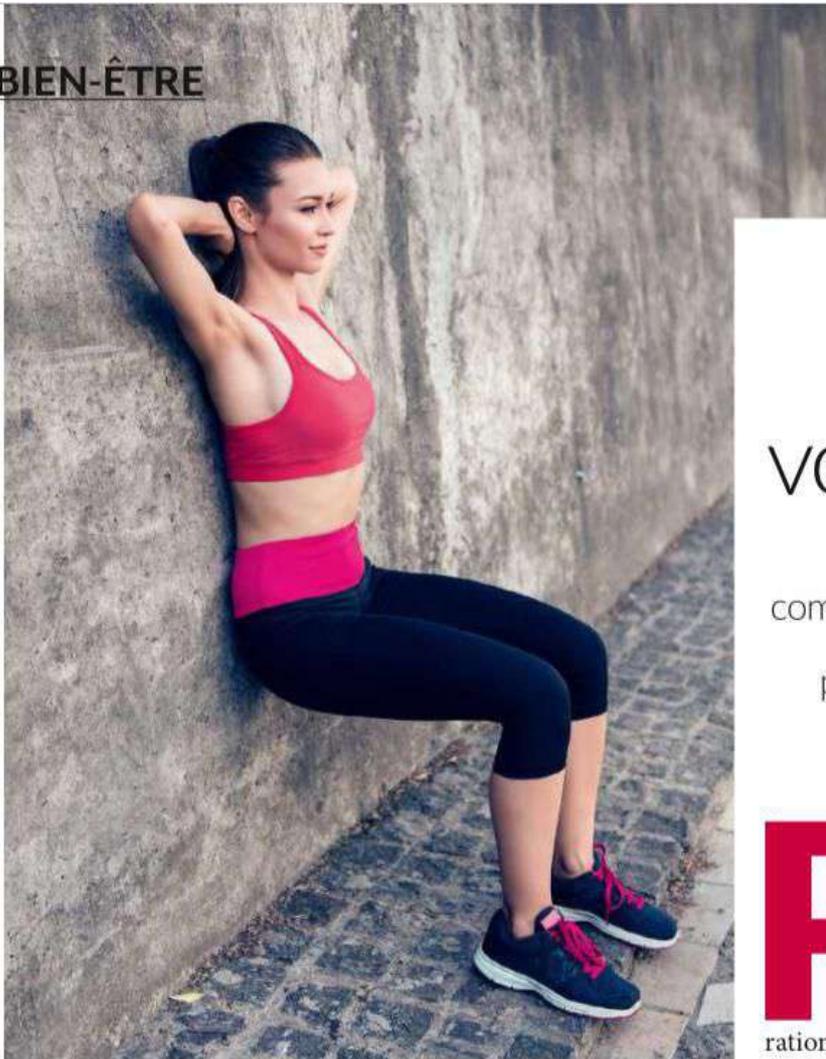
# Envie de COULEURS

UN NUMÉRO DÉCLINÉ SUR TOUS LES TONS



7 MARS 2024





# LE PILATES AU MUR

## vous connaissez ?

La discipline est en vogue, notamment sur les réseaux sociaux comme Instagram et YouTube, qui mettent souvent en avant des résultats probants sur la silhouette. Lugdivine Meytre, notre coach, nous éclaire.

PAR SIRINE ERRAMMACH

**P**risée tant par les sportifs de haut niveau que par les personnes en quête de remise en forme, la méthode Pilates (du nom de son inventeur) s'est solidement répandue à travers le monde. Appréciée pour son habile combinaison d'étirements, de renforcement musculaire et de travail sur la respiration et la mobilité, cette pratique sportive favorise une meilleure compréhension du corps. Surtout, elle aide à corriger les déséquilibres posturaux. Forte de son succès, la discipline a connu, depuis sa création au début du xx<sup>e</sup> siècle, nombre de variations. Citons le Pilates Reformer, sur une sorte de chariot avec ressorts, ou encore le Pilates Power, à l'intensité plus élevée. Aujourd'hui, c'est le Pilates au mur qui suscite l'intérêt.

### UNE NOUVELLE FAÇON D'EXPLORER LES MOUVEMENTS

« Le mur apporte une nouvelle dimension aux exercices. Il sert d'allié dans le dos pour conserver une posture bien alignée et offre une résistance qui aide à mieux ressentir l'activation des muscles », indique Lugdivine Meytre, alias Ludi Pilates, professeure de Pilates, dont vous pouvez retrouver les cours sur [femina.fr](http://femina.fr). Cela permet d'explorer des angles différents et de stimuler l'équilibre dans des positions parfois inhabituelles. « Le Pilates au mur est particulièrement intéressant pour les débutants, car il assure un retour d'information et permet de ne pas travailler "dans le vide" », souligne la coach. Le mur joue le rôle d'un guide visuel et tactile, aidant ainsi les novices à comprendre et à corriger leur positionnement. D'où une plus grande conscience corporelle dès les premiers cours. Les pratiquants avancés,

### TROIS EXERCICES À LA PORTÉE DE TOUS

#### GAINAGE FACILE

Face au mur, réalisez des pompes en plaçant les mains alignées avec les épaules contre le mur, tout en reculant les pieds de 1 m env. pour adopter une position inclinée. Pliez les coudes en inspirant, puis redressez-les en expirant. Plus les pieds sont éloignés du mur, plus l'inclinaison est prononcée, plus la difficulté augmente.

#### TRAVAIL COMPLET

En gardant le haut du dos en contact avec le mur, éloignez les jambes de ce dernier. Les talons, les fesses et les épaules sont alignés en diagonale. Les bras sont

collés contre le mur. A partir de cette posture, les fessiers engagés et le ventre rentré, on pousse le mur comme si l'on voulait s'éjecter en inspirant et l'on revient en expirant.

#### ABDOS EN DOUCEUR

Allongé au sol sur le dos, pliez les genoux à angle droit au-dessus des hanches et placez les pieds contre le mur en appuyant bien sur les talons. Soulevez le bassin vers le plafond en inspirant, puis reposez-le en expirant. En soulevant, essayez de réaliser une diagonale entre les genoux, les hanches et les épaules.

# Une nouvelle façon d'explorer les mouvements

« Le mur apporte une nouvelle dimension aux exercices. Il sert d'allié dans le dos pour conserver une posture bien alignée et offre une résistance qui aide à mieux ressentir l'activation des muscles », indique Lugdivine Meytre, alias Ludi Pilates, professeure de Pilates, dont vous pouvez retrouver les cours sur [femina.fr](https://www.femina.fr). Cela permet d'explorer des angles différents et de stimuler l'équilibre dans des positions parfois inhabituelles. « Le Pilates au mur est particulièrement intéressant pour les débutants, car il assure un retour d'information et permet de ne pas travailler “dans le vide” », souligne la coach. Le mur joue le rôle d'un guide visuel et tactile, aidant ainsi les novices à comprendre et à corriger leur positionnement.

## À découvrir également :

D'où une plus grande conscience corporelle dès les premiers cours. Les pratiquants avancés, quant à eux, peuvent y trouver un moyen d'approfondir leurs exercices et de diversifier leur routine en travaillant sur des angles et des niveaux de difficulté supplémentaires. Dans tous les cas, c'est la lenteur qui prime pour tirer le maximum de bénéfices : « Plus l'exécution est minutieuse, plus c'est difficile », souligne Lugdivine Meytre.

## Trois exercices à la portée de tous