

Formes



CHEZ MOI J'ai testé la Wii Fit

UN COACH PERSO
DANS MA TÉLÉ ?
JE DIS OUI !

Par Patricia Oudit.
Dessins Margot Motin.

Voilà, j'ai tout bien branché ma Wii, enfilé un tee-shirt, un short, je suis prête. Première étape, créer mon avatar, mon « moi » virtuel. Je monte sur un petit plateau équipé de 4 capteurs, qui va évaluer mon profil. Je suis pesée, mesurée, datée, et là, blourps, mon écran affiche un âge « forme » de... 54 ans ! Bon, regardons de plus près ce programme « renforcement musculaire ». Après un bla-bla de mon coach virtuel, je peux enfin choisir mon premier exercice de gym. Allons-y pour le gainage. Hop, je clique, et le coach m'explique que je dois mettre mes coudes sur le plateau et rester le corps parallèle au sol, sur la pointe des pieds pendant 30 secondes. Pour un début, sans échauffement, ça semble très long, mais je tiens le coup. Grâce à cet effort, je marque 64 points, et je débloque un niveau d'entraînement supérieur. Je continue et, oh, c'est magique, le coach ajuste ses commentaires au fur et à mesure de l'exercice. Je fais une session de fentes avant pour muscler mes cuisses ? Il me dit de ne pas plier autant le genou arrière. Et, quand je crois être au bout de mes peines, la machine me propose toujours ensuite un exercice de renforcement musculaire, un étirement ou une pause de yoga associé. Mon coach virtuel est quand même réaliste : si je lui demande de me faire maigrir de 3 kilos en une semaine, il me dira non... Seul bémol, je dois concocter moi-même mes programmes d'entraînement.

Bilan : hyper ludique, facile à utiliser. 89,90 € le pack jeu + balance, www.nintendo.com.

Après le come-back de la salopette, voici la combi-short, sexy à souhait ! Sun Valley, 55 €. www.sun-valley.fr.

DEHORS Oh les bras !

Pour me faire des bras assortis à mes débardeurs et mes robes d'été, j'enfile à chaque jogging cette paire de manchettes garnies de picots en caoutchouc qui boostent ma circulation lymphatique et déstockent les graisses. Lympho' Tonic bras, 42,50 €, www.lymphologics.com06.

Qi gong, donc

Le 8 juin, partout en France, je teste gratuitement cette gym ancestrale chinoise, impeccable pour retrouver mon énergie et me rééquilibrer. Démonstrations et ateliers : 04 42 93 34 31 ou www.federationqiqong.com.

EN SALLE

Quand on débarque dans une salle de gym, on ne sait pas trop par quoi commencer.

Chez Néo Fit, on accueille les débutantes en leur proposant, en une heure, un bilan forme, des objectifs et un tour d'horizon de toutes les pratiques en cardio, en renforcement et en détente. Et maintenant, je sais comment fuseler mes cuisses et affiner mes hanches !
→ www.clubmedgym.fr.

55