



BOULETTES À LA LIÉGEOISE  
10 JANVIER 2017

## Aventure Argente : J'ai testé le Power Plate avec mon mec

10 janvier 2017, par Kath



**"Comment ça chéri, tu ne sais pas ce que c'est le Power Plate?"**

Yeux écarquillés, bouche bée, voix hallucinée: il y a une seconde encore, on parlait tranquillement de se remettre au sport, mais là, l'ouverture est trop belle et je ne compte pas lâcher ma proie. Le Power Plate, c'est ce qui m'a sauvée au début de notre relation, quand je compensais tous nos tête-à-têtes arrosés par deux séances hebdomadaires. Depuis, rattrapée par les deadlines et faute de quelqu'un pour ~~me motiver~~ m'accompagner, j'avais un peu laissé tomber. Jusqu'à aujourd'hui: bien que peu excité à l'idée de ressembler à Gisele Bündchen (mais siii cheriiii je te juuuure), mon mec a l'air plutôt intéressé par la perspective d'obtenir les effets d'1h30 de cardio en 30 minutes d'effort seulement. Ça, où il a envie que je me taise, mais qu'importe: le résultat est le même, il accepte de m'accompagner "pour essayer". A peine le temps de me sentir comme Donald Trump au matin du 8 novembre, mélange enivrant de jouissance et d'incrédulité, qu'il est déjà temps de monter sur la machine et de commencer à transpirer.

**10h00** Enfin, pas trop transpirer non plus hein. Legging marbré, soutien gorge de sport rose vif et t-shirt légèrement transparent: une vraie sirène sportive. D'ailleurs, après aujourd'hui, ça ne m'étonnerait pas que mon mec me compare à Anna Kournikova.



## BOULETTES À LA LIÉGEOISE 10 JANVIER 2017

**10h02** Promesse à moi-même: d'ici deux séances de Power Plate, quand je ressemblerai à un mannequin Victorias Secret, rester modeste. Montrer mes jambes fuselées, oui, mais pas de jupe plus courte que ma culotte. Et un selfie en bikini par semaine max, deux en été.

**10h07** On commence en beauté avec la position du "petit chien". Position qui permet à mon mec de visualiser à quoi je ressemblerais si je faisais pipi patte levée sur un poteau - chouette alors, j'espère que ça va pimenter notre vie de couple! *-ricanement mortifié*

**10h09** Sur le chemin, j'avais froid, crachin glacé oblige, mais là, je meurs littéralement de chaud.  
On n'a décidément plus de saison ma pauvre Lucette, saleté de réchauffement climatique va!

**10h12** Clairement, mon coach est une bouse à Time's Up, parce que là je lui mime la créature marine échouée en pleine insuffisance respiratoire et il me demande si ça va.

**10h16** Le coach me dit de me coucher sur le dos et d'aller toucher mes genoux. J'ai envie de lui expliquer gentiment que des seins au pelvis, tout le monde sait qu'il n'y a pas de muscle, juste l'estomac, mais impossible: j'ai le souffle coupé par la douleur.

**10h18** Miracle: je me rappelle à l'instant que l'important, c'est de participer. Si seulement cette machine de malheur arrêta de trembler, je pourrais aller gentiment m'asseoir sur le côté et attendre qu'on me décerne la médaille du mérite.

**10h20** Un regard furtif vers mon mec m'apprend qu'alors que je suis échevelée, écarlate et trempée, mon cher et tendre n'est même pas décoiffé. Au secours: je sors avec un robot.

**10h21** Ce qui est con par contre, c'est que depuis qu'on sort ensemble, j'avais réussi à lui faire croire que je n'allais jamais aux toilettes et que mon haleine du matin goûtait la menthe. Pour finalement ruiner tous mes efforts en lui mimant de manière très convaincante une baleine échouée en pleine détresse respiratoire. J'en connais une qui peut dire adieu à sa bague de fiançailles

**10h23** Au moins, je serai esseulée, mais sublime: selon mes calculs, je dois bien avoir perdu 7 kilos d'eau depuis le début de la séance, à ce rythme là, d'ici à la fin je ressemblerai à Kate période heroin chic.



## BOULETTES À LA LIÉGEOISE 10 JANVIER 2017

**10h25** C'est donc ça qu'ont ressenti les paysans à l'aube de la révolution industrielle, menacés par des machines du diable qui remettaient tout leur futur en question. Allaient ils seulement réussir à survivre à l'ère des machines? Allais je survivre aux tortures infligées par celle-ci?

**10h27** La marque d'un vrai héros, c'est sa résistance à l'adversité. Je mourrai peut être sur cette machine, mais au moins, je le ferai avec dignité, souriante.

**10h28** Mon mec vient de croiser mon sourire face à l'adversité et de me demander d'un air inquiet si j'étais en train de faire un AVC. Pas question de lui répondre: si il capte que j'ai compris qu'il était un robot, il pourrait peut être attaquer.

**10h29** Cest la luuuutttttte finaaaaaaaaaaleeee

**10h30** Tel un naufragé qui retrouve enfin la terre ferme, je découvre le plaisir d'un sol qui ne tremble pas. Deux bras, deux jambes, dix doigts, tout est là, incroyable mais vrai, j'ai survécu!

**10h31** "C'était pas mal en fait, on se réinscrit?" J'ai parlé trop vite: mon mec vient de m'achever.

*( en vrai, le Power Plate, c'est vraiment super cool, et un bon sport à pratiquer en hiver en couple: on est bien au chaud, on s'entraîne côte à côte, et on peut demander des exercices de différente intensité suivant nos capacités -lire: mon mec fait un espèce d'entraînement de GI, et moi, je fais des blagues. Presque.*

*Nous, on en fait **ici** et on adore: ça reste accessible, mais juste assez cher que pour nous pousser à ne rater aucune séance, et Fabrice, le coach, est vraiment super sympa. En plus, les effets se font très rapidement ressentir - testé et sacrément approuvé!)*