



## J'ai testé le Yoga Power Plate

Publié le 6 mai 2018

Au 18 bis Rue du Maréchal Joffre, à Aix-en-Provence, se cache un temple de la minceur harmonieuse : le centre Energie Minceur, tenu par Pauline. Je vous l'avais présenté dans mon article sur la cryolipolyse, technique qui m'avait littéralement bluffée.



### MES RÉTICENCES FACE AU POWER PLATE

Lorsque Pauline m'a proposé d'essayer le Power Plate, j'ai commencé par décliner son invitation. En effet, j'avais déjà essayé cette technique auparavant. C'est vrai que c'est efficace pour se muscler, mais le protocole que je connaissais était très rigide... et complètement antagoniste avec la pratique de la danse classique dans ses postures. Je craignais en particulier de perdre en souplesse, alors que je n'ai vraiment pas besoin de me mettre des bâtons dans les roues de ce côté-là, croyez-moi.

Mais c'était sans compter que Pauline est une VRAIE coach Power Plate experte. Elle ne se contente donc pas de vous faire faire quelques exercices, toujours les mêmes, comme j'ai pu le voir jusqu'ici : elle sait s'adapter à votre demande. C'est pourquoi elle m'a proposé de tester le Yoga Power Plate, qui permet de gagner à la fois en renforcement musculaire et en souplesse.

Banco ! Me voilà donc partie chez Pauline, après une après-midi de surveillance d'examens.

# FORTY BEAUTY



FORTY BEAUTY  
06 MAI 2018

## DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE DE YOGA POWER PLATE

Elle me conduit aux vestiaires, où j'enfile une tenue adéquate (enfin, la seule tenue de sport que j'aie : mon justaucorps □) ; je range mes affaires dans un placard fermé par une clef à pompon et me voilà prête.

Pauline m'attend de pied ferme. En effet, dans le cadre du coaching Power Plate, on ne pratique jamais seul. Votre coach est toujours là, avec vous et rien que vous, pour corriger sans cesse votre posture et vous pousser à améliorer vos performances en toute sécurité.



## UNE PROGRAMMATION PARTICULIÈRE DE LA PLATE FORME POWER PLATE

Elle programme la machine à mon intention. Ses vibrations provoquent des contractions réflexes du muscle (35 par seconde, environ, soit 2000 fois par minute) car vous êtes sans cesse destabilisé dans votre posture. C'est le principe général de la machine. Mais pour le Yoga Power Plate, la fréquence est un petit peu différente afin de jouer aussi sur les fascias, la membrane qui entoure les muscles, pour les pousser à s'étirer.

## L'IMPORTANCE DU COACHING LORS D'UNE SÉANCE DE YOGA POWER PLATE

Je dois tenir chaque position 45 secondes, durant lesquelles Pauline ne cesse de me corriger, car on peut vite prendre une posture incorrecte. Un exemple ci-dessous : sur la première photo, j'avais le sentiment d'avoir la nuque alignée avec la colonne vertébrale, alors que non. Du coup, Pauline m'a fait rentrer un peu la tête, afin de protéger les cervicales. d'une manière générale, c'est fondamental, mais quand on utilise une machine qui démultiplie les effets des positions, cela devient plus qu'indispensable.



# FORTY BEAUTY



FORTY BEAUTY  
06 MAI 2018

## TONICITÉ ET SOUPLESSE

Il y a eu quelques exercices de renforcement musculaire pur. Par exemple, pour les bras, nécessaires pour tenir bon nombre de positions en yoga (mais aussi, par exemple, pour faire un exercice de jambe à la main en danse, pour ce qui me concerne). Et en guise de bras, j'ai des spaghettis. Il fallait donc faire quelque chose pour moi. Hors de question de me faire déjà faire des pompes, donc Pauline opte pour un exercice de débutant. Autant dire que j'ai de sacrés progrès à faire...

La plupart des exercices combinent étirements, renforcement postural et équilibre.

Et je peux vous dire que, comme la plateforme vibre, trouver son équilibre n'est pas chose facile : j'étais un peu en perdition pour arriver à tendre les jambes sans me casser la figure :D, alors que sans la machine, cela ne me pose pas trop de problème.

Même dans le cas d'exercices d'étirements purs, la machine aide beaucoup. C'est étonnant, car on sent vraiment que le muscle "lâche" plus vite que d'habitude.

La séance dure 30 minutes, et c'est largement suffisant pour avoir gagné en muscle et en souplesse. J'ai bien envie, du coup, de faire quelques séances de temps en temps, en plus de la danse, pour progresser (à mon âge avancé, ma brave dame, tout fout le camp...).

Je vous ai photographié les tarifs de Pauline, qui sont dégressifs ; il y a même des formules "Happy Hours", ainsi que pour les étudiants.

Je remercie très sincèrement Pauline de m'avoir permis de revenir sur mes a priori sur le Power Plate et je vous engage très vivement à lui rendre visite : je vous assure que la machine seule ne suffit pas ; pour de bons résultats, choisissez un bon coach ! Et si vous habitez près de chez moi... vous avez déjà trouvé le vôtre !

