

## **Coaching 2.0 : la maison du sport** *Publié le 28 avril 2020*

*Le confinement nous aura appris que si l'on veut s'organiser pour faire de l'exercice, on peut. Aujourd'hui, il est possible de s'équiper avec du matériel bourré de technologie, pour des résultats équivalents à une pratique régulière en salle. Le secret pour poursuivre après le 11 mai ?*

### **Les plateformes vibrantes : tout en un**

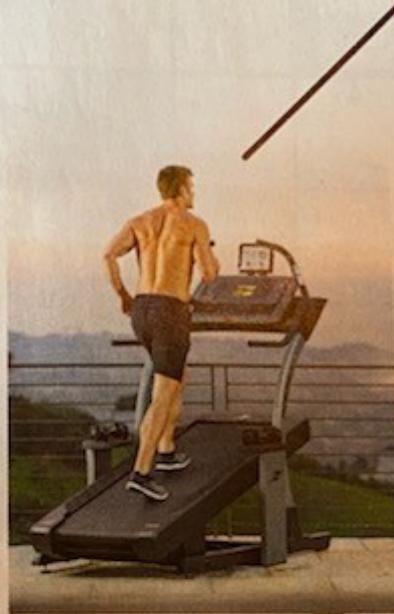
Le principe aurait été inventé par les Russes dans les années 1960, afin de renforcer les muscles de leurs cosmonautes à leur retour sur Terre. Puis adapté en 1998 par un coach néerlandais pour l'entraînement des sportifs de haut niveau. C'est la naissance du Power Plate, qui, comme Frigidaire, aura fait de sa marque quasi un nom commun. La miniaturisation des technologies permet, en 2016, d'adapter à un usage domestique, en version compacte, le principe de cet entraînement musculaire accéléré. Grâce à cet appareil qui « vibre », on peut faire une foule d'exercices de renforcement et de gainage, sollicitant les abdominaux, les triceps, les fessiers, les biceps, etc. avec un rendement accru. A raison de trente minutes deux fois par semaine, on obtient des effets visibles et durables. Bien sûr, l'appareil de la marque leader, Power Plate, est cher (2 190 €), mais c'est le prix de l'efficacité. La liste des athlètes qui l'utilisent est longue comme le bras (Nadal, Ronaldo, Djokovic, les plus grands clubs de football de Premier League...).

**TOUT EN UN**

Le principe aurait été inventé par les Russes dans les années 1960, afin de renforcer les muscles de leurs cosmonautes à leur retour sur Terre. Puis adapté en 1998 par un coach néerlandais pour l'entraînement des sportifs de haut niveau. C'est la naissance du Power Plate, qui, comme Frigidaire, aura fait de sa marque quasi un nom commun. La miniaturisation des technologies permet, en 2016, d'adapter à un usage domestique, en version compacte, le principe de cet entraînement musculaire accéléré. Grâce à cet appareil qui « vibre », on peut faire une foule d'exercices de renforcement et de gainage, sollicitant les abdominaux, les triceps, les fessiers, les biceps, etc. avec un rendement accru. A raison de trente minutes deux fois par semaine, on obtient des effets visibles et durables. Bien sûr, l'appareil de la marque leader, **Power Plate**, est cher (2 190 €), mais c'est le prix de l'efficacité. La liste des athlètes qui l'utilisent est longue comme le bras (Nadal, Ronaldo, Djokovic, les plus grands clubs de football de Premier League...).

Devant le succès de ce produit et son utilité, d'autres marques ont investi le créneau. Permettant d'offrir une gamme de prix plus accessibles. Comme l'allemand Sportstech qui propose un nouvel appareil, le VP400, bourré de technologie pour un prix abordable (489 €). On trouve même moins cher, avec la Bluefin Fitness à 189 €, qui obtient quand même une note de 4,3 sur 5 sur 1 500 acheteurs sur Amazon.

n'importe quel parcours avec Google Maps ! Et dans tous les cas, en plein air (qui reste le mieux cela dit...), on peut en intérieur



**25 À 50  
VIBRATIONS  
PAR SECONDE**



**PENDANT LE CONFINEMENT  
EN FRANCE, LA PRATIQUE DE LA  
MUSCULATION A DOUBLÉ**

(sondage Odoxa)

Activités physiques pratiquées

**Musculation, fitness, gymnastique : 27 % contre 14 % en temps normal**  
**Randonnée, marche sportive : 17 % contre 20 % en temps normal**