

Coach sportif... avec la console wii fit plus

Jean-Michel Andriot, installé à Paris, mais dont une partie de la famille habite près de Saint-Honoré-les-Bains, est un coach sportif un peu particulier.

Avec sa société, ABC coaches, une SARL composée de trois entraîneurs (Andriot, Brunel et Chopinet), se déplaçant à domicile ou sur n'importe quel autre lieu (même au travail), il conseille et entraîne les personnes qui veulent se remuscler ou soigner leur silhouette avec des méthodes traditionnelles à base de gym ou de musculation. Mais, depuis peu, il se sert aussi du jeu vidéo Wii Fit Plus.

Il explique: « J'ai été contacté au départ par la société *La Boite Com*, qui gère les campagnes Nintendo, pour devenir consultant et tester toutes les capacités du nouveau Wii Fit Plus. J'ai étudié tout le menu, de A à Z. C'est un programme d'entraînement complet, qui s'adresse plus aux personnes qui voudraient se remettre au sport, qu'aux pratiquants chevronnés », souligne-t-il: « A la base, pour se servir du jeu, il faut faire le point sur son niveau, et la console adaptera alors toute



LUDIQUE. Une autre manière de faire du sport à la maison, au travail, ou à la maison de retraite !

seule les exercices à accomplir pour parvenir à un premier objectif. Ce n'est pas figé. Au contraire, on peut faire évoluer les séances ».

Les postures sont bien expliquées, dans le respect des règles de sécurité, pour éviter de se faire mal, notamment... quand on n'a pas la chance d'avoir un coach à ses côtés: « Ce que je trouve intéressant, c'est que ce type de jeu est très bien conçu pour des personnes qui n'ont pas

vraiment de préparation physique. C'est vraiment destiné au grand public ».

Différents thèmes et exercices _une quinzaine au total, programmables par niveau, sont disponibles: « Bien être, poids, silhouette, équilibre, cardio, préparation musculaire, yoga, course à pied, kung-fu... tout est très ludique. Cela permet de faire du sport sans vraiment s'en rendre compte. Il y a aussi des jeux, pour s'amuser tout en bougeant. Par

exemple, on peut faire des batailles de boules de neige ». Autre point positif, pour Jean-Michel Andriot, « c'est qu'il est possible de faire des jeux à plusieurs, de programmer des "soirées sport" comme d'autres font des soirées karaoké ». La première version de Wii Fit s'était vendue à 20 millions d'exemplaires en Europe. Celle-ci, avec des programmes "séniors", vise encore plus large. ■

Dominique Souverain