

# La console peut-elle détrôner le fitness ?

**Que répondre à ceux qui nous expliquent que gigoter sur console face à sa télévision remplace un vrai jogging ? Le point avec des spécialistes.**

CÉCILE DENAYROUSE

La transpiration de salon serait-elle devenue incontournable? Matraquage publicitaire oblige, qui n'a pas entendu sa télévision vanter les mérites des consoles dernière génération, comme la Wii Fit de Nintendo ou le Domyos Interactiv System de Décathlon, qui proposent de révolutionner la pratique du sport? Indéniablement, désertir sa salle de fitness pour préférer suer à domicile fait de plus en plus d'adeptes. Le point sur les bienfaits physiques supposés et réels des jeux vidéo dits «actifs».

## Les jeux vidéo actifs, quèsaco?

LA star du moment, c'est le jeu Wii Fit de Nintendo. Il s'agit d'une sorte de plateau à capteurs, qui, relié à la console Wii, permet de faire du yoga, de la gym, de l'aérobic ou même du saut à ski, avec un coach virtuel. Autre nouveauté dans le domaine du sport de salon: le Domyos Interactiv System de Décathlon (D.I.S pour les intimes). Il propose de relier un vélo d'appartement ou un tapis de sol à sa télévision via un logiciel. On se retrouve ainsi à voir défiler un paysage montagneux pixelisé tandis que l'on pédale ou à sauter des haies virtuelles dos à son canapé.

## Pour qui?

En théorie pour tout le monde: sédentaires invétérés, sportifs accomplis ou paresseux chroniques de tous âges et de tout poil. Mais à en croire le professeur français Patrick Bacquaert, médecin-chef de l'Institut de biologie et de médecine du sport du Nord-Pas de Calais, qui s'est intéressé assez tôt au phénomène, «être en bonne condition physique est un gage de sécurité face à cette activité qui est très proche de la pratique d'un sport». L'échauffement est chaudement recommandé.

## Transpirer face à sa télé peut-il s'apparenter à la pratique d'un sport?

N'en déplaise aux convaincus, le professeur Bengt Kaiser, physiologiste de l'effort à la Faculté de médecine de Genève, a un avis bien tranché sur le sujet. Un avis qui, à peu de chose près, se résume par «c'est toujours mieux que rien».

Selon lui, ce type de loisir avance dans la bonne direction et peut devenir potentiellement utile. «Tout ce qui permet d'augmenter sa dépense énergétique est bénéfique, mais rien ne vaut la pratique d'un sport bien réel, assure-t-il. Les derniers travaux publiés ont démontré qu'un enfant qui passe une demi-heure par jour sur sa Wii n'augmente que de 2% sa dépense énergétique hebdomadaire. » Ensuite tout dépend de sa pratique. «Quelqu'un qui se donne réellement à fond sur sa console peut espérer voir sa condition physique s'améliorer, s'il couple avec un peu de jogging ou de vélo.» La console de Décathlon se rapprocherait en cela davantage de la pratique d'un sport. Le grand air en moins évidemment... Reste que l'intérêt du jeu réside aussi dans le fait qu'il peut donner goût à l'effort et amener finalement à s'inscrire dans un club de sport ou une salle de fitness.

## Qu'en pensent les utilisateurs?

Indéniablement, au premier abord, l'aspect ludique fait l'unanimité: on rigole en famille ou entre amis tout en se lançant des défis plus ou moins physiques grâce aux minijeux. Ceux qui ont déjà tâté de la Wii Fit vous le confirmeront: les courbatures sont au rendez-vous dès les premières séances. Une fois seul(e) face à son écran, c'est une autre paire de manches. Un coach virtuel vous prend en charge progressivement. Les postures de yoga sont parfois difficiles à réaliser pour un(e) novice et on transpire réellement avec le hula hoop, les pompes ou les abdos. Mais à la longue, les exercices se renouvellent peu, le coach numérique bavarde trop, on se lasse vite et la console prend la poussière... Quant au D.I.S, il est plus résolument tourné vers une pratique solitaire et un poil moins ludique. Les graphismes sont peu soignés, mais la prise en charge de l'aspirant sportif est plus professionnelle: grâce aux relevés des performances, vous visualiserez

votre évolution, votre progression, les calories perdues, votre vitesse moyenne et les distances parcourues...

### **Beaucoup y voient une façon ludique de maigrir ou de s'affiner...**

C'est l'argument marketing principal. Sur le Net, les forums regorgent de témoignages, souvent féminins, qui confirment qu'une pratique quotidienne associée à une alimentation équilibrée permet d'effacer les kilos en trop. Quelques-uns tout du moins. De nombreux coaches sportifs ou professeurs de sport assurent que la Wii Fit comme le D.I.S sont de très bons compléments pour qui veut améliorer sa posture ou affiner sa silhouette. Avant de se prononcer définitivement, beaucoup attendent les résultats d'une étude de l' Université du Mississippi portant sur l'observation de huit familles. Ils devraient être connus au printemps.

Mais le concepteur du jeu Wii Fit, Shigeru Miyamoto, lui-même nuance: «Si Wii Fit permet d'avoir une activité physique régulière, il ne s'agit en aucun cas d'un programme dont le but est d'agir sur votre silhouette. Le but est d'aider les gens à prendre conscience de leur corps, via des étirements et une stimulation des muscles en douceur.» A défaut de redessiner vos muscles, la Wii aura au moins permis de densifier le vocabulaire médical. On parle en effet aujourd'hui de Wiitite, Wii Elbow ou Wii Knee pour définir les petits bobos inhérents à une pratique intensive.



*Peut-on maigrir avec la Wii Fit? Un coach virtuel particulièrement bavard prend en charge l'aspirant sportif et lui impose un programme personnalisé. (NINTENDO)*