



## FORME

# BRANCHE-MOI

Une nouvelle méthode d'électrostimulation pour se muscler facile fait le buzz.  
Les questions que tout le monde se pose, et nos réponses honnêtes.

PAR CLAIRE BYACHE | PHOTOS ALEX BRUNET POUR SPORT & STYLE | RÉALISATION PASCAL MONFORT

Elle porte le nom d'un robot: **XBody** by Fuse Concept. Combinaison truffée d'électrodes, elle ressemble à un harnachement de James Bond. XBody - faisons simple - est développée en France par la société Fuse Concept et son pitch est redoutable: on nous dit qu'elle permet, en 20 minutes, d'accomplir l'équivalent d'1h30 d'effort à l'ancienne. On nous dit aussi - alors qu'on s'attendait à l'inverse - qu'une séance coachée en studio ne coûte que 35 €. On sait enfin qu'un concurrent existe (Miha Bodytec) et que le développement de ces méthodes électroposturales risque de faire du bruit ces prochains mois.

## CROIRE À TOUT ÇA? ON A ENVIE, OUI.

Quentin Piret est un kiné spécialiste du sport. Il collabore avec la NBA, les New York Knicks, le Newcastle United, le Stade Toulousain. Spécialiste de la prévention des blessures chez les athlètes et de la récupération post-op', il s'investit aussi dans le développement d'appareils médicaux sportifs. « *Un de mes associés m'appelle et m'annonce qu'il a essayé une machine à Malaga. Il m'explique que c'est de l'électrostimulation, je ne veux pas en entendre parler. Un jour, je suis à Miami pour la rééducation du rugbyman Vincent Clerc et je rencontre un coach qui utilise cette fameuse machine. J'essaie. Je vois de suite le potentiel pour les athlètes professionnels et les protocoles envisageables pour le grand public, à condition d'encadrer sérieusement la pratique.* »

## S'EN MÉFIER? PAS PLUS QUE DE RAISON.

Quentin Piret s'entoure d'une équipe (Vincent Clerc, Clément Poitrenaud...) et joue les cartes de la transparence et de la lucidité. « *On veut bénéficier d'un effet de mode, mais surtout, on veut des résultats, tout en protégeant les utilisateurs.* » Pas de contre-indication médicale à signaler, sauf pour les porteurs de pacemaker, les femmes enceintes et les personnes sujettes à l'épilepsie. Précision: le rythme idéal correspond à deux séances de 20 minutes par semaine. Pas plus. « *20 minutes valent 1h30 d'entraînement conventionnel. Même si on ne s'en rend pas compte, l'organisme accuse une charge conséquente: il faut le laisser récupérer.* » Quentin Piret insiste sur la nécessité d'évoluer avec un coach formé aux spécificités de la méthode, capable de freiner les ardeurs de ceux qui voudraient enchaîner à un rythme trop effréné.

## S'ATTENDRE À DES RÉSULTATS DINGUES? POURQUOI PAS.

À nous, on ne la fait pas. On joue donc les candides, et on demande l'air innocent comment vingt minutes, deux fois par semaine, peuvent valoir trois heures d'entraînement

hebdomadaire traditionnel? Réponse: « *XBody mobilise dix groupes musculaires en même temps: ischio, fessiers, abdos, obliques, dorsaux, trapèzes, pectoraux, etc.* » Grâce à la combinaison, les électrodes atteignent directement les muscles. Ce qui nous donne, durant vingt minutes, entre 200 et 220 contractions musculaires. L'effort est démultiplié, la dépense énergétique aussi puisque pendant la stimulation on enchaîne, en plus, des mouvements guidés par un coach. « *On parle d'entraînement assisté par électrostimulation. Rien à voir avec de l'électrostimulation passive. Ici, lorsqu'on réalise un mouvement, les électrodes amplifient le recrutement musculaire jusqu'à 30 %.* »

## S'ATTENDRE À DES RÉSULTATS DINGUES RAPIDEMENT? IL SEMBLERAIT.

Les premiers bénéfiques, d'ordre plutôt éducatifs, sont instantanés. « *La sensation de fourmillement à l'emplacement des électrodes permet une prise de conscience immédiate des muscles.* » Les autres résultats sont supposés apparaître après trois semaines de pratique régulière. Particularité: le système peut solliciter les fibres musculaires blanches (celles qui intéressent, par exemple, les culturistes) sans utiliser aucune charge ni aucun poids. « *Si j'ai envie de sculpter un fessier, je peux simuler un squat dès la première séance, comme si mon élève avait une barre de vingt kilos sur les épaules. Mais sans faire courir aucun risque à ses genoux ou ses disques intervertébraux puisqu'en réalité, mon élève ne porte rien.* » Cette électrostimulation-là, dont les électrodes larges offrent un certain confort, se conjugue donc à un protocole de mouvements précis: squats, gainages et autres mouvements basés sur ceux de la vie quotidienne, le tout enrobé d'un vernis *high intensity interval training*. « *Trente secondes très intenses, trente secondes modérées, etc.* »

## S'ATTENDRE À SOUFFRIR? NON.

David, 27 ans, a testé. « *Au départ, la sensation de picotement est entre le très agréable et le très désagréable. Finalement, on se dit que ce n'est pas si pénible. Vingt minutes, ça passe très vite. Le coach fait tenir les positions, l'action est rapide, on n'est pas dans un carcan répétitif. Le jersey (genre de pyjama ultra moulant à enfiler avant de revêtir la fameuse combinaison - ndlr) fait que, direct, on se sent super bien gaulé.* » Les enfants, si un seul argument devait demeurer, ne serait-ce pas celui là?

À tester dans le premier studio français à Paris, 1-3 rue de Penthièvre dans le 8°. Cinq à six autres sont annoncés en France d'ici la prochaine rentrée.  
Infos sur [www.xbody-france.com](http://www.xbody-france.com)

