



T E N D A N C E

XBODY : LE TEST !

Pour booster abdos, cuissots et biscottos, on connaissait la ceinture Slendertone aux effets limités lorsqu'on reste affalé sur son canapé ; on avait aussi bénéficié chez le kiné de séances de stimulation musculaire électrique efficaces pour requinquer des quadriceps flagada... Alors, pourquoi ne pas croire en une technique combinant électrostimulation et mouvements fonctionnels ? Rendez-vous au Studio XBody, à Paris. Quentin Piret, spécialiste en sciences du sport, y propose une méthode d'entraînement électroposturale, le XBody by Fuse Concept, qui a déjà séduit la championne de France de pentathlon moderne Elodie Clouvel (photo) et convaincu les rugbymen Clément Poitrenaud et Vincent Clerc. Dans la salle principale, les écrans de trois pupitres high-tech évoquent des consoles de jeu, mais pas question de se divertir. Il suffit de voir l'équipement qui nous attend – mi-déguisement de Robocop, mi-harnachement de CRS – pour réaliser que l'on n'est pas ici pour s'amuser, quoique... Passage au vestiaire pour enfiler des vêtements en jersey qui favorise la transmission du courant, puis un coach vous sangle dans cette carapace dont les entrailles dotées de scratches et d'électrodes (jusqu'à 22) ont été préalablement humidifiées. Difficile de ne pas sourire en se voyant transformé en scarabée branché à une machine dont on redoute l'emprise même si le courant va forcément passer ! Tout heureusement reste sous le contrôle du coach prêt à vous montrer comment synchroniser postures et contractions avec les impulsions électriques préprogrammées. Dosées et ciblées, ces « fourmis électrisantes », déroutantes mais pas désagréables, s'animent pendant quelques secondes pour renforcer en profondeur l'action de l'ensemble des groupes musculaires du corps. Et d'enchaîner ainsi différents exercices pendant vingt minutes sans jamais rester passif. On sort requinqué de ce cour de gym à la fois express et hypertroficiant. Les bénéfices seraient équivalents à une heure trente de sport traditionnel... Une aubaine pour ceux qui détestent s'attarder dans une salle de fitness !

LAURENCE HALOCHE
1/3, rue de Penthièvre, Paris VIII^e,
à partir de 65 € la séance avec
coach (01.42.65.94.28).

