

## L'Imoove, la machine qui déstabilise pour mieux muscler

SPORT - Arrivée en Suisse au printemps, l'Imoove est encore peu connue. Outil de rééducation et de remise en forme, elle est idéale pour tous ceux qui ont besoin d'en finir avec la sédentarité.

YSEULT THÉRAULAZ TEXTES FRANCESCA PALAZZI PHOTOS

Avec son look futuriste, l'Imoove impressionne. Cette nouvelle machine de salle se veut l'outil de rééducation rêvé des blessés de tout acabit mais aussi la machine qui devrait remettre en mouvement les plus réfractaires des sédentaires.

«Cet appareil a été conçu en France pour les kinésithérapeutes, explique Richard Therond, dirigeant de Swissmedis, le distributeur pour la Suisse. Il est utilisé pour la rééducation de la posture et le renforcement des muscles internes de la colonne vertébrale. » Bon pour la colonne

Composée d'un plateau circulaire tournant sur une demie lune dans un mouvement baptisé «élisphérique» par le fabricant, d'élastiques de résistances différentes pour solliciter le haut du corps et d'un tableau de bord pour guider l'utilisateur, l'Imoove a débarqué en Suisse en mai dernier.

Le centre de bien-être sportif Un Monde à Part , à Lausanne, est le premier à s'en être équipé. Fernando Agostinho, l'un des patrons, est content de son achat. «En reproduisant les mouvements naturels de la colonne, elle permet de travailler les muscles intervertébraux. Sans oublier le travail cardiovasculaire et l'amélioration de la mobilité du bassin. »

Pascal Prévost, docteur en neurophysiologie et biomécanique de la performance motrice à Paris, est aussi emballé par ce nouvel outil. Il a eu l'occasion de tester la machine lors du Salon des physiothérapeutes à

Paris. «L'Imoove permet un travail ciblé des zones du corps à renforcer ou rééduquer. Elle sollicite les différents «étages» du corps. »

Des contre-indications, le spécialiste n'en voit pas. «Il est possible d'adapter les mouvements du socle de l'Imoove pour induire un mouvement très doux en fonction des limites physiologiques de l'utilisateur. Cette machine est idéale pour la prévention des chutes chez les seniors par exemple», continue le préparateur physique de passage à Lausanne pour donner une formation Active Senior s aux moniteurs de fitness (cours organisés par Vertigo Diffusion).

Une machine pour papys «démusclés»? Pas du tout! «J'utilise l'Imoove tous les jours, que ce soit avec des membres de clubs sportifs, des personnes désireuses de se remettre en forme ou des sportifs en préparation d'une compétition, explique Kader Frafar, coach sportif au Kader Institute de Corminbœuf (FR). Au début, mes clients étaient sceptiques, mais à l'usage ils ressentent les sensations musculaires, ils transpirent et travaillent bien l'équilibre. » Christophe Golliard, triathlète amateur, confirme: «Musculairement, je sens bien l'effort, surtout dans les programmes pointus. C'est intéressant, même pour un sportif qui a l'habitude de se faire chahuter. Et ça passe plus vite vu qu'on a l'esprit ailleurs. »

A tester

Malheureusement, on manque de recul concernant l'efficacité d'une telle nouveauté. Sylvie Krattinger, membre du comité de Physiovaud, société vaudoise de physiothérapie, admet ne pas connaître l'Imoove. «Avant que Physiovaud donne son avis sur cette machine, nous allons inviter le fabricant à nous présenter les recherches qu'il a effectuées. Que ce soit avec des personnes saines ou avec des blessés. Et nous allons certainement la tester. »

Un test que Fernando Agostinho propose gratuitement aux intéressés.

Note:

Note: [www.unmondeapart.ch](http://www.unmondeapart.ch) [www.kaderinstitute.ch](http://www.kaderinstitute.ch)

# L'Imoove, la machine qui déstabilise pour mieux muscler

## SPORT

Arrivée en Suisse au printemps, l'Imoove est encore peu connue. Outil de rééducation et de remise en forme, elle est idéale pour tous ceux qui ont besoin d'en finir avec la sédentarité.

YSEULT THÉRAULAZ TEXTES  
FRANCESCA PALAZZI PHOTOS

**A**vec son look futuriste, l'Imoove impressionne. Cette nouvelle machine de salle se veut l'outil de rééducation rêvé des blessés de tout acabit mais aussi la machine qui devrait remettre en mouvement les plus réfractaires des sédentaires.

«Cet appareil a été conçu en France pour les kinésithérapeutes», explique Richard Therond, dirigeant de Swissmedis, le distributeur pour la Suisse. Il est utilisé pour la rééducation de la posture et le renforcement des muscles internes de la colonne vertébrale.»

### Bon pour la colonne

Composé d'un plateau circulaire tournant sur une demi-lune dans un mouvement baptisé «elliptique» par le fabricant, d'élastiques de résistances différentes pour solliciter le haut du corps et d'un tableau de bord pour guider l'utilisateur, l'Imoove a débarqué en Suisse en mai dernier.

les physiologiques de l'utilisateur. Cette machine est idéale pour la prévention des chutes chez les seniors par exemple», continue le préparateur physique de passage à Lausanne pour donner une formation Active Seniors aux moniteurs de fitness (cours organisés par Vertigo Diffusion).

Une machine pour papys «démusclés»? Pas du tout! «J'utilise l'Imoove tous les jours, que ce soit avec des membres de clubs sportifs, des personnes désireuses de se remettre en forme ou des sportifs en préparation d'une compétition», explique Kader Frajar, coach sportif au Kader Institute de Corminboeuf (FR). Au début, mes clients étaient scepti-

ques, mais à l'usage ils ressentent les sensations musculaires, ils transpirent et travaillent bien l'équilibre.»

Christophe Golliard, triathlète amateur, confirme: «Musculairement, je sens bien l'effort, surtout dans les programmes pointus. C'est intéressant, même pour m-

## » Sueur et rires garantis lors du test effectué la semaine passée

**Le coach, Fernando Agostinho, programme la machine. L'écran montre ensuite les différents exercices à faire. Le modèle de base de l'Imoove coûte 38 000 fr.**



Les bras, la taille et le dos travaillent avec les élastiques. Il faut tirer à soi tout en gardant l'équilibre sur la plateforme en mouve-



Pas de vibrations, mais une plateforme qui bouge sur une dem-

Un monde à part, à Lausanne, est le premier à s'en être équipé. Fernando Agostinho, l'un des patrons, est content de son achat. «En reprochant les mouvements naturels de la colonne, elle permet de travailler les muscles intervertébraux. Sans oublier le travail cardiovasculaire et l'amélioration de la mobilité du bassin.»

Pascal Prévost, docteur en neurophysiologie et biomécanique de la performance motrice à Paris, est aussi emballé par ce nouvel outil. Il a eu l'occasion de tester la machine lors du Salon des physiothérapeutes à Paris. «L'Innoove permet un travail ciblé des zones du corps à renforcer ou rééduquer. Elle sollicite les différents «étages» du corps.»

Des contre-indications. Le spécialiste n'en voit pas. «Il est possible d'adapter les mouvements du socle de l'Innoove pour induire un mouvement très doux en fonction des limitations de leur...

puisque un se faire chabuter. Et ça passe plus vite vu qu'on a l'esprit ailleurs.»

## A tester

Malheureusement, on manque de recul concernant l'efficacité d'une telle nouveauté. Sylvie Krattinger, membre du comité de Physiovaud, société vaudoise de physiothérapie, admet ne pas connaître l'Innoove. «Avant que Physiovaud donne son avis sur cette machine, nous allons inviter le fabricant à nous présenter les recherches qu'il a effectuées. Que ce soit avec des personnes saines ou avec des blessés. Et nous allons certainement la tester.»

Un test que Fernando Agostinho propose gratuitement aux intéressés. ■

www.innoove.ch  
www.kaderinstitute.ch



Installée sur l'Innoove, la cobaye ne s'attendait pas à mouiller son T-shirt. Tout au plus à ressentir un travail musculaire léger... Erreur! Dès les premiers mouvements, de la plateforme, il faut contracter les adducteurs, les quadriceps et une panoplie d'autres muscles pour ne pas être déstabilisée. Le coach est là pour prévenir les chutes éventuelles. Attention, l'Innoove n'a rien de dangereux en soi. Mais dès le niveau 2, quel que soit le programme sélectionné, les changements de direction et de vitesse de la plateforme sont nombreux et imprévisibles. Il faut bien garder les genoux fêchés et le dos droit pendant l'exercice, précise Fernando Agostinho. Facile lorsque les deux pieds touchent le plateau, moins évident lorsqu'il s'agit de se

déplacer d'avant en arrière, per qu'on «s'équilibre» à vitesse éphémère. La séance dure trente minutes, yeux rivés sur l'écran pour suivre les indications fournies.



hop, il faut attraper électrodes pour renforcer le haut du corps. Et hop, on se concentre sur les jambes. Avec ses exercices et ses niveaux de difficulté, l'Innoove offre une palette de combats. On peut travailler manière ciblée pour la rééducation ou de plus globale. Au final, pas de courbatures, mais le sentiment d'avoir travaillé tout en soule

Plusieurs forfaits chez Un M à Part, av. Montchoisi 15, à Lausanne. Tél. 021 617 33 33. 40 fr. la séance coachée.

# Un bijou pour l'éternel même qui sommeille en voi

## FANTASIE

Les fans de Barbie peuvent désormais porter la fameuse poupée autour du cou, grâce aux créations originales d'une jeune Américaine.

Toutes les filles ont démembré leur Barbie un jour ou l'autre. Non? Margaux Lange, elle, est carrément devenue une Barbie tueuse en série. Ce qu'elle fait de toutes ces têtes coupées, bras arrachés, torsos mutilés? Des bijoux!

Baptisée My plastic Bodies Series, les boucles d'oreilles, colliers et autres bracelets sont composés d'argent, de morceaux de la célèbre poupée et de résine. Ils sont le fruit de l'ob-

les Barbie. «Elles ont joué un rôle important durant mon enfance, explique la trentenaire. Elles m'ont permis d'explorer les relations humaines et de développer mon imagination. Je passais des heures à leur fabriquer des habits, des accessoires, des coussins, etc.»

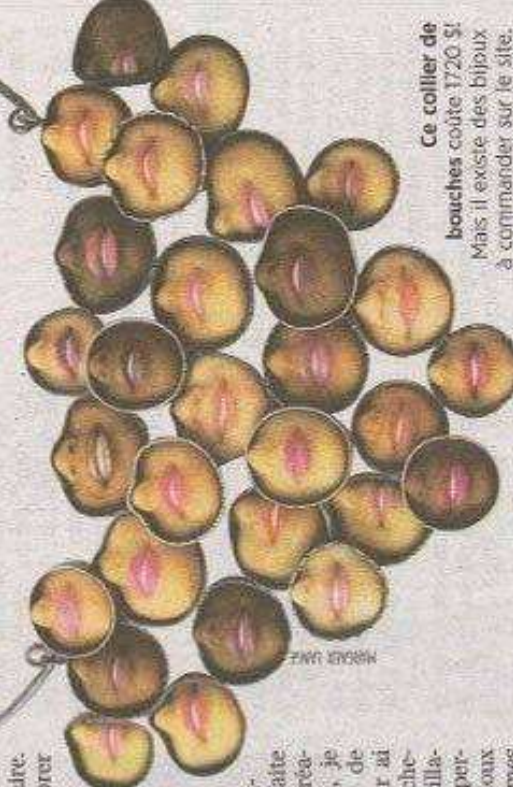
Inutile d'y voir un besoin de mutilation ou une revanche contre la plastique parfaite de l'icône de Mattel. La créatrice s'en défend: «Enfant, je n'ai jamais détruit aucune de mes Barbie. Au pire, je leur ai fait parfois des coupes de cheveux horribles et des maquillages effrayants. Certaines personnes violent dans mes bijoux un acte assassin. Alors que mes créations sont destinées aux

nostalgiques de leur Barbie.»

Les poitrines, nez, oreilles et autres morceaux sont prélevés sur des poupées de seconde main. Margaux se les procure sur net, ou les chine ici et là. Elle accepte aussi les dons. Barbie doivent avoir eu antérieurement dans les mains d'un enfant avant de finir en sa possession. Cela fait partie du concept de son travail.

Que les petites filles créatrices se sentent débarrassées de leur collection, elle se rassure: elles peuvent être à mettre en vitrine ou les oreilles d'une fille enfant devenue adulte.

www.margauxlange.com



Ce collier de bouches coûte 1720 \$! Mais il existe des bijoux à commander sur le site, dès 70 \$, hors frais de port...

## Concours DJ Hero



Vous avez été 783 à participer à notre concours DJ Hero. Trois personnes ayant voté par SMS et via internet ont gagné le set DJ Hero comprenant le jeu et la platine.

### VOICI LES GAGNANTS:

- Fanny Melchior de Renens remporte un set Xbox 360.
- Pierre-Alain Pilet de Pully un set Wii.
- Julien Chevalley de Blonay un set PS3.