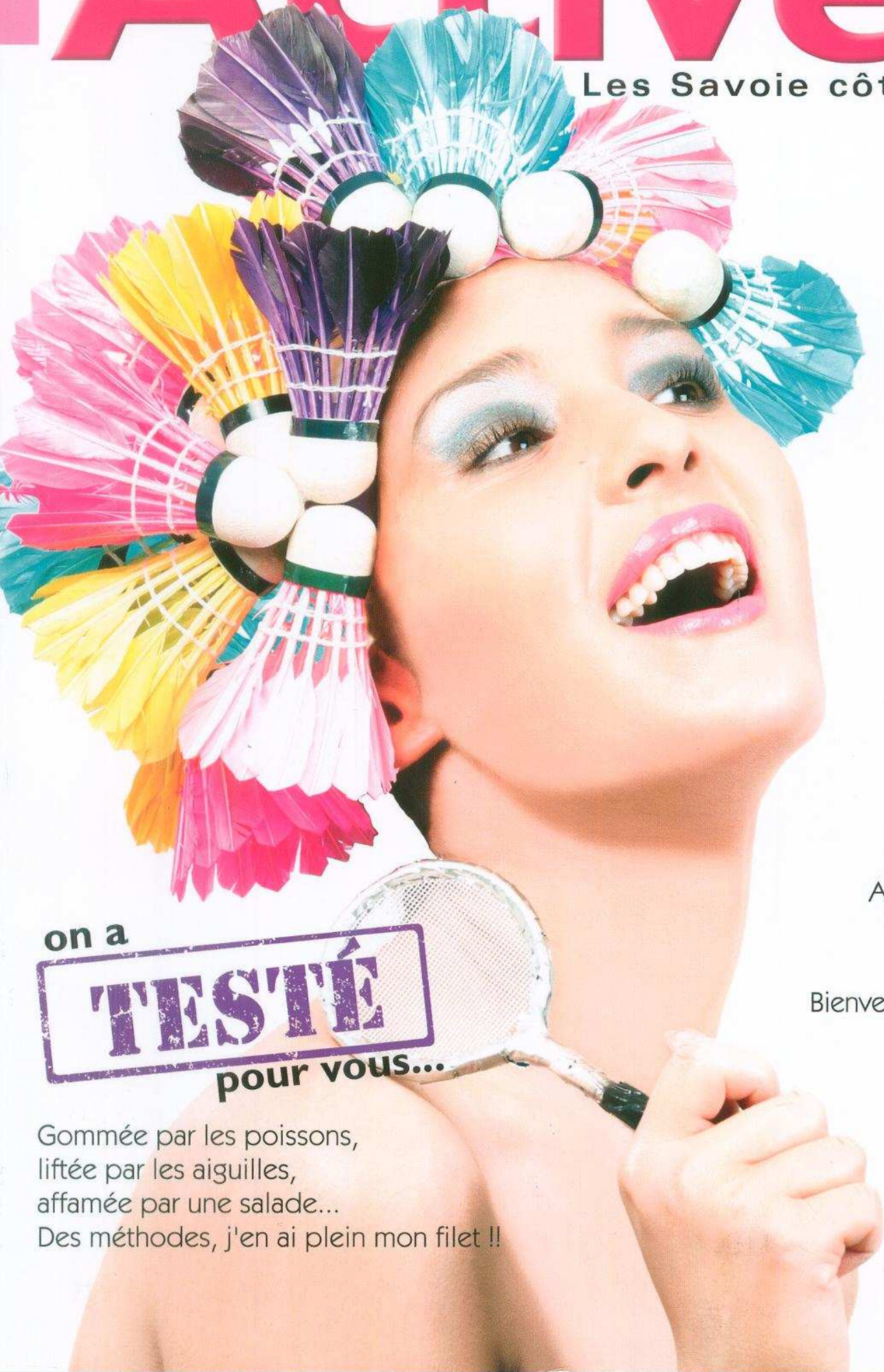


# Actives

Les Savoie côté femmes



on a

**TESTÉ**  
pour vous...

Gommée par les poissons,  
liftée par les aiguilles,  
affamée par une salade...  
Des méthodes, j'en ai plein mon filet !!

**Valentin**

Adulé ou mal aimé

**Psyche**

Bienvenue chez les psys

Supplément du Magazine

**ECO**  
DES PAYS DE SAVOIE  
Hebdomadaire économique

IMOOVE EST UN APPAREIL BIZARRE, IL POURRAIT FACILEMENT S'INTÉGRER DANS LE DÉCOR D'UN VAISSEAU SPATIAL. SANS RIGOLER, REGARDEZ-LE : CARROSSÉ COMME UN EXOSQUELETTE DE SUPER-HÉROS, ON L'ATTEND DAVANTAGE DANS UNE SALLE DE MUSCULATION À LA MODE QUE CHEZ UN KINÉSITHÉRAPEUTE. ET POURTANT, IMOOVE EST, AVANT TOUT, UN PRODIGE DE LA RÉÉDUCATION. ■ ■ ■

Par Pascale Godin

## imoovant !

Le praticien qui me présente la bête m'avoue avoir redécouvert son métier à travers elle, et, expérience faite, il faut admettre que l'engin est un surdoué. D'ailleurs, après une simple séance, mes cuisses et mon dos lui disent déjà merci. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, l'impressionnant lascar n'arrive pas des USA, et n'est pas passé par la case NASA. Cocorico, c'est à Valence qu'il est né. Et grâce à lui, les longues et pesantes séances de rééducation prennent un aspect ludique inattendu et bougrement efficace. Grosso modo, Imoove est aux muscles ce que le collagène est à la peau, il restaure la souplesse, l'élasticité et la fermeté du corps.

### ■ Maîtriser l'engin

C'est le premier pas qui compte. Je prends place sur le plateau, qui se met à tourner lentement en ellipse. Face à moi, un écran m'indique les appuis à prendre et me signale mes fautes de pas au moindre écart. Equipé de capteurs, l'appareil est «intelligent», et le praticien a préalablement défini la méthode à utiliser : mode sport, fitness, beauté ou jeunesse. Pour moi, ce sera le mode sport. Pour chaque programme, la vitesse d'exécution des mouvements est ajustée en fonction du patient, et de sa pathologie. En fait, c'est un peu comme un jeu. Sur l'écran de contrôle, l'emplacement de mes pieds est indiqué par un marqueur, et mon centre de gravité doit rester le même quel que soit le mouvement demandé, et quelle que soit la vitesse programmée. Dit comme ça, ça paraît plutôt simple, non ? Mais je vous garantis que si le ridicule tuait au terme du galop d'essai, je ne serais pas là pour vous narrer l'expérience.

### ■ Un plaisir réel

Une fois les faiblesses de ma chaîne musculaire identifiées, le programme est établi. La séance va durer 20 minutes, 20

minutes pendant lesquelles tout mon corps va travailler en profondeur, des orteils aux dorsaux en passant par les cuisses, les abdominaux, les lombaires, plus tous ces muscles dont on ignore l'existence jusqu'à ce que les années, ou une mauvaise chute, les mettent sous le feu des projecteurs. Le plateau elliptique tourne de plus en plus vite, et j'ai un mal de chien à garder mes appuis et à contrôler mon centre de gravité. De temps à autre, le sens d'exécution s'inverse, de façon totalement aléatoire. Le but est simple : créer des mouvements réflexes en mettant volontairement le corps en déséquilibre, afin de faire sauter, tout en douceur, les verrous accumulés le long de ma chaîne musculaire. Petit à petit, mes jambes et mon bassin parviennent à maîtriser les déplacements du plateau, et je commence à prendre un réel plaisir à la séance. Je transpire raisonnablement, je suis absorbée par les mouvements et par la rotation, et c'est alors que tout se complique...

### ■ Faire confiance au corps

Maintenant, j'ai en mains 2 tendeurs que je dois diriger vers la gauche ou vers la droite, tout en restant attentive à la position de mes pieds. Au début, je cafouille, et c'est du grand n'importe quoi. Je réfléchis trop, je cherche à être une bonne élève ; alors qu'il suffirait que je laisse mon intelligence musculaire diriger l'exercice. Message reçu, je débranche l'intellect et je laisse mon corps prendre la relève. Sans m'en rendre vraiment compte, je transpire de plus en plus. Et lorsque le plateau s'arrête, l'humidité de mon t-shirt est sans équivoque. Et les espèces de petits battements que je sens dans les mollets, dans les cuisses, dans les biceps et dans les épaules sont autant de signaux. Obnubilée par le mouvement, je n'ai pas vu le temps passer et tout mon corps est à présent en éveil, je me sens tonique et je sais, intuitivement, que mes muscles ont gagné en souplesse. Révolutionnaire ? Mieux que ça. Totalement Imoovant ! ■

### ✚ d'infos

[www.allcare-in.com](http://www.allcare-in.com)

