

“Ce n'est pas un personal trainer”

Wii Fit: jouet qui a au moins le mérite de faire bouger les gens. Interview d'un vrai pro.

Il n'y a pas si longtemps, les coachs sportifs constataient le sujet “tendance” par excellence de la presse bien-être et santé. Ces derniers mois, ils ont pourtant dû laisser la place aux reportages de salon du style “Testons la Wii Fit”. A la tête de Body Concept Training, une société de coaching sportif à domicile, Bruno Beriot ne s'avoue cependant pas trop inquiet par cette nouvelle concurrence.

➔ **Que pensez-vous du succès de la Wii Fit?**

BRUNO BERIOT. - En Belgique, il y a 100 morts par jour de maladies cardiovasculaires, dues notamment à la sédentarité. Un “jouet” de ce type a au moins le mérite de faire bouger les gens. Le phénomène de mode ne doit cependant pas faire oublier certains éléments.

➔ **Lesquels?**

B.B. - Quand vous êtes devant votre écran, il n'y a personne pour corriger votre position ou vérifier vos pulsations cardiaques, par exemple. Et ce sont des sources de blessures.

➔ **Le “National Health Service” britannique s'inquiète du nombre de personnes hospitalisées chaque semaine pour des blessures aux ligaments ou aux genoux provoquées par la Wii, et particulièrement la Wii Fit. C'est un jeu dangereux?**

B.B. - Non, la machine vous donne certainement des indi-

cations correctes mais il faut encore arriver à reproduire ce que vous voyez à l'écran. Il y a des capteurs mais ils ne peuvent pas tout corriger, notamment les parties du corps qui ne sont pas en contact avec la planche comme les articulations du genou, etc. Il ne faut donc pas perdre de vue que la Wii Fit est surtout ludique.

➔ **C'est aussi son avantage, non? Elle permet une vision immédiate des progrès accomplis grâce à des graphiques, etc.**

B.B. - Un bon “personal trainer” aura comme objectif de faire prendre conscience à une personne de son évolution. Mais c'est vrai que le côté visuel apporte quelque chose de plus amusant. Cela dit, la Wii Fit c'est comme un vélo d'appartement ou un stepper: 95 %, pour ne pas dire 100 %, de nos “clients” en possèdent un chez eux. Ils l'utilisent quelques semaines puis cela finit au grenier ou comme portemanteau.

➔ **Tout de même, il semble que les gens aiment de plus en plus s'en remettre à des coachs “machines” plutôt qu'humains. Vous n'avez pas peur pour votre boulot?**

B.B. - (Grand éclat de rire.) Non, pas du tout. Il faut savoir que 70 % des personnes qui s'inscrivent à une salle de fitness diminuent leur fréquentation, voire arrêtent complètement après seulement trois mois. Cela s'explique par le manque de motivation dû au manque de résultats, lui-même dû au manque de cibles personnelles. La base de la remise en forme, c'est la condition physique. Et celle-ci est différente pour chaque individu. Il faut donc établir des plans d'action particuliers, ce que ne permet pas une machine dans laquelle il faut rentrer des données théoriques. Avec la Wii Fit, ce n'est pas un coach que vous avez en face de vous, c'est un programme informatique. C'est très en vogue, mais je pense que cela reste et restera un jeu. - P.D.G.



Entretenir sa silhouette grâce à un programme virtuel, on en rêvait, Wii Fit l'a fait.