



## LA FILLE AUX BASKETS ROSES 29 OCTOBRE 2014

### J'ai testé le Power Plate

29 Octobre 2014

Dans la continuité de mon envie de tester de nouvelles disciplines je me suis laissée tenter par un essai de **Power Plate**, vous en avez déjà entendu parler, il s'agit d'une plateforme vibrante sur laquelle on prend des "poses" pour se muscler.



Pour commencer il faut trouver **où en faire**, car s'acheter une plate forme est

- très cher (de 3000 à 9000€ l'appareil)
- pas très conseillé car il vaut mieux avoir à faire à un coach pour réaliser correctement les mouvements
- très encombrant à moins que vous ayez votre salle de sport perso!

Là j'ai été étonnée car dans mon secteur j'ai dû me rendre non pas dans une salle de sport mais dans un institut de beauté (institut Francyl). Chaque séance est donc individuelle et personnalisée ce qui est un point très positif, on ne se retrouve pas au milieu d'un troupeau de bombasses en string fluo (oui j'aime toujours autant les salles de sport...)

Le lieu respire la zenitude, la plateforme se trouve dans une petite pièce, et un vestiaire permet de se changer tranquillement, pour le Power Plate pas besoin de tenue hyper sophistiquée: des chaussettes, un legging pour se sentir à l'aise et un T-shirt (ne vous couvrez pas trop, on transpire vite!)





## LA FILLE AUX BASKETS ROSES 29 OCTOBRE 2014

### La séance :

Avant de commencer, le coach nous fait remplir un questionnaire médical, même si il y a très peu de contre-indications il vaut mieux s'assurer que tout est ok. La séance dure environ 30min pendant laquelle chaque exercice va durer de 30 à 60 secondes selon votre niveau, les positions sont très bien expliquées sur un panneau et le coach vous montre comment vous placer pour faire travailler vos muscles en profondeur (oui juste rester sur la plateforme en regardant passer les oiseaux ça ne sert pas à grand chose), il faut quand même faire du sport !

Et tout y passe (squat, gainage, gainage latéral, dips), la plateforme vibre de **manière tridimensionnelle** et l'intensité est réglable (toujours selon le niveau du pratiquant) comme je vous l'ai dit plus tôt, on transpire vite, les exercices font vraiment travailler les muscles en profondeur. Il faut penser à bien s'hydrater tout au long de la séance même si l'effort est court. On a vraiment un condensé sportif en quelques minutes, pour des résultats visibles en quelques séances, le muscle est redessiné dans sa longueur et non pas dans son volume!

La séance termine par une partie massage (très agréable!). Je dois avouer que je suis sortie en nage de la séance et que je ne m'y attendais pas du tout, c'est physique tout en restant très doux !

Le Power plate peut être pratiqué par **tout le monde** (pas les enfants bien sûr) mais homme, femme, jeune, âgé (72 ans pour la doyenne du centre où j'ai été) Les massages peuvent même être recommandés pour des personnes handicapées ou en rééducation.

Dans une optique de raffermissement ou de perte de poids, il faut compter **minimum 2 séances** de Power plate par semaine si on ne pratique aucun autre sport.

A noter que Power plate est un dispositif médical de classe IIA, il est reconnu par des médecins dans 9 applications: (les 40 études sont à retrouver [ici](#))

Le prix? (pour l'institut de Nevers) il faut compter **25€ la séance** puis le prix est dégressif (250€ les 12 premières séances, 200€ les 12 suivantes et 180€ les 12 d'après) et pour ceux qui veulent se faire plaisir, la Power plate série 7 avec coach vidéo intégré vient de sortir (8990€).

Je remercie grandement la gérante de l'institut Francyl qui a été adorable et qui a répondu à toutes mes questions ! Et aussi Morgane de l'agence "La toile des Médias" qui m'a permis cette découverte !

