



## EN FORME À LA MAISON

### CONFINEMENT

Différents outils connectés accompagnent le sportif à domicile en mode dynamique

Rester assis à son bureau à domicile ou affalé toute la journée sur le canapé : voilà le meilleur moyen d'ouvrir la porte à un des risques inhérents au confinement, l'inactivité physique, et la prise de kilos et la méforme qui vont avec. Heureusement, les solutions ne manquent pas. Le premier confinement a vu l'explosion de nouveaux « joggeurs du dimanche », dans leur rayon de 1 kilomètre autour de chez eux. Mais surtout, nombre de citadins se sont mis au sport dans leur salon grâce aux applications de fitness ou de yoga à la maison et aux cours sur Zoom. Les technologies connectées aident à garder la forme ou, mieux encore, à en profiter pour progresser, se muscler, perdre du poids. Le tout sous surveillance d'une smartwatch qui analyse chaque mouvement. Ainsi, le confinement peut devenir une fenêtre d'entraînement idéale.

### LES APPLIS

Pour les exercices de fitness, Nike Training Club, Adidas Runtastic ou Freeletics sont des applications très riches et fortes d'une très grande communauté. Plus simples pour les débutants, des applis comme 30 Jours Fitness Challenge ou 7 Minutes Workout fonctionnent avec quelques minutes d'exercice par jour, ce qui permet d'instaurer une routine rapide et dynamique. Entraînements thématiques, vidéos de démonstration des mouvements, conseils de nutrition : tout est possible avec ces applis, gratuites ou contre une dizaine d'euros par mois pour certains programmes complets, voire plus pour un coaching personnalisé. En complément, un accessoire pas du tout high-tech est indispensable : un tapis de sol !

### LES APPAREILS

Comme dans une salle de sport, les équipements à domicile sont de plus en plus sophistiqués et connectés, avec des applications intégrées pour la définition d'objectifs, les statistiques, l'analyse des progrès, des cours en direct,

des communautés pour l'entraînement... Différents appareils sont proposés : tapis de marche ou de course, vélo d'intérieur complet ou trainer à utiliser avec son propre cycle, vélo elliptique pour travailler presque tous les muscles ou encore les classiques rameurs. Compter de 300 euros à plus de 3000 euros selon la marque, de la gamme Decathlon Domyos à l'équipementier Technogym en passant par des spécialistes comme Wahoo pour l'entraînement cycliste.

### LES MONTRES

Pour s'assurer qu'on bouge assez, une montre connectée permet de mesurer son nombre de pas quotidiens, son rythme cardiaque, sa dépense calorifique. Des fonctions de santé viennent s'ajouter pour les modèles les plus sophistiqués. Le spécialiste californien Fitbit inclut dans sa montre Sense (329 euros) une analyse du niveau de stress, de la température, du niveau d'oxygène, et elle reconnaît automatiquement 20 sports. Incontournable, l'Apple Watch Series 6 (à partir de 429 euros) peut mesurer l'oxygène sanguin ou faire un électrocardiogramme, comme la Withings ScanWatch au style plus horloger et avec trente jours d'autonomie (279 euros). Les plus aguerris choisiront un spécialiste comme Polar, avec sa nouvelle montre haut de gamme Vantage V2 (499 euros). Toutes proposent une analyse du sommeil et affichent les notifications d'un smartphone. Idem pour les bracelets connectés, sous une forme simplifiée mais plus abordable : Xiaomi Mi Smart Band 5 (11 modes de sport, 49 euros), Honor Band 5 (suivi du taux d'oxygène, 29 euros) ou Samsung Galaxy Fit2 (avec rappel de lavage des mains, 59 euros).

### LES BALANCES

Pour mesurer les effets de l'entraînement, une balance connectée offrira le suivi du poids, bien entendu, mais aussi d'autres mesures. La Terraillon Master Coach analyse ainsi l'indice de masse corporelle, la composition corporelle et peut proposer un coaching minceur (99 euros). La Tefal Body Partner (149 euros) indique l'IMC et le taux d'hydratation, elle est livrée avec un capteur de silhouette et une solution de coaching sportif et nutritionnel. Il ne manque qu'un bon vieux miroir pour admirer le résultat. ●

NICOLAS VALEANO



À g., l'application Apple Fitness connectée à l'Apple Watch 6. Ci-contre, un bracelet connecté Xiaomi MI Smart Band 5.



Balance Terraillon Master Coach et son application MuHealth