

Fitness : les jeux vidéo sont-ils bons pour la remise en forme ?



Fitness et jeux vidéo ea sport: un moyen de se remettre en forme ?

Les concepteurs de jeux vidéo sont-ils vraiment préoccupés par la santé des individus ? En tout cas E.A SPORTS met vraiment le paquet en entrant vivement dans le monde du fitness avec **EA Sport Active** pour WII. L'argument de cette firme c'est que le prix d'achat de ce jeu coûte moins cher que l'inscription à une salle de gym. « **C'est une bonne façon de se dépenser quand on ne peut pas le faire dehors ou qu'on ne dispose que d'un temps limité chez soi.** » Bob Greene. EA sports active pour WII a été conçu en collaboration avec des experts du fitness tel que Bob Greene.

Fitness et EA sport Active : fonctionnalités

Différentes fonctionnalités sont proposées :

- possibilité de pratiquer les exercices à deux en famille ou avec des amis.
- l'ensemble du corps est sollicité partie haute et basse ainsi que l'aspect cardio respiratoire.
- de nombreuses informations sont données tout au cours de votre séance quasiment instantanément (intensivité, nombre de calories brûlées par exemple
- les programmes sont progressifs et des conseils fitness sont donnés par un coach virtuel.
- **EA SPORTS Active propose un « Défi 30 jours »**, une feuille de route pour que les joueurs atteignent leurs objectifs de fitness avec les conseils d'un coach virtuel. Ce défi offre une nouvelle séance de 20 minutes pour chaque entraînement avec des instructions claires, des commentaires techniques et des encouragements pendant les exercices. Chaque programme a un feeling différent et s'accroît en intensité à mesure que le niveau augmente pour vous aider à transpirer et à atteindre vos objectifs. Les utilisateurs peuvent aussi créer leurs propres séances personnalisées variant en activité, durée et intensité. La Wii Balance Board, elle, ajoute une fonctionnalité à beaucoup d'exercices.
- Possibilité de programmer une séance avec des activités diverses (course, roller, tennis, volley, basket, danse cardio...) dans l'ordre qu'on veut, avec la difficulté qu'on souhaite. On peut aussi faire une séance avec un coach qui a programmé une séance personnalisée selon les indications

qu'on lui a donné dans le profil (poids, taille, âge etc.).

Fitness EA sport se décline en 3 versions :

- *EA sport* active
- EA sport more workouts
- EA sport Active 2 (une version avec des capteurs qui devraient permettre de ne plus utiliser la télécommande)

En résumé des fonctionnalités qui semblent intéressantes. Mais les résultats sont-ils vraiment à la hauteur. La pratique d'une activité physique telle que le fitness peut-elle s'envisager seul et sans risque. Avez-vous testé EA Sports Active ? Qu'en pensez vous ?