

Le miroir connecté veut envahir nos salons et s'imposer comme le meilleur ami du sport à domicile.

Ô miroir, mon beau miroir, dis-moi qui est le plus fit!

FLORIAN MÜLLER
florian.muller
@lematindimanche.ch

Ça pourrait ressembler à un épisode de *Black Mirror*. Un miroir, précisément, qui vous tend un reflet de votre silhouette, à l'aune des canons esthétiques en vigueur.

Ici, la glace n'en a que l'apparence. Il s'agit plutôt d'une tablette tactile géante, qui filme son sujet par l'entremise de plusieurs caméras 3D. Le Fittar Smart Mirror, comme d'autres modèles qui envahissent le marché, propose alors d'analyser votre silhouette et de vous offrir un entraînement adapté à vos besoins. Grâce à la technologie de la réalité augmentée, il se mue en coach virtuel pour fournir à l'utilisateur un feedback vocal et visuel en temps réel. «Il n'y a aucun autre produit qui offre autant de fonctionnalités que le Fittar Smart Mirror, vante Martijn de Jong, ancien combattant de MMA et fondateur de la marque. C'est une manière ludique et sûre de faire du sport à domicile, car les caméras contrôlent en temps réel vos postures.»

Le seul prisme du regard
Des exercices de boxe, de cardio, de renforcement musculaire, et même un entraîne-

ment cognitif, par le biais d'exercices de rapidité sur l'écran tactile, promettent une approche complète depuis le salon. Une méthode qui risque de faire des adeptes, à l'heure où les salles de fitness et autres cours collectifs sont fermés en raison de la crise sanitaire.

«Au lieu d'aiguiser le ressenti, un miroir fixe la prise d'information sur la vision»

Florian Lorimier,
préparateur physique

«Tout dispositif, tant qu'il incite les gens à bouger, doit être salué, estime José Lara, patron du CrossFit Lausanne. D'un point de vue marketing, c'est malin, car on surfe sur la vague du confinement.» Avant de devenir plus critique: «À mon avis, avec ce genre de dispositifs virtuels, on passe à côté de l'essentiel. Dans leur pratique sportive, les gens ont besoin de se voir, d'échanger. On le remarque pendant cette période où les contacts sont prohibés, le lien est primordial, l'échange aussi. En faisant du sport, on crée du tissu social. C'est d'ail-



Le miroir connecté offre un entraînement adapté aux besoins des utilisateurs. Fittar Smart Mirror

leurs ce qui manque le plus à mes adhérents.»

Le miroir, s'il plaît à Narcisse, offre derechef un reflet trompeur. Car la vision qu'il porte sur le corps en mouvement est souvent biaisée. «Un miroir, même équipé de réalité augmentée, permet uniquement une correction visuelle, abonde Florian Lorimier, préparateur physique des skieurs Justin Murisier et Camille Rast, notamment. Or, face à son reflet, on oublie de se fier à son sens de la proprioception. C'est un des sens les plus importants du corps humain, une merveille neurophysiologique, qui souffre du fait de la sédentari-

té des gens. Au lieu d'aiguiser ce ressenti, un miroir fixe la prise d'information sur la vision.» «Quand on apprend à soulever une charge de manière correcte, il faut savoir ressentir son mouvement au travers des signaux que nous renvoie le corps, prolonge José Lara. Si, par exemple, lors d'un déménagement, vous devez soulever un carton lourd, il n'y aura pas de miroir pour vous dire si vous faites juste ou pas. Il faudra vous fier uniquement à votre ressenti.»

Même la danse s'en distancie
C'est d'ailleurs la nouvelle doxa dans les salles de sport. Les

CrossFit bannissent la présence de miroirs, les fitness commencent à les retirer et les physiothérapeutes également, sauf exercices spécifiques. «Même dans les grands studios de danse, les miroirs disparaissent, reprend Florian Lorimier. Car pour être naturel, le mouvement doit ressentir le corps dans l'espace. C'est un procédé qui fait appel à tous les sens, et pas uniquement à la vision.»

Si le semi-confinement impose des cours à distance et une pratique solitaire, mieux vaut ne pas se contenter du retour visuel. «Je préfère que les gens jouent à des jeux de type Nintendo Wii, devant la télévision

avec des manettes dans les mains, reprend Florian Lorimier. Car dans ces situations-là, ils doivent faire appel à leur ressenti, sans caméra qui les filme en temps réel. On peut utiliser la vidéo, certes, pour corriger des positions, mais après coup. On regarde les images, on les analyse, puis on essaye d'améliorer les mouvements en les assimilant à l'aide du ressenti.»

Le reflet, par essence, dit tout. Et en même temps si peu, puisqu'il tue le ressenti. Au moment de se réconcilier avec son image, mieux vaut parfois ne pas trop se fier à un miroir, aussi connecté soit-il.

Les objets connectés qui guident le sportif dans son quotidien



Le tapis de yoga

Sur le tapis de yoga, la pratique est souvent solitaire, derechef pendant la pandémie. Personne pour corriger vos postures? Si, le matelas connecté s'en charge, lui qui est équipé de capteurs qui enregistrent les différents points de pression et déduit les potentiels déséquilibres qui en résultent. *YogiFi*



La chaussure

Tous les équipementiers s'y mettent: la chaussure connectée commencera par vous dire si vous l'avez lacée correctement en fonction de votre pratique. De multiples capteurs dans la semelle analyseront ensuite le déroulé de votre foulée, avant de produire de la chaleur dès qu'ils estimeront que vous avez froid aux pieds. *Nike*



Le frigo

Un frigo qui commande des bières dès qu'il remarque que vous allez bientôt être à sec, le rêve non? Il permet aussi d'assurer un suivi de votre alimentation et de jouer au nutritionniste, en détaillant précisément votre consommation grâce à plusieurs caméras placées à l'intérieur du réfrigérateur. *Samsung*



La montre

C'est la mère de tous les objets connectés. Au poignet, elle se substitue au téléphone, affiche notifications et appels, mais permet aussi de compter les pas, le dénivelé et la fréquence cardiaque. Lorsque vous pratiquez une activité sportive, la montre se transforme en coach, et vous dit quand vous en faites trop ou pas assez. *DR*

