

Juillet 2005

Communiqué de presse

EyeToy®: Kinetic

Avec EyeToy®: Kinetic, de vrais résultats

Mark Parry, concepteur chez Sony Computer Entertainment Europe travaille depuis deux ans sur le développement du jeu. Alors qu'il développait les fonctions des coachs du jeu et les quatre zones, Mark s'est rendu compte d'un effet secondaire des plus plaisants : il a atteint une condition physique dont il rêvait et perdu vingt kilos !

Nous lui avons demandé son opinion sur EyeToy®: Kinetic.

Que pensiez-vous du fitness avant de commencer à travailler sur ce projet ?

Je m'intéresse au sport depuis que je suis tout petit, je joue au rugby et j'ai fait de l'athlétisme au niveau national. À l'université, j'avais énormément de travail et il y avait peu d'installations sportives donc je ne pouvais pas faire autant de sport que j'aurais voulu. J'étais prêt à me lancer à fond dans l'aventure quand j'ai commencé à travailler sur EyeToy®: Kinetic.

Qu'est-ce qui a changé et comment EyeToy®: Kinetic a-t-il réussi à vous motiver ?

D'après mon expérience, EyeToy®: Kinetic présente un grand nombre des aspects agréables et bénéfiques d'aller dans une salle de sport, mais de façon plus pratique et proche, tout ça dans un pack. C'est motivant parce qu'on s'amuse tout le temps, il y a toujours un côté challenge et on se sent fatigué après chaque partie. Je sais que j'ai bien travaillé avec les encouragements et les conseils des coachs. Et bizarrement, on y prend goût très vite !

Combien de temps vous entraînez-vous avec EyeToy®: Kinetic ?

Tout dépend de ma charge de travail. Quand je travaillais sur les « zones », je jouais quasiment toute la journée, mais en ce moment je dois jouer 3 à 4 fois par semaine. C'est bien plus efficace d'y jouer pendant de longues périodes, comme quand on va à une séance de gym. Et comme le contenu est amusant et motivant, je m'entraîne plus longtemps que si j'allais à la salle de sport et sans me déconcentrer.

L'autre aspect génial, c'est qu'on vous donne des résultats personnels comme les meilleurs scores et les meilleurs temps. Mais le problème c'est qu'une séance ne suffit jamais. Par exemple, si j'ai l'intention de jouer une partie ou deux en Zone de Combat, je peux facilement revenir à mon bureau au bout de 30 minutes, fatigué, suant et tout collant.

More/...

Comment structurez-vous un entraînement type avec EyeToy®: Kinetic ?

Après m'être échauffé, j'aime commencer par quelques exercices dans la Zone Cardio. La musique entraînante me donne la pêche et j'adore les mouvements de type danse. Je peux facilement m'entraîner intensément pendant 20 minutes et ne pas me rendre compte que le temps est passé vite.

Je passe ensuite à des exercices dans la Zone de Combat. J'en fais quatre ou cinq à la suite. Après m'être entraîné pendant plusieurs mois, je suis bien plus souple qu'avant et j'ai également amélioré mon endurance, ce qui veut dire que je joue plus en me fatiguant moins vite. Maintenant, les exercices de la Zone de Combat sont encore plus amusants parce que je peux essayer différents mouvements que je n'aurais pas pu faire avant.

Je finis ensuite par des exercices de la Zone d'Esprit et de Corps ou de la Zone Tonique selon comment je me sens. Même si les exercices de la Zone d'Esprit et de Corps sont moins intenses, ils sont quand même fatigants. Je dois vraiment me concentrer sur ce que je fais, et placer mon corps dans différentes positions. Ça demande beaucoup après avoir fait travaillé les muscles, mais je sais que c'est bon pour moi.

Si je choisis la partie tonique, je me concentre sur les abdominaux. Ça les fait beaucoup travailler et quand je vois le résultat sur mon ventre, je me dis que ça vaut vraiment le coup. Je finis ensuite par des étirements pour que mes muscles récupèrent rapidement et ne pas avoir de courbatures le lendemain.

Utilisez-vous les coaches particuliers ?

Oui. J'écoute toujours ce qu'ils me disent. Même si je sais exactement ce que je dois faire, ils me rappellent toujours certains détails, comme la posture ou le placement.

Ils font également des comptes-rendus motivants et j'ai vraiment l'impression d'être avec quelqu'un de réel en face de moi. Ils m'aident à aller au bout de ma séance d'entraînement quand je commence à fatiguer. Ils me poussent à continuer et à faire de mon mieux. Je pense que j'aurais plus de mal s'ils n'étaient pas là pour me conseiller.

Kinetic suffit-il à lui tout seul pour garder la forme ?

EyeToy®: Kinetic est un produit flexible qui peut être utilisé en complément d'entraînements dans une salle de sport et d'autres exercices, soit pour améliorer sa condition physique avant de pratiquer d'autres sports, ou juste pour garder la forme tout court. J'ai pu constater qu'en m'entraînant régulièrement avec Kinetic et en mangeant sainement, le résultat a été spectaculaire sur moi. J'ai perdu du poids, brûlé beaucoup de graisse, tout en gagnant en masse musculaire, et en tonifiant et raffermissant mon corps. Si ça a marché sur moi, je suis sûr que ça marchera sur tout le monde

Quand j'ai dû tester les entraînements, et que j'en ai fait pendant plusieurs heures d'affilée, j'étais mort de fatigue. Et une fois, je me suis tellement surpassé que je n'ai pas pu travailler sur le développement les deux jours suivants tellement j'étais épuisé !

Quels ont été les changements sur votre condition physique et votre bien-être ?

La principale différence se voit sur mon physique. J'ai perdu beaucoup de graisse, du poids, augmenté ma masse musculaire, affiné ma silhouette et j'ai remarqué une réelle amélioration dans mon équilibre, de la coordination de mes mouvements et de ma concentration. Avec le temps, j'ai également augmenté mon endurance et grâce aux entraînements de niveau supérieur, j'ai aussi amélioré ma rapidité.

Je me sens aussi plus calme et serein et je n'ai plus envie de grignoter tout le temps. Je ne me fatigue plus aussi vite et l'été je n'ai plus aussi chaud qu'avant (je n'ai plus une couche de graisse pour me tenir chaud, maintenant !).

Que recommanderiez-vous à ceux qui envisageraient d'essayer EyeToy®: Kinetic ?

Je leur conseille d'essayer, tout simplement. Ils n'ont rien à perdre. Ce jeu a été conçu pour des gens aux conditions physiques différentes. Si vous n'avez jamais essayé EyeToy®: Kinetic ni le fitness, vous pouvez vous entraîner en niveau facile. Vous vous familiariserez avec les principes de base et les différents mouvements, vous deviendrez plus rapide et vous gagnerez en force et aurez plus confiance en vous.

En revanche, si vous êtes un ou une habitué(e) du fitness et que vous voulez essayer, vous devriez choisir les entraînements difficiles. Ils vous feront repousser vos limites et vous fatigueront, quelle que soit votre condition physique. Je m'entraîne en niveau difficile depuis quelque temps maintenant, et bien que je me sente expérimenté, je sue très facilement et j'ai besoin de me reposer après.

EyeToy®: Kinetic est-il l'avenir du fitness ?

De nombreux produits qui font travailler différentes parties du corps sont sortis, mais peu d'entre eux proposent des exercices et des mouvements aussi diversifiés afin de faire travailler tout le corps.

Les DVDs de fitness restent les mêmes chaque fois que vous les regardez. Les salles de sport et les coachs particuliers sont bien sûr efficaces, mais chers et ne conviennent pas forcément à tout le monde. EyeToy®: Kinetic est abordable, permet de garder la forme et peut se pratiquer chez soi, à tout moment de la journée.

Fin

Veillez consulter votre responsable RP local pour obtenir de plus amples informations.