

LIFE

technologie / tennis / tests / baseball / Sport / entraînement

Par **Seth Stevenson**

DU MÊME AUTEUR

L'entraînement visuel, l'avenir du sport?



L'entraînement visuel, l'avenir du sport?

Des clubs de baseball utilisent des logiciels pour améliorer la vision de leurs athlètes.

mardi 6 octobre 2009

baseball - entraînement - Sport - technologie - tennis - tests - LIFE

Partager sur:

Russell Branan, le «first baseman» [joueur de première base] des Mariners de Seattle, a réalisé un début de saison fracassant. Bilan du All-Star break: une moyenne à la batte de .280 (pour une moyenne de carrière de .234), une moyenne de présence sur les bases de .382 (carrière : .331), et une moyenne de puissance de .573 (carrière : .491). Dans les interviews qu'il accorde, Branan attribue une large part de ce succès à un curieux petit logiciel. Rien de vraiment complexe: il peut tourner sur un ordinateur portable moyen. Son nom: «Vizual Edge». «Je pense qu'il m'a aidé à gagner en précision, à me concentrer sur la balle», [a déclaré Branan à propos du logiciel](#), qui offre différents exercices pour entraîner et aiguïser la vue de l'utilisateur. «Je peux suivre toutes les balles des yeux. Je ne dis pas que c'est seulement grâce au programme.(...) Mais, quand même... avant, ma moyenne à la batte tournait autour de .230.»

Les progrès fulgurants de Branan m'ont intrigué; j'ai donc demandé aux créateurs de [Vizual Edge](#) de me prêter une version d'essai de leur programme. Il est conseillé de l'utiliser environ trois fois par semaine, pour des séances d'une durée allant de cinq à vingt minutes. Le logiciel propose trois exercices de base.

«**Suivi visuel**»: Au départ, un écran vide. Une petite flèche apparaît tout à coup; son emplacement et sa direction sont aléatoires. Selon le mode de difficulté que vous avez sélectionné, la flèche disparaît plus ou moins vite (elle peut s'évanouir un dixième de seconde après son apparition.) Dès que vous repérez la flèche, il vous faut incliner un joystick dans la direction qu'elle indique (si vous n'avez pas de joystick, utilisez les touches de

Slate.fr
à la Une

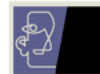
Condé Nast, General Motors de la presse

Miley Cyrus peut-elle sauver la réforme d'Obama?

L'économie repart, sans force

La pauvreté rend obèse

Aucun compromis avec Ahmadinejad!

Les derniers
billets des blogs

» Au milieu du gué, les bénéfices d'une préparation inédite sur [Le journal de la pandémie 2.0](#) par Antoine Flahaut & Jean Yves Nau

» A(H1N1) : un Français sur deux allergique au vaccin sur [Le journal de la pandémie 2.0](#) par Antoine Flahaut & Jean Yves Nau

» Le pneumocoque entre dans le paysage sur [Le journal de la pandémie 2.0](#) par Antoine Flahaut & Jean Yves Nau

» A(H1N1) : mais pourquoi tue-t-il ? sur [Le journal de la pandémie 2.0](#) par Antoine Flahaut & Jean Yves Nau

» L'Espagne sera championne du monde... sur [Plat du pied, sécurité](#)

en savoir plus

Les articles
les plus lus1 **Eric Besson, «traître et infidèle»**[Lire l'article](#)

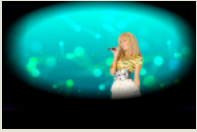
Eric Besson | 7 Octobre 2009 | Slate.fr

Pas de commentaire



MEDIAS
Condé Nast, General Motors de la presse

CHANSON



Miley Cyrus peut-elle sauver la réforme d'Obama?

PAR ERIC LE BOUCHER



L'économie repart, sans force

SANTE



La pauvreté rend obèse

