

Move Play, un projet de recherche sur les "exergames" (<https://nouvelles.univ-rennes2.fr/article/move-play-projet-recherche-sur-exergames>)

Pouvez-vous nous décrire en quelques lignes le projet lauréat ?

Annick Durny, maîtresse de conférences en psychologie du sport et ergonomie à Rennes 2, et Charles Frédouët-Cuomo, chargé de mission Innovation au sein du Comité Régional Olympique et Sportif (CROS) de Bretagne : Le projet porte sur l'impact et l'efficacité des solutions numériques ludiques dans la transformation des comportements sédentaires vers la promotion d'un mode de vie sain. Des applications mobiles ainsi que des jeux vidéo d'activité physique (« exergames ») visent à mettre en mouvement les différents publics et suscitent autant l'intérêt qu'ils démontrent certaines limites dans leur capacité à faire évoluer durablement les comportements des individus.

Il s'agit ainsi d'identifier précisément comment parvenir à ce dernier objectif grâce à une mobilisation pertinente des outils numériques et une activation spécifique des mécanismes liés au jeu (« ludification » ou « gamification ») en tant que leviers motivationnels sur le long terme. Pour cela, un travail scientifique transdisciplinaire sur les dimensions psycho-sociale et psycho-cognitive de l'utilisation de ces solutions numériques est réalisé.

Qui sont les différents partenaires impliqués dans le projet et quelle est leur activité au sein du projet ?

Les partenaires du projet sont les laboratoires VIPS² (Valeurs, Innovations, Politiques, Socialisations et Sports) (<https://www.vips2.fr>) et M2S (Mouvement, Sport, Santé) (<https://m2slab.com>), le Comité Régional Olympique et Sportif (CROS) (<https://sport-bretagne.fr>) ainsi que le Centre Régional Information Jeunesse (CRIJ) de Bretagne (<https://crij.bzh>).

Les laboratoires apportent leur expertise scientifique à ce projet de recherche participative avec des méthodes de recueil et d'analyse des données adaptées (focus-groupes et questionnaires).

Le CROS apporte sa contribution à travers le projet Move Play qu'il a initié et qui vise le développement d'une application numérique ludique de mise en mouvement. Mobilisant plus de 70 entités dont 16 fédérations nationales, un lien crucial en local s'établit ici dans le cadre du dispositif Tissage.

Enfin, le CRIJ peut mobiliser un nombre important de jeunes breton-nes afin de travailler sur ce sujet majeur pour leur santé et leur bien-être, notamment via la passation de questionnaires. Il pourra ensuite potentiellement se faire le relai des résultats de ces travaux au niveau national.

Quelles sont les différentes étapes du projet, et où en êtes-vous aujourd'hui ?

Alors que trois "innovathons" (temps de réflexion collective entre acteurs) ont été réalisés en 2023 pour identifier les meilleures idées pour "gamifier" la pratique sportive et la rendre plus engageante auprès des différents publics, il s'agit désormais de placer les jeunes au centre du projet, dans une démarche scientifique incontournable à même de faire progresser ce projet interfédéral de lutte contre la sédentarité et l'inactivité physique vers son objectif très ambitieux.

À la suite des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024 (<https://nouvelles.univ-rennes2.fr/article/web-tv-sport-jeux-olympiques-paralympiques-performance-limpact-social>), des focus-groupes vont ainsi être réalisés à partir de la rentrée auprès de collégien-nes et de lycéen-nes de différents milieux, et des questionnaires vont être diffusés par le CRIJ en complément. Les enseignements retirés de cette étude scientifique permettront d'enrichir très concrètement les potentialités de développement et l'impact positif de la future application numérique.

Le projet TISSAGE a pour objectif de favoriser les rencontres entre les citoyen-nes, les chercheur-ses et les décideur-ses. Quel est l'impact souhaité du projet pour la société civile ?

La pertinence du projet réside à la fois dans la complémentarité des entités partenaires (de par leurs expertises et leurs réseaux respectifs) et dans le focus sur une question de recherche paradoxalement assez peu explorée jusqu'alors (impact des solutions numériques ludiques dans la transformation des comportements vers un mode de vie sain). Ce travail scientifique conjoint apparaît comme essentiel pour parvenir à mieux répondre à l'immense défi de santé publique (physique et mentale) auquel l'ensemble de la population est confrontée (les jeunes en particulier) ; et nous espérons vivement pouvoir apporter notre pierre dans la construction d'une solution numérique à fort impact pour "bouger en s'amusant".

En quoi ce projet est-il innovant ?

Ce projet est innovant car il rassemble de manière très ouverte des acteurs de différents secteurs, qui partagent une même ambition de faire évoluer les choses dans le bon sens, malgré un contexte de plus en plus contraint. Ce projet renvoie à une véritable forme de résilience alimentée par la participation de citoyen-nes (jeunes et moins jeunes), qui rend possible l'exploration d'idées et de solutions potentielles auparavant trop restreintes.