

À fond les manettes pour garder la forme

Le jeu vidéo comme médium pour permettre à des seniors qui ne pratiquent pas d'activité physique de se dépenser, mais aussi stimuler la mémoire ou l'attention : l'idée peut paraître saugrenue, voire antinomique. Pourtant, c'est bien la clé de voûte d'un programme lancé en soutien d'une étude très sérieuse.



Tout a commencé quand les services du CCAS ont rencontré Néva Beraud-Peigné, doctorante de l'université Paris-Saclay, lors d'un salon sport-santé en 2022. Celle-ci était porteuse d'un projet dans le cadre des Jeux olympiques. Après avoir écouté ses besoins, la Ville de Créteil s'est portée volontaire pour accueillir l'une des six phases de test en collaboration avec le CCAS, l'université Paris-Saclay et le club senior de Kennedy. Ce très sérieux programme utilise les jeux vidéo et les nouvelles technologies pour analyser les bénéfices de l'activité physique sur des seniors volontaires qui n'en pratiquent pas ou peu dans leur vie quotidienne. Néva Beraud-Peigné, qui a passé trois mois à Créteil pour mener à bien une partie de ses recherches, précise : "J'étudie les effets de l'activité physique chez les seniors sur les capacités cognitives comme la mémoire ou l'attention. Il y a aussi tout un pan de l'étude qui porte sur la

condition physique. Nous avons les infrastructures. Finalement, le plus compliqué a peut-être été d'expliquer aux seniors les subtilités des jeux vidéo et leur aspect technique, notamment avec la manette", explique Tristan Fernandez-Vega, coordinateur Sport-Santé au CCAS, avec un sourire.

Des seniors enthousiastes et motivés

Pendant une heure, deux fois par semaine, les 25 volontaires se sont donc retrouvés au club senior Kennedy. Plutôt que d'être assis dans un canapé devant un écran et une console, ils ont joué à des jeux nécessitant des mouvements et de la coordination, comme Just Dance, où il s'agit de répéter les mouvements de danse montré à l'écran, ou Sonic et Mario aux Jeux olympiques, qui propose des épreuves sportives dont il faut reproduire la gestuelle. D'autres activités com-

plétaient ce régime : l'une d'elles leur demandait par exemple de toucher ou faire tomber ce qui apparaissait et bougeait sur un mur blanc en lançant une balle en mousse au bon moment. Avant même une conclusion officielle, les premiers résultats montrent que l'aspect ludique de l'étude a motivé et fidélisé un public enthousiaste, bien plus enclin à faire de l'activité physique en jouant qu'en allant marcher. Ce côté divertissant a permis de maintenir un haut niveau d'implication jusqu'à la fin du programme. "Les jeux vidéo sont à la fois une source de plaisir et de motivation. Ils combinent les aspects physiques et cognitifs nécessaires à ce projet." comme le souligne Néva Beraud-Peigné. D'ailleurs, considérant l'engouement des testeurs, il ne serait pas surprenant qu'ils demandent que cela continue sous une autre forme une fois l'étude terminée... ■