




Il n'est pas toujours facile
de se motiver à faire du sport.
Mais certaines applications
peuvent y contribuer.



Des apps qui font bouger

Le contexte sanitaire tend à favoriser la sédentarité. Pour inciter la population à bouger, le scientifique du sport Cyril Besson met en avant les applications sportives.

TEXTE AUDE ZUBER PHOTOS NICOLAS DE NEVE

Durant ce semi-confinement, la chaise serait-elle devenue notre meilleure amie? C'est ce que craignent de nombreux chercheurs. Parmi eux figure Cyril Besson. Ce scientifique du sport et préparateur physique pour le Centre de médecine du sport au CHUV estime que les mesures sanitaires prononcées pour lutter contre la pandémie contribuent à augmenter les comportements sédentaires. «Le télétravail se traduit souvent par davantage de temps passé assis. Cela s'explique notamment par la diminution des trajets, notamment à pied. A cela s'ajoute également la fermeture des fitness, l'interdiction des sports collectifs ainsi que ceux de contact», explique-t-il. Et le scientifique de compléter: «Sur le long terme, les effets sur la santé sont délétères.»

→ Page 84

La plupart des apps sportives conçoivent des plans d'entraînement individualisé, comprenant les séances de stretching.

➔ Heureusement, il est encore temps d'inverser la tendance en maintenant son activité physique d'avant Covid-19, voire en l'augmentant.

Pour inciter la population à bouger, Cyril Besson met en avant les applications sportives. «Une méta-analyse a montré un effet positif faible à modéré sur les mesures d'activité physique», commente-t-il. Parmi ces apps, on peut notamment relever celle du Duel intercommunal Coop de suisse.bouge (lire notre encadré en page 85).

Coach moderne

Le préparateur physique connaît bien leur fonctionnement, puisqu'il en utilise non seulement à titre privé mais également dans le cadre professionnel. «Je suis les entraînements d'une quinzaine de sportifs/-ives par l'intermédiaire de Training-Peaks et de Totalcoaching. La première application est conçue plutôt pour les sports d'endurance. La seconde est davantage adaptée pour les exercices de force», précise-t-il. Ces deux apps se distinguent par leur boîte de dialogue. «Cela me permet de commenter chaque entraînement et, de manière plus générale, de conseiller mes clients. Mais cette fonction est aussi un moyen de maintenir un lien social, ce qui est pour moi très important.»

«Une méta-analyse a montré un effet positif faible à modéré sur les mesures d'activité physique»



CYRIL BESSON (33 ANS),
SCIENTIFIQUE DU SPORT

Le profil des sportifs qu'il coache est varié. «Parmi eux, on trouve par exemple des personnes qui reprennent une activité physique après une blessure, des amateurs assidus s'entraînant comme des semi-professionnels ou encore des athlètes professionnels.» Généralement, il rencontre le client avant de le suivre. «De cette manière, nous pouvons clarifier les questions de santé et fixer un objectif à atteindre. Ce qui me permet ensuite de préparer



un plan d'entraînement adapté à la personne sans la mettre en danger.»

Choisir une app selon ses objectifs

En ce qui concerne les apps sans coach, l'offre s'est encore étoffée depuis que le monde tourne au ralenti. «Dans cette abondance, il n'est pas toujours facile de s'y retrouver. Mon conseil est de la choisir en fonction de son objectif, de sa motivation et de ses besoins. Si vous souhaitez courir un 10 km, une app d'endurance ou de course à pied sera adaptée. Je recommande, par exemple, Nike Run Club, qui propose un run audio basé sur une distance», explique Cyril Besson. Pour le scientifique, il est également important de se poser deux questions avant de télécharger une app. «Pour qui/quoi a-t-elle été créée? Existe-t-il des entraîneurs qualifiés derrière cet outil?» Et d'ajouter: «Il faut savoir que la plupart des applications d'activité physique ne sont pas développées sur la base de stratégies fondées sur des preuves.»

De nombreuses fonctions

Mais force est de constater que cette technologie offre de nombreux avantages. «En analysant les données collectées par les outils intégrés d'un smartphone, ces applications peuvent concevoir des plans d'entraînement individualisé. Bien souvent, elles proposent également une fonction permettant de partager les étapes importantes sur les médias sociaux. C'est notamment le cas avec Strava. La communauté peut ensuite commenter les exploits sportifs ou attribuer des «j'aime». Ce qui peut motiver son utilisateur à poursuivre ses efforts», relève-t-il. Mais ce système récompense/menace peut aussi se retourner contre le sportif. «Cela incite des personnes à s'entraîner davantage et de vouloir toujours en faire plus. Le risque est donc de tomber dans une spirale de surentraînement. Ce qui augmente la probabilité de se blesser.»

Cyril Besson met en avant un autre risque lié à ces applications sportives. «Si les exercices ne sont pas correctement réalisés, l'app ne peut pas le signaler à son utilisateur. Il peut donc en résulter des blessures. De plus, l'app ne connaît pas l'état de santé actuel de son utilisateur. Ce qui peut également être contre-productif et même dangereux.»

En guise de conclusion, le scientifique se veut rassurant. «Les applications d'activité physique sont un formidable outil si l'on garde en tête que l'app est un accompagnant et non pas un guide! Et en cas de doute, il ne faut pas hésiter à demander conseil auprès d'un professionnel.» ●

Bougez avec le Duel intercommunal Coop!

C'est parti! Jusqu'au 20 juin, le grand Duel intercommunal Coop de suisse.bouge vous invite à accumuler des minutes de mouvement pour la commune de votre choix et ainsi l'aider à remporter le titre de «la commune de Suisse qui bouge le plus» (4 catégories, selon leur nombre d'habitants).

Le but de la manifestation est d'encourager l'activité physique et une alimentation saine. Chaque année, au mois de mai, quelque 235 000 personnes participent à l'événement. Vous voulez également y prendre part? Deux possibilités s'offrent à vous. La première consiste à télécharger via le site (lien ci-dessous) l'app mobile du Duel intercommunal Coop de suisse.bouge (gratuit). Son chrono intégré vous permettra d'enregistrer vos activités physiques, comme un footing matinal, votre séance de yoga ou encore la balade du dimanche. En revanche, les minutes de mouvement effectuées lors du ménage, des courses ou encore du travail ainsi qu'à l'école ne peuvent pas être comptabilisées.

De plus, l'app propose plusieurs fonctions, notamment celles de créer des groupes et de défier vos amis.

Vous avez également l'occasion de transpirer dans le cadre des activités Covid-compatibles organisées par plusieurs communes participantes. Pour sa première édition, Delémont (JU) a par exemple tracé deux parcours



Créez votre compte et choisissez la commune pour laquelle vous souhaitez accumuler des minutes de mouvement.

de randonnées (6,5 et 12 km) sur les hauteurs de son territoire. Du côté d'Onex (GE), une gymnastique du dos sera proposée. Vous trouverez de plus amples informations sur le site internet.

Et n'oubliez pas: ce qui importe c'est de bouger avec plaisir et sans pression de la performance. Car ce sont les minutes d'activité physique qui sont prises en compte pour le Duel intercommunal Coop de suisse.bouge et non pas l'exploit sportif. A vous de jouer!

 www.duelintercommunalcoop.ch