



NBA LIVE 10 / EA

Bienvenue dans le cybersport

Devenu un loisir de masse, adopté par toutes les tranches d'âge et aussi par les femmes, le jeu vidéo de sport est devenu plus « actif » depuis que la console Wii propose de réaliser des mouvements devant son écran.

Une évolution qui préfigure peut-être la révolution du cybersport, puisque dans quelques années la technologie virtuelle offrira à domicile des sensations proches du sport traditionnel.

AVEC LA WII ET LES NOUVELLES SIMULATIONS

Le sport numérique, du virtuel à la réalité

Non seulement nos enfants se prennent pour Benzema, mais à tout âge on peut pratiquer le tennis ou le golf devant un écran avec les mêmes sensations que dans la réalité... Du coup, le « vrai » sport est-il menacé ? Enquête.

Si à vos yeux sport rime exclusivement avec dépense physique, convivialité et activité au grand air, c'est que vous êtes resté insensible à l'univers des jeux vidéo et des images de synthèse. Car à terme, le marché des loisirs sportifs pourrait être révolutionné par ces deux nouveaux venus. Concernant les jeux vidéo il s'agit déjà d'un phénomène social de grande ampleur puisque 25 millions de Français de tous âges se sont laissés séduire. Et les jeux à thème sportif ne font pas exception. En 15 jours, Fifa 10, la dernière mou-

ture du jeu de simulation footballistique, s'est ainsi écoulée à 1,7 million de copies en Europe sur l'ensemble des plates-formes (PSP, DS, PS2, Wii, Xbox 360 et PS3).

À l'instar de son concurrent Pro Evolution Soccer, édité par le japonais Konami, Fifa 10 a été enrichi cette saison par les remarques des fans les plus assidus à travers le monde. Toujours plus réaliste, le jeu propose un système de dribbles à 360 degrés qui apporte une meilleure maîtrise du ballon, tandis que 50 nouveaux mouvements sont possibles, histoire de varier

les options de tacles, de passes ou de tirs. « Les jeux d'habileté sont aussi plus beaux graphiquement : on a des joueurs qui ressemblent vraiment à Benzema, Henry ou Cristiano Ronaldo », souligne Pierre Bruno, maître de conférences à l'IUT de Dijon et spécialiste de la culture adolescente.

Cependant, si au fil du temps des détails s'améliorent, la véritable évolution est ailleurs. Depuis quelques années, on assiste en effet à l'apparition de jeux vidéo « actifs », symbolisés par la console Wii de Nintendo. Leur particularité

UNE PRATIQUE DE MASSE

Avec 25,4 millions de Français jouant aux jeux vidéo 5 h 30 par semaine en moyenne (1), cette activité est devenue un loisir de masse. Mais si globalement, 40 % de la population s'y adonne, les plus jeunes se montrent sans surprise les plus assidus. Entre 8 et 12 ans, 95 % des garçons jouent, plus de 6 h 30 par semaine. Et de 13 et 19 ans, cela passe à plus de 9 h par semaine. Cependant, d'une manière générale les disparités hommes/femmes tendent à disparaître, toutes plates-formes confondues : 66 % des hommes dotés d'une connexion à Internet sont des « gamers », contre 60 % des femmes. Entre 8 et 34 ans, ce sont les hommes qui jouent le plus, mais à partir de 35 ans la proportion s'inverse : 44 % des femmes de plus de 50 ans y consacrent en moyenne 4,5 heures contre 3,9 heures pour les hommes du même âge. « On a aujourd'hui un public très diversifié et féminisé, note Pierre Bruno. Même si le noyau

dur reste masculin, le public des PC est plus âgé que celui des consoles. Une partie des joueurs a aussi vieilli avec les supports. Cette massification et cette diversification sont des phénomènes que l'on retrouve souvent pour des cultures dites "jeunes" comme le rock ou la bande dessinée, qui au départ s'adressaient à un public jeune et masculin ». Mais cet engouement pour les jeux vidéo ne semble pas se faire au détriment de la pratique sportive proprement dite puisque l'étude « Sports et sportifs en France » menée en 2007 faisait apparaître que 85,4 % d'entre eux déclaraient au moins une activité physique et que la tranche d'âge 10-14 ans restait la plus sportive. ● B.B.

(1) étude 2009 de TNS NIPO et Gamesindustry.com.

(2) enquête réalisée par l'Observatoire du sport FPS/IPSOS.



Grand Chelem Tennis sur Wii / EA



On peut désormais se prendre pour Federer en tenant sa manette comme un manche... de raquette. Mais le graphisme, lui, est à améliorer.

réside dans une manette de contrôle – sans fil pour la Wii – qui détecte le mouvement en trois dimensions. Tennisman ou boxeur, le joueur virtuel doit bouger comme sur un court ou un ring. Relié à la console, le tapis de danse permet également de contrôler certains jeux en effectuant les bons enchaînements de pas.

ÉVOLUTION OU RÉVOLUTION ?

Cela rassure un peu certains parents, attristés que leurs rejetons passent leur temps scotchés devant un écran, avec en point de mire les problèmes d'obésité et d'addiction. Une étude parue en août dans la revue américaine *Pediatrics* et menée auprès d'un échantillon de jeunes adeptes de la console Wii ou du tapis de danse a montré que ces divertissements permettaient aux enfants de dépenser autant d'énergie que lors d'une marche d'intensité modérée. Une autre étude réalisée en 2006 au Minnesota auprès d'enfants de 8 à 12 ans soulignait pour sa part que ceux-ci dépensaient trois à quatre fois plus d'énergie lorsqu'ils jouaient à un jeu vidéo actif plutôt qu'à un jeu traditionnel. « Cette thèse est à la fois valide et simpliste, juge Sébastien Seibt, journaliste à France 24 et spécialiste des jeux vidéo. La Wii a enlevé l'une des barrières artificielles entre le

jeu et les joueurs qu'est la manette. Donc on se sent immédiatement plus investi, on bouge, une dimension physique se crée. En entrée de gamme, pour les "casuals games", cela a eu un impact. Mais pour des joueurs passionnés adeptes en football de PES et de Fifa ou de Virtual Tennis et Top Spin, la Wii n'a rien apporté car l'agilité à utiliser la manette fait partie du jeu lui-même. »

Cette console de « deuxième génération » pourrait même amener de nouveaux publics à la pratique d'une activité motrice. Le produit est ainsi entré dans les maisons de retraite puisqu'après une expérience concluante auprès d'une quinzaine de volontaires – hommes et femmes – d'une résidence du Bourget (Seine-Saint-Denis), le groupe Medica France a signé une convention de partenariat avec Nintendo pour équiper ses 89 établissements de retraite. Chaque semaine, les 7000 résidents peuvent désormais participer à une partie virtuelle de bowling, de tennis, de golf, de boxe ou de baseball ! Les promoteurs de ce surprenant partenariat mettent en avant la simplicité d'utilisation et ses nombreux bienfaits physiques, psychologiques et sociaux. « La manette de jeu enregistre le mouvement quelle que soit son ampleur et la force déployée, ce qui rend le

jeu accessible à une personne en fauteuil roulant », insiste Aurélie Rétif, responsable animation et vie sociale chez Medica France.

Dans la foulée c'est aussi le marché de la remise en forme qui s'ouvre, et Nintendo a sorti à l'automne une nouvelle version de son Wii Fit, qui propose désormais 60 exercices de yoga, de musculation, d'aérobic et d'équilibre, avec possibilité de personnaliser ses entraînements et, cerise sur le gâteau light, de « visualiser les efforts déployés en nombre de calories dépensées ». Plus besoin d'aller suer en salle de gym, ni de coach à domicile !

Alors, évolution ou révolution ? Pour Alain Loret, directeur de la faculté des sciences du sport et de l'éducation physique de Rouen, la Wii préfigure une nouvelle ère, celle du « cybersport » : « Je l'analyse comme l'archéologie de ce que la réalité virtuelle nous proposera dans vingt ans. » Concrètement, à l'horizon 2010-2020 on devrait pouvoir pratiquer le ski en restant chez soi, avec une combinaison bourrée de capteurs, un micro-écran devant chaque œil et des chaussures de ski reliées à une plateforme. Chaque geste fera évoluer ce que l'on voit : en entrant dans la pente, la vitesse s'accélèrera tandis que la moindre faute de carre sera sanctionnée. Enfin, toutes les sensations – bruits, ►

odeurs, vitesse, dureté de la piste – seront reproductibles. Et l'on pourra choisir sa piste : Chamonix, Kitzbühel ou Garmisch Partenkirchen. « Des prototypes existent. On en voit depuis dix ans au salon Imagina de Monaco », note Alain Loret.

LE CYBERSPORT EST PARMIS NOUS

Dans la même logique, Microsoft a créé l'événement en juin dernier lors du dernier salon E3 de Los Angeles, le plus gros rassemblement mondial d'éditeurs de jeux, en présentant le Projet Natal : un incroyable système de détection des mouvements qui permet de placer le joueur au centre des jeux, et donc de la Xbox 360... On pourra jouer avec sa vraie raquette et le joueur représenté sur l'écran ne sera plus un avatar grossier mais l'utilisateur lui-même, numérisé par les différents capteurs, dont une webcam.

Plus fort encore, dans le jeu de course automobile Burnout Paradise, le conducteur assis dans son canapé se contentera de saisir un volant virtuel ou d'appuyer sur une pédale imaginaire ! Grâce à une caméra réalisant l'empreinte faciale de l'utilisateur, le système informatique modélise sa silhouette et place sur ce corps digital un squelette virtuel doté de 48 articulations : poignets, coudes, genoux, etc. Natal peut alors interpréter chaque mouvement. Autre innovation d'envergure, un micro multicouches permet de dissocier la voix du joueur des bruits parasites : le système peut comprendre les mots qu'il prononce et analyser ses réactions. Ces jeux révolutionnaires sont annoncés pour fin 2010 (1).

De son côté, la société Française Visiotics a mis au point depuis plusieurs années un simulateur de golf qui reproduit sous une tente de 20m² les conditions de jeu que rencontre un golfeur



Courir sur son tapis électronique en voyant son personnage à l'écran, serait-ce le sport de demain ?

en extérieur. Le joueur frappe la balle en direction de l'écran, où le parcours est restitué en images de synthèse. La balle passe sous deux portiques munis de capteurs optiques qui analysent sa vitesse, sa direction et ses rotations : des données traitées en 8 millisecondes par un ordinateur. Lorsque la vraie balle frappe l'écran, le relais est pris par un double virtuel qui reproduit sa trajectoire, avec son parcours aérien, son rebond et son roulement, en fonction du terrain. Le joueur reprend alors sa balle et continue jusqu'au put final ! Ce produit fait fureur au Japon, où les adeptes du golf sont aussi nombreux que l'espace est restreint.

Ainsi le « cybersport » est-il déjà parmi nous. Dès 1997, dans un rapport sur les images de synthèse, le sénateur Claude Huriet avait d'ailleurs

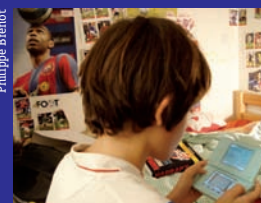
décelé son potentiel : « Bientôt les leaders du marché du sport ne seront plus Nike, Reebok et Adidas mais Sony, Microsoft et Nintendo », prophétisait-il à l'époque. Pour étayer son raisonnement, le parlementaire s'appuyait sur trois tendances de la pratique sportive : le « papillonnement » ou « zapping », la recherche de sensations plus que de performances, et enfin la proximité. Passer d'une discipline à l'autre oblige en effet à redevenir « débutant » ; or l'apprentissage de gestes techniques de base est simplifié dans le virtuel. La vertu pédagogique des images de synthèse n'est plus à prouver, et l'on sait que les pilotes de chars d'assaut ou de Boeing n'apprennent plus leur métier en conditions réelles depuis longtemps. L'ancien champion de ski Luc Alphand, victime d'un grave

« UN COMPLÉMENT À LA PRATIQUE SPORTIVE »

Éducateur dans le Val-de-Marne et aujourd'hui directeur sportif du FC Vincennes, Stéphane Aboutoïhi livre son sentiment sur la place qu'occupent les jeux vidéo de sport dans le quotidien des enfants et des adolescents.

« Ce qui me frappe d'abord avec les jeux vidéos, notamment les simulations de football, c'est l'identification qui se crée avec les meilleurs joueurs de la planète. On peut faire avec une manette ce que l'on ne peut pas réaliser soi-même sur le terrain : des crochets, des passements de jambes, des actions incroyables, d'où un véritable fantasme ! Dans les villes où je travaillais, dès qu'un

proposait une animation autour des jeux vidéo, il y avait la queue. Ensuite, lorsque l'environnement, notamment en banlieue, "craint" un peu, les parents préfèrent parfois voir leurs enfants à la maison. S'y ajoute un phénomène générationnel pour ces jeunes qui sont nés avec les jeux vidéo. Mais si ces derniers sont entrés dans les mœurs, je n'affirmerai pas que c'est au détriment de la pratique sportive. Cela vient plutôt la compléter, même si ça mobilise un temps que les jeunes pourraient utiliser différemment. » ● B.B.



Philippe Benoit



► accident d'enduro en juin dernier, a même fait installer un simulateur de conduite dans son garage afin de retrouver au plus vite ses sensations de pilote...

La possibilité de pratiquer dans sa chambre des sports onéreux (ski, surf, sports de glisse, VTT) est un argument supplémentaire, notamment auprès des citadins. Et pourquoi ne pas imaginer des cours de gym virtuels dans les écoles ou les lycées pour palier un manque d'installations ou découvrir de nouvelles disciplines ? Enfin, le cybersport offre un ultime avantage, celui de la confrontation à distance : « Aujourd'hui, un événement comme les Jeux Olympiques revient très cher à organiser et se trouve menacé par le risque terro-

riste. Des événements sportifs virtuels pourraient donc constituer une solution à l'horizon 2045 », estime Alain Loret.

QUEL RÔLE POUR LES FÉDÉRATIONS ?

Si la Fifa ou la NBA ont compris l'intérêt qu'elles pouvaient tirer des jeux sportifs – principalement des royalties et une image renforcée –, le positionnement des fédérations reste plus flou. « Elles ont déjà du mal à intégrer d'autres formes de pratiques, alors là, elles me semblent complètement dépassées. Quand j'évoque les scénarios possibles, elles ne me croient même pas », s'amuse Alain Loret. Certes, la Fédération française de voile a compris l'intérêt d'utiliser comme instrument de promotion

le jeu VirtuelRegatta.com, une copie virtuelle et en temps réel du Vendée Globe Challenge qui a passionné l'hiver dernier des centaines de milliers d'internautes (voir page 16). Mais les autres se montrent plus frileuses, et une question existentielle taraude les dirigeants sportifs : les jeux vidéo représentent-ils un risque pour la pratique traditionnelle ou, au contraire, des machines à conquérir de futurs licenciés ? « Nous évoquons souvent le phénomène de manière informelle. Pour le moment, nous n'avons pas d'exemples d'enfants ayant découvert le tennis sur la Wii et venus ensuite taper à la porte d'un club », note William Bothorel, directeur adjoint en charge des activités fédérales à la Fédération française de tennis. ►

« Les fédérations ont un créneau à exploiter »

Chercheur, titulaire d'un DEA en Staps, Philippe Mora travaille sur les enjeux sociaux de la sportivisation vidéoludique (e-sport).*

Philippe Mora, les jeux vidéo de sport sont-ils vraiment devenus plus actifs ?

Tout d'abord, le terme générique de jeu vidéo recoupe des réalités et des pratiques différentes, que l'on utilise une manette, un joueur virtuel ou un simulateur quelconque. Par ailleurs, le sport n'est pas forcément synonyme d'activité physique puisque certains considèrent les échecs ou le bridge comme des disciplines sportives. Alors, certes la Wii propose des jeux calqués sur des sports existants, mais cela reste des jeux dans la mesure où les gestes demandés ne sont pas assez précis : je pense au jeu de bowling notamment. Ensuite, on peut effectivement « pratiquer » ou en tout cas imiter beaucoup de sports en restant chez soi. Mais on ne peut pas faire de compétitions, vu que les gestes manquent de précision : le hasard prendrait trop d'importance. Ceci dit, en termes de marketing il est intelligent de dire qu'on fait bouger les jeunes, même si ces gestes très répétitifs s'avèrent souvent assez mauvais pour les articulations... Pour moi, il ne s'agit pas d'une invention que l'on doit à la Wii : depuis longtemps, les jeux d'arcade proposent de bouger, comme Dance Dance Revolution, même s'il ne s'agit pas de sport à proprement parler. Dans ce jeu, il faut bouger l'avant des pieds avec précision sur un tapis et il existe des compéti-

tions partout dans le monde, notamment au Japon.

La pratique massive des jeux vidéo et la démocratisation d'Internet ont-elles encouragé la compétition ?

Pas forcément, car dès les premiers jeux vidéo on a vu apparaître des compétitions. On considère cependant qu'il y a aujourd'hui 20 000 compétiteurs en France, pas seulement de jeux sportifs, qui participent à ce qu'on appelle les LAN, les jeux en réseau local. Concernant les accros des jeux de sport, on trouve une sur-représentation des hommes et il ressortait des questionnaires adressés à ces joueurs pour mon étude que les compétiteurs de jeux de sport avaient en moyenne 20-22 ans. Leur point commun était aussi d'avoir un passé sportif : certains avaient pratiqué le hockey, des sports de combat ou le football à un haut niveau. Dans l'ensemble les femmes s'intéressent moins à ce genre de pratiques car elles recherchent davantage le bien-être que la compétition dans une activité sportive.

Les jeux vidéo vont-ils permettre de recruter de nouveaux pratiquants pour les disciplines sportives ?

C'est une vraie question. On sait que certains jeunes qui avaient envie de devenir gendarme ou militaire se sont familiarisés avec ces univers via des jeux vidéo. Pourquoi ne pas imaginer que, dans un jeu de tennis ou de golf,

Philippe Benoit



on puisse cliquer pour obtenir sa licence FFT ou FFG ? Les fédérations commencent à réfléchir à ce genre de passerelles : mettre à disposition un jeu vidéo lors de séances d'initiations ou d'animations serait bien vu. En même temps, beaucoup d'adeptes de jeux de simulation de foot pratiquent déjà ce sport en club. Mais il y a un créneau à exploiter.

RECUEILLI PAR BAPTISTE BLANCHET

*Philippe Mora a cosigné avec Tony Fortin et Laurent Trémel *Les Jeux Vidéo : pratiques, contenus et enjeux sociaux* (L'Harmattan, 2005) et vient de publier un ouvrage sur les simulations de football aux éditions pix'n love.

► D'ailleurs ce sont plutôt des jeux qui font "penser" au tennis. Donc nous estimons n'avoir rien à perdre, tout en étant très réservés sur le fait que cela puisse nous faire gagner des pratiquants». Mais William Bothorel ajoute aussitôt: «Les créateurs de jeux recherchent une clientèle captive, donc des sports déjà pratiqués en masse, et effectivement le fait de pouvoir se rapprocher des sensations réelles ou d'affronter Federer sur le court central de Roland-Garros nous interpelle. Nous avons par ailleurs le projet de mettre aussi en place sur le site de la FFT un jeu dans lequel les internautes auraient virtuellement arbitré un match. Mais pour le moment notre objectif est de développer les pratiques alternatives comme le beach tennis, et la culture tennis au sens large. Les jeux vidéo en font partie, mais disons que nous sommes un peu spectateurs du phénomène». (2)

LA LOI DU MARCHÉ

On peut enfin se demander si ce cybersport, marqué par l'effacement du corps au profit des seules sensations, reste du domaine du sport ou s'il n'est qu'un pauvre ersatz au souffle court et sans

sueur. Mais les professionnels se demandent surtout s'il saura trouver ou conserver son public, sachant que les jeux vidéo représentent aujourd'hui une manne annuelle de 3 milliards d'euros en France, consoles et hardware compris (3). À première vue, les adolescents d'aujourd'hui seront ravis, une fois devenus adultes, de retrouver des marques qu'ils ont toujours connues comme Sony ou Nintendo. Le jeu vidéo sur téléphone mobile, qui n'a pour l'heure conquis que 8,5% des Français, pourrait aussi séduire massivement.

«N'oubliez pas que les gamers sont par essence réactionnaires, ils ne lâcheront pas leur manette si facilement» pronostique toutefois Sébastien Seibt. «Si l'on regarde l'évolution du marché sur la période 1993-2009, on constate que depuis que le PC est devenu hégémonique, et parce que créer et promouvoir un jeu coûte cher, on produit moins de nouveautés et il y a moins de créativité», souligne également Pierre Bruno, maître de conférences à l'IUT de Dijon. On fait donc des copies ou des suites, avec des modifications parfois mineures. «Il est plus difficile aujourd'hui de sortir des jeux pour des sports de

notoriété moindre, et si le foot et le cyclisme marchent bien en France, le rugby ne s'est jamais imposé. Dans chaque pays, la logique du marché se mêle aux réalités sportives».

En attendant, le virtuel s'est invité dans la partie et pourrait bientôt redéfinir largement les contours du loisir sportif. ●

BAPTISTE BLANCHET

(1) La société française Ubisoft s'est par ailleurs associée au projet OpenVIBE 2 développé par l'Inserm en collaboration avec l'Institut national de recherche en informatique et en automatique (Inria). Ce programme de recherche devrait permettre à terme de piloter un ordinateur ou de se mouvoir dans un environnement 3D par la seule force de la pensée, avec des applications en termes de jeux sportifs qui semblent illimitées. Mais il faudra attendre une quinzaine d'années pour voir des jeux tirés de ce système arriver sur le marché.

(2) Pendant la quinzaine de Roland-Garros, via son site Internet, la FFT n'en a pas moins proposé avec la société Manyplayer une variante officielle – mais sans console – de son tournoi événement.

(3) Chiffres du Syndicat national du jeu vidéo. Le «hardware» est le matériel informatique physique, par opposition au «software», les logiciels.

VIRTUAL REGATTA, TOUT LE MONDE SUR LE PONT !

«85 jours 19 heures 45 minutes ! Ce n'est pas le temps de course de Michel Desjoyeaux mais bien celui d'Hugues Fournier, skipper virtuel du bateau Inderweltsein, qui a franchi mardi matin à 9 h la ligne d'arrivée de Virtual Regatta.» Tel était le communiqué de victoire diffusé en février par la société Manyplayers, qui parallèlement au Vendée Globe Challenge a pris à son jeu – gratuit – 340 000 marins virtuels, dont les plus acharnés n'hésitaient pas à rallumer leur ordinateur en pleine nuit en prévision d'une bascule de vent... Et s'il manque le goût du sel et l'infini de l'horizon «on retrouve dans Virtual Regatta toute la dimension intellectuelle de la voile» insiste son inventeur, l'ancien skipper Philippe Guigné.

Ravie de cette com' offerte sur un plateau, la Fédération française de voile a symboliquement affilié la société. Elle a aussi offert deux journées de découverte de la voile à une classe de CM1 de Mouvaux (Nord) ayant participé à la course et terminé à la 750^e place. «Chaque jour, deux élèves étaient en charge de rédiger le carnet de bord de notre bateau, puis nous avons abordé des thèmes très vastes tels que l'étude des angles, la météo, les continents, les fuseaux horaires, la conjugaison à partir d'articles de presse sur le Vendée Globe, mais aussi le corps humain en parallèle de l'accident de Yann Eliès» expliquait Isabelle Delannoy, l'institutrice, dans un communiqué cosigné par la FFVoile. La fédération est aussi partenaire



de la version virtuelle de la Transat Jacques Vabre partie du Havre le 8 novembre : chaque adhérent inscrit sous son numéro de licence apparaît sur un classement spécifique sur le site de la fédération, avec des lots à gagner pour le skipper et son club.

Pour sa part, Manyplayers décline la formule sur toutes les grandes courses à la voile et propose par ailleurs d'autres jeux vidéo sportifs de masse en tennis (FFT, Roland-Garros, BNP Paribas Masters), foot (FFF, PSG) et rugby (Coupe du monde 2007), avec un modèle économique reposant sur la publicité, l'achat d'options de course (pour la voile) et les licences d'utilisation. La société a également été choisie par ASO pour développer le jeu officiel du Dakar 2010. ●

PH.B.



Pour ou contre le cybersport ?

Les jeux vidéo « actifs » ouvrent-ils de nouvelles perspectives pour l'Ufolep ou constituent-ils une menace pour le lien associatif ? Le débat est ouvert.

POUR UN DÉVELOPPEMENT MAÎTRISÉ DU « SPORT NUMÉRIQUE »

Même si l'évolution culturelle et technologique annoncée par Alain Loret sous le nom de « cybersport » apparaît éloignée des aspirations d'une fédération sportive émanant d'un mouvement d'éducation populaire, une utilisation éthique et maîtrisée peut avoir des bienfaits physiques, psychologiques et sociaux auprès de certains publics, repoussant ainsi les limites de la pratique sportive traditionnelle.

Certes, les activités « passives » renforcent la sédentarité. Mais cet état de fait est davantage dû à la télévision qu'à la « numérisation » de sports où le joueur devient acteur de son jeu, avec une certaine dépense physique à la clé. En outre, le proche avenir nous promet l'émergence d'interactions « homme-machine » sollicitant le corps tout entier et plus seulement la main ou les doigts. Et alors qu'on se désole du « zapping sportif » des plus jeunes, ces nouvelles technologies dont ils sont friands ne seraient-elles pas le meilleur moyen de leur transmettre des valeurs et des informations ? Sans prétendre remplacer le contact humain d'un animateur sportif, cette pratique ludique permet une activité cérébrale et des exercices physiques adaptés, tout en s'amusant. Ces innovations offrent également des programmes personnalisés de santé physique et, chez les seniors, l'attention portée sur le jeu permet à certains services médicaux de travailler sur une motricité réparatrice.

Autre avantage, la simplicité d'utilisation et l'analyse des mouvements par l'ordinateur (quelles que soient l'ampleur et la force déployées par le joueur) rendent l'activité physique et sportive accessible à des publics qui en étaient écartés. La valorisation de la performance peut donner confiance à des personnes en situation de handicap. Outre l'adaptation du matériel pour les déficients physiques, des programmes d'activité existent pour les aveugles et les mal voyants.

Enfin, ces nouvelles technologies permettent de réunir jusqu'à trois générations, tandis qu'il existe aussi une socialisation du jeu vidéo dans le cadre d'une pratique collective.

Bien sûr, il ne s'agit en aucun cas de rempla-



cer la pratique sportive traditionnelle par ce « cybersport », mais bien de les rendre complémentaires afin de répondre aux attentes et besoins évolutifs de tous les publics. À quand un national Ufolep cybersport multi activités ? ●

**BENOÎT GALLET, CTN UFOLEP
EN CHARGE DU HANDICAP**

OUI AU VRAI SPORT !

Ainsi, après une partie de football sur PS3 on pourrait se sentir aussi bien dans son corps et son esprit qu'après un vrai match entre amis, sur le terrain boueux d'un dimanche d'automne ou l'herbe verte d'un mercredi de printemps... Ainsi, une compétition virtuelle de slalom avec la fameuse planche Wii remplacerait avantageusement une descente à ski sur une neige crissante...

Oui, il y a de quoi être dubitatif devant ces progrès technologiques qui remettraient au placard les « plaisirs minuscules » de la vie de sportif. D'autant que le sport ce n'est pas uniquement l'effort physique et la compétition mais aussi tout ce qui l'entoure, tout ce qui dépasse le simple goût du jeu et qu'on a du mal à recréer dans une chambre d'adolescent ou un salon-salle à manger. Sans vouloir stigmatiser les soirées « électroniques », qui ont sûrement leur charme, la pratique cybernétique reste avant tout solitaire et sédentaire, loin du modèle sympathique

et convivial vanté par les pubs télé : le « vivre ensemble » disparaît, et avec lui l'échange, la découverte, la confrontation. Sans parler du projet collectif porté par une association sportive ! N'est-il pas alors un peu osé, sinon risqué, de vouloir déléguer à une puce électronique les missions d'animation, d'éducation des jeunes et de prise en charge des plus anciens ?

Autre question, celle de la réalité de l'accès de tous à ce « cybersport ». Car celui-ci ne gomme pas la distinction sociale mais semble plutôt de nature à la renforcer. Les innovations techniques et les investissements financiers, réalisés par les grandes firmes qui dominent ce marché pour rapprocher le plus possible ce cybersport de la réalité, se retrouveront forcément dans le coût des consoles, des accessoires et des jeux. Autant certains sports restent caractérisés sociologiquement par les moyens financiers de leurs pratiquants, autant les écarts persisteront avec le cybersport. D'ailleurs, le prix d'une console et d'un jeu dépasse très largement le coût d'une licence sportive.

Les reproches faits aux jeux vidéo depuis leur généralisation durant les années 1990 restent également recevables : la violence de certains jeux, l'addiction qui pointe, le temps perdu quand il n'est pas maîtrisé, le repli sur soi au cœur d'un monde virtuel... Alors à vos baskets, vos shorts et vos maillots, il est temps d'aller faire du vrai sport ! ●

**ARNAUD JEAN, DTN ADJOINT DE L'UFOLEP
EN CHARGE DU DÉVELOPPEMENT**

Le multisport, c'est bon pour la santé !

Pratiquer conjointement plusieurs sports, c'est multiplier les chances de se faire du bien. À tous les âges de la vie.

Quand on aime, on ne compte pas ! Telle pourrait être la devise des adeptes du « multisport ». Loin de se cantonner à un sport unique, ils varient les plaisirs et optent pour une pratique sportive diversifiée. Pour eux, c'est footing le lundi, tennis le mercredi et canoë-kayak le week-end ! Ont-ils raison de bannir ainsi l'ultra

spécialisation ? S'ils n'ont pas pour objectif de devenir champion dans une discipline et visent plutôt – outre le plaisir – des bénéfices pour leur santé et leur forme, ils font le bon choix.

« En diversifiant les activités sportives, on sollicite différemment le corps : on le met en situation de s'adapter en permanence. Grâce au multisport, on développe donc ses capacités d'adaptation physique, on devient plus polyvalent, plus efficace » explique Christophe Ruelle, coach sportif et formateur dans le cadre des Creps (1). Un peu comme un polyglotte qui maîtrise déjà plusieurs langues et éprouve de moins en moins de difficultés pour en apprendre de nouvelles !

Côté « mental », le multisport peut aussi se révéler un atout pour ceux qui ne sont pas des sportifs dans l'âme ou ont parfois du mal à se tenir à une pratique régulière. « Un seul et unique sport, toujours exercé dans le même cadre, avec les mêmes gestes, peut avoir un effet monotone et lassant qui conduira certains au découragement. Goûter à plusieurs sports, avoir plusieurs cordes à leur arc peut les aider à soutenir leur motivation » poursuit le coach. Autre avantage de la diversification : limiter les occasions de se blesser. « En variant les sports, on diminue de manière considérable les risques traumatiques. Une personne qui ferait trois fois par semaine un cours de step dans une salle de gym



On peut associer activités d'endurance et de renforcement musculaire, comme vélo et gym.

aurait de grandes chances de souffrir de problèmes de genoux. Beaucoup plus en tout cas que si elle fait un cours de step un jour, un cours de stretching un autre et de la natation un troisième » insiste le Dr Hubert Vidalin, médecin du sport au CHU de Clermont-Ferrand.

Et puis, pensons à nos vieux jours : celui qui est suffisamment adaptable

et a déjà touché à de nombreux sports au cours de sa vie aura moins de difficulté à trouver la discipline qui lui conviendra quand ses capacités physiques diminueront. Adopter le multisport, c'est un pari sur l'avenir, une chance supplémentaire que l'on se donne de rester actif longtemps.

ASSOCIATIONS GAGNANTES

Oui, mais comment composer le « cocktail » idéal ? Comment associer les différents sports entre eux ? Les recommandations émises par l'Inserm en 2008 dans son enquête intitulée « Activité physique : contextes et effets sur la santé » donnent une première indication. « Selon cette étude, et d'autres aussi, c'est en combinant des activités d'endurance et de renforcement musculaire que l'on obtient les meilleurs bienfaits pour la santé : conservation d'une bonne condition cardio-vasculaire, musculaire et osseuse, amélioration du métabolisme des lipides (graisses) et des glucides (sucres) notamment » explique le Dr Vidalin. Footing et rollers, nage et danse, vélo et gym, marche-nordique et canoë-kayak, à vous de choisir le bon tandem « endurance/musculation » en fonction de vos goûts ! Autre piste à suivre, dans l'optique de préserver vos articulations et d'éviter les traumatismes : combiner des sports de « charge » et de « décharge ». Si vous faites beaucoup de course à pied, complétez par des séances de vélo ou de natation, où votre squelette et votre système musculaire seront libérés de votre poids, tout au moins partiellement.

Le secret de la bonne association réside en fait dans l'équilibre. Ainsi, si vous pratiquez un sport qui sollicite massivement un groupe musculaire très précis, comme le tennis par exemple, veillez à choisir en parallèle une activité musclant l'ensemble du dos et les deux côtés du tronc.

Pourquoi aussi ne pas associer un sport individuel et un sport collectif ? « C'est une façon de s'offrir à la fois le côté introspectif, rendez-vous avec soi-même, que peut procurer un sport que l'on pratique seul, et le côté convivial et propice à l'émulation du sport à plusieurs » encourage Christophe Ruelle. Le tout bien sûr étant de se faire plaisir, avant tout ! ●

ISABELLE GRAVILLON

POUR LE MULTISPORT, VOYEZ L'UFOLEP !
 Cette invitation au multisport rejoint évidemment les orientations de l'Ufolep, qui offre la pratique de plusieurs disciplines avec une même licence et développe des « écoles de sport » à l'intention des plus jeunes.
 ajean.laligue@ufolep-usep.fr

(1) Christophe Ruelle est l'auteur de *Six semaines pour être en forme : mon programme*, aux éditions Amphora (www.ed-amphora.fr)

CHEZ LES ENFANTS, PRIORITÉ À LA DIVERSITÉ

Les enfants ont tout intérêt à être confrontés aux sports les plus variés, aux expériences corporelles les plus diverses. Pourquoi ? Parce que leur cerveau, leurs systèmes osseux et musculaires sont en pleine maturation et se développeront d'autant mieux qu'on leur offrira des sollicitations nombreuses et complexes. Rares sont les sports qui permettent d'évoluer dans toutes les dimensions de l'espace. Alors que le basket privilégie la verticalité, la natation fait la part belle à l'horizontalité. D'où l'intérêt de la diversité pour obtenir un développement psychomoteur harmonieux. ● I.G.