

Un parcours pour redonner goût au mouvement



Afin de promouvoir l'activité physique, notamment auprès des personnes âgées et sédentaires, l'application gratuite FriActiv propose des parcours de découverte urbaine, à suivre en mode agile, relax, tonique ou en groupe.

© ProSenectute

Par **Dominik Hugi**, délégué au sport populaire et sport de performance, Fribourg

Quelque 83% de la population suisse s'adonne au sport de plein air (Lamprecht, Bürgi & Stamm, 2020). Dans l'optique de diversifier les formes d'activité physique pratiquées à l'extérieur, FriActiv propose des parcours de découverte urbaine parsemés de postes d'exercices. En plus de promouvoir le mouvement dans la population, cette application représente aussi un nouvel outil au service des communes suisse pour atteindre un grand réservoir d'habitant-es et de visiteur-ses du tourisme de proximité.

Selon les statistiques, 24% des Suisses âgé-es de plus de 15 ans ne répondent pas aux recommandations suisses de 150 minutes hebdomadaires de mouvement d'intensité modérée ou 75 minutes d'intensité élevée (Lamprecht, Stamm & Storni, 2019). Or, les **effets négatifs** de la **sédentarité** pour la tête, le cœur et le corps sont incontestables. L'activité physique représente un facteur important en matière d'**intégration intergénérationnelle et sociale**.

La population sans formation post-obligatoire est la plus concernée par un taux de mouvement insuffisant (Lamprecht, Stamm & Storni, 2019). Les raisons principales de l'inactivité invoquées par ces personnes sont le manque de temps et les coûts. Pour atteindre ce groupe social, il s'agit donc de mettre à disposition des **offres** d'activités physiques **accessibles**, c'est-à-dire qui se situent à proximité, gratuites, avec un minimum d'obstacles et praticables de manière spontanée.

FriActiv a pour but de répondre à ces exigences. Soutenue par Promotion santé suisse, cette application visant à **promouvoir le mouvement** auprès d'un large public est le fruit d'une collaboration transversale entre le Service du

sport et le Service de la santé publique de l'État de Fribourg, Fribourg Région, Pro Infirmis, Pro Senectute et la Fédération fribourgeoise de gymnastique. Elle propose des **parcours attrayants**, encourageant à découvrir des lieux, tout en pratiquant des **activités physiques individualisables**. Ces dernières contiennent, entre autres, des propositions de pas de danse, des exercices pour personnes en chaise roulante, des activités intergénérationnelles, ou de la méditation, sur des parcours longs de 1,9 à 7 kilomètres.

Activités accessibles à toutes et à tous





Fribourg et Bulle ont été les deux villes pilotes du projet. Elles ont publié les trois premiers parcours en été 2022 ^[1]. Puis, en 2023, l'Université de Fribourg en a créé un à son tour et participé à la production en studio de plus de 200 films d'exercices, afin de les mettre à disposition des communes souhaitant à leur tour développer des circuits. En outre, Pro Infirmis a apporté des idées d'exercices réalisables en chaise roulante et des propositions d'activités pour tous les groupes d'âges ou intergénérationnelles sont mises à disposition de communes souhaitant développer des parcours. **Sans but lucratif**, l'offre s'étend maintenant au **niveau national** ^[2] et affiche un dédoublement par année. Ainsi, en principe, neuf communes auront intégré l'application d'ici à la fin de l'année 2024.

Les communes signent une **convention** avec le Service du sport de l'État de Fribourg pour créer des circuits correspondant au concept FriActiv et les intégrer ensuite dans l'application. Elles payent alors une licence annuelle au Service, qui se charge d'entretenir et de développer l'application. L'objectif est qu'elle reste d'actualité et en **rapport** aux **besoins** de la population et de la technologie.

En 2023 s'est déroulée le deuxième Forum « Le paysage fait bouger » ^[3], qui rassemblait des acteurs de l'aménagement du territoire, du sport, de la santé et de l'environnement. L'un des constats était la nécessité de proposer des **espaces attrayants et stimulants** à la population. FriActiv œuvre dans ce sens en valorisant les infrastructures existantes dans un quartier ou une ville, sans que des mesures de construction soient nécessaires. Par ailleurs, de nombreuses communes proposent déjà des parcours pédagogiques ou culturels qui peuvent être revalorisés à travers une numérisation et l'ajout d'exercices de mouvement.

Quatre catégories, deux degrés de difficulté

La découverte, l'individualisation et un mode « personnes à mobilité réduite » (mode PMR) contribuent au développement d'une **offre inclusive** : jusqu'à huit exercices sont suggérés sur un même lieu. Ils sont répartis en quatre catégories, chacune étant dédoublée en deux degrés de difficulté. Ainsi, sur la base des recommandations en matière de prévention des chutes, la catégorie de mouvement « **Agile** » préconise des exercices dans le domaine de la coordination et de l'équilibre. Les activités « **Groups** » favorisent le vivre ensemble et le partage, alors que celles contenues dans « **Relax** » privilégient le retour à soi et la méditation. « **Tonic** » s'adresse davantage aux personnes qui cherchent à entraîner leur force et la vitesse et ressemble en tendance aux exercices de Parcours Vita. De plus, chaque lieu propose au moins un parcours court et un autre pour personnes à mobilité réduite. L'application permet donc à chacun·e de trouver une activité accessible.

Agile	Relax	Tonic	Groups
			
Équilibre et coordination	Relaxation et respiration	Force et vitesse	Jeux et exercices en groupe

L'indication de bancs, de toilettes publiques et de points d'eau encourage les plus vulnérables à relever le défi de partir à la découverte. Les itinéraires permettent de travailler l'endurance, de connaître les alentours du lieu, de se ressourcer ou se défouler. Un recoin caché peut révéler un point de vue encore inconnu, ou devenir l'emplacement du rire, de la sueur ou du retour sur soi.

Processus participatif

Le choix élevé d'options et la simplicité d'emploi s'avèrent toutefois en constante opposition. Les communes et les institutions engagées dans l'exploitation doivent donc continuellement peser ces deux facteurs lorsque l'application vit des adaptations dans sa structure.

Grâce à cet outil innovant, une commune met en valeur ses espaces de vie, ses projets et ses offres. Les personnes et structures locales ou régionales (clubs de sport, écoles, associations de quartier) peuvent être impliquées à travers un processus participatif ^[4]. Il n'y a pas de coûts en infrastructures et l'offre est adaptable de manière quasi instantanée. Si l'application n'exige pas la présence de signalétique physique, une sélection d'exercices pourrait être présentée sur des panneaux, si cela est souhaité par la commune. La proposition d'animations sur les parcours se révèle un outil important pour faire vivre davantage l'offre. Les structures ayant participé à la création de parcours peuvent donc, dans un deuxième temps, partager leurs produits et leur passion avec le grand public. De cette façon, les parcours FriActiv sont créés **par la population pour la population**. La création participative renforce l'identification des habitant-es avec leurs produits et facilite la multiplication. FriActiv représente donc une offre à bas seuil au niveau temporel, spatial, matériel et social (quatre dimensions de Mayrhofer, 2012) ^[5].

Les premiers constats sur le terrain

La version bêta de l'application a été analysée avant la finalisation du produit, dans un travail de Master (Kevin Grandjean, 2022). D'un questionnaire soumis à 31 utilisateurs et utilisatrices de FriActiv ^[6], il ressort que la variation sous forme d'un vaste choix et de la **gratuité**, ainsi que les **aspects ludiques**, l'**absence de compétition**, la **technologie** et le mélange avec la **découverte** ont été considérés comme motivants par les personnes participantes. Il apparaît également qu'autant en marchant qu'en courant, l'intensité mesurée correspond aux recommandations d'une activité saine (30 à 70 minutes d'activité à un pouls se situant entre 115 et 140 battements par minute). Cette première étude a aussi démontré que la technologie n'a pas suscité de réticences particulières chez les personnes âgées. Ce constat ne doit cependant pas empêcher d'atténuer la fracture numérique à travers des visites guidées et des parcours animés.

À Bulle et à Fribourg, la commune et Pro Senectute ont déjà organisé de nombreuses **journées d'animation** pour les seniors ou la population. Des actions de multiplication ponctuelles à des événements publics tels que la semaine du goût, Midi Move ou des journées « Portes ouvertes » représentent de bonnes opportunités. Les personnes intéressées ont ainsi l'opportunité de découvrir les parcours pour ensuite s'élancer à leur guise, seuls, avec des ami-es ou en famille. Lors de la dernière action FriActiv organisée le 2 octobre 2023 par la déléguée aux seniors et le coordinateur du sport de la ville de Bulle, 45 seniors de la région bulloise ont participé à la « Découverte du Parcours des parcs ».

L'**utilité** de FriActiv a été reconnue par de nombreux acteurs et institutions fédérales de la santé. L'application a

notamment été intégrée au programme de la Rencontre hepa.ch 2023 ^[7] — Faire bouger davantage de monde — et figure dans la publication de l'OFSP : Vieillir en bonne santé – Numérisation (OFSP, 2023). Pour le futur, le travail avec le tourisme et divers groupes sociaux (personnes au chômage, personnes migrantes, associations de quartier et écoles) pourrait contribuer à développer une offre à bas seuil sur une large quantité de communes suisses.

« Chaque mouvement compte » (OFSP, 2022) : FriActiv représente une offre inclusive à bas seuil au service des communes, visant à augmenter la part de la **population active**, tout en stimulant la **vie sociale**. Elle intègre toutes les tranches d'âges et exploite les **synergies** entre la mobilité, la promotion de la santé, l'encouragement au sport, le tourisme, la culture, l'éducation et l'engagement social. Par ailleurs, l'application contribue à développer des nouvelles offres en lien avec ces domaines d'intérêt public. Ainsi, des parcours de vélo, des parcours « De banc en banc » et des chemins d'école pourront dès à présent être intégrés dans l'application. La gamification et la création d'aspects interactifs (défis, groupes d'intérêt, partage de parcours créés par les utilisateurs et utilisatrices, ...) représentent en outre des pistes de développement pour le futur.

Bibliographie

- GRANDJEAN, Kevin, (2022). Promotion de l'activité physique en ville de Bulle. Accessibilité et intérêt d'un parcours d'activité physique, digital et urbain pour les séniors et les jeunes sédentaires, Fribourg : Université de Fribourg.
- LAMPRECHT, Markus, BÜRGI, Rahel & STAMM, Hanspeter, (2020). Sport Suisse 2020. Activité et consommation sportives de la population suisse, Zurich : Observatoire Suisse du sport.
- Office fédéral de la santé publique OFSP, Promotion Santé Suisse, Conférence des directrices et directeurs cantonaux de la santé, (Novembre 2023). Vieillir en bonne santé. Numérisation.
- Office fédéral du sport OFSP, Office fédéral de la santé publique OFSP, Promotion Santé Suisse, Bureau de prévention des accidents bpa, Réseau suisse Santé et activité physique hepa, (2022). Recommandations suisses en matière d'activité physique. Bases, Macolin: OFSP.
- Service du sport de l'État de Fribourg, [App FriActiv, parcours de découverte active, présentation PDF](#), juin 2022.
- STORNI, Marco, STAMM, Hanspeter & LAMPRECHT, Markus, (2019). Enquête suisse sur la santé 2017. Activité physique et santé. Office Fédéral de la Statistique.

^[1] Voir le [communiqué de presse](#) publié à l'occasion du lancement du programme

^[2] Vers fin avril 2024, neuf parcours romands seront proposés à Bulle, Cormondes, Fribourg, Lac Noir, Martigny et Romont.

^[3] Forum « [Le paysage fait bouger](#) » du 15 novembre 2023 à Macolin. Organisé par la Coordination des actions de la Confédération sport, activité physique, territoire, environnement, OFEV, OFSPO, ARE, OFSP.

^[4] Les processus participatifs exigent néanmoins une coordination de projet et un engagement considérable de la part des divers acteurs du lieu. Les collectivités publiques ont donc aussi le choix de créer un ou plusieurs parcours sous forme de mandat externe. Cette solution est plus rapide et plus légère, mais exige probablement des efforts plus importants pour faire connaître l'offre auprès de la population.

^[5] HOLZKAMP, Carolin, (2023). Exposé dans le cadre de la Rencontre du Réseau suisse Santé et activité physique du 28 septembre 2023 à Macolin.

^[6] Les répondant·es étaient quinze jeunes (16-25 ans) peu ou pas actif·ves et seize seniors de plus de 65 ans.

^[7] Rencontre du réseau hepa.ch du 28 septembre 2023, « [Faire bouger davantage de monde](#) », Macolin.

Lire également :

- Stéphane Tercier et Philippe Furrer, «[Suscitez l'envie de bouger au cœur de la ville](#)», REISO, Revue d'information sociale, publié le 25 janvier 2024