

FUTURA

Faire du sport grâce à la VR, ça donne quoi ?

Podcast écrit et lu par Adèle Ndjaki

[Générique d'intro, une musique énergique et vitaminée.]

Faire du sport via la réalité virtuelle, c'est le décryptage de la semaine dans Vitamine Tech.

[Fin du générique.]

Avoir envie de faire du sport mais vouloir aussi rester chez soi... Ah, ce fameux dilemme, on connaît tout ça, non ? Eh bien, figurez-vous que ce problème pourrait bientôt être résolu ! La VR pourrait bien être la solution pour rendre l'exercice plus fun et accessible, même pour les plus réticents à bouger ! Mais est-ce que ça marche vraiment ? Bonjour à toutes et à tous, je suis Adèle Ndjaki et aujourd'hui dans Vitamine Tech on va voir si la pratique du sport en réalité virtuelle peut rivaliser avec la méthode classique !

[Une musique électronique calme.]

C'est bien connu, c'est important de pratiquer une activité sportive régulière. Mais pourquoi ne pas profiter des innovations récentes dans ce domaine ? Fini le temps où il fallait se rendre à la salle de sport, braver le froid ou la chaleur pour assister à ses cours, ou encore faire des activités sportives à des horaires inadaptés... Tout ça, ça pourrait bientôt être derrière nous. Aujourd'hui on propose de faire du sport en réalité virtuelle, ou en VR pour virtual reality en anglais. Mais avant toute chose, il est essentiel de comprendre ce qu'est exactement la réalité virtuelle. Eh bien la VR, c'est une technologie qui permet d'immerger une personne dans un univers artificiel, créé de manière numérique. Cet univers peut être une copie du monde réel ou, au contraire, un monde complètement imaginaire. L'expérience en réalité virtuelle touche plusieurs sens : la vue, l'ouïe, et parfois même le toucher, grâce à des accessoires comme des gants ou des vêtements spécialisés. Mais cette immersion, elle se fait à l'aide d'un casque de réalité virtuelle, qui affiche des images en 3D directement devant les yeux. Certains casques sont équipés de capteurs qui suivent les mouvements de la tête, ils permettent ainsi de regarder autour de soi. Les images s'ajustent en instantanée en fonction de la direction du regard. Mais comment s'est établi le lien entre VR et activité physique et sportive ? La réalité virtuelle offre par sa nature même une expérience immersive qui combine technologie et exercice. D'abord utilisée pour les jeux vidéo, la VR a donné naissance aux "exergames", des jeux où l'utilisateur participe activement à des activités physiques pour progresser. Un exemple populaire est le jeu Beat Saber, qui oblige les joueurs à se lever et à bouger pour interagir avec leur environnement. Mais la réalité virtuelle ne se limite pas à la salle de jeu ! Elle est utilisée en premier lieu chez des sportifs

de haut niveau. De nombreux athlètes, y compris dans des environnements à haute pression, utilisent cet outil pour améliorer leurs compétences, simuler des situations de match, et minimiser les risques de blessures. Par exemple, environ la moitié des clubs de football de Premier League anglaise utilisent la VR pour travailler sur des compétences cognitives spécifiques pour simuler la pression d'un match, et même pour réduire les risques de blessures à la tête. La réalité virtuelle serait une aide précieuse pour la rééducation des athlètes blessés. Ça leur permettrait de s'entraîner à distance, en toute sécurité, même sans coach ni infrastructure spécifique. La VR est un véritable atout dans la formation de sportifs, notamment dans des sports collectifs comme le foot ou encore le basket. Elle améliore les compétences perceptivo-cognitives à travers des environnements immersifs. Ok c'est bien pour les athlètes mais pour nous commun des mortels ? Que ce soit pour des exercices simples comme les étirements ou des activités plus dynamiques comme la course, le vélo, ou même les sports virtuels, la VR offre une multitude d'options. L'un des grands avantages de la réalité virtuelle pour l'exercice, c'est que leur aspect ludique et immersif rend l'activité physique vraiment engageante et, surtout, motivante. Contrairement aux équipements sportifs classiques, les jeux et expériences VR sont conçus pour être fun et captivants, ce qui rend l'exercice beaucoup plus agréable et plus facile à intégrer dans notre quotidien. Des études, comme celle menée par l'université CEU Cardenal Herrera située à Valence, en Espagne montrent d'ailleurs que les utilisateurs de VR peuvent avoir un niveau d'activité physique plus élevé, grâce au côté amusant de l'expérience. Et puis petit plus à ne pas négliger, une étude de l'Université de la Santé et du Bien-être de Niigata, au Japon, montre que la pratique de l'exercice en réalité virtuelle pourrait améliorer non seulement notre humeur, mais aussi notre mémoire de travail. Plutôt cool, non ?

[Virgule sonore, une cassette que l'on accélère puis rembobine.]

[Une musique de hip-hop expérimental calme.]

Depuis quelque temps, Meta et Apple cherchent à séduire les sportifs amateurs. Les géants de la tech affirment que la VR permet d'accéder instantanément à des centaines d'entraînements innovants. L'idée serait pour eux de démocratiser l'accès au sport, de permettre à chacun de trouver son activité idéale et s'entraîner depuis le confort de son salon. C'est tentant, non ? Mais finalement ça revient à ne plus faire appel à des coaches traditionnels. Est-ce vraiment une bonne chose ? Certains professionnels du sport sont sceptiques. Ils expliquent que les cours en VR, même s'ils sont utiles dans certains cas pour se perfectionner, ne valent pas un vrai coaching humain. Parce qu'un coach, c'est une expérience, une expertise et une capacité d'adaptation que la technologie, aussi avancée soit-elle, ne peut pas encore vraiment reproduire. Et puis, parlons des limites pratiques. Les casques de réalité virtuelle, c'est loin d'être donné. Il faut compter entre 300 et 4 000 € pour un appareil, donc ce n'est pas vraiment un investissement à la portée de tous. Et il y a aussi la question de la durée d'utilisation. On déconseille de dépasser 40 minutes d'entraînement en VR, ce qui peut vite devenir un frein si vous avez l'habitude de vous entraîner plus longtemps. Au final, on pourrait dire que la VR peut offrir un plus intéressant pour certains entraînements. Mais en réalité elle ne saura jamais remplacer l'expertise d'un coach humain. Alors, à vous de voir : est-ce que la VR peut vous aider à compléter vos séances ou préférez-vous garder un vrai coach ? À méditer !

[Virgule sonore, un grésillement électronique.]

C'est tout pour cet épisode de Vitamine Tech. Pour ne pas manquer nos futurs épisodes, abonnez-vous dès à présent à ce podcast, et si vous le pouvez, laissez-nous une note et un commentaire. Cette semaine, je vous recommande le dernier épisode de Futura INNOVATION dans lequel Thibault Caudron reçoit Axel Reinaud, cofondateur de la startup NetZero, et Philippine de T'Serclaes, directrice du développement durable chez Dassault Systèmes pour parler de solutions innovantes mise en place pour atteindre le zéro émission nette. Pour le reste, je vous remercie pour votre fidélité à Vitamine Tech, je vous souhaite tout le meilleur, et, comme d'habitude, une excellente journée ou une très bonne soirée et rester branché !

[Un glitch électronique ferme l'épisode.]