

SPORTMAG

LE MAGAZINE MENSUEL DE TOUS LES SPORTS

06

POLITIQUE

Michel Barnier mise
sur le sport scolaire

16

AGENCE NATIONALE DU SPORT

L'ANS investit
les territoires

26

HANDBALL

Michaël Guigou,
la der des ders

38

ARMEL LE CLÉAC'H

Le Maxi Banque Populaire XI entre en scène



SPORT FIT

Par Olivier Navarranne



SELFIT

une révolution en marche



© LIBM

Selfit pourrait changer la donne concernant l'évaluation des capacités physiques.

Le LIBM (Laboratoire Interuniversitaire de Biologie de la Motricité) développe, du côté de Saint-Étienne, une station mobile analysant les forces et les faiblesses physiques de son utilisateur à partir de 10 tests réalisés en une heure. Un concept destiné à révolutionner l'évaluation physique.

La technologie au service de l'activité physique, une idée en plein développement à Saint-Étienne. C'est en effet dans la Loire que le LIBM (Laboratoire Interuniversitaire de Biologie de la Motricité) développe, en collaboration avec le Laboratoire Hubert Curien, un concept innovant. « Notre concept est baptisé Selfit », explique Guillaume Millet, enseignant-chercheur, directeur du LIBM. « Il s'agit d'une station mobile qui permet de diagnostiquer les forces et les faiblesses physiques de son utilisateur à partir de ses performances. Derrière, nous avons une application qui propose un programme adapté afin de gommer les faiblesses. » Un projet innovant dont l'idée remonte à plusieurs années. « Il y a en effet plusieurs années, nous avons organisé une exposition sur l'activité physique et la santé. Au sein de cette



© Icon Sport

Le projet se développe au bon moment, après la période de crise sanitaire.

exposition, nous avons testé les gens qui étaient venus. Nous sommes partis de ça en nous disant qu'il était possible de proposer de l'évaluation en autonomie. Il y avait alors un retour sur ce qu'ils étaient capables de faire, mais nous avons eu l'idée de faire pour l'activité physique ce qui se fait dans la médecine : personnaliser le traite-

ment à la personne. À partir d'une cartographie de ses qualités physiques, on peut lui personnaliser son traitement, à savoir l'activité physique la plus adaptée à cette personne. » Un concept qui a la capacité de révolutionner la prévention sport santé. Même si, pour le moment, toute l'équipe travaillant sur le projet ne s'emballer pas et tient à rester concentrée sur la phase la plus importante : la validation scientifique.

d'indications et nous pourrions ensuite comparer les résultats. » Une phase particulièrement attendue par toute l'équipe qui se penche sur Selfit depuis déjà deux ans. « Sur les 135 personnes, un groupe va suivre ce que recommande l'application mobile avec notre algorithme qui propose des activités en fonction des tests. L'autre groupe va suivre les recommandations de l'OMS, qui ne sont pas du tout individualisées. Au terme des quatre mois, nous espérons observer des différences entre ceux qui utilisent l'application et ceux qui suivent les recommandations de l'OMS », détaille Yann Le Mat, doctorant au sein du LIBM. Une comparaison qui doit permettre de déterminer l'efficacité de Selfit, mais aussi d'affiner le concept. « Pour le moment, nous sommes en train de construire l'algorithme, il va évoluer et continuer d'évoluer avec le temps. Quand nous aurons mis en place plusieurs stations d'évaluation et que nous aurons

UN PLUS POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

« Nous avons fait une étude de faisabilité sur 30 personnes qui s'est terminée il y a quelques semaines. Tout a bien fonctionné d'entrée », confie Guillaume Millet. « Nous sommes désormais dans le recrutement pour l'étude phare de la thèse. Nous allons recruter 135 personnes. Nous allons recueillir ce qu'ils font sans leur donner



© Icon Sport

Dix ateliers sont proposés par la station Selfit.

passé 10 personnes par jour pendant un an, sans compter les milliers de personnes qui utiliseront l'application, l'algorithme sera de plus en plus fiable et se corrigera de lui-même grâce aux retours des utilisateurs », souligne Guillaume Millet. « On veut voir si notre outil a une réelle plus-value sur les capacités physiques, la qualité de vie des gens. Grâce à cette station et à l'application, le but est que les gens puissent se remettre à l'activité physique de façon plus efficiente. »

« PLUS ON PARLERA D'ACTIVITÉ PHYSIQUE, MIEUX CE SERA »

« Il est important que cette période d'étude soit assez longue », poursuit Guillaume Millet. « Ensuite seulement, nous passerons à une phase opérationnelle où nous essayerons de monter une start-up. Notre but n'est pas de faire de l'argent, mais simplement d'avoir un modèle économique qui nous permette de créer de nombreuses stations afin de diffuser au niveau national et de rendre service à la population. » Le contexte semble en tout cas opportun et propice au développement de Selfit. « L'une de nos cibles, ce sont les Maisons Sport-Santé. Notre rêve est de pouvoir avoir une station Selfit dans chaque Maison Sport-Santé pour faciliter l'évaluation. Nous n'avons pas encore complètement construit le modèle économique. Nous allons nous pencher sur cette question d'ici quelques mois. » Le Gouvernement s'est fixé l'objectif de 500 Maisons Sport-Santé labellisées à l'horizon 2022.



© Icon Sport

L'objectif de ce projet est clair : donner envie de pratiquer une activité physique et sportive.

« Paris 2024 peut également être une opportunité, y compris en matière d'aides de l'État. Ce qui est sûr, c'est que ça ne peut pas nuire. Plus on parlera d'activité physique, mieux ce sera. Le timing est également bon après la période Covid. Il n'y avait pas besoin de cela pour montrer que les Français vont droit dans le mur en matière de sé-

dentarité et d'inactivité, mais le Covid n'a fait que renforcer cela et l'a mis en lumière. » Autant de signaux positifs au développement de Selfit auprès de toute une équipe également composée de Mathias Géry (informaticien) et Jérémy Rossi (biomécanicien) plus que jamais enthousiaste à propos du concept. « On pense

que ça va être un plus significatif. Il faut être réaliste sur la difficulté de faire bouger les gens qui ne bougent pas. Mais on peut espérer qu'un grand nombre de personnes trouvent ces tests ludiques et nous espérons ensuite les prendre à leur propre jeu pour les inciter à se lancer dans la pratique sportive. Ce qu'il faut, c'est leur mettre le doigt dans l'engrenage. Si, par exemple, nous arrivons à toucher simplement 10% des gens, cela représente des gains colossaux en matière de soins de santé et de productivité. »

UNE ÉVALUATION COMPLÈTE EN UNE HEURE

Pour mettre ce fameux doigt dans l'engrenage, toute l'équipe du LIBM a opté pour un compromis nécessaire. « La méthode



© Icon Sport

Les phases de tests vont se poursuivre afin d'affiner l'efficacité de la station et de son application.

que nous avons choisie est le meilleur équilibre entre la cartographie la plus complète possible des qualités physiques et le temps que l'on peut y passer. Il faut que ce soit économiquement viable, mais aussi viable en termes d'emploi du temps. Si on commence à dire aux gens qu'il faut une demi-journée pour réaliser tous les tests, je pense que ce sera un frein. Alors qu'une heure à consacrer pour évaluer ses capacités physiques, on fait le pari que c'est la bonne durée, attractive aux yeux des gens. Notre idée est de demander aux chefs d'entreprises de libérer une heure sur leur temps de travail pour passer les tests. » En une heure, grâce à la station Selfit, souplesse, équilibre, coordination, force et d'autres critères seront évalués à travers dix ateliers. L'application viendra ensuite apporter une analyse, même si, comme l'explique Guillaume Millet, « le concept ne remplacera jamais le coach qui reste la solution la plus pointue pour faire de l'activité physique.



© Icon Sport

Toute l'équipe mise notamment sur le développement des Maisons Sport-Santé, mises en place par le ministère des Sports.

Mais à un coût élevé. L'idée de Selfit est de proposer un outil qui permet à chacun et chacune de faire un peu plus et un peu mieux en matière d'activité physique gratuitement. Même si un coach est utile pour la prise en main et l'apprentissage des postures », conclut Yann le Mat. Pratique conventionnelle et technologie pourront ainsi continuer d'avancer, main dans la main, au service du sport santé.

Le LIBM, cinq ans d'existence, 50 ans d'expertise

Le Laboratoire Interuniversitaire de Biologie de la Motricité (LIBM) a été créé en 2016 à la suite de la restructuration de deux laboratoires : le Laboratoire de Physiologie de l'Exercice de l'Université de Saint-Étienne et de l'Université de Savoie Mont Blanc, et le Centre de Recherche et d'Innovation sur le Sport de l'Université Lyon 1. Depuis cette date, ce sont 130 enseignants-chercheurs, médecins, ingénieurs, doctorants et post-doctorants ainsi que personnels techniques et administratifs qui œuvrent sur 3 sites : l'Université Jean Monnet (Saint-Étienne), l'Université Savoie Mont Blanc (Chambéry) et l'Université Claude Bernard (Lyon), contribuant à faire du LIBM une référence dans les domaines de la physiologie de l'exercice, de la biomécanique, des neurosciences et de l'ingénierie appliquées aux activités physiques et sportives et à la santé. Le LIBM s'appuie notamment sur une expérience de 50 ans de physiologie de l'exercice à St-Etienne.



© Icon Sport

Le projet Selfit a tout pour devenir un acteur important au service de la pratique sportive.