

# Promotion de l'activité physique en Ville de Bulle

Kévin Grandjean

Master thesis in Sport Science

Les recherches existantes démontrent que l'activité physique quotidienne serait au bénéfice de la santé. Elle limiterait les risques de chute chez les personnes âgées et éviterait des risques de maladies tels que le diabète, le surpoids, les cancers et les maladies cardiovasculaires pour toute la population. Il existe de nombreux moyens d'augmenter l'attrait de l'activité physique tels que la gratuité, la proximité, les technologies et le domaine multicomposant de l'activité. L'étude a donc évalué si le parcours de Bulle conçu par le projet « FriActiv » était accessible aux personnes âgées et aux jeunes sédentaires et s'il possédait un intérêt sportif pour tous. On s'intéresse à savoir si les deux groupes de la population appréciaient les mêmes aspects du parcours, si les exercices et les distances parcourues étaient adaptés aux deux groupes et si on constatait une évolution de la fréquence cardiaque en fonction de l'allure et des exercices.

31 participants, répartis selon leur âge en deux groupes, ont pris part à l'expérience par la réalisation du parcours. Chaque participant a réalisé le parcours en choisissant son mode d'exercice et son allure de déplacement. La fréquence cardiaque a été mesurée par une ceinture de fréquence cardiaque. À la fin du parcours, la perception de l'intensité a été mesurée par l'échelle de Borg et ils ont répondu à un questionnaire.

Les résultats ont démontré que l'allure choisie joue un rôle sur la variation des fréquences cardiaques, mais que le mode d'exercice ne joue pas un grand rôle. De plus, l'âge est un facteur primordial sur les différences de fréquences cardiaques entre les groupes. Les résultats démontrent que le parcours est plus adapté à une pratique à faible intensité en marchant qu'en courant. Les deux groupes ont apprécié le parcours, mais le côté touristique a été significativement plus apprécié par le groupe des seniors.

En conclusion, le parcours de deux kilomètres est un bon moyen pour ces groupes de remplir la demande d'activité journalière. Les technologies numériques, la gratuité, la proximité sont des grands atouts du projet. Ce projet vient étoffer la littérature scientifique sur la promotion du sport de santé.

Prof. Wolfgang Taube