

Des jeux de santé numériques pour pratiquer une activité physique bien réelle

La startup nantaise Kiplin édite des "jeux de santé" numériques. Son application, certifiée dispositif médical numérique, a vocation à lutter contre la sédentarité. Un enjeu devenu majeur, depuis la crise sanitaire et la généralisation du télétravail.

Temps de lecture : minute

2 juin 2022

Des jeux numériques pour pratiquer une activité physique. Ce n'est pas un oxymore, mais une application proposée par une startup nantaise, Kiplin, pour lutter contre la sédentarité des salariés qui s'est encore aggravée avec la généralisation du télétravail. Conçus sous forme de défis, ces "jeux de santé" fonctionnent selon un principe identique : les participants, en équipes virtuelles, doivent bouger (marcher, courir, pédaler, etc.) munis d'un objet connecté comme leur smartphone.

Ce sont leurs mouvements physiques qui les font progresser dans le jeu virtuel. "L'objectif, c'est d'aller chercher les gens fâchés avec le sport, en les incitant à faire 15 à 30 minutes d'activité chaque jour", explique Vincent Tharreau, président-fondateur de Kiplin. Le dirigeant préfère parler de "sport santé" ou "activité physique", car "si on parle de sport, on perd 80 % des gens à qui ça pourrait bénéficier". Et d'ajouter : "On ne vise pas la performance, mais la bonne habitude, en valorisant tous les types d'activité dans un but de prévention des maladies chroniques."

Sortir durablement du seuil de sédentarité

Animatrice vie au travail à la CAF de Toulouse, Marion Delaperche a eu recours à l'application pour organiser "en sortie de crise sanitaire" en septembre 2021 un challenge auquel ont participé 200 employés par équipes de cinq. "L'objectif était de réaliser un maximum de pas sur trois semaines. On a pris les escaliers au lieu des ascenseurs, on a marché avec un sandwich le midi au lieu d'aller au restaurant d'entreprise, on est venu au travail à pied... Le côté connecté a rendu les choses plus ludiques" , explique-t-elle.



À lire aussi

Comment le numérique renforce la formation continue des médecins

"On a conscience de notre sédentarité, en particulier liée au télétravail. Sans activité, on fait seulement 600 pas par jour en moyenne alors qu'il est recommandé d'en faire 5 000. Prendre une pause deux fois plus longue, se mettre en mouvement, ça a un impact sur l'état d'esprit et ce fut aussi un temps fort de cohésion" , juge-t-elle. Depuis, "on a gardé

les messages incitatifs mis en place dans les locaux ("la marche renforce les articulations") et on a fait d'autres défis comme venir au travail en vélo et mis en place du yoga sur la pause méridienne" , précise l'animatrice.

Selon Vincent Tharreau, les entreprises qui utilisent l'application touchent en moyenne "60 % des effectifs". "Environ 80 % vont au bout du jeu et 60 % des participants sortent durablement du seuil de sédentarité de 5 000 pas par jour" , précise-t-il. Lancée en 2014 et "doublant de taille tous les deux ans" , Kiplin compte, selon son patron, une cinquantaine de salariés et environ 300 employeurs clients, plutôt des grosses entreprises qui ont plusieurs sites. Entreprise solidaire d'utilité sociale (Esus), elle travaille aussi avec des centres de santé, son application ayant été certifiée dispositif médical numérique.