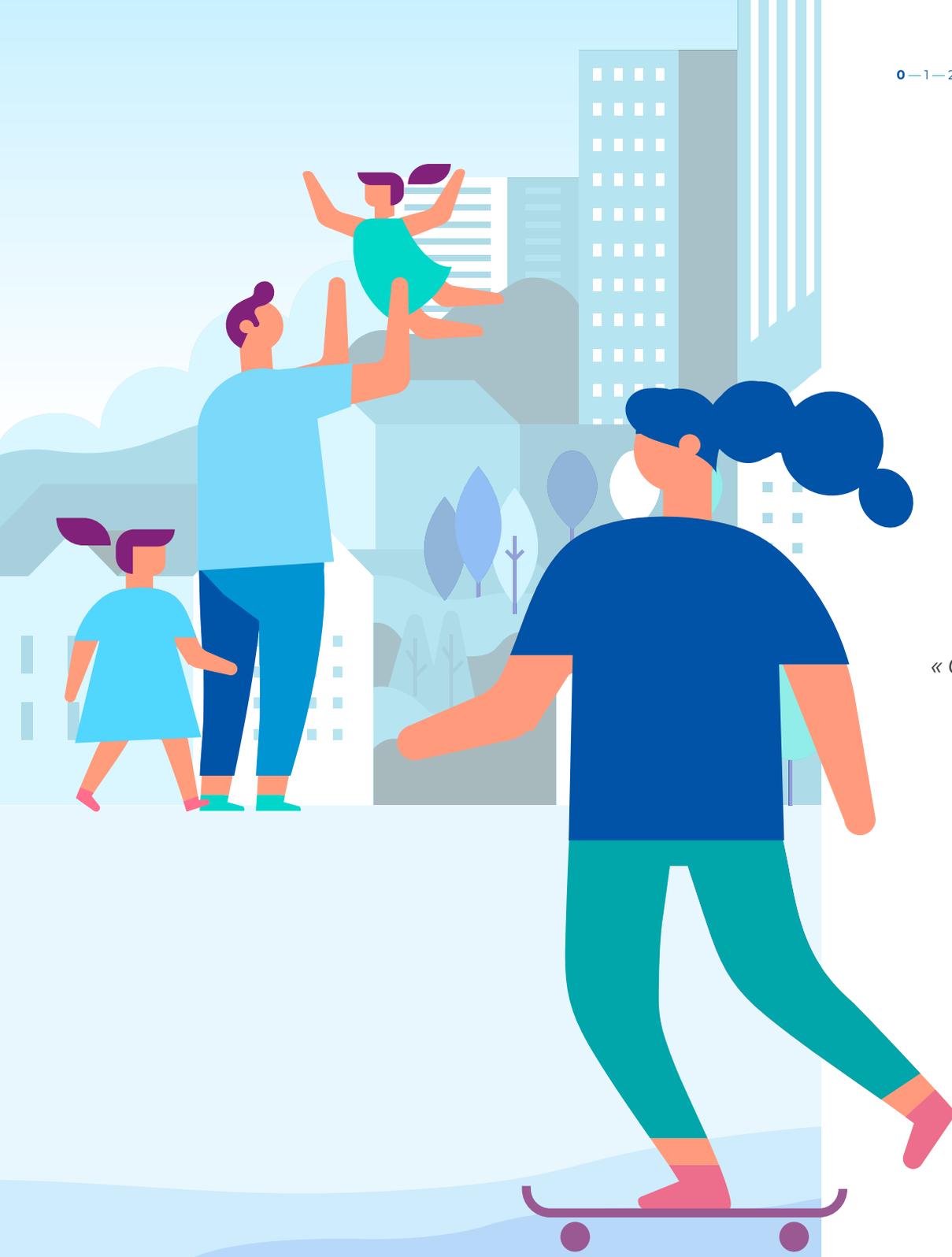


**bouge.**

Certification UX Design 2019-2020

La solution phygitale pour vous faire **bouger!**

<b>0 — Le Challenge</b>	<b>3</b>
Un projet ambitieux	4
commande initiale	4
L'équipe	5
Le contexte	6
La méthode	8
<b>1 — Cadrage &amp; Problématisation</b>	<b>9</b>
Objectifs	10
Partir de questions..	10
... pour formuler notre problématique	11
<b>2 — Empathie &amp; Recherche utilisateur</b>	<b>12</b>
Recherche théorique	13
Recherche utilisateur	16
Choix du persona cible	20
<b>3 — Idéation</b>	<b>23</b>
Objectif et Méthode	24
Concept	26
<b>4 — Prototypage</b>	<b>29</b>
Validation du concept	30
<b>5 — Annexes</b>	<b>32</b>
Fonctionnalités, Wireframe et User flow	
Matrice éthique	
Les 6 profils types	
Réponses aux évaluations du concept	



## Le Challenge

« *Cela paraît toujours impossible jusqu'à ce que ce soit fait.* »

- Nelson Mandela -

## Un projet ambitieux

Bouge, société fondée en avril 2019 par Medhi Savary, ancien sportif de haut niveau est née autour d'une belle ambition "Supprimer toutes les barrières d'accès à l'activité physique pour rendre effectif le sport pour tous !"

### Pour y arriver 3 grandes missions :



- 1 Offrir le 1<sup>er</sup> outil qui centralise toute la connaissance d'une ville en matière de sport et d'activité physique (équipements, associations, événements, etc...).
- 2 Développer la visibilité des territoires sportifs pour soutenir les investissements de nos communes : le 1<sup>er</sup> financeur public du sport français (Rapport parlementaire de septembre 2018 sur le financement des politiques sportives en France).
- 3 Casser les codes pour encourager l'activité physique douce et ordinaire et la rendre accessible à tous.

C'est au cours d'une réunion de lancement de 2h dans les locaux de nos commanditaires que nous avons pu échanger sur notre compréhension du projet, partager nos interrogations et nous mettre d'accord sur notre mode de fonctionnement. Nous avons utilisé pour cela un Project Canva ainsi qu'un Speed Boat.

## La commande initiale

Aider à concevoir une solution grand public qui s'adresse aux 46% d'européens\* qui ne pratiquent pas d'activité physique

### Contraintes

- ✓ Les solutions à concevoir doivent être à la fois attractives pour les utilisateurs mais aussi pour les villes et les potentiels investisseurs qui les financeront.
- ✓ L'objectif du volet BtoB est d'ouvrir l'accès au plus grand nombre, et s'adresse particulièrement aux publics éloignés de la pratique d'une activité physique. Les solutions doivent être proposées à un tarif accessible voir gratuitement.

### Attentes

- ✓ Bouge est une société toute jeune, Medhi Savary s'est d'abord concentré sur le volet BtoB et nous demande d'initier la partie BtoC. Nous devons cadrer le périmètre et préciser la problématique assez rapidement pour aboutir à des solutions concrètes dans le temps imparti.
- ✓ A l'issue du projet, les travaux effectués devront permettre à Medhi de construire un pitch sur le volet BtoC de Bouge.
- ✓ Les solutions proposées peuvent aller au-delà d'une application, sans tenir compte des travaux effectués sur le volet BtoB.

## L'équipe

### Les commanditaires



#### Medhi Savary - CEO & Co-fondateur de Bouge

Il a l'ambition de hacker les modèles existants d'offre sportive. Apporte sa vision du produit et nous donne les directions à suivre.  
→ Paris



#### Aloïs Griffon-Monnet - CPO & Co-fondateur de Bouge

Il a l'ambition de rendre le sport accessible pour tous. Apporte sa vision produit, UI, UX et marketing.  
→ Montréal



#### Mélodie Mancipoz - Experte UX

Elle intervient en tant que Lead UX pour Bouge.  
→ Roquebrune-sur-Argens

### L'équipe des Gobelins



#### Florence Belzak

Experte en gestion de projet | AMOASI | Product Owner Freelance  
→ Paris



#### Marion Marquet

Directrice Artistique | Graphiste | UI Designer Freelance  
→ Marseille



#### Evelyne Truong Cassan

Ingénieur pédagogique (formation pour adultes)  
→ Paris



#### Mathilde Muller - Tutrice du projet

Service Designer - Lead User Research chez USERADGENTS  
Mathilde nous apporte son regard critique sur les méthodes UX, sur le suivi du projet et nous conseille avec bienveillance.  
→ Paris

## Le contexte

### La sédentarité

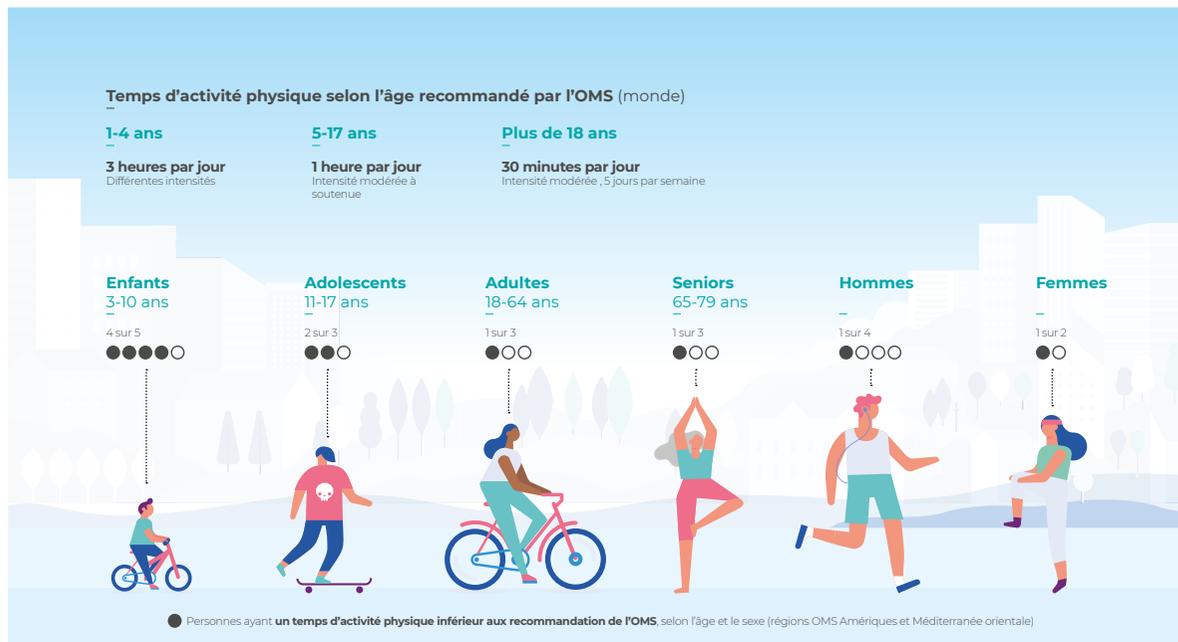
Considérée comme un problème de santé publique mondiale, et selon les chiffres de l'OMS, c'est le 4<sup>ème</sup> facteur de risque de mortalité dans le monde. Elle tue plus que le tabac !

Dit autrement, on pourrait penser que faire du sport et fumer, serait meilleur pour la santé que d'être sédentaire... Déstabilisant non ?

Mais qu'est-ce qu'un sédentaire exactement ?

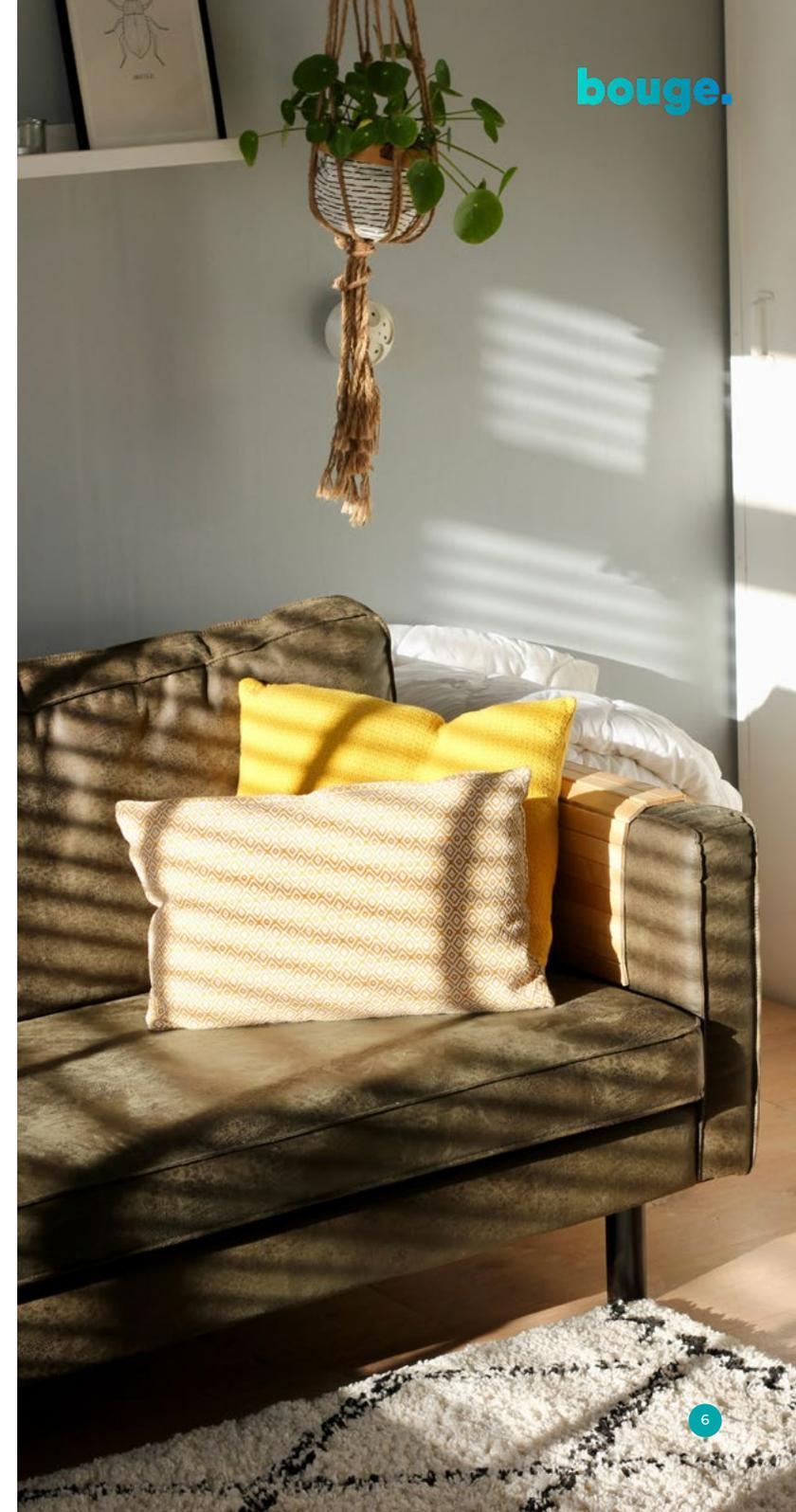
- Être assis + de 8h par jour.
- Faire moins de 2h30 d'activité physique régulière par semaine, pendant au moins 10 minutes d'affilées.

"Sédentaire" vient du latin sedere, qui signifie "être assis". L'OMS (organisation mondiale de la santé) attribue la sédentarité à la diminution de la pratique d'activités physiques dans nos loisirs et à une augmentation des comportements immobiles dans la vie professionnelle et domestique\*.



Mais heureusement, il est possible de lutter contre.

\*Source : OMS



## Le contexte

### L'activité physique

L'arme fatale qui permet de mettre KO les risques de santé liés à la sédentarité s'appelle : l'activité physique.

Que nous dit l'OMS :

Il s'agit de tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie et provoque une augmentation du rythme cardiaque.

**Mais attention, il ne faut pas confondre activité physique avec sport ou encore exercice physique** qui est plus délibérée, structurée, répétitive, et qui vise à améliorer ou à entretenir un ou plusieurs aspects de la condition physique.

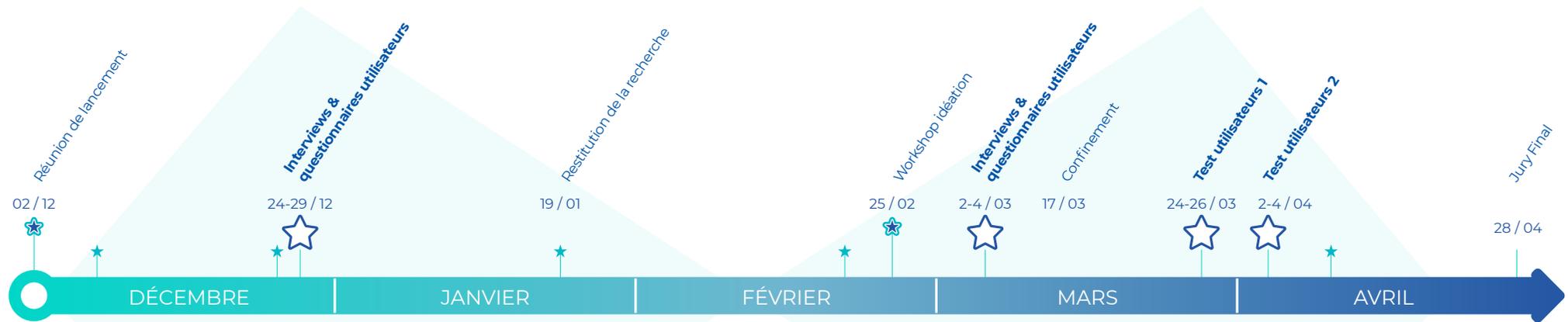
Au delà de l'exercice, toute activité physique, que ce soit pour les loisirs, les activités ménagères, les activités professionnelles, a des effets bénéfiques sur la santé, que le niveau d'intensité soit modéré ou plus fort... ouf, pas besoin de devenir Jean-Claude Van Damme pour lutter contre cette sa-tanée sédentarité !

A nous de comprendre les personnes qui ne pratiquent pas ou trop peu d'activité physique, pour proposer des solutions adaptées afin de déclencher l'envie de pratiquer et de l'ancrer dans la quotidien du plus grand nombre.



# La méthode

★ Rencontre commanditaire — 
 ★ Visio commanditaire — 
 ★ Contact avec les utilisateurs



1, 2, 3... Partez ! A ce stade, tout était possible, nous ne savions pas si nous allions concevoir un service, un produit, un système, un espace,... ou une combinaison de tout cela. Le sujet confié étant très vaste, il était donc essentiel de choisir une première direction à prendre. Nous avons ainsi mené une réflexion sur les différentes problématiques liées à notre sujet, pour sélectionner celle qui emporterait l'adhésion de tous.

La constitution d'une Experience Map théorique, focalisée sur les macro étapes de la vie d'un/une européen(ne), de ses premiers pas, jusqu'à son dernier souffle, nous a permis de mieux cibler les utilisateurs et de mener notre recherche. En parallèle, nous sommes parties explorer des sujets passionnants autour de la sédentarité, de la motivation et du changement d'habitude. Nous avons partagé nos résultats avec Medhi, pour qu'il puisse nous orienter sur la persona qui allait guider l'idéation et restreindre ainsi un peu plus notre terrain de jeu.

A partir de l'expérience map constituée avec les retours de la phase précédente, nous avons identifié les opportunités d'innovation autour desquelles nous avons fait différents exercices afin de générer un maximum d'idées. Nous avons convié notre commanditaire pour lui demander de se positionner sur les 4 pistes qui lui semblaient les plus en ligne avec son projet.

Chouette, nos solutions se concrétisent ! On profite de cette période pour solliciter les utilisateurs interrogés précédemment pour valider les orientations prises et affiner les prototypes. Et puis patatras, le Covid s'invite dans la danse... et le confinement nous oblige à revoir le périmètre des solutions testées. Nous nous focalisons sur une maquette testable à distance.

Ça y est ! on lâche notre solution dans les mains des utilisateurs conviés pour les tests. Nous observons et écoutons attentivement les testeurs qui ont eu la gentillesse de se rendre disponible dans un contexte si particulier. Il y a beaucoup d'enseignements à retirer de cette étape.



## Problématisation

*“Le sport consiste à déléguer au corps quelques-unes des vertus les plus fortes de l’âme : l’énergie, l’audace, la patience. C’est le contraire de la maladie.”*

- Jean Giraudoux -

## Objectifs

Générer et formuler le maximum de questions débutant toutes par “Comment pourrait-on...” afin de déterminer notre problématique fil conducteur du projet.

Le sujet étant vaste car le public et les besoins potentiels sont larges, nous avons mis en place plusieurs réunions à distance entre nous puis avec nos commanditaires (3h au total) autour d'un board commun Miro sur lequel nous avons procédé par une formulation d'hypothèses élargie et ensuite recentré.

## Partir de questions...

En première approche, nous avons travaillé sur la base de 5 grandes thématiques liées à la pratique d'activité physique et de protos personas afin de faire émerger des problématiques.

### 5 proto-personas

**Non pratiquant :** la personne qui ne fait pas d'activité physique parce qu'elle ne peut pas (manque d'informations ou submergé d'informations, manque de temps, en famille, voudrait essayer d'abord...).

**Abandonniste / Opportuniste :** la personne qui pratique une activité physique ou un sport, mais de manière irrégulière.

**Réfractaire :** la personne qui ne fait pas d'activité physique parce qu'elle ne veut pas, notamment par manque de confiance, crainte de se faire mal ou tout simplement non-motivation ou rejet de la pratique sportive.

**Sportif :** la personne qui pratique une activité physique, de manière régulière.

**Spécifique/particulier :** la personne qui a un handicap (physique, mental) ou qui a une spécificité (senior, femme, surpoids, avec un chien, manque de moyens financiers, ...).

Note : A ce stade, nous sommes parties d'une cible comprenant à la fois les personnes ne pratiquant pas ou peu d'activité physique. Nous avons gardé les sportifs car l'idée de départ est aussi de faciliter l'accès au sport pour tous, ce qui signifie aider les sédentaires sportifs à maintenir leur pratique ou leur en faciliter l'accès.

### 5 Thématiques clés

**Motivation :** leviers pour débuter, continuer sur le long terme, pour accompagner des proches dans la pratique sportive, valoriser le sport, trouver le temps de pratiquer.

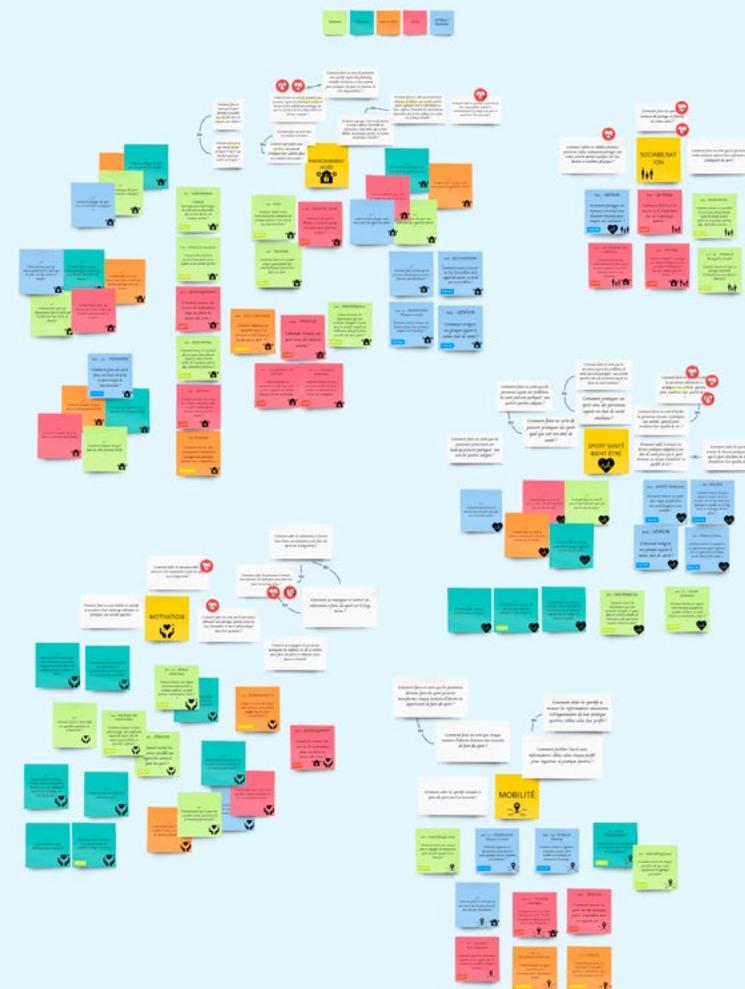
**Environnement/accès :** moyens de trouver l'information pour pratiquer selon mon niveau, dans un environnement qui me plaît, pour essayer une activité, pour diversifier mes activités, pour trouver des coéquipiers.

**Mobilité :** leviers pour pouvoir pratiquer quand je veux (immédiatement ou sur programmation), et là où je veux (là où je me trouve, près de chez moi, de mon travail, pendant mes temps d'attente).

**Sociabilisation :** moyens de faire du sport un moment de partage familial ou un moment convivial, de rencontrer des personnes, de mixer des populations.

**Sport santé/bien-être :** leviers liés à l'amélioration de l'état de santé, la notion de sport plaisir, valorisation de l'impact sociétal et environnemental.

L'équipe projet au complet a enfin voté pour ses problématiques coups de cœur, chacun expliquant le pourquoi de son choix, afin d'en dégager une qui fasse consensus.



## ... pour formuler notre problématique

*Comment faire en sorte  
d'inciter les personnes sédentaires à pratiquer  
une activité physique régulière  
pour améliorer leur qualité de vie ?*

Définitions :

**Comment faire en sorte :** trouver les moyens et leviers actionnables pour motiver.

**Inciter :** faire prendre conscience à l'utilisateur que c'est réalisable et l'aider à faire un 1<sup>er</sup> pas

**Personnes sédentaires :** personnes assises plus de 8h par jour et faisant moins de 2h30 d'activité physique par semaine, pendant au moins 10 minutes d'affilées.

**A pratiquer :** se fixer des objectifs atteignables, être encouragé, en faire une habitude régulière lors des activités professionnelles, des déplacements, dans le cadre de la vie domestique (ménage, bricolage), lors des activités de loisirs (activités sportives, jardinage...)

**Une activité physique régulière :** c'est ce qui permet d'avoir une activité plus rapide qu'au repos. Quand on marche, on fait du vélo, du roller, du foot, du basket, quand on monte les escaliers, on bouge. C'est de l'activité physique dite moyenne. Le sport, on va au-delà, on transpire.

**Qualité de vie :** en psychologie et en médecine, la qualité de vie est le jugement que porte une personne sur divers aspects de son bien-être physique, social et psychologique. Concept abstrait, il faudra chercher comment il est défini par l'utilisateur et en quoi il n'est pas satisfaisant selon eux afin de savoir comment l'améliorer.

Nous avons également réalisé un elevator speech afin de nous accorder sur une vision commune du projet :

"Partant du constat que l'activité physique améliore la santé et la qualité de vie, Bouge a pour vocation d'ouvrir l'accès à l'activité physique, de valoriser sa pratique chez les sédentaires pour qu'ils aient le déclic et l'ancrent au quotidien."





## Recherche utilisateur & Empathie

*« La motivation vous fait commencer, mais c'est l'habitude qui vous fait continuer. »*

- Jim Ryun -

## Recherche théorique

### Sédentarité

Ce n'est pas tant l'activité physique qui est bonne que la sédentarité qui est très mauvaise... nous allons vous expliquer pourquoi.

Le cœur est un muscle comme les autres et si on est sédentaire, le cœur s'empâte, il n'est pas entraîné et donc pas performant.

Le simple fait de passer de la position assise à debout, un quart du temps de la journée, diminue d'environ 21% la mortalité cardiovasculaire.

**Outre l'accroissement du temps écran, plusieurs facteurs environnementaux peuvent décourager la pratique d'une activité physique**, à savoir : l'absence de parcs, de trottoirs et d'installations sportives/de loisirs ; la médiocre qualité de l'air, la pollution ; la forte densité de la circulation; l'augmentation de la pauvreté ; la violence, l'insécurité.

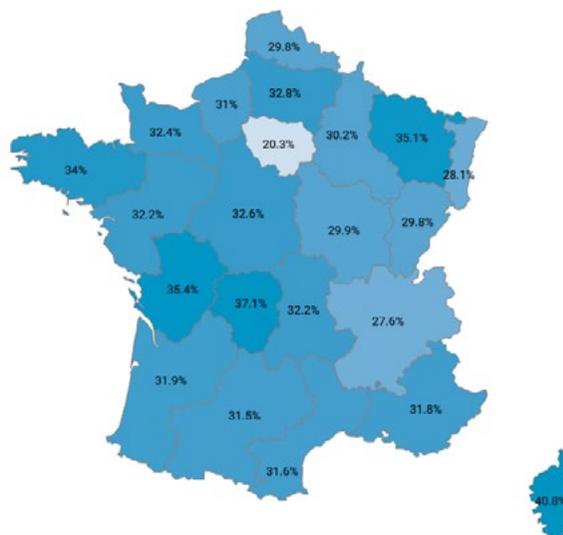
**Des petits réflexes tous les jours permettent de lutter contre un mode de vie trop sédentaire** : se lever 5 à 10 minutes toutes les 90 minutes, marcher lorsque l'on parle au téléphone, choisir l'escalier au lieu de l'ascenseur, descendre une station avant ou se garer plus loin de son lieu de destination, limiter les activités sédentaires au maximum.

Des recommandations existent, en particulier pour les enfants : pas plus de 3 heures par jour pour les enfants de plus de 9 ans.

#### Savez-vous quelle est la région la moins sédentaire ?

Withings, leader du podomètre connecté, a livré sa carte de France en février 2015 sur un échantillon de plus de 100.000 Français. En tête des plus actifs : les Franciliens. En dernier : les Corses.

C'est à Paris et en proche banlieue que les gens se déplacent le plus en transport en commun. « Ce qui implique monter des escaliers, finir le trajet à pied ». La Corse, le Poitou-Charentes, le Limousin, la Lorraine et la Bretagne, font partie d'un groupe de cinq régions où plus d'une personne sur trois sont sédentaires.



→ Carte L'Observatoire de Santé Withings [🔗](#)

#### → Hypothèses

- 1 Encourager les communes à l'amélioration des facteurs environnementaux est une piste à creuser pour réduire le découragement à la pratique d'une activité physique.
- 2 L'activité physique, n'est pas synonyme d'effort intense. Bouge doit montrer à ses utilisateurs qu'ils sont capables de mettre en place des petits réflexes pour que cela devienne une habitude de vie.
- 3 C'est surtout en dehors de la région parisienne que se trouve la cible pour le service Bouge.

## Changement d'habitude

Cette recherche va-t-elle nous permettre de découvrir une recette magique, pour réussir à transformer les habitudes ?... Et bien, autant le dire tout de suite, non rien de magique, mais des pistes et des points de vues qui vont nous aider à mieux comprendre la réalité de ce que l'on peut faire sur cette thématique, mais aussi à mieux comprendre comment elle fonctionne.

**Une habitude suit une boucle qui permet au cerveau de limiter l'intensité nécessaire à la prise de décision ce qui permet de se concentrer sur d'autres tâches.**

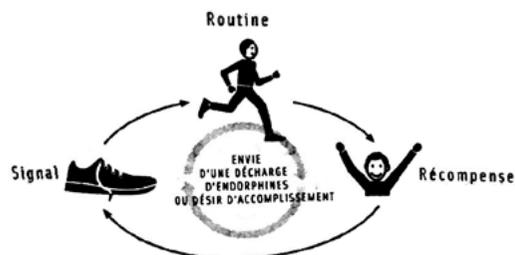
Charles Duhigg, dans son livre "Le pouvoir des habitudes" s'appuie sur les neurosciences et la psychologie pour expliquer comment les habitudes fonctionnent.

Cette boucle est constituée de 3 étapes :

**1 - Déclencheur > 2 - Routine > 3 - Récompense** (qui peut simplement être le plaisir d'avoir terminé sa routine).

Ces habitudes ne peuvent pas être totalement supprimées, seulement modifiées. La Golden Rule du changement d'habitudes est de garder le même déclencheur, la même récompense, mais de modifier la routine.

Martin Meadows illustre la boucle de l'habitude de la manière suivante : « Dans le cas du sport, le signal serait de voir tes chaussures de course près du lit le matin, l'action serait de les mettre et sortir pour un jogging, et la récompense serait un plein d'endorphines. Lorsqu'il est correctement configuré, c'est un mécanisme auto-renforçant qui rend l'habitude de plus en plus automatisée jusqu'à ce qu'elle devienne aussi naturelle que de se brosser les dents le matin. »\*



Même si cette boucle se forme souvent inconsciemment, comprendre ce mode de fonctionnement peut aider à les interrompre, les modifier ou encore en créer. Cela demande une certaine capacité d'introspection, mais il peut être intéressant de rechercher ce qui déclenche l'envie de pratiquer une activité physique régulière, et ce que cela apporte à ceux qui le font régulièrement.

**D'autre part, il existe différentes approches sur la manière de créer, changer une habitude :**

- L'approche **Kaizen** de Sarah Harvey, "Kaizen La méthodologie Japonaise du petit pas pour changer toutes ses habitudes", préconise de réaliser des micro-actions, plus facilement intégrables au quotidien et de les faire grandir, petit à petit
- Catherine Testa "Osez l'optimisme !", souligne l'**importance de se fixer des objectifs réalisables et de choisir une activité physique ludique et plaisante.**
- Marie Kondo, "La Magie du rangement" préconise plutôt les **changements radicaux**, en ce qui concerne le rangement, car selon elle les micro-actions ne génèrent pas suffisamment de satisfaction et que le risque est de vite se décourager.

### → Hypothèses

- 1 Une des pistes exploitables pour essayer d'inciter les utilisateurs à pratiquer une activité physique est de travailler sur les boucles d'habitudes.

Bouge peut les aider à :

- leur faire prendre conscience de leurs habitudes,
  - identifier celles qu'ils souhaiteraient changer,
  - les modifier afin de pouvoir intégrer l'activité physique dans leur quotidien.
- 2 Une personne est sédentaire et ne passe pas à l'action parce que débiter une pratique sportive lui paraît trop compliqué, elle se fixe des objectifs trop importants. Bouge peut l'aider à rectifier cette erreur en l'aidant à se fixer des objectifs atteignables.

\* dans "Comment développer l'autodiscipline dans le sport: Techniques et stratégies pratiques pour développer des habitudes sportives à vie." - Sources en annexe p52.

## Motivation

La motivation est la composante ou le processus qui règle son engagement pour une activité précise. Elle en détermine le déclenchement dans une certaine direction avec l'intensité souhaitée et en assure la prolongation jusqu'à l'aboutissement ou l'interruption.

### Deci et Ryan (2002) distinguent 3 principaux types de motivation :

→ **La motivation intrinsèque** : considérée comme le plus haut niveau d'autodétermination. Ici, le comportement est conduit uniquement par l'intérêt et le plaisir que l'individu trouve à l'action, sans attente de récompense externe.

Ex : une personne qui fait une randonnée simplement parce qu'elle aime la nature.

→ **La motivation extrinsèque** : déclenchée par une circonstance extérieure à l'individu

Ex : punition, récompense, pression sociale, obtention de l'approbation d'une personne tierce...

→ **L'amotivation** : définie comme l'absence de motivation, constitue le niveau le plus bas d'autodétermination.

Ex : Les personnes qui effectuent des activités sans trop connaître la raison de leur implication et sans trop savoir ce que celle-ci leur apporte en retour. L'absence de motivation est liée au sentiment de ne plus être capable de prévoir les conséquences de ses actions.

### Mais qu'est-ce qui motive réellement les individus selon Deci et Ryan ?

De façon innée, tout individu cherche à satisfaire trois types fondamentaux de besoins psychologiques :

→ **Besoins de compétence**

→ **Besoins d'autonomie**

→ **Besoins d'affiliation** (de relation avec autrui).

### Aujourd'hui, selon Daniel Pink, l'individu n'est plus motivé à réaliser une action uniquement pour une récompense extrinsèque :

« *Ce qui est très périlleux, c'est de mêler des récompenses à des actions qui sont par nature intéressantes, créatives, ou nobles. (...) Des études montrent par exemple que lors d'un don du sang, la proportion de donateurs dans un groupe auquel on propose de l'argent (récompense) est de 30%, contre 52% dans un groupe auquel on ne propose rien... »*

Notre système d'exploitation actuel, fondé sur des motivateurs externes (la carotte et le bâton), est inefficace et souvent contre-productif. Il nous faut une nouvelle version de la motivation intrinsèque, reposant sur trois piliers :

→ **L'autonomie** : ou le désir de diriger notre propre vie et notre avenir.

→ **La maîtrise** : ou le besoin de progresser dans un domaine important.

→ **La finalité** : ou le fait de travailler pour un objectif plus grand que notre propre personne. Elle offre aux deux piliers précédents un contexte viable.

### → Hypothèses

- 1 Les sédentaires ont une absence de motivation lorsqu'il faut pratiquer une AP.
- 2 Les besoins de compétences, d'autonomie et d'affiliation serait les principaux besoins chez tous les individus. Il faudra comprendre pourquoi ils ne sont pas suffisants pour déclencher la pratique d'une activité physique chez les sédentaires.
- 3 Pour inciter les sédentaires à pratiquer une AP, il faut stimuler leur motivation intrinsèque et leur faire comprendre que bouger peut casser la routine et être ludique.
- 4 Faire des AP en groupe est une bonne motivation.
- 5 L'utilisation de trophée ou la mise en compétition n'est pas un levier efficace à activer.
- 6 Une personne a besoin de voir sa progression pour maintenir une activité sur le long terme.

Après cette recherche théorique, nous avons besoin de nous confronter aux utilisateurs pour valider ou infirmer nos hypothèses.



Formulation d'hypothèses



Expérience Map théorique

## Recherche utilisateur

### Qui interroger ?

Pour le savoir, nous avons expérimenté une 1<sup>ère</sup> expérience map théorique "élargie". Elle concernait un sédentaire valide (comme proto-persona) de ses premiers pas à son dernier souffle (comme scénario) et était sur nos intuitions et connaissances documentaires.

**Cet exercice nous a aidé à prendre du recul sur la problématique et nous a amenées à concentrer les questions de la recherche utilisateur sur les adultes (18 à 60 ans).**

En effet, l'enfant jusqu'au lycée pratiquent une activité physique du fait de leur scolarité, avec une motivation intrinsèque (pour soi-même) ou extrinsèque (pour le professeur, le groupe ou par obligation). En devenant étudiant ou jeune actif, la sédentarité peut plus facilement s'installer par manque de temps et/ou de moyens financiers. Et une sédentarité "habituelle" peut s'installer avec l'entrée dans la vie adulte et, faute de motivation, peut perdurer longtemps après et devenir difficile à modifier.

**Une phase de formulation d'hypothèses dans un plan de recherche ainsi que l'expérience map nous a permis d'élaborer le protocole d'interview ainsi que les questionnaires que nous avons utilisés ensuite.**

- Conditions de vie (ville ou campagne, enfant, ...)
- Connaissance des AP\* et qualité de vie
- Habitudes, besoins et freins selon la pratique des AP
- Habitudes, besoins et freins dans la pratique d'un loisir hors AP
- Pratique des AP pendant l'enfance
- Impact des écrans dans la pratique des AP

\* Activités Physiques

### A la rencontre des utilisateurs



Il est grand temps à présent de nous confronter aux utilisateurs potentiels, comprendre leurs manières de fonctionner, en tirer des enseignements et identifier des profils types.

Nous avons mis à profit le temps "calme" des vacances de Noël 2019 pour mener les entretiens en face à face et lancer le sondage en ligne auprès d'un panel large de la population. Nous avons obtenu 134 retours :

**22 interviews**  
8 hommes / 14 femmes / Paris et provinces  
30% de sédentaires

**112 réponses**  
43% d'hommes / 57% de femmes  
18% de sédentaires

Du fait de la faible représentation des sédentaires dans ces premières données, nous avons lancé un second questionnaire en ligne courant janvier 2020 en ciblant uniquement ce public. Nous avons obtenu cette fois :

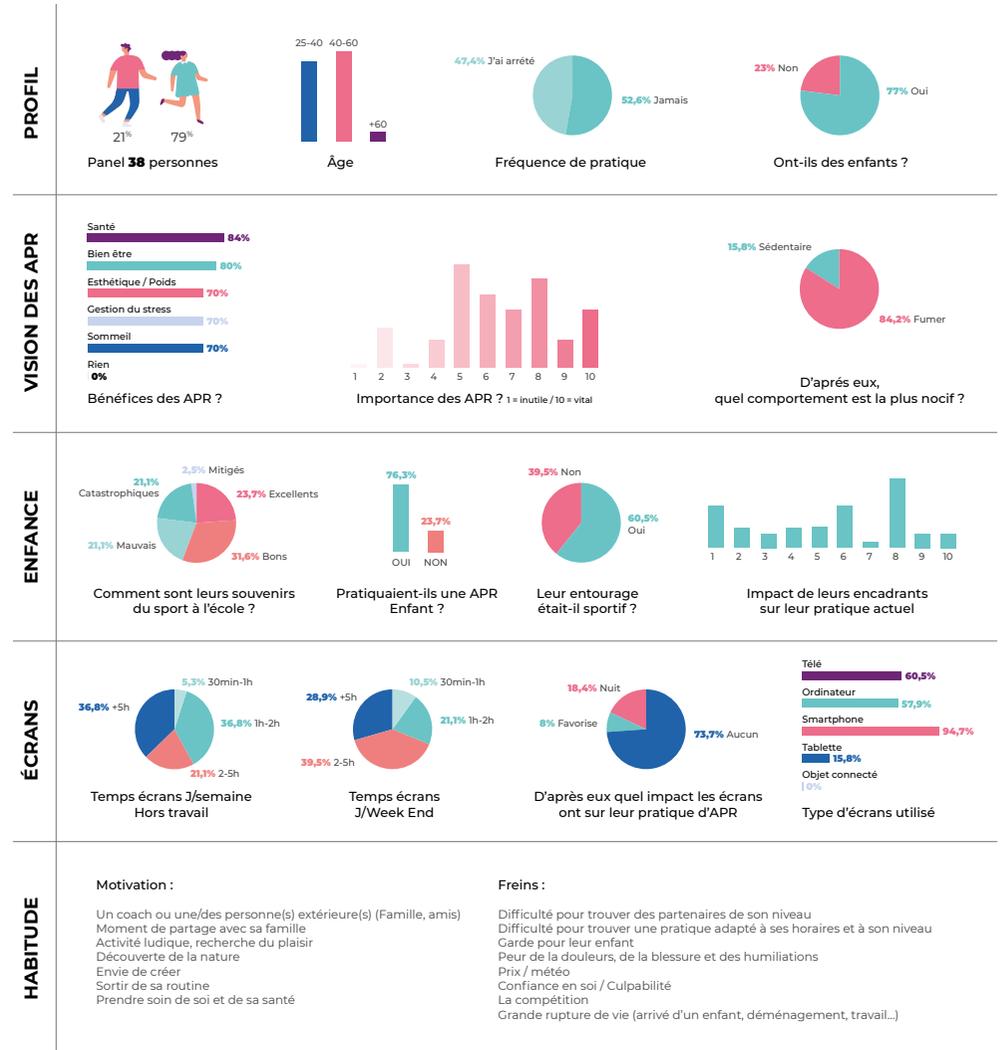
**38 réponses**  
21% d'hommes / 79% de femmes  
100% de sédentaires.

# Synthèses des questionnaires

## VAGUE 1 Tous profils



## VAGUE 2 Profil sédentaires



## Analyse des résultats

### Principaux enseignements

#### Comment sont généralement perçues les activités physiques et rentrent-elles dans la notion de bonne qualité de vie ?

Une bonne qualité de vie est en général associée à l'alimentation, aux relations sociales et à la pratique d'une activité physique. Cette dernière favorise le bon équilibre entre la vie personnelle et la vie professionnelle en apportant santé et bien-être. Même s'il existe une mauvaise connaissance globale des problématiques liées à la sédentarité, **les AP\* sont considérées comme importantes pour tous mais sont systématiquement associées au sport**. Cela constitue un frein chez les sédentaires car ils ne pensent pas être capable d'en pratiquer un alors que, paradoxalement, ils sont souvent très actifs.

*« Je manque de discipline et de rigueur pour caler une habitude d'activité physique régulière, du coup je laisse passer les semaines sans pratiquer. »*

#### Quelles sont les différences de comportements entre les sportifs (réguliers ou occasionnels) et les sédentaires vis-à-vis des AP\* ?

Les sportifs aiment pratiquer une AP\* car elle leur permet de se sentir bien physiquement et mentalement. **Cette pratique est ancrée dans leur quotidien et n'est pas considérée comme une contrainte**. Elle permet également de se connecter à leurs proches, la nature et de découvrir leur environnement. Parmi les sédentaires, très peu ont une mauvaise image des AP\* bien qu'ils les considèrent comme contraignants, vecteurs d'efforts et de douleurs. La mise en compétition et les regards des autres sont aussi des freins importants pour les sédentaires contrairement aux sportifs.

#### Comment et pourquoi certaines personnes arrivent à intégrer les AP dans leur emploi du temps et d'autres non ?

Les notions de « bonne qualité de vie » et de « pratique des AP\* » sont semblables que l'on soit pratiquant ou non. La différence pour la mise en mouvement est que certains passent à l'action et d'autres non ! **Chez le sportif, l'activité physique est une habitude de vie**.

#### Existe-t-il un besoin ou non de pratiquer une AP chez les sédentaires ?

**Beaucoup ont une réelle envie de pratiquer une AP\*, mais ne considèrent pas cela comme une priorité**. Ils ont du mal à trouver la motivation (l'objectif) qui leur fera déclencher la pratique, puis l'activité adaptée à leur niveau et leur rythme de vie.

#### Quels sont les freins et les leviers qui font qu'on commence ou arrête une AP ?

**Apprendre, créer, partager et s'améliorer** est un objectif commun à toutes les personnes interrogées. L'envie d'autonomie, de maîtrise (envie d'être bon) et de finalité (donner du sens) également, que ce soit pour la pratique d'une AP ou d'une activité ludique.

Ce sont les mêmes leviers qui font commencer, continuer ou arrêter une activité (grâce à l'influence d'un proche - famille, amis, collègues - | dès l'enfance, adolescence | objectif personnel | l'envie de se faire plaisir et de découvrir son environnement | facilité d'accès au matériel). **L'influence d'un proche est le levier le plus important dans le début d'une activité**.

\* Activités Physiques

#### Quels impacts ont les écrans, l'encadrement et l'expérience vécue pendant l'enfance sur la pratique des AP ?

Il n'y a pas de lien flagrant entre sédentarité et pratique d'AP dans l'enfance. **La plupart des sédentaires pratiquaient une AP enfant, avaient un entourage sportif et n'ont pas eu de mauvais encadrants durant leur jeunesse**. Par contre, la plupart des sportifs ont été en contact avec une **personne inspirante** de qui ils ont acquis l'habitude de faire une AP.

Dans les questionnaires en ligne, **les sédentaires ne considèrent pas les écrans comme un frein aux AP**. En face-à-face, par contre, les écrans sont quasi systématiquement jugés comme chronophages et responsables de la sédentarité. La différence est peut-être liée au fait que, en face-à-face, les personnes expriment leur rejet du numérique pour privilégier l'humain, alors que les personnes interviewées en ligne utilisent un écran pour répondre aux questions ...

*« Réveil, thé, clope, activité salariale, déjeuner, si possible sieste, sinon activité salariale. Le soir : apéro avec des amis ou petit dîner devant une série. »*

*« Lever 6h45, douche, enfants écoles, transport, travail, transport, repas, un bouquin ou un film et au lit... (trop fatigué). Le week-end : ménage, sortie à 4, activités calmes. »*

## Élaboration de 6 profils types

6 profils types se sont dégagés qui nous ont permis de distinguer les différents comportements vis-à-vis des pratiques physiques et sportives.

### 3 profils types sportifs :

**Le Performant** → 29% de notre panel global

*“C’est devenu une passion quelque chose de vital. Rien ne pourrait me faire arrêter.”*

**Le Philosophe** → 25% de notre panel global

*“Je fais du sport quand mon corps me parle. J’ai une pratique intuitive et pas à haute dose. Je ne pense pas que le sport intensif soit bénéfique.”*

**L’Opportuniste** → 14% de notre panel global

*“J’ai besoin d’être motivé par un prof et d’être dans une ambiance sympa pour pouvoir me focaliser sur ma pratique.”*

### 3 profils types sédentaires :

**L’Abandonniste** → 22% de notre panel global

*“Je n’aime pas faire une activité physique quand elle devient trop intense et trop contraignante.”*

**Le Contraint** → 8% de notre panel global

*“Je n’ai pas de motivation, je ne saurais pas trouver de temps, ni quoi pratiquer.”*

**Le Choisi** → 2% de notre panel global

*“Je n’en vois pas l’intérêt, les bénéfices en ressenti ne sont pas assez importants par rapport à l’effort.”*

Il est intéressant de noter que, dans notre panel de sédentaires interrogés lors de notre 2<sup>ème</sup> questionnaire, 86% sont des sédentaires “contraints”.

C’est donc sur ce profils très majoritaire parmi les sédentaires interrogés que nous allons nous orienter. Ce choix étant validé par notre commanditaire.

bouge.



→ Cf. Profils types complets en annexe p.54-55



## Choix du persona cible

Afin de pouvoir aboutir à des solutions concrètes, nous avons choisi d'incarner un profil sédentaire contraint, au travers de mme Panjo ("maman" en espéranto). Cet persona nous semble être la plus en attente de solutions et nous amènera très probablement à trouver des pistes applicables aux profils abandonnistes et opportunistes.



*"Je voudrais SORTIR de ma routine pour « penser » un peu plus à moi et trouver du temps pour moi !!"*

### Le portrait de Mme Panjo

**Etat civil :** 35 ans - mariée - 2 enfants (3 et 7 ans)

**Lieu d'habitation :** banlieue d'une grande métropole de province

**Profession :** cadre sédentaire dans une PME

**Santé :** correcte sauf un léger surpoids

**Connectée :** aux réseaux sociaux principalement

**Sa définition d'une bonne qualité de vie :** "c'est l'équilibre entre ma famille, mon travail, mes loisirs et mon alimentation"

**Relation aux AP :** elle pense que c'est bon pour la santé.

**Motivation :** n'a pas trouvé la motivation qui la ferait commencer et pense ne pas avoir le temps, ni la volonté suffisante d'en pratiquer une.

**Habitudes :** elle utilise essentiellement les transports en commun pour ses trajets du quotidien. Elle se sent coupable de s'être arrêtée de pratiquer une AP depuis qu'elle a des enfants ou de ne pas avoir réussi à commencer. Elle voudrait avoir une vie saine, être bien dans sa tête, être en forme, bien manger, tout en préservant le temps passé en famille.

Elle a envisagé faire les démarches pour trouver un club ou une association pour pratiquer une activité, mais n'est jamais passée à l'action.

Ses raisons : elle n'a pas le temps, ne sait pas quoi choisir, les horaires proposés ne correspondent pas à sa disponibilité, le coût est trop élevé et la pratique est trop contraignante. Elle passe beaucoup de temps devant des écrans, pendant et hors de son travail.

**Besoins :** elle a besoin qu'on l'aide à trouver la motivation pour la faire commencer, les moments où elle pourrait pratiquer, puis qu'on la conseille dans le choix de ses objectifs. sa priorité étant sa famille et son travail. Elle aimerait arriver à pratiquer une AP adaptée à ses capacités, et qui s'intégrerait simplement dans son organisation quotidienne.

**Freins :** Elle n'a pas de temps pour pratiquer une activité physique / Manque de motivation.

**Ce qui l'empêche de passer à l'action :** Difficulté pour trouver des partenaires / Difficulté pour trouver une pratique adaptée à ses horaires et à son niveau / Garde pour leur enfant / Peur de la douleurs, de la blessure et des humiliations / Prix / météo / Estime en soi & Culpabilité / La compétition.

**Leviers :** Un coach ou une/des personne(s) extérieure(s) / Moment de partage avec sa famille, ses amis / Activité ludique, recherche du plaisir / Découverte de la nature / Envie de créer / Sortir de sa routine / Prendre soin de soi et de sa santé.

### Synthèse

Mme Panjo est une femme, sédentaire contrainte, avec des enfants. Cadre dans une PME, connectée aux réseaux sociaux, elle habite en banlieue d'une métropole. Bien que convaincue que pratiquer une AP est bon pour la santé, elle se trouve toujours une raison pour ne pas commencer d'AP. Si sa famille et son travail restent ses priorités, elle voudrait qu'on la prenne par la main et qu'on la motive.

## Expérience map du persona cible

Pour déterminer ce qui motive, ce que fait, ce que pense et ce que ressent Mme Panjo, nous avons utilisé les éléments déclaratifs collectés lors de la recherche utilisateur (une question ouverte, dans le questionnaire en ligne ciblant uniquement les sédentaires, demandait aux personnes de décrire leur “journée type”) en les complétant de nos connaissances de personnes de notre entourage correspondant à notre persona cible.

Quelques personnes interrogées ont eu la gentillesse de nous donner un emploi du temps très détaillé (voire minuté). De plus notre équipe de 3, comprend 2 mamans ayant chacune 2 enfants. Nous sommes en lien avec le réseau Facebook de maman d'Antony (1600 mamans) et un groupe de parents d'élèves de primaire (80 parents) qui sont l'occasion de nombreux échanges et partages sur le quotidien. Ces éléments concrets, nous on permis de conforter les éléments collectés par les interviews et les questionnaires.

→ Cf. Extrait des journées type en annexe p.56

Avant d'entrer dans la phase d'idéation, nous nous sommes mises “dans la tête” de Mme Panjo. Et, pour cela, nous avons réalisé dans le détail son expérience map, en retraçant de manière micro toutes les actions effectuées par Mme Panjo du réveil au coucher, en distinguant jours de travail et jours de repos (les mercredis et les week-end). Des actions ont découlés les émotions, points de contact et opportunités.

→ Cf. Expérience Map page suivante

## On peut synthétiser les opportunités en 4 grandes familles

### Intégrer des micro-actions dans les routines à la maison

Par exemple lors du réveil ou lors de la préparation des repas) ou lors des temps de travail.

### Animer les temps d'attente

Transformer le temps d'attente en opportunité de pratiquer une activité physique.

### Capter l'attention de Mme Panjo pour créer le déclic

Pour diffuser des messages positifs et inciter à la pratique d'AP.

### Aider à l'ancrage de la pratique dans le quotidien

Suivre ses progrès et s'entraider entre pratiquants.

Autant d'opportunités avec lesquelles nous sommes entrées en phase d'idéation pour imaginer des idées de solutions.

## Si c'était à refaire...

La recherche utilisateurs, lancée durant les fêtes de la fin d'année 2019, a permis d'avoir de nombreux retours pour les questionnaires en ligne et de mener des interviews en face-à-face plus “détendues” au regard des questions posées.

**Par contre, le fait d'avoir sollicité quasi exclusivement des utilisateurs de convenance, appartenant à nos entours professionnels et personnels a induit des biais dans notre panel :**

- sur-représentation des femmes
- sur-représentation des urbains
- sous représentation des sédentaires

### D'un autre côté, il faut noter que :

- Statistiquement, la sédentarité touche plus les femmes que les hommes (référence OMS), la notion de sédentarité est perçue différemment selon les individus, surtout quand elle est appliquée à soi-même et, en tout cas, est différente de la définition de l'OMS.
- Nous avons constaté qu'en interrogeant des personnes sur un sujet culpabilisant, elles ont tendance à répondre ce qu'il faut plutôt que ce qu'elles ressentent. Le terme sédentaire était perçu négativement chez les personnes interrogées.

**Toutefois, si la recherche utilisateurs pouvait être refaite ou améliorée, nous aurions :**

- Poussé la recherche sur un panel uniquement masculin afin de comprendre leurs comportements spécifiques.
- Interviewé de manière plus détaillée les personnes appartenant aux profils types sédentaires contraints et choisis, afin de mieux cerner leurs irritants et leurs leviers.

# Expérience map du persona cible

**Persona :** Mme PANJO - Sédentaire contrainte - **Scénario :** journée type en semaine, le Mercredi et le W-E



	Reveil				Matin						Midi		Après-midi						Soirée				Couché	
ACTIONS	Lever Écoute actu Douche Habillage Consultation mail Pro Réveil des enfants Préparation et petit déjeuner Toilette habillage enfants				Trajet domicile/école Trajet école/travail		Arrivée au bureau Réunions Travail sur PC		Pause Café Travail sur PC		Déjeuner cantine, resto, repas préparé Écrans persos Communications téléphoniques		Réunions Travail sur PC Pause Café Travail sur PC		Départ du bureau Trajet travail / école Trajet école/domicile		Faire les devoirs Jeux avec les enfants Écrans persos Donner le bain / douche Préparer le diner				Mettre la table Diner Débarasse Brossage de dents Coucher les enfants		Activité ludique : lire un livre / regarder la télé Travailler Coucher	
Mercredi	Lever Écoute actu Douche Habillage Consultation écran perso Réveil des enfants Préparation et petit déjeuner Toilette habillage enfants				Jeux avec les enfants Communications téléphoniques		Trajet domicile / activités périscolaires Attend ses enfants pendant leurs activités périscolaires		Trajet activités périscolaires / domicile Jeux avec les enfants Consultation écrans persos		Préparation du déjeuner Mettre la table / Déjeuner Débarasser		Jeux avec les enfants Trajet Rdv Administratif / Médecin Écrans persos		Bibliothèque Promenade / Loisir Trajet		Faire les devoirs Jeux avec les enfants Consultations écrans persos Donner le bain / douche Préparer le diner				Mettre la table Diner Débarasse Brossage de dents Coucher les enfants		Activité ludique : lire un livre / regarder la télé Travailler Coucher	
Week-end	Lever Écoute actu Réveil des enfants Préparation et petit déjeuner Douche Habillage Toilette habillage enfants				Jeux avec les enfants Consultation écrans persos		Ménage du we (approfondi) Petites courses du quotidien		Activité périscolaire / Promenade / Loisirs Préparation repas de la semaine				Préparation du déjeuner Mettre la table / Déjeuner Débarasser		Jeux avec les enfants Promenade / Activité ludique événements familiaux-amicaux (activités) Faire les devoirs				Jeux avec les enfants Consultations écrans persos Donner le bain / douche Préparer le diner		Mettre la table Diner / Débarasse Brossage de dents Coucher les enfants		Activité ludique : lire un livre / regarder la télé Travailler Coucher	
ÉMOTIONS																								
POINTS DE CONTACT	Quoi ?				Quoi ?						Quoi ?		Quoi ?						Quoi ?				Quoi ?	
Où ?	Domicile				Trajets — Gare / Arrêt de bus / Station de métro — École — Entreprise Domicile — Lieux de pratique des activités périscolaires — Salles d'attente Commerces / Super marché — Parc / Aire de jeux — Bibliothèque						Domicile — Fast Food Restaurant — Entreprise Trajet restauration		Trajets — Gare / Arrêt de bus / Station de métro — École — Entreprise Domicile — Lieux de pratique des activités périscolaires — Salles d'attente Commerces / Super marché — Parc / Aire de jeux — Bibliothèque						Domicile				Domicile	
Qui ?	Famille				Famille / Amis / Collègues — Encadants activités périscolaires — Enseignants Réseaux sociaux						Famille / Amis / Collègues Réseaux sociaux		Famille / Amis / Collègues — Professionnels de santé — Coiffeur Enseignants — Réseaux sociaux						Famille — Réseaux sociaux				Famille — Réseaux sociaux	
OPPORTUNITÉS	Intégrer des micro-actions dans la routine du matin Diffuser l'information sur les effets des activités physiques régulières sur la qualité de vie				Animer les temps d'attente (temps masqués) "Rentabiliser" les temps de trajet Inciter aux APR dans tous les espaces Démultiplier l'offre d'activité en famille						Aider à la définition d'objectifs Animer les temps de préparation des repas Animer les temps de pause repas		Animer les temps de pause au travail Être coaché, incité par quelqu'un Créer un réseau d'entraide entre pratiquants Animer les temps d'activités ludiques						Diffuser des messages positifs et démystifier les APR Intégrer des micro-actions dans la routine du soir Suivre ses activités physique effectuées, ses progrès					

## Objectif et Méthode

Les opportunités pour Mme Panjo sont maintenant identifiées dans l'expérience map, nous allons imaginer quelles solutions peuvent être apportées à ces opportunités, autrement dit, "comment faire en sorte d'inciter Mme Panjo [dans les moments opportuns identifiés] à pratiquer une activité physique régulière pour améliorer sa qualité de vie ?"

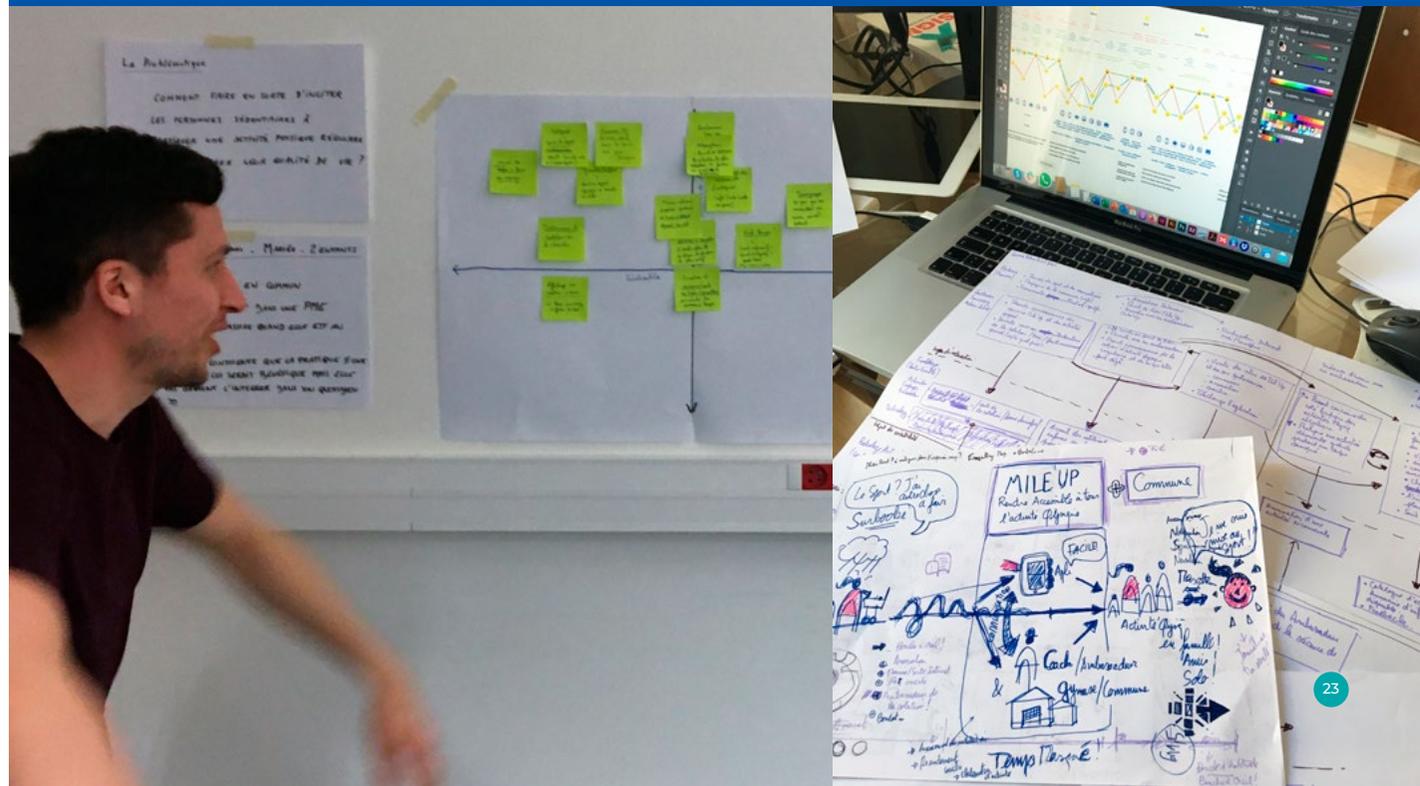
## Méthode

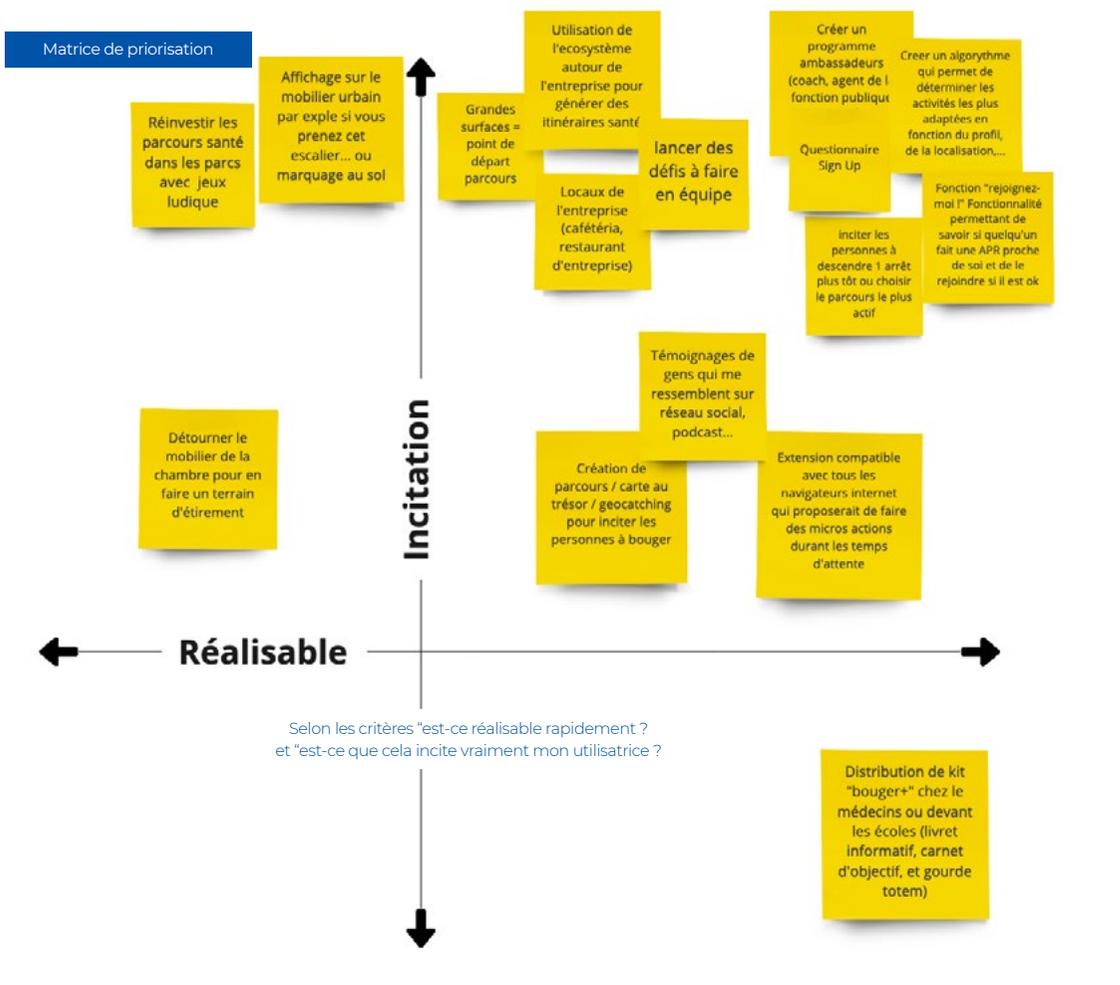
Sur la base des résultats de la recherche et de nos différentes lectures, et en gardant bien à l'esprit notre persona, nous avons mis en place plusieurs séances de co-création à distance puis en présentiel.

- 1 Mise en commun des éléments collectés pendant les phases précédentes.
- 2 Exercice de créativité au travers de mise en situation. Quelles seraient les pires solutions - si vous étiez Elon Musk, audacieux et avec des moyens illimités - si vous étiez Coluche, et que vous lanciez les "Activités Physiques du Cœur"
- 3 Tri et priorisation selon les 4 familles d'opportunités identifiées via l'Experience Map de Mme Panjo.
- 4 Choix des 4 solutions à prototyper en fonction des enjeux business de notre commanditaire. Via une matrice de priorisation
- 5 Formalisation d'un écosystème des solutions répondant à notre problématique.

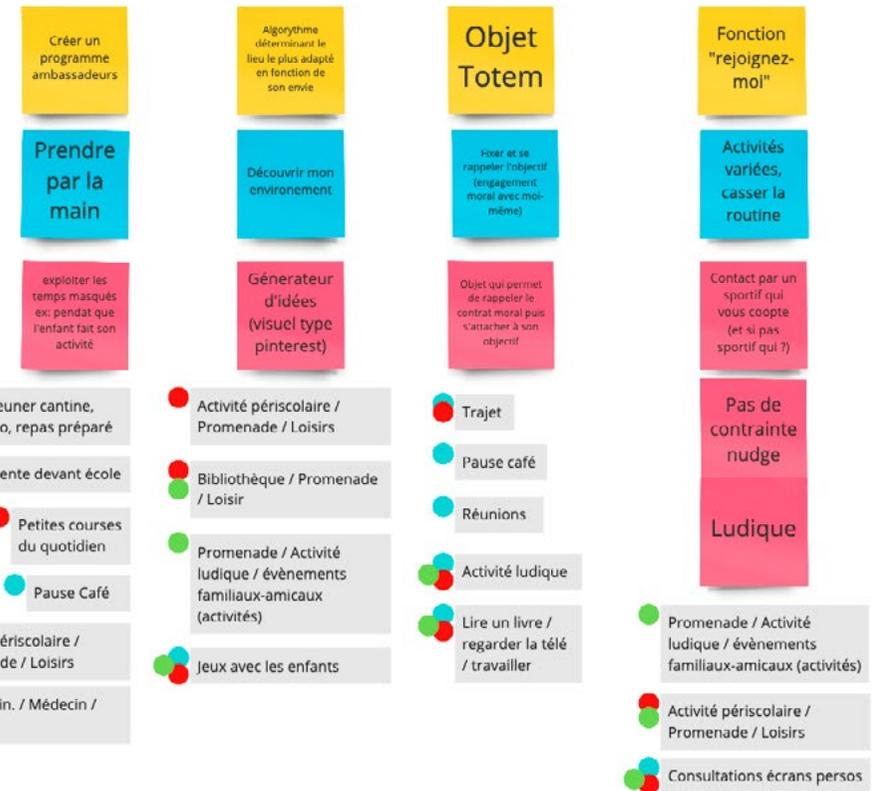


Atelier de co-création de 2h avec nos commanditaires





**Sélection idées**



## Concept

4 idées issues de la matrice de priorisation ont été travaillées afin d'établir un scénario d'usage en réponse à notre problématique. Nous avons conceptualisé un service phygital structuré en 3 temps majeurs.

### 1. Capturer l'utilisateur



#### Programme Ambassadeur

Mme Panjo n'a pas le temps et ne sait pas par où commencer pour trouver la bonne activité.

**Créer un programme ambassadeur Coach / agent public / membre d'association**

→ Être encadré et conseillé par une personne rassurante.

**Proposer des séances ludiques de découverte des APR**

→ Informer et sensibiliser Mme Panjo sur la pratique des APR, lui faire prendre conscience de ses habitudes et de ce qu'elle peut changer facilement.

### 2. Déclencher la pratique



#### Fonction Rejoignez-moi

Elle a besoin de trouver la motivation pour se lancer.

**Proposer la fonction Rejoignez-moi.**

→ Se motiver entre amis / collègues...

**Proposer des activités physiques pour casser la routine et générer des idées.**

→ Assimiler les activités physiques au plaisir et non à la contrainte.

### 3. Ancrer la pratique



#### Application compagne

Elle a besoin d'une solution flexible et réactive pour pouvoir l'intégrer sans effort dans son quotidien.

**Créer un algorithme permettant de déterminer le parcours et le lieu le plus adapté en fonction de son niveau**

→ Générateur d'idées.

**Proposer des activités pendant des temps masqués**

→ Optimiser le temps de Mme Panjo et faire rentrer la pratique des activités physiques dans son quotidien déjà chargé.

**Créer des points de RDV pour la pratique d'activités physiques**

→ Permet de matérialiser des points de rencontre visibles dans la commune.



#### Objet Totem

Elle a besoin d'être incitée en douceur, sans discours culpabilisant

**Utiliser un totem (réel et non virtuel) pour matérialiser son engagement et se rappeler de le faire régulièrement**

→ S'appuie sur le concept des boucles d'habitudes, le totem servant de signal pour enclencher une routine.

En ligne directrice du service phygital, deux constantes à maintenir : absence de contrainte / service ludique basé sur la théorie du nudge.

Selon cette théorie, des suggestions indirectes peuvent, sans forcer, influencer les motivations, les incitations et la prise de décision des groupes et des individus, au moins de manière aussi efficace sinon plus efficacement que l'instruction directe, la législation ou l'exécution.

## Concept

### Pour résumer

En s'appuyant sur un écosystème composé de communes, d'infrastructures et associations nous allons créer un réseau d'ambassadeurs.

Encadrant membre d'une association sportive / coach privé / agents sportifs des communes ou coach employé par Bouge...

Ils proposeront des séances de découverte à l'activité physique douce pendant les temps masqués

→ Pause repas boulot, quand ils attendent leurs enfants lors de leur activité périscolaire...

Ces séances déployées dans des points de rdv Bouge dédiés auront pour but d'informer de manière ludique sur :

- les bienfaits de la pratique physique régulière
  - la facilité de mettre en place de petites habitudes
  - l'existence de l'application
- l'appli servira à rendre autonome l'utilisateur dans sa pratique individuel et familiale.

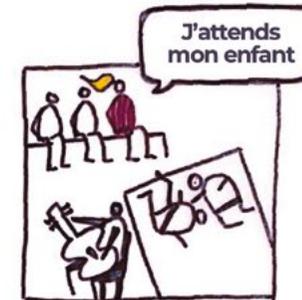
Elles seront transformées au cours de l'année pour les utilisateurs intéressés en séances régulières d'activité physique – santé encadrées « bouger + », disponible via l'application.



Mme Panjo est une personne très très active, elle bouge déjà beaucoup mais ne fait pas de sport...



Elle culpabilise... Et aimerait avoir de temps pour elle.



Elle n'en a pas conscience, mais elle a pourtant des temps masqués.



Un ambassadeur, lui propose de venir bouger en s'amusant pendant que son enfant fait son activité périscolaire...



... et l'accompagne faire une séance de découverte, encadré par un coach : "Bouger Plus, c'est possible" !



En essayant, elle a réalisé que c'était à sa portée de changer ses habitudes. Car faire une activité physique, ce n'ai pas forcément faire du sport !

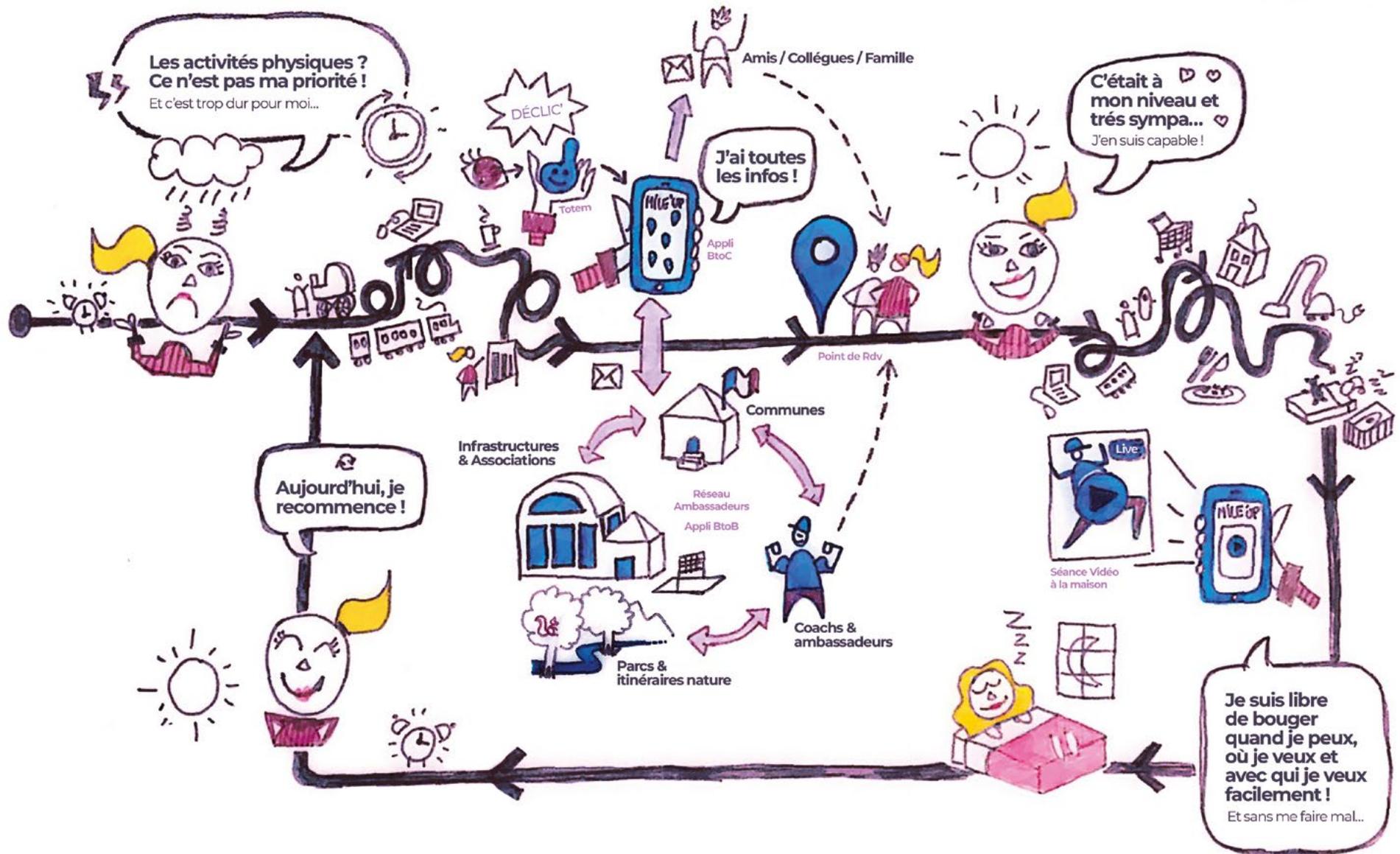


Elle télécharge l'appli pour avoir toutes les infos nécessaires pour trouver des activités proche d'elle et adaptées à son niveau.



Mme Panjo peut maintenant partager les activités avec ses proches et se motiver pour recommencer !

### Comment ça marche ?





## Prototypage

*« Il ne faut pas avoir peur d'échouer mais  
de ne pas avoir essayé... »*

- Inconnu -

## Validation du concept

Avant de nous lancer dans une phase de prototypage, nous avons fait valider l'appétence du service phygital auprès d'utilisateurs potentiels et vérifié son positionnement par rapport aux services proposés par la concurrence.

### Le protocole

L'entretien, d'une durée estimée de 30 minutes, proposait 4 scénarios d'usage, tous soumis aux personnes interviewées.

Scénarios	Concepts testés
Votre enfant va faire une activité et vous avez 45 minutes de libre devant vous. On vient vous voir en vous proposant de faire facilement une activité physique douce dans le coin, en moins de 45 minutes (par exemple aller marcher en groupe, faire un jeu en mouvement). Acceptez-vous la proposition ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Capter l'utilisateur</li> <li>→ Programme ambassadeurs</li> <li>→ Exploitation des temps masqués</li> </ul>
On vous propose de partir à la découverte du quartier dans lequel vous travaillez (balade + pique-nique) un midi en semaine OU de partir à la découverte de votre quartier / ville (balade + pique-nique) le week-end, avec votre famille. Acceptez-vous la proposition ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Casser la routine</li> <li>→ Rejoignez-moi</li> <li>→ Activités variées</li> <li>→ Découvrir son environnement</li> </ul>
Pour matérialiser votre engagement à faire une activité physique et vous rappeler de le faire régulièrement, un objet physique (réel et non virtuel) vous aiderait-il ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Se fixer et se rappeler ses objectifs</li> <li>→ Contrat moral</li> <li>→ Attachement à un objet</li> </ul>
Pour vous encourager à pratiquer, on vous propose des badges, gratifications, trophées digitalisés, au travers d'un suivi via une application. Est-ce que cela vous plairait ?	

### Évaluation du concept

#### 8 interviews

femmes sédentaires

QUESTIONNAIRE EN LIGNE :

#### 15 réponses

2 hommes / 13 femmes

tous sédentaires



## Analyse des résultats

**1<sup>er</sup> scénario** Votre enfant va faire une activité et vous avez 45 minutes de libre devant vous, on vous propose de faire une APR.

OUI : 74%

*“L'idée de faire une activité pendant que j'attends mon fils, franchement, c'est sympa. Plutôt que de rester assis sur le banc à attendre. En fait, c'est un temps qui est trop court pour faire autre chose.”*

Les personnes interviewées en face-à-face basculent du “non” au “oui” quand on précise que l'activité se fait en même temps que celle de leur enfant (pas de risque d'arriver en retard) et que le contact se fait par une personne connue.

Le moyen de contact privilégié est dans un lieu dédié. Une activité payante est acceptée par la majorité des personnes interrogées.

Enseignements :

Il faut travailler l'idée du lieu dédié et rester en priorité sur des ambassadeurs sportifs ou en lien avec le sport. L'idée d'utiliser les commerçants de proximité comme point de contact n'a été retenue par aucun utilisateur, vraisemblablement pour des raisons de lien de confiance.

**2<sup>nd</sup> scénario** On vous propose [sur un temps libre] de partir à la découverte du quartier.

OUI : 87%

Les activités avec un objectif environnemental (par exemple ramasser des déchets) ou social (par exemple faire du vélo pour une association) remportent le plus de réponses positives, suivies d'un objectif personnel (prendre soin de sa santé).

83% des personnes acceptent de profiter de leur activité pour donner leur avis sur le parcours ou signaler des difficultés.

*“Si c'est un moyen numérique, facile, oui, pourquoi pas le faire en même temps...”*

Enseignements :

L'aspect ludique est peu retenu, vraisemblablement du fait de son côté “déconnecté” de l'activité physique. Il faudra lier les activités proposées à un objectif physique (traduit en nombre de pas effectués, calories dépensées, ...) et non sportif (pour rester dans une ambiance conviviale et convenir à notre cible de sédentaires).

**3<sup>ème</sup> scénario** Pour matérialiser votre engagement et vous rappeler de le faire régulièrement, un objet totem (réel et non virtuel) vous aiderait-il ?

NON : 78%

Le refus vient surtout du fait que la motivation vient de soi-même. Il faut ajouter l'incompréhension sur l'objet lui-même (lequel ? existant ou à créer ?).

Enseignements :

Dans le protocole, il aurait fallu citer des exemples d'objets ou des contextes de création. Les réponses auraient peut-être été différentes avec une question de type “Pour matérialiser votre engagement, un objet de type bracelet à porter sur vous ou d'objet créé par vous et votre enfant vous aiderait-il ?”.

**4<sup>ème</sup> scénario** Pour vous encourager à pratiquer, on vous propose des badges, gratifications, trophées digitalisés

NON : 57%

Principalement parce qu'elles n'en voient pas l'intérêt pour elles. Les personnes interviewées en face-à-face basculent du “non” au “oui” quand on leur précise que la gratification peut-être “rémunérée” pour soi (et en lien avec la santé bien-être) ou les autres.

Enseignements :

Dans le protocole, il aurait fallu faire deux questions distinctes. En effet, badges (médailles virtuelles) et gratifications (bons d'achat, cours gratuits, ...) sont différents.

**Question “bonus” en ligne** Quelles seraient vos 4 solutions préférées pour vous aider à bouger ?

① **80% - UNE APPLICATION** qui me permettrait de trouver autour de moi les activités adaptées à mes envies et qui me proposerait des parcours pour découvrir mon environnement.

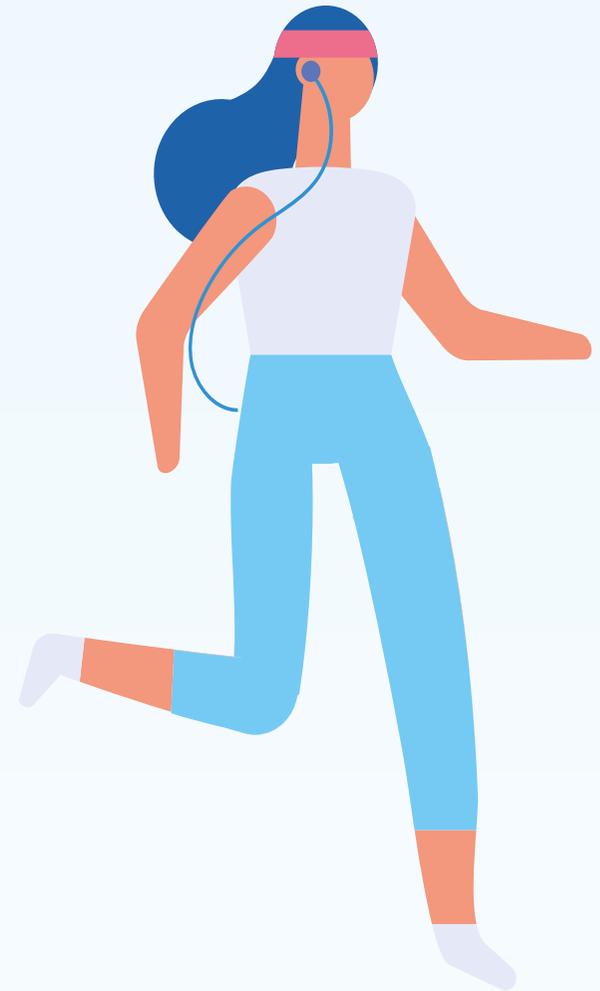
② **73% - UN SERVICE « REJOIGNEZ-MOI »** qui me permettrait d'être contacté par une personne qui fait ou souhaite faire une activité physique à partir d'un point.

③ **60% - UN PROGRAMME D'AMBASSADEURS** qui viendraient me proposer des activités physiques douces et sympas pendant mes temps d'attente”

④ **13% - UN OBJET TOTEM** qui me permettrait de me rappeler les objectifs que je me suis fixé et de provoquer au quotidien le déclic à la pratique.”

## Prototypage retenu ?

*Nous vendons le template de notre prototype pour les membres de la communauté privée Wiki Bouge. Toutes les informations sont disponibles au sein de l'espace en ligne Wiki Bouge.*

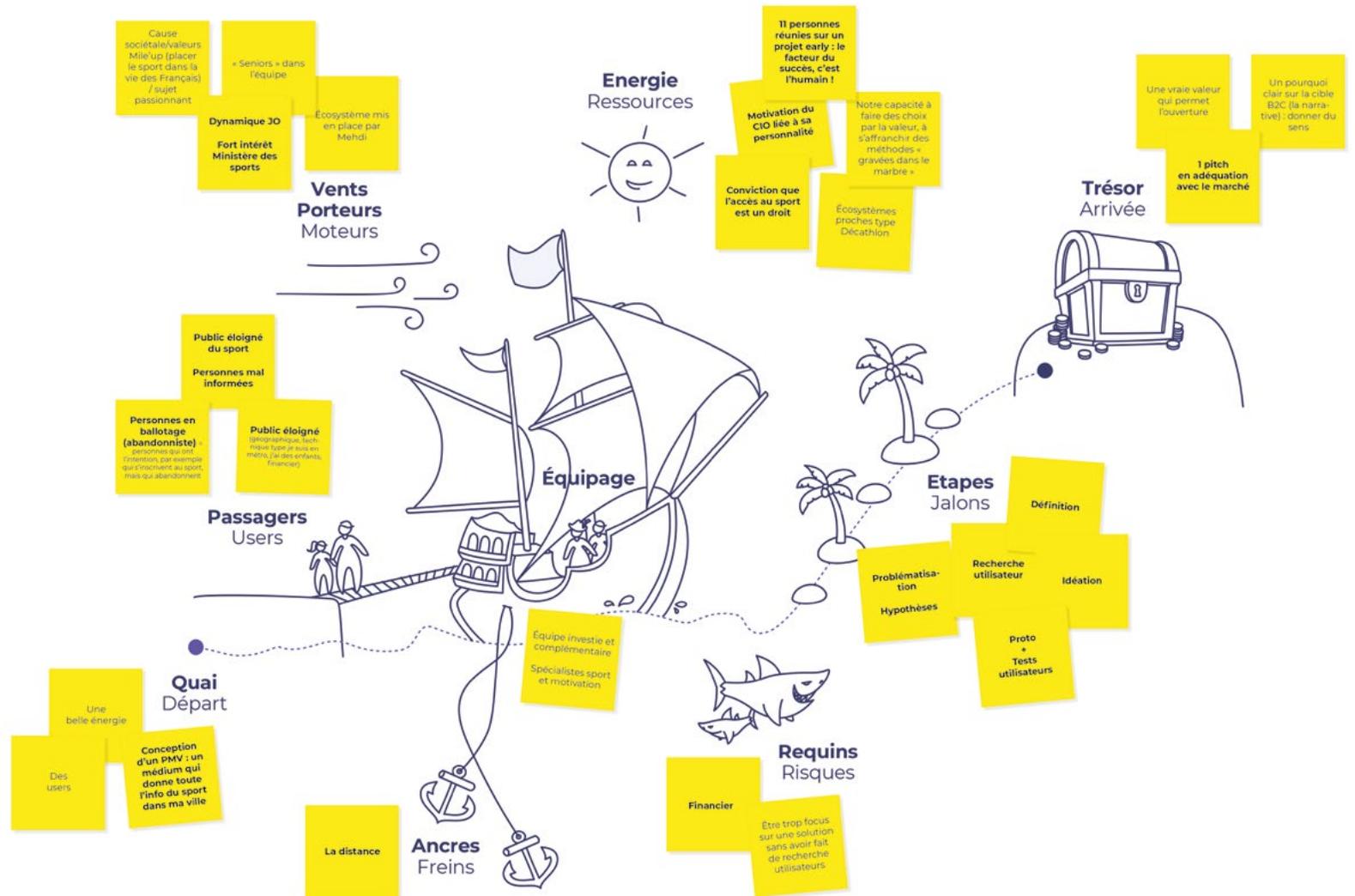




## Annexes

# Lancement du Projet

[Lire le compte rendu](#)



## Références Recherche théorique

### Sédentarité

- ONAPS - [Colloque 2019 des actifs bouger et limiter la sédentarité au travail](#) 
- OMS - [La sédentarité : un problème de santé publique mondial](#) 
- Doctissimo.fr - [Mode de vie sédentaire : l'importance d'y remédier](#) 
- Axaprevention.fr - [La sédentarité, un fléau silencieux lié aux activités sur écran](#) 
- Leparisien.fr - [Une carte de l'activité physique établie grâce aux bracelets connectés](#) 
- [Carte L'Observatoire de Santé Withings](#) 
- Larep.fr - ["L'activité physique stimule le cerveau des enfants", Dr Caron](#) 
- Lefigaro.fr - [La sédentarité, une menace silencieuse pour notre santé](#) 
- Radio-canada.ca - [Souffrance, travail, bureau et sédentarité](#) 
- MDPI - [A Scoping Review of Digital Tools to Reduce Sedentary Behavior or Increase Physical Activity in Knowledge Workers](#) 

### Changement d'habitude

- Charles Duhigg (2012). [The Power of Habit. Why We Do in Life and Business](#). Random House, U.S.A 
- Agence Science Presse - [21 jours pour changer une habitude : faux](#) 
- Médium- Onur Karapinar- [Pourquoi vous n'arrivez pas à changer vos habitudes et comment y remédier](#) 
- Martin Meadows Meadows, Martin. « Comment développer l'autodiscipline dans le sport: Techniques et stratégies pratiques pour développer des habitudes sportives à vie. » Meadows Publishing, 2017-12-18. Apple Books
- Sarah Harvey "Kaizen - La méthode japonaise du petit pas pour changer toutes ses habitudes" Hugo et Compagnie 2020
- Marie Kondo "La magie du rangement" First 2011
- Catherine Testa "Osez l'optimisme!" Michel Lafon Poche
- Guillaume Declair, Bao Dinh, Jérôme Dumont "La 25e Heure"
- Dan Ariely "C'est (Vraiment?) Moi Qui Décide - Les Raisons Cachées De Nos Choix" Flammarion 2016
- [Comment modifier ses habitudes / Entrepreneuriat / Culture Start-Up](#) 
- [L'attention sélective](#) 
- [Méthode Kaizen](#) 

### Motivation

- Blanchard, C., Pelletier, L., Otis, N. et Sharp, E. (2004). Rôle de l'autodétermination et des aptitudes scolaires dans la prédiction des absences scolaires et l'intention de décrocher. *Revue des sciences de l'éducation*, 30(1), 105-123. doi.org/10.7202/011772ar
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (2002). *Handbook of Self-Determination Research*. Rochester, NY : University of Rochester Press.
- Daniel H. Pink (2009) : *Drive. The Surprising Truth About What Motivates Us*.
- Conférence TED - Daniel Pink - [La vérité sur ce qui nous motive](#) 

### Initiatives qui ont permis de faire « bouger » le grand public ou qui incite à changer ses habitudes

- [Walking meeting](#)  | → [TED Nilofer Merchant -Walking meeting](#) 
- [TheFunTheory ou comment changer les comportements par le jeu](#)  | → [SNCF : mise à disposition de vélo pour recharger les téléphones](#) 
- [TED sur la Procrastination](#) 



1/2

## 6 profils types

### Sportifs



#### → Le Performant (sportif) :

**Portrait** : Entre 20 et 35 ans, cadre sans enfants

**Relation APR** : 10 / Vitale / Ancré dans ses habitudes / Les APR autres que du sport sont considérés comme inutiles

**Motivation** : Se défouler / Recherche de l'amélioration de ses performances ou de son corps / Accro à l'endorphine / Être bon et maîtriser sa pratique

**Comportement** : Pratique encadrée par un plan d'entraînement / Pratique d'un sport intense collectif ou individuel / Se fixe des contraintes pour atteindre ses objectifs (compétition officielle, avec les autres ou un défi personnel) / Aime comparer ses performances / Est capable de se déplacer loin pour sa pratique sportive

**Besoins** : D'un outil pour surveiller et partager ses performances / Trouver des partenaires et organiser des rdv / Réserver des créneaux en ligne

**Freins** : Aucun, il trouvera toujours un moyen de faire un sport même en cas de blessure !



#### → Le Philosophe (sportif) :

**Portrait** : Entre 20-35 ans, travaille dans le tertiaire, avec enfants

**Relation APR** : 10 / Vitale / Ancré dans ses habitudes

**Motivation** : Se vider la tête / Recherche d'un équilibre perso et pro / Prendre soin de sa santé / Recherche du bien-être et de la liberté, de la satisfaction personnelle et de la "sensation d'après"

**Comportement** : Pratique libre / Recherche l'autonomie / Pratique d'un sport individuel : la marche, le running, le yoga / Aime être dans sa bulle / Recherche la collaboration mais pas du tout la compétition / Recherche à allier sa pratique à autre chose (ex : recherche du beau geste, partage) / Pratique à côté de chez lui ou sur ses itinéraires habituels

**Besoins** : Accès à des APR ou des infrastructures flexibles / APR créative et conviviale / Apprendre éventuellement avec un coach

**Freins** : Organisation / Santé-blessure



#### → L'opportuniste (sportif) :

**Portrait** : Entre 30 et 40 ans travaille dans le tertiaire, avec enfants

**Relation APR** : 8 / Pratiquer une activité physique est important pour lui mais ce n'est pas ancré dans ses habitudes

**Motivation** : Prendre l'air / Partager avec ses proches / Faire une activité pour occuper son temps / Recherche le plaisir et la convivialité / Pense que sa santé est bonne et ne se considère pas en risque / Entend les préconisations de l'OMS

**Comportement** : Pratique libre et irrégulière / Utilise les transports en commun et la marche à pied pour son quotidien quand il n'a pas le choix / Pratique des APR ludiques : sport collectif ou individuel - Nature / Pratique avec ses amis, sa famille, des collègues et quand l'occasion se présente / Recherche un leader ou une raison pour enclencher sa pratique (ex : découvrir son environnement) / Pratique à côté de ses proches ou dans un lieu choisi pour son attractivité

**Besoins** : Trouver des partenaires / Trouver des cours d'essais gratuits / Trouver des événements en lien avec les APR

**Freins** : Ne sait pas où chercher l'info / Manque de partenaire / Ne trouve pas de coach adapté qui le poussera à enclencher sa pratique avec plaisir

2/2

## 6 profils types

### Sédentaires



#### → L'abandonniste (sédentaire) :

**Portrait** : Entre 25-40 ans, citadin, travaille dans le tertiaire, avec enfants

**Relation APR** : 6-7 / A envie de pratiquer une APR / ne les considère pas comme une priorité / APR = Sport (mauvaise interprétation)

**Motivation** : Objectif à court terme (perte de poids - entretien de la santé - partage - sociabilisation)

**Comportement** : Pratique libre et autonome / Essaye plusieurs APR / Abandonne dès qu'il y a une autre tâche à réaliser ou que la pratique de l'APR devient trop contraignante / Lassitude rapide s'il n'a plus la sensation de progression ou si ses partenaires arrêtent / Affect important avec les encadrants et le lieu de la pratique / Pratique à côté de son environnement

**Besoins** : Trouver et avoir accès à des APR ou des infrastructures flexibles qui correspondent à ses contraintes / Des moyens pour pratiquer tout de suite après son travail, sans avoir à rentrer avant à la maison chercher des affaires / Recherche un objectif pour maintenir sa pratique / Trouver des encadrants adaptés / Trouver une APR adaptée à sa pratique / Trouver des partenaires de son niveau / Valorisation

**Freins** : Blessure-état de santé / Coach qui n'a pas les mêmes attentes / Si changements majeurs (naissance, déménagement, changement de travail, moyens) / Lassitude / Confiance en soi / Sécurité / Si ses partenaires arrêtent



#### → Le contraint (sédentaire) :

**Portrait** : Femme, 30-45 ans, citadine, travaille dans le tertiaire, avec enfants

**Relation APR** : entre 6-7 / Envie dans faire une / APR = Sport (mauvaise interprétation)

**Motivation** : Ne pense pas être capable ni avoir le temps de faire une APR / Souhaiterait en pratiquer une

**Comportement** : Utilise sa voiture pour tous ses déplacements sauf si les transports en commun sont plus rapides activité professionnelle qui l'amène à rester assis tout la journée / A mal à trouver une motivation / A peur des douleurs dues à l'effort

**Besoins** : Trouver une motivation un déclencheur / Aide pour établir ses objectifs / Prendre confiance en soi / conscience de ce qu'elle peut faire et de ce qu'elle fait déjà / Trouver du temps / D'une APR douce et sans douleur dans un lieu bienveillant / Partager avec un proche ou sa famille / Un conseiller (coach ou proche) pour l'aider à déclencher sa pratique / Conseil pour savoir quel sport choisir / Prendre conscience qu'APR n'est pas forcément lié à des contraintes

**Freins** : Culpabilité / État de santé / Prix / Temps des séances / Mauvaise organisation / Entourage sédentaire / Finance



#### → Le choisi (sédentaire) :

**Portrait** : Femme, 30-45 ans, citadine, travaille dans le tertiaire, avec enfants

**Relation APR** : 3 / Mauvaise / APR = Sport (mauvaise interprétation)

**Motivation** : Aucune motivation à la pratique sportive / n'en voit pas l'intérêt

**Comportement** : Utilise sa voiture pour tous ses déplacements / n'a pas conscience d'avoir un comportement destructeur / refuse de culpabiliser et rejette les conseils de l'OMS

**Besoins** : informations sur les bénéfices des APR / Prendre conscience qu'APR n'est pas forcément liée à des contraintes.

**Freins** : Pas envie / Peur de la douleur physique et des courbatures.

## Extraits de données : journée type sédentaire

Lever, petit déjeuner, préparation, déposer enfant école, transports, travail, transport, récupérer enfant école, préparation repas, devoirs, préparation du lendemain, repas, télévision ; WE pas de transports.

—

En semaine : lever à 6h30, douche et petit déjeuner, lever des enfants à 7h, s'occuper des enfants, partir à 8h pour l'école (à 8 min à pied) avec le petit de 18 mois en porte bébé et le grand de 4 ans, revenir chercher la voiture, partir pour la crèche (20 min) pour y déposer le petit, reprendre la voiture (5 min) pour le travail. Journée de travail de travail de 9h à 17h20 avec une pause d'1h pour déjeuner (plat fait maison mangé dans la cuisine du travail ou cafétéria à 10 min à pied). Récupérer le petit à la crèche pour 17h30, récupérer le grand à l'école vers 18h, jouer avec les enfants et préparer un petit repas pour manger tous ensemble à 19h, puis bain et dodo vers 20h. Généralement un bouquin ou un film et au lit... (trop fatigué).

Le mercredi (congé parental) : même rituel de lever. Matinée: ménage, rangement, linge, préparation de déjeuner. Déjeuner vers 11h30 ou 12h selon les enfants. Jouer avec le grand pendant que le petit est à ma sieste. Goûter. Emmener le grand au judo pour 16h. Aller faire les courses et récupérer le grand pour 17h. Jouer avec les enfants, préparer le repas du soir. A partir de 19h : même rituel qu'en semaine.

Le week-end: samedi un peu similaire au mercredi avec le papa en plus pour s'occuper des enfants pendant que je fais le ménage plus en grand que le mercredi, et des sorties à 4 plutôt que le judo. Le dimanche : on essaie d'aller à la piscine le matin et l'après midi des activités calmes.

—

Lever 6H30, je m'occupe de mon fils jusqu'à le déposer à la nounou puis je pars travailler (39H), je suis mère célibataire donc le soir c'est moi aussi, le week-end... je suis épuisée et pas le temps !

—

Je me lève à 6h, je descends pour préparer les petits-dèj' des enfants, me prépare à la SDB, remonte réveiller les enfants, je prends mon petit-dej' avec eux, je les prépare ensuite à la SDB, et je finis de me préparer : brosseage des dents, maquillage... 8h nous partons en voiture pour l'école. Je les dépose à 8h20, je reprends ma voiture pour me rendre à mon école (je suis AVS). Le temps passé à travailler je suis le plus souvent debout, pour aller d'un élève à l'autre (je m'occupe de 2 enfants qui se trouvent à la même table). 11h30 je reprends ma voiture pour rentrer chez moi jusqu'à 13h, le temps de déjeuner puis ranger 1 ou 2 bricoles, et je repars pour mon école. Je termine à 16h afin de pouvoir aller chercher mes enfants à leur école. 16h20 je les récupère et nous rentrons chez nous. Ils goûtent, je m'occupe de ranger, ou cuisiner; 18h / 18h15 je leur donne le bain (ils auront bientôt 4 et 6 ans). 19h je leur sers le repas, et je « grignote » en m'asseyant avec eux, mais je mange peu le soir (peu d'appétit). À 20h je monte les coucher et je redescends finir de ranger, préparer leurs affaires pour le lendemain, me laver, puis je monte me coucher assez « tôt » (car je suis épuisée : je dors très mal, je fais beaucoup d'insomnies). Je me couche vers 21h et m'endors presque aussitôt; mais je me réveille régulièrement plusieurs fois dans la nuit...

Or, je me lève le matin malgré tout en forme même en ayant peu dormi « au total des heures cumulées » mais le soir je ne tiens pas... !



## Documents mis à disposition en ligne

---

### Réunion de lancement

---

[Compte rendu](#) ↗

### Espace de travail collaboratif

---

[Miro](#) ↗

### Interview utilisateurs et questionnaires

---

[Guide d'interview](#) ↗

[Questionnaire 1](#) ↗

[Questionnaire 2](#) ↗

[Interprétation des résultats](#) ↗

### Prototypage

---

[Résultats du questionnaire](#) ↗

[Vidéo Parcours 1](#) ↗

[Vidéo Parcours 2](#) ↗

[Vidéo Parcours 3](#) ↗

[Prototype v2](#) ↗

### Tests utilisateurs

---

[Retour des tests utilisateur session 1](#) ↗

[Retour des tests utilisateurs session 2](#) ↗