



VIEILLIR EN JOUANT



**LE JEU VIDÉO ET L'ESPORT
SANS LIMITE D'ÂGE**

23 NOVEMBRE 2024
ESPACE MENDES FRANCE



Université
de Poitiers



RÉGION
**Nouvelle-
Aquitaine**



SilverGEEK
CONNECTE LES GÉNÉRATIONS

GRAND POITIERS
communauté urbaine

ESPACE
**MENDÈS
FRANCE**

POITIERS





Vieillir en jouant : Le jeu vidéo et l'Esport sans limite d'âge



SilverGEEK
CONNECTE LES GÉNÉRATIONS

Résumé des interventions des experts scientifiques

Esport et Séniors : la science au service du jeu vidéo

Le phénomène esport

L'esport désigne l'affrontement simultané de joueurs lors de compétitions réglementées de jeux vidéo. C'est un phénomène protéiforme qui se déroule sur une multitude de genres de jeux et de supports, et qui se décline en une grande variété d'usages (loisir, performance, éducation, santé) et de pratiques (amateur, professionnelle, en ligne, en présentiel, etc.).

La grande variété de formes que peut prendre la pratique esportive impacte directement l'implication physique des joueurs : la motricité peut parfois déterminer le gain de la partie ou non (jeux vidéo moteurs ou non-moteurs), tandis que cette motricité est tantôt réduite aux membres supérieurs, tantôt globale et engage le corps dans sa totalité (jeux vidéo sédentaires ou actifs).

En l'espace de 50 ans, l'esport est passé d'un épiphénomène (1970-2000), à une discipline réservée à quelques milliers d'initiés (2000-2010), pour devenir enfin un spectacle de masse. En France, il représente aujourd'hui 11.8M de fans et 2.3M de compétiteurs, qui sont majoritairement des hommes (93%), jeunes (95% de 15-34 ans), issus de milieux favorisés (47%).

Les pouvoirs publics à travers la stratégie nationale Esport 2020-2025, s'engagent à soutenir le développement d'une pratique socialement valorisée, saine, responsable et inclusive, notamment au travers des actions menées auprès des seniors comme le fait Silver Geek.



Nicolas Besombes est enseignant-chercheur en sociologie du sport à l'Institut des Sciences du Sport-Santé de Paris et directeur adjoint de l'UFR STAPS de l'Université Paris Cité.

Il est également membre fondateur de l'Association pour la Recherche et les Études Francophones sur l'Esport et administrateur de l'Esports Research Network.

Il co-dirige enfin le 1er Diplôme Universitaire dédié à la performance esportive (DIU Esports Performance Manager) et fait partie du CA de France Esports depuis 2017.



Vieillir en jouant : Le jeu vidéo et l'Esport sans limite d'âge



SilverGEEK
CONNECTE LES GÉNÉRATIONS

Résumé des interventions des experts scientifiques

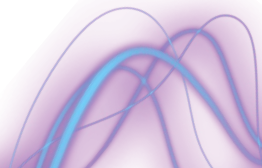
Esport et Séniors : la science au service du jeu vidéo

L'Esport à travers le temps : regards sociologiques et historiques

-  *Est-ce que les seniors jouent ?* On sous-estime beaucoup la pratique des jeux vidéo après soixante ans. Pour 2022, le Baromètre du numérique du CREDOC estime que 42% des 60-69 ans et 23% des 70+ ans jouent au moins de temps en temps.
-  *À quoi est-ce que les seniors jouent ?* Le maître mot, c'est la diversité : la catégorie « senior » recouvre une période de vie très longue et rassemble des gens aux expériences très différentes. Les aînés s'intéressent donc à toutes sortes de thématiques et de genres vidéoludiques.
-  *Pourquoi les seniors jouent-ils ?* Là aussi, les raisons varient énormément. Un point commun : pour la plupart, les aînés ne sont pas très intéressés par le discours sur le jeu vidéo bon pour la santé. Ils privilégient le fun, la distraction ou la sociabilité.
-  *Quand est-ce que les seniors se mettent à jouer ?* Tout dépend de leur parcours professionnel, leur entourage, et du matériel à leur disposition. On rencontre des gens qui s'y mettent à la retraite comme des gens qui jouent depuis les années 1980.



Gabrielle Lavenir est sociologue et travaille depuis dix ans sur le numérique, la culture et leurs pratiques. Après une thèse sur la pratique du jeu vidéo après soixante ans, elle a travaillé dans l'industrie du jeu vidéo. Aujourd'hui post-doctorante sur un projet sur le numérique et la santé, elle est chercheuse associée au laboratoire Pacte et membre de l'OMNSH.





Vieillir en jouant : Le jeu vidéo et l'Esport sans limite d'âge



SilverGEEK
CONNECTE LES GÉNÉRATIONS

Résumé des interventions des experts scientifiques

Esport et Séniors : la science au service du jeu vidéo

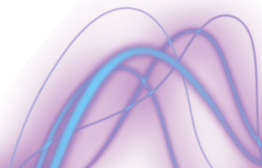
L'Esport à travers le temps : regards sociologiques et historiques

- ▶ Pour une part, la personne âgée incarne la sagesse. Elle est maître du joueur et peut transmettre (Prof Chen dans Pokémon) ou être porteur de connaissances ancestrales (Live a Live) ou faire progresser l'aventure : PNJ qui fournit un objet magique (Barbelune dans Le Vaillant petit page). Cette imagerie s'inspire de la culture populaire (Obi-Wan Kenobi/Gandalf).
- ▶ Pour une autre part, la personne âgée devient antagoniste. Un personnage qui inquiète par sa connaissance, son expérience comme la figure de la sorcière (Dahlia Gillespie dans Silent Hill, Vitalis dans A Plague Tales). Une thématique récurrente des jeux est l'utilisation de la figure du savant fou (Crash Bandicoot ; Kingdom hearts) qui n'est pas sans évoquer Einstein.
- ▶ Quelques efforts depuis quelques années avec des personnages vieillissants. Cela justifie un gameplay particulier avec une influence sur le comportement, le caractère moins agressif, plus posé et réfléchi (Solid Snake dans Metal Gear Solid, Kratos dans God of War). De plus, la vieillesse est très présente dans les jeux de combat (Heihachi Mishima dans Tekken). Dans Sifu, la vieillesse sert au gameplay, elle participe de l'expérience du jeu et du joueur.
- ▶ *Et Silver Geek dans tout cela ?* : L'association crée une nouvelle fonctionnalisation du jeu vidéo. On constate de plus en plus une interconnexion entre la demande de liens intergénérationnels dans une population vieillissante et les nouvelles pratiques ludiques comme l'esport. Silver Geek répond ainsi à une demande de la société.



Julien Lalu est Historien contemporain, Enseignant et Chercheur associé à l'Université de Poitiers, au laboratoire Criham.

Ses travaux portent sur l'histoire politique des cultures contemporaines, ainsi que les représentations du passé dans ces cultures, principalement le jeu vidéo.





Vieillir en jouant : Le jeu vidéo et l'Esport sans limite d'âge



SilverGEEK
CONNECTE LES GÉNÉRATIONS

Résumé des interventions des experts scientifiques

Esport et Séniors : la science au service du jeu vidéo

Les "super-pouvoirs" des seniors dans l'Esport : enjeux physiques et cognitifs

- ▶ À tous les âges de la vie, notre cerveau est doté d'un pouvoir extraordinaire d'apprentissage et d'adaptation qu'il est fondamental de stimuler pour bien vieillir. Il s'agit de la plasticité cérébrale.
- ▶ Les jeux vidéo sont un vrai outil de stimulation des capacités cognitives. Le type de jeu détermine généralement le type de fonction cognitive stimulée. Ils peuvent se pratiquer en mode sédentaire ou actif.
- ▶ La gamification des stimulations physiques et cognitives est important pour garantir l'adhésion des seniors et parfois même optimiser les bénéfices.
- ▶ Les jeux vidéo actifs s'appellent les exergames. Ils combinent une stimulation physique et cognitive pour des bénéfices combinés.



Pauline MAILLOT est enseignant-chercheur en psychologie cognitive à l'Institut des Sciences du Sport-Santé de Paris (I3SP - URP 3625) et directrice adjointe de l'UFR STAPS de l'Université Paris Cité. Elle est également responsable de la licence APA-S (Activité Physique Adaptée et Santé) et du Master VHMA (Vieillesse, Handicap : Mouvement et Adaptation). Ses activités de recherche portent sur l'étude des modérateurs du vieillissement cognitif, au travers des méthodologies interventionnelles et expérimentales en lien avec l'activité physique et les jeux vidéo.



Vieillir en jouant : Le jeu vidéo et l'Esport sans limite d'âge



SilverGEEK
CONNECTE LES GÉNÉRATIONS

Résumé des interventions des experts scientifiques

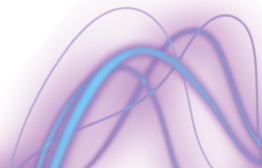
Esport et Séniors : la science au service du jeu vidéo

Les "super-pouvoirs" des seniors dans l'Esport : enjeux physiques et cognitifs

-  Dans un contexte sanitaire inquiétant en termes de sédentarité, l'activité physique est aujourd'hui reconnue comme un véritable 'médicament', permettant de prévenir l'apparition de maladies chroniques et de lutter contre les effets du vieillissement.
-  Une alternative intéressante à l'activité physique classique, comme les exercices d'endurance ou de musculation, réside dans les exergames.
-  Bien que la littérature scientifique sur le sujet soit encore récente, les premières études montrent des effets positifs de ce type de pratique, notamment sur l'équilibre des personnes âgées, contribuant ainsi à la prévention des chutes.
-  Il est même proposé d'utiliser les exergames dans les programmes de réhabilitation physique et cardiovasculaire, notamment après un AVC.



Olivier Dupuy est enseignant-chercheur en physiologie de l'exercice au laboratoire MOVE, à la Faculté des Sciences du Sport de l'Université de Poitiers. Il est responsable du master 2 APA-S (Activité Physique Adaptée et Santé). Il est également vice-président de l'Association Francophone en Activité Adaptée (AFAPA). Ces activités de recherche portent sur l'étude des effets de l'activité physique et cognitive sur les relations cœur-cerveau





Vieillir en jouant : Le jeu vidéo et l'Esport sans limite d'âge



SilverGEEK
CONNECTE LES GÉNÉRATIONS

Résumé des interventions des experts scientifiques

Esport et Séniors : la science au service du jeu vidéo

Les "super-pouvoirs" des seniors dans l'Esport : enjeux physiques et cognitifs

-  Les jeux vidéo sont des formes de divertissement, utilisés sur différents supports (ordinateur, console, smartphone). Ils ont un caractère immersif et interactif qui invite les joueurs à agir, prendre des décisions tout en réagissant aux actions des joueurs.
-  Les jeux vidéo peuvent avoir des effets positifs dans différents domaines: cognitifs, motivationnels, émotionnels, sociaux. Plusieurs conditions sont recommandées pour promouvoir des bienfaits.
-  Une pratique modérée et régulière à des jeux vidéo d'action adaptés à la population ciblée est positivement liée avec l'attention et l'apprentissage.
-  Les jeux vidéo étant accessibles à tout âge, les personnes âgées peuvent aussi être de bons candidats pour profiter des bienfaits des jeux vidéo.



Naïma Gradi est doctorante en psychologie cognitive à l'Université de Genève, et également ancienne joueuse professionnelle de League of Legends au sein de l'équipe féminine d'Airbus Out of the Blue (2019-2020). Elle a contribué aux victoires de l'équipe lors du championnat d'Europe féminin en 2019 et du championnat du monde féminin en 2020. Aujourd'hui, au sein du laboratoire Brain & Learning dirigé par la Professeure Daphné Bavelier, elle étudie l'impact d'une pratique régulière et modérée des jeux vidéo sur l'attention et la santé mentale des adolescents souffrant d'anxiété.



Vieillir en jouant : Le jeu vidéo et l'Esport sans limite d'âge



SilverGEEK
CONNECTE LES GÉNÉRATIONS

Résumé des interventions des experts scientifiques

Esport et Séniors : la science au service du jeu vidéo

Les "super-pouvoirs" des seniors dans l'Esport : enjeux physiques et cognitifs

- ▶ Les jeux vidéo actifs (exergames) permettent de stimuler simultanément les capacités physiques et cognitives. Il s'agit de l'entraînement combiné.
- ▶ L'entraînement combiné, notamment via les jeux vidéo actifs, est intéressant pour préserver l'autonomie des personnes âgées car il produirait un effet synergique sur les capacités cognitives.
- ▶ Les bénéfices des jeux vidéo actifs sur les capacités cognitives semblent supérieurs à des entraînements conventionnels tels que la marche et le renforcement musculaire, mais aussi par rapport à des activités plus riches comme la pratique d'exercices de coopération et d'opposition.
- ▶ Les exergames se valent-ils tous ? Ont-ils réellement des effets synergiques ? Une étude de thèse est mise en place pour comparer les effets de trois types de jeux vidéo actifs à des stimulations « simples » (vélo, jeux vidéo inactifs) et à des stimulations « combinées » (activités de coopération et d'opposition).



Néva Béraud-Peigné est doctorante en psychologie cognitive aux laboratoires CIAMS (Université Paris Saclay) et I3SP (Université Paris Cité).

Elle est également présidente de MooveToi, une entreprise de l'économie sociale et solidaire spécialisée dans l'activité physique adaptée.

Ses travaux de recherche portent sur les effets de l'activité physique enrichie (par exemple jeux vidéo actifs, sports collectifs) sur le vieillissement cognitif.



Vieillir en jouant : Le jeu vidéo et l'Esport sans limite d'âge



SilverGEEK
CONNECTE LES GÉNÉRATIONS

Résumé des interventions des experts scientifiques

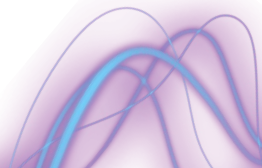
Esport et Séniors : la science au service du jeu vidéo

2ViesUp, 4 années de recherche en psychologie auprès des seniors gamers

-  La présence de jeunes volontaires, récréée, par un renversement des générations, des expériences d'apprentissage et de transmission, soutenant l'articulation de plaisirs, tant personnels que relationnels.
-  Le vécu des événements marquants de la compétition (demi-finale ou finale du Trophée des seniors) amène chez les seniors un saisissement sensoriel et émotionnel exceptionnel, important à accompagner par leurs jeunes coaches, leur entourage personnel ou institutionnel.
-  Malgré le risque de l'échec, l'esport chez les seniors permet de mobiliser des ressources ambitieuses, combatives voire agressives, qui sont, rappelons-le, des composantes essentielles et indispensables de la vie psychique, quel que soit l'âge.
-  Les expériences psychiques en jeu lors des compétitions Esport favorisent la dépressivité (c'est à dire la capacité psychique qui permet de lier de façon contenue et nuancée les affects de tristesse et les représentations de perte, liées ici au vieillissement), facteur de protection face à la dépression. Elles peuvent aussi permettre l'expression d'événements de vie antérieurs, voire l'élaboration de ceux qui ont été traumatiques.



Marion Haza-Pery est psychologue clinicienne et directrice de recherches, au laboratoire PCPP Psychologie Clinique, Psychopathologie, Psychanalyse, à l'Université Paris Cité. Elle est également présidente de l'Observatoire Parentalité et Education Numérique et membre de l'IVSO (Institut du Virtuel Seine Ouest).





Vieillir en jouant : Le jeu vidéo et l'Esport sans limite d'âge



SilverGEEK
CONNECTE LES GENERATIONS

Résumé des interventions des experts scientifiques

Esport et Séniors : la science au service du jeu vidéo

2ViesUp, 4 années de recherche en psychologie auprès des seniors gamers

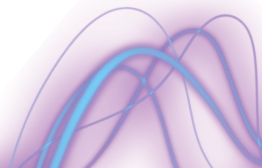
-  Les jeux vidéo et l'esport peuvent être envisagés comme des outils de santé publique au service des seniors, qu'ils vivent à domicile, en EHPAD ou en résidence autonomie.
-  La participation des seniors à des jeux vidéo contribue à améliorer leur qualité de vie, notamment en favorisant le développement de nouvelles compétences, en renforçant l'estime de soi et en stimulant leur sociabilité.
-  Chez les seniors, la pratique de l'esport favorise un bien-être émotionnel et social, tout en préservant leur équilibre psychologique face aux échecs.
-  Lors des phases de préparation et des compétitions esport, un lien transgénérationnel se crée et se renforce entre les seniors et leurs jeunes coachs.



Catherine Esnard est enseignante-chercheuse en psychologie sociale à l'Université de Poitiers et membre du Centre d'Etude sur la Cognition de l'Apprentissage (CeRCA, UMR CNRS, Poitiers)

Elle est également responsable de la licence professionnelle Intervention sociale et du Master Ergonomie et Psychologie du Travail.

Ses activités de recherche portent sur l'étude des inégalités sociales en matière de travail et de santé ainsi que sur les problématiques de lien social chez les seniors.





Vieillir en jouant : Le jeu vidéo et l'Esport sans limite d'âge



SilverGEEK
CONNECTE LES GÉNÉRATIONS

La place des seniors dans le paysage du jeu vidéo aujourd'hui et demain

Présentation des intervenants de la table ronde de l'après-midi



Elliot Raud, chef de projet **ReSanté-Vous**
coach du Petit Désir



Emmanuel Martin, vice-président
Affaires corporatives d'**Ubisoft EMEA**



Aymeric Castaing, créateur du jeu
Dordogne



Olivier Bénis journaliste et producteur de
La Faute aux jeux vidéo sur **France Inter**.



Vieillir en jouant : Le jeu vidéo et l'Esport sans limite d'âge



SilverGEEK
CONNECTE LES GÉNÉRATIONS

Les partenaires R&D de Silver Geek

Ils soutiennent ou apportent leur expertise scientifique, technique et/ou sectorielle à Silver Geek, nous accompagnent ou expérimentent avec nous des projets de recherche-innovation



SYNDICAT
DES ÉDITEURS
DE LOGICIELS
DE LOISIRS



@SILVERGEEKFR
SILVER-GEEK.ORG