



App FriActiv

PARCOURS DE DÉCOUVERTE ACTIVE

FriActiv - Objectifs

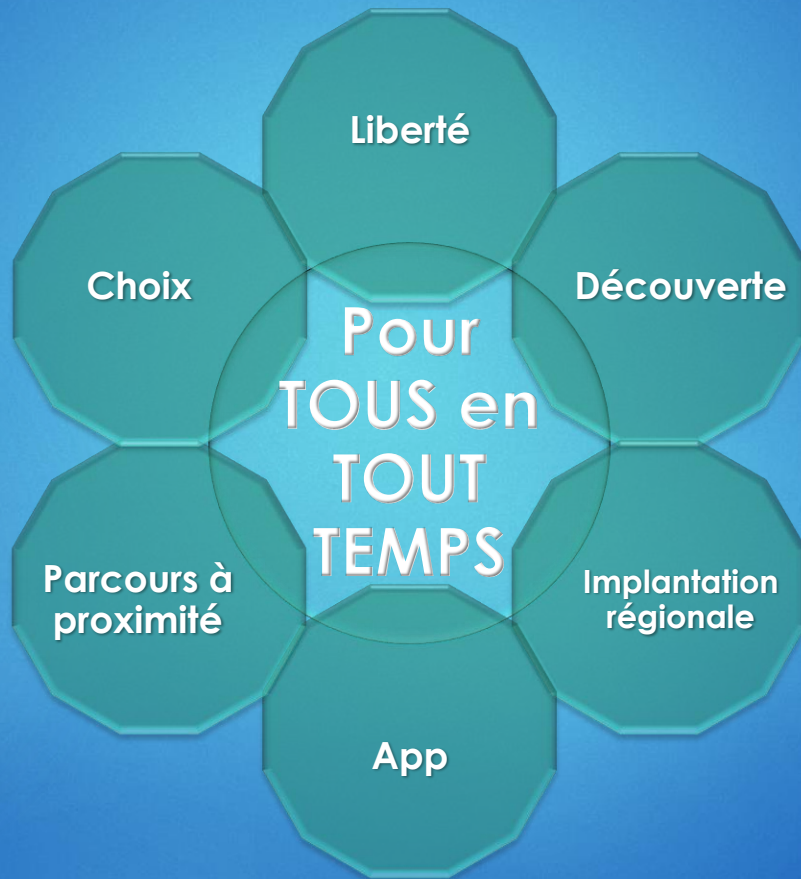
Objectifs principaux:

- ▶ Nouvelle offre de promotion de l'activité physique
- ▶ Nouvelle offre touristique

Moyens:

- ▶ **Intégration:** Créer une offre diversifiée et individualisable
- ▶ **Flexibilité:** L'offre peut être développée et modifiée de manière régulière selon les besoins et la demande des utilisateurs
- ▶ **Valorisation:** Exploiter les synergies du lieu et valoriser ce qui existe déjà
- ▶ **Découverte:** Accéder à de nouveaux utilisateurs (habitants et visiteurs)

Parcours de découverte active



relax



tonic



agile



groupe



Pour tous en
tout temps

Mise en œuvre

Quoi?

Parcours de découverte active

- 4 catégories d'activités
- Thématiques de parcours
- Min. 1x PMR
- Min. 1x Seniors
- Vidéos, Photos et fichiers audio

Concept de parcours

- ▶ 2-3 postes d'échauffement
- ▶ Plusieurs postes à 6-8 exercices par poste
- ▶ 2 postes d'étirement
- ▶ Postes de découverte

- ▶ <3km/40min à 10-13 postes
- ▶ 2-7km/40-90min à 10-15 postes
- ▶ >6km/90min à 12-20 postes

- ▶ Différenciation: Famille, Seniors, PMR, ...

Public cible

Pour qui?

- ▶ Seniors
- ▶ Visiteurs
- ▶ Curieux
- ▶ Jeunes
- ▶ Familles
- ▶ PMR
- ▶ Athlètes

En tout temps!

Où?

- Fribourg
- Bulle

Puis:

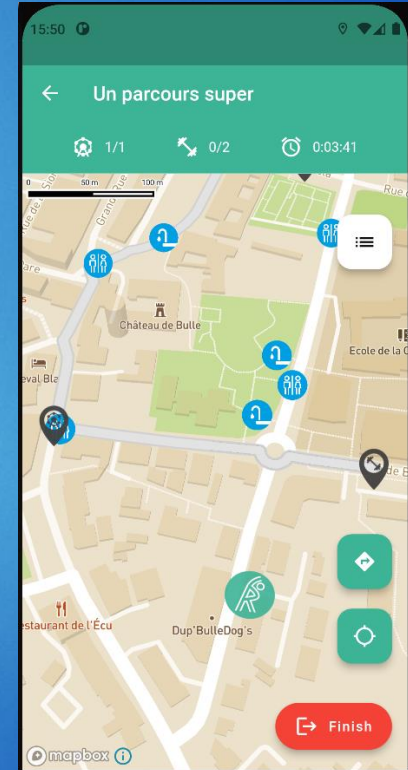
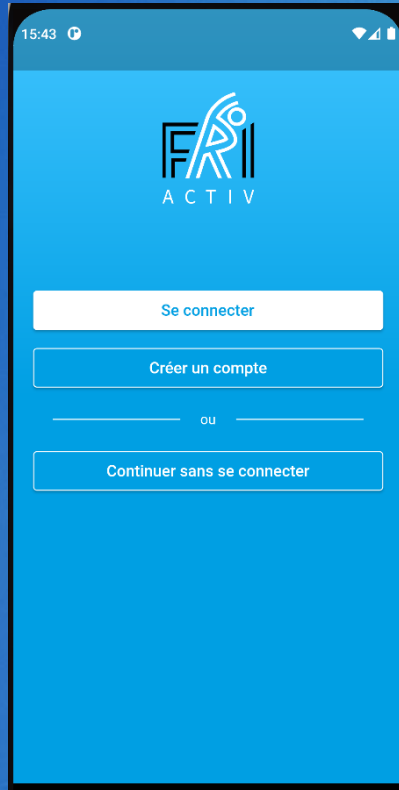
- Romont
- Morat
- Lessoc
- Genève
- ...

Potentiel

- ▶ **Interdisciplinarité :**
Collaboration entre services, tourisme, communes, associations, clubs, ...
- ▶ **Participation :**
Implication d'acteurs du sport, de la culture, du social, ...
- ▶ **Technologie :**
Agilité et potentiel de développement
Gamification (défis, interactions, ...)
- ▶ **Durabilité :**
Attractivité augmentée de l'existant
- ▶ **Economie :**
Augmentation des passages dans les zones concernées



L'App





Echange

Premier bilan (UNIFR)

Ce qui fonctionne

- ▶ Variation est motivante => choix de parcours et d'exercices (modéré/exigeant)
- ▶ Facteurs de motivation: petits défis, gratuité, proximité, ludique, sans compétition, technologie, découverte
- ▶ Jeunes: Offre «groups» et variation
- ▶ Séniors: Découverte
- ▶ Intensité saine de l'activité physique (30-70 min):
51min en marchant avec pouls d'environ 115/120
40min en courant FC env. 140

Premier bilan (UNIFR)

Forces

- ▶ Aspect découverte
- ▶ App ludique et motivante
- ▶ Intensité saine (4,7/5)
- ▶ Indication des toilettes
- ▶ Facile à prendre en main (4/5)

Faiblesses

- ▶ Explication des postes pas assez en détail
- ▶ Traductions
- ▶ Grand charge de développement (notamment tournages)

- ❖ L'offre peut être un **moteur de la promotion de la santé populaire** parce qu'elle est gratuite, ludique, à proximité des gens, pas axée compétition.
- ❖ La technologie (l'application) n'a **pas suscitée de réticences chez les personnes âgées**, mais elle peut représenter un stimulateur de la curiosité et de la motivation.