

Atelier KINECT ADVENTURE

Matériel (1-2 pers.)

Console XBOX 360 **x1**

Écran **x1**

Jeu
Kinect Adventure **x1**

Prises **x2**

Les +

Deux modes possibles : en compétition ou en coopération
– Aucun équipement nécessaire – Connection internet non nécessaire.

Modes de jeu

Plusieurs modalités sont possibles grâce au jeu Kinect Adventures. Seul ou à plusieurs, il est possible de réaliser des mini-jeux ou alors une grande aventure.

Pour cela, il faudra :

- se déplacer
- sauter
- mobiliser les bras et les jambes



Un mode en ligne et un mode jeu chrono sont également proposés.

Le mode de jeu utilisé dans le cadre du programme ReVMOBILE est le **mode jeu libre**. L'ensemble des jeux appartenant à ce mode dur entre 1min30 et 3 min.

- **Difficulté Faible** : Aquarium I Dans le vide ;
- **Difficulté moyenne** : Descente infernale ; rebonds
- **Difficulté forte** : max de reflexes

Liens avec l'activité physique

Les activités proposées mettent réellement le corps en jeu³. En fonction des mini-jeux choisis, un ensemble de groupes musculaires peuvent-être utilisés. Exemple : les biceps, triceps ; les pectoraux ; les abdominaux ; les fessiers ; les ischios-jambiers, quadriceps, jumeaux...

Le jeu permet **d'améliorer sa condition physique et de développer différentes capacités** :

- Développement de la coordination
- Développement de l'équilibre
- Renforcement musculaire
- Amélioration du temps de réaction
- Développement de la coopération

Une étude a démontré que les jeunes dépensent plus d'énergie en mode multijoueur qu'en mode solo et que les sujets en situation d'obésité ou en surpoids dépensent moins d'énergie en mode multijoueurs qu'en mode solo.

L'entraînement en semi réalité virtuelle avec l'application du système Kinect présente des avantages pour la santé et **peut être une alternative à l'activité physique traditionnelle**. Cependant, 15 minutes d'entraînement quotidien ne peuvent constituer la seule base de l'activité physique⁵.

Vidéo de présentation (cliquer sur la vignette pour lire la vidéo) :



³ Barkman, J., Pfeiffer, K., Diltz, A., & Peng, W. (2016). Examining energy expenditure in youth using XBOX Kinect: differences by player mode. Journal of Physical Activity and Health, 13(s1), S41-S43.

⁵ Szary, P., Kiper, P., Buchta, K., Bedrunka, D., Zablotni, S., Rutkowska, A., ... & Rutkowski, S. (2020). Investigating exercise intensity in virtual reality among healthy volunteers. Human Movement, 21(4), 54-60.