

# Atelier RING FIT ADVENTURE

## Matériel

(1-2 pers.)

Nintendo Switch

x1

Jeu Ring Fit  
Adventure

x1

Ecran

x1

Prises

x2

## Les +

Une multitude d'activité possible – Un avatar indique comment réaliser les mouvements correctement – Connection internet non nécessaire.

## Modes de jeu

- Un **mode aventure** avec un programme d'entraînement à long terme dans lequel une histoire est mise en place.
- Un **mode jeu rapide** qui correspond à des mini-jeux. Il est demandé de choisir le mini-jeu, les groupes musculaires travaillés sont induits par ce choix.

- Il existe un **mode de jeu « à la carte »**, qui correspond à une combinaison des activités préférées et un entraînement au rythme que l'on souhaite. Choix du groupe musculaire à travailler dans un premier temps et un jeu proposé par la suite pour répondre à l'objectif.
- Enfin, il existe le **mode multitâche**, il permet de s'entraîner en utilisant uniquement le Ring-Con, sans avoir besoin de regarder l'écran de la console Nintendo Switch. Ce mode enregistre le nombre de pressions et de tractions effectuées avec le Ring-Con. Dans le cadre du programme ReVMOBILE seulement les modes de jeu rapide et «à la carte» étaient utilisés.

## Liens avec l'activité physique<sup>4</sup>

Au départ, plusieurs réglages sont nécessaires. Ils sont déterminés par un anneau nommé « Ring-Con », ainsi qu'une sangle attachée à la jambe gauche. Afin d'adapter le niveau, quelques questions sont posées sur les habitudes et caractéristiques du sportif. Ainsi, le jeu s'adapte à tous les sportifs.

Les mouvements réalisés grâce à l'anneau sont retranscrits à l'écran. Quant à la sangle de jambe positionnée au niveau de la cuisse gauche, elle permet de reproduire à l'écran les mouvements des membres inférieurs.

Pour cela, il faudra :

- Courir ;
- Réaliser des gammes ;
- Sauter ;
- Presser l'anneau ;
- Faire différents exercices : squats, abdominaux, torsions, fentes, gainage, pompes, yoga, pilates, respiration.



<sup>4</sup> Wu, Y.-S., Wang, W.-Y., Chan, T.-C., ... & Chu, C.-M. (2022). Effect of the Nintendo Ring Fit Adventure Exergame on Running Completion Time and Psychological Factors Among University Students Engaging in Distance Learning During the COVID-19 Pandemic: Randomized Controlled Trial. JMIR Serious Games, 10(1), e35040. <https://doi.org/10.2196/35040>

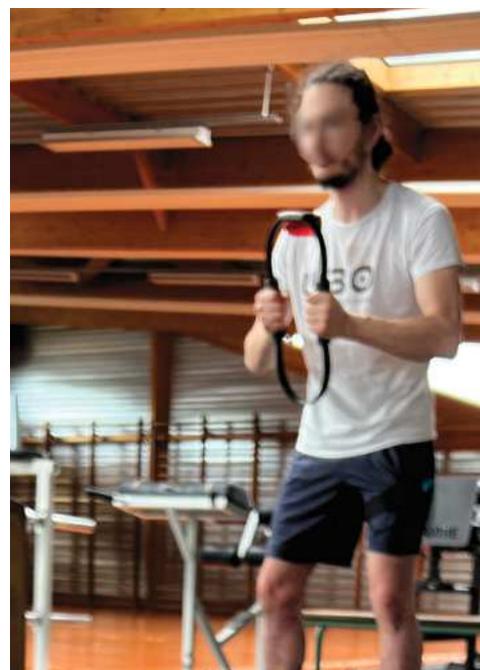
Les mouvements sont validés dans le jeu **seulement s'ils sont bien exécutés**.

**Tous les groupes musculaires sont sollicités pour jouer.** Exemple: les pectoraux ; les abdominaux ; les fessiers...

Le jeu permet d'**améliorer sa condition physique** :

- **renforcement musculaire** (tous les groupes musculaires sont sollicités) ;
- développement de l'**endurance** ;
- **étirements**.

Le choix des réglages permet d'alterner facilement entre différentes allures selon son envie, son état physique et sa motivation.



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



## NOTES :