

→ tits sentiers en pleine nature, agréments de postes où travailler son endurance, son agilité et sa force. Après plus d'un demi-siècle d'existence (le jubilé a été célébré en 2018), l'avenir sourit à cette discipline sportive et sylvestre.

Et s'il y en a une qui a le sourire, c'est elle. Barbara Baumann est la responsable des parcours Vita au niveau national. «Il est vrai que dans ces moments difficiles, les parcours sont très fréquentés. Certains les découvrent, d'autres les redécouvrent, mais il est difficile d'avoir des chiffres exacts de la fréquentation.» Preuve de ce regain de popularité: les retours nombreux des utilisateurs et les demandes de plusieurs structures locales (communes, offices du tourisme, clubs de sport, etc.) pour accueillir ou construire une nouvelle piste.

#### On en parle à New York

Le succès est tel que même le très respecté «New York Times» s'est fendu d'un article élogieux en plein semi-confinement, en censant cette particularité helvétique. Barbara Baumann, notamment, s'y est exprimée. «Pour moi, le parcours Vita est mieux qu'un fitness! L'entraînement fonctionnel en pratiquant des exercices en se servant du poids du corps, dans le plus beau stade du monde - la nature -, qu'y a-t-il de mieux?»

Alors, évidemment, elle prêche pour sa paroisse, mais elle est loin d'être la seule à s'enthousiasmer. «Comme tout bon petit Suisse, j'ai fréquenté les pistes Vita déjà gamin, raconte Sébastien Grossini, aujourd'hui préparateur physique à Genève. Désormais, je les utilise dans le cadre professionnel, en y amenant parfois des clients: c'est simple, c'est balisé, c'est tout le temps accessible, et avec un peu d'imagination - et l'aide d'un préparateur physique! - on peut faire énormément de choses.»

«La première piste Vita est née quatre ans après les JO d'Innsbruck de 1964, durant lesquels les athlètes suisses ne ramèneront aucune médaille. C'est un choc, plusieurs initiatives naissent alors pour donner un accès au sport à tous»

Grégory Quin, historien du sport à l'Université de Lausanne

La piste Vita, comme tout le monde l'appelle encore, c'est aussi une spécificité suisse. Car si des initiatives plus ou moins similaires sont nées en Suède ou en Allemagne, seul notre pays a continué à entretenir ces installations, bon an mal an. «C'est une façon très suisse de procéder, un côté assez conservateur, note Grégory Quin, historien du sport à l'Université de Lausanne. Au final, entretenir coûte moins cher que démolir et reconstruire, et les pistes Vita en sont le symbole, tout comme nos salles de gymnastique, qui, pour beaucoup, datent encore des années 1950!»

#### Des exercices mis au goût du jour

Si le concept n'a pas changé depuis ses débuts, les exercices suggérés ont, par contre, subi des liftings au gré des années, pour répondre aux besoins et aux connaissances techniques du moment. «La première piste Vita est née quatre ans après les Jeux olympiques d'Innsbruck de 1964, durant lesquels les athlètes suisses ne ramèneront aucune médaille, résume Grégory Quin. C'est un choc, plusieurs initiatives naissent alors pour donner un accès à tous au sport.» Une tendance qui culmine avec la loi fédérale encourageant la gymnastique et les sports, de 1972. Aujourd'hui, ce serait, selon ce spécialiste, notre «saturation de l'urbain» et notre besoin de nature qui nous attire vers ces parcours sportifs souvent situés en pleine forêt.

La fameuse Haute École de Macolin, dépendante de l'Office fédéral du sport, garde un œil sur le processus, même si elle ne crée plus elle-même les exercices ad hoc. «Au niveau des exercices, c'est selon moi l'idéal, car c'est adapté à tous les publics et c'est complet. Ou comment une idée somme toute marrante, en 1968, est devenue une success story», se réjouit

#### En chiffres

## 1968

Un club de sport zurichois demande à l'assureur Vita (aujourd'hui incorporé au sein de la Zurich Assurances) de l'aider à financer un parcours mêlant course à pied et exercices dans la forêt. La première piste Vita était née.

## 500

Le pays compte pile un demi-millier de parcours Vita. Le dernier en date a été inauguré à Salavaux (VD), en pleine période de confinement, et fait 2,3 km.

## 15

Si la longueur de chaque parcours peut différer, le nombre de postes (15) ne bouge pas. En fonction de sa condition physique et de ses besoins, on peut choisir entre les options endurance, agilité ou force.

## 90%

Une étude de l'Office fédéral de la statistique a montré que 90% de la population suisse connaissait les parcours Vita. Et dans le dernier rapport sur l'activité physique des Suisses (Sport Suisse 2020), publié en juin par l'OFSP (Office fédéral du sport), les chiffres sont éloquentes: 19% des Suisses les utilisent de manière générale, dont 8% au moins une fois par mois). Et ça, c'était avant le Covid.



Même sans connaissances sportives, tout un chacun peut trouver son bonheur sur une piste Vita, sans risquer l'accident ou l'épuisement. Keystone/Anthony Anex

Walter Mengens, directeur suppléant de l'Office fédéral du sport et co-recteur de la Haute École fédérale de sport de Macolin.

Quels que soient son âge et sa condition physique, chacun peut y trouver son compte. Au départ de chaque parcours, une pancarte indique le nombre de kilomètres, le dénivelé et le kilomètre-effort. Et tout au long du parcours, les 15 postes permettent de s'entraîner à 43 exercices différents. «On peut accomplir tous les exercices proposés, ou seulement certains, mais on peut aussi utiliser le parcours comme une promenade, et la fréquence et l'intensité sont l'affaire de chacun», résume Barbara Baumann. Du coup, même sans connaissances sportives, une personne lambda peut se lancer et y trouver son bonheur, sans risquer l'accident ou l'épuisement. «Et c'est simple de complexifier les choses, si besoin, en ajoutant des répétitions, par exemple, ou en proposant d'autres mouvements avec les mêmes structures, pour faire suer nos clients», apprécie Sébastien Grossini.

## Promenons-nous dans les bois

Un matin de semaine, direction les parcours Vita des bois de Belmont, dans les hauts de Lausanne. Une petite boucle - 1,8 km et un dénivelé de 50 m - que beaucoup d'aficionados m'ont conseillé. Je pratique le yoga, je fais du vélo et je randonne régulièrement, donc le challenge ne me fait pas peur. Première impression: ça fait du bien d'être au calme,

dans la nature, entouré d'arbres. Malgré le succès de ces pistes et le fait que celle-ci est plutôt connue et proche de la ville, j'ai le bonheur d'être seul avec moi-même. Alors certes, ça commence plutôt en douceur, avec quelques mouvements d'éirement et d'échauffement dans les premières postes que je trouve trop faciles, et qui sont un peu trop

proches les uns des autres (petit tuyau de connaissance, reçu après coup: faire au moins une première fois le parcours sans s'arrêter aux postes, histoire de s'échauffer). Mais petit à petit, on se prend au jeu. Et la difficulté augmente au gré des postes. On tente ainsi la version rouge («force») des exercices - on vous met au défi de faire 3 tractions

de barre sans pester - on joue avec le nombre de répétitions proposées pour se pousser un chouia, et on transpire. Beaucoup. Cela faisait bien quelques poignées d'années que je ne m'étais plus amusé avec des barres parallèles ou des anneaux, et c'est honnêtement très ludique, en plus d'être intense. J'ai bien envie d'y retourner, du coup.

ÉLODIE LAVIGNE

elodie.lavigne@planetesante.ch

Des scientifiques en blouse blanche, mallettes à la main, parcourant des zones reculées de France à la rencontre de jeunes musiciens en herbe. Cette image correspond peu ou prou à l'expérience de terrain menée par le Centre interfacultaire en sciences affectives (CISA) de l'Université de Genève (UNIGE), en collaboration avec l'Institut de recherche et de coordination acoustique/musique de Paris et l'Université de Gênes. Ce pôle d'excellence a remporté l'appel d'offres de la Cité de la musique - Philharmonie de Paris, pour mener, durant deux ans, une vaste étude visant à mesurer, de manière objective, les effets de la pratique musicale en orchestre sur le développement cognitif, émotionnel et social des enfants. L'institution française était en effet désireuse de vérifier, sur le plan scientifique, l'impact sur les enfants de son programme d'éducation musicale Démon (*lire l'encadré*). Les chercheurs en sciences affectives ont, de leur côté, saisi l'opportunité de tester leurs hypothèses de travail sur un large échantillon: 300 enfants âgés de 7 à 12 ans, non musiciens et issus de populations variées. «Nous nous intéressons depuis longtemps au groupe musical, à son fonctionnement et aux aspects interpersonnels et comportementaux qui s'y jouent», explique Didier Grandjean, professeur au Centre interfacultaire en sciences affectives de l'UNIGE et coauteur de l'étude.

#### Vive la musique

La recherche scientifique s'est certes déjà beaucoup intéressée à la musique. De nombreux travaux ont montré que jouer d'un instrument améliore les fonctions exécutives (planification d'une action, capacité à moduler sa réaction et à modifier son intention), la mémoire de travail, la structuration linguistique, la prédiction temporelle et la coordination. Autant de bénéfices qui, chez les enfants, favorisent la réussite scolaire. «Mais les études existantes ne mettent pas en avant la dimension collective de la pratique musicale», souligne Donald Glowinski, chercheur au CISA et directeur du projet EmoDémon. Or, l'orchestre est une sorte de mini-communauté, idéale pour observer comment ses membres entrent en interaction, tiennent compte les uns des autres dans la poursuite d'un projet commun, ici autour de la musique classique.

«De quelle manière le fait de devoir se synchroniser avec autrui améliore-t-il les compétences interpersonnelles, comme la reconnaissance des émotions et l'empathie?» se sont interrogés les chercheurs.

Les résultats, qui seront prochainement publiés dans l'ouvrage «Together in Music: Participation, Coordination and Creativity in Ensembles» aux Presses Universitaires d'Oxford, révèlent qu'«au bout de deux ans de musique en collectivité, la mémoire, la flexibilité cognitive, l'autonomie et l'empathie des enfants se sont développées jusqu'à cinq fois plus rapidement, en comparaison de mesures publiées sur des tests standards», relève Donald Glowinski.

#### Science participative

Pour arriver à ces conclusions, les chercheurs ont travaillé en étroite collaboration avec les acteurs du projet (éducateurs, musiciens, chefs d'orchestre, etc.), dans un contexte de sciences inclusives et participatives. «Le but étant que l'étude puisse s'inscrire correctement dans la pédagogie appliquée dans Démon et pour pouvoir ainsi définir un modèle d'investigation sur mesure», stipulent les auteurs. Des tests standards, mais aussi des outils inédits (applications interactives et autres jeux sur tablettes) ont été conçus pour pouvoir quantifier les capacités cognitives et émotionnelles des apprentis musiciens. «Les recherches ont en effet porté sur plusieurs aspects cognitifs et moteurs que l'on associe habituellement au développement de l'empathie et de la sociabilité. Des aptitudes difficiles à mesurer directement sans risquer d'y introduire des biais», relève Donald Glowinski. Pour ce faire, les enfants ont été répartis dans trois orchestres de niveaux différents (débutant, intermédiaire, avancé) avec une mixité des âges, pour distinguer l'impact de l'âge de celui de l'apprentissage.

Avant d'aborder l'instrument, tout un

# Un enfant qui joue dans un orchestre développe son empathie

Des chercheurs de l'Université de Genève ont montré comment la pratique musicale au sein d'un orchestre favorise, chez les jeunes sujets, l'acquisition de compétences essentielles dans le développement de l'empathie.



L'orchestre est une sorte de mini-communauté, idéale pour observer comment ses membres entrent en interaction, tiennent compte les uns des autres dans la poursuite d'un projet commun. Plainpicture/Siegfried Kuttig

travail sur la musicalité, la danse et le chant a été effectué pour faire naître la motivation des enfants à travailler ensemble, en dépassant la peur de l'erreur, inhérente à l'apprentissage. Des investigations ont été menées sur trois niveaux de compétences: la reconnaissance des émotions à différents niveaux de complexité; la mémoire de travail (nombre d'informations retenues au cours d'une tâche), l'attention et la flexibilité cognitive (intégrer une consigne, l'appliquer et s'adapter rapidement aux changements de règles en étant capable d'inhibition). Enfin, les chercheurs ont mis au point des applications interactives sur iPad, équipées de capteurs, pour mesurer la précision et la synchronisation des mouvements des petits musiciens, et voir ainsi leur capacité à imiter les pairs et le professeur de musique.

Quand bien même les données n'ont pas pu être comparées à celles d'un groupe contrôle et que l'échantillon n'a pas été constitué à l'aveugle, comme dans une étude scientifique standard, les résultats sont très encourageants. Dès la première année, les chercheurs ont noté une évolution significative des capacités cognitives et émotionnelles des enfants, surtout entre la deuxième et la troisième année de pratique en orchestre, se réjouit Donald Glowinski. «Tant la mémoire que la reconnaissance des émotions et la flexibilité cognitive sont fortement améliorées et proches d'être multipliées par cinq chez les enfants de 9 ans de l'orchestre.» Des observations qui correspondent à l'intuition des professeurs et des éducateurs, mais aussi aux résultats publiés. Une amélioration de l'ensemble des fonctions exé-



«La mémoire, la reconnaissance des émotions et la flexibilité cognitive sont proches d'être multipliées par cinq chez les enfants de 9 ans»

Donald Glowinski, chercheur au CISA et directeur du projet EmoDémon

cutives a également été relevée. La flexibilité cognitive s'est développée chez les plus âgés, conformément à ce que dit la littérature scientifique. La mémoire de travail a, quant à elle, progressé de manière plus linéaire. Les résultats sont aussi prometteurs pour ce qui est des interactions collectives et des capacités de synchronisation, mais nécessitent d'être confirmés.

Que faut-il conclure de cette expérience originale? «La dimension collective de l'apprentissage de la musique est très importante», souligne Donald Glowinski. La reconnaissance des émotions, nourrie par le jeu orchestral, est une qualité indispensable pour établir une relation et s'inscrire dans un groupe. «Aussi, poursuit le chercheur, la capacité à rester dans le rythme, à se synchroniser et à imiter autrui, reflète celle de pouvoir adopter la perspective de l'autre et être dans l'empathie.» Autant de

compétences interpersonnelles indispensables pour le vivre ensemble, au sein d'une classe, mais pas seulement. Pour Didier Grandjean, il est impératif d'investir dans ce type d'apprentissages, pour autant souvent laissés pour compte au profit des sciences dures. Or, «élaborer un objet ensemble renforce l'intégration et la prise en compte de l'autre, des qualités précieuses pour les enfants qui construisent la société de demain», conclut le chercheur. EN COLLABORATION AVEC PLANÈTE SANTÉ

*Vous souhaitez mieux connaître le champ des émotions? Une nouvelle formation continue s'ouvre à l'Université de Genève: «Compétences émotionnelles en situation professionnelle». Plus d'infos sur: <https://www.unige.ch/formcont/cours/competences-emotionnelles>*

## Le projet Démon

Faire découvrir la pratique musicale au sein d'un orchestre aux enfants les moins favorisés est l'objectif de Démon (Dispositif d'éducation musicale orchestrale à vocation sociale), un projet de démocratisation culturelle initié par la Cité de la musique - Philharmonie de Paris. Ce projet national s'attelle depuis 2010 à enrichir le parcours éducatif et musical des enfants de toute la France, à favoriser la transmission du patrimoine classique et à contribuer à leur insertion sociale. Il est destiné avant tout aux

enfants pour qui l'accès à l'éducation artistique et culturelle est difficile en raison de l'éloignement géographique (quartiers et zones rurales peu dotés en infrastructures culturelles), économiques et sociales. Il se compose de quatre heures d'ateliers de pratique instrumentale hors temps scolaire, de stages de vacances, de jeu collectif en orchestre symphonique et de répétitions et concert publics avec l'orchestre. Le tout encadré par des musiciens professionnels et chefs renommés durant trois ans.