

E-sport : votre campus est-il prêt ?

Il est temps d'imaginer des espaces adaptés au sport électronique

 Lire 6 minutes

Partout dans le monde, des étudiants passionnés de sport électronique, ou e-sport, cultivent leur talent au sein de leur école. Pourtant, lycées et universités tardent encore à reconnaître et à encourager ce phénomène en plein essor.

Dans certains établissements, l'e-sport est toujours considéré comme un passe-temps informel pratiqué dans les résidences ou bibliothèques étudiantes. Dans d'autres, il relève officiellement des services étudiants et dispose d'une ou deux pièces dédiées. Dans d'autres encore, il a été intégré aux cours de programmation au travers de jeux dans les classes.

Mais aujourd'hui, l'e-sport fait de plus en plus souvent partie des disciplines sportives proposées sur le campus, aux côtés de sport traditionnels comme le foot, le basket, le tennis et la course, avec des budgets suffisamment importants pour financer des équipes, des tournois et des stades accueillant du public. Pour reprendre les termes d'un observateur, « au fond, l'e-sport est un sport comme les autres. »

Bien plus qu'une distraction

À mesure que l'e-sport se démocratise, les établissements scolaires découvrent la valeur des apprentissages et des formes de socialisation informelles qu'il favorise.

« Il ne s'agit pas de jouer pour jouer. Encore moins quand on parle des sports électroniques d'équipes, qui permettent de développer de réelles compétences comme l'entraide, la résolution de problèmes, la capacité à collaborer dans la poursuite d'un objectif commun », souligne Andrew Kim, chercheur chez Steelcase spécialisé dans les problématiques pédagogiques et les environnements d'apprentissage.

Selon lui, l'e-sport peut également encourager certains étudiants peu enclins à s'inscrire dans des sports traditionnels à s'impliquer et à prendre confiance en eux. Et durant la pandémie de Covid-19, entre confinements et fermetures de campus, il offrait aux gamers et aux camarades de leur université un moyen de maintenir une forme de communauté.

« Pour les étudiants, s'impliquer dans la vie du campus favorise la réussite », affirme Andrew Kim.

« De toutes les ressources dédiées aux e-sports universitaires, les espaces sont probablement celles qui comptent le plus. Ce sont elles qui attirent et retiennent les joueurs et qui sont susceptibles d'impressionner le public. »

Melanie Redman, Senior Design Researcher chez Steelcase.

La base : le siège

Dans le feu de l'action, les e-sportifs restent généralement assis des heures d'affilée. Pas question d'aller boire un café ni de se lever pour s'étirer. Ainsi, quel que soit le degré d'engagement d'un établissement en matière d'e-sport, le siège est d'une importance capitale. Voici pourquoi :

De meilleures performances

Les gamers doivent rester alertes et concentrés. Or cela peut devenir très difficile lorsque l'inconfort d'une longue session en position assise commence à se faire sentir. Malheureusement, la plupart des sièges dits « de gaming » offrent un confort superficiel, alors que les gamers ont besoin d'une vraie performance ergonomique pour être au top.

Les universités découvrent progressivement que les sièges haute performance favorisant le mouvement de type « assise active » sont une bien meilleure solution. D'abord conçus pour les employés de bureau sédentaires, ces sièges s'adaptent à la morphologie de chacun, en termes de taille bien sûr, mais aussi de tension dorsale, de soutien lombaire, de support des bras et de la tête. Les sièges à assise active permettent en outre de s'adosser, de se pencher en avant, bref, de bouger sans entraves. Chacun de ces mouvements, si minimes soient-ils, contribue à ravitailler le cerveau en sang et en oxygène, le maintenant éveillé.

En plus de l'ajustabilité, qui est la norme sur les sièges Gesture et Leap de Steelcase, les têtes réglables sont incontournables pour les joueurs d'e-sport. Elles maintiennent l'équilibre de la tête par rapport au buste et préviennent ainsi les déformations de la colonne vertébrale qui peuvent survenir lorsque les joueurs restent penchés sur leurs écrans de longues heures d'affilée. Il peut aussi être une bonne idée d'utiliser des repose-pieds, qui incitent eux aussi à changer fréquemment de posture.

Une réduction des risques musculo-squelettiques

Si les étudiants qui pratiquent l'e-sport sont peu exposés aux risques de commotion cérébrale ou de fracture osseuse, le corps paye tout de même le prix de leurs interminables sessions de gaming. Les risques et blessures inhérents à cette activité sont globalement les mêmes que ceux qui pèsent sur les employés de bureau assis à longueur de journée.

Lors d'une enquête menée auprès d'e-sportifs issus de neuf universités, les sondés se plaignaient le plus souvent de fatigue oculaire (56 % des sondés), de tensions dans le dos et la nuque (42 %) ainsi de douleurs dans le poignet et dans la main, dues à des mouvements répétitifs (33 %). Au fil du temps, ces inconforts peuvent se transformer en problèmes plus graves : hernies discales, tendinites, syndrome du canal carpien...

Pour contrer ces risques, on peut fournir aux joueurs des sièges qui leur offrent une assise correcte, épaules détendues et bas du dos bien maintenu. De même, il est essentiel de proposer des accotoirs réglables soutenant les avant-bras aux e-sportifs de très haut niveau, qui préfèrent généralement les claviers et souris haute technologie plutôt que les manettes utilisées par les joueurs à domicile. Une surface ou un tapis de souris souple peuvent également contribuer à alléger la pression des bras et ainsi, réduire la fatigue des poignets.

Le siège, mais pas que

À l'heure où les programmes d'e-sport gagnent en visibilité, des stratégies de conception à plus grande échelle s'imposent, car les écoles commencent à comprendre que la qualité de l'expérience des joueurs ne se limite pas à un bon siège. Il importe également de réfléchir à un plan d'aménagement prévoyant des espaces offrant aux gamers un large choix en matière de performance, mais aussi un environnement agréable pour le public et les supporters.

Là où ce genre de programme est encore balbutiant, on peut commencer par installer un salon de gaming adaptable et multifonctionnel, qui pourra également accueillir des cours de codage ou des événements communautaires. Ces espaces seront de préférence conçus pour s'adapter aux évolutions technologiques qui ne manqueront pas de modifier le domaine de l'e-sport dans les années à venir.

Les établissements dotés d'un programme de compétition pourront envisager une salle d'entraînement en équipe, pourvue d'un certain nombre de bornes, puis ajouter des espaces au fur et à mesure que leurs programmes se consolideront.

Ainsi, une salle de détente, adjacente à la pièce principale, mettra en avant les bénéfices cognitifs et émotionnels non négligeables que les joueurs peuvent tirer d'une pause entre deux sessions. Dans ces espaces, des couleurs apaisantes, des fenêtres donnant sur l'extérieur, la possibilité de se restaurer sainement aideront les e-sportifs à relâcher la pression et à reprendre des forces avant de retourner au front.

Sur les campus où l'e-sport est déjà bien établi, l'éventail d'espaces aménageables est plus large, comprenant notamment :

- Un **hall d'accueil** où les étudiants et les visiteurs peuvent se familiariser avec l'e-sport
- Une **pièce de replay** permettant d'analyser les matchs passés
- Un **laboratoire de gamification** où mener des recherches et des expériences
- Un **studio de diffusion** où les annonceurs peuvent commenter les compétitions inter-équipes et où les meilleurs joueurs peuvent faire la démonstration de leurs talents en streaming
- Un **salon permettant** aux joueurs de socialiser entre deux sessions de jeux ou d'entraînement
- Un **espace de détente** où les joueurs peuvent reprendre des forces ou étudier
- **Des cabines de siestes**
- Un **stade d'e-sport** pour accueillir les équipes visiteuses et les compétitions, voire un public lorsque cela est autorisé

Une nouveauté qui n'en est déjà plus une

Chaque année, lorsqu'ils visitent les différents campus dans lesquels ils envisagent de s'inscrire, les élèves du secondaire qui ont grandi avec l'e-sport sont de plus en plus nombreux à considérer ces équipements comme un service de base plutôt que comme une innovation. Les universités qui auront su tenir compte de cette évolution seront les mieux placées pour tirer leur épingle du jeu.