

## EVALUATION DE LA QUALITÉ DE L'APPLICATION *GET SET*

Hussler Roland\*, BARONE Angélique\*\*, CHAUVEAU Esther\*\*, GIRET Camille\*\*, OLINIK Amandine\*\*, PIAZZETTA Léa\*\*, RIGAL Charlotte\*\*, SANNA Saphia\*\*

\*Cadre de Santé Kinésithérapeute, Phd Science de l'éducation, Etudiant Chercheur en Psychologie (roland.hussler@gmail.com; <http://www.ifres.fr>; <http://hussler-roland.e-monsite.com/>)

\*\* Etudiants Chercheurs en Kinésithérapie de l'IFMK de Limoges croix rouge.

### 1 PRÉSENTATION DE L'APPLICATION

#### 1.1. Présentation de l'application ( décrite sur le site)

« Les lésions surviennent souvent, trop souvent dans la plupart des sports. Pour un athlète, chaque blessure peut être dévastatrice, voire même mettre fin à une carrière prometteuse. Cela dit, les lésions peuvent être évitées. De nombreuses études scientifiques prouvent que des exercices d'échauffement structurés peuvent réduire le risque de lésion de plus de 50%

Cette application mobile, *Get Set*, a été créée pour les Jeux Olympiques de la Jeunesse 2014 à Nanjing, Chine. C'est le résultat d'une collaboration entre le Comité olympique international, le Centre de recherche sur les traumatismes sportifs d'Oslo, les partenaires technologiques, *Making Waves (Oslo)*, et plusieurs fédérations sportives internationales.

Le public cible n'est pas uniquement les jeunes talents et leurs entraîneurs, mais bien toute personne engagée dans une activité physique. *GetSet* a pour but d'aider à prévenir les lésions sportives, en vous proposant des programmes d'entraînement adaptés à vos besoins et prouvés pour être les plus efficaces. Tous les exercices sont présentés en vidéo et décrits

par de brèves descriptions pour effectuer l'exercice correctement. Chaque exercice est proposé en plusieurs variantes, ainsi que sous trois différents niveaux de difficulté qui vous permettent de progresser selon le degré de difficulté exigé. Les exercices de *Get Set* sont conçus pour être réalisés avec un minimum de matériel, afin de les rendre sûrs et faciles à mettre en œuvre où que vous soyez. »[1]

Nous vous présentons dans cet article une évaluation de l'application *Get Set* destinée à l'entraînement des sportifs à l'aide de l'outil d'évaluation MARS ou Échelle d'évaluation des applications mobiles.[2]

#### 1.2. Caractéristiques de l'Application

- **Nom de l'application :** Get Set
- **Date de sortie :** 30/06/2018
- **Développeur :** apps@olympic.org
- **Version :** 2.0.4
- **Dernière mise à jour :** 05/10/2018
- **Tarifs :** gratuite
- **Plateformes de téléchargement :** iPhone, iPad, Android
- **Domaines ciblés :** application d'entraînement
- **Population ciblée :** sportifs

[1] Site consulté le 20/01/2019 : <https://play.google.com/store/apps/details?id=org.olympic.app.getset&hl=fr>

[2] Référentiel de bonnes pratiques sur les applications et les objets connectés en santé (Mobile Health ou mHealth) disponible sur le site : [https://www.ethique-hdf.fr/fileadmin/user\\_upload/Telechargez\\_le\\_referentiel.pdf](https://www.ethique-hdf.fr/fileadmin/user_upload/Telechargez_le_referentiel.pdf)

### 1.3. Objectifs de l'application (clairs, précis et concis)

- Aider à prévenir lésions sportives
- Optimiser la performance sportive
- Maintenir sa forme physique

## 2 EVALUATION QUALITÉ DE L'APPLICATION AVEC QUESTIONNAIRE MARS

### 2.1. Questionnaire évaluation MARS

L'échelle MARS (Mobile Application Rating Scale) est une échelle validée par la Haute autorité en Santé.

À partir de 349 items regroupés suite à une revue de littérature, le score a été réduit à 23 items et côté de 1 à 5 dans 4 domaines objectifs et 1 domaine subjectif.

### 2.2. Principe d'évaluation de l'application (souligner le principe d'évaluation par plusieurs étudiants augmentant la fiabilité de l'évaluation)

L'évaluation de l'application par l'échelle MARS est effectuée par un groupe de sept étudiants en 3<sup>e</sup> année de masso-kinésithérapie. Chaque critère est évalué par l'ensemble des étudiants et les résultats sont moyennés. La notation de chaque critère est de 0 à 5.

**Section A – Engageant** (amusant, intéressant, personnalisable, interactif (envoi des alertes, messages, reminder, feedback, permet le partage), bien ciblé sur l'audience.

1. **Divertissant** : est-ce que l'application est divertissante à utiliser ? Est-ce qu'elle utilise des stratégies pour améliorer l'implication au travers l'aspect divertissant (par exemple : un côté ludique)

2. **Intérêt** : est-ce que l'application est intéressante à utiliser ? Est-ce qu'elle use de différentes stratégies pour améliorer l'implication au travers d'une présentation intéressante du contenu ?

3. **Personnalisable** : est-ce qu'elle fournit/conservé tous les réglages nécessaires/les réglages de préférences des applis (exemple : son, contenu, notifications, etc.) ?

4. **Interactivité** : est-ce qu'elle permet à l'utilisateur d'entrer des données, fournir un feedback, contenu rapide (reminders, options de partage, notifications, etc.) ?  
Note : ces fonctions ont besoin d'être personnalisables et ne pas s'écraser les unes sur les autres.

5. **Groupe cible** : est-ce que le contenu de l'application (information visuelle, langage, design) est approprié pour l'audience ciblée ?

**Section B – Fonctionnalité** - fonctionnement de l'application, facile à apprendre, navigation, flux/parcours logique, design gestuel de l'application

6. **Performance** : comment fonctionne avec précision/vitesse les éléments de l'application (fonctions) ainsi que ces composantes (boutons/menus) ?
7. **Facilité d'utilisation** : avec quelle facilité est-il possible d'apprendre à utiliser l'application ; quel est le niveau de clarté des icônes/étiquettes de menu et les instructions ?
8. **Navigation** : est-ce que le déplacement entre les écrans est logique/précis/non-interrrompu ; est-ce que tous les liens vers les écrans sont présents ?
9. **Design gestuel** : est-ce que les interactions (toucher/glisser/pincer/défiler) sont conformes et intuitifs avec l'ensemble des composantes/écrans ?

**Section C – Esthétique** - design des graphismes, attractivité visuelle, cohérence des couleurs, et style uniforme

10. **Mise en page** : est-ce que la disposition et la taille des boutons/icônes/menus/contenu de l'écran est appropriée ou peut-on zoomer si nécessaire ? (5 niveaux de réponses côté de 1 à 5 avec descriptif).
11. **Graphisme** : à quel niveau est la qualité de la résolution des graphismes utilisés pour les boutons/icones/menus/contenu ?
12. **Attractivité visuelle** : à quel niveau l'application est-elle visuellement belle ?

**Section D – Information** - contenu de haute qualité d'informations (exemple : texte, feedback, mesures, références) provenant de source fiable. Sélectionner non adapté si la composante de l'application ne convient pas.

13. **Précision de la description de l'application** (sur le store) : est-ce que le contenu de l'application est décrit ?
14. **Buts** : est-ce que l'application a des buts spécifiques, mesurables et atteignables ?
15. **Qualité de l'information** : est-ce que l'application présente un contenu correct, bien écrit, et adapté à l'objectif/au sujet visé par l'application ? (5 niveaux de réponses côté de 1 à 5 avec descriptif).
16. **Quantité d'information** : est-ce que l'étendu du domaine couvert est compris dans le cadre de l'application ; et compréhensible en restant concis ?
17. **Information visuelle** : est-ce que l'explication visuelle des concepts – au travers de schéma/graphique/image/vidéos, etc.- est clair, logique, et correct ?
18. **Crédibilité** : est-ce que l'application provient d'une source légitime (spécifiée dans la description sur le store ou dans l'application elle-même) ?
19. **Fondée sur des preuves** : est-ce que l'application a été testée/évaluée par un essai contrôlé ; a dû être vérifiée par une étude fondée sur les preuves ?

**Section E (partie subjective)**

20. Est-ce que vous recommanderiez cette application à des personnes qui pourraient en tirer un bénéfice ?
21. Combien de fois pensez-vous que vous pourriez utiliser cette application dans les 12 prochains mois si elle vous était pertinente ?
22. Paieriez-vous pour cette application ?
23. Quel est de manière globale la note que vous attribueriez à cette application ?

Critères	Note/5	Commentaires
SECTION A	Divertissant	4.33 L'application peut donner envie de rester plus de 10 minutes dessus. Cependant, son format pourrait être plus interactif et divertissant
Intérêt	4.5	L'application propose plusieurs niveaux, de difficulté croissante. Elle peut être utilisée fréquemment.
Personnalisable	1.5	L'application n'est pas personnalisable en fonction de l'utilisateur. On ne peut pas y enregistrer des paramètres personnels. Les notifications sont visibles seulement lorsque l'application est ouverte.
Interactivité	1.66	L'application ne présente qu'un historique, cela ne suffit pas à rendre une application interactive
Groupe cible	4.66	Cette application cible en premier lieu les sportifs. Son utilisation est cependant adaptée à tout public.
Performance	4.33	Selon le support et le réseau, les vidéos à télécharger peuvent être un obstacle pour l'utilisation de cette application. Cependant une fois téléchargée, la vidéo reste en mémoire ce qui facilite son accès.
Facilité utilisation	4.66	L'application est très intuitive et simple d'utilisation.
Navigation	4.33	La navigation entre les niveaux est fluide et logique. La présence de raccourcis nous permet de retourner facilement au menu principal.
Design gestuel	4	Les interactions sont logiques cependant on ne peut pas glisser entre les différentes pages.
Mise en page	3.86	La disposition et la taille des boutons est claire, cependant on ne peut pas zoomer. Il y a beaucoup d'informations écrites données en même temps
Graphisme	4.83	Bon niveau de qualité graphique.
Attractivité visuelle	4.16	L'utilisation de couleurs vives permet de rendre le visuel attractif
Precision description	4.5	Une rubrique "A propos de l'application" permet de présenter celle-ci, elle présente notamment ses objectifs.
Buts	3.16	L'application a des buts spécifiques et atteignables mais non mesurables
Qualité information	4.66	Les exercices de musculation sont bien décrits, détaillés (nombre de répétitions, objectifs, position), et à la portée de tout le monde.
Quantité informations	4.5	Les informations sont claires et concises. Les consignes sont données par "point" ce qui permet une bonne lecture, de plus seules les informations nécessaires sont données.
Information visuelle	5	Les vidéos sont claires, logiques et permettent une compréhension à la portée de tous.
Crédibilité	5	L'application a été développée par le Centre de recherche sur les traumatismes sportifs d'Oslo, l'école norvégienne des sciences du sport à Oslo et Making Waves à l'occasion des Jeux Olympiques de la Jeunesse de 2014 à Nanjing.
Fondée sur des preuves	N.A	Pas d'informations
Recommandation	4.16	La recommandation de l'application dépend de la population selon l'activité physique des personnes.
Fréquence utilisation	3.83	Avis différents selon la fréquence d'activité sportive des personnes.
Paiement	1.66	L'application présente de nombreux exercices que l'on peut retrouver sur internet. Elle regroupe de nombreux sports très spécifiques qui ne concernent pas une majorité de la population. En revanche elle peut être utile dans la pratique de la masso-kinésithérapie du sport.
Note globale	4	L'application semble utile à un grand public, elle présente très peu de mauvais points qui semblent négligeables par rapport aux bénéfices qu'elle peut apporter.

## 2.3. Résultats évaluation Mars

### 2.3.1. Tableau récapitulatif des critères (cf. tableau ci-dessus p.)

Un histogramme permet de visualiser rapidement l'évaluation par critères

### 2.3.2. Tableau récapitulatif des sections (les sections ont été explicitées au 2.1)

Un histogramme permet de visualiser rapidement l'évaluation par sections.

### 2.3.3. Appréciation globale et synthétique Elle correspond au critère n°23 : « note globale » de la section E concernant la partie subjective. 3.

Engageant	Fonctionnalité	Esthétique	Information	Partie subjective
3.33	4.33	4.28	4.47	3.41

## 3. EXEMPLES D'IMAGES DE L'APPLICATION

Ci-contre quelques images représentatives de l'application pour aider les lecteurs à « voir » concrètement l'application.

