

Proposition de sujet de Stage en Master

parcours Recherche en Sciences du Sport et de l'Activité Physique

Nom du (des) Directeur(s) de mémoire : Murielle GARCIN

E-mail de la personne à contacter : murielle.garcin@univ-lille.fr

Unité, Equipe ou département de recherche de rattachement : SCALab, UMR 9193 CNRS

Université de rattachement : Université de Lille

Année de master concernée (M1 ou M2 ou M1/M2) : M1 et/ou M2

TITRE du Projet de Recherche :

Bien-être à l'Université : Évaluations psycho-physiologiques pour aider à l'orientation vers une pratique physique et sportive personnalisée à partir de profils d'engagement dans l'activité physique et sportive.

Problématique (en quelques lignes) :

Selon Kahn et al. (2002), une intervention d'orientation à la pratique d'une activité physique et sportive comprend non seulement des actions sur l'environnement (création et facilitation de l'accès aux équipements d'activité physique et sportive combinée à une information pour y accéder), des actions d'information (campagne de communication, signalétiques) mais doit également inclure des actions sur le comportement individuel ou collectif. Comme suggéré par Roychowdhury (2018), les étudiants et les personnels pourraient être associés à un type d'activité physique en fonction de leurs principales motivations à participer, ce qui augmenterait considérablement l'adhésion et réduirait les abandons, maximisant ainsi le plaisir et la satisfaction. C'est sur ces propositions (orientation vers une pratique adaptée et individualisée) que porte principalement notre étude.

Résumé du projet :

Dans le cadre du projet Enjoy Campus mis en œuvre au sein des campus de l'Université de Lille, l'équipe recherche un stagiaire qui souhaite s'investir dans le cadre d'une User eXperience Design (UX-Design). Cette UX-Design a pour objectifs :

- 1) de déterminer des profils d'engagement dans l'activité physique et sportive chez les étudiants et personnels de l'Université de Lille
- 2) d'orienter et d'accompagner les étudiants et personnels inactifs ou à faible niveau d'activité physique vers le type de pratiques physiques et sportives correspondant le plus à leur profil afin de leur faire vivre de nouvelles expériences corporelles. Ce projet de recherche vise à leur faire adopter de nouveaux comportements, contribuant ainsi à l'amélioration de leur santé et de leur qualité de vie.

Vous serez amenés à orienter et à accompagner une cohorte d'étudiants tout au long de leur cycle de pratique physique et/ou sportive : évaluations début, milieu et fin de cycle à l'aide de questionnaires (perception de l'effort, plaisir, sommeil, douleurs musculaires, stress, fatigue générale, qualité de vie) et de la montre Empatica® (température, fréquence cardiaque, variabilité de la fréquence cardiaque, activité électrodermale).

Autres renseignements si nécessaire (pré-requis, filière de formation si exigée, financement si existant, site d'expérimentation, ...) :

Lieu d'expérimentation : campus de l'Université de Lille

La maîtrise des outils de mesure des variables suivantes est un plus :

Questionnaires évaluant le niveau d'activité physique, la tolérance à l'effort, et la motivation.