

Proposition de sujet de Stage en Master Recherche Sciences du Sport et de l'Activité Physique

Nom du (des) Directeur(s) de mémoire : Clement LLENA

E-mail de la personne à contacter : clement.llena@univ-lille.fr

Unité, Equipe ou département de recherche de rattachement : ULR 7369 - Unité de Recherche Pluridisciplinaire Sport Santé Société

Université de rattachement : Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique de l'Université de Lille

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

TITRE du Projet de Recherche :

Effets des activités physiques de bien-être du SUAPS de l'Université de Lille sur le niveau de bien-être, d'anxiété et de motivation de ses étudiants

Contextualisation rapide :

La pratique d'activité physique est un enjeu central sur la santé. Toutefois, il y a une diminution de l'activité physique modérée et soutenue tout au long de la vie (Varma et al., 2017). Par ailleurs, la littérature montre des moments de rupture influents et la période de jeune adulte est considérée comme une période associée à une chute d'activité physique (Brown et Trost, 2003 ; Varma et al., 2017). Un récent rapport épidémiologique montre que les jeunes dans leur ensemble et dans le monde entier ne sont pas suffisamment engagés dans une activité physique (Guthold et al., 2018). Par ailleurs, les derniers rapports nationaux (enquêtes de l'observatoire national de la vie étudiante, baromètre national des pratiques sportives, enquête nationale sur la santé des étudiants) mettent en évidence un mal-être spécifique des étudiants français en cycle universitaire et une augmentation de l'anxiété face aux examens mais aussi une baisse de leur motivation face à l'activité et une modification des pratiques vers des pratiques libres et moins compétitives.

Face à la diminution de l'engagement des jeunes dans les pratiques compétitives et un constat de mal-être spécifique, de nouvelles formes de pratiques physiques émergent et notamment des techniques de bien-être (par exemple la méditation ou le yoga).

L'enjeu de ces pratiques est d'augmenter le niveau de bien-être des étudiants et de réduire leur anxiété notamment face aux examens tout en permettant de développer leur motivation pour l'activité physique. Qu'en est-il concrètement ?

Problématique (en quelques lignes) :

Le Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives de l'Université de Lille propose des modules de pratiques de santé et de bien-être. Plus de 1 000 étudiants se sont inscrits pour l'année universitaire 2020/2021.

Toutefois, des questions de recherche se posent quant à l'effet sur le niveau de santé de ces étudiants. Nous étudierons particulièrement quels sont les effets de ces pratiques, même si elles sont réalisées en distanciel, sur le niveau de bien-être, d'anxiété face aux examens et de motivation des étudiants ayant une pratique hebdomadaire.

L'objectif de la recherche, ancré dans le modèle écologique du comportement (Bronfenbrenner, 1979), consiste à construire un protocole expérimental pour mesurer les effets de ces pratiques universitaires sur la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux (dimensions du bien-être eudémonique – autonomie, compétence, affiliation - Deci et Ryan, 2000) et des états anxiété (anxiété somatique, anxiété cognitive et confiance en soi – Martinent et al., 2010) mais

aussi du type de motivation dans l'activité physique (intrinsèque, intégré, identifié, introjecté, externe, amotivé) des étudiants de l'Université de Lille pratiquant des activités de santé et de bien-être.

L'hypothèse principale est donc que les pratiques proposées (sophrologie, méditation, shiatsu, pilates, yoga) impactent positivement le bien-être, la motivation et l'anxiété des étudiants.

Une étude par questionnaire sera menée de manière longitudinale d'octobre à janvier à raison d'une passation par mois. Le questionnaire unique sera composé de l'outil de mesure en 24 items validé en langue française par Chevrier et Lannegrand-Willems (2020) pour interroger la satisfaction/frustration des besoins psychologiques fondamentaux (Deci et Ryan, 2000) ; de l'inventaire de l'anxiété revisité en 16 items (CSAI-2R, Martinent, Ferrand, Guillet et Gauthier, 2010) et du questionnaire sur la motivation dans le sport en 18 items (SMS-II, Pelletier et al., 2013).

L'identification de ces effets permettra de re-questionner les pratiques proposées au sein de l'Université de Lille.

Pour mener à bien cette recherche, les étudiants inscrits sur les groupes de pratiques de bien-être du SUAPS seront invités à participer à cette recherche. Le projet de recherche est finalisé pour être déposé au Comité d'Ethique de l'Université de Lille.

Bibliographie :

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development : Experiments by nature and design*. Cambridge: Harvard University Press.

Brown, W. J., & Trost, S. G. (2003). Life transitions and changing physical activity patterns in young women. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(2), 140-143. <https://doi.org/10/fkw5sx>

Chevrier, B. & Lannegrand-Willems, L. (submitted). Validation française de l'échelle de satisfaction et de frustration des besoins psychologiques de base (Basic Psychological Needs Satisfaction and Frustration Scale). *Manuscript submitted for publication*.

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016 : A pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077-e1086. <https://doi.org/10/gd4vpc>

Martinent, G., Ferrand, C., Guillet, E., & Gauthier, S. (2010). Validation of the French version of the Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) including frequency and direction scales. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1), 51-57. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.05.001>

Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 329-341. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.002>

Varma, V. R., Dey, D., Leroux, A., Di, J., Urbanek, J., Xiao, L., & Zipunnikov, V. (2017). Re-evaluating the effect of age on physical activity over the lifespan. *Preventive Medicine*, 101, 102-108. <https://doi.org/10/gbqqz6>

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

Les étudiants participant au projet devront être préalablement inscrits au SUAPS de l'Université de Lille.