

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

Nom du (des) Directeur(s) de mémoire : Alessandro Porrovecchio MCU

E-mail de la personne à contacter : alessandro.porrovecchio@univ-littoral.fr

Unité, Equipe ou département de recherche de rattachement : URePSSS ELR 7369,
Département STAPS

Université de rattachement : Université du Littoral Côte d'Opale

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

TITRE du Projet de Recherche : Les stratégies de gestion du sommeil. Facteurs psychosociaux d'influence et lien avec l'activité physique, l'alimentation et l'hygiène de vie

Problématique (en quelques lignes) :

Nous partons du constat qu'il existe des interactions entre le sommeil et la sphère psychosociale de la santé, et nous émettons l'hypothèse que les individus mettent en place des stratégies individuelles et collectives de gestion du sommeil basées sur la gestion du corps à travers l'activité physique l'alimentation et en général de l'hygiène de vie, sur la base d'un ensemble de croyances et de rituels. Dans le cadre de cette recherche, nous souhaiterions focaliser l'attention sur les stratégies de gestion du sommeil des étudiants universitaires et sur l'activité physique, en mettant en place un protocole de recherche mixte (questionnaires, entretiens, focus groupes, outils narratifs etc.).

Autres renseignements si nécessaire (prérequis, filière de formation si exigée, allocation si existante, site d'expérimentation, ...) :

Les actions de recherche auront lieu sur un des sites du Littoral. Nous sommes à la recherche d'un financement pour ce projet.