

## **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, Isabelle Joing et François POTDEVIN (selon le nombre de candidatures)*

*E-mail de la personne à contacter : [clement.llena@univ-lille.fr](mailto:clement.llena@univ-lille.fr); [isabelle.joing@univ-lille.fr](mailto:isabelle.joing@univ-lille.fr) & [francois.potdevin@univ-lille.fr](mailto:francois.potdevin@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 :**

#### **Promotion de l'activité physique au lycée :**

#### **Évaluer la satisfaction de vie physique et les opportunités de pratique**

#### **Contextualisation :**

En accueillant l'ensemble des enfants d'une classe d'âge de manière obligatoire, l'école est reconnue comme un lieu d'intervention privilégié pour promouvoir l'activité physique (AP) et éduquer les jeunes à mener une vie active tout au long de la vie (Hynynen et al., 2016). La présence de personnels qualifiés et reconnus pour encadrer l'AP, l'accès facilité à des équipements sportifs et le fait que le temps passé à l'école corresponde à 35 % du temps actif sont les arguments les plus fréquemment avancés en faveur du rôle central de l'école. De nombreuses études ont révélé que les stratégies d'intervention en milieu scolaire avaient des effets significatifs sur les niveaux d'AP et d'inactivité physique des adolescents. Toutefois, ces effets resteraient de taille modeste, de courte durée et diffèreraient en fonction des publics ou des types d'intervention mises en place (Demetriou & Höner, 2012). Selon Dobbins et al. (2013), les interventions centrées exclusivement sur le temps scolaire n'impacteraient ni l'AP lors des temps de loisirs ni les déplacements actifs, réduisant considérablement la taille et la durabilité des effets escomptés. Selon Crutzen (2010), les stratégies les plus efficaces en termes de promotion d'AP devraient, non pas se centrer exclusivement sur le comportement des élèves durant le temps scolaire, mais agir également et simultanément sur leurs environnements physiques et sociaux (espaces dédiés à l'activité physique, familles, ami.e.s, communautés). Cette vision « multi-niveaux » s'ancre dans le paradigme théorique socio-écologique largement encouragé dans la conception et mise en place de tels programmes (Sallis et al., 2006) et ayant fait ses preuves dans plusieurs études (Hankonen et al., 2016).

Toutefois, rares sont les études qui mesurent de façon précise la satisfaction de vie physique qu'éprouvent les lycéen.ne.s parmi l'ensemble des expériences d'activité physique vécues dans le temps scolaire et péri-scolaire. Cette mesure, mise en relation avec les programmes proposés, les profils motivationnels des élèves et les opportunités de pratique saisies au cours de la journée pourra éclairer les caractéristiques des programmes de promotion d'AP, et s'avèrera un outil diagnostique pertinent au regard des actions à mettre en place par les équipes pédagogiques et de direction.

Ainsi, l'objectif de cette étude sera, à partir de l'identification des profils motivationnels et des opportunités de vie physique saisies par les lycéens, de mesurer la satisfaction de vie physique des lycéens et d'identifier comment les équipes EPS se saisissent de ces éléments pour modifier leurs projets d'intervention.

### **Bibliographie :**

Crutzen, R. (2010). Adding effect sizes to a systematic review on interventions for promoting physical activity among European teenagers. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 29. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-29>

Demetriou, Y., & Höner, O. (2012). Physical activity interventions in the school setting: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(2), 186-196. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.11.006>

Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub2>

Hankonen, N., Heino, M. T. J., Araujo-Soares, V., Sniehotta, F. F., Sund, R., Vasankari, T., Absetz, P., Borodulin, K., Uutela, A., Lintunen, T., & Haukkala, A. (2016). 'Let's Move It' – a school-based multilevel intervention to increase physical activity and reduce sedentary behaviour among older adolescents in vocational secondary schools: A study protocol for a cluster-randomised trial. *BMC Public Health*, 16(1), 451. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3094-x>

Hynynen, S.-T., Stralen, M. M. van, Sniehotta, F. F., Araújo-Soares, V., Hardeman, W., Chinapaw, M. J. M., Vasankari, T., & Hankonen, N. (2016). A systematic review of school-based interventions targeting physical activity and sedentary behaviour among older adolescents. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 22-44. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2015.1081706>

Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health*, 27, 297-322. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.27.021405.102100>

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