

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

Nom des Directeurs de mémoire : *Jérémy COQUART et Clément LLENA*

E-mail de la personne à contacter :

jeremy.coquart@univ-lille.fr et 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 :

Orienter les étudiants vers une pratique physique optimale

*Mettre en adéquation les contenus d'enseignement du SUAPS
avec les profils des étudiants de l'UdL pour les accompagner dans leurs réussites
académique,
sociale et vers une pratique d'activité physique durable*

La Condition Physique (CP) est aujourd'hui considérée comme un puissant marqueur de la performance et de la santé (Ortega et al., 2008). Les résultats de plusieurs méta-analyses disposant d'un large échantillon ont pu souligner l'inquiétante diminution du niveau de CP chez les jeunes depuis les années 1980 (Tomkinson et al., 2003 ; Tomkinson et al., 2021). A ce titre, Ortega et al. (2008) soulignent la nécessité d'inclure régulièrement des tests de CP pour suivre et surveiller l'état de santé physique des jeunes. Il est donc essentiel de faire un état de lieux du niveau de CP des étudiants, et de suivre leur évolution tout au long de leur cursus universitaire, afin de mettre en place des choix politiques visant à développer leur CP, et de les emmener vers une pratique physique durable.

Le bien-être est considéré comme un autre élément constitutif de la santé (Organisation Mondiale de la Santé : OMS, 1946). Dans une actualité souvent empreinte de sujets anxiogènes, s'intéresser au bien-être des étudiants apparaît tout aussi nécessaire que salvateur.

La dernière enquête de l'observatoire national des étudiants (2020) montre que 30% des étudiants considèrent leur état de santé comme moyen ou mauvais. A titre d'exemple, toujours 30% ont présenté des signes de détresse psychologique dans les 4 semaines précédant l'enquête. Même si les données épidémiologiques françaises ne sont pas exhaustives, les études et enquêtes de ces dernières années, la réalité du terrain et les données internationales, confirment la nécessité d'agir rapidement. Ainsi, la priorité gouvernementale actuelle est à la mise en place d'interventions favorisant un niveau de bien-être.

Malgré les effets bénéfiques reconnus de l'activité physique (AP) sur les santés physique et mentale très peu de jeunes étudiants respectent les recommandations de l'OMS en matière d'AP (i.e., plus de 80% des jeunes réalisent moins d'1h par jour d'AP modérée à élevée), comme cela a été rappelé par Herting et Chu (2017). Ainsi, plus de quatre étudiants sur dix n'ont aucune AP, et ce comportement sédentaire est nettement plus fréquent chez les femmes (près d'une femme sur deux). Enfin, le dernier Baromètre Santé Nutrition souligne que les étudiants sont moins nombreux à pratiquer une AP favorable à la santé, comparés à une population qui travaille (Shankland et al., 2022).

Face à la diminution de l'engagement de jeunes et un constat de mal-être spécifique, de nouvelles formes de pratiques physiques émergent. Dès lors, il existe une multitude de formats pour pratiquer un même sport. Par exemple, la boxe est souvent vue comme un sport de compétition (e.g., sport-performance), mais il est possible d'enseigner la boxe sous une forme « santé » (e.g., sport-santé). Certains proposent aussi l'enseignement de la boxe en pleine nature, pour communiquer avec l'environnement (e.g., sport-environnement)... A notre connaissance, les effets de la pratique de ces différents formats (ou colorations), n'ont pas encore été étudiés, et pourtant, le choix d'une coloration aurait probablement plus de poids en ce qui concerne les bénéfices attendus sur la CP et le bien-être que le sport pratiqué.

L'objectif principal de cette recherche est de développer un outil d'aide à l'orientation des étudiants désirant améliorer leur CP ou leur bien-être.

Par ailleurs, le premier objectif secondaire est d'évaluer CP et le bien-être des étudiants lillois s'inscrivant au Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives : SUAPS (dans le cadre d'Unité d'Enseignement : UE d'intégration ou transversale). Le deuxième objectif secondaire de ce travail est de mesurer les effets de la pratique d'une AP au SUAPS en fonction de la coloration de l'AP. Enfin, le dernier objectif secondaire est d'identifier les caractéristiques des étudiants répondants favorablement (i.e., avec le plus de bénéfices) aux AP proposées par le SUAPS en fonction de leur coloration (e.g., sport-performance, sport-santé, , sport-environnement sport-social...) de façon à mieux orienter les étudiants désirant améliorer leur CP ou leur bien-être.

Autres renseignements si nécessaire (*prérequis, filière de formation si exigée, allocation si existante, site d'expérimentation, ...*) : Une possibilité de financement du master recherche sera envisagée à compter du second semestre du master.