

Expériences affectives positives et Activités Physiques Adaptées

Guide pratique

Layan FESSLER

Enseignant en Activité Physique Adaptée

Doctorant au laboratoire Sport et Environnement Social – Université Grenoble Alpes



Layan Fessler



@LayanFessler

Promotion de l'activité physique

La santé au cœur des interventions

Soyons actifs
Tout le monde
Partout
Tous les jours



Promouvoir l'activité physique



Renforcer la « **connaissance**, la **compréhension** et la **prise de conscience des avantages sur la santé** de l'activité physique ».



HAS
HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

Sport sur ordonnance Activité Physique Adaptée

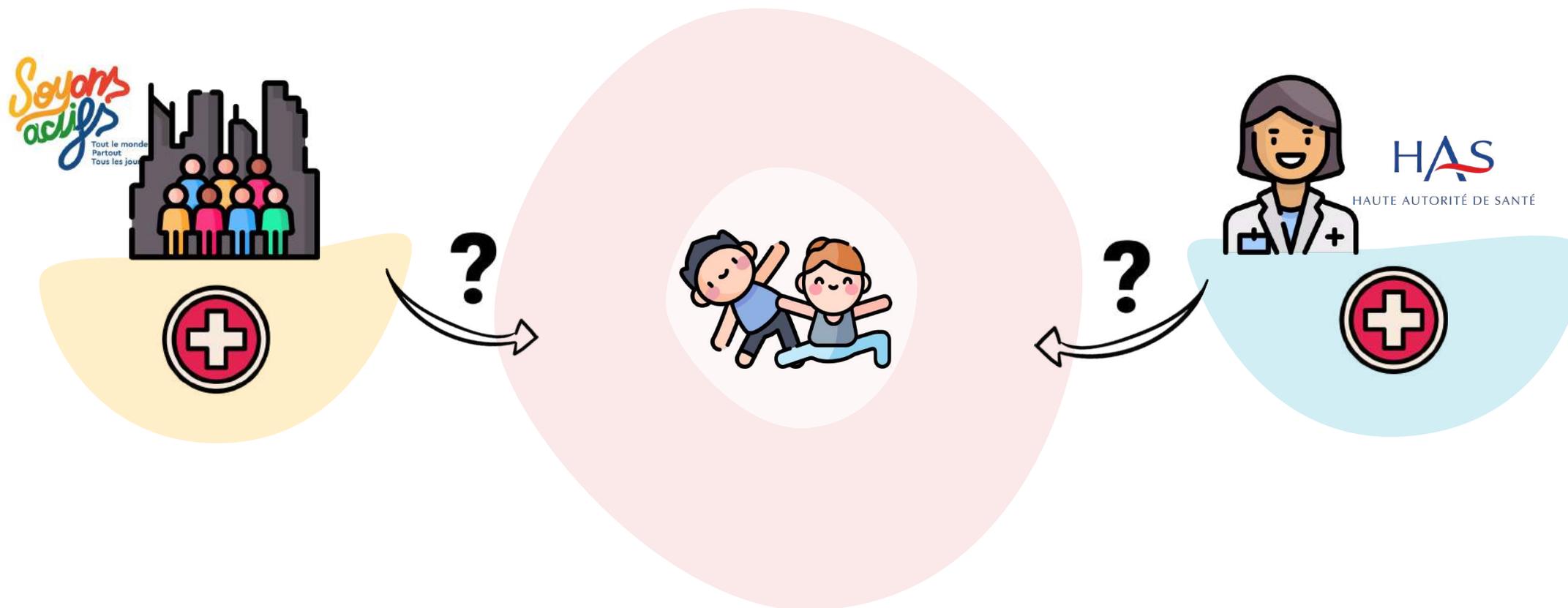


Insister sur les « **gains pour la santé**, la **qualité de vie** et les **années de vie sans incapacité**. »

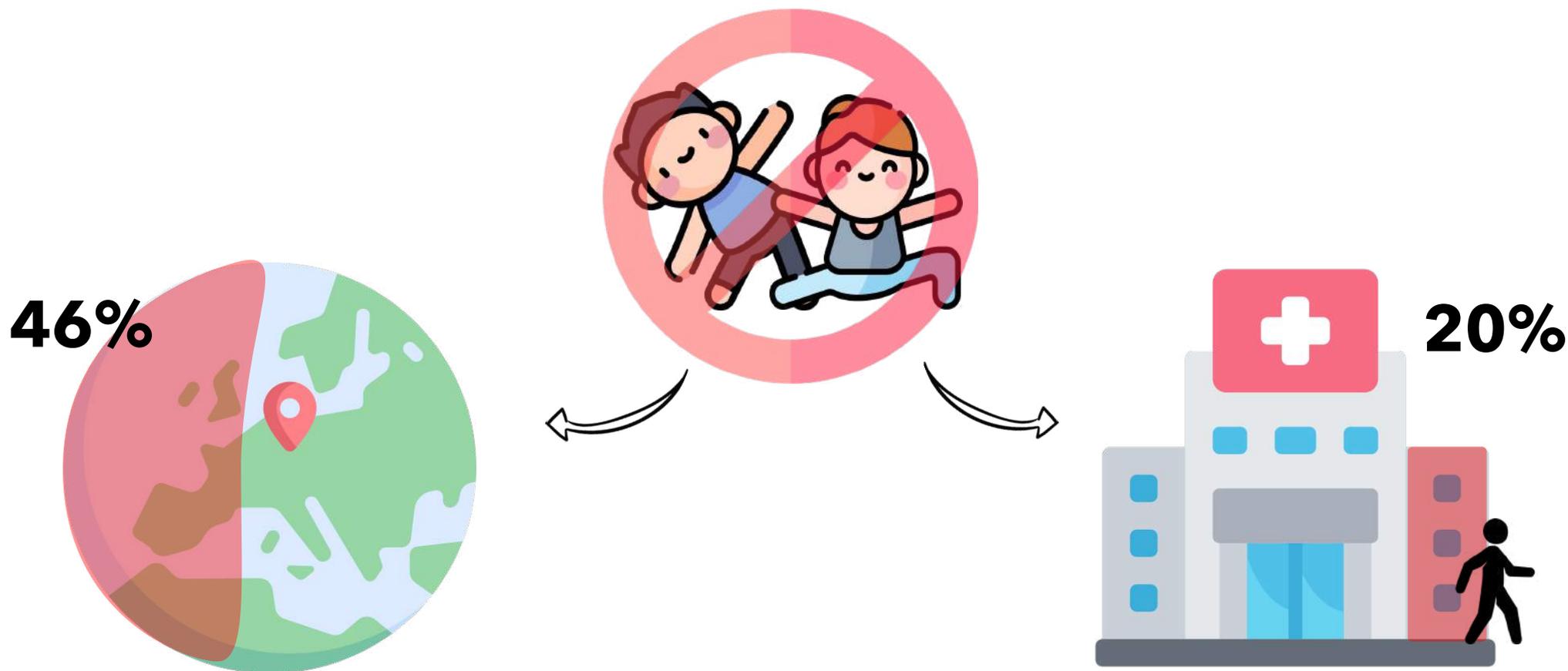
HAS (2019). Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé. ; WHO. (2019). Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world.

Prendre soin de sa santé

La cible prioritaire ?



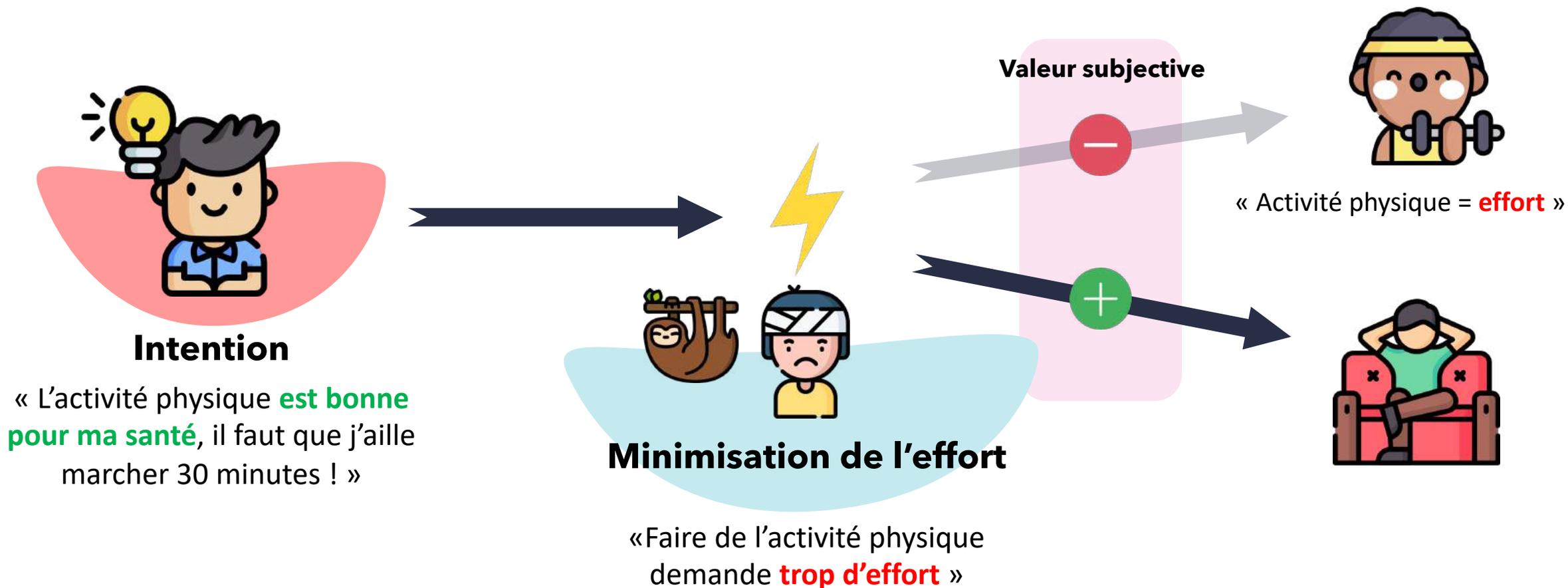
Des connaissances largement établies... ...des recommandations faiblement atteintes



Eurobarometer (2018); Fredriksson et al. (2018); Dagner et al. (2019).

Un conflit interne

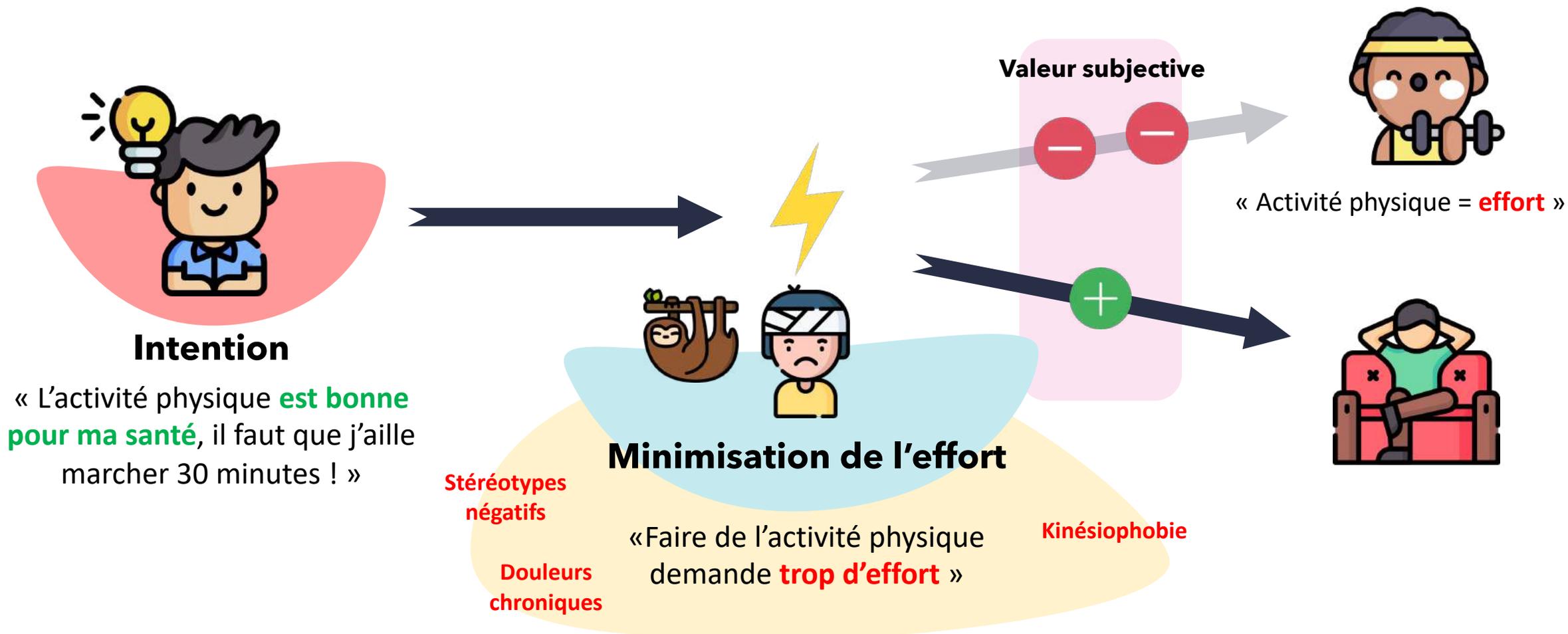
Moins d'activité physique !



Based on the Theory of Effort Minimization in Physical Activity (TEMPA), Cheval & Boisgontier (2021). Maltagliati, Sarrazin, Fessler, Lebreton, Cheval (2022).

Un conflit interne

Moins d'activité physique !



Based on the Theory of Effort Minimization in Physical Activity (TEMPE), Cheval & Boisgontier (2021). Maltagliati, Sarrazin, Fessler, Lebreton, Cheval (2022).

Apaiser les conflits ?

Les expériences affectives positives



Based on Brand & Ekkekakis (2018); Cheval & Boisgontier (2021); Conroy & Berry (2017). Maltagliati, Sarrazin, Fessler, Lebreton, Cheval (2022).

Trouvez-vous l'exercice plaisant ou déplaisant ?

Bilan initial - AFFEXX



Évaluations
antérieures
de l'exercice

« Lorsque mon médecin me demande si je fais de l'exercice, je peux répondre la tête haute / je baisse la tête de honte. »

« L'exercice est / n'est pas agréable en groupe. »



Expériences
affectives liées à
l'exercice

« L'exercice me fait me sentir mieux / moins bien. »

« L'exercice me donne un sentiment d'énergie / d'épuisement. »



Attrance ou
antipathie



« Je choisirais l'exercice physique plutôt que la plupart des autres activités. »

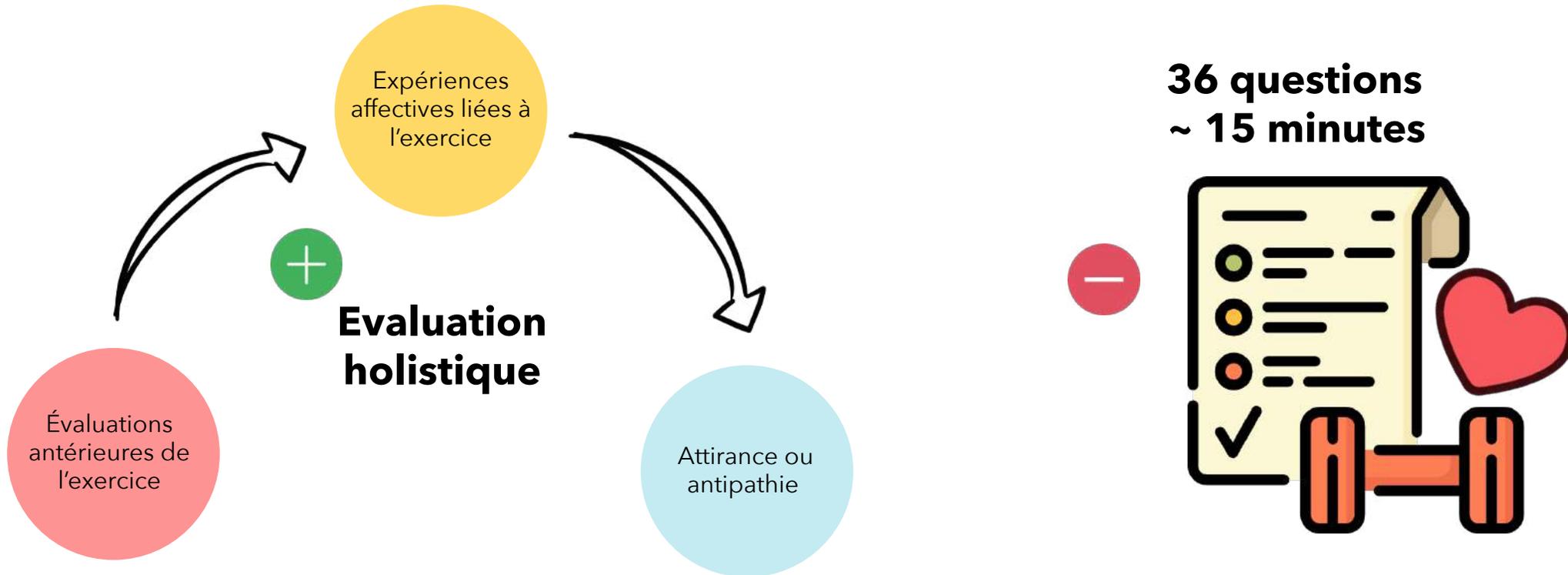
-
Je choisirais la plupart des autres activités plutôt que l'exercice physique. »

« L'exercice est en haut / en bas de la liste des choses que j'aime. »

The Affective Exercise Experiences (AFFEXX) questionnaire. Ekkekakis, Zenko & Vazou (2021).

Trouvez-vous l'exercice plaisant ou déplaisant ?

Bilan initial - AFFEXX



The Affective Exercise Experiences (AFFEXX) questionnaire. Ekkekakis, Zenko & Vazou (2021).

Trouvez-vous l'exercice plaisant ou déplaisant ?

Bilan initial - Les jugements affectifs



« Pour moi, pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par jour, la plupart des jours de la semaine, pendant mon temps libre ou mes déplacements, est... »

1

Désagréable / Ennuyant / Déplaisant

2

3

4

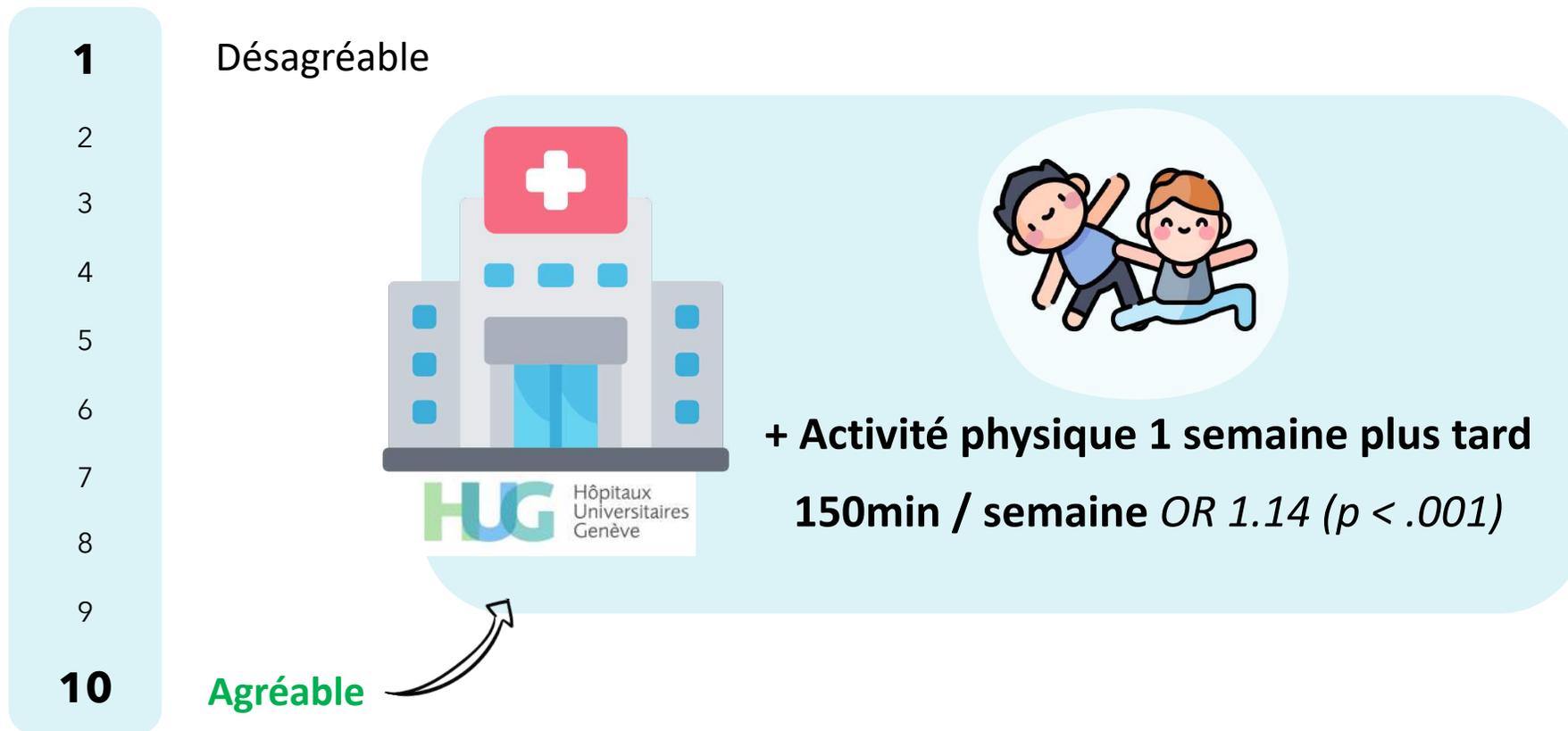
5

Agréable / Stimulant / Plaisant

3 questions
~ 3 minutes

Trouvez-vous l'exercice plaisant ou déplaisant ?

Bilan initial - Les jugements affectifs



Fessler, L., Tessitore, E., Craviari, C., Hanna, E., Sarrazin, S., Meyer, P., Luthy, C., Cheval, B. Evaluate and predict physical activity and sedentary behaviors during and following multidisciplinary and cardiac rehabilitation: An observational study (*En cours de rédaction*).

Prendre soin de nos expériences affectives

Dans le fond comme dans la forme

Dans le fond



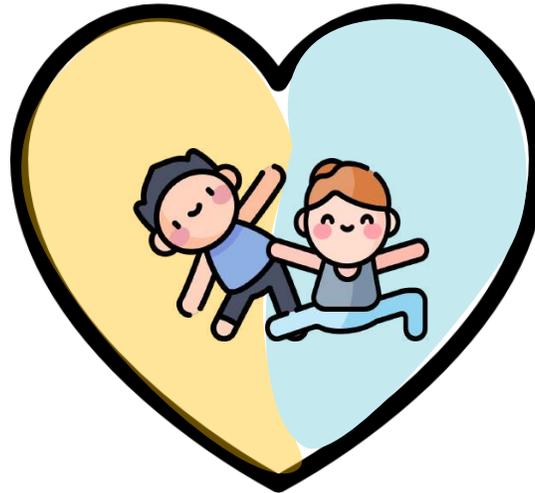
Choix de l'intensité



Un fin heureuse



Plaisir de l'activité
en elle-même



Dans la forme



Pleine nature



En groupe



Musique

Alaybek et al.(2022); Bourke et al. (2020); Fredrickson, (2000); Jones & Zenko (2021)



Prendre soin de nos expériences affectives

Choisir sa propre intensité d'exercice

Affective Responses to Exercise | 245

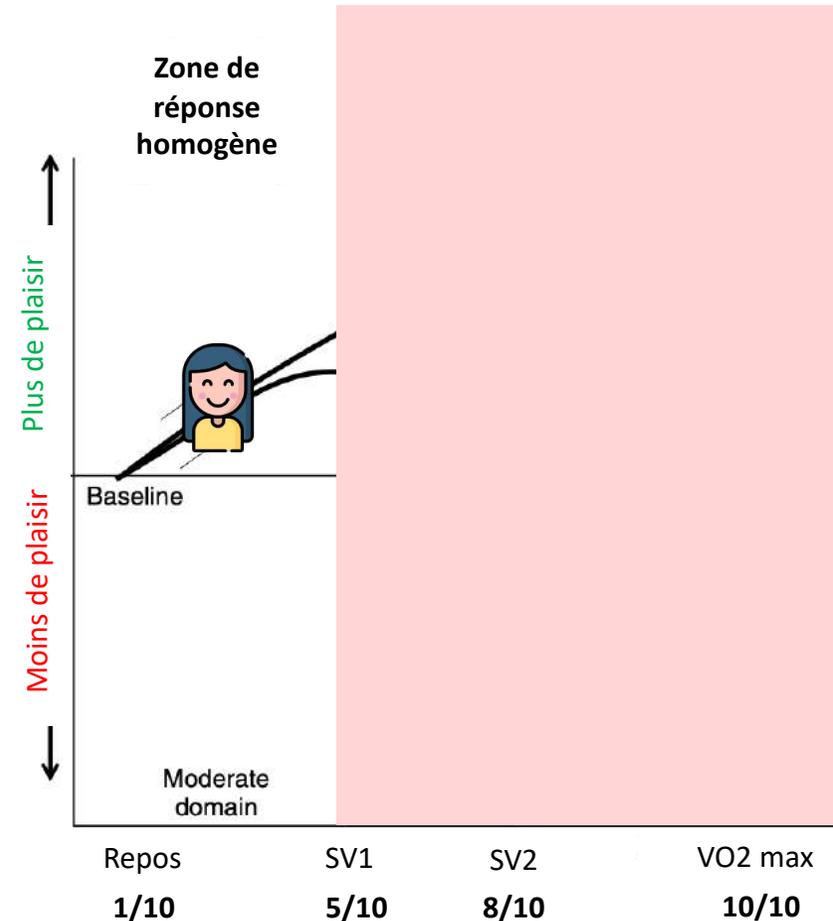
Individu A



Individu B



Différentes expériences affectives pour une même intensité

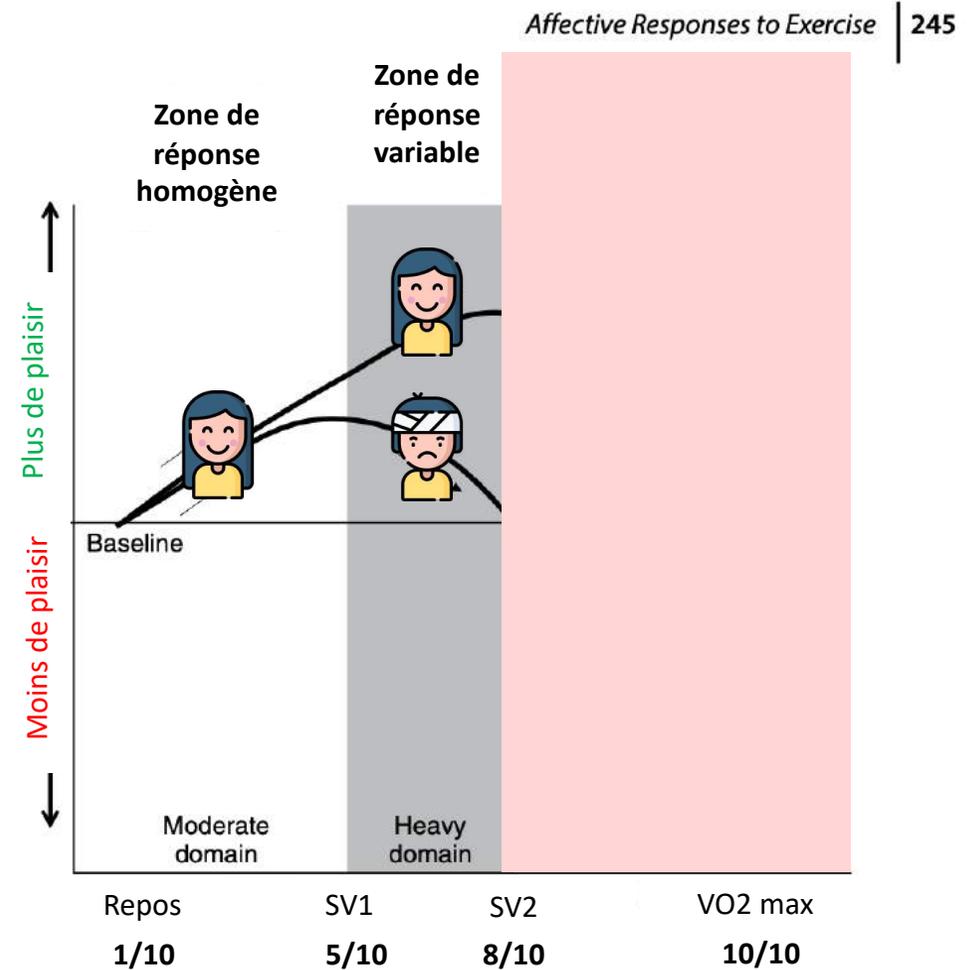
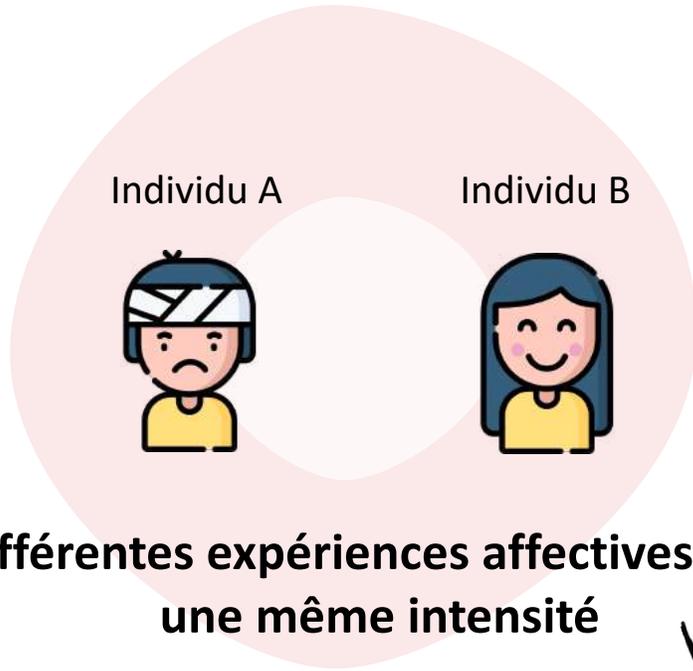


Ekkekakis, Hartman and Ladwig (2020).



Prendre soin de nos expériences affectives

Choisir sa propre intensité d'exercice



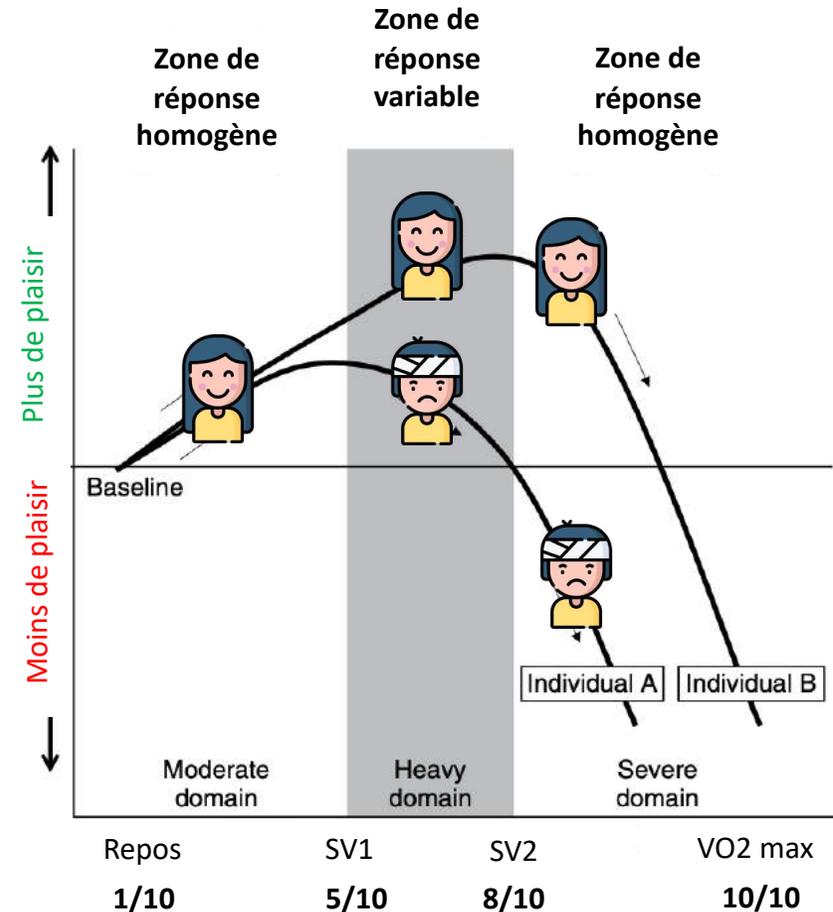
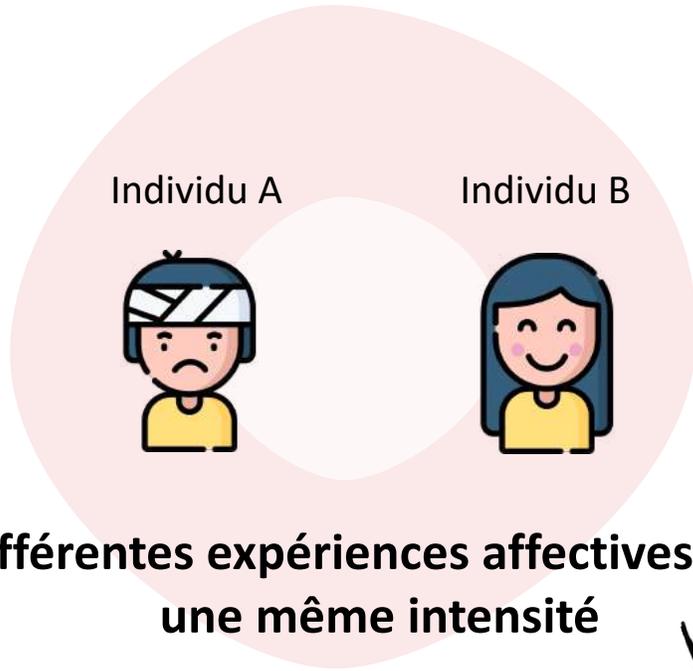
Ekkekakis, Hartman and Ladwig (2020).



Prendre soin de nos expériences affectives

Choisir sa propre intensité d'exercice

Affective Responses to Exercise | 245

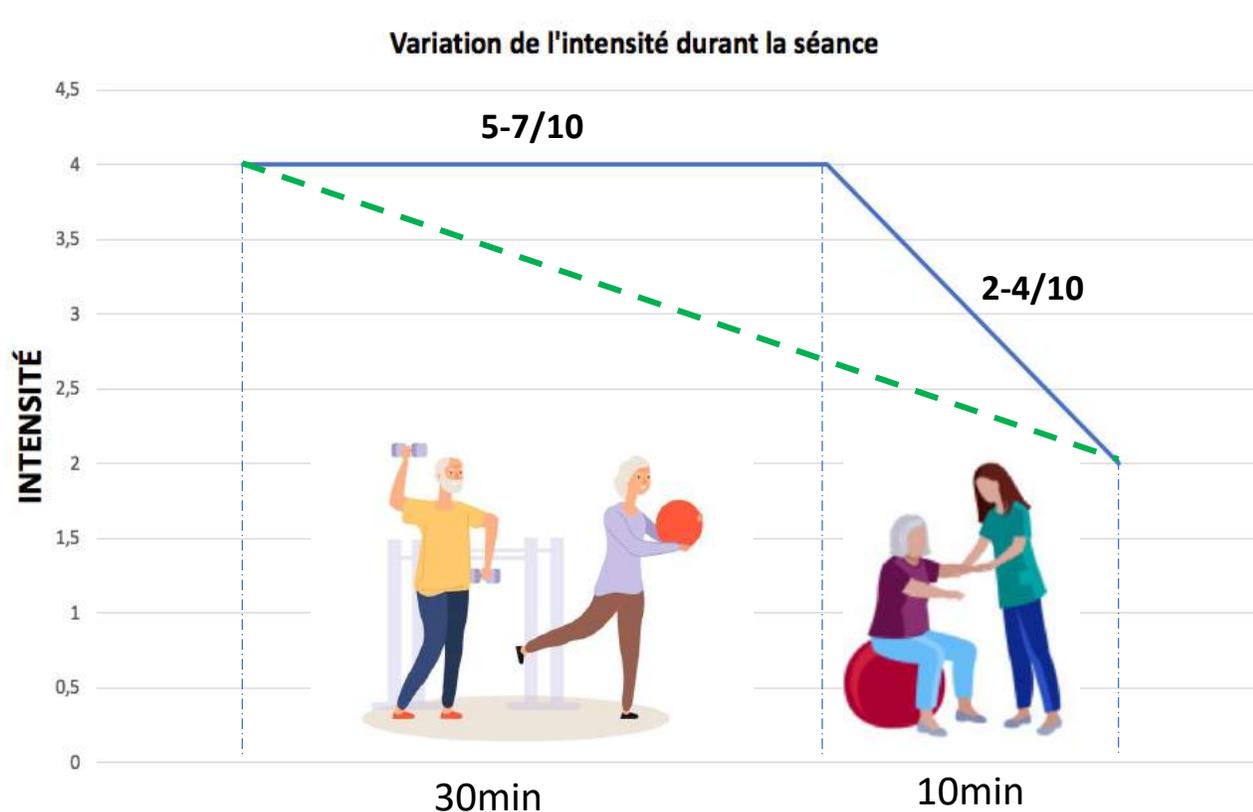


Ekkekakis, Hartman and Ladwig (2020).

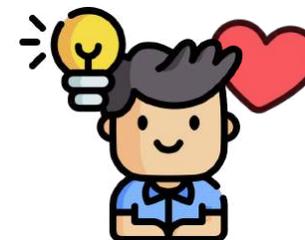


Prendre soin de nos expériences affectives

Une fin heureuse



Meilleures réponses affectives à la fin



Meilleurs plaisirs remémoré et anticipé

Fessler et al. (2023); Hutchinson et al. (2020, 2023); Zenko et al. (2016)



Prendre soin de nos expériences affectives

Plaisir intrinsèque de l'activité



« J'éprouve du plaisir et de la satisfaction à pratiquer telle ou telle activité. »

Motivation intrinsèque



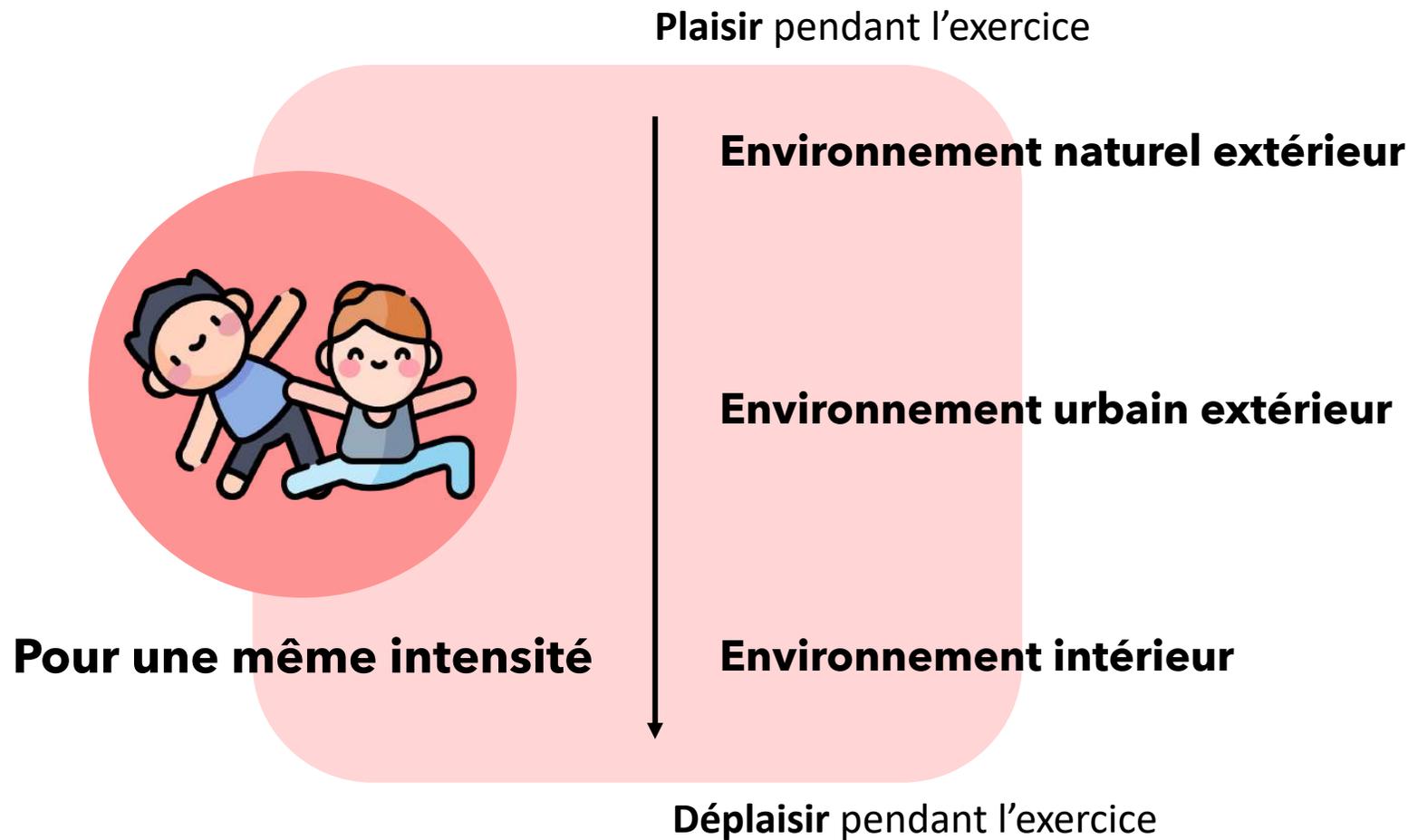
Maintenance à long terme

Stevens et al. (2020)



Prendre soin de nos expériences affectives

Pratiquer dans un environnement naturel

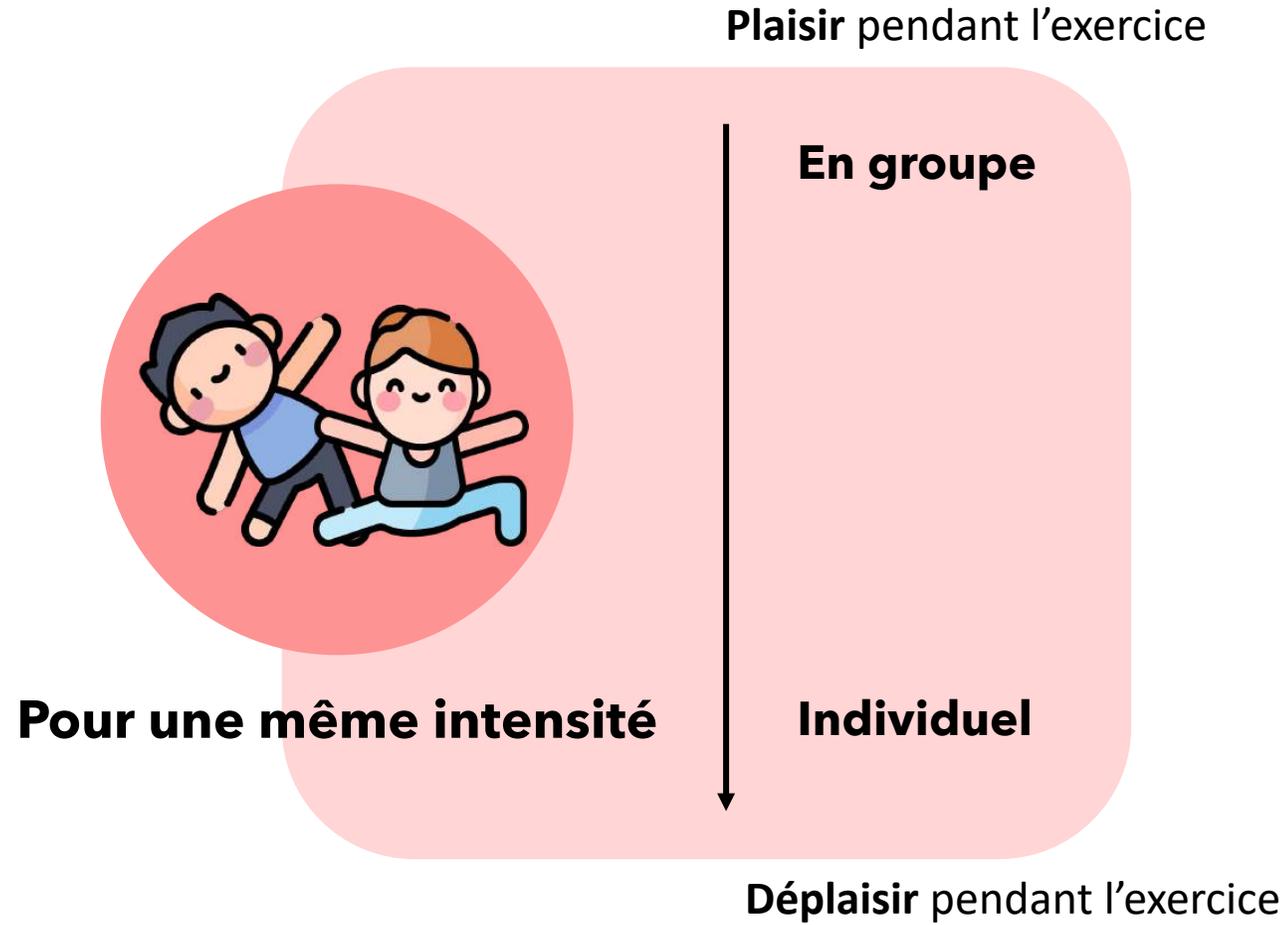


Bourke, Hilland & Craike (2020)



Prendre soin de nos expériences affectives

Pratiquer en groupe ?

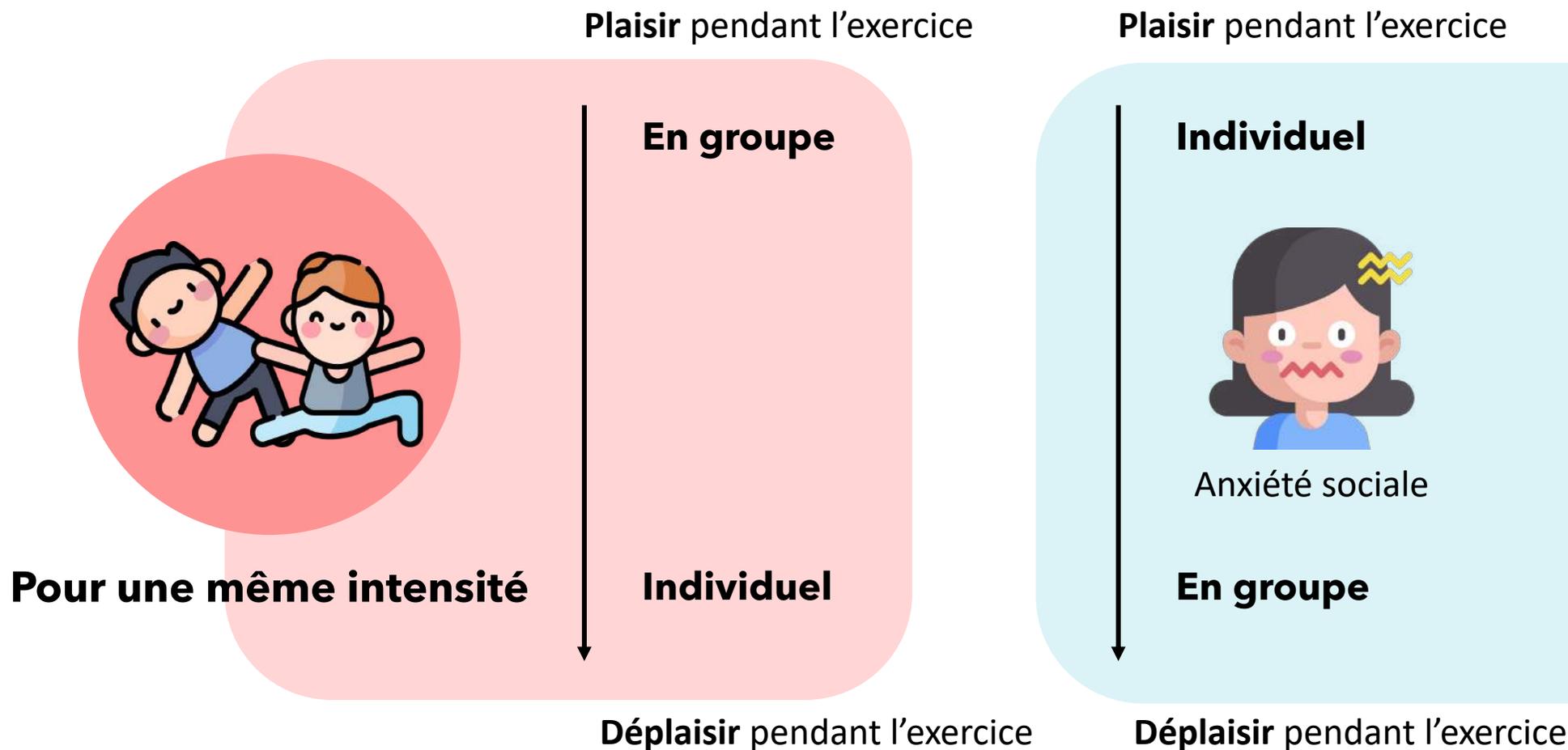


Bourke, Hilland & Craike (2020)



Prendre soin de nos expériences affectives

Pratiquer en groupe ?

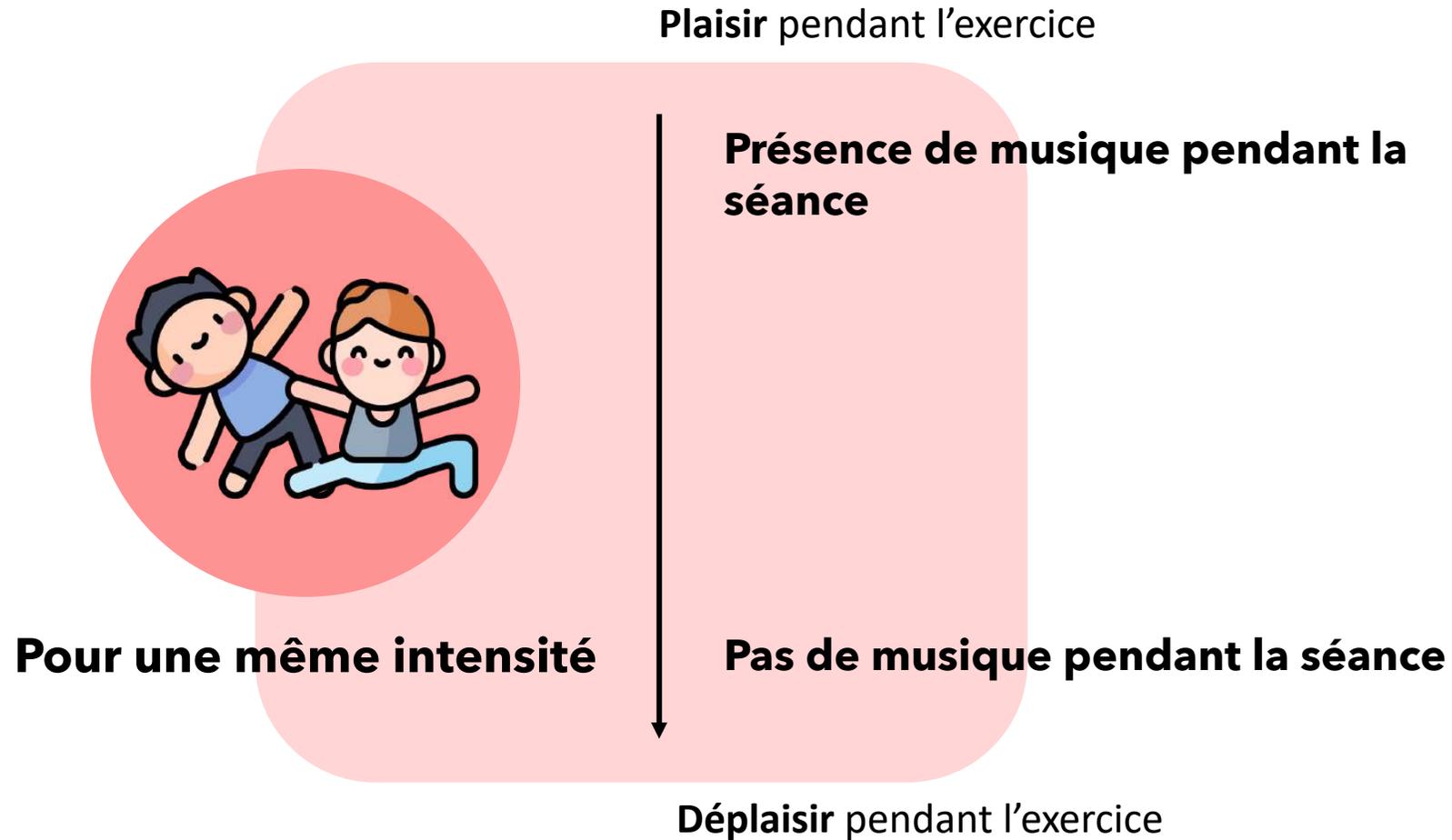


Bourke, Hilland & Craike (2020)



Prendre soin de nos expériences affectives

Le rôle de la musique

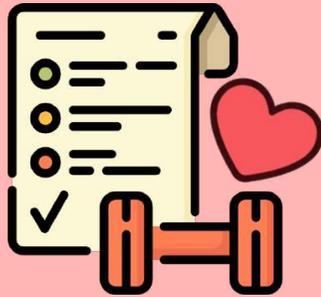


Terry et al. (2020).

Expériences affectives positives et Activités Physiques Adaptées

Guide pratique

EVALUER



AFFEXX

-
Jugements affectifs

INTERVENIR



Choix de l'intensité

Fin heureuse

Motivation intrinsèque

Environnement

Groupe

Musique

Layan FESSLER

Enseignant en Activité Physique Adaptée

Doctorant au laboratoire Sport et Environnement Social (SENS) - UGA



Layan Fessler



@LayanFessler

Accède à +9.9M icônes vectorielles et stickers

Télécharge gratuitement des icônes et stickers pour tes projets. Des ressources conçues par et pour des designers. Formats PNG, SVG, EPS, PSD et CSS .



Icônes ▾

Meilleures recherches : Gens, Avatar, Document, Sport, Site Internet, Profil



Icônes

La plus grande base de données d'icônes gratuites po...



Icônes d'interface

Des icônes spécialement conçues pour vos interfaces.



Icônes Animées

Des icônes en mouvement pour rendre tes projets encore plus...



Stickers

Stickers pour sites web, applications, ou toute autre...

Les images ont été conçues en utilisant les ressources de www.Flaticon.com