



Société Française de Psychologie du Sport

Pour assister au
Webinar



Webinar

[https://www.sfpsport.fr/
evenements.html](https://www.sfpsport.fr/evénements.html)

 <https://www.sfpsport.fr>

 www.facebook.com/sfpsport

 <https://www.linkedin.com/in/s-f-p-s-181474143>



Boris Cheval - 11 octobre 2018 à 18h

Les comportements minimisant le coût énergétique : une récompense ?

Biographie

Boris Cheval a obtenu une thèse de doctorat en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives à l'Université de Grenoble sous la supervision du professeur Philippe Sarrazin. Il est actuellement chercheur post-doctorant à l'Université de Genève et a obtenu une bourse de recherche *Ambizione* du fond national suisse de la recherche scientifique lui permettant de développer son projet « *behaviors minimizing energetic cost : a reward ?* ». Ses recherches principales portent sur les processus automatiques et contrôlés impliqués dans la régulation des comportements d'activité physique.

Résumé

Aujourd'hui, environ 30% des adultes et 80% des adolescents n'atteignent pas le niveau minimum d'activité physique quotidien recommandé par l'Organisation Mondiale de la Santé pour demeurer en bonne santé. Pourquoi les gens échouent à pratiquer une activité physique régulière en dépit des risques connus associés à l'inactivité physique ? Ce *paradoxe de l'activité physique* pourrait être expliqué par un conflit entre les processus contrôlés et automatiques, qui ont été défini dans les modèles basés sur les processus duaux (Brand & Ekkekakis, 2018 ; Hofmann et al., 2018). Après avoir brièvement présenté ces modèles, j'argumenterai que les études mobilisant ce cadre théorique ont principalement porté sur les réactions automatiques déclenchées par l'activité physique, alors que peu d'études ont examiné les réactions automatiques déclenchées par les comportements de sédentarité ou minimisant le coût énergétique. Pour la première fois, j'émettrai l'hypothèse d'une attraction générale à la minimisation des efforts qui pourrait expliquer ce paradoxe de l'activité physique. Une étude à lire dans *Neuropsychologia*, examinant l'activité cortical sous-jacentes aux tendances automatiques d'approche de l'activité physique et de la sédentarité, sera présentée afin d'illustrer le potentiel de cette hypothèse. Enfin, je soulignerai que ce processus de minimisation pourrait s'avérer utile pour mieux comprendre certaines pathologies, incluant l'anorexie nerveuse, l'hyperactivité, et l'addiction sportive.

Mots clés

Processus automatiques ; activité physique ; minimisation effort