

Le confinement si nouveau que nous vivons actuellement a évidemment un impact sur nos états psychologiques, notre sommeil, notre nutrition ou encore notre rapport à l'activité physique et sportive. A travers les initiatives de plusieurs équipes de recherche qui ont souhaité opportunément se pencher sur ces questions –vous trouverez ci-dessous le résumé de leur projet en cours et le lien vers les différentes études-, le GDR se mobilise pour soutenir ces travaux, en créant un groupe de réflexion et de travail autour des données qui vont être recueillies pendant cette période.

Toutes les contributions à ce travail collectif original, dont les conclusions ne manqueront pas d'être utiles pour l'avenir –par exemple la conquête spatiale et plus généralement l'exploration en conditions extrêmes-, sont les bienvenues. Celles et ceux qui veulent rejoindre ce groupe sont invités à se manifester auprès du GDR : [gdr-sport@cnrs.fr](mailto:gdr-sport@cnrs.fr).

**Exercice physique avant et pendant le confinement : évolution des caractéristiques psychologiques des sportifs** (Institut des Sciences du Mouvement, UMR7287 CNRS, Aix Marseille Université)

Si la période actuelle de confinement due au Covid-19 impose des contraintes réglementaires liées à l'exercice physique, elle entraîne certainement aussi des conséquences psychologiques chez les sportifs. Les participants à l'étude seront majeurs et auront déclaré pratiquer de l'exercice physique avant de débuter le confinement. Les deux objectifs de cette étude sont d'identifier : (1) si les buts motivationnels de soi-approche (chercher à progresser) et de soi-évitement (éviter de régresser) ont évolué chez les sportifs depuis le début du confinement, (2) si les relations entre ces deux buts motivationnels et trois autres types de variables (plaisir de faire de l'exercice physique, compétence perçue et exercice physique auto-déclaré) ont été modifiées depuis le début du confinement.

Pour participer à l'étude, vous pouvez cliquer sur ce lien (et/ou le copier pour diffuser l'étude) :

<https://framaforms.org/exercice-physique-avant-pendant-le-confinement-1586519578>

**Comportements de santé et perception de soi pendant et après le confinement lié au COVID-19 : répercussions sur l'activité physique, l'alimentation, le sommeil et influence sur les perceptions de soi** (Institut des Sciences du Mouvement, UMR 7287 CNRS, Aix Marseille Université)

Le confinement lié à la lutte contre le COVID-19 entraîne des modifications des comportements quotidiens par une perturbation du mode de vie. Quelles adaptations selon deux contextes différents (liberté vs. confinement) les individus opèrent-ils et quelles sont les conséquences sur les perceptions de soi ? Cette étude s'adresse à toute personne majeure sans limite d'âge. Un questionnaire est présenté en deux temps : durant la période de confinement et après celle-ci. L'objectif est de mieux comprendre l'influence du confinement (vs. activité habituelle) sur les comportements de santé (c'est-à-dire principalement les habitudes alimentaires, la qualité du sommeil, le niveau de pratique d'activité physique) et l'influence sur les perceptions de soi (à savoir la manière avec laquelle une personne s'auto-évalue). Les hypothèses sont i) que le confinement modifie les comportements habituels et peut engager des régulations volontaires à des fins de santé ; ii) que le contexte de confinement est un prédicteur d'effets plus ou moins négatifs sur le soin de soi et sur les perceptions de soi ; iii) qu'une reprise d'activité usuelle peut être associée à des comportements de santé moindres mais des perceptions de soi améliorées.

Le lien vers cette étude anonyme, vous pouvez y participer (comptez 10-15min) et le diffuser :

<https://framaforms.org/confinement-covid-19-contextes-et-comportements-1586722735>

### **Effets du confinement sur nos pratiques d'activité physique au quotidien, et son influence sur le stress et le bien-être**

(Laboratoire SENS, EA 3742, Université Grenoble Alpes, en partenariat avec Université de Toulon et Université de Genève)

Dans le contexte de crise sanitaire que nous vivons actuellement, le laboratoire SENS mène deux études et est partenaire d'une troisième étude conduite par l'Université de Genève, qui s'intéressent à la façon dont le confinement impacte nos pratiques d'activité physique au quotidien, et à l'influence que cela peut avoir sur le stress et le bien-être.

Vous êtes confiné depuis plusieurs semaines et vous avez peut-être eu des difficultés à rester physiquement actif ? Ou au contraire vous n'avez jamais été aussi physiquement actif ? Que vous soyez physiquement actif ou non, vos réponses intéressent les chercheurs ! En participant à ces études vous contribuerez à faire avancer les recherches sur le COVID-19. Pour chaque questionnaire rempli jusqu'à la fin, les laboratoires impliqués donneront 0,50€ à la Fondation UGA pour soutenir l'étude bioclinique pilote sur les biomarqueurs d'aggravation du COVID-19.

Freins et leviers émotionnels à l'activité physique pendant le confinement : <https://laboratoire-sens.univ-grenoble-alpes.fr/actualites/etude-freins-et-leviers-motivationnels-lactivite-physique-pendant-confinement-lie-au-covid-19>

Activité physique et stress pendant le confinement : <https://laboratoire-sens.univ-grenoble-alpes.fr/actualites/etude-lactivite-physique-et-stress-pendant-confinement-lie-au-covid-19>

Étude en partenariat avec l'université de Genève :  
[https://formulaire.unige.ch/cisa/survey/index.php/686894?lang=fr&fbclid=IwARONFyi14Rhe7E1Ju\\_kaSEmvoQSQfiuhik9\\_5olz96AAcvntEjYoIYZFil](https://formulaire.unige.ch/cisa/survey/index.php/686894?lang=fr&fbclid=IwARONFyi14Rhe7E1Ju_kaSEmvoQSQfiuhik9_5olz96AAcvntEjYoIYZFil)

### **Étude des effets du confinement lié au COVID-19 sur l'activité physique, la sédentarité et les comportements associés chez les enfants, les adolescents et les adultes**

(Unité de Recherche IAPS – Université de Toulon en partenariat avec le Laboratoire SENS – Université de Grenoble, le Laboratoire MIP – Université du Maine, The Research Institute for Sport and Exercise Sciences - Liverpool John Moores University)

La pandémie du COVID-19 a eu pour conséquence l'instauration d'un confinement. Afin de rester en bonne santé, les agences de santé publique recommandent de conserver un rythme de vie, de maintenir un bon niveau d'activité physique (AP), de contrôler sa sédentarité (SED) et de conserver un régime alimentaire adéquat.

Il est probable que le confinement puisse conduire à une modification des comportements d'AP et de SED conduisant à un risque accru et à une aggravation potentielle des problèmes de santé chroniques. Une modification des comportements d'AP et de SED peut avoir des conséquences sur la santé, le sommeil, les comportements alimentaires et la condition physique. L'état de motivation du sujet peut également être affecté par l'isolement et modifier l'envie de pratiquer une AP.

Cette étude a pour objectif d'évaluer l'évolution de l'activité physique, la sédentarité et les comportements associés (sommeil, alimentation, anxiété) et de la condition physique chez les jeunes populations et les adultes (population générale, sportifs de haut niveau, handisport) confinés en raison de la pandémie du COVID-19.

Pour participer à l'étude, vous pouvez cliquer sur ce lien (et/ou le copier pour diffuser l'étude) :

<https://ex-covid-19.univ-grenoble-alpes.fr/index.php/129365?lang=fr>