



Activité physique et dynamique affective : Conceptualisations théoriques et implications thérapeutiques

Anne Courbalay

Enseignant-chercheur à l'UCO-IFEPSA, Angers

Equipe de recherche APCOSS

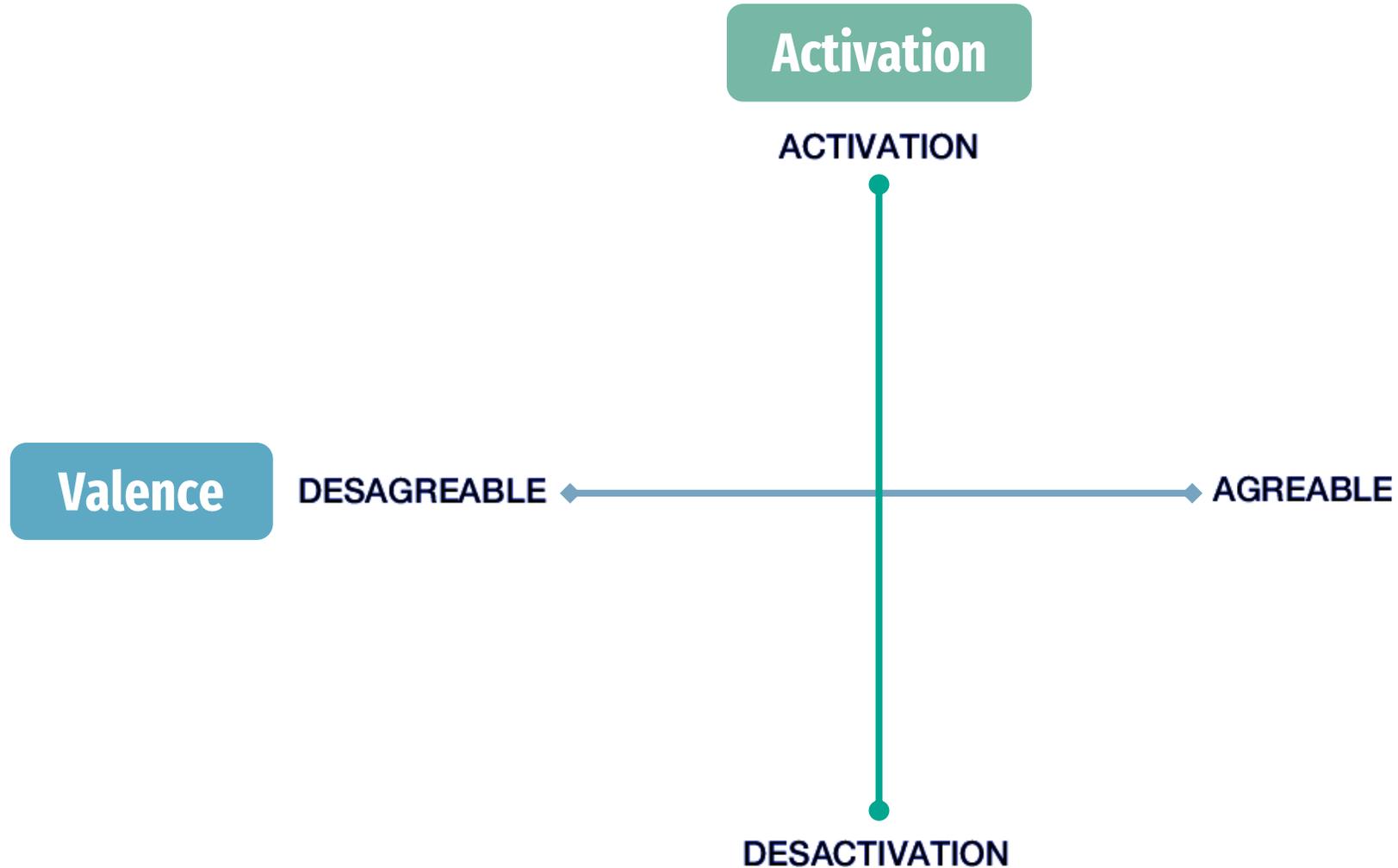


Journée annuelle du Réseau Muco Ouest

Angers, le 9 octobre 2025

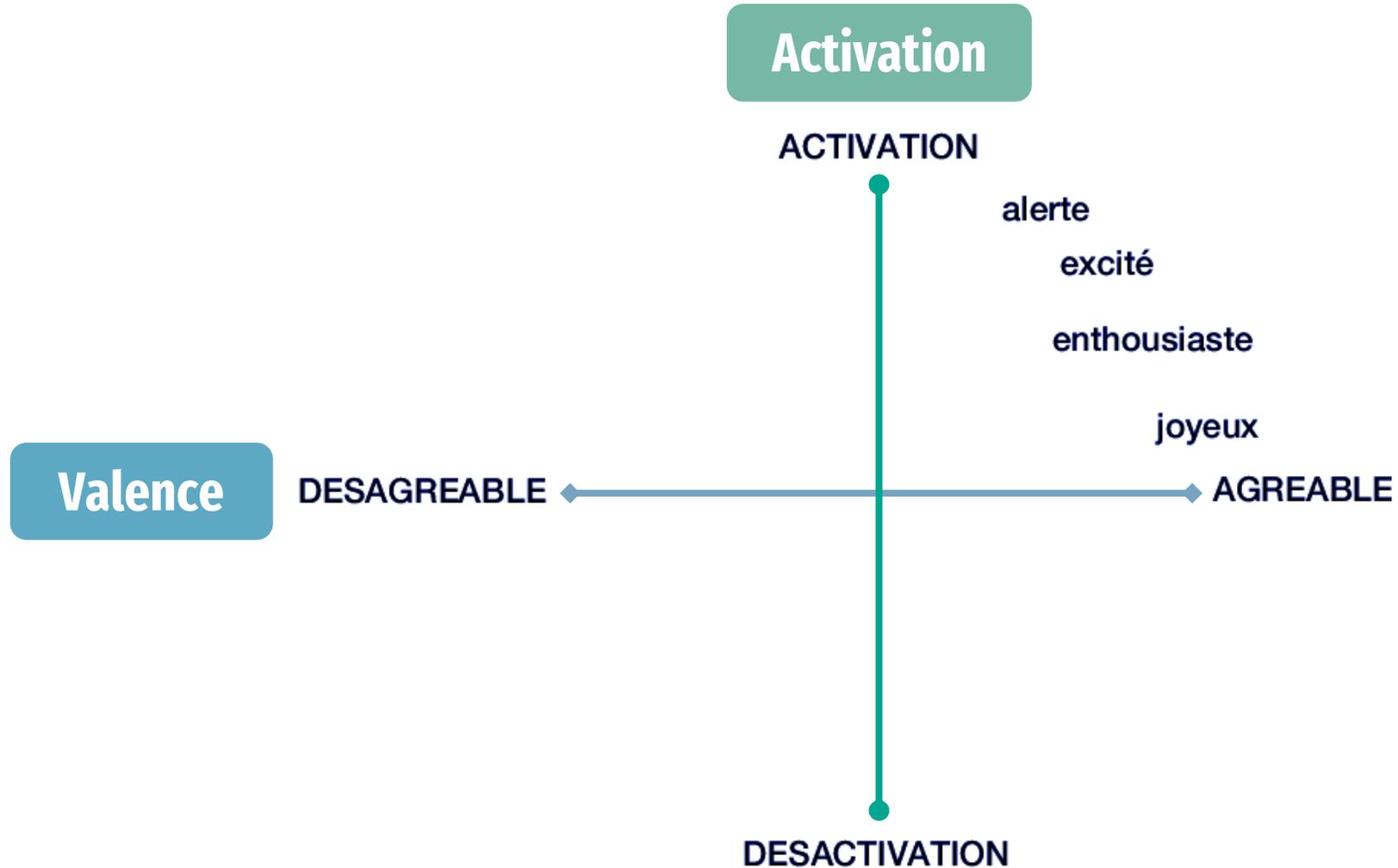
Les émotions : caractéristiques inhérentes de la pratique d'AP

Modèle du circomplexe (Feldman-Barrett & Russell, 1998)



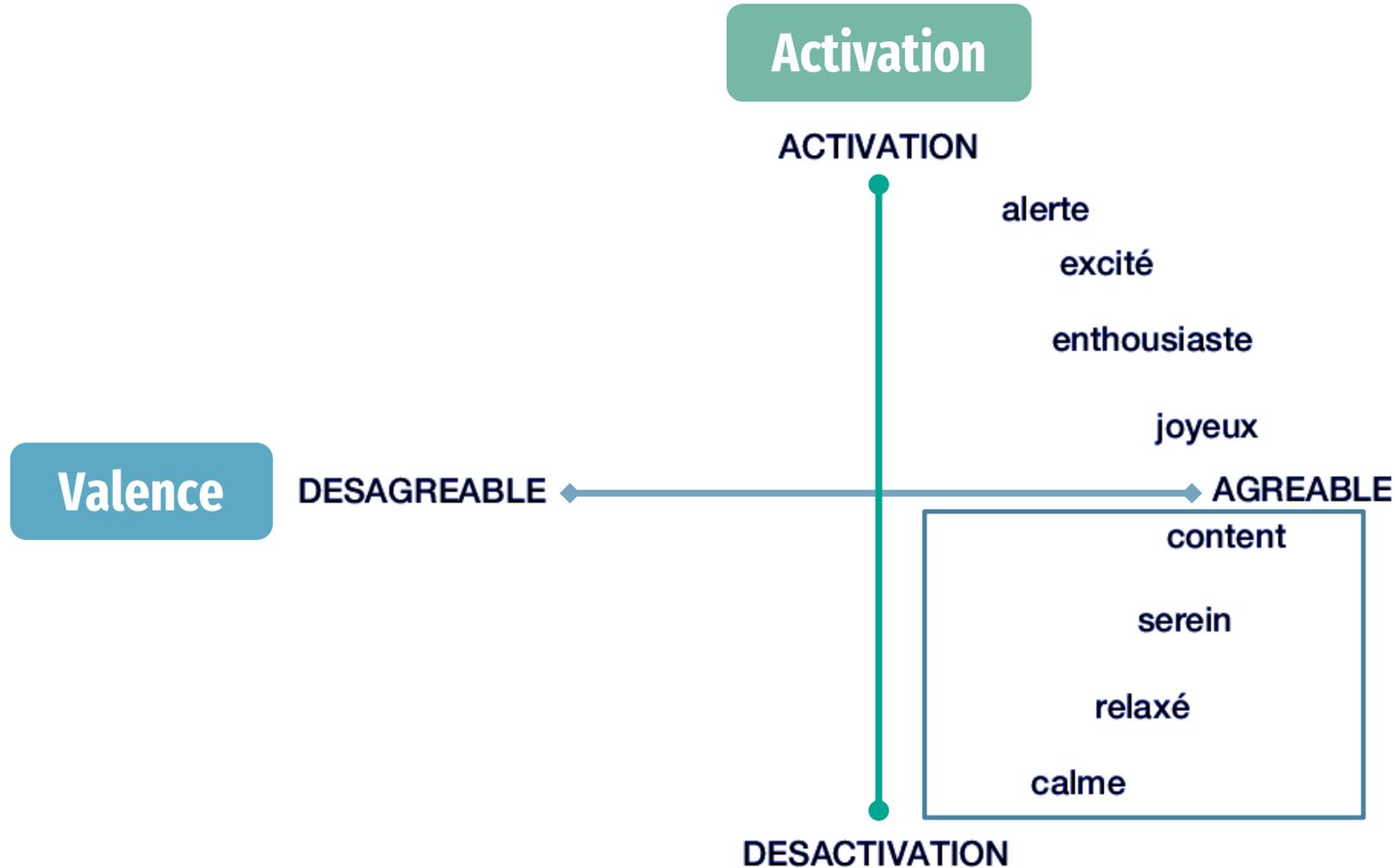
Les émotions : caractéristiques inhérentes de la pratique d'AP

Modèle du circomplexe (Feldman-Barrett & Russell, 1998)



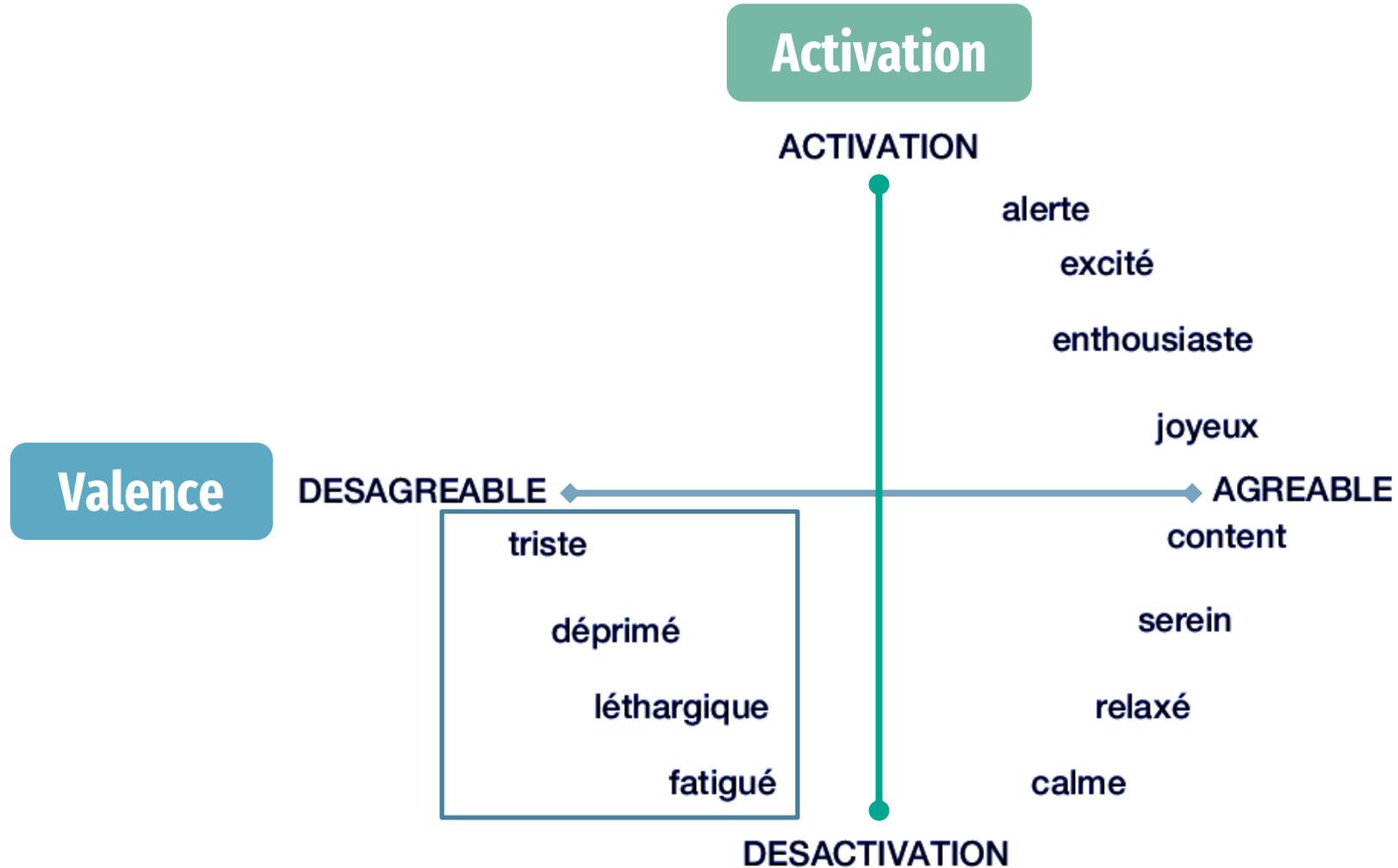
Les émotions : caractéristiques inhérentes de la pratique d'AP

Modèle du circomplexe (Feldman-Barrett & Russell, 1998)



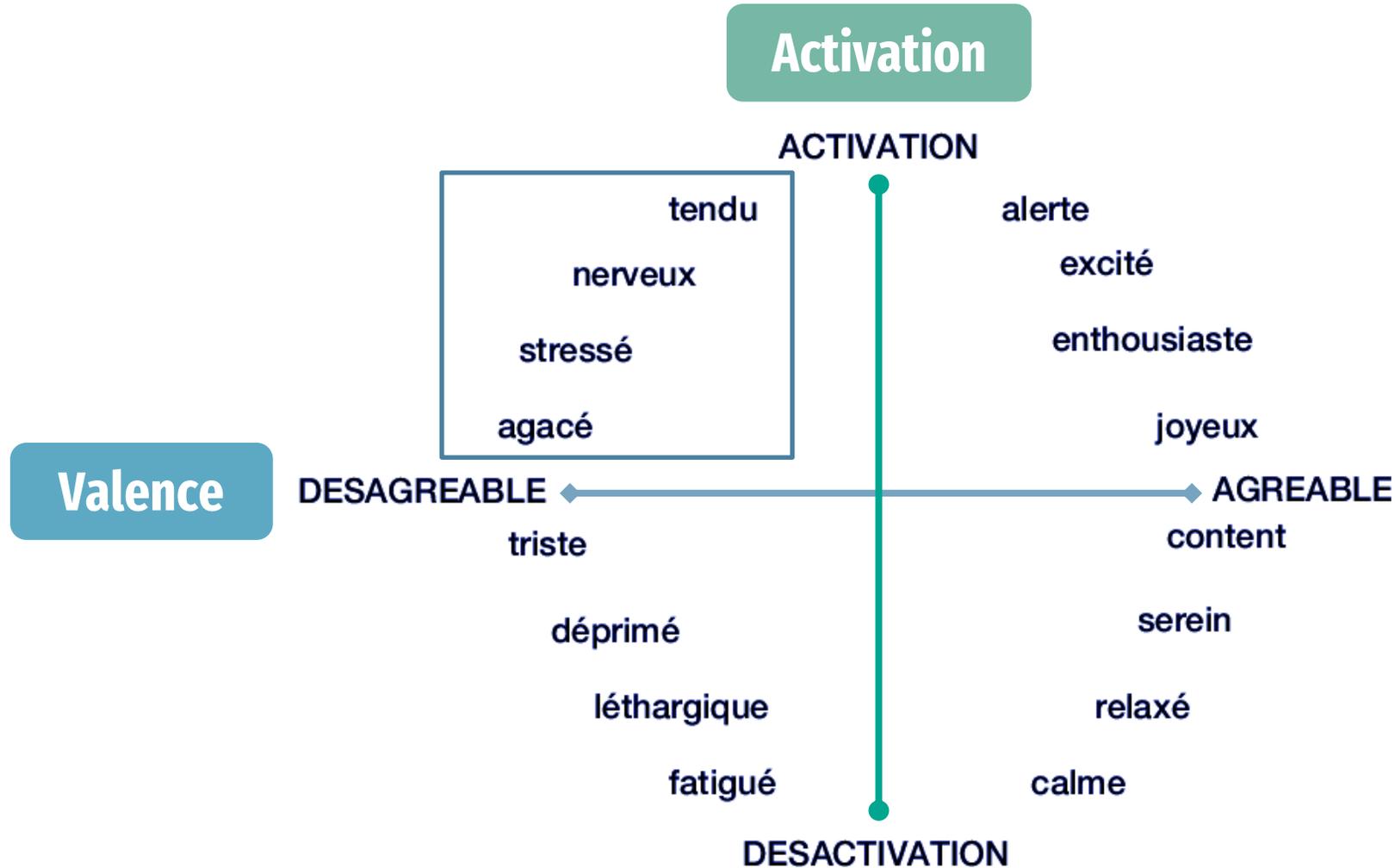
Les émotions : caractéristiques inhérentes de la pratique d'AP

Modèle du circomplexe (Feldman-Barrett & Russell, 1998)



Les émotions : caractéristiques inhérentes de la pratique d'AP

Modèle du circomplexe (Feldman-Barrett & Russell, 1998)

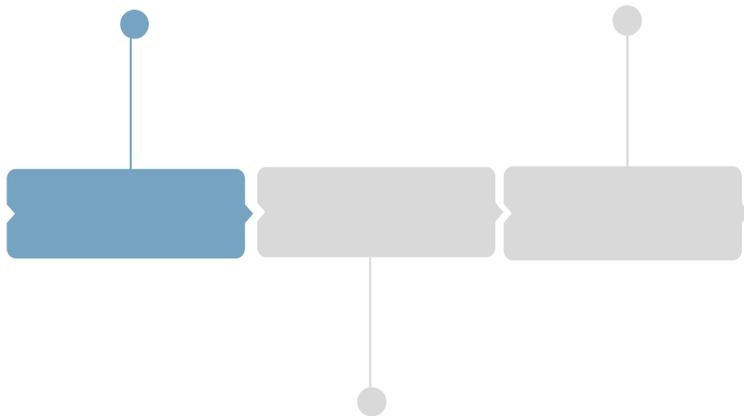


Les émotions : caractéristiques inhérentes de la pratique d'AP

Temporalité

1

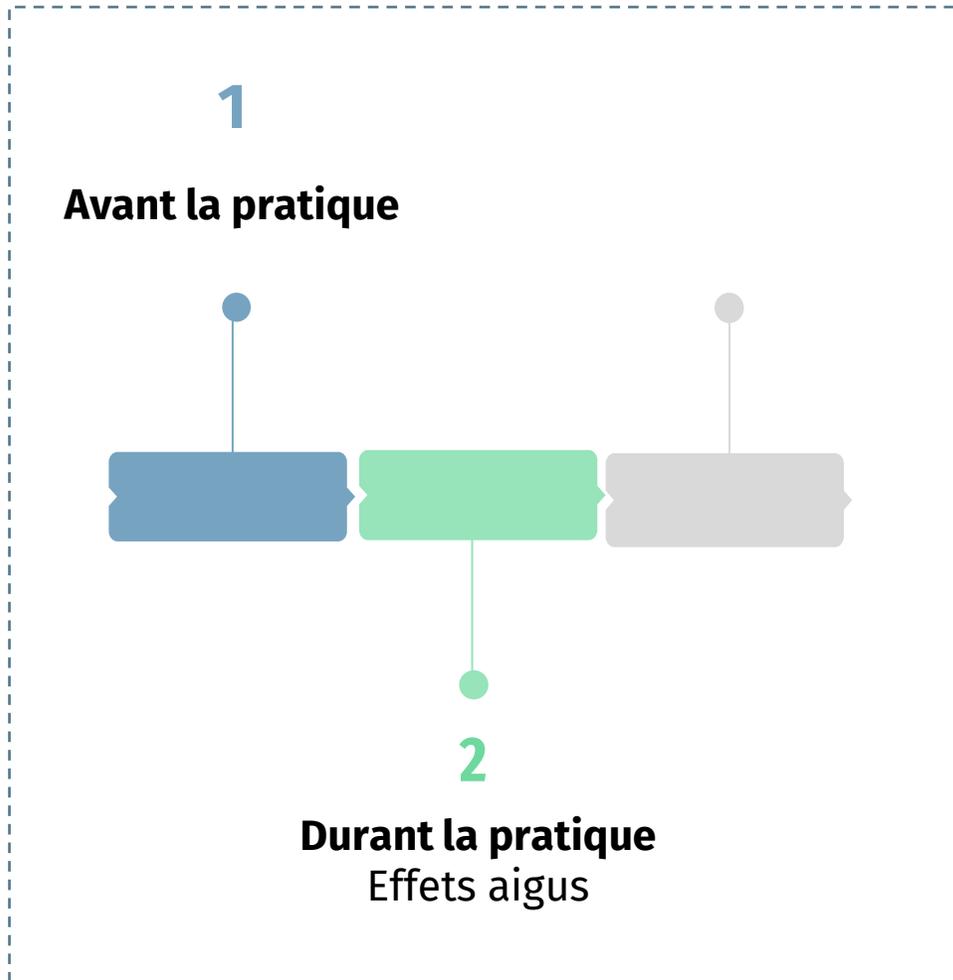
Avant la pratique



- ❖ Affect + : facilitateurs de l'engagement
- ❖ Affect - : freins à l'engagement (effet de congruence)
leviers lorsque AP = stratégie de faire face

Les émotions : caractéristiques inhérentes de la pratique d'AP

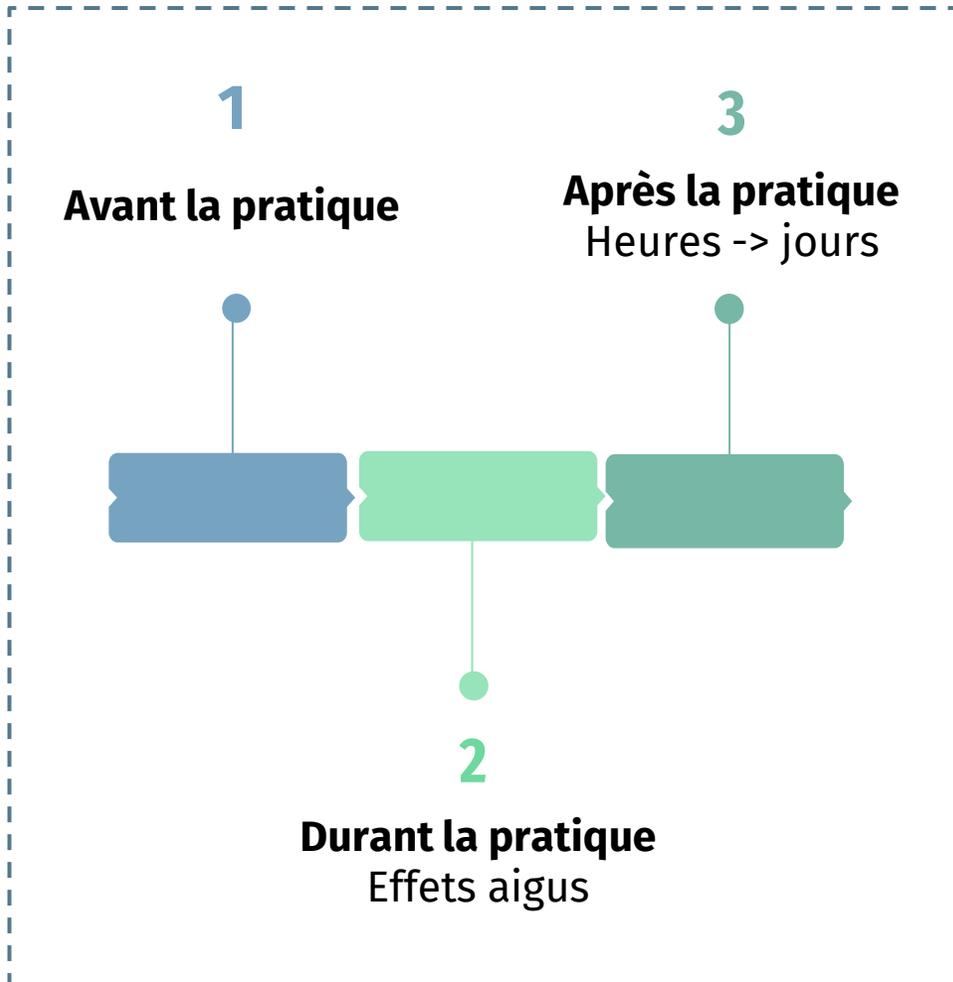
Temporalité



- ❖ Fluctuation au cours de la séance
- ❖ Multifactoriel : perception de l'effort, compétence perçue, expériences passées, nature de l'activité...
- ❖ Importance des affects + pour l'engagement futur

Les émotions : caractéristiques inhérentes de la pratique d'AP

Temporalité

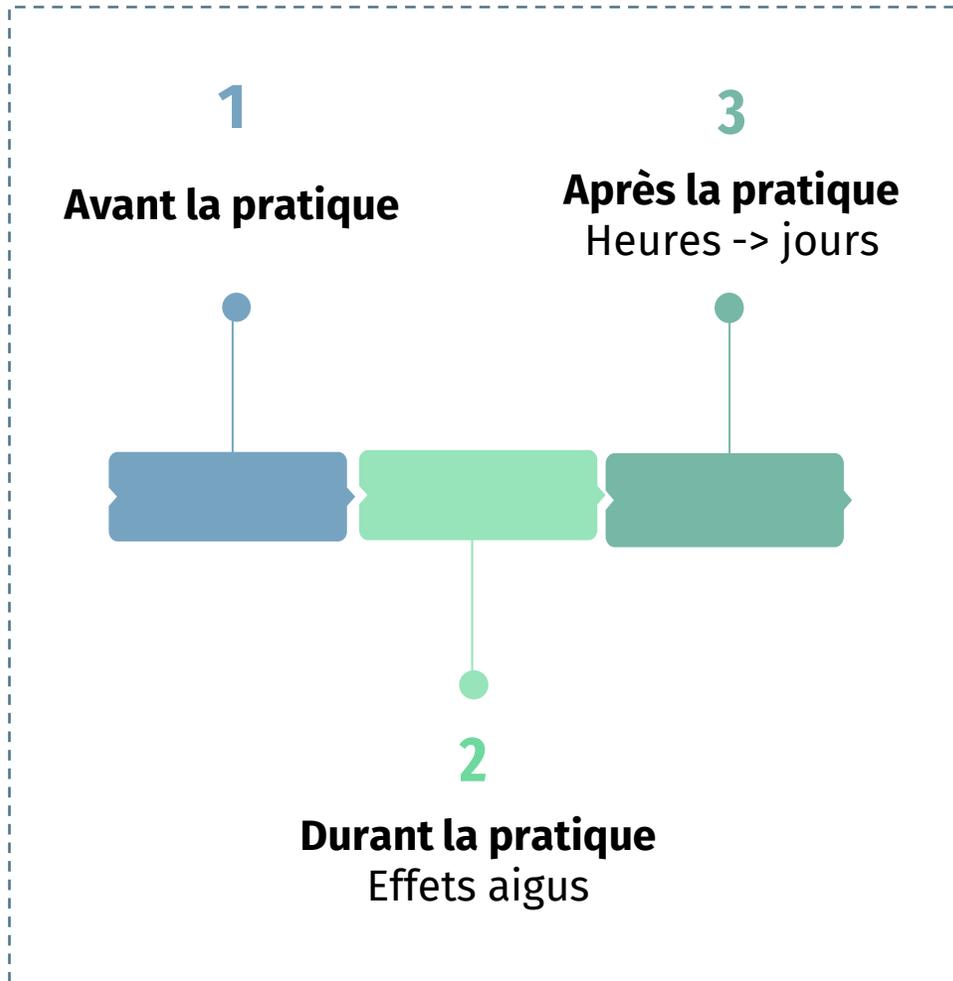


- ❖ Effet rebond : augmentation affects + / réduction des affects -
- ❖ Long terme : hausse du bien-être hédonique
- ❖ Anticipation des affects + liés à l'AP favorise leur survenue

(Travaux d'Ekkekakis ; Stevens et al., 2020)

Les émotions : caractéristiques inhérentes de la pratique d'AP

Processus complexe multifactoriel



Motivations à la pratique
Perception de l'effort
Déterminants contextuels

L'intérêt des motivations autodéterminées / expériences affectives

Le continuum d'auto-détermination (Deci & Ryan, 2000, 2002)



Motivations à la pratique
Perception de l'effort
Déterminants contextuels

L'intérêt des motivations autodéterminées / expériences affectives

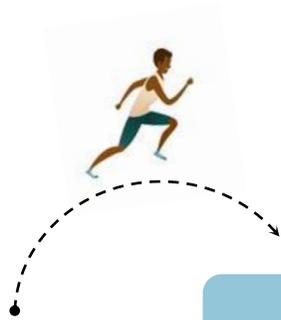
Le continuum d'auto-détermination (Deci & Ryan, 2000, 2002)

Amotivation

Absence de motivation

L'intérêt des motivations autodéterminées / expériences affectives

Le continuum d'auto-détermination (Deci & Ryan, 2000, 2002)



Régulation
externe

Amotivation

Comportements régulés par des facteurs externes
Récompenses/punitions

Par ex.: injonctions thérapeutiques, familiales, sociales, « *il faut que* », « *tu dois* »

L'intérêt des motivations autodéterminées / expériences affectives

Le continuum d'auto-détermination (Deci & Ryan, 2000, 2002)



**Régulation
introjectée**

**Régulation
externe**

Motifs de pratique internalisés mais qui s'appuient sur des pressions / récompenses internes

Amotivation

Par ex. : introjection des recommandations thérapeutiques
« *je dois ... sinon* »

L'intérêt des motivations autodéterminées / expériences affectives

Le continuum d'auto-détermination (Deci & Ryan, 2000, 2002)

MOTIVATIONS CONTRÔLÉES

Intérêt à court terme
Affects négatifs > Affects positifs



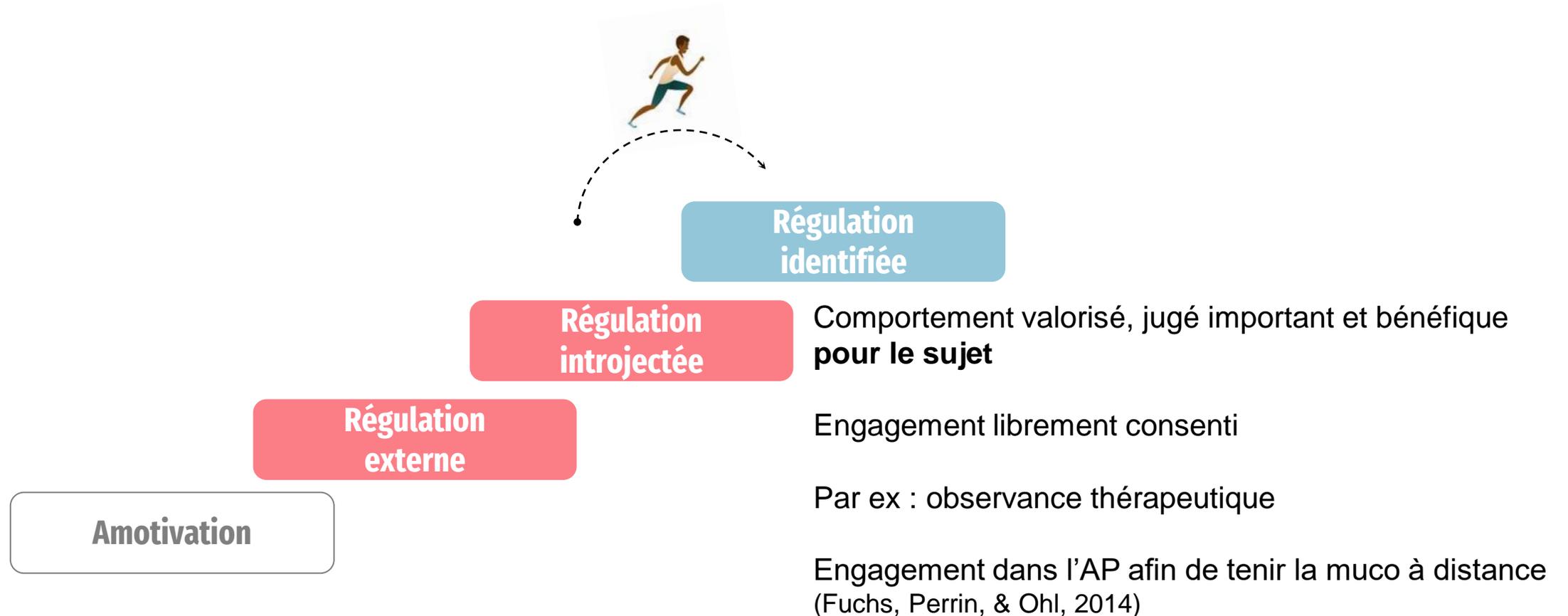
**Régulation
introjectée**

**Régulation
externe**

Amotivation

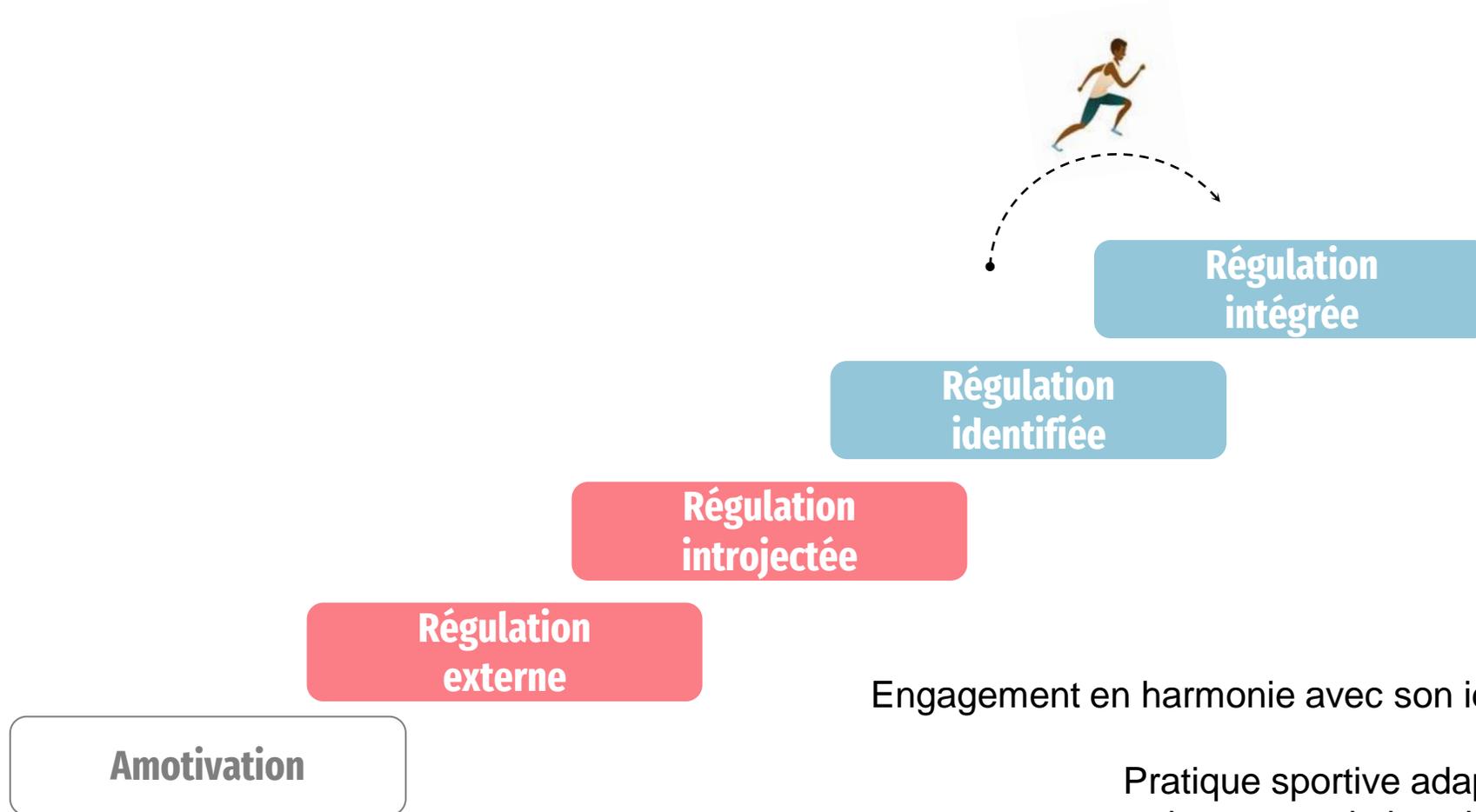
L'intérêt des motivations autodéterminées / expériences affectives

Le continuum d'auto-détermination (Deci & Ryan, 2000, 2002)



L'intérêt des motivations autodéterminées / expériences affectives

Le continuum d'auto-détermination (Deci & Ryan, 2000, 2002)

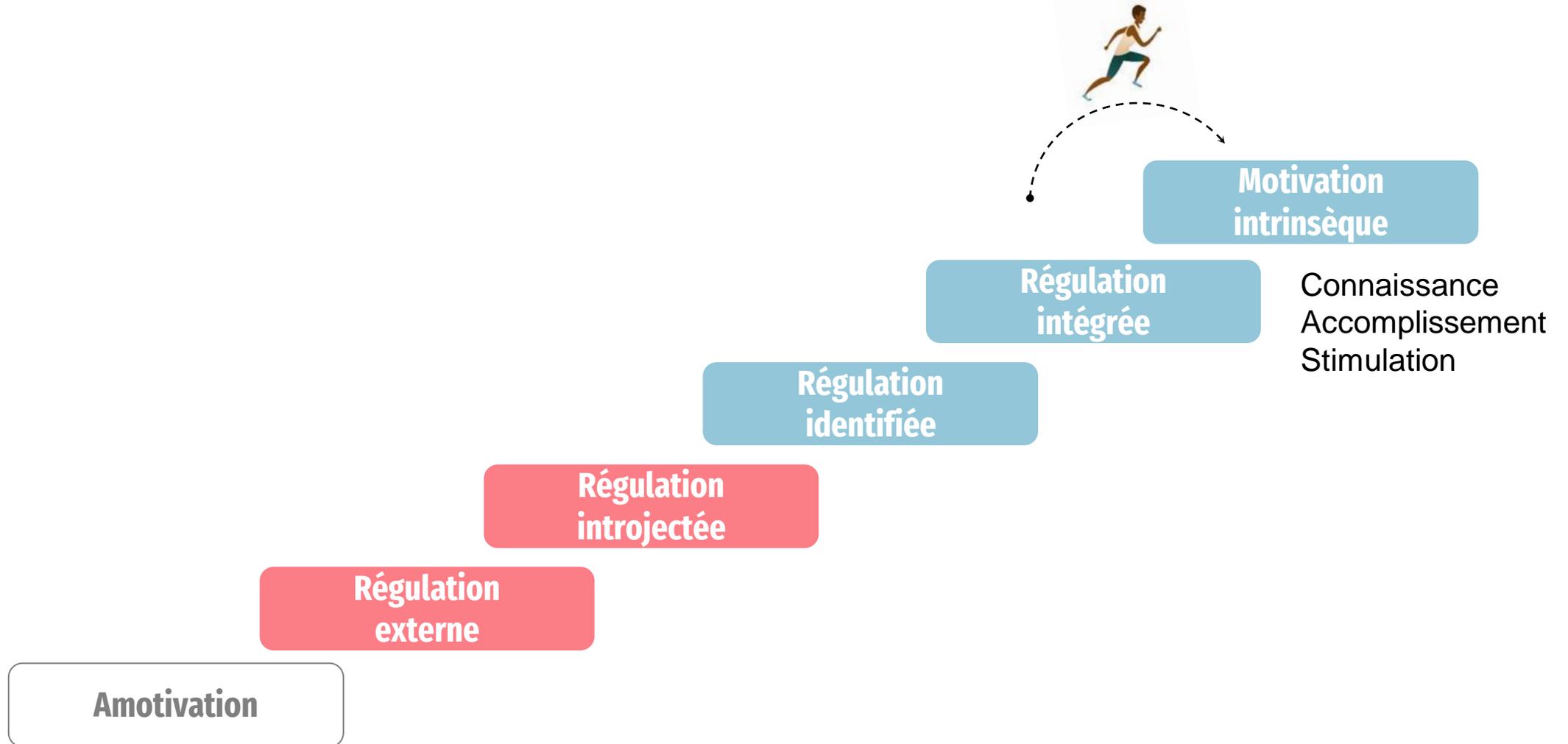


Engagement en harmonie avec son identité, valeurs, quête de sens

Pratique sportive adaptée et préservée afin de créer du sens et de la valeur dans leur vie avec la muco
(Fuchs, Perrin, & Ohl, 2014)

L'intérêt des motivations autodéterminées / expériences affectives

Le continuum d'auto-détermination (Deci & Ryan, 2000, 2002)



L'intérêt des motivations autodéterminées / expériences affectives

Le continuum d'auto-détermination (Deci & Ryan, 2000, 2002)

MOTIVATIONS AUTODÉTERMINÉES

Intérêts à court-moyen-long termes
Affects positifs > négatifs

Motivation
intrinsèque

Régulation
intégrée

Régulation
identifiée

Régulation
introjectée

Régulation
externe

Amotivation

L'intérêt des motivations autodéterminées / expériences affectives

Le continuum d'auto-détermination (Deci & Ryan, 2000, 2002)

Hétérogénéité des profils admis en réhabilitation respiratoire
(BPCO, asthme, emphysème, fibrose, dilatation des bronches)

204 patients :

« motivés » ($N = 134$),

« non motivés » ($N = 42$),

« motivés avec un faible niveau de planification » ($N = 28$)

(Chevance et al., 2019)

Amotivation

Régulation
externe

Régulation
introjectée

Régulation
identifiée

Régulation
intégrée

Motivation
intrinsèque

L'intérêt des motivations autodéterminées / expériences affectives

Importance des besoins psychologiques fondamentaux (Ryan et Deci, 2002)



Compétence



Affiliation



Autonomie

Amotivation

Régulation
externe

Régulation
introjectée

Régulation
identifiée

Régulation
intégrée

Motivation
intrinsèque

L'intérêt des motivations autodéterminées / expériences affectives

Importance des besoins psychologiques fondamentaux (Ryan et Deci, 2002)



Amotivation

Régulation
externe

Régulation
introjectée

Régulation
identifiée

Régulation
intégrée

Motivation
intrinsèque

Réflexions autour de l'effort perçu

« C'est tellement pénible, tellement d'efforts, que tu ne peux plus le faire. Et très vite, tu abandonnes parce que ça te cause beaucoup de souffrance pour un plaisir qui, en fait, n'en est plus un du tout...»



Motivations à la pratique
Perception de l'effort
Déterminants contextuels

(Fuchs, Perrin, & Ohl, 2014)

Réflexions autour de l'effort perçu

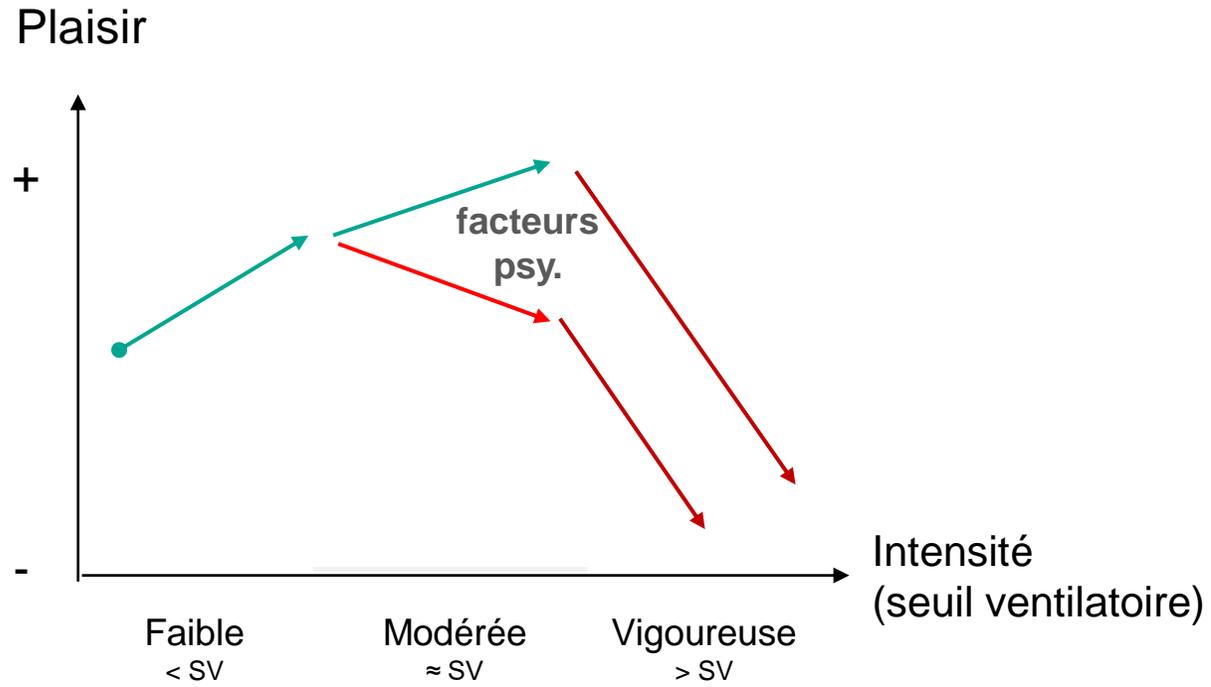
Théorie de la minimisation de l'effort (travaux de Cheval et al. 2021, 2024)

- ❖ Efficents mais pas paresseux !
- ❖ S'éloigner des cpts sédentaires plus coûteux
Comportements sédentaires gratifiants
- ❖ Différences interindividuelles :
tendance d'évitement vs d'approche de l'effort
- Intérêt d'associer affects + et perception effort



Réflexions autour de l'effort perçu

Théorie du modèle duel (Ekkekakis, 2003)

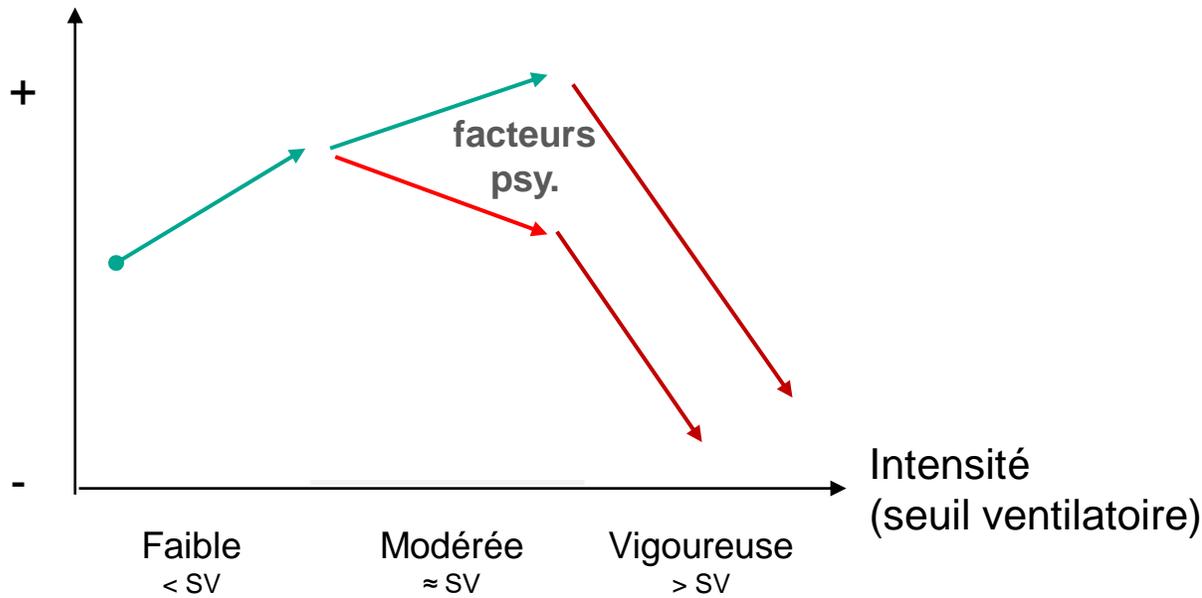


Réflexions autour de l'effort perçu

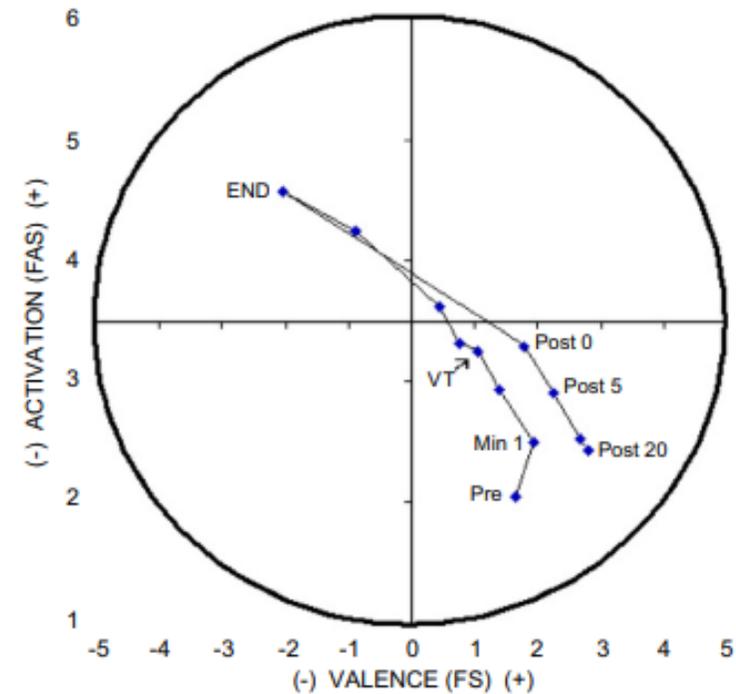
Théorie du modèle duel (Ekkekakis, 2003)

Dynamique affective relative à un test d'effort à intensité max.
Cycloergomètre, chez des femmes inactives

Plaisir



A.S. Welch et al. / Psychology of Sport and Exercise 8 (2007) 401-423





Motivations à la pratique
Perception de l'effort
Déterminants contextuels

Activités dites "corps-esprit" : intérêts et limites sur les aspects affectifs



« Nos esprits et nos corps sont interconnectés, ils doivent être traités ensemble »

K. Kirby (atteinte de mucoviscidose), K. Raffensperger (adulte atteinte de mucoviscidose, greffée des deux poumons), et K. Traver (parent de deux enfants atteints de mucoviscidose)

(Bathgate et al. 2025)

Activités dites "corps-esprit" : intérêts et limites sur les aspects affectifs

Enchainements posturaux, renforcement musculaire, équilibre, fluidité du mouvement, focalisation attentionnelle, travail respiratoire, conscience corporelle (Powell et al., 2018)

Ancrage dans le moment présent

Principes d'observation et de non jugement

Activités dites "corps-esprit" : intérêts et limites sur les aspects affectifs

Enchainements posturaux, renforcement musculaire, équilibre, fluidité du mouvement, focalisation attentionnelle, travail respiratoire, conscience corporelle (Powell et al., 2018)

Ancrage dans le moment présent

Principes d'observation et de non jugement



« ça m 'a plu de me mettre un peu dans tous les sens »

« quand je suis tombée malade, j 'ai complètement arrêté [...] je voulais plus aller voir à l 'intérieur »



« Je me sens apaisée, comme si mon corps pouvait enfin se détendre »

« J'ai senti mes abdos, ça m'a reconnectée »



Femmes en rémission d'un cancer du sein
Pratique optionnelle du yoga via les soins de support
Travaux en cours de publication



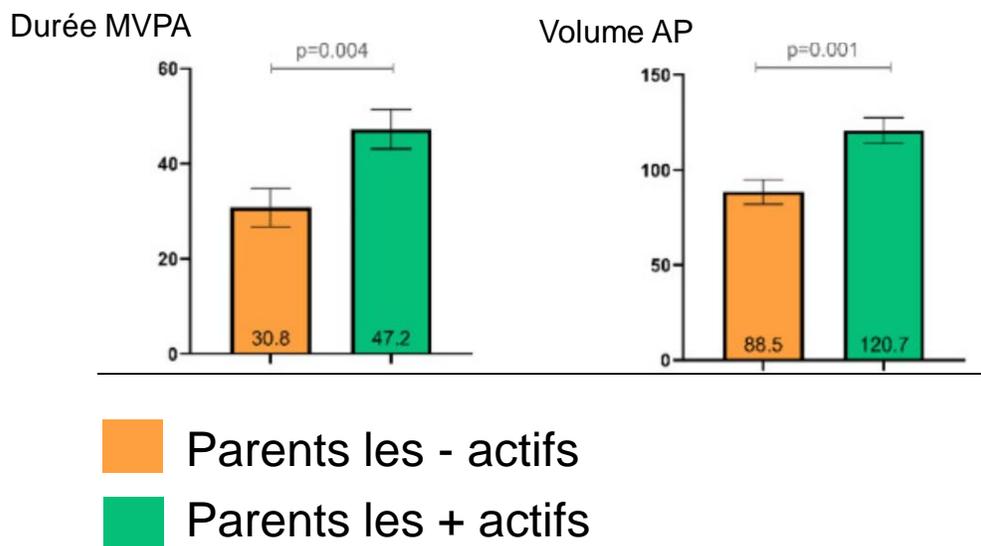
Sujets ayant subi un AVC
Pratique du pilates
Cycle au choix / parcours de soin
Travaux non publiés

AP de pleine nature : intérêts et limites sur les aspects affectifs

- ❖ Environnements verts et bleus : hausse affects positifs, réduction des affects négatifs et des troubles anxio-dépressifs (Coventry et al., 2021)
- ❖ Pratiques « ultra » : recherche d'émotions fortes, dépassement des limites et de la douleur, catharsisme
Processus auto-calmants et galériens volontaires (Szwiek, 2014)

Activités en contexte familial : intérêts sur les aspects affectifs

26 dyades parent-enfant atteint de la mucoviscidose
Mesure hebdomadaire des comportements actifs



(Kinaupenne et al., 2025)

31 dyades parent-enfant
Plaisir perçu (/6) durant différentes AP



Jeux de poursuite (dyade)	1,42	1,27
Marche rapide	1,97	2,23
Jeux de sauts	1,90	1,83
Danse	2,03	2,50
Exercices au poids de corps	2,35	1,63

(Filanowski et al., 2020)



En quelques mots ...

- ✓ Viser les motivations autodéterminées
- ✓ Trouver un équilibre entre effort perçu et émotions
- ✓ Se questionner sur la diversité des pratiques
- ✓ Soutenir les besoins psychologiques fondamentaux (compétence, affiliation, autonomie)