

TITRE : Exercice physique et régulation des réponses émotionnelles : recherches fondamentales et applications auprès de populations déprimées.

Présentée par : Fabien D. Legrand

HDR parrainée par : Chrystel Besche-Richard

Discipline : Psychologie/Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

Soutenue le : 17 octobre 2014

JURY: Pr. Grégory NINOT, Université de Montpellier 1

Pr. Philippe GODIN, Université catholique de Louvain-la-Neuve (Belgique)

Pr. Chrystel BESCHE, Université de Reims Champagne-Ardenne

Pr. Arthur KALADJIAN, Université de Reims Champagne-Ardenne, CHU de Reims

Pr. Bruno QUINTARD, Université Victor Segalen, Bordeaux 2

RÉSUMÉ : Ce document d'HDR propose une synthèse des résultats des travaux de recherche que j'ai menés depuis ma nomination en tant que maître de conférences à l'Université de Reims Champagne Ardenne. La majeure partie de ces études relèvent du domaine de la psychologie du sport et de l'exercice physique, et concernent plus particulièrement deux questions : (1) quels sont les effets immédiats de l'exercice physique sur la valence hédonique (c.-à-d., sur sa qualité « agréable » ou « désagréable ») chez le sujet sain ? Et (2) dans quelle mesure un programme d'exercice physique réduit-il la symptomatologie dépressive chez des participants présentant des symptômes dépressifs cliniquement significatifs ? Concernant la question (1), plusieurs hypothèses de travail ont été formulées à partir du modèle théorique proposé par Ekkekakis et Acevedo (le Dual-Mode Model, DMM, 2006), puis testées empiriquement. Les résultats que j'ai obtenus sont globalement en accord avec les prédictions dérivées de ce modèle. Un constat important est que la réponse affective évaluée pendant l'effort est souvent négative, ce qui a un effet potentiellement élevé sur le niveau ultérieur d'engagement dans une activité physique. Au regard de la question (2), les recherches de terrain que j'ai entamées il y a six ans visent à élargir les conclusions des recherches internationales concernant les effets antidépresseurs de l'exercice physique à des échantillons de participants Français de différents groupes d'âge et de différentes classes socio-économiques. Les trois études publiées à ce jour (deux études quasi-expérimentales et un essai contrôlé randomisé) mettent en évidence une diminution significative de l'intensité des symptômes dépressifs pré/post-intervention. Par ailleurs, il semble qu'une fréquence d'entraînement insuffisante (<2 séances hebdomadaires) soit inefficace. La dernière partie de cette HDR présente une discussion générale et un ensemble de propositions de travaux à court et moyen terme.