

ENTRE LA TÊTE ET LE CORPS : BOUGER AVEC INTUITION, PAS AVEC PRESSION !

+ Psychologie du sport



GABRIEL PARENT

est un jeune chercheur au doctorat qui travaille au laboratoire sur les Attitudes et Perceptions

liées à l'Image Corporelle (APIC) de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Ses recherches portent sur le bien-être physique et psychologique des sportifs. Plus particulièrement, il essaie de trouver des manières de rendre la pratique du sport agréable pour tout le monde. La passion de Gabriel pour les sportifs ne s'exprime pas que par la recherche, en effet, il est lui-même un grimpeur chevronné ainsi qu'un skieur.

« Pour moi, pouvoir en apprendre davantage sur le sport et les sportifs n'est pas un travail, c'est plutôt une passion : Bouger pour soi, bouger pour le plaisir ! »

Gabriel Parent

UQTR



Université du Québec
à Trois-Rivières

L'EXPÉ



www.experimentarium.fr

Que ce soit par le biais de la famille, des amis ou encore des réseaux sociaux, la pression autour de l'atteinte d'un corps parfait grâce à l'exercice est partout. Les informations et commentaires souvent contradictoires et faux qu'on reçoit peuvent mener à des comportements qui, le plus souvent, ne suivent pas nos envies et nous éloigne du plaisir de bouger. Par exemple, décider de commencer à courir ou aller au gym à toutes les semaines même si on n'aime pas ça.

Dans le cadre de ses recherches, Gabriel tente de mieux comprendre les différentes façons de faire de l'exercice dans le plaisir. Une des pistes explorées est l'exercice intuitif : le principe est d'écouter sa tête, ses envies, ses émotions ainsi que son corps pour prendre des décisions par rapport à l'exercice. Par exemple, ne pas faire d'exercice si notre corps est blessé.

Afin de mettre en pratique cette solution, les chercheurs ont besoin de questionnaires valides qui mesurent la pratique intuitive de l'exercice. En effet il n'existe pas de questionnaire en français au Québec actuellement. Dans le cadre de son projet, Gabriel veut valider l'utilisation et la perception du questionnaire auprès des sportifs. Il collabore avec différentes organisations sportives, comme les Patriotes de l'UQTR, pour l'aider à trouver des sportifs qui vont accepter de répondre à ses questionnaires.

En effectuant ces recherches, Gabriel tente de créer un questionnaire qui permet de mesurer si l'exercice intuitif pourrait agir comme un facteur de protection pour le bien-être des sportifs dans leurs pratiques de tous les jours. Avoir une bonne mesure de l'Exercice intuitif va permettre de mieux accompagner les sportifs dans leurs choix concernant la pratique d'exercices.

LES OBJECTIFS

- + Promouvoir une approche plus saine et intuitive de l'exercice physique.
- + Définir la pratique du sport intuitif dans la population québécoise.
- + Mettre de l'avant l'écoute de soi dans la pratique sportive.