



PROPOSITION DE STAGE

STAGE DE 2 à 6 MOIS EN LABORATOIRE

Laboratoire d'accueil

**Handicap, Activité, Vieillissement, Autonomie, Environnement
UR HAVAE 20217**



FICHE PROJET

STAGE MASTER 2

Année 2025-2026

Identification

Titre du projet : Analyse des comportements sédentaires et de leurs déterminants psychologiques en résidence autonomie.

Institution de rattachement : Omega Health, Unité HAVAE, Université de Limoges.

Encadrement

Responsables du projet : Louise Robin, Stéphane Mandigout

Modalités de stage

Stage de 6 mois au sein du laboratoire HAVAE

Financement : oui

Résumé du projet et activités principales

Contexte : Avec l'avancée en âge, il est fréquent d'observer une diminution de l'activité physique et une augmentation du temps passé dans des comportements sédentaires. Ces comportements, définis comme toute activité éveillée caractérisée par une dépense énergétique faible (entre 1,0 et 1,5 équivalent métabolique), tels que rester assis ou allongé, représentent entre 5 et 11,5 heures par jour chez les personnes âgées. Malgré les recommandations de santé publique — notamment la pratique d'au moins 150 minutes par semaine d'activité physique modérée à vigoureuse — la sédentarité demeure prédominante dans cette population. Ce phénomène est accentué par des facteurs environnementaux, sociaux, économiques et technologiques, rendant la sédentarité omniprésente dans le quotidien des personnes âgées. Les conséquences de cette inactivité prolongée sont bien documentées : augmentation du risque de maladies chroniques (cardiovasculaires, diabète de type 2, troubles musculosquelettiques), déclin fonctionnel, réduction de la qualité de vie, et perte d'autonomie. Ces effets sont particulièrement préoccupants chez les personnes âgées présentant déjà des limitations physiques.

Dans ce contexte, les personnes âgées vivant en résidence autonomie constituent une population bien connue et largement étudiée en matière de santé, de qualité de vie et d'accompagnement. Alors que les résidences offrent un cadre de vie favorisant le maintien de l'autonomie, l'environnement peut aussi encourager des comportements sédentaires : activités limitées, confort matériel, faible incitation au mouvement spontané, etc. Néanmoins, jusqu'à présent, peu de recherches ont considéré le comportement sédentaire comme un résultat principal, la majorité l'intégrant comme un sous-ensemble de l'activité physique (AP). Il est alors essentiel de surveiller précisément et de mieux comprendre la sédentarité. L'émergence de technologies modernes, telles que les moniteurs d'activité, offre désormais des données précises et objectives sur ces comportements.

Par ailleurs, différents travaux ont mis en évidence le rôle de l'autocontrôle dans la régulation des comportements de santé. L'autocontrôle peut être envisagé comme un trait stable (capacité générale à se maîtriser au fil du temps), ou comme un état fluctuant, influencé par les ressources psychologiques momentanées disponibles. Dans ce cadre, l'autocontrôle du comportement sédentaire fait référence à la capacité d'un individu à résister à l'envie de rester inactif (désirs de repos, d'immobilité) et à initier des comportements plus actifs, en accord avec ses objectifs ou intentions de santé. Cependant, peu d'études ont exploré ces mécanismes d'autocontrôle chez les personnes âgées, et encore moins dans un contexte de transition post-hospitalisation. Comprendre comment les personnes âgées perçoivent leurs désirs d'inactivité, les conflits éventuels entre ces désirs et leurs intentions, ainsi que leur capacité à

y résister, permettrait d'identifier des leviers psychologiques d'intervention pour réduire la sédentarité dans cette période à risque.

Objectif : Le projet vise dans un premier temps à mesurer le temps consacré aux comportements sédentaires chez les personnes âgées vivant en résidence autonomie en utilisant le monitor d'activité body media sensor armband. Dans un second temps, elle cherche à explorer les mécanismes d'autocontrôle, à la fois en tant que trait et en tant qu'état, afin de mieux comprendre les facteurs psychologiques pouvant influencer l'adoption ou la réduction de ces comportements.

Profil attendu :

- Etudiant.e Master 2 (de préférence STAPS APA-S ou réadaptation)
- Connaissances des personnes âgées

Date limite de dépôt des candidatures : 15 novembre 2025 à 17h

Date de début du stage : Janvier 2026 (A préciser selon les modalités de stage de l'étudiant)

Modalités de candidature

Contact : Le dossier de candidature sera composé d'un CV et d'une lettre de motivation ainsi que le mémoire de Master 1^{ère} année (pour les master 2) et d'une copie du relevé de notes de Master 1^{ère} année ou Licence 3.

Contact : Le dossier de candidature est à envoyer par mail à louise.robin@unilim.fr ET à [stéphane.mandigout@unilim.fr](mailto:stephane.mandigout@unilim.fr) avant la date limite mentionnée ci-dessus.