

Faculté de médecine

Université 
de Montréal
et du monde.

Université 
de Montréal
et du monde.

École de kinésiologie et des
sciences de l'activité physique
Faculté de médecine

Université 
de Montréal



2023 / *Reconnaissance*
EKSAP



Faculté
de médecine

Université 
de Montréal
et du monde.

21 septembre 2023

17h à 20h

Foyer des spectateurs du Cepsu
et sur la plateforme Zoom

Bienvenue à vous tous!





Déclaration de reconnaissance des territoires autochtones

L'Université de Montréal est située là où, bien avant l'établissement des Français, différents peuples autochtones ont interagi les uns avec les autres. Nous souhaitons rendre hommage à ces peuples autochtones, à leurs descendants, ainsi qu'à l'esprit de fraternité qui a présidé à la signature en 1701 de la Grande Paix de Montréal, traité de paix fondateur de rapports pacifiques durables entre la France, ses alliés autochtones et la Confédération haudenosauni. L'esprit de fraternité à l'origine de ce traité est un modèle pour notre communauté universitaire.

Mots de bienvenue

**Dr Patrick Cossette doyen
de la Faculté de médecine**

**Raynald Bergeron
directeur intérimaire de
l'ÉKSAP**

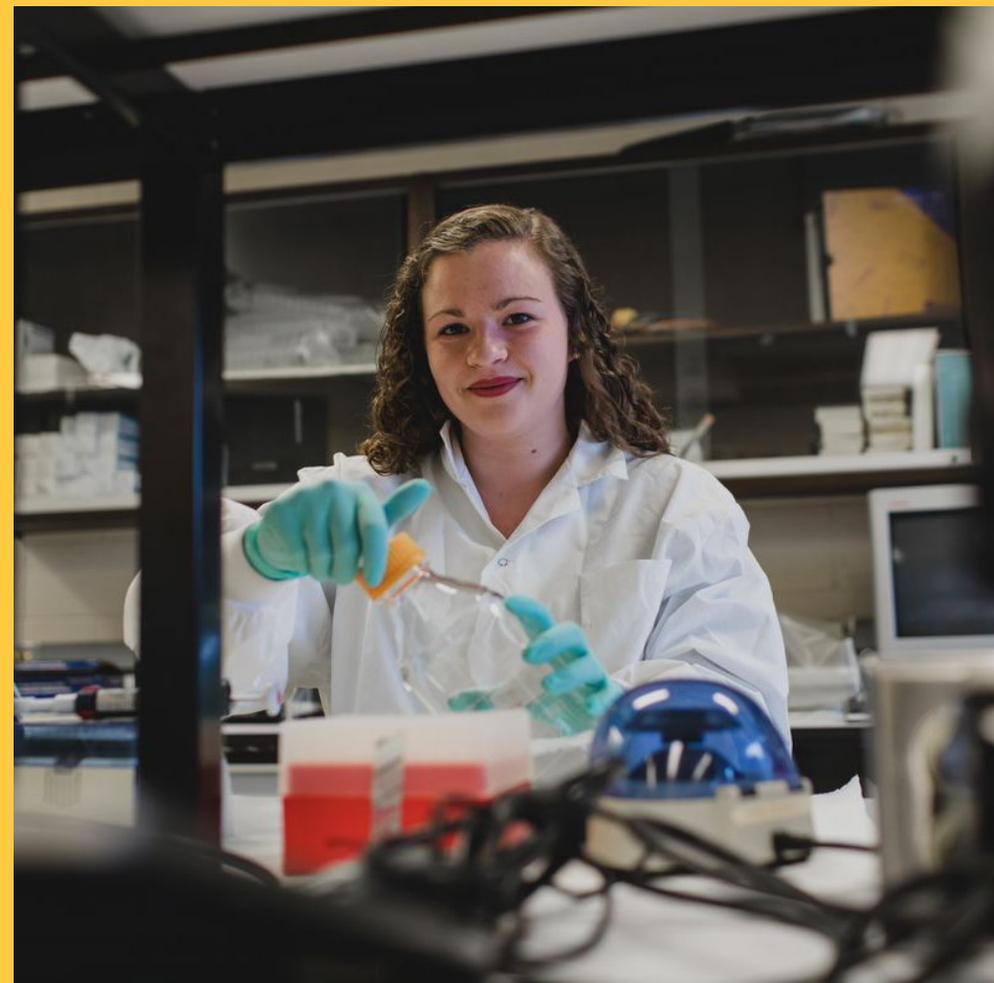
École de kinésiologie et des
sciences de l'activité physique
Faculté de médecine

Université 
de Montréal



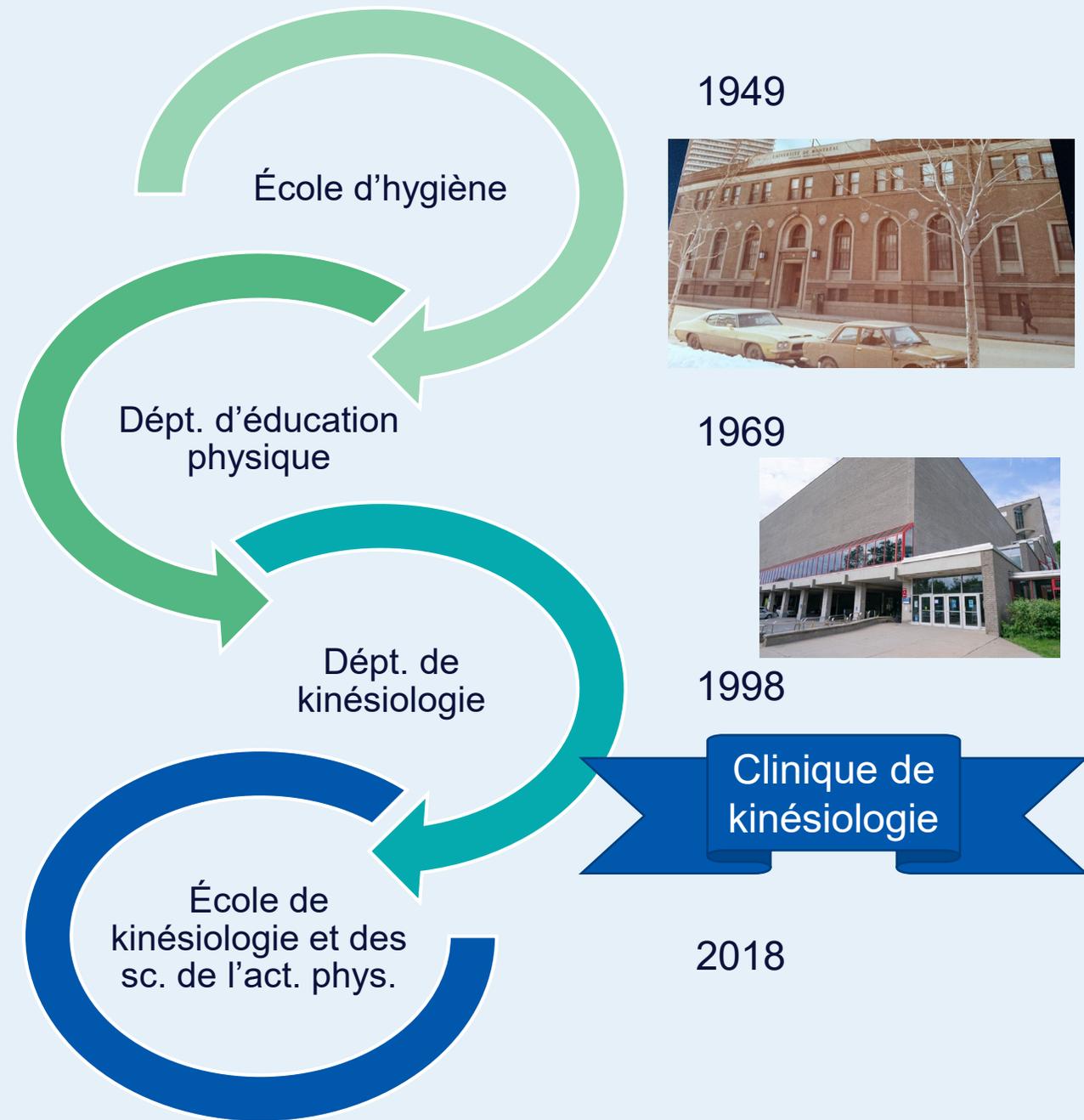
Présentation de l'ÉKSAP et de ses champs d'expertise

Raynald Bergeron
directeur intérimaire de
l'ÉKSAP



De l'école de l'hygiène à l'école de kinésiologie et des sciences de l'activité physique

Un peu d'histoire...



EKSAP en chiffres

Baccalauréat en enseignement en Éducation physique et à la santé (4 ans)	Kinésiologie
env. 175 étudiants	Baccalauréat : 343 étudiants
	Cycles supérieurs : 109 étudiants <ul style="list-style-type: none">• Kinésiologie<ul style="list-style-type: none">MicroprogrammeDESSMaîtrise• Sciences de l'activité physique<ul style="list-style-type: none">Maîtrise n=25Doctorat n=32
Le personnel <ul style="list-style-type: none">• 19 professeurs réguliers• 5 professeurs adjoint de clinique<ul style="list-style-type: none">• 4 coordonnateurs	



Enjeux psychosociaux et promotion de l'activité physique et du sport

Identifier les déterminants psychosociaux de la pratique d'activité physique et sportive, comprendre les mécanismes et évaluer les programmes qui entraînent des bienfaits sur la santé globale

aspects psychosociaux, inégalités sociales, évaluations, troubles de santé mentale

Comotions, promotion de l'AP et prévention, jeu libre
Intervention psychosociales

Thème de recherche

AP et santé mère-enfant

Comprendre, développer, optimiser, évaluer et promouvoir le rôle de l'activité physique pour améliorer la santé des mères et des enfants

condition physique, développement du cerveau, immunité et cancer, grossesse, obésité et santé cardiométabolique

Adaptation du mouvement et régulation de l'exercice

Comprendre comment l'individu (du patient à l'athlète) régule le mouvement et s'adapte à l'exercice au moyen d'approches transdisciplinaires et intégratives

exercice excentrique, fatigue, mesures écologique, chaleur modélisation, santé-sécurité au travail, vieillissement

locomotion, troubles musculosquelettiques, réadaptation motrice



Professeurs

Enjeux psychosociaux et promotion de l'activité physique et du sport

Identifier les déterminants psychosociaux de la pratique d'activité physique et sportive, comprendre les mécanismes et évaluer les programmes qui entraînent des bienfaits sur la santé globale

Jeffrey Caron
Ahmed-Jérôme Romain

Adaptation du mouvement et régulation de l'exercice

Comprendre comment l'individu (du patient à l'athlète) régule le mouvement et s'adapte à l'exercice au moyen d'approches transdisciplinaires et intégratives

Jason Neva, Jonathan Tremblay,
Julie Messier, Daniel Gagnon,
Fabien Dal Maso,
Benjamin Pageaux

AP et santé mère-enfant

Comprendre, développer, optimiser, évaluer et promouvoir le rôle de l'activité physique pour améliorer la santé des mères et des enfants

Isabelle Doré, Dave Ellemberg,
Suzanne Laberge, Leslie Podlog

Marie-Eve Mathieu,
Julie Lavoie, Daniel Curnier,
Jan Yardley

Yosra Cherni,
Philippe Dixon,
Raynald Bergeron,
Mickaël Begon

Liste d'honneur du doyen

Doyen de la Faculté de médecine Dr Patrick Cosette

Récipiendaires

Mélysiane Marcotte

Marc-Antoine Tardif

Oussama Atoui

Ange Gianni Elaheebaccus

Rayhana Cheriti

Catherine Méthot

Ilan Elie Ohana

Youssef Makhoul

Remise des prix Cycles supérieurs et présentations

2023 / Reconnaissance
EKSAP



Faculté
de médecine

Université 
de Montréal
et du monde.



Prix de la Journée de la recherche des cycles supérieurs

Professeur de l'ÉKSAP Jeffrey Caron

Récipiendaire *Meilleure présentation longue*

Clara Ziane

Sous la supervision de Fabien Dal Maso

Marcher en rythme :

La stimulation auditive rythmique pour améliorer la marche des personnes âgées

Clara Ziane, Simone Dalla Bella, Fabien Dal Maso
Reconnaissance ÉKSAP
21 septembre 2023



société
inclusive

Fonds de recherche
Nature et
technologies

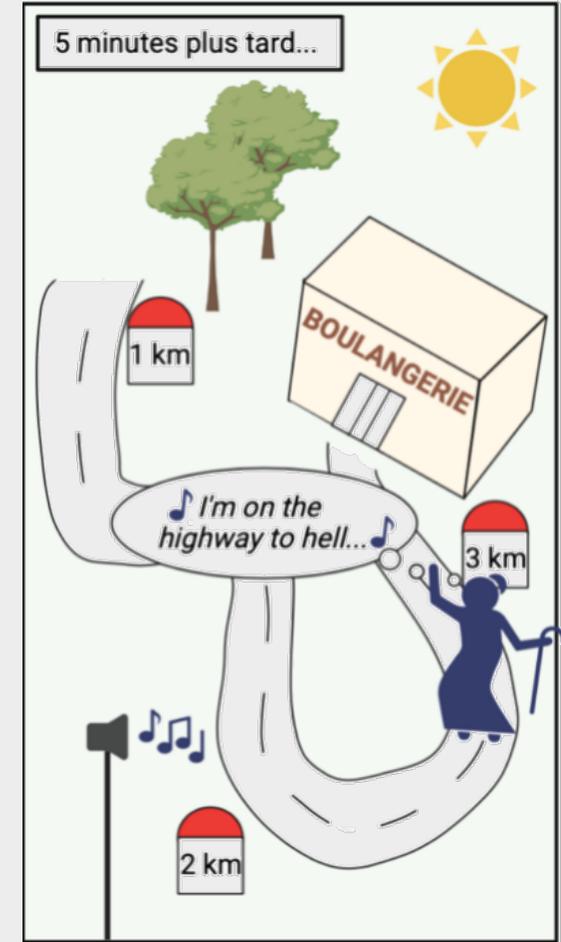
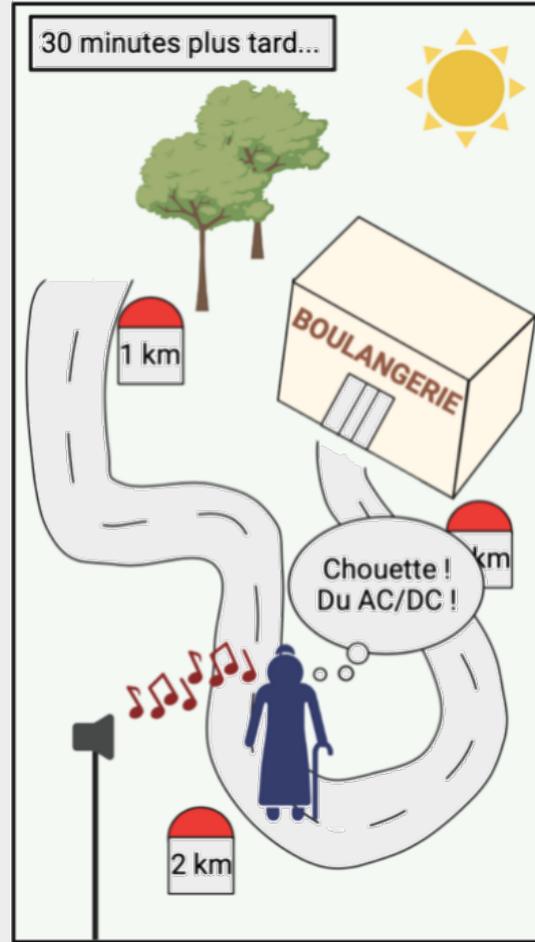
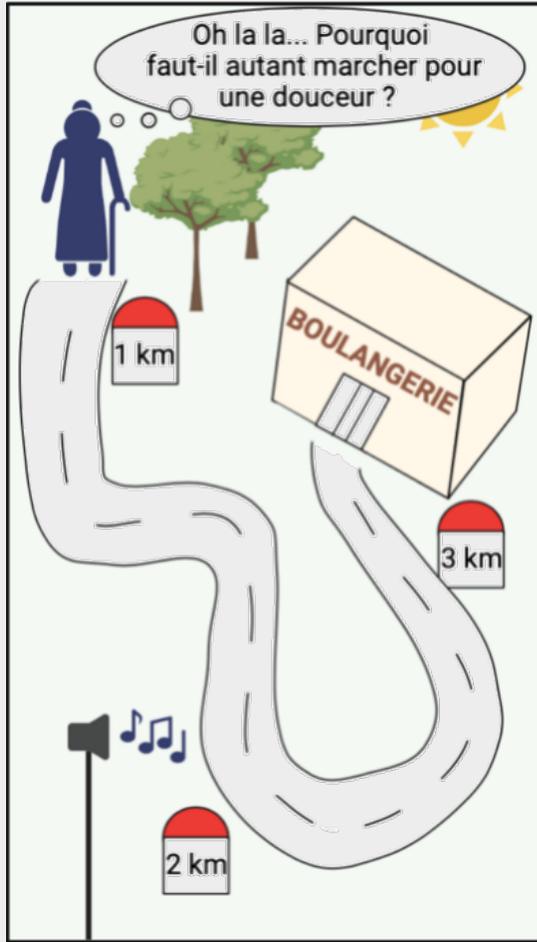
Québec 

L'EMPRISE DE LA MUSIQUE

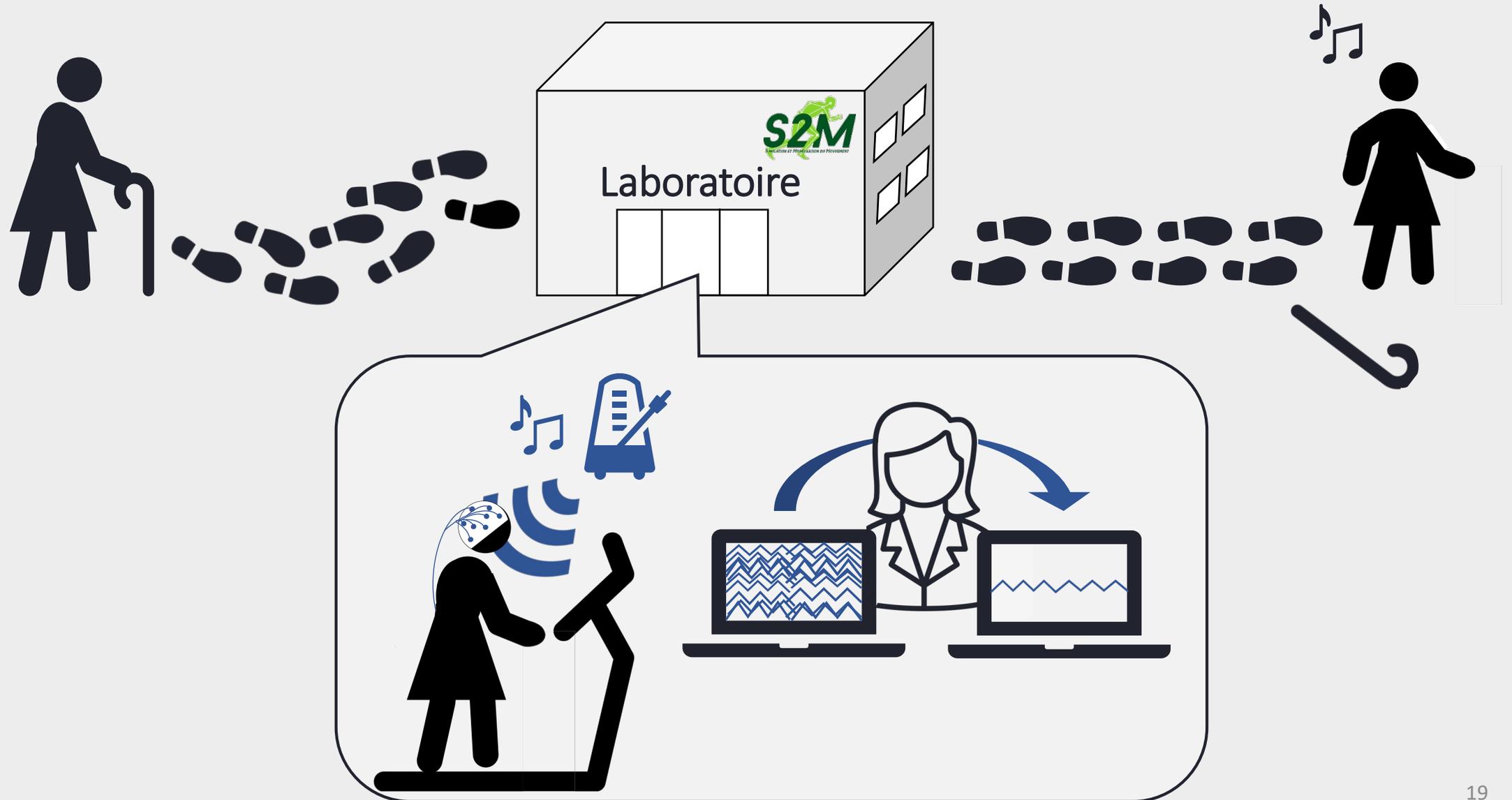


© Copyright IBTimes 2023.

LA MUSIQUE AU SERVICE DE LA MARCHÉ



PENDANT CE TEMPS À L'ÉKSAP





FINANCEMENTS

Prix de la Journée de la recherche des cycles supérieurs

Professeur de l'ÉKSAP Jeffrey Caron

Récipiendaire *2e meilleure présentation longue*

Audrey-Ann Bartlet

Sous la supervision de Daniel Gagnon

Prix de la Journée de la recherche des cycles supérieurs

Professeur de l'ÉKSAP Jeffrey Caron

Récipiendaire 3e meilleure *présentation longue*

François Dupont

Sous la supervision de Marie-Ève Mathieu

Les usages des technologies numériques par les enseignants d'éducation physique et à la santé des québécois et québécoises

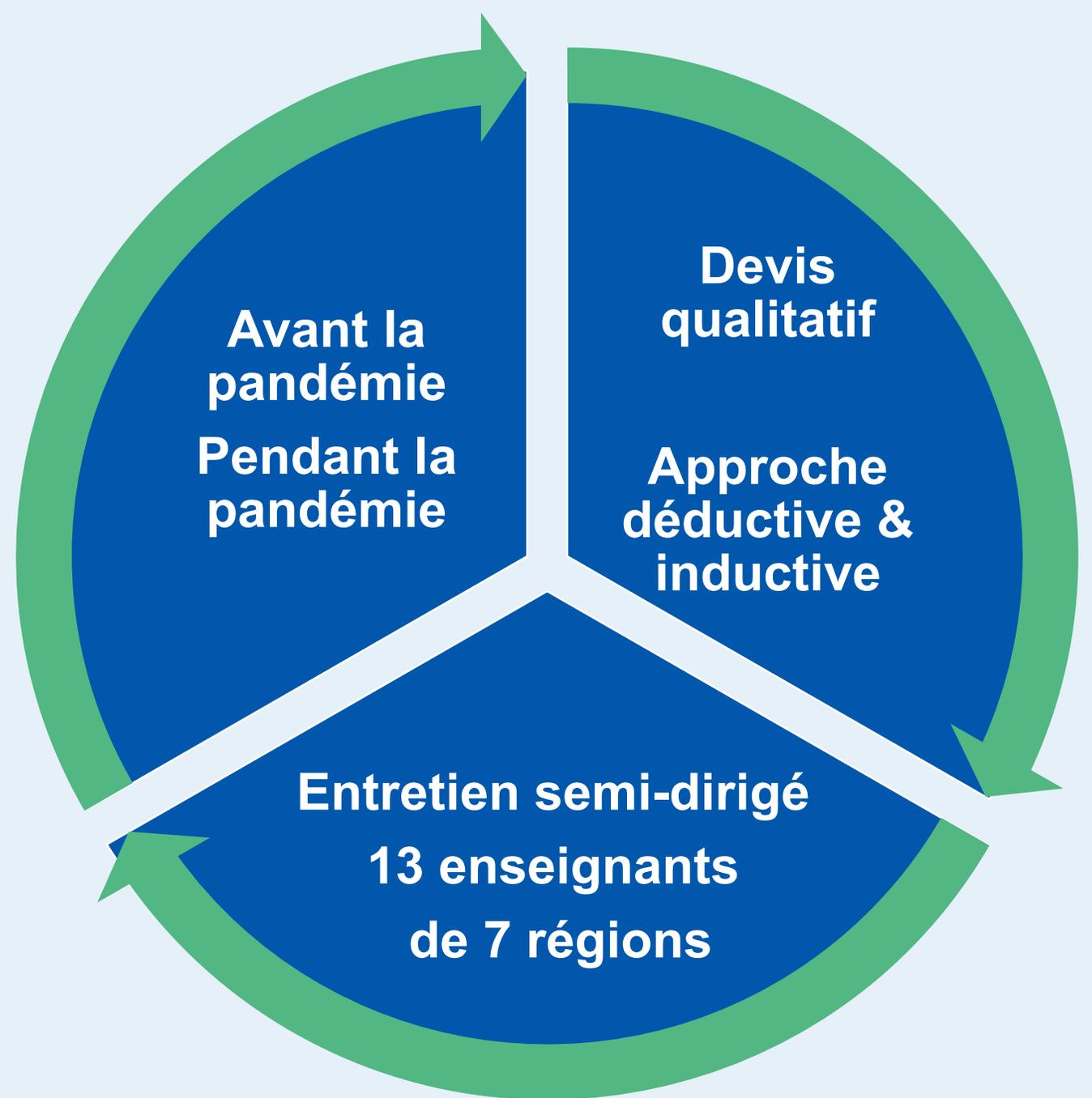
L'impact de la pandémie de covid-19



L'objectif:

Identifier l'expérience des enseignants EPS quant à l'utilisation des technologies numériques, avant et pendant la pandémie.

- L'utilisation des TN au service de l'enseignant
- L'utilisation des TN au service de l'élève
- Modèle de ASPID



+++ INNOVATION +++

Technologies make teaching and completing educational tasks like it was not possible before. There is innovation and evolution in the act of teaching.

++ PROGRESS ++

Technologies make teaching and completing traditional educational tasks more efficient. There is a clear benefit from using technology.

+ SUBSTITUTION +

Technologies do not make teaching and completing educational tasks more efficient. There is no benefits and no disadvantages in using technology.

ADOPTION

Using technologies requires a tremendous amount of time and personal engagement from the teacher. There is a disadvantage in using technologies.

TN en service à l'élève (n=12)

Applications numériques:

1. Exemple de tâche: YouTube
2. Rétroaction: iPad: SeeSaw
3. Mesure de l'activité physique: Runtastic
4. Outil de planification: Fitness et Musculation

Matériel numérique

Tableau numérique interactif; Ordinateur; iPad; Caméra photo/vidéo; téléphone cellulaire

TN au service à l'enseignant (n=13)

Application numérique

1. Carnet de l'enseignant: IDOCEO
2. Démonstration: YouTube
3. Outils de gestion: Delay
4. Questionnaire : Gform

Matériel numérique

Tableau numérique interactif; Ordinateur; iPad; Caméra photo/vidéo



4

+++ INNOVATION +++

Technologies make teaching and completing educational tasks like it was not possible before. There is innovation and evolution in the act of teaching.

3

++ PROGRESS ++

Technologies make teaching and completing traditional educational tasks more efficient. There is a clear benefit from using technology.

2

+ SUBSTITUTION +-

Technologies do not make teaching and completing educational tasks more efficient. There is no benefits and no disadvantages in using technology.

1

ADOPTION

Using technologies requires a tremendous amount of time and personal engagement from the teacher. There is a disadvantage in using technologies.

?

TN en service à l'élève (n=4)

Application numérique:

1. Besoin de communiquer: ZOOM, TEAMS
2. Laisser des traces de leurs pratiques de l'activité physique: Cellulaire, Caméra photo

Matériel numérique

Ordinateur; Caméra photo/vidéo, téléphone cellulaire

TN au service à l'enseignant (n=13)

Application numérique

1. Outils de communication (soutien morale):
TEAMS, Classroom, Facebook, Zoom
2. Démonstration (n=11): YouTube, Slide
3. Questionnaire (n=4): Gform

Matériel numérique

Ordinateur, iPad, Cellulaire, Caméra photo/vidéo

Constat

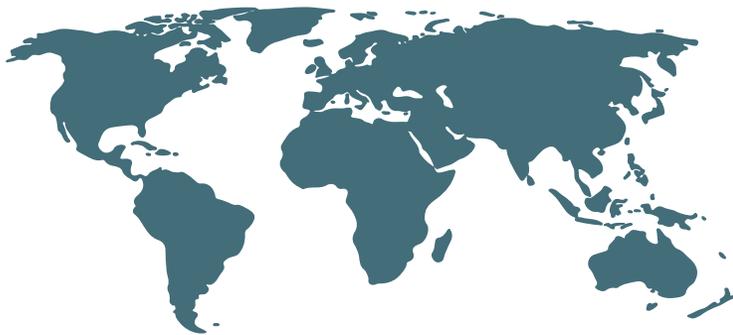
Avant la pandémie,

Progression  l'usage des TN par les élèves  objectif d'autorégulation.

Pendant la pandémie (30 mars à 20 juin),

Recul??  l'exception des applications de communication presque uniquement

Recul??  TN par les enseignants très peu par les élèves  autorégulation de l'élève??



Constat

Témoignage:

« Ils sont bons (les élèves) pour s'en servir pour communiquer entre eux, mais quand vient le temps d'aller travailler, je ne suis pas convaincu qu'ils ont toutes habiletés et les ressources pour le faire. » P13

**Fonds de recherche
Société et culture**

Québec



Merci aux collègues,

Pre Cecilia Borges, UdeM

Pr. Jonathan Jr. Chevrier, ULaval

M. Francis Ranger, Enseignant EPS

**Merci !
Pour votre écoute**

Merci à tous les donateurs!!!



Prix de la Journée de la recherche des cycles supérieurs

Professeur de l'ÉKSAP Jeffrey Caron

Récipiendaire 3e meilleure présentation longue

Olivier Chenette-Stewart

Sous la supervision de Julie Lavoie

Bonifier la pratique clinique afin d'améliorer l'issue de la grossesse en lien avec les désordres hypertensifs gestationnels

Olivier Chenette-Stewart

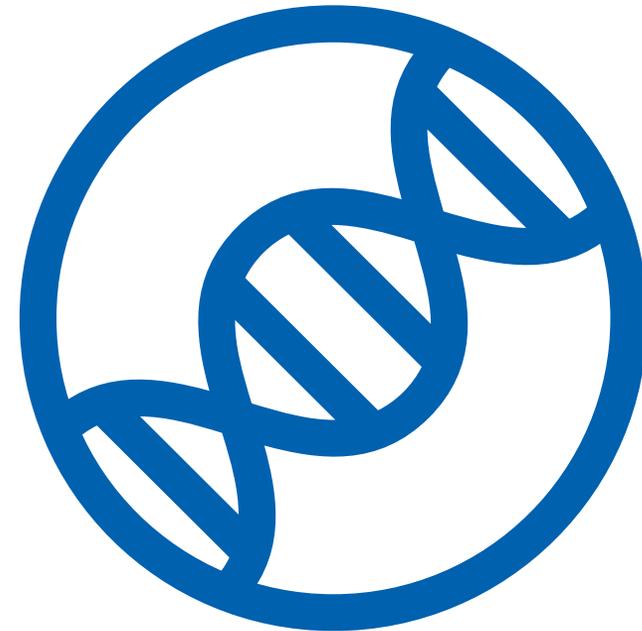
Sous la direction de Julie Lavoie

2 volets au projet

- Les complications gestationnelles, dont la prééclampsie, sont en hausse. (Wallis et al., 2008)
 - Prévention avec l'activité physique (AP).



1. Projet clinique

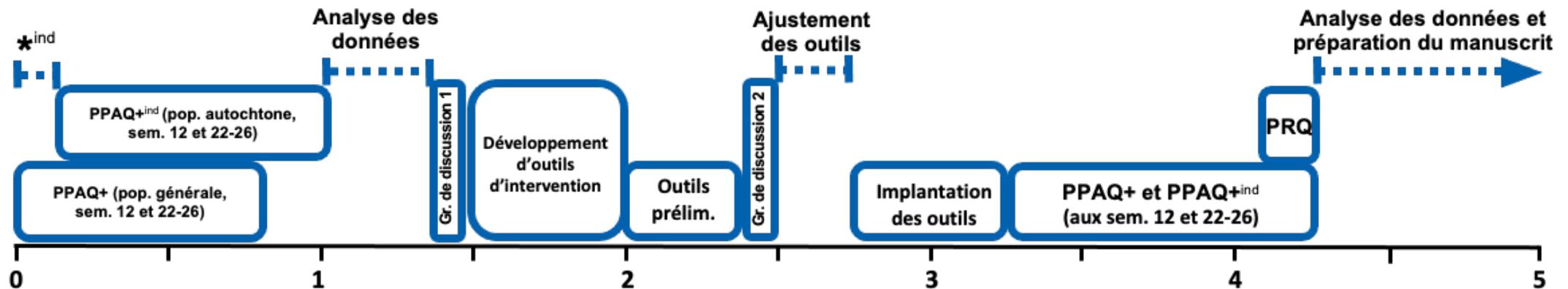


2. Projet de biomarqueurs

Projet clinique

- Peu de femmes enceintes font de l'AP tel que recommandé. (Sruogo et al., 2023)
- Manque de *counseling* médical en AP. (McGee et al., 2018)

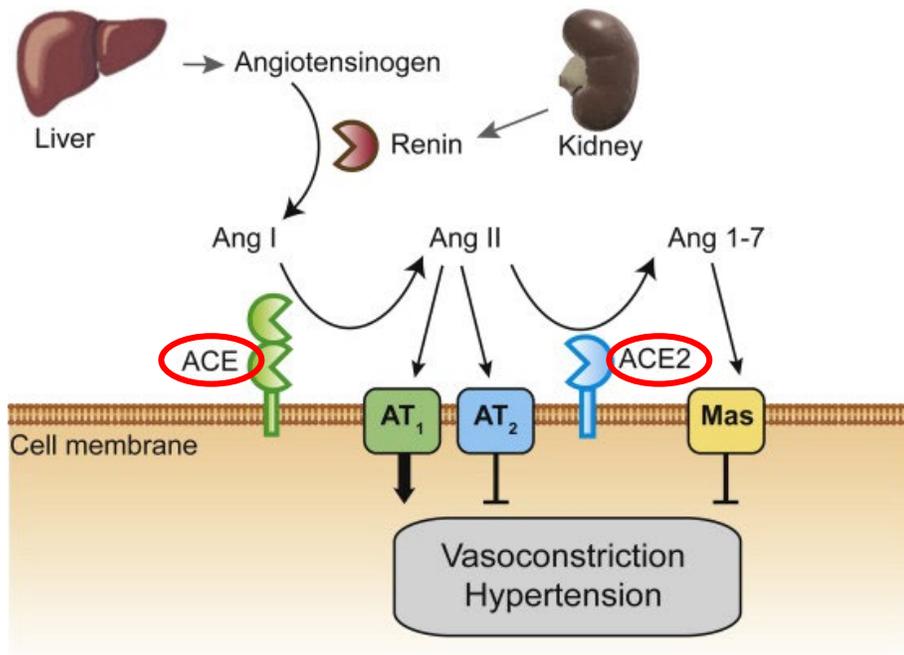
But: Développer des outils adaptés aux cliniciens et leurs patientes pour encourager les femmes enceintes à faire de l'AP.



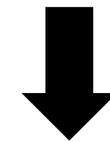
Projet de biomarqueurs

- La pathophysiologie de la prééclampsie est toujours mal comprise. (Rana et al., 2019)

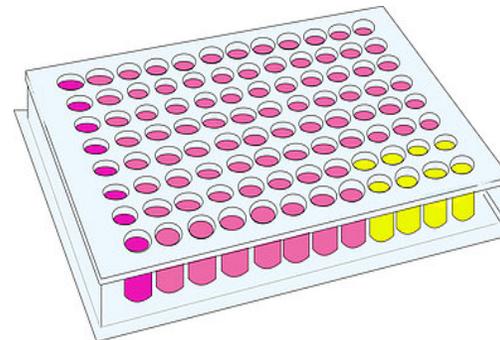
But: Identifier des biomarqueurs de la prééclampsie.



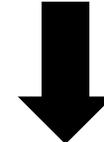
Marqueurs protéiques
circulants



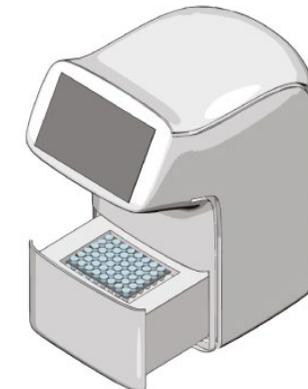
ELISA



Marqueurs génétiques
(polymorphismes d'un
seul nucléotide)



qPCR ou ddPCR



Prix de la Journée de la recherche des cycles supérieurs

Professeur de l'ÉKSAP Jeffrey Caron

Récipiendaire *Meilleure présentation courte*

Gabrielle Cadotte

Sous la supervision de Jeffrey Caron

Merci aux donateurs!

École de kinésiologie et des
sciences de l'activité physique
Faculté de médecine

Université 
de Montréal

Parcours sportif

Niveau
provincial
2003-2013



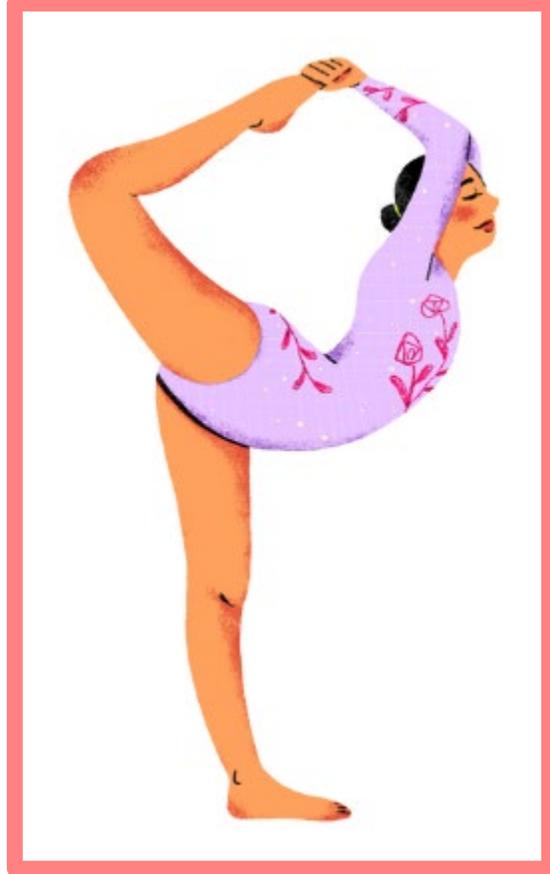
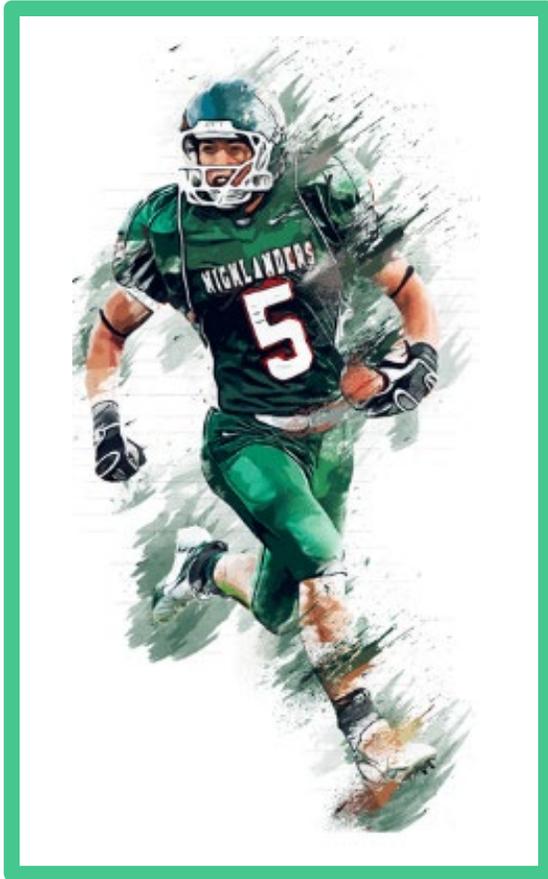
Niveau
universitaire
2016-2019

Niveau
national
2013-2016

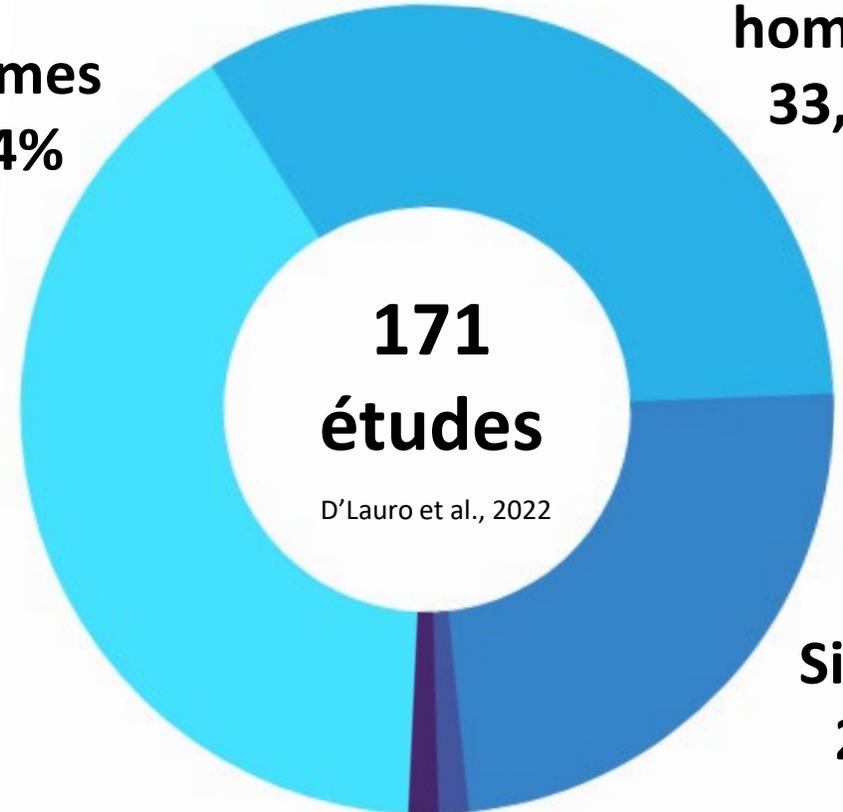


Niveau
maître
2019-présent

Problématiques



Hommes
40,4%



Major.
hommes
33,3%

Similaire
24,0%

Femmes
1,2%

Major. femmes
1,2%

Objectif et méthodologie

Explorer les expériences des athlètes féminines impliquées dans des sports artistiques après une commotion cérébrale



Théorisation ancrée (Charmaz, 2006)

Méthodes

30 participantes



Collecte



Analyse

Codage initial
Codage concentré
Intégration théorique

Importance

①

Sensibiliser les membres de l'environnement sportif

②

Guider les futures recherches au sein de cette population

Merci!

Prix de la Journée de la recherche des cycles supérieurs

Professeur de l'ÉKSAP Jeffrey Caron

Récipiendaire 2e *Meilleure présentation courte*

Marie-Julie Vermette

Sous la supervision de Julie Messier

L'entraînement proprioceptif : une modalité de prévention des chutes chez les personnes âgées?



Reconnaissance ÉKSAP 2023

Marie Julie Vermette

Candidate au doctorat

Jeudi le 21 septembre 2023

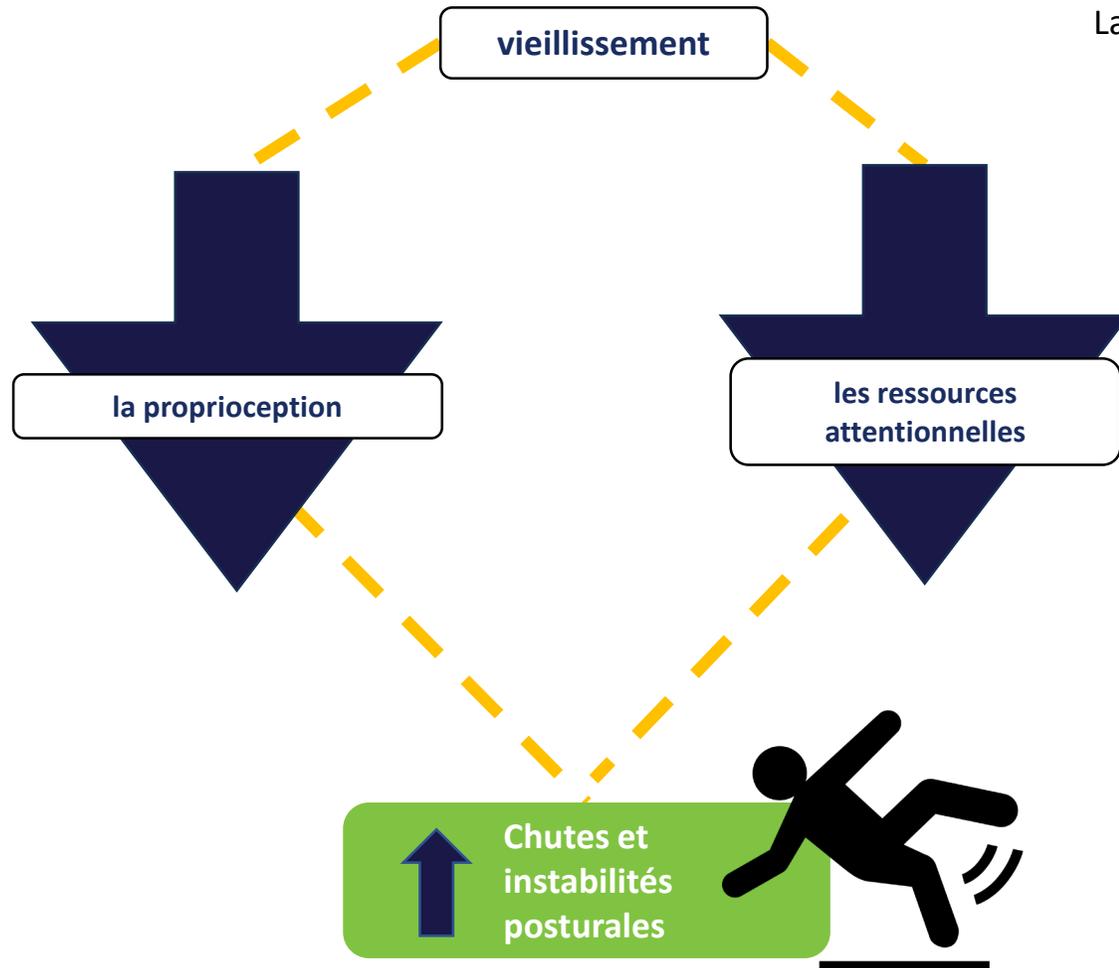


École de kinésiologie et des sciences de l'activité physique
Faculté de médecine



02

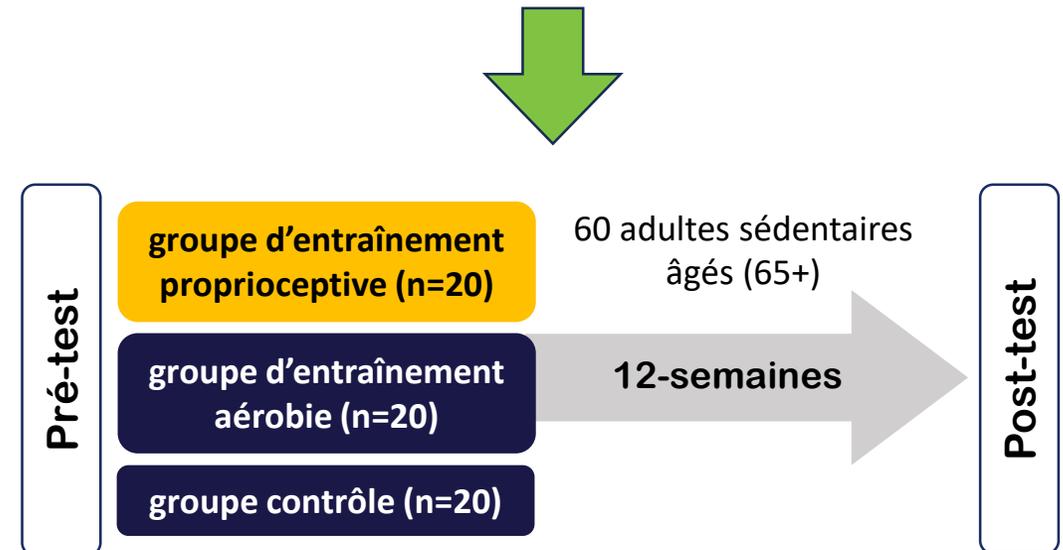
Contexte scientifique



La proprioception est **essentielle** au maintien de l'équilibre...

Objectifs:

- 1) Tester l'efficacité d'un programme d'entraînement proprioceptif sur le contrôle postural et l'acuité proprioceptive des personnes âgées.
- 2) Évaluer si un programme d'entraînement proprioceptif influence la demande attentionnelle des fonctions posturales et proprioceptives.



03

Paradigme expérimental: tâche de *limites de stabilité posturale*

Tâche principale:
tâche posturale

Tâche secondaire:
tâche cognitive

N – 3

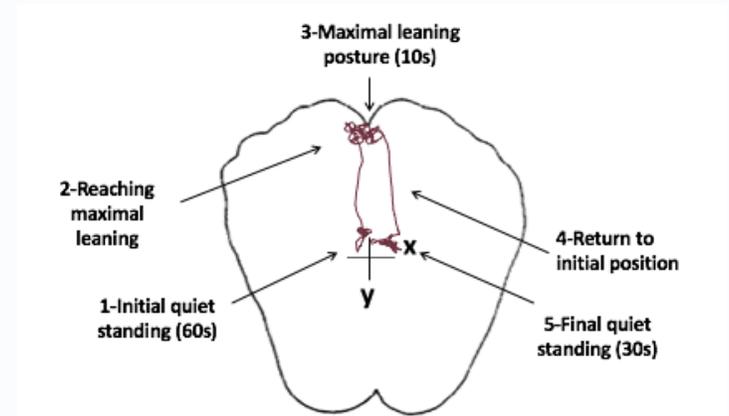


Équipement: plateforme de force (AMTI)

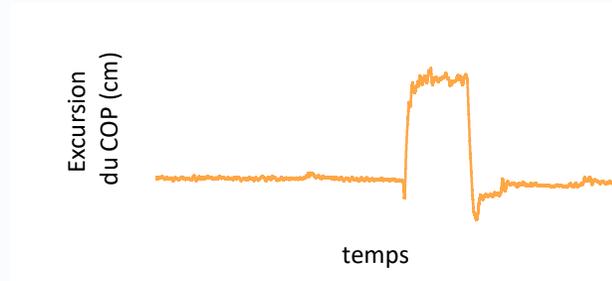
CONDITIONS EXPÉRIMENTALES

- 1. Tâche posturale yeux ouverts 
- 2. Tâche posturale yeux fermés 
- 3. Tâche cognitive (COG)
- 4. Tâche posturale avec  + (COG)
- 5. Tâche posturale avec  + (COG)

Excursion du COP pendant la tâche de limite de stabilité



LIMITE DE STABILITÉ



04

Entraînement proprioceptif

→ Sens de la position, sens du mouvement, sens de la position dynamique, stabilité

Exercices proprioceptifs membres inférieurs

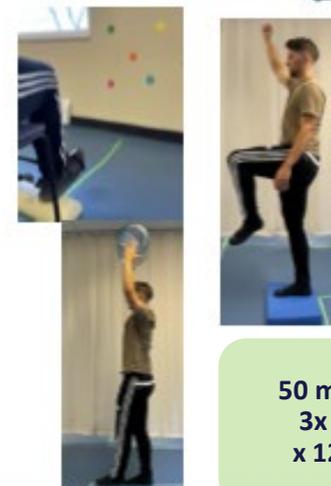
SEMAINE 1



SEMAINE 6



SEMAINE 12



ASSIS → DEBOUT

INSTABILITÉ DE LA BASE DE SUPPORT



50 min/session,
3x /semaine,
x 12 semaines

→ Utilisation de mouvements passifs et actifs, sans feedback

Exercices proprioceptifs stabilité posturale



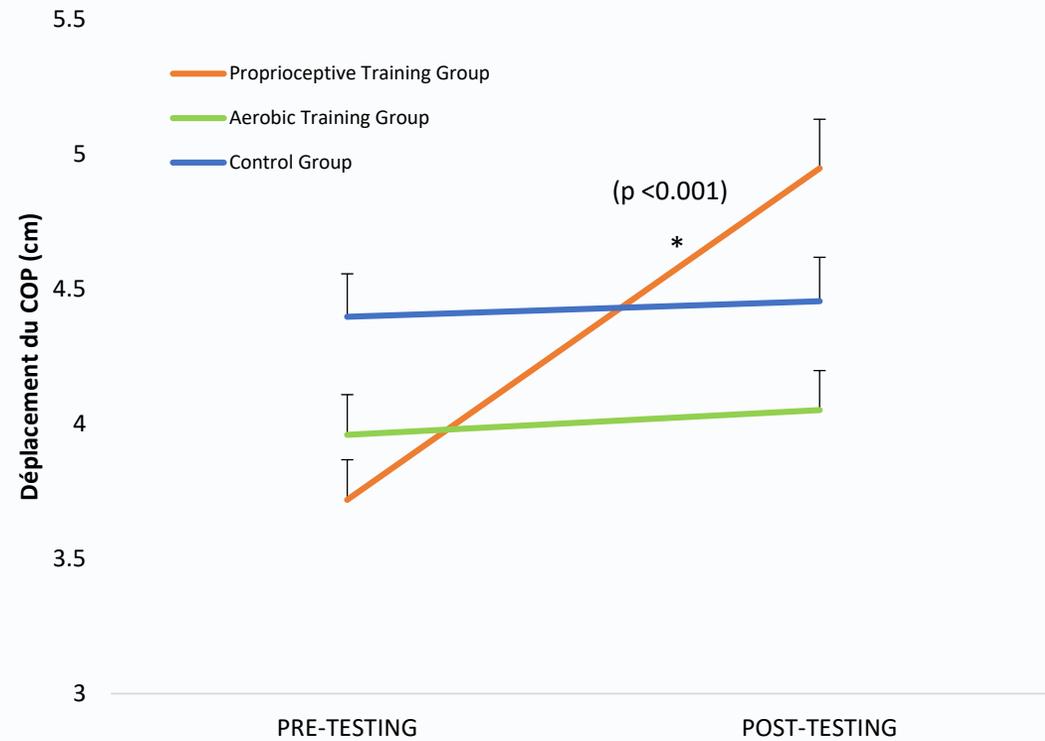
ASSIS → DEBOUT

CHANGEMENT DU CENTRE DE MASSE



BASE INSTABLE

Effet d'entraînement sur les limites de stabilité



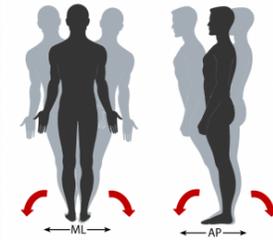
Effet d'entraînement sur la tâche cognitive



Pourquoi s'intéresser aux programmes d'intervention d'entraînement proprioceptif?



Amélioration du traitement proprioceptif



Un meilleur contrôle postural



Diminution du risque de chute



Diminution des hospitalisations



Remerciements

École de kinésiologie et des
sciences de l'activité physique
Faculté de médecine

Université 
de Montréal

et nos donateurs!



Programme d'appui à des projets de
recherche stratégiques et
structurants (PRSS)

MERCI!



Julie Messier
PI / Directrice de laboratoire



Emmeline Paré
Candidate à la maîtrise

Étudiants stagiaires (Programme professionnel)

Sébastien Dubois, *kinésologue*
Raphaèle Denis, *kinésologue*
Antonie Deslauriers, *kinésologue*
Romain Freud, *kinésologue*
Anne-Stéphanie Fournier-Senecal, *kinésologue*

Prix de la Journée de la recherche des cycles supérieurs

Professeur de l'ÉKSAP Jeffrey Caron

Récipiendaire 3e *Meilleure présentation courte*

Béatrice Normandin

Sous la supervision de Jeffrey Caron



Retourner ou ne pas retourner au sport : exploration des perceptions des professionnel.le.s de la santé

Béatrice Normandin, Étudiante à la Msc

Superviseur : Jeffrey G. Caron

Soirée de reconnaissance de l'EKSAP

21 septembre 2023



Mon parcours sportif



Commotions cérébrales liées au sport

54

- Traumatisme crânien
- Coup direct ou indirect à la tête
- Contexte d'activité physique

Conséquences potentielles

- Encéphalopathie traumatique chronique
- Sclérose latérale amyotrophique



Objectif

Explorer comment les professionnels de la santé avisent les athlètes avec un historique de commotions cérébrales sur le **retour au sport** ou la **retraite sportive**.

Méthodologie

Devis

Qualitatif

Participants

15-24 professionnel.le.s
de la santé

Groupes de discussion

- 3 groupes de discussion en ligne (5 à 8 participants/groupe)
- Scénarios cliniques

Analyse des données

Analyse thématique

(Ahmed et al., 2021; Braun & Clarke, 2019; Davis-Hayes et al., 2018; Ebert et al., 2019; Hennink et al., 2019)

Merci!



Période de questions et commentaires

sur présentations **Journée de la recherche des cycles supérieurs**



Université 
de Montréal
et du monde.

Prix d'Excellence - Promotion 1965

Donateur, diplômé promo 65, professeur retraité du département d'éducation physique, **Georges Larivière**

Donateur, diplômé promo 65, **Gilles E. Néron**

Donatrice, diplômée promo 65, **Francine Leduc**

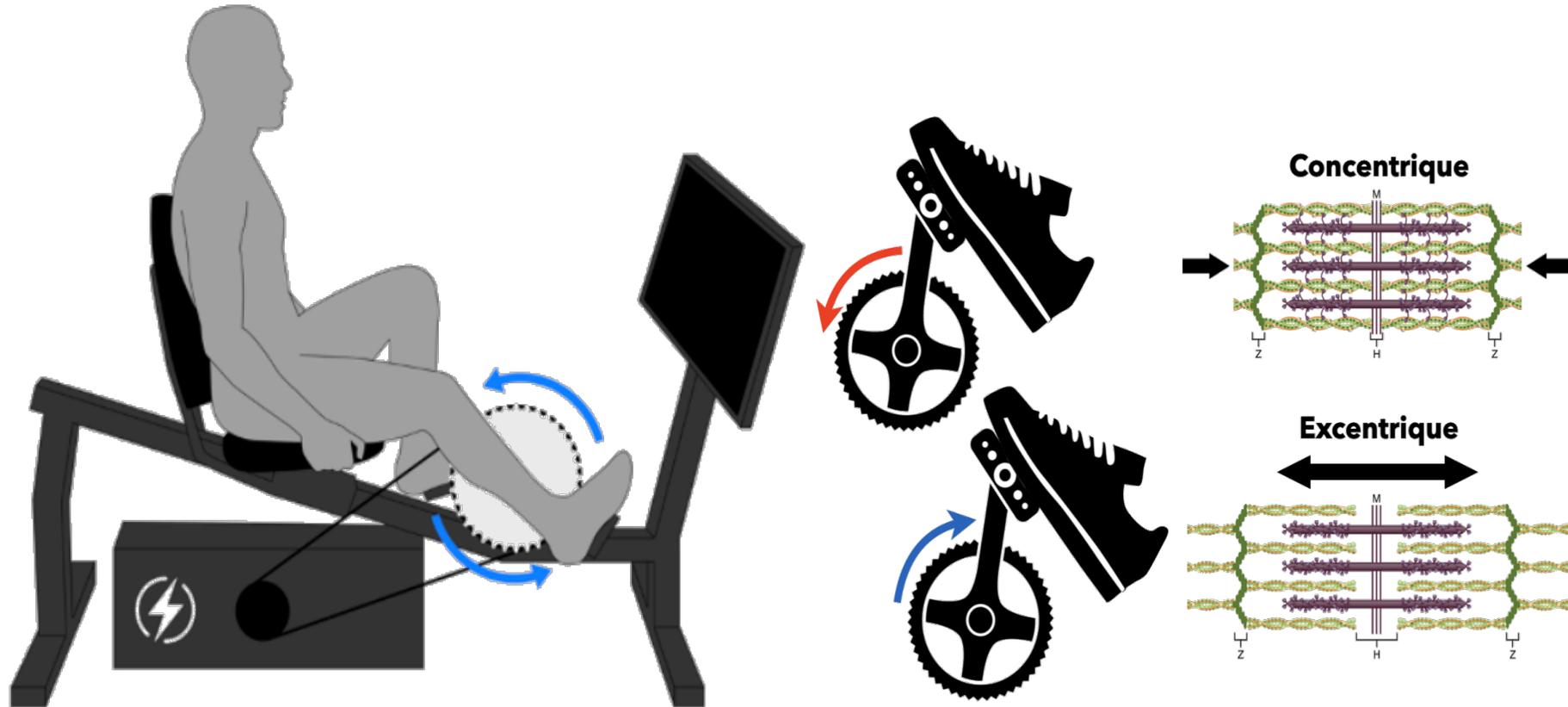
Récipiendaire *Niveau doctorat*

Marc-Étienne Villeneuve

Sous la supervision de Jonathan Tremblay

Entraînement de 12 semaines au pédalage excentrique : impact sur les performances en endurance

Marc-Étienne Villeneuve -
M.Sc.



Entraînement de 12 semaines au pédalage excentrique : impact sur les performances en endurance

Marc-Étienne Villeneuve -
M.Sc.

-  Puissance de travail
- Durée de l'intervention (12 semaines)



Rendement
énergétique



Capacités
aérobies



Force
musculaire



- 2 évaluations post-intervention

Prix d'Excellence - Promotion 1965

Donateur, diplômé promo 65, professeur retraité du département d'éducation physique, **Georges Larivière**

Donateur, diplômé promo 65, **Gilles E. Néron**

Donatrice, diplômée promo 65, **Francine Leduc**

Récipiendaire *Niveau maîtrise*

Kathia Rached

Sous la supervision de Raynald Bergeron

KATHIA RACHED

ÉTUDIANTE INTERNATIONALE LIBANAISE

PROGRAMME DE MAÎTRISE EN SCIENCES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

EKSAP- UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL



PARCOURS ACADÉMIQUE

MSC CHIMIE GÉNÉRALE- UNIVERSITÉ LIBANAISE- 2002

LICENCE EN ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE (BED ÉQUIVALENT)-
UNIVERSITÉ LIBANAISE- 2014

MASTER PROFESSIONNEL ET DE RECHERCHE- GESTION SPORTIVE (MSC
ÉQUIVALENT)- UNIVERSITÉ LIBANAISE- 2017

VOLET RECHERCHE

EFFET DU MODE DE PÉDALAGE EXCENTRIQUE ISOPUISSANCE VS
ISOCINÉTIQUE SUR L'EXIGENCE MENTALE

PRS RAYNALD BERGERON & BENJAMIN PAGEAUX

EFFORT LEARNING PERFORMANCE AND NEUROPLASTICITY " (ELPN LAB) AU
CRIUGM ET À L'ÉKSAP

VOLET RECHERCHE

OBJECTIF: DÉCRIRE L'IMPACT DU MODE DE PÉDALAGE EXCENTRIQUE SUR L'EXIGENCE MENTALE

HYPOTHÈSE: L'EXIGENCE MENTALE SERA PLUS ÉLEVÉE LORS DE PÉDALAGE EXCENTRIQUE EN ISOCINÉTIQUE VS ISOPOUISSANCE.

IMPLICATION SPORTIVE

2011, J'AI DÉCOUVERT UNE PASSION POUR LA COURSE À PIED- LES
ULTRAMARATHONS

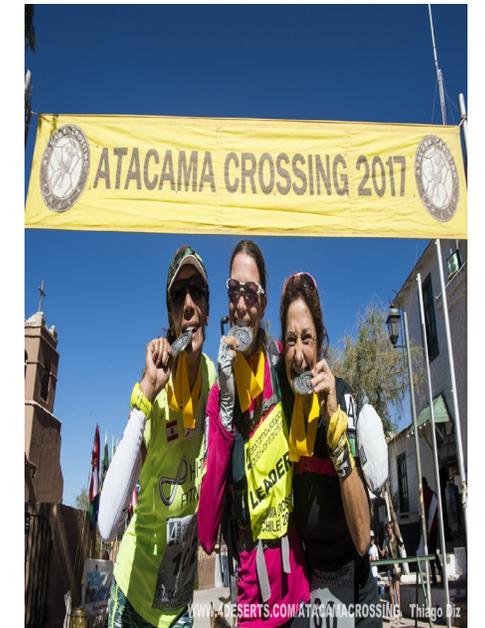
LES ÉPREUVES DES QUATRE DÉSERTS DE 250 KM:

2015 GOBI MARCH CHINA

2016 NAMIBIA

2016 ANTARCTIC

2017 ATACAMA



IMPLICATION SPORTIVE

2018 & 2022 CHAMPIONNAT MONDIALE- 100 KM- CROATIE & BERLIN- RECORD NATIONAL

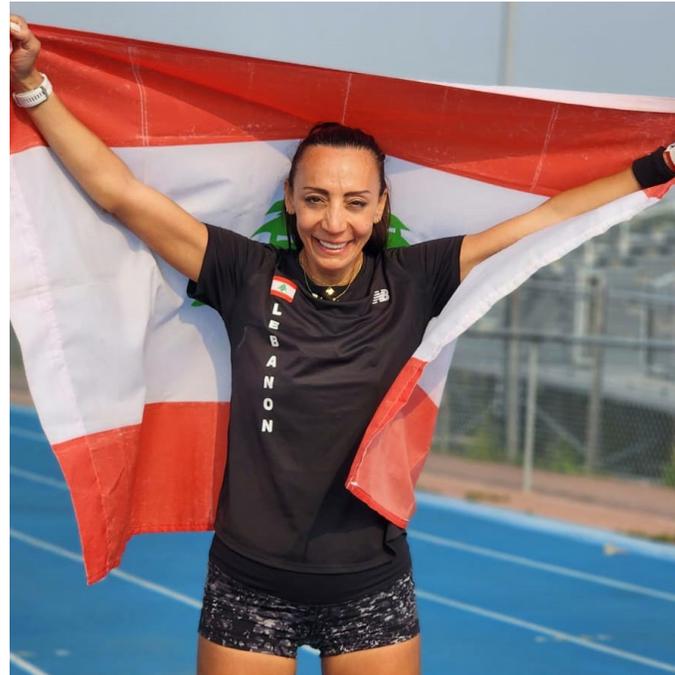


2022 CHAMPIONNAT D'ASIE- 24 HOURS- INDIA- 3 RECORDS NATIONAUX: 12H, 100 MILE & 24H



IMPLICATION SPORTIVE

2023 CHAMPIONNAT DU CANADA- 24 HEURES- 1ERE PLACE & 2 RECORDS
NATIONAUX: 200 KM & 24H



CARABINS- CROSS COUNTRY



REMERCIEMENTS

PRS RAYNALD BERGERON & BENJAMIN PAGEAUX

ÉCOLE DE KINÉSIOLOGIE ET DES SCIENCES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE –
UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

LES DONATEURS DE L'ÉCOLE

Période de questions et commentaires sur présentations **Prix d'Excellence-Promotion 65**



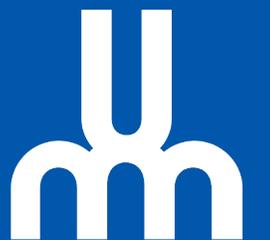
Université 
de Montréal
et du monde.

Mots de Georges Larivière et Gilles E. Néron



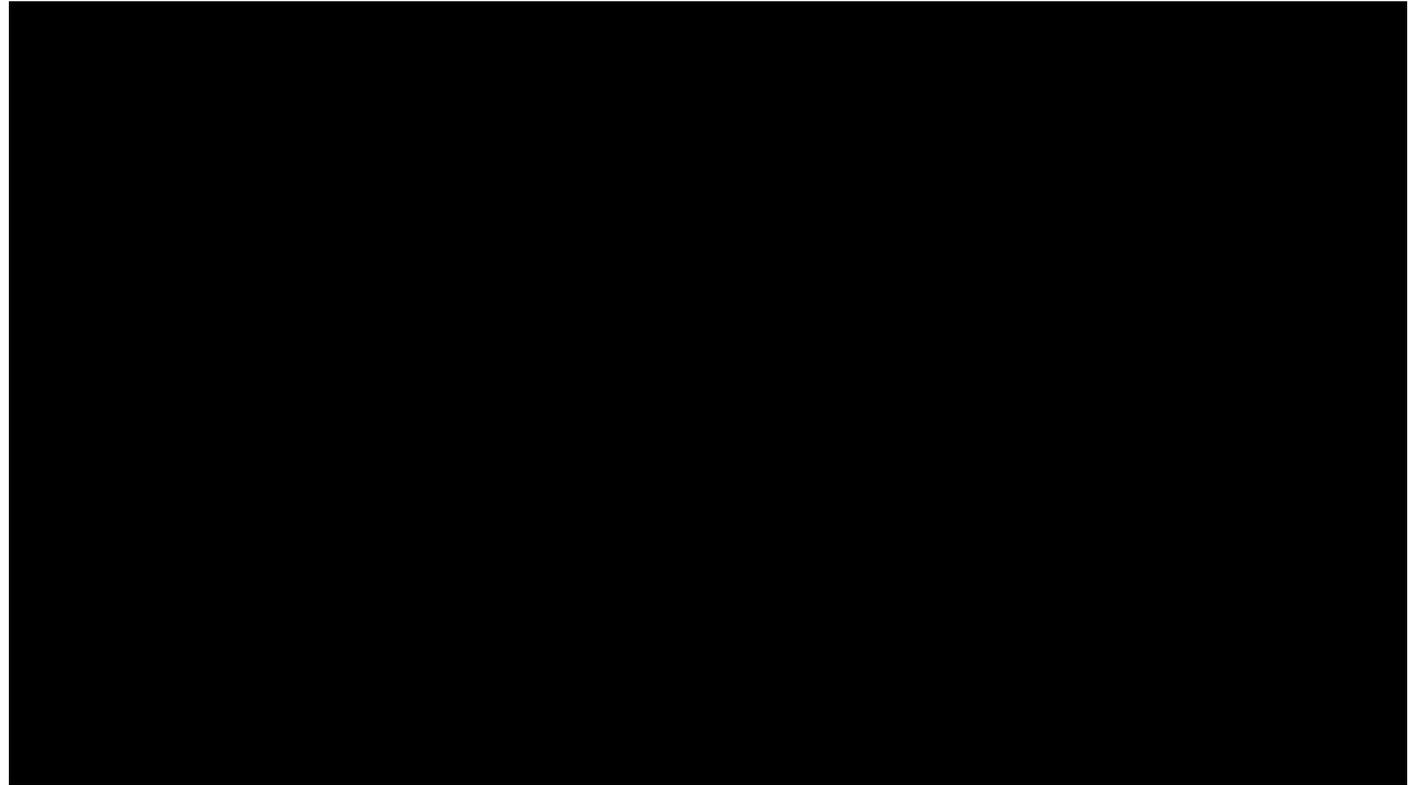


Mot Raynald Bergeron sur les impacts des dons





Vos dons sont
des tremplins...
pour nos
étudiants



Vos dons sont des tremplins... pour nos professeurs

Vers des chairs de recherche



Vos dons sont des tremplins... pour nos professeurs

Pour l'acquisition
d'équipement de pointe



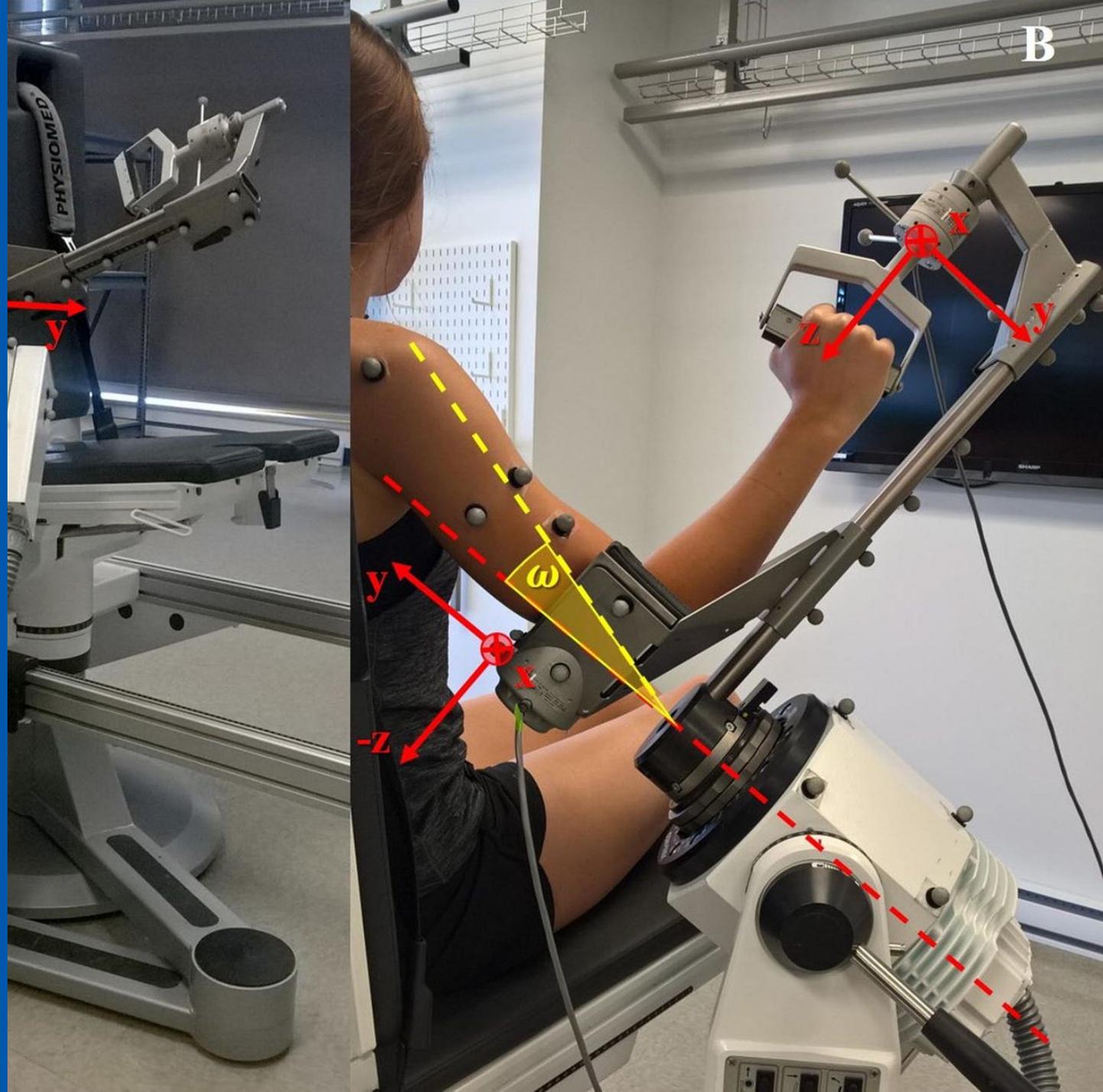
Vos dons sont des tremplins... pour nos professeurs

Pour faire avancer la recherche
et nos formations



Vos dons sont des tremplins... pour nos professeurs

Rehausser les projets de nos étudiants



Vos dons sont des tremplins... pour nos professeurs

Pour propulser la recherche de
nos nouveaux professeurs



Prix meilleurs thèse et mémoire

Professeur de l'ÉKSAP Fabien Dal Maso

Récipiendaire *Meilleure Thèse*

Benjamin Michaud

Sous la supervision de Mickael Begon

Prédiction du mouvement violinistique optimal

Benjamin Michaud, PhD

Caroline Traube, PhD

Mickaël Begon, PhD

Qui, quoi?

- ❖ Les musiciens, particulièrement les violonistes, sont virtuellement toutes et tous blessé•e•s

Qui, quoi?

❖ Les musiciens, particulièrement les violonistes, sont virtuellement toutes et tous blessé•e•s

- Mouvements répétitifs dans des positions peu ergonomiques
- Longues périodes de travail (journalier et périodisation)

*« Si je ne pratique pas pendant une journée, je le sais;
Si je ne pratique pas pendant deux jours, les critiques le savent;
Si je ne pratique pas pendant trois jours, tout le monde le sait. »*

– J. Heifetz

Quoi

- ❖ Attaquer collectivement le problème avec différents angles
 - Études par mesures sur instrumentistes
 - ❖ Ancré dans la réalité, mais...
 - ❖ Souvent limité aux études de corrélations (éthique de l'étude des blessures chez les humains)

Quoi

- ❖ Attaquer collectivement le problème avec différents angles
 - Études par mesures sur instrumentistes
 - ❖ Ancré dans la réalité, mais...
 - ❖ Souvent limité aux études de corrélations (éthique de l'étude des blessures chez les humains)
 - Études de simulations
 - ❖ Modèle de représentation de la réalité, mais...
 - ❖ Exploration de tous les scénarios possibles, dans la mesure de la capacité technologique...

Comment

❖ « dans la mesure de la capacité technologique... »

○ Génération prédictive de mouvements est long et fastidieux

❖ Estimation pré-thèse : plus de 10 ans pour générer des allers-retours du bras de 10 minutes

○ Développements mathématiques et logiciel

❖ Découpage du mouvement + utilisation des cycles pour orienter la génération prédictive

❖ Logiciel spécialisé permettant l'abstraction du problème

Résultats principaux

- ❖ Spécifique : génération d'un mouvement en moins de 3 jours
 - Mais... pas de geste sécuritaire trouvé
- ❖ Générique : développement d'une méthode d'investigation des mouvements cycliques répétitifs
 - L'utilisation du geste violonistique est un prétexte de développements logiciel et mathématiques qui peuvent être utilisés dans beaucoup d'autres contextes

Un cheminement opportuniste

❖ Saisi d'opportunité

○ Implications au laboratoire

- ❖ Développement logiciels collaboratif depuis 2014
- ❖ Co-publication d'une vingtaine d'articles
- ❖ Supervision de plus d'une dizaine d'étudiant•e•s
- ❖ Dépôt (et réalisation) d'un projet sur le mouvement au violon avec une chercheuse en sabbatique au laboratoire (Sonya Duprey)

Un cheminement opportuniste

❖ Saisi d'opportunité

○ Implications au laboratoire

- ❖ Développement logiciels collaboratif depuis 2014
- ❖ Co-publication d'une vingtaine d'articles
- ❖ Supervision de plus d'une dizaine d'étudiant•e•s
- ❖ Dépôt (et réalisation) d'un projet sur le mouvement au violon avec une chercheuse en sabbatique au laboratoire (Sonya Duprey)

○ Implications dans différents comités

- ❖ Comités académiques (AEKCS, Assemblée départementale, Refonte du programme, ...)
- ❖ Comité de révision de demande de subvention INTER

Un cheminement opportuniste

❖ Création d'opportunité

- Oser demander

- ❖ Demande (et obtention) de la Bourse d'études supérieure Vanier

- ❖ Demande (et obtention) de la Médaille d'or académique de la Gouverneure générale

Un cheminement opportuniste

❖ Création d'opportunité

- Oser demander
 - ❖ Demande (et obtention) de la Bourse d'études supérieure Vanier
 - ❖ Demande (et obtention) de la Médaille d'or académique de la Gouverneure générale
- Faire des choses « inutiles »
 - ❖ Implication politique
 - ❖ Danse (swing, tango)
 - ❖ Création de vidéo (tutoriels et vidéoclips)
 - ❖ Création d'une chaîne de diffusion instantanée (Twitch)

Conclusion principale

- ❖ Accepter (et dégager une fierté) les conclusions... même modestes
 - Un équilibre sain de travail et repos est probablement la seule véritable méthode de prévention des blessures pour les musiciens

« Travailler d'une façon excessive est encore une erreur, c'est travailler mal, il faut tenir compte de la fatigue. »

– G. Demeny

Conclusion principale

- ❖ Accepter (et dégager une fierté) les conclusions... même modestes
 - Un équilibre sain de travail et repos est probablement la seule véritable méthode de prévention des blessures pour les musiciens

« Travailler d'une façon excessive est encore une erreur, c'est travailler mal, il faut tenir compte de la fatigue. »

– G. Demeny (1905)

Remerciements

- ❖ Équipe du laboratoire S2M
 - Équipe commande optimale
- ❖ Directeur.trice
 - Caroline Traube & Mickaël Begon
- ❖ Organismes subventionnaires
 - Vanier

Prix meilleurs thèse et mémoire

Professeur de l'ÉKSAP Fabien Dal Maso

Récipiendaire *Meilleur mémoire*

Alexia Piché

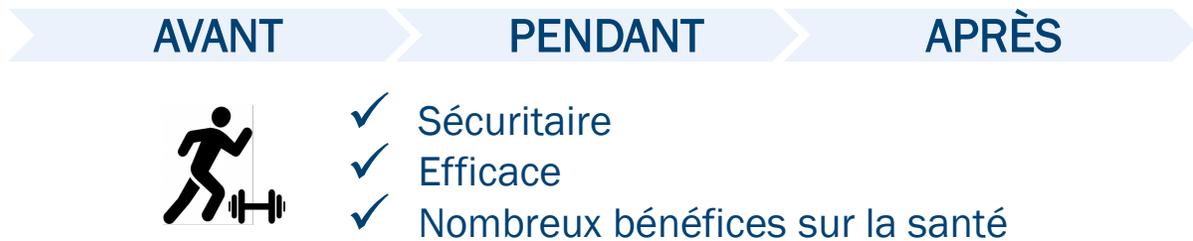
Sous la supervision d'Isabelle Doré

Évaluation de l'implantabilité d'un programme de télé-préadaptation multimodale en groupe pour les individus ayant reçu un diagnostic de cancer

Alexia Piché, M. Sc.^{1,2}, Isabelle Doré, Ph. D.^{1,2,3}

¹École de kinésiologie et des sciences de l'activité physique, Faculté de Médecine, Université de Montréal, ²Centre de recherche du Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CRCHUM), ³École de santé publique, Université de Montréal

CANCER ET EXERCICE



PRÉADAPTATION MULTIMODALE

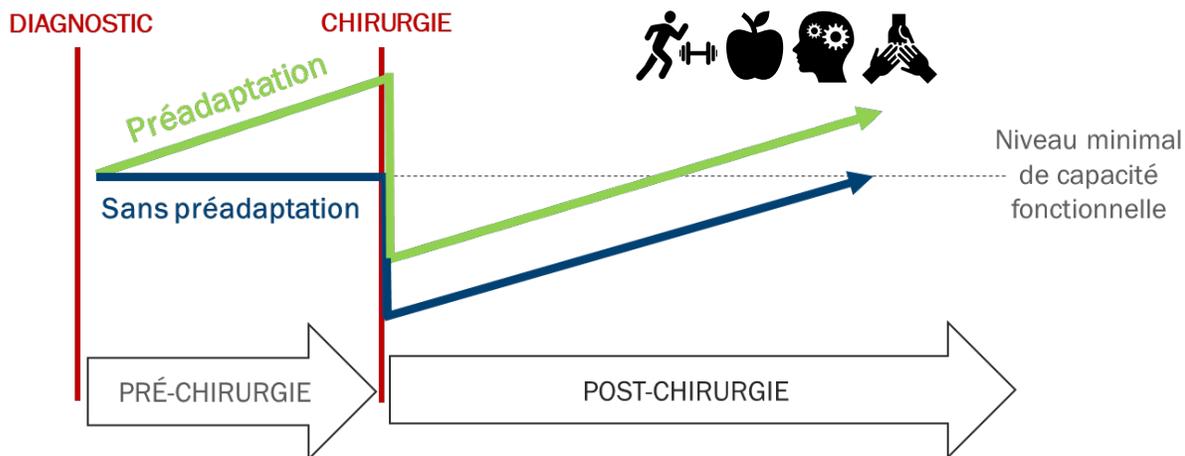


Figure 1. La préadaptation dans un continuum de soins en oncologie. (Adapté de Minnella et al., 2017)

Fondation IRAGE

iACTIF

Programme virtuel de préadaptation multimodale en groupe et supervisé

The block features the 'Fondation IRAGE' logo at the top. Below it is an icon of a laptop displaying a video conference with four participants, accompanied by a wireless signal icon and a runner with a dumbbell icon. The text 'iACTIF' is prominently displayed, followed by the description 'Programme virtuel de préadaptation multimodale en groupe et supervisé'.

Évaluation de l'implantabilité d'un programme de télé-préadaptation multimodale en groupe pour les individus ayant reçu un diagnostic de cancer

Alexia Piché, M. Sc.^{1,2}, Isabelle Doré, Ph. D.^{1,2,3}

¹ École de kinésiologie et des sciences de l'activité physique, Faculté de Médecine, Université de Montréal, ² Centre de recherche du Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CRCHUM), ³ École de santé publique, Université de Montréal

OBJECTIFS

1 Évaluer l'**implantabilité** dans un contexte réel de soins :
i) faisabilité; ii) acceptabilité; et iii) fidélité.

2 Évaluer les **effets préliminaires** de l'intervention:
i) santé physique; ii) santé mentale; et iii) activité physique.

RÉSULTATS



RETOMBÉES



Absente sur la photo : Isabelle Brisson, kinésiologue.



Période de questions et commentaires

sur présentations **Meilleurs thèse et mémoire**



Université 
de Montréal
et du monde.

Pause

2023 / Reconnaissance
EKSAP



Faculté
de médecine

Université 
de Montréal
et du monde.



Prix de l'Association Québécoise des Sciences de l'Activité Physique (AQSAP)

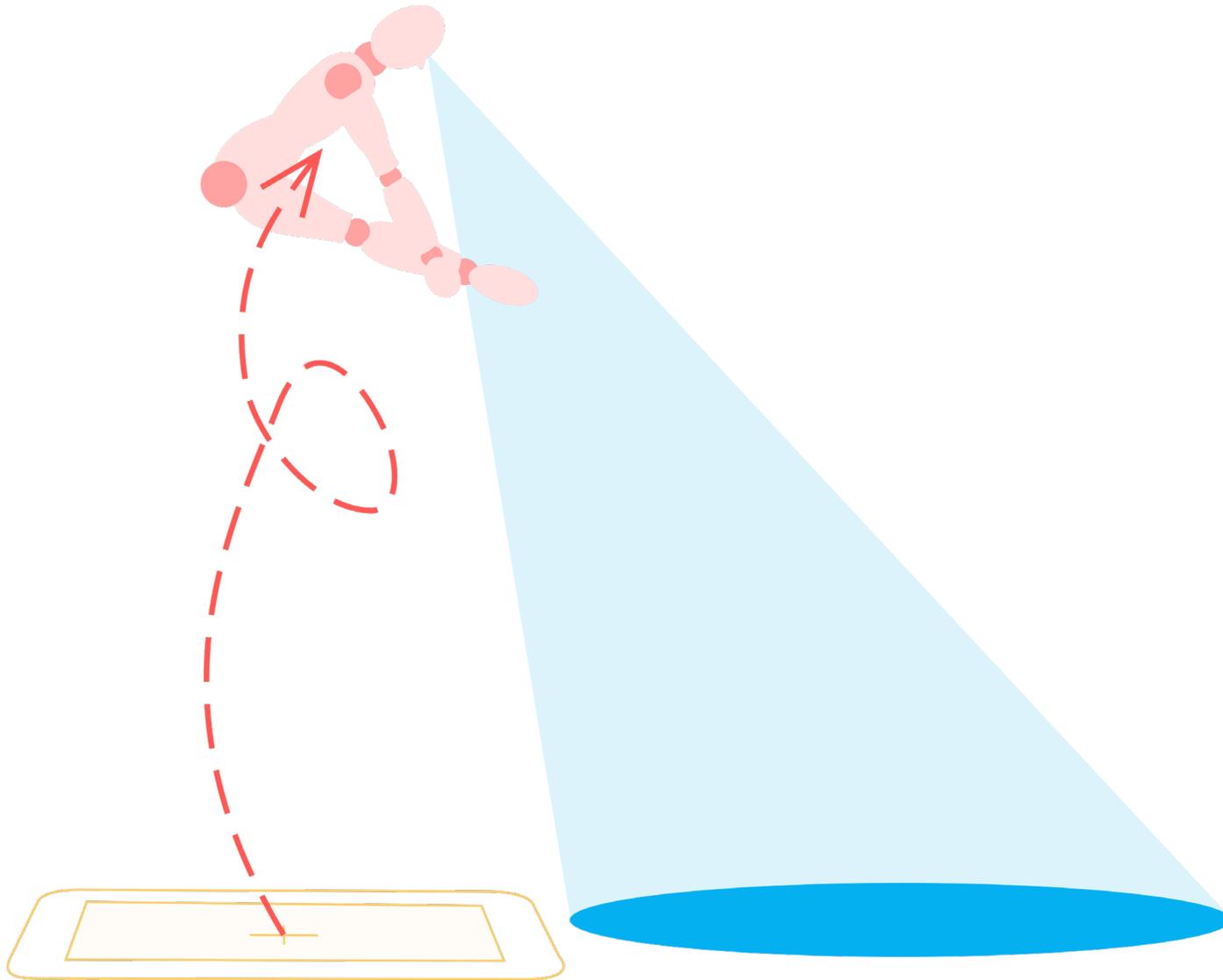
Étudiant au PhD à l'ÉKSAP et représentant de l'AQSAP François Dupont

Récipiendaire *Meilleure présentation orale – 3ième
cycle*

Eve Charbonneau

Sous la supervision de Mickael Begon

Stratégies visuelles de trampolinistes élités et sous-élités durant l'exécution de saltos vrillés



Eve Charbonneau

Université de Montréal
INS Québec
eve.charbonneau.1@umontreal.ca

Annie Ross

Polytechnique Montréal

Thomas Romeas

INS Québec
Université de Montréal

Mickaël Begon

Université de Montréal





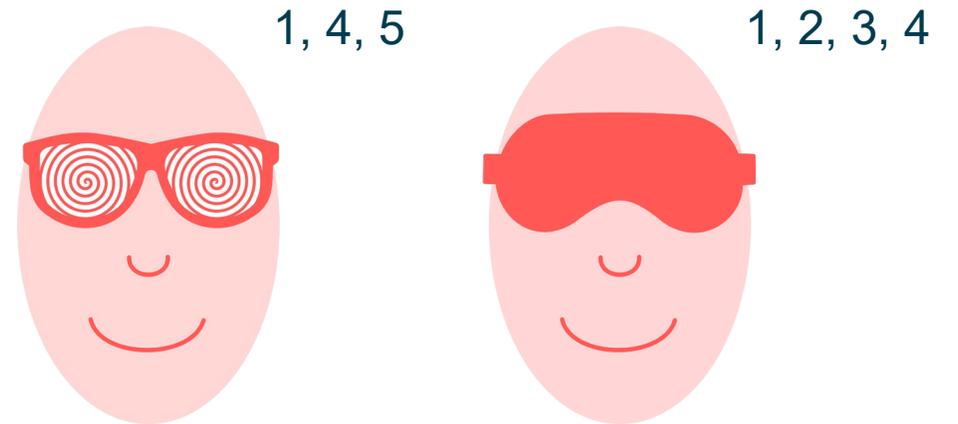
Croyance
vs
besoin réel



Information visuelle

- Rapporté par les athlètes et entraîneurs

- Corroboré par la littérature
Élites vs Sous-élites²



- Manque d'informations spécifiques^{6, 7}

¹ Rézette, D. & Amblard, B (1985) ² G. Bardy & M. Laurent (1998) ³ Davlin, C. D et al. (2004) ⁴ Heinen, T. et al. (2018) ⁵ Davlin et al. (2001)

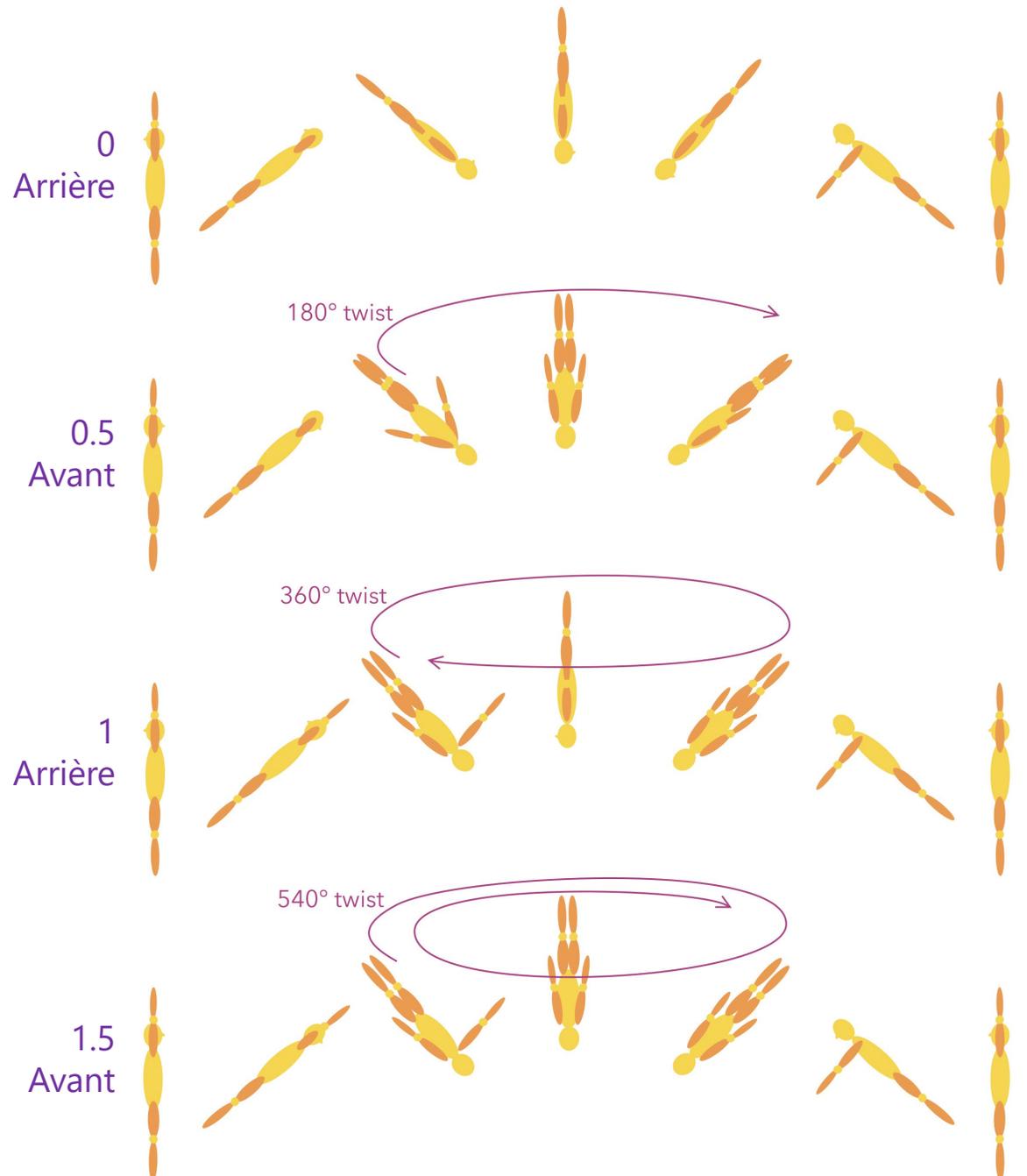
⁶ Natrup, J. et al. (2021) ⁷ Natrup, J. et al. (2020).

Objectif



Objectif

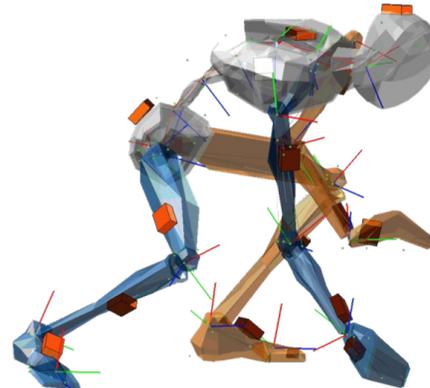




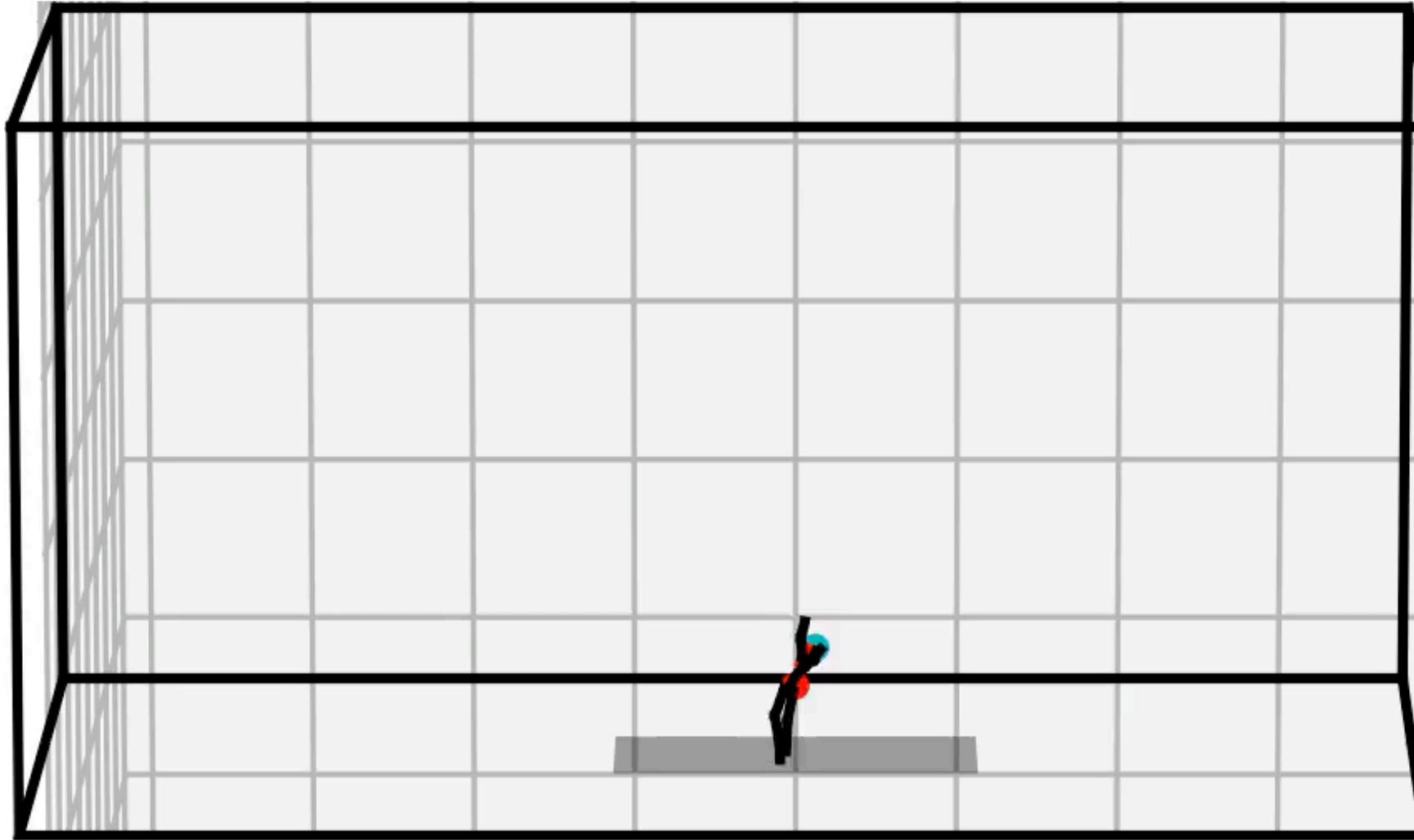
Collecte de données



8 élités vs 9 sous-élités



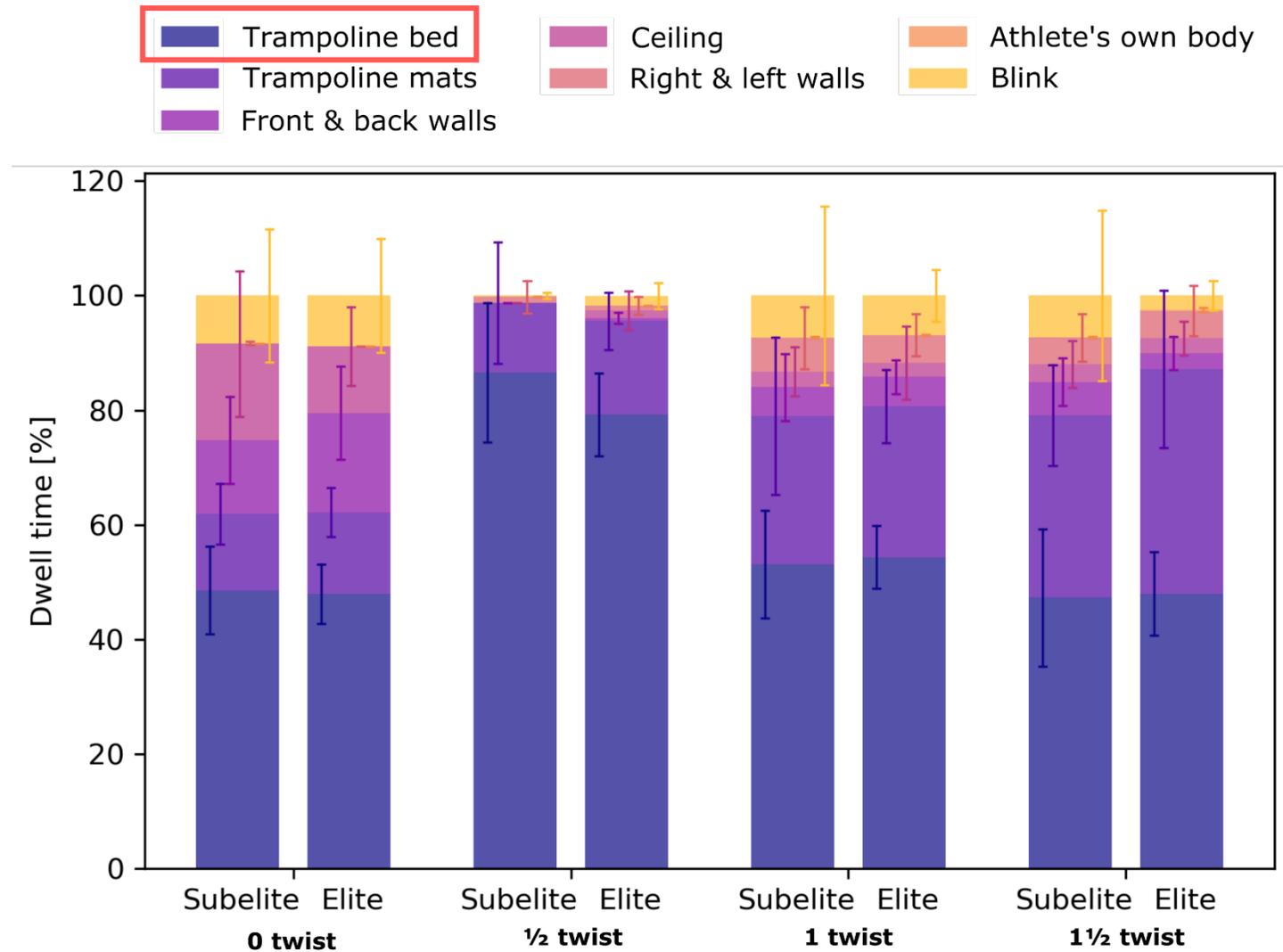


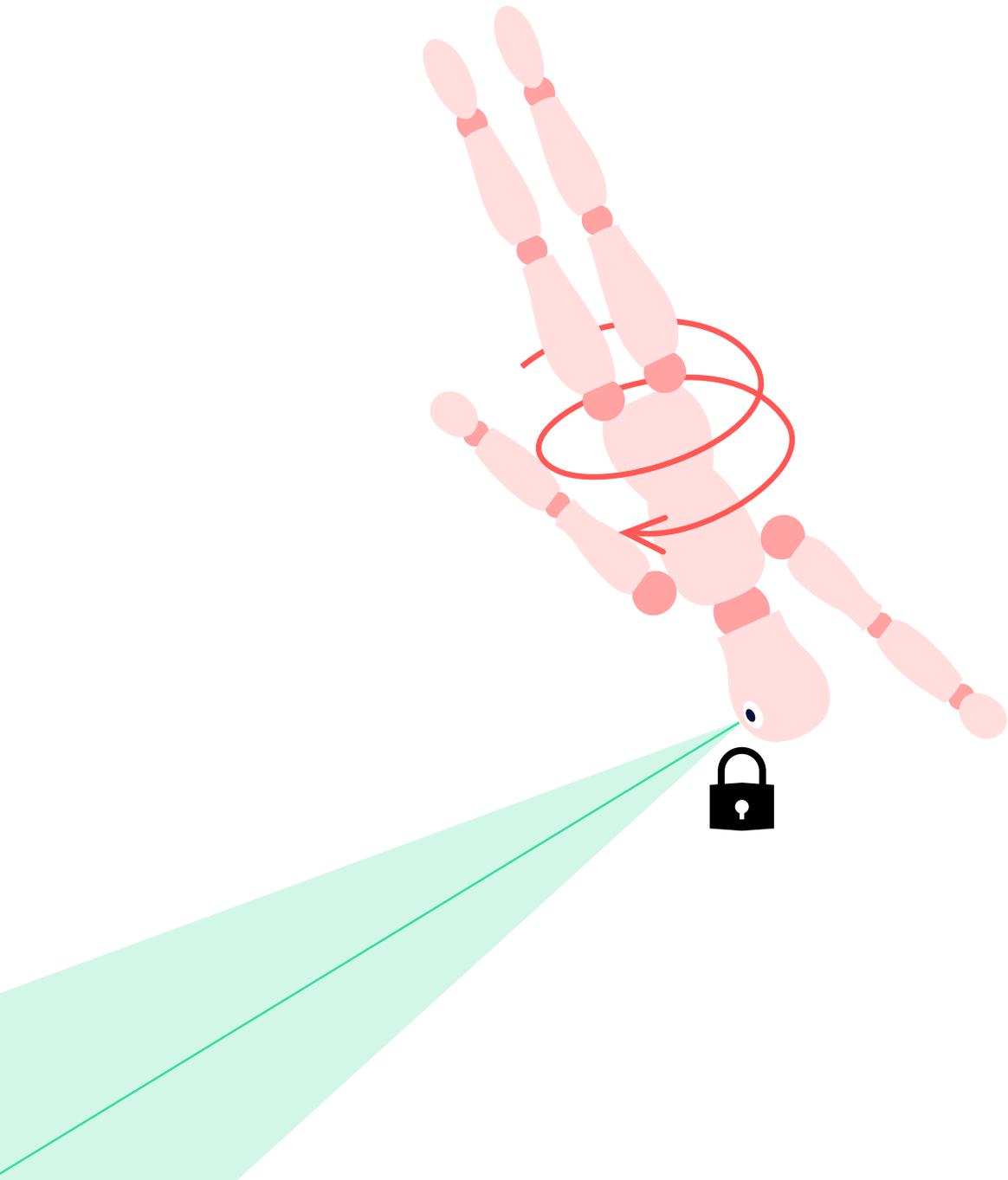


- Athlete
- Eyes
- Center of mass
- Gaze

Gymnase ↗

Les athlètes utilisent la toile du **trampoline** comme point de **repère** pour s'orienter dans les airs.





*Les athlètes utilisent une nouvelle stratégie
visuelle nommée
"self-motion detection".*

Transfert vers le terrain

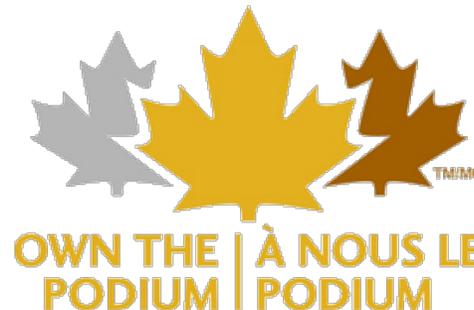
1. Vérifier les hypothèses des entraîneurs
2. Créer des entraînements visuo-moteurs appropriés
3. Créer de nouvelles acrobaties en tenant en compte les besoin visuels des athlètes

Références

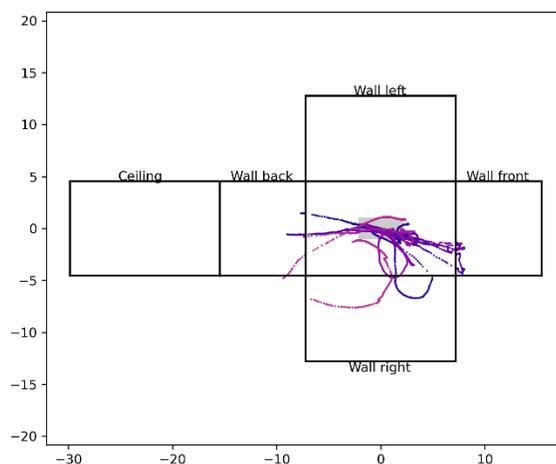
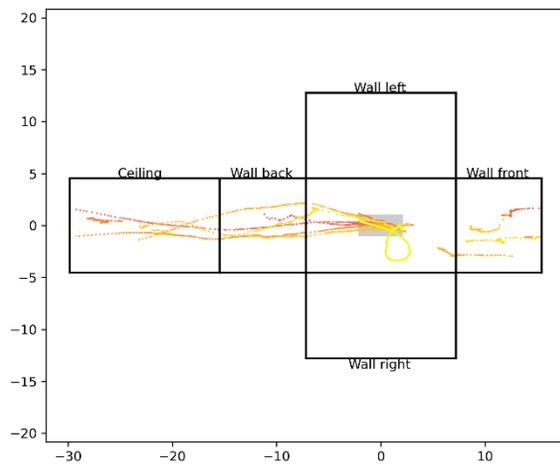
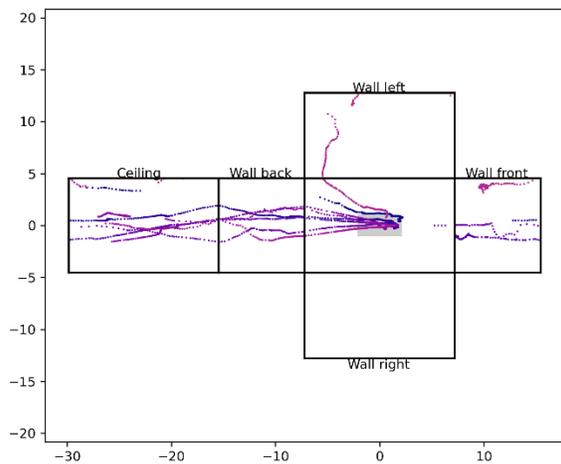
1. Rezette, D., & Amblard, B. (1985). Orientation versus motion visual cues to control sensorimotor skills in some acrobatic leaps. *Human Movement Science*, 4(4), 297-306.
2. B. G. Bardy, M. Laurent, How is body orientation controlled during somersaulting?, *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance* 24 (3) (1998) 963.
3. Heinen, T., & Veit, F. (2020). Trampoline performance under changing visual conditions.
4. Davlin, C. D., Sands, W. A., & Shultz, B. B. (2004). Do gymnasts "spot" during a back tuck somersault. *International Sports Journal*, 8(2), 72.
5. Davlin, C. D., Sands, W. A., & Shultz, B. B. (2001). Peripheral vision and back tuck somersaults. *Perceptual and Motor Skills*, 93(2), 465-471.
6. Natrup, J., de Lussanet, M. H., Boström, K. J., Lappe, M., & Wagner, H. (2021). Gaze, head and eye movements during somersaults with full twists. *Human Movement Science*, 75, 102740.
7. Natrup, J., Bramme, J., de Lussanet, M. H., Boström, K. J., Lappe, M., & Wagner, H. (2020). Gaze behavior of trampoline gymnasts during a back tuck somersault. *Human Movement Science*, 70, 102589.
8. Mann, D. T., Williams, A. M., Ward, P., & Janelle, C. M. (2007). Perceptual-cognitive expertise in sport: A meta-analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, 29(4), 457-478.
9. Klostermann, A., & Moeinirad, S. (2020). Fewer fixations of longer duration? Expert gaze behavior revisited. *German journal of exercise and sport research*, 50(1), 146-161.
10. Von Lassberg, C., Campos, J. L., & Beykirch, K. A. (2020). Long term measures of vestibulo-ocular reflex function in high level male gymnasts and its possible role during context specific rotational tasks. *Plos one*, 15(12), e0243752.

Remerciements

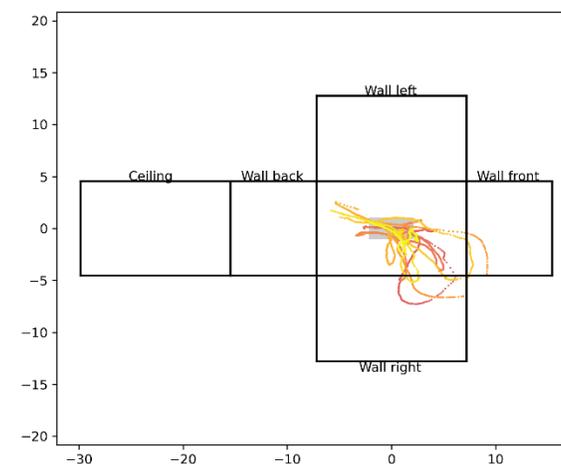
Mickaël Begon (Directeur)
Thomas Romeas (Co-directeur)
Annie Ross (Co-directrice)



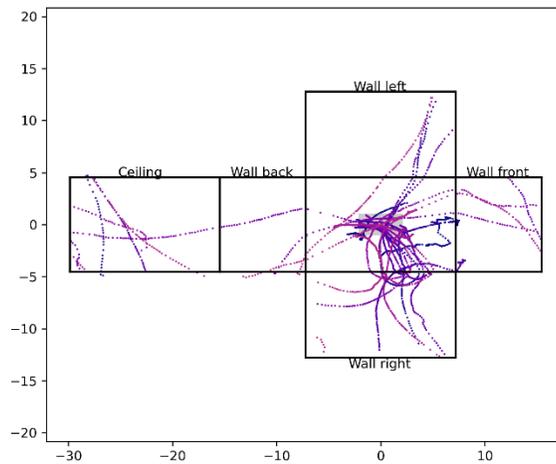
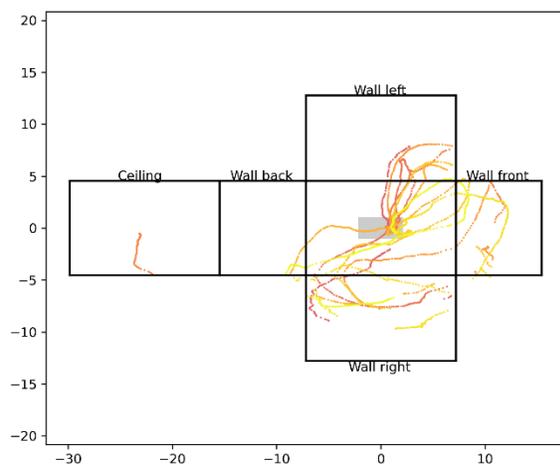
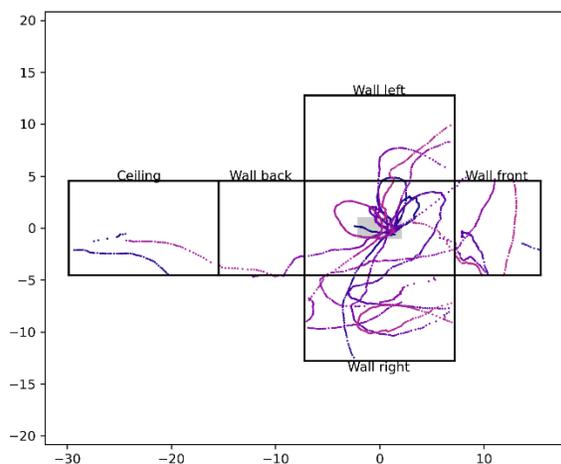
Projected gaze trajectory symmetrized (PGOS) 4-



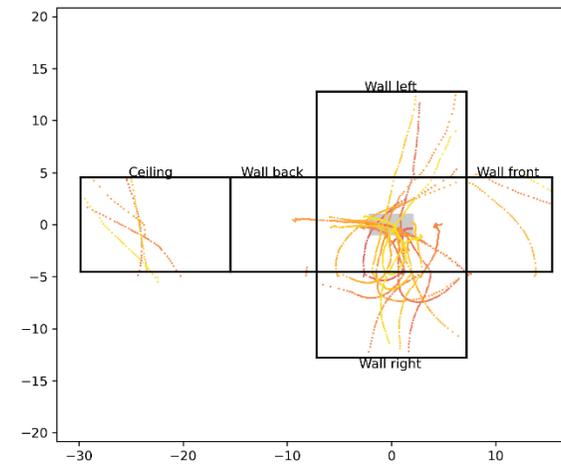
Projected gaze trajectory symmetrized (PGOS) 41



Projected gaze trajectory symmetrized (PGOS) 42



Projected gaze trajectory symmetrized (PGOS) 43



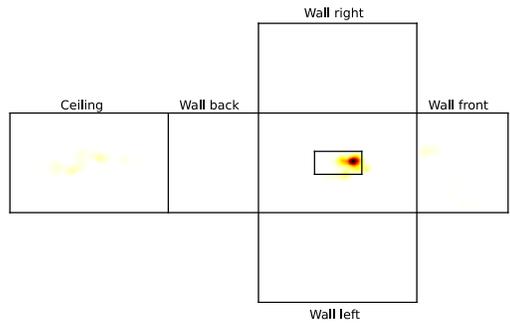
- LeJa
- JaSh
- JaNo
- ALLe
- LiDu
- ArMa
- JoBu
- AnSt
- AnBe

- JeCa
- JeCh
- GuSe
- SaMi
- AlAd
- SaBe
- SoMe
- MaBo

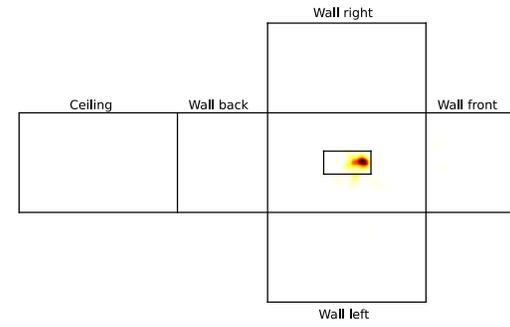
- LeJa
- JaSh
- JaNo
- ALLe
- LiDu
- ArMa
- JoBu
- AnSt
- AnBe

- JeCa
- JeCh
- GuSe
- SaMi
- AlAd
- SaBe
- SoMe

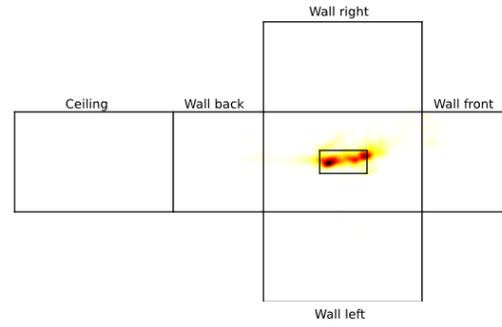
4-



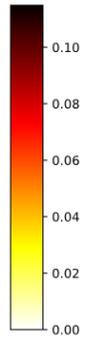
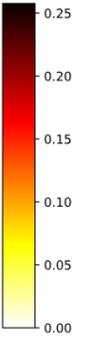
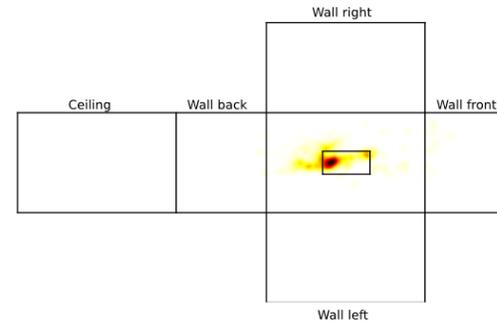
42



41



43



Prix de l'Association Québécoise des Sciences de l'Activité Physique (AQSAP)

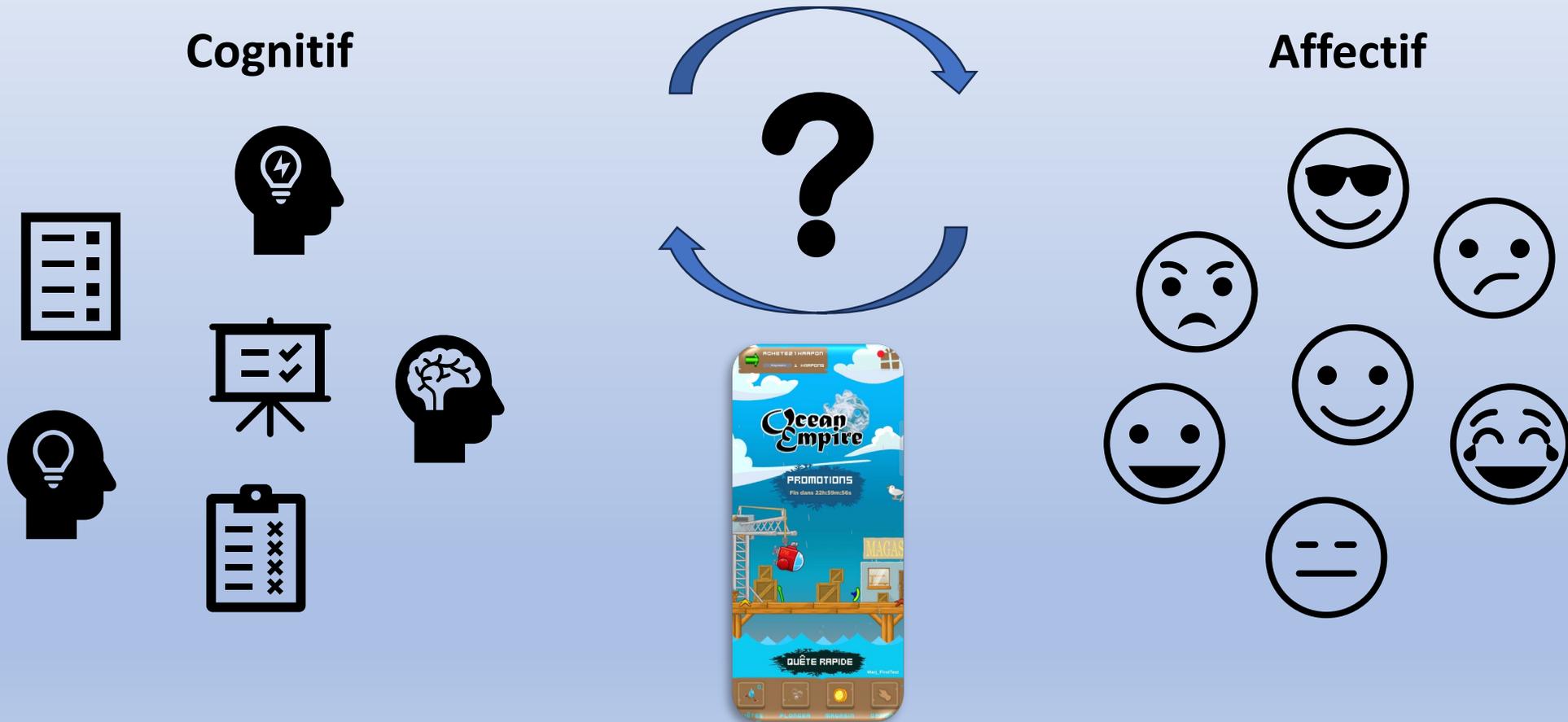
Étudiant au PhD à l'ÉKSAP et représentant de l'AQSAP François Dupont

Récipiendaire *Meilleure présentation par affiche de
protocole de recherche*

Valérie Chauvin

Sous la supervision d'Ahmed Jérôme Romain

Protocole : Utiliser un jeu sur téléphone cellulaire pour comprendre l'écart entre avoir l'intention d'être actif et le fait de faire de l'activité physique dans les troubles psychotiques



Prix de l'Association Québécoise des Sciences de l'Activité Physique (AQSAP)

Étudiant au PhD à l'ÉKSAP et représentant de l'AQSAP François Dupont

Récipiendaire *Prix du CMDO pour la
meilleure présentation par affiche*

Karine Paiement

Sous la supervision de Marie-Ève Mathieu

« Écoute ton corps, il te parle » : un programme basé sur l'alimentation et l'activité physique intuitives

Présenté par

Karine Paiement Dt.P, M.Sc

Doctorante en sciences de l'activité physique

21 septembre 2023

Université 
de Montréal

KARINE PAIEMENT

ENDORPHINE
NUTRITION SPORTIVE

LAPS
Laboratoire Activité Physique et Santé



 **Nutri
Sans
Chichi**



Trained & Certified by
 **The Original**
Intuitive Eating Pros®

École de kinésiologie et des
sciences de l'activité physique
Faculté de médecine

Université 
de Montréal


IRSC CIHR
Instituts de recherche en santé du Canada Canadian Institutes of Health Research



Québec 
Fonds de recherche – Nature et technologies
Fonds de recherche – Santé
Fonds de recherche – Société et culture

FAITS INQUIÉTANTS

62%

souhaitent maigrir, peu importe leur poids



42%

se sentent coupables de ne pas manger mieux



57%

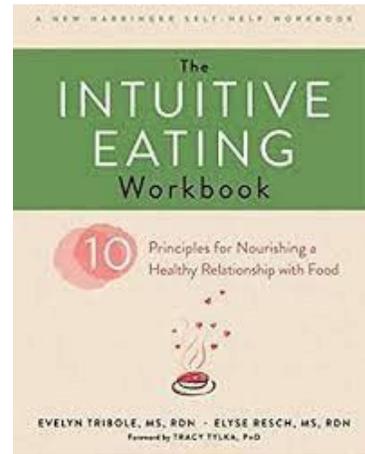
se sentent coupables de ne pas faire plus d'activité physique



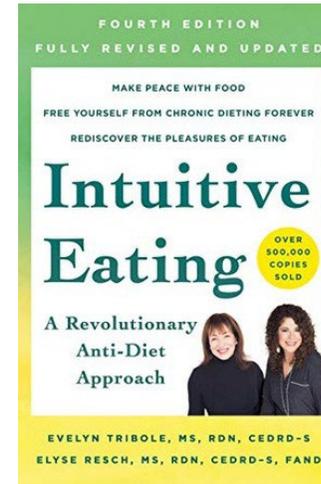
ALIMENTATION INTUITIVE

Intuitive eating

- 1ere édition : 1995
- 2ième édition : 2003
- 3ième édition : 2012



2017



2020



#intuitiveeating 2,1 M publications



#intuitiveeating 1.7 B vues



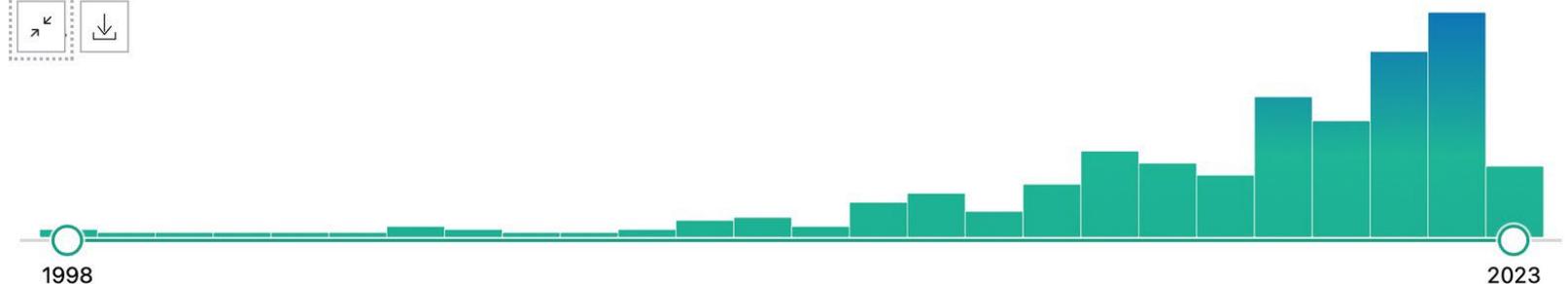
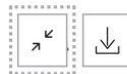
31,6 M résultats

"intuitive eating"
290 articles

RESULTS BY YEAR

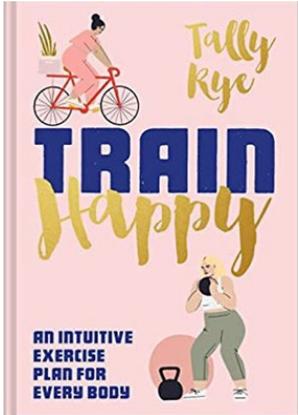
290 results

Page 1 of 29

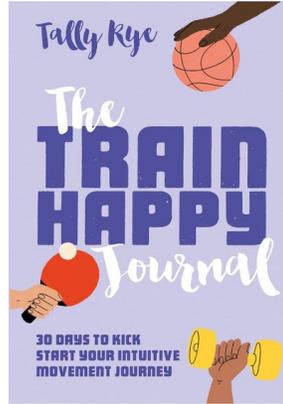


Instagram, Tiktok et Pubmed
2023

ACTIVITÉ PHYSIQUE INTUITIVE



2020



2021



#intuitivemovement 73 K publications
#intuitiveexercise 17 K publications



#intuitivemovement 10,5 M vues
#intuitiveexercise 4,7 M vues



intuitive move...



139 K résultats



intuitive exer..



106 K résultats

"intuitive movement" 12 articles



"intuitive exercise" 4 articles



Instagram, Tiktok et Pubmed
2023

Figure 1. Intuitive approach to prevention and health promotion (IAPHP)

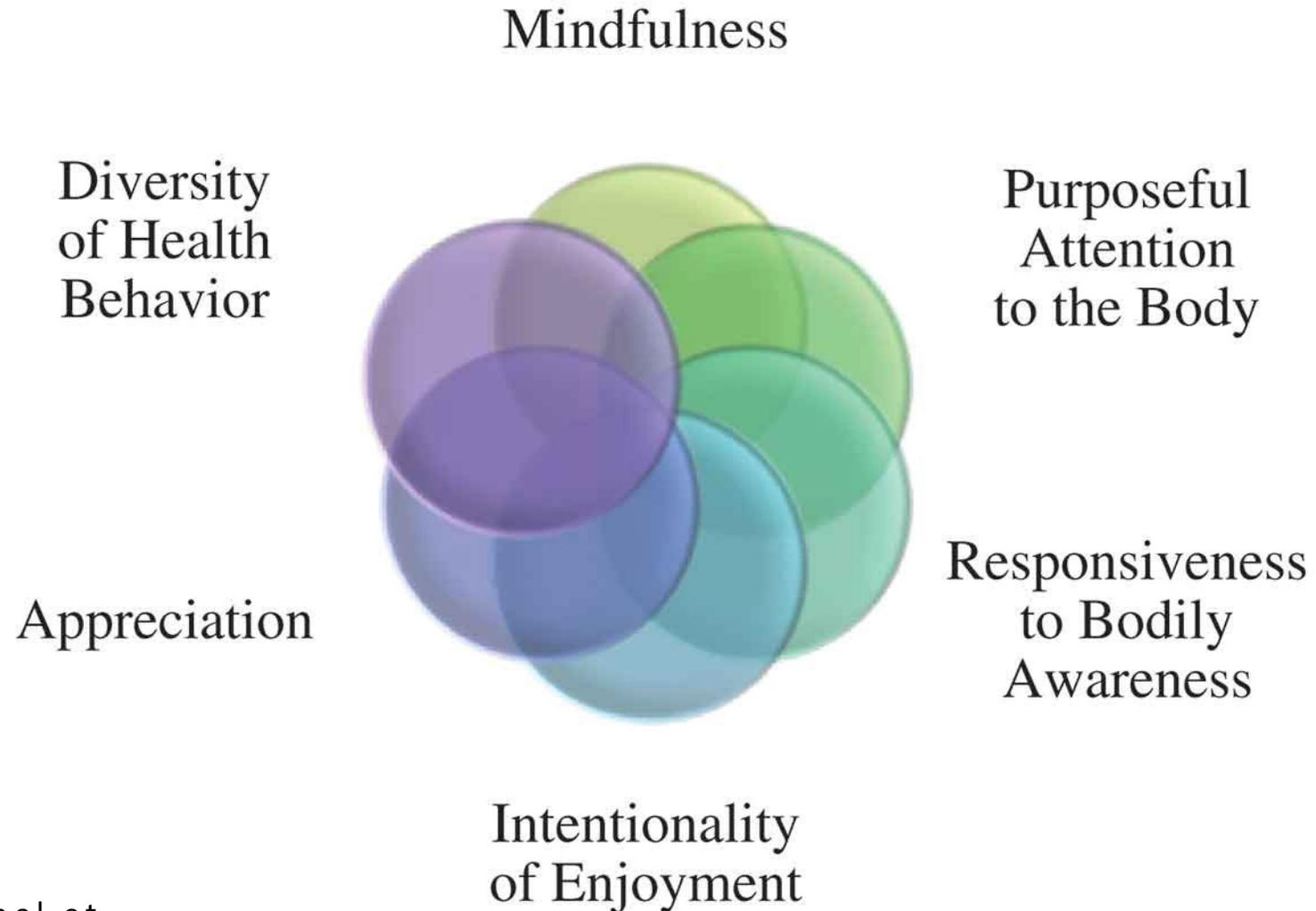


Figure 1 tirée de Reel et al. 2016



**Programme de 8 semaines
offert aux étudiant.e.s de
l'Université de Montréal**



**8 épisodes de balado et
8 séances de méditation**



**8 séances d'activité physique
intuitive et discussions en groupe**



**1 journal de bord avec des exercices
à faire chaque semaine**

L'approche intuitive chez les jeunes adultes : appréciation du programme « Écoute ton corps, il te parle! »



Paiement K¹, Gilbert JA¹, Drapeau V², Mathieu ME^{1,3}

¹ École de kinésiologie et des sciences de l'activité physique, UdeM ; ² Département d'éducation physique, ULaval; ³ Centre de recherche, CHU Sainte-Justine

INTRODUCTION

- 62% des Québécois(e)s **souhaitent maigrir**, peu importe leur poids¹.
- 57% des Québécois(e)s se sentent **coupables de ne pas faire plus d'activité physique (AP)**¹.

OBJECTIF

Évaluer l'acceptabilité à mi-parcours du programme « Écoute ton corps, il te parle! »

MÉTHODES

Participant(e)s : 46 étudiant(e)s (94% ♀) de l'Université de Montréal

Programme : 8 semaines d'interventions basées sur l'approche intuitive



Questionnaire en ligne : Niveau d'AP², *Intuitive Exercise Scale*³ et *Intuitive Eating Scale-2*⁴

RÉFÉRENCES: 1) ÉquiLibre (2022) 2) Godin (2011) 3) Reel, J. et al (2016) 4) Carboneau et al (2016)

RÉSULTATS

Tableau I : Aperçu du programme

Thématique	Séance d'AP
1 Découvrir l'approche intuitive	Méditation
2 Mettre de l'avant le plaisir	Musculation
3 Pratiquer la pleine conscience	Mobilité
4 Développer sa conscience corporelle	Flexibilité
5 Répondre aux signaux de son corps	Équilibre
6 Observer ses émotions avec bienveillance	Yoga
7 Pratiquer la gratitude	Jeux
8 Honorer sa santé par la diversité	Circuit

AP: Activité physique.

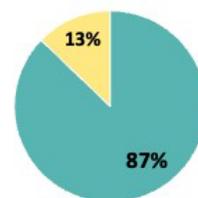
Tableau II : Appréciation des composantes du programme

Composantes du programme	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Sem 1-4
	M ± ÉT (n=34)	M ± ÉT (n=21)	M ± ÉT (n=17)	M ± ÉT (n=15)	M ± ÉT (n=87)
Appréciation (échelle/5)					
Thématique	4,09 ± 0,75	4,48 ± 0,60	4,42 ± 0,71	3,87 ± 0,74	4,33 ± 0,80
Balado	4,26 ± 0,67	4,33 ± 0,66	4,12 ± 0,70	3,93 ± 0,46	4,05 ± 0,67
Méditation guidée	3,88 ± 0,98	4,25 ± 0,72	4,18 ± 0,81	3,87 ± 0,64	4,05 ± 0,80
Séance de groupe*	4,00 ± 0,78	3,95 ± 0,76	4,47 ± 0,74	3,80 ± 0,92	4,33 ± 0,77
Pertinence du journal de bord	3,85 ± 0,89	4,14 ± 0,80	4,29 ± 0,77	3,93 ± 0,59	4,14 ± 0,79

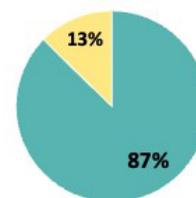
M: Moyenne, ÉT: Écart-type.

*Les participant(e)s absent(e)s à la séance de groupe sont exclus(e)s.

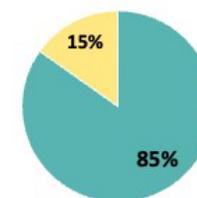
■ D'accord ou fortement en accord ■ Neutre ■ En désaccord



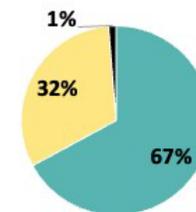
« L'animatrice avait de bonnes connaissances du sujet abordé »



« L'animatrice a créé une ambiance inclusive »



« Je me suis senti(e) à l'aise avec l'animatrice du groupe »



« Je me suis senti(e) à l'aise avec les autres membres du groupe »

Figure 1 : Évaluation des séances de groupe

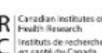
CONCLUSION

- « Écoute ton corps, il te parle! » est **apprécié** par les participant(e)s.
- Certain(e)s personnes pourraient bénéficier d'une **intervention individuelle**.
- La **faisabilité** et les **changements** chez les participant(e)s sont à évaluer.

RECRUTEMENT À VENIR – AUTOMNE 2023

Pour nous joindre: Karine.paiement.1@umontreal.ca

FINANCEMENTS:



Merci!

Question?



karine.paiement.1@umontreal.ca



Références

Abi Nader, P., Gaudet, J., Brunet, J., Gunnell, K. E., Doré, I., Sabiston, C. M., ... & Bélanger, M. (2021). Associations between physical activity motives and trends in moderate-to-Vigorous physical activity among adolescents over five years. *Journal of Sports Sciences*, 39(19), 2147-2160.

Bevan, N., O'Brien, K. S., Lin, C. Y., Latner, J. D., Vandenberg, B., Jeanes, R., ... & Rush, G. (2021). The relationship between weight stigma, physical appearance concerns, and enjoyment and tendency to avoid physical activity and sport. *International journal of environmental research and public health*, 18(19), 9957.

Bombak, A. (2014). Obesity, health at every size, and public health policy. *American journal of public health*, 104(2), e60-e67

Éq̃iLibre. (2022) Relation avec le corps, l'alimentation et l'activité physique : Comment se portent les Québécois.es en 2022? [En ligne] Disponible: <https://equilibre.ca/wp-content/uploads/2022/12/Infographie-Vfinale.pdf>

Garfinkel, S. N., Seth, A. K., Barrett, A. B., Suzuki, K., & Critchley, H. D. (2015). Knowing your own heart: distinguishing interoceptive accuracy from interoceptive awareness. *Biological psychology*, 104, 65-74.

GTPPP - Groupe de travail provincial sur les problématiques du poids (2021). Pour des communications saines sur les problématiques reliées au poids. Association pour la santé publique du Québec et Coalition québécoise sur la problématique du poids.

Hilt, A. P., Robson, S. J., & Stamp, G. M. (2015). The predictive ability of perfectionistic traits and self-presentational styles in relation to exercise dependence. *Personality and Individual Differences*, 86, 176-183.

Katkin, E. S. (1985). Blood, sweat, and tears: Individual differences in autonomic self-perception. *Psychophysiology*, 22(2), 125-137.

Mandler, G., Mandler, J. M., & Uviller, E. T. (1958). Autonomic feedback: the perception of

Références

O'Brien, K. S., Latner, J. D., Puhl, R. M., Vartanian, L. R., Giles, C., Griva, K., & Carter, A. (2016). The relationship between weight stigma and eating behavior is explained by weight bias internalization and psychological distress. *Appetite*, 102, 70-76.

Pearl, R. L., & Puhl, R. M. (2016). The distinct effects of internalizing weight bias: An experimental study. *Body Image*, 17, 38-42.

Pollatos, O., & Schandry, R. (2004). Accuracy of heartbeat perception is reflected in the amplitude of the heartbeat-evoked brain potential. *Psychophysiology*, 41(3), 476-482.

Price, C. J., & Hooven, C. (2018). Interoceptive awareness skills for emotion regulation: Theory and approach of mindful awareness in body-oriented therapy (MABT). *Frontiers in psychology*, 9, 798.

Reel, J. J., Galli, N., Miyairi, M., Voelker, D., & Greenleaf, C. (2016). Development and validation of the intuitive exercise scale. *Eating Behaviors*, 22, 129- 132.

Reel, J. J., Lee, J. J., & Bellows, A. (2016). Integrating exercise and mindfulness for an emerging conceptual framework: The intuitive approach to prevention and health promotion (IAPHP). *Eating Disorders*, 24(1), 90-97.

Rye, T. (2020). *Train Happy : An Intuitive Exercise Plan For Every Body*. Harpercollins Publishers

Rye, T. (2022). *The Train Happy Journal: 30 Days To Kick Start Your Intuitive Movement Journey*. Rizzoli.

Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., ... & Zehr, L. (2016). Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S311-S327. Tribole, E., & Resch, E. (2020). *Intuitive eating: A revolutionary anti-diet approach*. St. Martin's Essentials.

DIAPPOSITIVES SUPPLÉMENTAIRES

FONDEMENTS DES PRINCIPES

↑ Conscience interoceptive

(Reconnaissance des sensations physiques internes)

- Signaux corporels (soif, faim, envie d'uriner, etc).
- Émotions
- États (fatigué.e, malade, stressé.e, etc.)

Principes de l'alimentation intuitive

- Honorer sa faim
- Découvrir la satisfaction
- Ressentir le rassasiement
- Observer ses émotions avec bienveillance
- Bouger et ressentir la différence

Principes de l'activité physique intuitive

- Honorer son besoin de bouger
- Découvrir la sensation de bien-être
- Se donner la permission inconditionnelle de se reposer
- Vivre ses émotions avec bienveillance

FONDEMENTS DES PRINCIPES

↓ Obstacles à la conscience interoceptive

- Croyances
- Règles
- Pensées

Principes de l'alimentation intuitive

- Rejeter la culture des diètes
- Défier sa police alimentaire
- Faire la paix avec la nourriture
- Respecter son corps
- Honorer sa santé avec une alimentation bienveillante

Principes de l'activité physique intuitive

- Rejeter la culture des diètes
- Défier la police du fitness
- Faire la paix avec l'activité physique
- Accepter son corps
- Honorer sa santé avec des conseils bienveillants

Prix de l'Association Québécoise des Sciences de l'Activité Physique (AQSAP)

Étudiant au PhD à l'ÉKSAP et représentant de l'AQSAP François Dupont

Récipiendaire *Meilleure présentation orale – 2ième
cycle*

Louis Pitois

Sous la supervision d'Ahmed Jérôme Romain



Reconnaissance EKSAP 2023

Effet de la durée des intervalles à haute-intensité sur les réponses affectives chez des femmes âgées vivant avec un diabète de type 2

Louis Pitois^{1,2}, Éléonore Riesco^{3,4}, Ahmed-Jérôme Romain^{1,2}

¹École de Kinésiologie et des Sciences de l'Activité Physique, Université de Montréal

²Centre de Recherche de l'Institut Universitaire en Santé Mentale de Montréal, Montréal

³Faculté des Sciences de l'Activité Physique, Université de Sherbrooke, Sherbrooke

⁴Centre de Recherche sur le Vieillissement, CIUSSS de l'Estrie - CHUS, Sherbrooke

21 septembre 2023

UDS Université de
Sherbrooke

Université 
de Montréal et du monde.

Comment prenons-nous des décisions?

Introduction

L'approche cognitive



Les individus pèsent le pour et le contre¹

→ Ils font ce qui est bon pour eux

Les individus ne sont pas toujours rationnels

Introduction

Critique du cognitivisme

Le paradoxe de l'activité physique

Les individus sont conscients des bienfaits de l'activité physique, mais ne font pas d'exercice²

Introduction

Approche affective



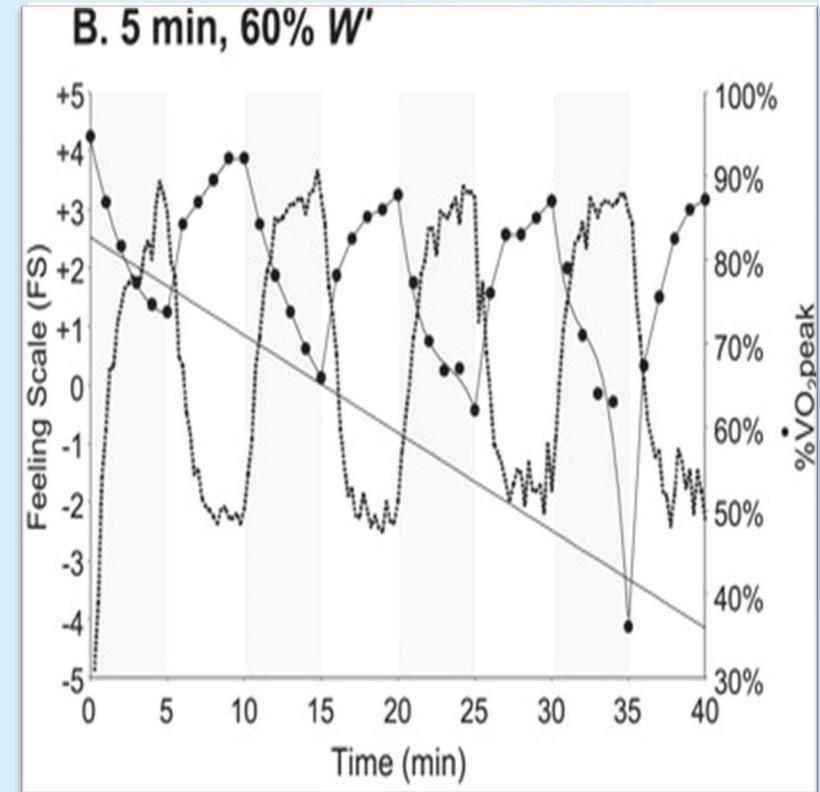
Les individus sont influencés par le **plaisir/déplaisir** où **réponses affectives**³

→ Ils font ce qu'ils aiment faire⁴

Introduction

Théorie du mode duel

- **Intensité détermine les réponses affectives**
 - Relation inverse avec l'intensité⁶
 - Relation inverse observée lors l'entraînement par intervalle à haute intensité (HIIT)⁷



Introduction

HIIT

- Bénéfices cardiovasculaires (ex. pression artérielle)⁸
- *Time efficient*⁸
- Recommandé par Diabète Canada⁹
 - Personnes âgées (65 ans et plus)
 - **à risque de diabète de type 2 (DT2)**



Objectif

Examiner les **réponses affectives** lors de **HIIT(s)** avec **différentes durées d'intervalles** (HIIT-10: 10x1min; HIIT-4: 4x4min) chez des femmes âgées, actives et avec un diabète de type 2.



Méthode Outils

- **Réponse affective**

→ Feeling Scale¹⁰

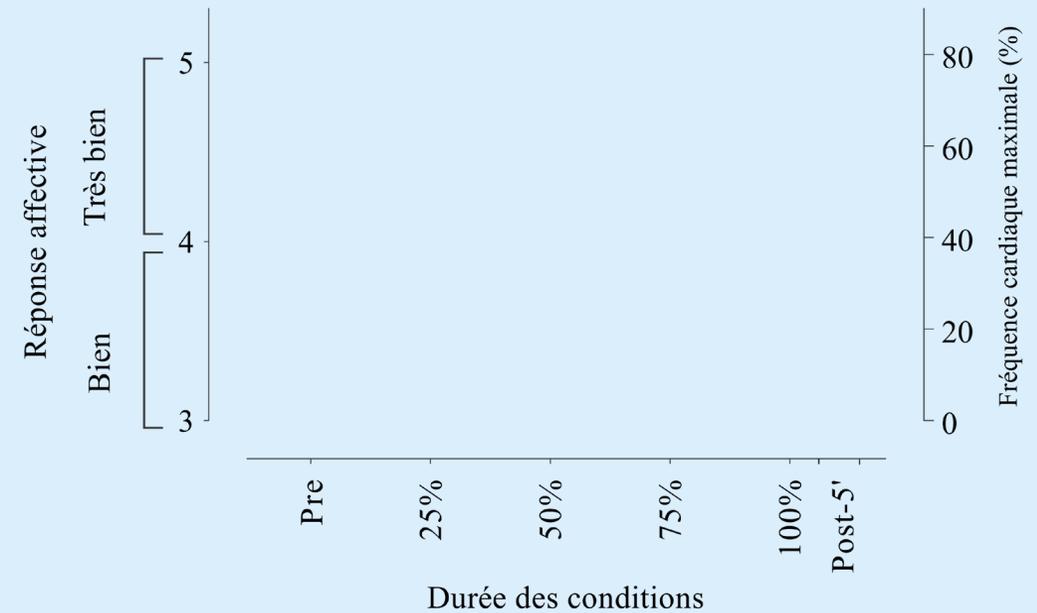
→ « *Comment vous sentez-vous en ce moment sur cette échelle? »* »

+5	Very Good
+4	
+3	Good
+2	
+1	Fairly Good
0	Neutral
-1	Fairly Bad
-2	
-3	Bad
-4	
-5	Very Bad

Résultats

Réponse affective

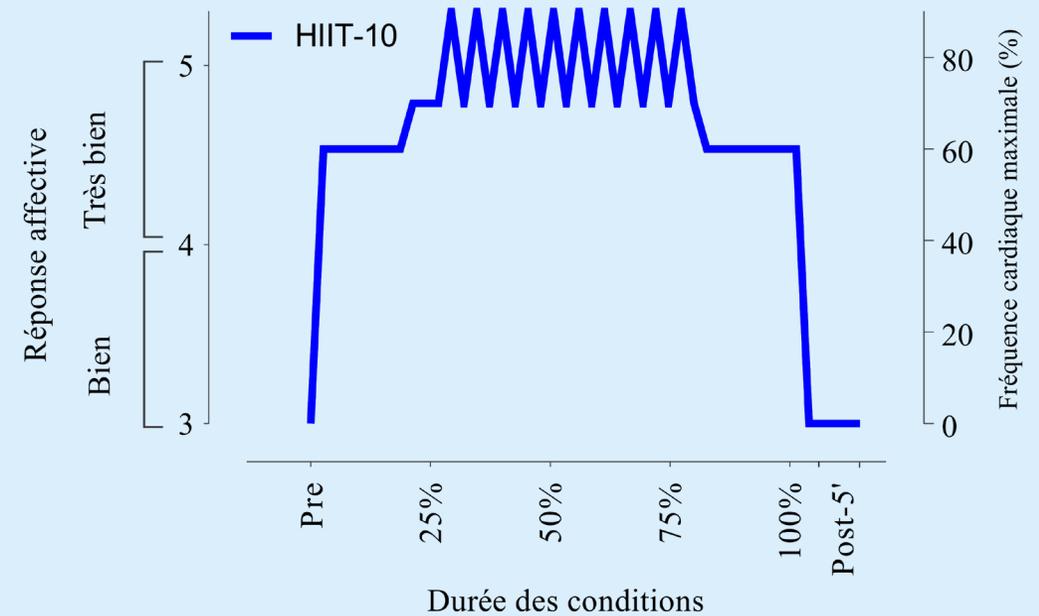
Réponses affectives (M ± SE) lors des conditions de HIIT(s)



Résultats

Réponse affective

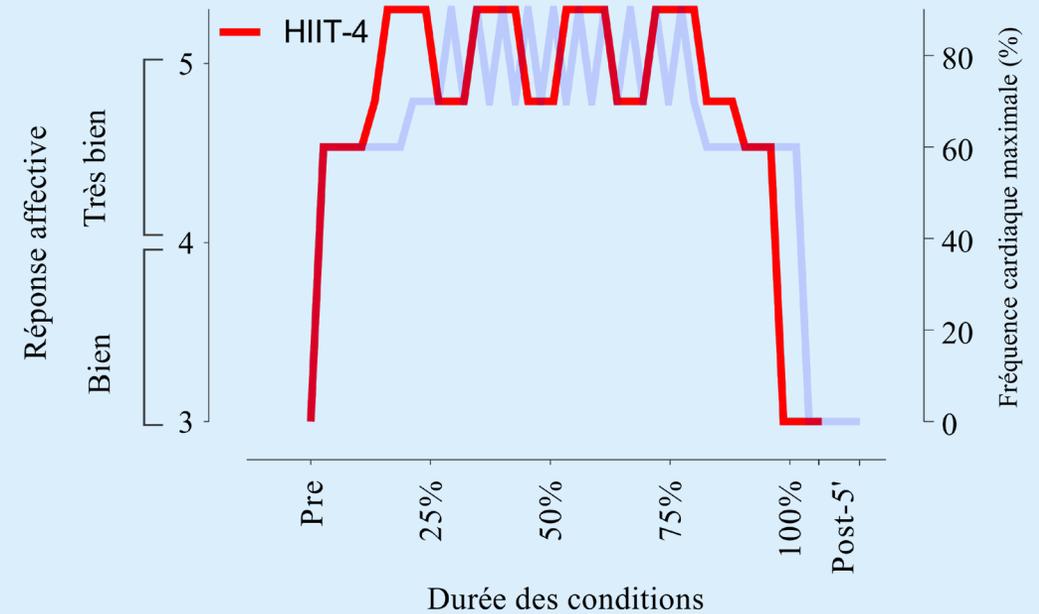
Réponses affectives ($M \pm SE$) lors des conditions de HIIT(s)



Résultats

Réponse affective

Réponses affectives ($M \pm SE$) lors des conditions de HIIT(s)



Résultats

Réponse affective

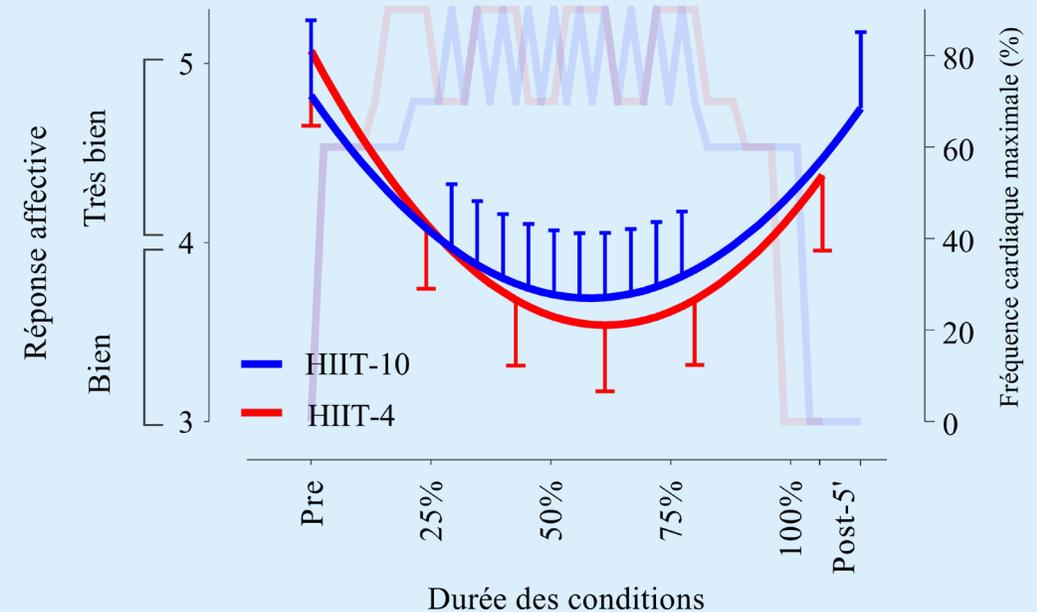
Effet temps [$F_{(2, 124)} = 19.51, p < .0001$]

Effet condition [$F_{(1, 124)} = 0.01, p = .89$]

Effet d'interaction [$F_{(2, 124)} = 0.39, p = .67$]

→ Diminution du plaisir dans les deux conditions

Réponses affectives (M ± SE) lors des conditions de HIIT(s)



Conclusion

Faites ce que vous aimez faire

Remerciements

AQSAP

École de kinésiologie et des
sciences de l'activité physique
Faculté de médecine

Université 
de Montréal

 Université de
Sherbrooke

 **CENTRE
DE RECHERCHE
DE L'IUSMM**
CENTRE AFFILIÉ À
L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

 **Centre de recherche
sur le vieillissement**
Research Centre
on Aging

Période de questions et commentaires sur présentations **Prix de l'AQSAP**



Université 
de Montréal
et du monde.

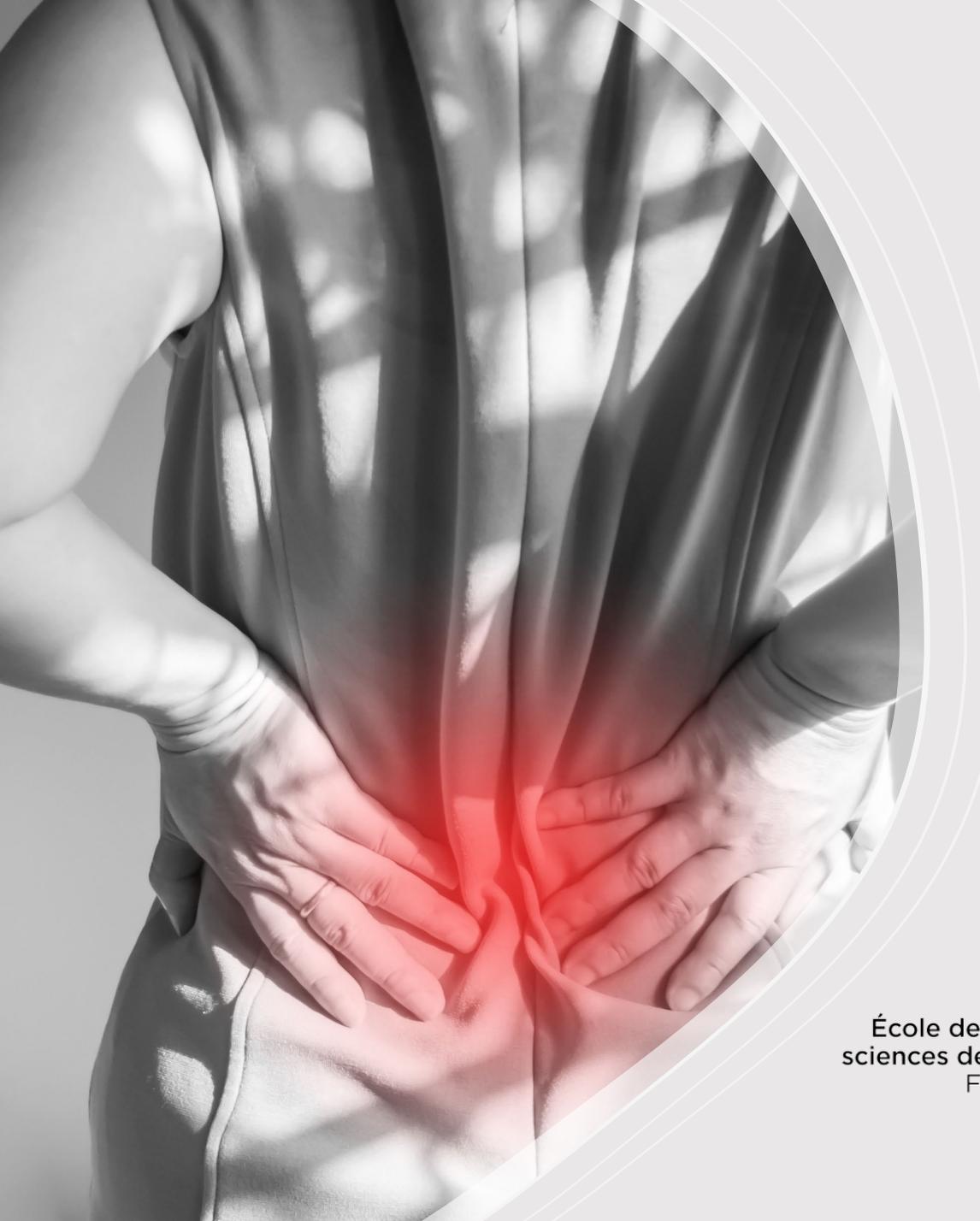
Prix Excellence ÉKSAP

Professeur de l'ÉKSAP Fabien Dal Maso

Récipiendaire *Maitrise en kinésiologie*

Maxime Bergevin

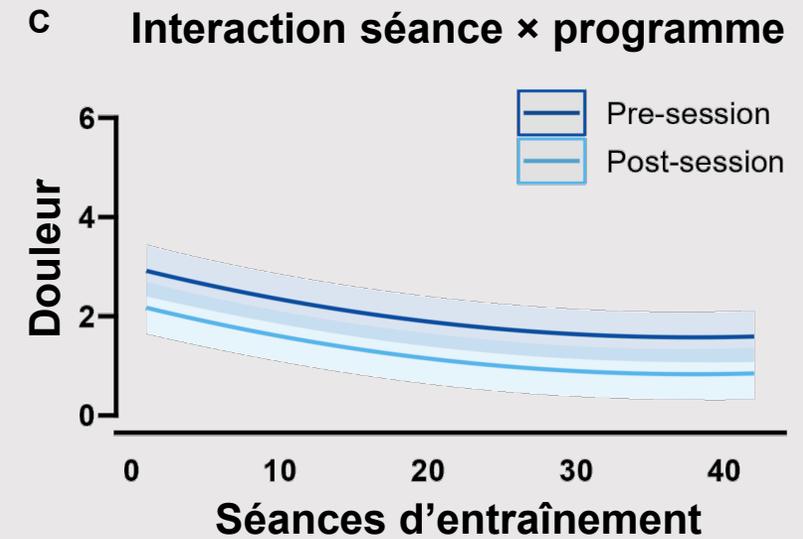
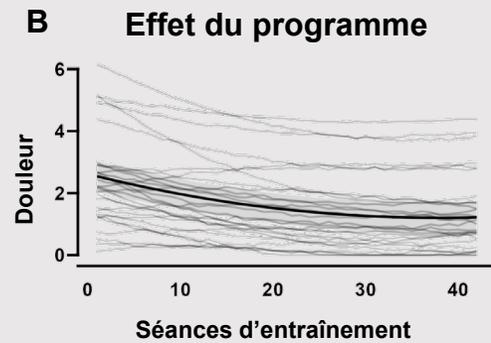
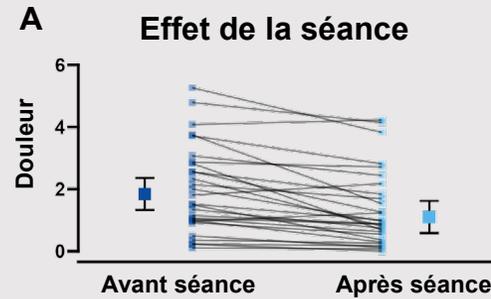
Sous la supervision Benjamin Pageaux



Comment la douleur chronique évolue-t-elle lors d'un programme d'entraînement physique?

Maxime Bergevin, MSc

Directeurs: Benjamin Pageaux, Mathieu Roy



École de kinésiologie et des sciences de l'activité physique
Faculté de médecine

Université de Montréal

Centre de recherche **siugm**
Institut universitaire de gériatrie de Montréal

McGill UNIVERSITY

CIHR IRSC
Canadian Institutes of Health Research / Instituts de recherche en santé du Canada

LAEF
LEON & ALAN EMMETT FOUNDATION

RQRD
RESEAU QUÉBÉCOIS DE RECHERCHE SUR LA DOULEUR

Prix Excellence ÉKSAP

Professeur de l'ÉKSAP Fabien Dal Maso

Récipiendaire *Maitrise en kinésiologie*

Audrey-Ann Bartlett

Sous la supervision Daniel Gagnon

Prix Excellence ÉKSAP

Professeur de l'ÉKSAP Fabien Dal Maso

Récipiendaire *Doctorat en kinésiologie*

Cloé Dussault Picard

Sous la supervision Philippe Dixon

Soirée reconnaissance EKSAP

Cloé Dussault-Picard

4^e année de doctorat

Supervision: Philippe Dixon

Co-supervision: Yosra Cherni, Maxime Robert (UlaVal)

Récipiendaire Bourse d'excellence de l'EKSAP

Parcours



Projet de recherche



Prix Excellence ÉKSAP

Professeur de l'ÉKSAP Fabien Dal Maso

Récipiendaire *Doctorat en sciences
de l'activité physique*

Clara Ziane

Sous la supervision Fabien Dal Maso

Prix Excellence ÉKSAP

Professeur de l'ÉKSAP Fabien Dal Maso

Récipiendaire *Doctorat en sciences
de l'activité physique*

Graig Turner

Sous la supervision Felipe Verdugo-Ulloa

A Biomechanical Investigation on the Influence of Pianists' Proximal Motor Strategies on Reducing Exposure to Risks of Upper-Limb Injury

Craig Turner

Co-supervisors: Felipe Verdugo & Mickael Begon

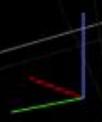
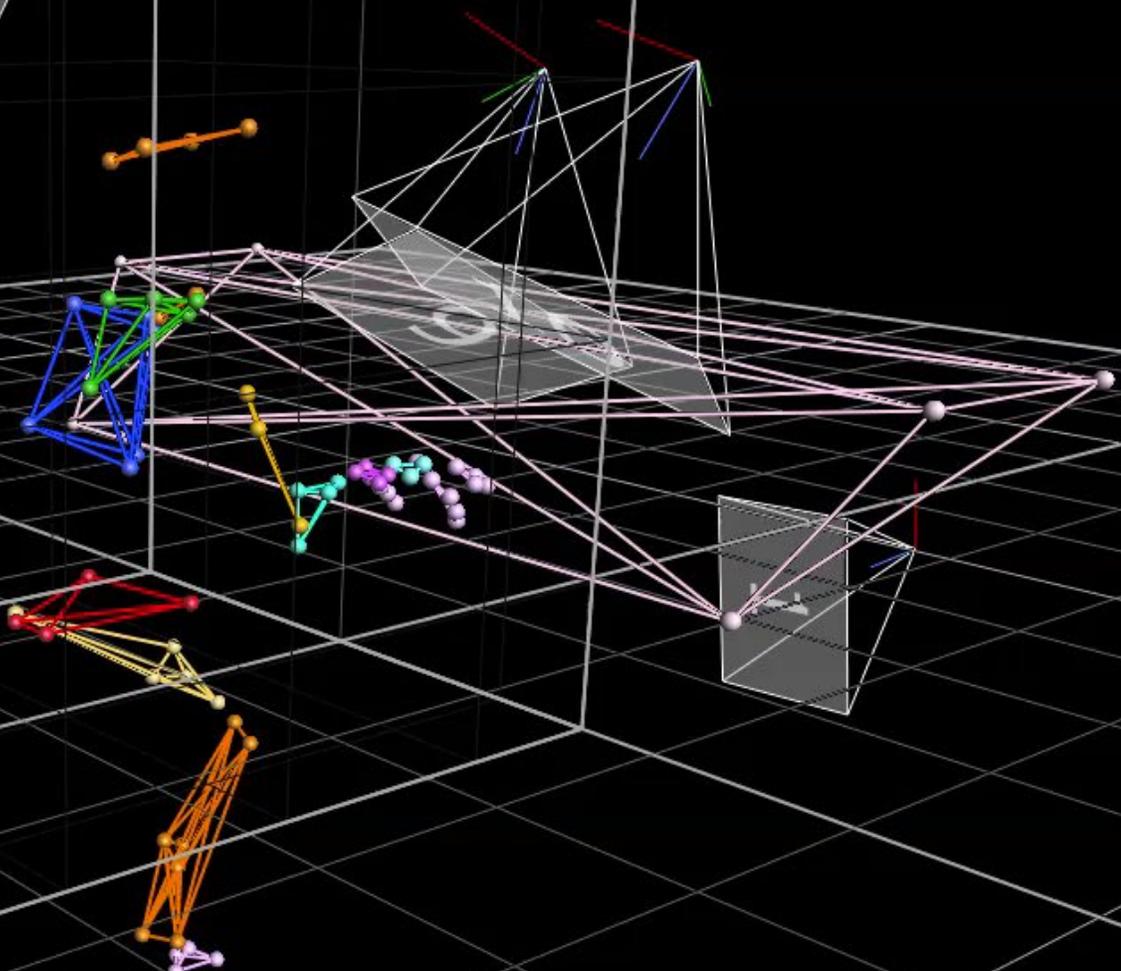
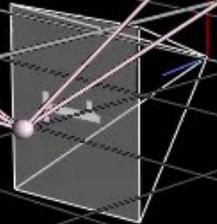
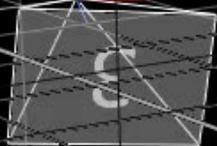
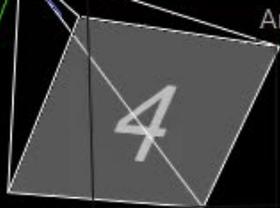


72% Injured

Culture of
Music/Pedagogy

Practical &
Meaningful
Strategies

Ant60Aig



Prix Excellence ÉKSAP

Professeur de l'ÉKSAP Fabien Dal Maso

Récipiendaire *Doctorat en sciences
de l'activité physique*

Gabrielle Cadotte

Sous la supervision Jeffrey Caron

Période de questions et commentaires sur présentations **Prix Excellence ÉKSAP**



Université 
de Montréal
et du monde.

Liste d'honneur du recteur

Directeur intérimaire de l'ÉKSAP Ronald Bergeron

Récipiendaires

Najoua Assila *Doctorat en sciences de l'activité physique*

Sous la supervision Mickael Begon

Jérémy Briand *Maîtrise en sciences de l'activité physique*

Sous la supervision de Jonathan Tremblay

Olivier Chenette-Stewart *Maîtrise en kinésiologie*

Sous la supervision de Julie Lavoie

Rosemarie Cournoyer *Maîtrise en kinésiologie*

Sous la supervision de Jonathan Tremblay

Gabrielle Légaré-Hamel *Maîtrise en kinésiologie*

Sous la supervision de Suzanne Laberge

Remise des prix du baccalauréat

2023 / *Reconnaissance*
EKSAP



Faculté
de médecine

Université 
de Montréal
et du monde.



Prix de la Journée de la recherche du baccalauréat

Professeur de l'ÉKSAP Jeffrey Caron

Récipiendaire *Prix coup de coeur*

Emmeline Paré

Prix de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCEP)

Professeur de l'ÉKSAP Raynald Bergeron

Récipiendaire

Marc-Antoine Tardif

Prix Lucien-Plante

Professeur de l'ÉKSAP Jonathan Tremblay

Récipiendaire

Mélysiane Marcotte

Prix Marie-Lyne Rochon

Directeur Sport d'excellence Carabins William Moylan et directeur intérimaire de l'ÉKSAP Raynald Bergeron

Récipiendaire

Audrey-Anne Veillette

Mots de remerciements

Raynald Bergeron
Directeur intérimaire de l'ÉKSAP

2023 / Reconnaissance
EKSAP

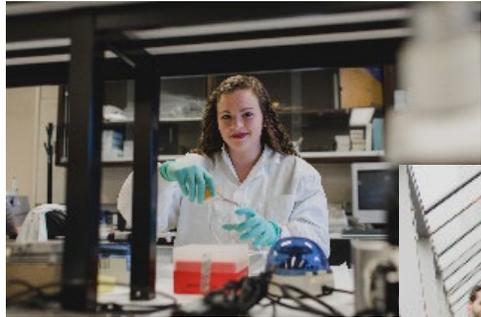
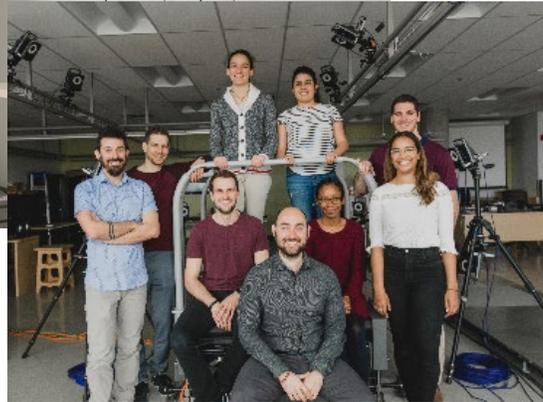


Faculté
de médecine

Université 
de Montréal
et du monde.



Merci !



Merci !

Réseau des diplômés
et des donateurs

Université 
de Montréal et du monde.

Faculté de médecine

Université 
de Montréal et du monde.

