

RECHERCHE

## Réduire le risque de blessure en faisant la promotion des comportements adéquats

*Malgré les efforts actuels, les blessures sont encore fréquentes au plus haut niveau. Ce risque pourrait être partiellement réduit si les athlètes étaient plus motivés pour adopter des comportements réduisant le risque de blessure (par exemple, hygiène du sommeil, alimentation, adaptation de l'échauffement et de la récupération, communication avec le personnel sportif et médical, et adaptation de l'équipement).*

[📅 AJOUTER AU CALENDRIER](#)

Selon les théories sociocognitives de la promotion des comportements de santé, les éléments les plus importants à prendre en compte sont les croyances des athlètes en matière de prévention des blessures, telles que l'auto-efficacité, la perception des risques ou les attentes en matière de résultats. L'approche des processus d'action en santé est un cadre théorique qui met l'accent sur les facteurs de motivation ainsi que sur les capacités d'autorégulation volontaire nécessaires pour obtenir des comportements souhaitables en matière de santé, en reconnaissant que les bonnes intentions ne suffisent pas à initier et à maintenir un changement de comportement.

L'approche des processus d'action en santé a déjà été utilisée pour identifier les facteurs déterminants de la mise en place de programmes de prévention des blessures et comme base d'interventions auprès d'entraîneurs pour mettre en œuvre des programmes de prévention des blessures. Bien que ces interventions individuelles aient été couronnées de succès, le projet PREVAIL vise à promouvoir les comportements de prévention des blessures par le biais d'une campagne institutionnelle en 2024, à l'INSEP.

### BIOGRAPHIE :

URL de la page : <https://www.insep.fr/fr/agenda/reduire-le-risque-de-blessure-en-faisant-la-promotion-des-comportements-adequats>

Lisa Marie Warner est professeur titulaire de psychologie sociale à la faculté de médecine de Berlin. Elle a obtenu son doctorat en psychologie de la santé à l'université libre de Berlin et a travaillé comme chercheur post-doctoral au centre allemand de gérontologie, avec des séjours à l'étranger dans les universités d'Arizona, de Leiden et de Zurich. Elle conçoit et teste des programmes de changement de comportement fondés sur les théories dans divers domaines comportementaux, tels que l'activité physique, l'alimentation saine et l'observance thérapeutique, pour différentes populations, notamment les personnes âgées et les utilisateurs de plateformes de santé en ligne. En outre, elle s'intéresse aux processus d'échange social et à leur impact sur la santé, comme les conditions d'un comportement prosocial sain. Ses projets de changement de comportement ont été financés par diverses agences nationales et internationales (telles que la Commission européenne, la DFG allemande, le ministère fédéral allemand de l'éducation et de la recherche, le NCN polonais et le FNS suisse). Elle siège actuellement au comité de rédaction de quatre revues scientifiques : *British Journal of Health Psychology*, *Annals of Behavioral Medicine*, *International Journal of Behavioral Medicine* et *Applied Psychology : Health and Well-Being*.

## **PROGRAMME :**

### **14H00 – 14H15 : INTRODUCTION DE LA CONFÉRENCE**

- Gaël Guilhem, Directeur du laboratoire Sport Expertise et Performance (SEP) de l'INSEP

### **14H15 – 14H30 : CONNAISSANCES SUR LES COMPORTEMENTS RÉDUISANT LE RISQUE DE BLESSURES DANS LE SPORT**

- Alexis Ruffault, Chercheur en psychologie du sport et de la santé au laboratoire SEP de l'INSEP

### **14H30 – 15H00 : AU-DELÀ DES INTENTIONS : PROMOUVOIR LES COMPORTEMENTS RÉDUISANT LE RISQUÉ DE BLESSURES CHEZ LES SPORTIFS DE HAUT-NIVEAU DE L'INSEP EN UTILISANT L'APPROCHE DES PROCESSUS D'ACTION EN SANTÉ (PRÉSENTATION EN ANGLAIS, SANS TRADUCTION)**

- Prof Lisa Warner, Professeur de psychologie social à la faculté de médecine de Berlin

### **15H00 – 15H15 : LE PROJET PREVAIL : CONSTRUCTION D'UNE CAMPAGNE DE PROMOTION DES COMPORTEMENTS RÉDUISANT LE RISQUE DE BLESSURE À L'INSEP**

- Charlie Sentenac, Master en psychologie de la santé à l'Université de Bordeaux

### **15H15 – 16H00 : DISCUSSION ET CONCLUSION**

URL de la page : <https://www.insep.fr/fr/agenda/reduire-le-risque-de-blessure-en-faisant-la-promotion-des-comportements-adequats>



Merci de bien vouloir remplir le formulaire d'inscription pour participer à la conférence :

<https://www.insep.fr/fr/form/reduire-risque-de-blessure-2024>

Entrée gratuite