

Titre du projet : Stimulation cognitive, activité physique et promotion du lien social au bénéfice de la qualité de vie des personnes âgées (StimCoAPS)

Référent universitaire : Geoffroy Boucard, Maître de conférences en STAPS

Financement : Région Nouvelle-Aquitaine

Ville : Poitiers

Date : du lundi 9 janvier au vendredi 12 mai 2023 (18 semaines)

Nombre de stagiaires possibles : 4

Résumé

L'un des problèmes majeurs liés au vieillissement de la population, en matière de santé et d'autonomie des personnes âgées, concerne le déclin cognitif qui touche des fonctions essentielles telles que la mémoire, l'attention et les fonctions exécutives (Reuter-Lorenz & Park, 2014). Plusieurs facteurs sont mis en avant dans la littérature quant à leurs bénéfices sur la santé cognitive, notamment l'exercice cognitif (Grimaud, Clarys, Vanneste, Taconnat, 2021), l'activité physique (Colcombe & Kramer, 2003), la réalisation simultanée d'activités physiques et cognitives (Gheysen et al., 2018) et les interactions sociales (Yang et al., 2016). L'ensemble de ces éléments renvoie à la notion d'enrichissement environnemental qui est la stimulation du cerveau par son environnement physique et social (Slater & Cao, 2015). L'objectif de ce projet de recherche est d'analyser l'importance de cet environnement enrichi pour la qualité de vie en général (bien-être physique, social et psychologique) et la santé cognitive en particulier.

Missions

Les stagiaires auront pour principale mission d'encadrer plusieurs séances d'activités physiques adaptées (APA) auprès de personnes âgées pendant 12 semaines, lesquelles mêleront activités physiques et stimulations cognitives. Les séances ont déjà été conçues, mises à l'épreuve, et sont donc « clés en main ». Il s'agira de se rendre pour la plupart des séances au domicile des personnes âgées dans le « Grand Poitiers », et pour les séances restantes dans des structures du quartier de la Gibauderie près du campus, à savoir Les Ateliers Cord'Agés, La Vie la Santé (CHU) et le gymnase Evariste Galois. Il est donc nécessaire d'être titulaire d'un permis B. Les autres missions sont diverses et variées : recruter des seniors, administrer des tests physiques et cognitifs en laboratoire, récolter des données, planifier les séances d'APA en lien avec les participants, participer aux réunions avec les partenaires (Les Ateliers Cord'Agés et La Vie La Santé) et aux séminaires de laboratoire CeRCA et MOVE (laboratoire partenaire du projet).

Mots clés : entraînement combiné, lien social, environnement enrichi, mémoire épisodique, fonctions exécutives, santé psychologique, capacités physiques