

Appel à Candidatures pour un Stage Recherche de Master 2

Titre du projet : Lutter contre l'âgisme pour promouvoir l'activité physique des aînés en milieu défavorisé.

Le défi :

Comment les stéréotypes sur le vieillissement freinent-ils l'activité physique des personnes âgées ? Et si ces perceptions constituaient l'un des obstacles invisibles les plus puissants à un vieillissement en bonne santé, particulièrement dans les milieux défavorisés ? Rejoignez une équipe de recherche interdisciplinaire pour explorer ces questions cruciales et contribuer à un programme de prévention innovant destiné aux populations éloignées du système de soins.

Mots-clés : psychologie de la motivation ; âgisme ; seniors ; milieu défavorisé ; activité physique

Laboratoire d'accueil : Laboratoire Sport et Environnement Social, Université Grenoble Alpes

Dates du stage : 1/1/2026 – 30/6/2026 (6 mois)

Contact : Aïna Chalabaev

Gratification : taux horaire réglementaire

Critères d'éligibilité : La candidate ou le candidat devra être inscrit en Master 2 en 2025-26 et avoir une formation dans l'un des domaines suivants : STAPS, santé, psychologie.

Date limite de candidature : 20 octobre 2025

Contexte :

Ce projet de Master 2 s'inscrit dans le programme de recherche « Pré.S.Age: Parcours personnalisé de prévention de la perte d'autonomie chez les personnes âgées: accessibilité, empowerment et adaptations à l'environnement ». Porté par l'Université Côte d'Azur, ce programme de recherche interdisciplinaire en sciences humaines et sociales, santé, sciences de l'environnement, et biologie, financé par l'ANR (Programme Prioritaire de Recherche Autonomie: vieillissement et situation de handicap) implique des acteurs académiques (dont l'Université Grenoble Alpes) et des acteurs privés.

Pré.S.Age vise à développer un programme de prévention de la perte d'autonomie chez les personnes âgées éloignées du système de soin en ciblant trois concepts centraux : l'accessibilité, l'empowerment et la personnalisation, et ce tout au long du parcours de soin (inclusion, caractérisation, orientation, parcours, suivi), en s'appuyant notamment sur des solutions numériques.

Descriptif du projet de Master 2 :

Les effets bénéfiques de l'activité physique sont largement démontrés sur la santé physique et mentale, tant en prévention primaire que secondaire et tertiaire (Leitzmann et al., 2007¹). De même, les effets néfastes de la sédentarité sur ces indicateurs de santé sont aussi largement démontrés (Wen & Wu, 2012²).

Malgré l'accumulation de ces preuves scientifiques et l'existence de campagnes de sensibilisation auprès de la population, celle-ci reste insuffisamment active physiquement (58% des adultes français, Eurobaromètre 2018) et passe trop de temps quotidiennement à effectuer des comportements sédentaires (95% des adultes français, ANSES 2022). De plus, ces chiffres moyens masquent des disparités importantes, certains groupes étant plus inactifs que d'autres, comme les femmes, les seniors, ou les personnes de milieu social défavorisé (Bauman et al., 2012³). Afin de favoriser l'activité physique, il est nécessaire de proposer des programmes de prévention qui soient adaptés aux besoins

¹ Leitzmann, M. F., Park, Y., Blair, A., Ballard-Barbash, R., Mouw, T., Hollenbeck, A. R., & Schatzkin, A. (2007). Physical activity recommendations and decreased risk of mortality. *Archives of internal medicine*, 167(22), 2453-2460.

² Wen, C. P., & Wu, X. (2012). Stressing harms of physical inactivity to promote exercise. *The Lancet*, 380(9838), 192-193.

³ Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?. *The lancet*, 380(9838), 258-271.

du public ciblé, en s'appuyant sur les connaissances scientifiques relatives aux freins et leviers au changement de comportement.

Ce sujet de Master 2 s'appuiera sur la psychologie de la motivation et des stéréotypes. Les stéréotypes du vieillissement façonnent les perceptions de l'avancée en âge, influencent le niveau d'activité physique et le vieillissement réussi⁴. Ces déterminants pourraient être inégalement répartis en fonction des populations et des conditions socioéconomiques⁵. En effet, la précarité et les ressources des aînés définissent des inégalités sociales de santé qui s'expliquent par des points de vue spécifiques sur le vieillissement⁶. L'objectif de ce projet est d'identifier comment les conditions d'existence altèrent les points de vue stéréotypés sur l'âge susceptibles d'affecter le niveau d'activité physique.

Vos activités seront les suivantes :

- Revue de littérature approfondie sur l'âgisme et la motivation à l'activité physique
- Collecte de données qualitatives et/ou quantitatives auprès de seniors en milieu défavorisé
- Analyse des résultats et rédaction scientifique
- Participation aux réunions du consortium interdisciplinaire

Structure d'accueil : Université Grenoble Alpes : Université de l'innovation

Premier pôle scientifique français après Paris, l'Université Grenoble Alpes jouit d'une notoriété internationale dans de nombreux domaines scientifiques comme l'attestent les classements internationaux et sa labellisation IDEX « Initiative d'Excellence ». La métropole Grenoble Alpes, avec son écosystème dynamique, basé sur une interaction étroite entre université, grands centres de recherche et multinationales, est classée 5ème ville la plus innovante du monde.

Entouré de montagnes, le campus bénéficie d'une qualité de vie et de travail de premier plan. Avec 7000 étudiants étrangers et la visite annuelle de plus de 8000 chercheurs issus du monde entier, Univ. Grenoble Alpes est résolument internationale. Un service d'accueil personnalisé des étudiants, doctorants et chercheurs internationaux facilite votre arrivée et votre installation.

Chiffres clés :

- + 50 000 étudiants dont 7000 internationaux
- 3 700 doctorants dont 45% internationaux
- 5 500 chercheurs ou enseignants-chercheurs
- 180 nationalités différentes
- 1ère ville en France où il fait bon étudier et 5ème ville où il fait bon travailler
- ISSO : Service accueil international affilié à EURAXESS

Profil et compétences attendues :

- compétences théoriques en psychologie sociale et de la santé, sur les déterminants des comportements d'activité physique et de santé
- compétences méthodologiques sur les principaux devis de recherche utilisés en psychologie sociale et de la santé, et compétences en analyse de données
- compétences en collecte de données
- compétences rédactionnelles

Soumettre votre candidature :

- Envoyez votre CV, lettre de motivation et relevés de notes (Licence et M1) à aina.chalabaev@univ-grenoble-alpes.fr

⁴ Shien Chang et al., 'Global Reach of Ageism on Older Persons' Health: A Systematic Review', *PLOS ONE*, 15.1 (2020), p. e0220857, doi:10.1371/journal.pone.0220857; Jin & Harvey, 'Ageism in the Fitness and Health Industry: A Review of the Literature.', *Journal of Aging & Physical Activity*, 29.1 (2021), pp. 99–115; Sabatini et al., 'Successful Aging and Subjective Aging: Toward a Framework to Research a Neglected Connection', *The Gerontologist*, 65.1 (2024), p. gnae051, doi:10.1093/geront/gnae051.

⁵ Barrett, 'Socioeconomic Status and Age Identity: The Role of Dimensions of Health in the Subjective Construction of Age', *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 58.2 (2003), pp. S101-109, doi:10.1093/geronb/58.2.s101; Kleinspehn-Ammerlahn et al., 'Self-Perceptions of Aging: Do Subjective Age and Satisfaction With Aging Change During Old Age?', *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 63.6 (2008), pp. P377–85, doi:10.1093/geronb/63.6.P377; Lehr, 'Attitudes Towards the Future in Old Age', *Human Development*, 10.3/4 (1967), pp. 230–38.

⁶ Craciun et al., 'Aging in Precarious Circumstances: Do Positive Views on Aging Make a Difference?', *The Gerontologist*, 57.3 (2017), pp. 517–28, doi:10.1093/geront/gnv135.