

Les besoins d'autonomie et de compétence comme modérateurs de la relation entre l'activité physique et les émotions positives

Une étude pilote par évaluation écologique momentanée

Benoit Plante¹ · Paule Miquelon, Ph.D.¹ · Pier-Olivier Caron, Ph.D.²

1. Département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières; 2. Département des Sciences humaines, Lettres et Communication, Université TÉLUQ, Montréal

Introduction

Lien AP-Émotions : L'activité physique (AP) est étroitement associée à une augmentation des émotions positives

Lacunes de la littérature :

Modération : Rareté des recherches sur le rôle modérateur de la satisfaction des besoins psychologiques (autonomie et compétence) en contexte de vie réelle (Plante et al., 2025)

Méthodologie : Manque d'outils de mesure validés spécifiquement pour les protocoles d'évaluation momentanée écologique (EMA)

OBJECTIFS DE L'ÉTUDE

1. **Valider** des outils de mesure adaptés à l'évaluation écologique momentanée (EMA)
2. **Examiner** si la satisfaction momentanée des besoins d'autonomie et de compétence modère la relation entre l'AP et les émotions positives au niveau intra-individuel

Méthodologie

26

étudiants universitaires

7 × 5

jours × observations / jour

MESURES

- AP. Mesurée par accéléromètre GT3X-WB (min. d'AP totalisées sur les 15 min précédant chaque notification)
- Variables psychologiques.** Application M-Path et échelles adaptées au format EMA : PANAS-EMA (émotions positives) et BPNS-EMA (autonomie, compétence)
- Protocole EMA.** Cinq notifications aléatoires par jour (7 jours), distribuées entre 9 h et 22 h (765 observations collectées total)

ANALYSES STATISTIQUES

Fiabilité des échelles testée par analyses factorielles confirmatoires multiniveaux (MCFA) avec le package *lavaan* (Rosseel, 2012)

Cohérence interne rapportée via le coefficient ω (oméga) de McDonald, estimé avec le package *semTools* (Jorgensen, et al., 2016). Seuil retenu : $\omega > 0,80$ (Gelhof et al., 2024)

Effets intra-individuels examinés par modélisation multiniveau (MLM) avec *lme4* (Bates et al., 2015). Prédicteurs centrés sur la personne

Résultats

FIABILITÉ DES ÉCHELLES INTRA-INDIVIDUELLE

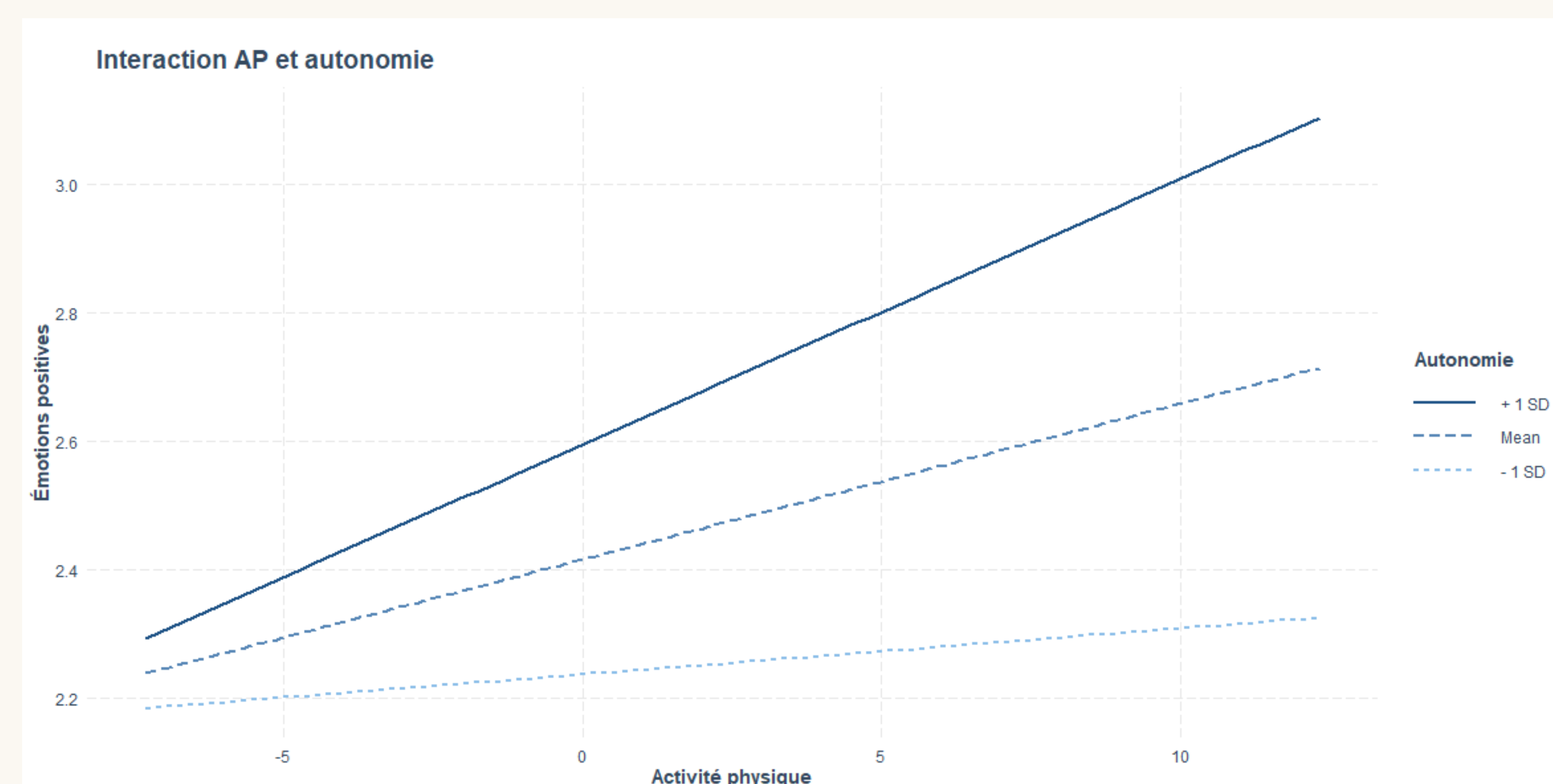
ω 0,899 Autonomie	ω 0,916 Compétence	ω 0,862 Émotions positives
---------------------------------------	--	--

VALIDITÉ FACTORIELLE

Modèle	χ^2 (dl)	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
PANAS-EMA — Affect positif	315,47 (67)	0,927	0,90	0,063	0,047 / 0,068
BPNS-EMA — Autonomie & compétence	18,87 (16)	0,999	0,999	0,014	0,010 / 0,022

Note. Valeurs SRMR rapportées pour les niveaux intra / inter-individuel.

MODÉRATION : INTERACTION AP × AUTONOMIE



COEFFICIENTS DU MODÈLE MULTINIVEAU

Effet	B	ÉT	t	p
AP → Émotions positives	0,024	0,005	5,04	< ,001
Autonomie	0,22	0,026	8,38	< ,001
Compétence	0,18	0,035	5,27	< ,001
AP × Autonomie	0,021	0,006	3,42	< ,001
AP × Compétence	-0,004	0,008	-0,46	,64

Conclusion & implications

MESSAGE CLÉ

L'autonomie agit comme un **amplificateur des effets positifs** de l'activité physique sur les émotions au quotidien

✓ Échelles validées

Les versions adaptées de PANAS-EMA et BPNS-EMA (autonomie, compétence) présentent une fiabilité satisfaisante en contexte EMA

✓ Modération asymétrique

Seule l'autonomie modère significativement la relation AP-émotions positives ; la compétence ne joue pas ce rôle

✓ Pistes d'intervention

Favoriser des contextes d'AP soutenant l'autonomie pour maximiser les bénéfices affectifs au quotidien

LIMITES & PERSPECTIVES FUTURES

Étude pilote avec un échantillon de taille limitée (n = 26)

Pertes de données accélérométriques attribuables à des problèmes techniques ou de manipulation

Sous-échelle de proximité sociale (relatedness) n'a pu être validée faute d'observations suffisantes lorsque les participant·e·s étaient seul·e·s

Prochaines étapes: étude plus large incluant les versions adaptées et validées des questionnaires

