

Comment surmonter le coût de l'effort et adopter un mode de vie actif ?

MODALITÉS



Date : jeudi 5 mars 2026



Lieu : Visioconférence



Titre : Comment surmonter le coût de
l'effort et adopter un mode de vie actif ?



Adresse email :
boris.cheval@ens-rennes.fr

Intervenant :



Boris CHEVAL

MCF - HDR

École normale supérieure de Rennes

RÉSUMÉ

Promouvoir l'activité physique à des fins de santé, que ce soit dans la population générale ou chez des patients, est un défi que nous sommes en train de perdre. Les niveaux d'inactivité physique et de sédentarité sont en constante augmentation, et les indicateurs ne montrent pas d'amélioration significative. Face à ce constat préoccupant, il est essentiel de mieux comprendre les obstacles et les facteurs favorisant l'adoption et le maintien d'une activité physique. Dans cette présentation, je me concentrerai sur les déterminants neuropsychologiques de l'engagement dans l'activité physique, en mettant en lumière le rôle central de l'effort dans le désengagement. Dans un second temps, je proposerai des pistes d'action pour dépasser cette tendance au moindre effort et favoriser un engagement durable dans l'activité physique.