

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

COMPRENDRE ET DÉFINIR LE MOUVEMENT INTUITIF : UNE ANALYSE CONCEPTUELLE

MÉMOIRE PRÉSENTÉ COMME EXIGENCE PARTIELLE DE LA
MAÎTRISE EN SCIENCES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

PAR MYRIAM LACOURSIÈRE

SEPTEMBRE 2025

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire, de cette thèse ou de cet essai a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire, de sa thèse ou de son essai.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire, cette thèse ou cet essai. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire, de cette thèse et de son essai requiert son autorisation.

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES
MAÎTRISE EN SCIENCES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (M. Sc.)

Direction de recherche :

Stéphanie Girard	Université du Québec à Trois-Rivières
Prénom et nom	Directrice de recherche

Sacha Stoloff	Université du Québec à Trois-Rivières
Prénom et nom	Codirectrice de recherche

Jury d'évaluation

Sacha Stoloff	Université du Québec à Trois-Rivières
Prénom et nom	Codirectrice de recherche

Stéphanie-May Ruchat	Université du Québec à Trois-Rivières
Prénom et nom	Évaluatrice interne

Marie-Pierre Gagnon-Girouard	Université du Québec à Trois-Rivières
Prénom et nom	Évaluatrice externe

RÉSUMÉ

Introduction : Dès l'adolescence, la pratique régulière d'activité physique (PRAP) diminue de manière significative chez les filles. Ce désengagement est accentué par des expériences négatives, un climat de performance et un manque de contextes inclusifs. Plusieurs barrières propres à cette tranche d'âge contribuent à rendre l'activité physique (AP) moins accessible, agréable et valorisée par les adolescentes. Le mouvement intuitif (MI) apparaît comme une approche prometteuse pour répondre à cette problématique. Cette approche sous-tend de pratiquer de l'AP en accord avec les signaux physiques du corps plutôt que par sentiment d'obligation. Le MI propose un cadre bienveillant, flexible et autonome à l'égard de la pratique d'AP. Toutefois, l'absence de conceptualisation claire du MI dans la littérature scientifique complique son opérationnalisation, tant en recherche qu'en intervention clinique.

Objectifs : 1) Clarifier le concept de MI en identifiant ses attributs définitionnels et faire émerger une définition claire de cette approche. 2) Rendre compte de ses usages et de sa portée dans le domaine de l'AP.

Méthodologie : Une analyse conceptuelle selon la méthode de Walker et Avant (2014) a été menée. Le corpus retenu comprend 21 études issues de disciplines variées (psychologie de l'AP, santé, éducation, performance). Le processus a été enrichi par une stratégie d'analyse inspirée de Miles et al. (2014), permettant d'identifier, de coder, de regrouper et de comparer les attributs définitionnels du MI à travers les écrits recensés.

Résultats et discussion : L'étude a permis d'identifier six attributs définitionnels du MI : (1) pleine conscience, (2) incarnation (conscience corporelle), (3) harmonisation émotionnelle, (4) autonomie basée sur les valeurs, (5) adaptabilité et (6) image corporelle positive. Ensemble, ces attributs constituent un cadre cohérent qui améliore la compréhension du MI et soutient son intégration dans divers contextes, tels que la réadaptation physique et l'enseignement en éducation physique.

Conclusion : Cette étude contribue à structurer un concept flou dans la littérature en proposant une définition rigoureuse fondée sur des attributs clairement identifiés. Elle offre un point d'appui pour les chercheurs et les intervenants souhaitant intégrer le MI dans des interventions individualisées. Des études futures pourront s'appuyer sur ces fondations pour explorer l'impact du MI sur différentes variables telles que la motivation, le plaisir et l'engagement à long terme, notamment auprès de diverses populations.

TABLE DES MATIÈRES

RÉSUMÉ	iii
TABLE DES MATIÈRES	v
LISTE DES TABLEAUX	vii
LISTE DES ABRÉVIATIONS	viii
REMERCIEMENTS	ix
INTRODUCTION	1
1. PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE	3
1.1 La pratique régulière d'activité physique (PRAP) à l'adolescence	3
1.2 La PRAP spécifique aux adolescentes	4
1.3 Les interventions mises en place pour favoriser la PRAP des adolescentes	5
<i>1.3.1 Les facteurs interpersonnels</i>	6
<i>1.3.2 Les facteurs intrapersonnels</i>	9
2. CADRE CONCEPTUEL	13
2.1 Les approches intuitives	13
2.2 L'approche intuitive en AP (AIAP)	15
<i>2.2.1 Le potentiel de l'AIAP pour les adolescentes</i>	17
<i>2.2.2 La sémantique liée à l'AIAP</i>	20
3. OBJECTIFS DE RECHERCHE	24
4. ARTICLE SCIENTIFIQUE	25
5. DISCUSSION	63

5.1 Les attributs définitionnels du mouvement intuitif	64
<i>5.1.1 Émergence des attributs</i>	<i>65</i>
<i>5.1.2 Alignement avec le cadre conceptuel</i>	<i>70</i>
5.2 Usages et portée du MI	73
<i>5.2.1 Domaines d'usage du MI</i>	<i>74</i>
<i>5.2.2 Retombées de la clarification conceptuelle</i>	<i>76</i>
5.3 Limites.....	79
5.4 Perspectives de recherches	80
CONCLUSION.....	82
BIBLIOGRAPHIE	83
ANNEXE A	100
Références annexe A	103
ANNEXE B	105
ANNEXE C	111
ANNEXE D	113

LISTE DES TABLEAUX

Liste des tableaux dans le mémoire

Tableau

1. Les composantes de l'approche intuitive en prévention et promotion de la santé (IAPHP).....14
2. Les dix principes de l'AIAP.....16

Liste des tableaux dans l'article

Tableau

1. Intuitive approach for prevention and health promotion.....29
2. Documentary research process.....39
3. Perspective definitional attributes and intuitive movement attributes.....52

LISTE DES ABRÉVIATIONS

AIAP : Approche intuitive en activité physique

AP : Activité physique

EIXS : Exercise intuitive scale

IAPHP : Approche intuitive en prévention et promotion de la santé

MI : Mouvement intuitif

PRAP : Pratique régulière d'activité physique

REMERCIEMENTS

À mon conjoint, mon complice, merci d'avoir traversé avec moi les hauts et les bas de cette aventure. Merci de m'endurer avec tendresse, de gérer avec patience mes tornades émotionnelles et de toujours me ramener à l'essentiel. Je n'y serais pas arrivée sans toi. J'ai une chance immense de t'avoir à mes côtés.

À mes enfants poilus. Mes quatre chats, pour leurs ronronnements apaisants aux moments les plus tendus et surtout, à mes deux chiennes, mes ancrages. Merci Ollie, pour ta joie contagieuse, ton rôle de cuillère dévouée et ton énergie de jeu inépuisable. Merci Zohra, ma fidèle ombre, pour ton soutien silencieux, ton intelligence émotionnelle quand je perds le nord, et tes câlins célébrant chaque petite victoire.

À mes directrices, Stéphanie et Sacha. Merci de m'avoir montré qu'il n'y a pas de limite à la créativité et à la rigueur quand elles marchent main dans la main. Vous avez su me faire avancer, me recentrer, me recadrer parfois, mais toujours avec bienveillance. Surtout, merci d'avoir respecté mon rythme et cru en ma démarche. J'ai hâte de continuer ce chemin avec vous.

Enfin, merci à mon entourage, famille et ami.es, parfois loin, mais toujours là. Votre présence, même discrète, a été un véritable soutien.

INTRODUCTION

L'adolescence est une période de la vie située entre l'enfance et l'âge adulte marquée par des changements physiologiques et psychologiques, accompagnés d'une turbulence émotionnelle (Best et Ban, 2021). En effet, les adolescent.es connaissent une importante croissance physique, cognitive et psychosociale lors de cette période. Celle-ci affecte la façon dont ils se sentent, pensent, prennent des décisions et interagissent avec le monde qui les entoure (World Health Organization, 2022).

Chez les adolescentes, la puberté se caractérise par des transitions biologiques significatives, telles que le début du cycle menstruel, la prise de masse grasse, le développement des seins et l'augmentation de la transpiration (Best et Ban, 2021; Fechner, 2002). En contrepartie, la puberté des adolescents se caractérise par l'augmentation de la taille des testicules, l'apparition de poils sur le visage et le pubis, le changement de voix et la croissance musculaire (Mosaik, 2014; Porta et Last, 2018). En plus de ces transformations physiques, les adolescent.es vivent des changements psychologiques tels que le désir accru d'autonomie, une plus grande préoccupation pour leur apparence, des sautes d'humeur et une émergence du désir sexuel (Blakemore, 2018; Heller et Casey, 2016; Mosaik, 2014).

Au travers de tous ces changements, plusieurs adolescent.es, majoritairement les adolescentes, vivent des symptômes dépressifs, des inconforts et de l'anxiété (Ge et al., 2001; Robson et al., 2025). En effet, les adolescentes traversent une panoplie de changements qui causent des conséquences spécifiques à leur sexe, notamment sur le plan

identitaire et de l'estime de soi (Ge et al., 2001; Hayward, 2003; Liardi, 2015; Matheson et al., 2023). Comprendre les aspects cruciaux de leur développement permet de mieux situer et adapter les actions et les interventions visant à encourager des modes de vie sains, notamment celles visant à promouvoir l'activité physique (AP) parmi les adolescentes.

Dans ce contexte, il est important de soutenir et sensibiliser les adolescentes sur l'impact de ces changements et aux moyens pour y faire face. Par exemple, l'AP est un allié puissant pour favoriser un bien-être physique, cognitif et émotif en améliorant la condition physique générale et en réduisant le risque de maladies (Organisation Mondiale de la Santé, 2022). Outre les avantages physiologiques, l'AP améliore la santé mentale en réduisant le stress, la frustration, la fatigue mentale et en produisant un sentiment d'accomplissement, un regain d'énergie, de motivation et de plaisir (Mental Health Foundation, 2023). Spécifiquement pour les adolescent.es, l'AP est bénéfique pour le bien-être général, le développement des aptitudes motrices et la réduction de la détresse psychologique (Poitras et al., 2016).

Ce mémoire se penche ainsi sur une approche ayant le potentiel de favoriser la pratique régulière d'AP (PRAP) des adolescentes. Celui-ci est structuré en cinq sections principales. Dans un premier temps, la problématique de la PRAP chez les adolescentes sera abordée, en insistant sur ses facteurs d'influence. Ensuite, le cadre conceptuel exposera une approche d'intervention prometteuse, soit l'approche intuitive en AP, suivi de la présentation des objectifs de l'étude. Les sections suivantes comprendront l'article scientifique, la discussion des résultats, ainsi que les limites de l'étude, les retombées cliniques et les perspectives de recherche.

1. PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE

Dans l'optique de contribuer aux recherches portant sur la PRAP des adolescentes, il est crucial de mieux cerner les éléments qui la soutiennent ou l'entravent. C'est pourquoi la présente section aborde le bilan de la PRAP à l'adolescence, la PRAP spécifique aux adolescentes ainsi que les facteurs qui l'influencent. Ensuite, la section se termine par un aperçu général des interventions mises en place pour favoriser la PRAP des adolescentes ainsi que les facteurs qui exercent une influence sur ces interventions.

1.1 La PRAP à l'adolescence

Malgré les bienfaits de l'AP pour la santé, de nombreux adolescent.es ne respectent pas les recommandations mondiales en matière d'AP (Organisation Mondiale de la Santé, 2022). Au Canada, les directives en matière d'AP pour les jeunes de 5 à 17 ans reposent sur le mouvement sur 24 heures. Ces directives « encouragent les enfants et les jeunes à suer, bouger, dormir et s'asseoir pendant des durées adéquates pour en arriver à un 24 heures sain » (Tremblay et al., 2016). Plus précisément, les directives recommandent l'accumulation d'au moins soixante minutes par jour d'AP d'intensité moyenne à élevée, des activités musculaires trois jours par semaine, plusieurs heures d'une variété d'AP d'intensité légère structurées et non structurées, de neuf à onze heures de sommeil par nuit sans interruption pour les 5 à 13 ans et de huit à dix heures par nuit pour les 14 à 17 ans ainsi qu'un maximum de deux heures par jour de temps de loisir devant un écran. Les dernières données statistiques, datant de 2021, révèlent que seulement 6 % des jeunes de

12 à 17 ans ont respecté l'ensemble des recommandations du mouvement sur 24 heures (Statistique Canada, 2021). Le respect des recommandations a été deux fois plus faible chez les filles (4 %) que chez les garçons (8 %) (ParticipACTION, 2024). Plus spécifiquement à l'AP « le pourcentage de garçons qui respectent les recommandations en matière d'AP a diminué de 2018 à 2020, mais s'est redressé en 2021-2022. Le pourcentage de filles qui respectent les recommandations en matière d'AP a baissé de 2018 à 2020, mais n'a pas affiché de remontée frappante en 2021-2022 » (Colley et Saunders, 2023, p. 4). En effet, les niveaux d'AP récréative et générale chez les garçons semblent être revenus à ceux d'avant la pandémie. En revanche, la proportion de filles respectant les directives en matière d'AP observée de 2021 à 2022 reste inférieure à celle de 2018 à 2020 (Colley et Saunders, 2023). Ces données montrent non seulement que les filles ont plus de difficulté à respecter les recommandations que leurs homologues masculins, mais en plus qu'elles ne sont pas suffisamment actives.

1.2 La PRAP spécifique aux adolescentes

Sachant que la majorité des adolescentes n'atteint pas les recommandations en matière d'AP, il y a lieu de se questionner sur les raisons sous-jacentes à cette situation. Selon la documentation scientifique, la PRAP des adolescentes est affectée à la baisse par plusieurs facteurs tels que leur degré de féminité, leur représentation de soi, les changements dans leurs priorités, leur motivation, le niveau d'effort requis par l'AP et leur niveau de plaisir éprouvé pendant cette pratique (Hopkins et al., 2022; Hull et al., 2021;

Whitehead et Biddle, 2008). Plus précisément, la PRAP est fortement teintée par le sentiment d'efficacité de l'adolescente (Bandura et Adams, 1977), c'est-à-dire sa perception de sa propre compétence et de sa capacité à surmonter les obstacles. Lorsque l'adolescente a un sentiment d'efficacité élevé, elle est non seulement plus encline à apprécier une AP, mais aussi à s'engager de manière plus active et persévérante, ce qui peut conduire à une amélioration continue de ses performances et à une plus grande satisfaction personnelle (Duffey et al., 2021; Yungblut et al., 2012).

La structure de l'AP est un autre facteur qui influence l'engagement de l'adolescente envers le type d'AP pratiquée. Pour illustrer cela, lorsque les jeunes femmes ont la possibilité de choisir les activités dans un cadre structuré comme le cours d'éducation physique, elles privilégient des activités non compétitives qui leur permettent de socialiser avec leurs amies (Prusak et Darst, 2002; Yungblut et al., 2012). Grâce à la présence de leurs amies pendant l'activité, les adolescentes affirment se sentir plus à l'aise et moins stressées, ce qui les conduit à éprouver plus de plaisir (Corr et al., 2019; Duffey et al., 2021; Yungblut et al., 2012). En somme, comprendre l'influence du sentiment d'efficacité et de la structure de l'AP sur l'engagement des adolescentes permet d'envisager des approches plus ciblées pour promouvoir la PRAP chez cette population.

1.3 Les interventions mises en place pour favoriser la PRAP des adolescentes

Les adolescentes ont de la difficulté à entretenir ou à s'engager dans une PRAP. Afin d'encourager ce comportement chez les adolescentes, plusieurs interventions ont été mises en place telles que *Bistol Girl Dance Project* (BGDP) (Jago et al., 2015), *Body and*

Mind (Balciuniene et al., 2022), *Fillactive* (Leduc et Marois, 2023), *Smart Fit Girls* (Walters et al., 2023) et *The Nutrition and Enjoyable Activity for Teen Girls* (NEAT girls) (Dewar et al., 2014). L'évaluation de plusieurs de ces interventions montre qu'il est difficile d'améliorer la PRAP des adolescentes (Jago et al., 2015; Okely et al., 2017; Robbins et al., 2019; Webber et al., 2008). De plus, bien que certaines présentent des améliorations telles qu'une augmentation du temps actif (Leduc et Marois, 2023), du plaisir éprouvé pendant l'AP (Walters et al., 2023) et une diminution du temps sédentaire (Dewar et al., 2014), celles-ci perdurent rarement au-delà de l'intervention (Kimiecik et al., 2020). Plusieurs éléments peuvent expliquer cette absence d'effets à long terme tels que des facteurs interpersonnels et intrapersonnels à l'adolescente.

1.3.1 Les facteurs interpersonnels

La PRAP des adolescentes est influencée par une diversité de facteurs aux effets tant favorables que défavorables (voir annexe A). Lorsque l'on examine les facteurs qui entravent la PRAP des adolescentes, on constate que ceux sur le plan interpersonnel, tels que l'influence de la famille, des pairs, des enseignants et du contexte scolaire, sont particulièrement présents (Contreras et Joubert, 2019; Corr et al., 2019; Duffey et al., 2021; Julien et Lefrançois, 2023). Ces différents facteurs, selon le contexte, peuvent faire obstacle à l'engagement de l'adolescente dans sa PRAP (Hopkins et al., 2022). Par exemple, une adolescente aura plus de difficulté à s'engager dans une PRAP si elle ne

reçoit pas de soutien de sa famille, de ses ami.es ou encore d'encouragements de la part de son enseignant.e (Hull et al., 2021).

Lorsqu'il s'agit d'une PRAP qui s'inscrit dans le cadre d'une intervention, plusieurs types de facteurs interpersonnels sont présents tels que 1) le manque de diversité dans les activités proposées, 2) la présence d'adolescents et 3) le manque de compétence des intervenants (Hull et al., 2021; Paiement, 2020; Santos et al., 2023). En effet, plusieurs interventions manquent de diversité puisqu'elles ne contiennent qu'un seul type d'activité (Cuevas et al., 2016; Hobin et al., 2017; Kelso et al., 2020). Par exemple, dans l'intervention du BGDP (Jago et al., 2015) et *Teaching Games for Understanding* (TGfU) (Chiva-Bartoll et al., 2018), les adolescentes sont invitées à pratiquer seulement la danse et du handball. Pourtant, une offre d'AP plus variée est davantage appropriée pour s'adapter aux intérêts des adolescentes (Hull et al., 2021; Paiement, 2020; Rostami-Moez et al., 2017). En raison des intérêts variés des adolescentes, il est nécessaire d'adopter des interventions axées sur la prise en compte des préférences individuelles dans les activités proposées pour maximiser leur engagement dans la PRAP (Benítez-Sillero et al., 2024; Laroche et al., 2019).

En plus de l'importance de considérer l'offre d'une variété d'activités aux adolescentes, il est aussi important de reconnaître l'influence négative de la présence des adolescents (Hull et al., 2021). Plusieurs études ayant comme objectif d'augmenter la PRAP des adolescent.es opérationnalisent leur intervention avec un échantillon mixte, c'est-à-dire que l'intervention s'adresse autant aux adolescents qu'aux adolescentes (Brankovic et Hadzikadunic, 2017; Fairclough et al., 2016; Hortigüela Alcalá et Hernando

Garijo, 2017; Shannon et al., 2018). Or, une intervention mixte peut mener à des résultats différents en fonction du sexe biologique des participants (Mears et Jago, 2016). Par exemple, une revue systématique met en évidence une augmentation de la PRAP d'intensité moyenne à élevée plus grande chez les adolescents que les adolescentes lors d'interventions ciblant la PRAP (Mears et Jago, 2016; Schlund et al., 2021). Cette différence de résultats peut s'expliquer, entre autres, par les différences biologiques (par exemple: puberté, changements hormonaux, transformations physiques) et sociales (par exemple: stéréotypes de genre) existantes entre les sexes biologiques (Sucipto et al., 2023). De plus, dans un contexte mixte, la présence d'adolescents peut accroître les commentaires sexuels, la gêne chez les adolescentes, la compétitivité sportive et l'exclusion sociale au sein du groupe (Hull et al., 2021; Julien et Lefrançois, 2023; Standiford, 2013; Watson et al., 2015). Ces observations soulignent la nécessité d'adopter une approche tenant compte des besoins spécifiques au sexe et de mettre en œuvre des stratégies spécifiques pour favoriser un environnement favorable et sécuritaire pour les adolescentes.

De plus, un autre facteur affectant l'engagement de l'adolescente envers sa PRAP est la compétence de l'intervenant (Corr et al., 2019; Duffey et al., 2021; Hull et al., 2021). Cette compétence se caractérise par la capacité d'organisation, la communication positive et inclusive, la bienveillance et le soutien adéquat envers les adolescentes. En l'absence d'un ou de plusieurs de ses éléments de compétences, les adolescentes ont tendance à se démotiver dans leur PRAP (Hull et al., 2021; Okely et al., 2017). Par exemple, l'intervention *Girls in Sport* (Okely et al., 2017) conçue dans le but spécifique de réduire

le déclin de l'AP chez les adolescentes n'a malheureusement pas réussi à atteindre cet objectif. Dans la discussion de l'étude, les chercheurs expliquent que le programme n'a pas eu d'impact positif sur la PRAP des participantes, notamment en raison du manque de motivation des intervenants et de leur formation inadéquate pour appliquer l'intervention. Les intervenants ont le pouvoir de jouer un rôle essentiel en soulignant l'importance de la positivité corporelle et de la confiance en soi dans les contextes de PRAP. En favorisant une atmosphère de bienveillance et d'inclusion, les intervenants en contexte d'AP peuvent aider les adolescentes à développer une image corporelle plus saine et à améliorer leur plaisir et leur engagement dans la PRAP (Benítez-Sillero et al., 2024). Ces constats mettent en lumière la nécessité de former adéquatement les intervenants et de s'assurer de leur motivation afin de maximiser l'impact des programmes sur l'engagement des adolescentes dans la PRAP.

1.3.2 Les facteurs intrapersonnels

En plus des facteurs interpersonnels, les facteurs intrapersonnels tels que 1) la conscience de soi, 2) le sentiment de compétence (Deci et Ryan, 2000), 4) la gestion du temps et 5) les éléments physiologiques affectent également l'engagement des adolescentes envers la PRAP (Duffey et al., 2021; Hopkins et al., 2022; Julien et Lefrançois, 2023). En effet, plusieurs facteurs reliés à la conscience de soi influencent l'expérience de l'adolescente pendant la PRAP (Martins et al., 2015). Par exemple, certaines adolescentes mentionnent ne pas vouloir s'engager dans une PRAP puisqu'elles ne sont pas confortables dans leur corps, qu'elles ne sont pas satisfaites de leur apparence

physique ou encore parce qu'elles ont un faible sentiment de compétence (Duffey et al., 2021). Pourtant, il y a un manque d'interventions qui prennent en compte ces facteurs psychologiques qui influencent l'engagement des adolescentes dans la PRAP (Cameron et al., 2018; Kimiecik et al., 2020). Plus spécifiquement, les interventions actuelles n'intègrent pas de volet sur l'image corporelle dans leurs interventions alors qu'elle s'avère être un déterminant de la PRAP des adolescentes (Ha et al., 2017; Jago et al., 2021; Okely et al., 2017; Suchert et al., 2013). Globalement, ces interventions ne montrent pas d'effets significatifs en termes d'augmentation de la PRAP. Les études révèlent que les interventions négligent souvent l'importance de cultiver une appréciation positive de soi et de son corps, un facteur pourtant essentiel à la motivation et la persévérance des adolescentes à la PRAP (Cox et al., 2020; Romano et Heron, 2022; Tylka et Homan, 2015).

Cependant, il est important de noter que les facteurs psychologiques n'incluent pas seulement l'estime de soi, mais également la motivation, les croyances, les besoins psychologiques de base et les affects (Deci et Ryan, 2000; Hopkins et al., 2022; Standiford, 2013; Stevens et al., 2020). La reconnaissance de ces facteurs psychologiques influençant la PRAP souligne l'importance d'une approche qui les intègre dans la conception des interventions destinées aux adolescentes. Néanmoins, plusieurs interventions s'opérationnalisent sans porter un intérêt aux affects des adolescentes (Cameron et al., 2018; Conroy et Kim, 2021; Ekkekakis et al., 2019). Les affects désignent à la fois les réactions émotionnelles liées à l'AP, qu'elles en soient la cause ou la conséquence, ainsi que les états émotionnels, positifs ou négatifs, associés à la vie quotidienne, notamment à travers des interactions sociales, professionnelles,

environnementales ou culturelles (Stevens et al., 2020). Pourtant, les perceptions affectives anticipées de l'AP et les pensées concernant les conséquences affectives de l'AP (ou de l'absence d'AP) contribuent de manière unique et indépendante à la réponse émotionnelle pendant l'exercice (Sala et al., 2016). Par conséquent, si l'on désire améliorer la PRAP des adolescentes, il est stratégique que les interventions incluent et ciblent leurs affects concernant l'AP en général et ceux conséquents à sa pratique (Ekkekakis et al., 2019; Sala et al., 2016).

Sommairement, afin d'augmenter la PRAP des adolescentes et favoriser un engagement à long terme, il serait judicieux de considérer les facteurs interpersonnels et intrapersonnels spécifiques à l'adolescente lors de la mise en place d'une intervention. Ces facteurs jouent un rôle dans la manière dont les adolescentes perçoivent et s'adonnent à la PRAP, ouvrant la voie à une compréhension plus large que la seule perspective de santé physique, telles que la dimension émotionnelle, le rapport au corps et l'expression de soi. Pour y parvenir, il y a lieu de se demander quel type d'intervention serait susceptible d'éliminer les barrières liées à la PRAP des adolescentes et ainsi accroître la qualité de leur PRAP (par exemple : alignée sur leurs besoins et en éprouvant du plaisir). À l'heure actuelle, les interventions favorisant la PRAP des adolescents s'inscrivent majoritairement dans divers types d'approches, telles que les approches cognitivo-comportementale (Brankovic et Hadzikadunic, 2017; Melnyk et al., 2015; Rostami-Moez et al., 2017), comportementale (Da Silva Bento et al., 2022; Dewar et al., 2014; Dlugonski et al.; Edwardson et al., 2015; Mears et Jago, 2016; Webber et al., 2008; Yoshimoto et al., 2016), éducative (Bjelland et al., 2011; Chiva-Bartoll et al., 2018; Hortigüela Alcalá et

Hernando Garijo, 2017; Muros et al., 2013), motivationnelle (Bagherniya et al., 2018; Cuevas et al., 2016; Ha et al., 2017; Okely et al., 2017; Shannon et al., 2018; Smith et al., 2018) et psychosociale (Fairclough et al., 2016; Huberty et al., 2014; Waldron, 2007). Cela dit, tel que relevé précédemment, plusieurs de ces interventions comportent des facteurs limitants l'optimisation de la PRAP, tels que le manque de diversité des activités proposées et l'absence d'une dimension liée à la conscience de soi. Ainsi, afin d'élargir la perspective conceptuelle des interventions sur la PRAP des adolescentes, l'approche intuitive en AP (AIAP) constitue une avenue à envisager puisqu'elle tient compte à la fois des facteurs interpersonnels et intrapersonnels influençant leur engagement

2. CADRE CONCEPTUEL

La présente section aborde l’AIAP (Reel, et al., 2016). Nous y présentons premièrement le cadre conceptuel dans lequel elle s’inscrit, soit l’approche intuitive en prévention et en promotion de la santé (Reel, et al., 2016). Ensuite, il est question des fondements de l’approche et des retombées potentielles d’une intervention utilisant celle-ci. Pour clore cette section, nous aborderons ses limites actuelles sur le plan empirique.

2.1 Les approches intuitives

Il existe une variété de domaines mobilisant l’approche intuitive, notamment l’art intuitif (Pignocchi, 2014), le *parenting* intuitif (Papoušek, 1994) ainsi que l’apprentissage intuitif (Tao et He, 2009). Spécifiquement au domaine de la santé, on observe des approches intuitives telles que les soins intuitifs (Gatley, 1992), l’alimentation intuitive (Gödde et al., 2022), la thérapie comportementale intuitive (Thorn, 2022) ainsi que l’approche intuitive spécifique à l’AP (Reel, et al., 2016). Cette dernière approche se positionne au sein du cadre conceptuel de l’approche intuitive en prévention et promotion de la santé (IAPHP) (Reel, et al., 2016). Ce cadre conceptuel se dit similaire au paradigme *The Health at Every Size* (HAES) (Bacon et Aphramor, 2011) ; ils soulignent tous les deux l’importance de l’acceptation corporelle et des interventions qui favorisent un mode de vie

sain, au cœur d'une philosophie qui rejette l'obsession pour le poids. L'IAPHP met l'accent sur six composantes distinctes, mais interconnectées : 1) la pleine conscience, 2) l'attention volontaire portée à son corps, 3) la réponse à la conscience corporelle, 4) l'intention de prendre du plaisir, 5) l'appréciation et 6) la diversité des comportements en matière de santé. Elles offrent une fondation essentielle à prendre en compte dans le cadre d'une approche intuitive, notamment dans le domaine de l'AP. Le tableau 1 présente les détails de chaque composante de l'AIPHP.

Tableau 1

Les composantes de l'approche intuitive en prévention et promotion de la santé (IAPHP)

<u>Composantes</u>	Description
La pleine conscience	« Le non-jugement et la non-réactivité face à l'expérience intérieure ; et agir avec conscience. Par exemple, la pleine conscience complète la philosophie de l'alimentation intuitive qui consiste à nous donner la permission inconditionnelle de manger les aliments que nous désirons à ce moment-là sans nous perdre dans des pensées angoissantes et des émotions désagréables. »
L'attention volontaire portée à son corps	« L'attention spécifiquement dirigée vers les expériences corporelles internes et externes. Le besoin d'être conscient des sensations corporelles (par exemple : la tension, la fatigue, la douleur) complète une approche intuitive de l'exercice qui consiste à rester attentif aux sens kinesthésiques. »
La réponse à la conscience corporelle	« ...Agir de manière intentionnelle en écoutant son corps. Si l'on ressent de la douleur, le participant à l'exercice est encouragé à arrêter le mouvement. De même, si l'on se sent rassasié, il est préférable de cesser de manger. »
L'intention de prendre du plaisir	« Effectuer des actions ou faire des choix délibérés qui procureront du plaisir (c'est-à-dire, intention de plaisir). L'exercice sera pratiqué pour des raisons de plaisir. »

L'appréciation	« Prendre une attitude pour cultiver la santé et le bien-être. L'approche encourage l'appréciation de soi (c'est-à-dire, les forces personnelles, les limitations personnelles...), le corps (y compris les forces physiques, les limitations et la taille) et le mouvement (la capacité à bouger, les bienfaits du mouvement, la beauté du mouvement). »
La diversité des comportements en matière de santé	« Choisir délibérément de valoriser la variété plutôt que des choix restreints pour les comportements liés à la santé. L'exercice intuitif encourage une mentalité selon laquelle tous les types de mouvement sont importants et doivent être appréciés, plutôt que de soutenir une routine d'exercice rigide et compulsive. »

Note. Les descriptions sont tirées de (Reel, et al., 2016)

2.2 L'approche intuitive en AP (AIAP)

L'AIAP se caractérise par la relation harmonieuse et équilibrée que l'individu entretient avec l'AP, basée sur une compréhension et une écoute attentive des besoins du corps (Reel, et al., 2016; Reel, et al., 2016). L'AIAP propose une PRAP adaptée aux besoins quotidiens en prenant en compte à la fois ses dimensions psychologiques et physiologiques (Reel, et al., 2016; Reel, et al., 2016). Cette approche est principalement utilisée dans le domaine professionnel et commence à être intégrée dans les études empiriques en psychologie et en AP. Plus spécifiquement, des professionnels de la santé, principalement les kinésiothérapeutes, appliquent depuis quelques années l'AIAP en contexte clinique. Celle-ci s'ancre dans une perspective salutogénique qui privilégie le développement du bien-être et de la santé globale plutôt que la correction d'un comportement perçu comme problématique (Santé publique Ontario, 2023).

Dix principes cliniques existent pour guider la mise en œuvre de l’AIAP (Champagne, 2022; Rye, 2020). Ces principes se basent sur ceux de l’alimentation intuitive (Tylka, 2006) et ne sont pas établis empiriquement à l’heure actuelle. Ceux-ci fournissent un guide pour comprendre et appliquer l’AIAP. Dans la pratique, ce sont surtout les professionnels de la santé qui s’appuient sur ces dix principes pour orienter leurs interventions en fonction des besoins propres à leurs clientèles. Le tableau 2 présente ces principes. En considérant les principes cliniques de l’AIAP il est possible d’affirmer qu’elle a le potentiel de répondre aux barrières de la PRAP des adolescentes.

Tableau 2
Les dix principes de l’AIAP

Principes	Description
1. Détacher le mouvement de la gestion du poids	Tenter le plus possible de détacher le mouvement de la gestion de poids ou de l’apparence physique. Par exemple, faire de la musculation pour se sentir plus forte.
2. Approcher l’AP avec curiosité	Explorer de nouveaux types d'AP et de nouveaux environnements avec ouverture d'esprit. Par exemple, essayer un nouveau sentier de randonnée ou faire l’essai d’un cours de groupe.
3. Considérer et prioriser ses valeurs	S’assurer que l’AP est en accord avec ses valeurs et s’en servir pour se motiver. Par exemple, la valeur familiale serait de prioriser des activités telles une randonnée en famille ou une baignade en groupe.

4. Être flexible dans ses choix	Faire face aux imprévus et aux besoins changeants sans culpabilité. Ce principe comprend la capacité d'annuler un entraînement sans compensation, autrement dit sans restreindre son apport alimentaire ou augmenter l'intensité et/ou la durée du prochain entraînement.
5. Accepter et faire la paix avec son corps	Se concentrer sur ses qualités qui n'ont rien à voir avec son poids ou son apparence. Par exemple, porter des vêtements de sport confortables pour se sentir bien.
6. Modifier le mouvement pour soi	Modifier l'intensité, le lieu, le type et la durée selon le moment et nos signaux corporels. Par exemple, ajuster ses mouvements à ses capacités physiques dans un cours de groupe.
7. Contester les « normes établies »	Ne pas se fier aux règles extérieures dictant le nombre de calories, la quantité de sueur ou encore le type d'AP nécessaire pour effectuer une AP « satisfaisante ». Par exemple, ne plus suivre un influenceur « x » en raison de son discours rigide envers l'AP.
1. Reconnaître ses signaux corporels	Être capable de reconnaître ses limites, ses inconforts et ses sentiments pendant l'entraînement. Par exemple, être capable de reconnaître ses symptômes de fatigue pour dicter la fin de l'AP.
2. Expérimenter le plaisir en bougeant	Effectuer ou poursuivre une AP parce qu'elle procure de la joie et du plaisir. Par exemple, opter pour une bataille de boules de neige en famille comme AP.
3. Gérer sainement ses émotions	Utiliser le mouvement pour réguler une émotion intense. Par exemple, utiliser des postures de yoga pour diminuer l'anxiété.

Note. Les descriptions sont inspirées de (Champagne, 2022; Rye, 2020)

2.2.1 Le potentiel de l'AIAP pour les adolescentes

L'AIAP représente une voie émergente qui offre un potentiel prometteur pour améliorer l'efficacité sur le long-terme des interventions visant à promouvoir la PRAP

chez les adolescentes. Parmi celles-ci figurent le manque de diversité dans les activités proposées, la présence d'adolescents et le manque de compétence des intervenants ainsi que des aspects plus personnels comme la conscience de soi, le sentiment de compétence, la gestion du temps et certains éléments physiologiques (par exemple : le changement de poids, la fatigue). Les principes cliniques de l'AIAP offrent des pistes concrètes pour contrer ces barrières. Par exemple, les principes (2) approcher l'AP avec curiosité, (5) accepter et faire la paix avec son corps, (6) modifier le mouvement pour soi et (7) contester les « normes établies » proposent des avenues intéressantes pour ajuster une intervention adaptée aux besoins multiples et variés des adolescentes (Champagne, 2022). Ces principes invitent à créer un cadre d'intervention qui valorise la curiosité, la bienveillance et la liberté de choix, en aidant les adolescentes à explorer différentes façons de bouger, à respecter leurs besoins, adapter les mouvements et à remettre en question les normes qui nuisent à leur rapport au corps et à l'AP. Enfin, l'intégration des fondements de l'AIAP par les intervenants constitue un repère structurant qui favorise le développement des compétences précédemment évoquées, soit la capacité d'organisation, une communication positive et inclusive, ainsi qu'une attitude bienveillante et un soutien adapté auprès des adolescentes.

En complément, les principes (8) reconnaître ses signaux corporels, (9) expérimenter le plaisir en bougeant et (10) gérer sainement ses émotions visent à favoriser un état de bien-être physique et psychologique (Champagne, 2022; Rye, 2020). Pour ce faire, les intervenants peuvent encourager les adolescentes à être attentive aux changements physiques (par exemple : souffle court, tension musculaire) et

psychologiques (par exemple : augmentation de l'énergie, réduction des pensées intrusives) qui se produisent avant, pendant et après une session d'AP (Champagne, 2022; Rye, 2020).

À ce jour, à notre connaissance, rares sont les interventions intégrant l'AIAP qui ont été élaborées, évaluées et validées empiriquement. (Balciuniene et al., 2022; Choo et al., 2019; Dana et al., 2021; Dongzhe et al., 2025; Exford, 2023; Paolo et al., 2025; Reel, et al., 2016; Romano et Heron, 2022). Selon les résultats d'études ayant exploré les effets de ces interventions, l'AIAP démontre un potentiel pour améliorer la relation avec son corps et favoriser une image corporelle positive, et ce, en diminuant le désir de changer son apparence physique (Balciuniene et al., 2022). Par exemple, l'intervention basée sur le programme *Body and Mind* démontre une amélioration de l'image corporelle et une réduction de l'insatisfaction corporelle (Balciuniene et al., 2022). Outre son effet sur l'estime de soi, l'AIAP réduit les motivations liées à l'apparence physique et accroît le plaisir pendant l'AP (Ramsey, 2018). De plus, le projet canadien Fillactive utilise depuis quelques années l'approche de l'AIAP et les derniers résultats de leur intervention sont fort encourageants (Leduc et Marois, 2023). En effet, les adolescentes montrent une augmentation de leur sentiment d'efficacité de 74 %, de leur image de soi de 70 %, de leur résilience vis-à-vis d'expériences négatives passé de 64 % et une diminution de leur peur d'être jugée de 82 %. Malgré le peu de résultats présents dans la littérature, ceux existants annoncent le potentiel d'une intervention basée sur l'AIAP pour améliorer la PRAP. Toutefois, avant de pouvoir pleinement exploiter ce potentiel, il est nécessaire de reconnaître certaines limites actuelles de cette approche.

2.2.2 La sémantique liée à l'AIAP

L'AIAP est une avenue prometteuse, tel que le démontre l'augmentation croissante des recherches sur le sujet (Bacevičienė et al., 2021; Balciuniene et al., 2022; Choo et al., 2019; Dana et al., 2021; Dongzhe et al., 2025; Leduc et Marois, 2023; Paolo et al., 2025). Cet intérêt croissant dans les écrits scientifiques fait émerger un flou conceptuel possiblement causé par l'absence d'une terminologie commune pour définir et décrire l'AIAP. En ce sens, malgré l'intérêt croissant, un flou conceptuel demeure en raison d'une variété de termes utilisés, souvent vagues et ambigus, sans parvenir à un réel consensus. À titre d'exemple, certains auteurs utilisent l'expression "*intuitive exercise*" (Ramsey, 2018; Reel, et al., 2016; Romano et Heron, 2022; Voelker et al., 2022), tandis que d'autres emploient des termes tels que "*mindfulness-based exercise*" (Exford, 2023; Haraldsdottir et al., 2024), "*mindfulness-based physical activity*" (Balciuniene et al., 2022; Sala et al., 2021), "*mindfulness-acceptance-commitment*" (Josefsson et al., 2020; Moore, 2009), "*mindfulness approach to physical activity*" (Martin et Ergas, 2016), "*meditative and mindful exercise*" (Davis et al., 2022), "*mindful movement*" (Greenleaf et Hauff, 2019), "*mind and body exercise*" (Rådmark, 2021), "*embodied movement*" (León et al., 2024), "*embodied physical activity*" (Paulson et Greenleaf, 2022), "*empowering physical activities*" (Streetman et al., 2023), "*functional exercise*" (Tylka et Homan, 2015), "*life-enhancing movement*" (Wood-Barcalow et al., 2021), "*attunement with exercise*" (Calogero et al., 2019) ou encore "*healthy exercise*" (Calogero et Pedrotty, 2004; Reel et Miyairi, 2012). Conséquemment, l'absence de consensus conceptuel cause un éventail

sémantique, ce qui affecte, par ricochet, 1) la recherche, 2) la pratique et 3) la formation. Sur le plan de la recherche, l'utilisation de multiples termes complique non seulement le repérage des études, mais témoigne également d'un manque de validation scientifique (Proulx, 2019). En d'autres mots, peu d'interventions basées sur l'AIAP ont été développées et testées de manière rigoureuse et l'absence de conceptualisation partagée rend difficile l'établissement de critères communs pour en évaluer la pertinence et les effets (Bacevičienė et al., 2021; Balciuniene et al., 2022; Choo et al., 2019; Dana et al., 2021; Dongzhe et al., 2025; Paolo et al., 2025; Romano et Heron, 2022; Yon et al., 2022). De plus, une grande variabilité méthodologique est déjà constatée en raison de l'application incohérente de l'approche et de l'absence d'attributs définitionnels la caractérisant.

Sur le plan de la pratique, l'absence de consensus sémantique engendre une incertitude quant aux repères à utiliser pour appliquer l'AIAP. En l'absence de repères clairs, les professionnels de la santé et de l'AP interprètent l'approche de manière très variable, voire contradictoire, ce qui nuit à sa mise en œuvre cohérente. Par exemple, Ramsey (2018) explore l'AIAP comme un comportement influencé par l'image corporelle positive et la motivation à faire de l'exercice. Elle met l'accent sur des variables prédictives comme l'appréciation corporelle, l'inclusion corporelle et le plaisir lié à l'AP. À l'inverse, d'autres auteurs adoptent une approche plus ancrée dans la pleine conscience, en intégrant par exemple des composantes de méditation et d'acceptation (Balciuniene et al., 2022; Moore, 2009). Ces exemples illustrent la diversité des interprétations et des mises en œuvre de l'AIAP. Ce manque de repères théoriques limite également l'évaluation rigoureuse des effets de l'approche dans les milieux cliniques ou communautaires, rendant

difficile l'implantation à plus grande échelle. Par exemple, Voelker et al. (2022) a révélé que la structure originale de l'*Intuitive Exercise Scale* (EIXS) ne s'appliquait pas adéquatement à un échantillon clinique, soulignant ainsi la complexité du concept et de son adaptation en intervention.

Sur le plan de la formation, l'absence de consensus conceptuel autour de l'AIAP freine son intégration dans les cursus pédagogiques. Contrairement à d'autres approches bien établies en AP, comme l'approche par objectifs (Williamson et al., 2022) et l'approche cognitivo-comportementale (Charbonneau et al., 2019), l'AIAP ne dispose pas encore de fondements conceptuels permettant de structurer les contenus éducatifs et soutenir leur diffusion en milieu scolaire et clinique. Sans cadre clair, il devient difficile d'enseigner, de transmettre et d'appliquer l'AIAP de façon cohérente (Guisasola et al., 2024). En quelques mots, l'absence de conceptualisation freine le développement de l'AIAP, en nuisant à l'avancement des connaissances, en créant de l'ambiguïté dans les pratiques professionnelles ainsi qu'en limitant l'intégration structurée de cette approche dans les programmes de formation. À cet effet, Parnell et al. (2019) recommandent de mettre en œuvre une démarche d'analyse conceptuelle, qu'ils décrivent comme pertinente « lorsqu'un concept est essentiellement non défini, entraînant des usages confus ou contradictoires du terme, ou lorsque le concept a évolué au fil du temps à la lumière de nouvelles connaissances sur sa nature et son application en pratique » (p. 2). Cet extrait illustre bien la situation actuelle entourant l'AIAP, où l'absence de définition claire engendre une utilisation variable et parfois contradictoire du concept.

Face à cette situation, la réalisation d'une analyse conceptuelle s'impose comme un levier important pour renforcer la crédibilité et l'utilisation de l'AIAP. Tout d'abord, produire une conceptualisation d'un concept permet d'améliorer considérablement les méthodes de mesure existantes et de développer de nouveaux outils d'évaluation (Walker et Avant, 2014). De surcroît, une définition précise du concept et de ses attributs facilite non seulement les recherches dans les bases de données, mais favorise également l'émergence d'un langage commun et d'une compréhension partagée entre chercheurs et praticiens, contribuant ainsi à définir des fondements partagés pour la recherche, la formation et la pratique. C'est donc dans cette optique que cette étude propose une analyse conceptuelle visant à mieux outiller les milieux scientifiques et professionnels dans le développement d'orientations cohérentes pour l'utilisation et la promotion de l'AIAP.

3. OBJECTIFS DE RECHERCHE

L'objectif primaire de cette étude est de faire émerger une définition claire de l'AIAP, ce qui n'a jamais été entrepris auparavant. Ceci requiert d'abord de procéder à l'identification de ses attributs définitionnels via une analyse conceptuelle. En second lieu, nous souhaitons rendre compte des contextes d'usages et de la portée de cette approche dans le domaine de l'AP.

4. ARTICLE SCIENTIFIQUE

Title: Intuitive movement: A conceptual study

Lacoursière, Myriam* M. Sc.(c), Girard, Stéphanie Ph. D., Stoloff, Sacha Ph. D.

Department of Human Kinetics

Université du Québec à Trois-Rivières

3351, boul. des Forges, C.P.500, Trois-Rivières (Québec) G8Z 4M3 |

This study received financial support from the Project *Acti-Vie, Veille stratégique (GIRAS)* [03/03/2024]; the *Chaire de recherche UQTR junior sur la motivation et l'inclusion en activité physique, de l'enfance à l'adolescence* [04/2024]; and the *Ministry of Education*.

The authors declare no conflicts of interest.

Original article submitted the 05/03/2025 in Kinesiology Review.

Abstract

As intuitive approaches to health and well-being gain in popularity, their application in physical activity is emerging as a promising alternative to rigid, structured models. Despite this growing interest, however, the conceptual foundation of intuitive movement remains unclear. The absence of a unified definition creates obstacles for researchers and practitioners when applying and studying this approach. The present conceptual study aims to resolve these issues by clarifying and unifying the key attributes of intuitive movement. Rooted in the methodology of Walker and Avant (2014), the analysis identifies six attributes: mindful awareness, embodiment, emotional attunement, value-based autonomy, adaptability and positive body image. These attributes encourage a flexible, nonjudgmental practice that aligns with the body's cues and personal values while emphasizing well-being and rejecting a diet mentality. Our study offers a clearer conceptual framework for intuitive movement that provides a foundation for developing educational tools, measurement instruments and practical interventions. By establishing a unified definition, the analysis facilitates clearer communication between researchers and practitioners and ensures that intuitive movement can be applied consistently in diverse contexts. Additionally, the six attributes pave the way for designing more effective interventions that prioritize personal well-being and autonomy in physical activity. Future research should explore how they can be applied across diverse populations to enhance physical activity experiences and outcomes.

Key Words

- Intuition
- Physical activity
- Embodiment
- Mindfulness
- Autonomy
- Well-being
- Body image

Introduction

Understanding and improving human behavior and well-being requires diverse and nuanced approaches. Traditionally, research and practice have been guided by analytical and data-driven processes, such as following physical activity guidelines, designing structured routines with specific parameters or relying on objective performance metrics to assess progress (Cohen et al., 2017; Houle et al., 2020; Kelso et al., 2020). However, there has been a growing recognition of alternative approaches that emphasize instinctive and holistic understanding of human behavior and well-being (Kahneman, 2011; Reel, et al., 2016; Romano et Heron, 2022; Sipman et al., 2019; Stevens et al., 2020; Stolper et al., 2009). Intuitive approaches, more specifically, which are well covered in the scientific literature, focus on exploiting innate insights and feelings to inform decision-making and problem-solving (Chilcote, 2017). Indeed, these approaches have been applied across various fields, including intuitive art (Pignocchi, 2014), intuitive teaching (Hogart, 2003), intuitive learning (Tao et He, 2009) and intuitive parenting (Papoušek, 1994). In terms of healthcare, professional fields like psychotherapy (Thorn, 2022; Welling, 2005), nutrition (Tylka, 2006), nursing (Gatley, 1992) and physical activity (Reel, et al., 2016) have integrated intuitive approaches into their practice.

All these approaches incorporate the term *intuitive* as a shared element in their terminology. This term, as described in the Merriam-Webster dictionary (Webster, 1847), refers to the ability to understand or know something without the need for conscious reasoning or explicit evidence. It involves making decisions or forming judgment based

on instinctive feelings (Chilcote, 2017; Webster, 1847). The defining attributes of intuition are “(a) knowledge that is derived unconsciously without using a linear, analytical process; (b) knowledge that is holistic; and (c) knowledge that is gained through synthesis, not analysis.” To clarify, synthesis combines elements, whereas analysis breaks them down (Chilcote, 2017, p. 3). While the concept of intuition is well-defined, its application to specific domains, such as physical activity, often lacks clarity. As a result, each intuitive approach requires a thorough conceptual analysis to clarify the meaning of the concepts involved (e.g., *intuitive AND nursing*) and their relationship to each other. This type of analysis allows researchers and practitioners to examine the concept in greater depth by exploring its various dimensions and implications, including how it influences behavior and decision-making.

Building on this understanding, Reel et al. (2016) suggest a framework consisting of six definitional attributes of an intuitive approach in healthcare titled “Intuitive approach for prevention and health promotion” (IAPHP) (Reel, et al., 2016). The framework highlights the significance of embracing one's body, eating intuitively and implementing interventions that encourage a healthy lifestyle without focusing solely on body weight or esthetics, as seen in current models. Moreover, this intuitive approach for prevention and health promotion emphasizes six distinct yet overlapping attributes: 1) mindfulness, 2) purposeful attention to one's body, 3) responsiveness to bodily awareness, 4) intention of enjoyment, 5) appreciation and 6) diversity of health behavior (Reel, et al., 2016). Table 1 presents the description of each attribute of the IAPHP approach.

Table 1*Intuitive approach for prevention and health promotion*

Components	Description (Reel, et al., 2016)
Mindfulness	“Baer and colleagues (2008) suggest that the practice of mindfulness involves observation and description of one’s experience; non-judgment and non-reactivity to the inner experience; and acting with awareness. For example, mindfulness complements intuitive eating’s philosophy of giving ourselves unconditional permission to eat the foods we desire in that moment without getting lost in distressing thoughts and unpleasant emotions.” (p. 94)
Purposeful attention to one’s body	“The aforementioned mindful awareness and calls for attention to be specifically turned toward internal and external bodily experiences. The need to be aware of bodily sensations (e.g., tension, tiredness, pain) complements an intuitive exercise approach of staying tuned in to kinesthetic senses.” (p. 94)
Responsiveness to bodily awareness	“[...]is necessary to take purposeful action when listening to one’s body. If in pain, the exercise participant is encouraged to stop the movement. If one is feeling full, he or she will choose to stop eating.” (p. 95)
Intention of enjoyment	“The need for taking deliberate actions or choices that will bring about pleasure (i.e., “intention of enjoyment”). Exercise will be engaged in for enjoyment reasons.” (p. 95)
Appreciation	“An attitudinal position that is helpful in cultivating health and wellbeing. IAPHP promotes appreciation of the self (i.e., for wherever one finds him or herself on the continuum of health, personal strengths, personal limitations), the body (including strengths, limitations, and size) [...] and movement (e.g., for the capacity to move, the benefits of movement, the beauty of movement).” (p. 95)

Diversity of health behavior	“Purposefully choosing to value variety over narrow choices for health behaviors. Instinctual exercise encourages a mindset that all kinds of movement count and should be enjoyed rather than supporting an overly rigid, compulsive exercise routine.” (p. 95)
------------------------------	--

While the IAPHP framework outlines six distinct attributes, Reel et al. (2016) emphasize intuitive eating and intuitive physical activity as primary approaches for introducing these attributes into practice. Both approaches integrate principles such as mindfulness and bodily awareness but differ in how they are applied. Intuitive eating promotes a flexible, self-compassionate relationship to food, prioritizing health over weight control (Gödde et al., 2022; Romano et Heron, 2022). The literature on intuitive eating has grown significantly in recent years. Conversely, research on intuitive physical activity remains limited, with fewer empirical studies available to support its clinical application (Reel, et al., 2016; Romano et Heron, 2022). *Intuitive physical activity* emphasizes responsiveness to the body’s natural physical cues rather than external pressures, encouraging individuals to move in harmony with their body’s signals (Ramsey, 2018).

Because *intuitive physical activity* is a new concept in the scientific literature, the lack of uniform terms to define and describe it poses a challenge in accessing information about it. Indeed, studies focusing on this approach employ multiple vague and ambiguous terms when discussing it. For instance, some authors speak of “intuitive exercise” (Ramsey, 2018; Reel, et al., 2016; Romano et Heron, 2022; Voelker et al., 2022), while

others refer to “mindfulness-based exercise” (Exford, 2023; Haraldsdottir et al., 2024), “mindfulness-based physical activity” (Balciuniene et al., 2022; Sala et al., 2021), “mindfulness-acceptance-commitment” (Josefsson et al., 2020; Moore, 2009), “mindfulness approach to physical activity” (Martin et Ergas, 2016), “meditative and mindful exercise” (Davis et al., 2022), “mindful movement” (Greenleaf et Hauff, 2019), “mind and body exercise” (Rådmark, 2021), “embodied movement” (León et al., 2024), “embodied physical activity” (Paulson et Greenleaf, 2022), “empowering physical activities” (Streetman et al., 2023), “functional exercise” (Tylka et Homan, 2015), “life-enhancing movement” (Wood-Barcalow et al., 2021), “attunement with exercise” (Calogero et al., 2019) or “healthy exercise” (Calogero et Pedrotty, 2004; Reel et Miyairi, 2012). Not only do these terms differ, making information search difficult, but they also lack scientific validity, creating confusion in interventions based on an intuitive approach. In fact, only a few physical activity interventions use this approach (Bacevičienė et al., 2021; Balciuniene et al., 2022; Choo et al., 2019; Romano et Heron, 2022; Yon et al., 2022), and variability in methodology is already evident thanks to the inconsistent application of the concept and the absence of a clear definition of what the approach should entail. The lack of a clear definition of *intuitive physical activity*, therefore, leads to other challenges including lack of understanding and standards along with difficulty measuring outcomes consistently. Here, Parnell et al. (2019) recommend a concept analysis approach described as “when a concept is essentially undefined leading to confusing or conflicting uses of the term or when the concept has changed over time with new knowledge about the concept and how it is implemented in practice” (Parnell et al.,

2019, p. 2). Given the current lack of a conceptual understanding of *intuitive physical activity*, this study aims to unify the concept, clarify its components and provide a robust analysis to empower researchers and practitioners to determine effective recommendations for promoting intuitive physical activity.

Terminology

When unifying the concept across all aspects of physical activity, it is first essential to standardize the terminology. Because of the various terms currently used in reference to intuitive physical activity, we aimed to select a universal term that encompassed the essence of each. The first part of the term, *intuitive*, reflects the nature of the approach itself (Chilcote, 2017). While there is a broad lexicon for the second part, *physical activity*, words like exercise, fitness, movement and physical activity, though often used interchangeably, differ in their definitional attributes. Specifically, exercise attributes are planned, structured, repetitive and purposeful, while fitness refers to a set of attributes that are either health or skill related. As a result, the word exercise was not selected because its planned and structured attributes are the opposite of intuitive and fitness, because it refers to being physically fit, which is a set of attributes people possess or achieve, such as agility, speed, or muscular strength (Caspersen et al., 1985). These terms are therefore at odds with this analysis concept, which emphasizes a more flexible, non-goal-oriented approach to physical activity (Reel, et al., 2016).

Although the terminology of physical activity is broadly defined, it fails to fully capture the essence of what is meant by *intuitive physical activity*. The most widely accepted definition of physical activity, provided by Caspersen et al. (1985), describes it as “any bodily movement produced by skeletal muscles that results in energy expenditure” (p. 1). This definition frames physical activity very mechanistically, focusing primarily on “skeletal muscles” and “energy expenditure.” However, such a narrow focus leaves out crucial aspects of human experience, such as mindfulness and body awareness (Piggin, 2020). While this definition prevails, with over 17,570 citations on Google Scholar, its simplicity and clarity also reveal its limitations. Its focus on measurable components like energy expenditure reflects a more clinical, structured view of physical activity that contrasts with the more fluid, adaptable and inclusive nature of the intuitive concept. As Piggin (2020) argues, defining physical activity so restrictively overlooks important dimensions like cognition, physical literacy, social connection and personal emotions related to movement (p. 3). He advocates for a more holistic perspective, suggesting that “physical activity involves people moving, acting, and performing within culturally specific spaces and contexts, influenced by a unique array of interests, emotions, ideas, instructions, and relationships” (Piggin, 2020, p. 5). This broader view resonates more with the concept of this analysis. However, the traditional categorization of physical activity, whether as sports activity, exercise, or lifestyle physical activity, and by intensity ranging from light to vigorous, reinforces a rigid, structured understanding that contrasts with the concept of intuitive (Pedisic et al., 2022). Additionally, the classification of physical activity into health-enhancing or non-health-enhancing further restricts the scope

of what it can represent. Accordingly, while the conventional definition and classification of physical activity serve to simplify research and public health messaging, they fail to encompass the holistic, inclusive and adaptive nature of this conceptual analysis.

Alternatively, the term *movement* can be viewed from various perspectives, including politics, music, watchmaking, and human activity. From the human movement perspective, movement is most often used to refer to the change in position of a person's body parts or whole body (Moulton et al., 2019). Movement encompasses various attributes, including context, displacement (with a start and end position), speed, velocity, acceleration and muscle-generated force, all focused on the human body rather than external objects (Moulton et al., 2019). These attributes highlight that movement is adaptable rather than rigid or mechanical, continuously adjusting to the body's needs and the environment. This aligns with the concept of *intuitive physical activity*, which emphasizes the ability to respond fluidly to internal and external cues, adapting naturally without predetermined structures or goals. From a philosophical perspective, movement expresses self-understanding, revealing fundamental aspects of human existence (Varsamopoulou, 2007). As Apostolopoulos (2019) explains, movement is closely tied to the body's development, offering instinctive cognitive awareness. It goes beyond physical actions, fostering a deeper connection to the body's natural instincts and aligning with the intuitive process of responding to internal signals and emotions (Apostolopoulos, 2019). "There is nothing so powerful and extraordinary but at the same time so mundane and overlooked as movement [...] movement is an individual expression" (Daly, 1988, p. 3). Building on this, the focus of the terminology shifts away from measurable factors like

muscle use or energy expenditure, as seen with physical activity, and emphasizes instead the intuitive and individual nature of movement.

Once one accepts that movement possesses and communicates its own meanings, the next, more difficult question is: how does movement mean? There is no simple answer; the idea of a "body language," though successful for the popular media, is an inaccurate reduction. Movement is a nexus of intersecting elements and systems-semantic, syntactic, formal, and contextual-clustered in infinitely complex and varying ways (Daly, 1988, p. 6).

This multifaceted and dynamic nature aligns with the core ideas of the present conceptual analysis, where fluidity and nuance are fundamental. As a result, the term selected to address the present topic holistically is *intuitive movement*. Indeed, this concept, as named, covers all terms without restriction by attributes such as intensity, structure, or performance goals. It allows for a broad interpretation that includes personal awareness, flexibility in movement choices, and a focus on internal signals rather than external measures. Intuitive movement generally means:

Listening to the body for cues about when to start and stop exercise. It also involves being a mindful exerciser rather than using a variety of distraction techniques (e.g., watching television, reading, or counting down). Incorporating senses while exercising may allow for the experience of feeling one's muscles more strongly to allow pain to be felt and acknowledged (Reel, et al., 2016, p. 93).

Rationale of the study

This conceptual study aims to identify the defining attributes of intuitive movement as a concept. According to Walter and Avant (2014), examining and describing a concept involves 1) thoroughly exploring the word or term and its attributes, 2) defining its uses, and 3) explaining how it is similar to, or different, from other related terms (Walker et Avant, 2014). Defining the attributes of intuitive movement is important for many reasons. First, producing a clear conceptualization of a concept helps substantially improve methods for measuring it and developing new measurement tools (Walker et Avant, 2014). Second, a clear definition of the concept and its attributes not only facilitate database searches, but also promotes a common language and understanding among researchers and practitioners, enabling the formulation of precise recommendations. Third, a thorough understanding of the subject, resulting from a conceptual study as proposed in this article, can contribute to the creation of appropriate educational tools to better support and guide individuals when integrating the intuitive approach to physical activity into their routines.

Method

This research is conducted within the field of physical activity science and is rooted in the methodology of Walker and Avant (2014), which has been used to analyze a number of health topics including self-esteem (AlHarbi, 2022), self-care (Martínez et al.,

2021) and health literacy (Parnell et al., 2019). For the purposes of this study, conceptual analysis was chosen to systematically explore and confirm the components of a concept in order to define and clarify it.

Analysis process

The analysis process includes seven steps:

1. Select the concept to be defined and establish a research objective;
2. Determine the uses and scope of the concept in multiple documentary sources;
3. Find the defining attributes in keeping with Walker and Avant (2014). In contrast to most conceptual studies, the concept under examination in this study does not have a specific designation. As mentioned previously, multiple terms are found in the literature on this topic. As a result, all the qualifying terms used when addressing intuitive movement must be identified and listed. It will then be possible to pinpoint the most defining attributes mentioned among them. This procedure is essential and makes it possible to concentrate on defining attributes and determine those to exclude;

4. Establish a “model case” after completing the preceding steps. Although uncommon in research studies, this step consists in presenting a real-life situation involving intuitive movement to exemplify the operationalization of a model case;

5. Present, in contrast, a “borderline case”;

6. Present, in contrast, a “contrary case” to provide a deeper understanding of the concept and its practical implications; and

7. Find the empirical referents. This involves identifying the main instruments used to measure this concept or determine its existence in the real world. For example, a pedometer can serve as an empirical tool to measure physical activity, while the physical activity and leisure motivation scale (PALMS) (Molanorouzi et al., 2014) assesses individuals' motivation towards physical activity.

Documentary research, inclusion and exclusion criteria

Scientific publications were searched in all resource types including books, book chapters, articles and conference publications within a time limit of 20 years (2004-2024). The lack of restrictive criteria permitted access to a larger number of relevant sources ($n = 1,604$), particularly in the fields of physical activity and psychology. To optimize documentary research, a list of keywords in English and their French equivalents guided the search for definitions in international publications. Subsequently, a dictionary search

for synonyms was conducted to complete the list of terms used for the documentary research. The final list included (intuitive, or attunement, or mindfulness, or embodiment, or empowering) AND (physical activity, or exercise, or fitness, or physical exercise, or movement, or training). These keywords were used in one generalist database, Google Scholar, and two specialized databases, APApsycInfo and SportDiscuss. In addition, references that cited publications found through keywords related to intuitive movement were studied to enrich this conceptual analysis. Because of the novelty of intuitive movement as a concept, it can be associated with other similar approaches, yet these approaches do not fully encapsulate the concept described by the 14-item Intuitive Exercise Scale (IEXS) (Reel, et al., 2016). Given our aim to unify the concept across all physical activity perspectives and clarify its components, we chose to include studies containing at least two elements related to the concept. Table 2 presents the details of the process and Appendix A provides the retained studies.

Table 2

Documentary research process

STEP 1	Search for scientific publications in database Google Scholar APApsycInfo SportDiscuss	Time limitation: 2004-2024 1.1) Key words: - (intuitive, or attunement, or mindfulness, or embodiment, or empowering) AND - (physical activity, or exercise, or fitness, or physical exercise, or movement, or training) 1.2) Added references related to the concept seen in the publications found	Number of articles found: Google Scholar: 68 APApsycInfo: 632 SportDiscuss: 904 Total: 1604
--------	---	--	---

STEP 2	Screening of scientific publications found in database	2.1) Reading the abstract to verify the approach used 2.2) Exclusion of publications not related to physical activity	Number of articles retained: Google Scholar: 40 APApsycInfo: 29 SportDiscuss: 9 Total: 79
STEP 3	Extended screening of scientific publications found in database	3.1) Reading the corpus to validate the approach used based on the 4 elements of the 14-item Intuitive Exercise Scale (IEXS) (Reel, et al., 2016) • Emotional exercise: emotional regulation, emotional expression, joy, pleasure and well-being • Body trust: acceptance, self-compassion, bodily signals, empowerment and embodiment • Exercise flexibility: flexibility, variety, listening to your body, spontaneity, absence of structure and adaptability • Mindful exercise: awareness, non-judgmental, gratitude, intentional movement, and body-mind connection 3.2) Exclusion of publications that do not include at least 2 elements of the intuitive concept related to the list	Number of articles retained: Total: 21

After the articles were chosen, an attempt was made to identify attributes across all relevant domains. “The effort is to try to show the cluster of attributes that are the most frequently associated with the concept and that allows the analyst the broadest insight into the concept” (Walker et Avant, 2014, p. 173). To achieve this, we pursued a

methodological approach inspired by Miles et al. (2014) to identify definitional attributes used to address intuitive movement. The approach consists of:

1. In-depth reading of the texts;
2. Classifying selected approaches from different sources according to their primary functions (e.g., athletic performance, therapeutic goal...);
3. Identifying key terms within the text such as “defined by, consisting of or perhaps described as”;
4. Analyzing keyword contextual phrases by breaking a concept into its simpler elements to determine its internal structure;
5. Attribute coding: noting repeated attributes within the internal structure (Miles et al., 2014, p. 84). This list of attributes functions similar to the criteria for differential diagnoses in medicine, where each attribute helps to distinguish between different conditions or concepts based on their specific characteristics;
6. Classifying and grouping attributes within each individual text;
7. Cross-checking with other texts;
8. Pattern coding by categories: classifying and grouping selected attributes from different sources into definitional categories (Miles et al., 2014, p. 90). Here, the aim was to reduce the defining attributes to those few able to distinguish the concept of interest from the surrounding concepts (Walker et Avant, 2014) (see Appendix B for further details).

Results

After a thorough analysis was conducted, it became apparent that the literature offers multiple definitions of intuitive movement shaped by various perspectives. The documentary analysis identified six distinct perspectives, generating 20 different definitions. These were then consolidated into six core definitions, each corresponding to one of the identified perspectives listed below (see Appendix C for further details).

- 1) Intuitive movement in an athletic performance perspective refers to a nonjudging (i.e., not good, not bad) moment-to-moment awareness and acceptance of one's internal state, whatever that may be, and an attentional focus on task-relevant external stimuli and behavioral choices that support one's athletic endeavor (Josefsson et al., 2020; Moore, 2009).
- 2) Intuitive movement in a therapeutic perspective is a form of practice used to improve emotional regulation, body awareness, well-being, and relaxation (Rådmark, 2021).
- 3) Intuitive movement in a meditative perspective refers to physical exercise during which people pay attention to their body and sensations, and intentionally adjust to each new present moment without judging their experience (Davis et al., 2022; Greenleaf et Hauff, 2019; Sala et al., 2021).
- 4) Intuitive movement in an educational perspective is used to develop somatic consciousness by exploring different movement possibilities through embodied

experiences that facilitate the acquisition of several motor competencies and the motivation to engage in physical activity practice (Martin et Ergas, 2016).

- 5) Intuitive movement in a body awareness perspective refers to physical activity with a strong sense of connection to one's body, participation in self-care, and finding appreciation and empowerment for one's own functionality and agency (León et al., 2024; Paulson et Greenleaf, 2022; Streetman et al., 2023; Wood-Barcalow et al., 2010).
- 6) Intuitive movement in a physical activity psychology perspective refers to physical activity experience that reflects caring for the body with a flexible practice and being “in” the body. In other words, it refers to an embodied experience of physical activity where one is fully present and aware of bodily sensations, movements and needs. (Balciuniene et al., 2022; Calogero et Pedrotty, 2007; Calogero et al., 2019; Dontigny et al., 2019; Ramsey, 2018; Reel, et al., 2016; Reel, et al., 2016; Reel et Miyairi, 2012; Romano et Heron, 2022; Tylka et Homan, 2015).

All these perspectives demonstrate the diversity of intuitive movement applications. The concept is adapted to various contexts, and clarifying its components will further facilitate its use across all perspectives. This will help unify the concept despite its diverse applications.

Definitional attributes of the concept

Determining definitional attributes is a key step in this conceptual analysis (Walker et Avant, 2014). After all occurrences of the concept were collected, multiple associations and meanings were established, and numerous syntheses carried out. According to Walker and Avant (2014), the final decision rests with the researcher. Accordingly, we selected the attributes most consistent with the aims of our analysis (i.e., unifying the approach and clarifying its components) by singling out the components frequently observed in all publications and grouping them based on meaning. Next, we identified a term (the attribute) that best described the selected components in terms of the intuitive movement concept: emotional exercise (ability to use physical activity to positively influence one's emotional state), body trust (being attentive to bodily signals and listening to one's body to determine the appropriate physical activity), exercise flexibility (using different types of physical activity or adjusting it according to one's needs at the time), and mindful exercise (being fully present in the moment and respecting the body's limits and needs) (Reel, et al., 2016). Taken together, these elements enable a physical activity practice that is autonomous and adapted to one's needs (Reel, et al., 2016). This led to the creation of six categories of definitional attributes (see Appendix B):

1. Mindful awareness

The conceptual analysis highlighted two components defining this attribute. The first refers to acceptance as a notion leading to a nonjudgmental attitude towards

movement (Balciuniene et al., 2022; Calogero et al., 2019; Davis et al., 2022; Greenleaf et Hauff, 2019; Josefsson et al., 2020; Moore, 2009; Rådmark, 2021; Sala et al., 2021; Wood-Barcalow et al., 2010). The second refers to mindfulness, which means paying attention to all bodily sensations and movements during physical effort and fostering a connection to the present moment without evaluating or critiquing oneself (Balciuniene et al., 2022; Calogero et al., 2019; Dontigny et al., 2019; Greenleaf et Hauff, 2019; Josefsson et al., 2020; Martin et Ergas, 2016; Moore, 2009; Paulson et Greenleaf, 2022; Ramsey, 2018; Reel, et al., 2016; Reel, et al., 2016; Sala et al., 2021; Wood-Barcalow et al., 2010). This attribute is associated with the mindful element of intuitive movement, emphasizing a nonjudgmental attitude and deep connection to bodily sensations and the present moment during physical effort.

2. Embodiment

The conceptual analysis highlighted two components defining this attribute. The first refers to body awareness, where internal cues guide decisions regarding duration, type, environment, and intensity of movement (Calogero et Pedrotty, 2007; Calogero et al., 2019; Dontigny et al., 2019; Greenleaf et Hauff, 2019; León et al., 2024; Martin et Ergas, 2016; Paulson et Greenleaf, 2022; Rådmark, 2021; Ramsey, 2018; Reel, et al., 2016; Reel, et al., 2016; Reel et Miyairi, 2012; Romano et Heron, 2022; Tylka et Homan, 2015; Wood-Barcalow et al., 2010). The second refers to the lived experience of the body (embodiment), which emphasizes the connection between mind and body during physical activity (Balciuniene et al., 2022; Calogero et Pedrotty, 2007; Calogero et al., 2019;

Greenleaf et Hauff, 2019; Paulson et Greenleaf, 2022; Rådmark, 2021; Romano et Heron, 2022; Streetman et al., 2023; Tylka et Homan, 2015; Wood-Barcalow et al., 2010). This attribute is associated with the body trust element of intuitive movement, where the body's internal signals play a key role in decision-making.

3. Emotional attunement and well-being

The conceptual analysis highlighted two components defining this attribute. The first refers to emotional attunement, meaning the ability to identify emotions and use physical activity to manage them (Calogero et Pedrotty, 2007; Davis et al., 2022; Dontigny et al., 2019; Martin et Ergas, 2016; Rådmark, 2021; Reel, et al., 2016; Reel, et al., 2016). This involves considering emotional states before, during, and after physical activity. The second refers to well-being, which is about engaging in physical activity in a way that brings joy and is driven by a genuine love for the practice (Balciuniene et al., 2022; Calogero et Pedrotty, 2007; Calogero et al., 2019; Dontigny et al., 2019; León et al., 2024; Paulson et Greenleaf, 2022; Ramsey, 2018; Reel et Miyairi, 2012; Romano et Heron, 2022; Streetman et al., 2023; Tylka et Homan, 2015; Wood-Barcalow et al., 2010). This attribute is associated with the emotional exercise element of intuitive movement, connecting emotional regulation and the pursuit of well-being through intuitive movement.

4. Value-based autonomy

The conceptual analysis highlighted two components defining this attribute. The first refers to the value-based aspect, which involves making choices about physical activity that align with personal values and beliefs (Calogero et Pedrotty, 2007; Calogero et al., 2019; Dontigny et al., 2019; Josefsson et al., 2020; León et al., 2024; Martin et Ergas, 2016; Moore, 2009; Streetman et al., 2023; Wood-Barcalow et al., 2010). The second component refers to autonomy, meaning the ability to make independent decisions regarding one's physical activity, thereby fostering a sense of ownership and control over the experience (Calogero et Pedrotty, 2007; Calogero et al., 2019; León et al., 2024; Ramsey, 2018; Reel, et al., 2016; Streetman et al., 2023; Tylka et Homan, 2015; Wood-Barcalow et al., 2010). This attribute is associated with all the elements combined, allowing individuals to engage in physical activity that reflects their identity and personal goals.

5. Adaptive

The conceptual analysis highlighted two components defining this attribute. The first refers to diversity, which encourages individuals to explore a variety of activities that suit their interests and abilities (Calogero et al., 2019; Dontigny et al., 2019; León et al., 2024; Ramsey, 2018; Reel, et al., 2016; Reel et Miyairi, 2012). The second refers to flexibility, allowing physical activity to be adjusted based on changing circumstances, needs and preferences (Dontigny et al., 2019; Greenleaf et Hauff, 2019; León et al., 2024; Ramsey, 2018; Reel, et al., 2016; Reel, et al., 2016). This attribute is associated with the

exercise flexibility element of intuitive movement, fostering a personalized approach to physical activity.

6. Positive body image

The conceptual analysis highlighted two components defining this attribute. The first refers to having a favorable perception of one's body, which involves appreciating the body for its functionality, not its appearance (Balciuniene et al., 2022; Calogero et Pedrotty, 2007; Calogero et al., 2019; León et al., 2024; Reel et Miyairi, 2012; Romano et Heron, 2022; Streetman et al., 2023; Tylka et Homan, 2015; Wood-Barcalow et al., 2010). The second refers to rejecting the diet mentality and societal beauty standards, encouraging movement as a form of self-care rather than a means of weight loss or esthetic (Calogero et Pedrotty, 2007; Paulson et Greenleaf, 2022; Ramsey, 2018; Reel et Miyairi, 2012; Streetman et al., 2023; Wood-Barcalow et al., 2010). This attribute is associated with the body trust and flexibility exercise elements and is closely tied to the development of a positive body image within intuitive movement (Tylka et Wood-Barcalow, 2015; Wood-Barcalow et al., 2010).

An analysis of these attributes enabled the development of a comprehensive definition of intuitive movement, which incorporates all its specific features as follows: being an intuitive mover involves engaging with an accepting and mindful attitude that aligns with the body's physical cues, preferences, needs and personal values. It also includes the ability to consider and accept emotions and regulate them with physical

activity. Finally, this inclusive concept promotes positive body image by fostering well-being and enjoyment rather than a diet mentality.

Model case

The model case aims to consolidate all defining attributes into a practical, real-life example (Walker et Avant, 2014). The case described here depicts a plausible scenario where an individual incorporates intuitive movement into their daily routine. Daryann is a high school student during the day and a teenager who enjoys some fun after school. Each day, she finds a new way to move her body (e.g., walking at lunchtime, dancing while cleaning, or squatting while brushing her teeth) and honor its needs (attributes 4 and 5: diversity, flexibility, and autonomy). Being active allows her to experience a nonjudgmental present moment (attribute 1: mindfulness and acceptance). She takes every opportunity to be attuned to her emotions and uses movement to express joy or self-soothe when feeling anxious about an exam (attribute 3: emotion regulation and joy). Finally, when exercising with friends, she supports them in embracing their bodies (attribute 6: positive body image and rejection of diet mentality) and helps them experience a mind-body connection by encouraging a focus on bodily sensations, movement and breathing during exercise (attribute 2: bodily sensation and embodiment).

Borderline case

The borderline case depicts a scenario in which one or more attributes are missing (Walker et Avant, 2014). Caty, 65 years old, is a new retiree. She wants to explore new horizons by cycling with her husband (attribute 4: value and autonomy). While pedalling, she pays attention to her feelings and bodily sensations, adjusting her effort accordingly (attributes 2, 3 and 5: internal cues, emotion consideration and flexibility). Despite the joy she experiences while cycling, she often criticizes herself for not being faster or better (opposite of attribute 1: judgmental). Finally, she chose this active lifestyle for her retirement to avoid gaining weight or appearing older (opposite of attribute 6: negative body image).

Contrary case

The contrary case demonstrates what the concept is not (Walker et Avant, 2014). Mario is a middle-aged doctor who works out at the gym every lunchtime. While there, he focuses rigidly on his routine to the exclusion of all else (opposite of attributes 4 and 5: imposed dependency and rigidity regarding physical activity). He performs exercises he dislikes, enduring pain and frustration to get in good shape for summer (opposite of attributes 1, 2 and 3: mindlessness, neglect of internal cues and emotion disregard). He works out in a baggy t-shirt and avoids mirrors because of shame about his belly (opposite of attribute 6: negative body image)

Identifying empirical referents

Empirical referents refer to how the concept of intuitive movement can be operationalized, measured or determined in terms of its existence (Walker et Avant, 2014). Identification of six attributes acts as an empirical referent, since it establishes the concept's existence. Further research on intuitive movement, tools and methods to measure the concept and document its operationalization is needed. Accordingly, two empirical measurements were identified in the scientific literature. First, the 14-item Intuitive Exercise Scale (IEXS) (Reel, et al., 2016) assesses the ability to practice intuitive movement with responses on a 4-point continuum through four subscales: emotional exercise (5 items; attributes 3, 4 and 6), body trust (3 items; attributes 2, 4 and 6), exercise flexibility (3 items; attributes 4, 5 and 6), and mindful exercise (3 items; attributes 1 and 4). The IEXS subscales have demonstrated good internal consistency ($\alpha \geq 0.58$ (health pressures) to 0.94 (competition)) (Reel, et al., 2016). Second, the positive body image workbook proposed the Attunement with Exercise Scale-Clinical (AWE-C) (Wood-Barcalow et al., 2021). Unlike the IEXS scale, it has not yet been empirically validated (manuscript in preparation). This instrument contains 15 items with responses on a 5-point continuum to evaluate attitudes and behavior towards exercises. For example: “*after I exercise, I feel (1) depleted, (2), (3) neutral, (4), (5) energized*” (Wood-Barcalow et al., 2021, p. 323). These are the only measurement instruments published to date. To our knowledge, other than these self-assessment scales, there are no specific elements of the

concept or tools, such as observation protocols (e.g., structured guidelines for analyzing movement behaviors in real time or frameworks for assessing intuitive decision-making during physical activity). This highlights the need to conceptualize, operationalize and unify the intuitive approach in physical activity in order to establish a theoretical basis for the concept, thereby contributing to both the content and construct validity of any new instrument. This will also be useful in practice, as it offers clear and observable indicators to identify the presence of the concept in individuals.

Discussion

The objective of this study was to unify the intuitive movement concept and offer a robust conceptual analysis. Additionally, it aimed to identify the defining attributes of its application from diverse physical activity perspectives, such as athletic performance, therapeutic practice, and educational contexts with a view to gaining a clearer understanding of intuitive movement and promote its application. A conceptual analysis was therefore conducted to systematically examine the key elements (attributes) that define intuitive movement. This process involved breaking down the concept into its fundamental components to clarify its operation in practice. By analyzing these attributes, the study aimed to highlight not only the theoretical foundation of intuitive movement, but also its practical relevance, making it easier to apply in various real-world contexts such as healthcare interventions, physical therapy, and mindfulness retreats.

The conceptual analysis identified six defining attributes: mindful awareness, embodiment, emotional attunement and well-being, value-based autonomy, adaptability, and positive body image. These attributes form the basis of the intuitive movement concept and provide a clear model for understanding how it can be applied in various contexts. Relating these attributes to different perspectives, such as athletic performance, therapeutic practice and educational settings, shows how each perspective emphasizes different aspects of intuitive movement. For example, the therapeutic perspective stresses emotional attunement and embodiment, while perspectives like physical activity psychology prioritize embodiment. This relational approach not only clarifies the concept, but also demonstrates its flexibility and relevance across diverse fields. Table 3 presents a detailed overview of this correspondence, illustrating how each perspective aligns with the respective attributes.

Table 3

Perspective definitional attributes and intuitive movement attributes

Perspective	Definitional attributes within the perspective	Intuitive movement attributes
Athletic performance	Nonjudging moment-to-moment awareness	Mindful awareness
	Acceptance of one's internal state	Embodiment, and emotionally attuned and well-being
	Behavioral choices that support one's athletic endeavor	Values-based autonomy, and adaptability
Therapeutic	Improve emotional regulation	Emotionally attuned and well-being
	Well-being	Emotionally attuned and well-being

	Body awareness	Embodiment
	Relaxation	Mindful awareness, and adaptability
Meditative	Attention to their body and sensations	Embodiment
	And intentionally adjust to each new present moment	Adaptability
	Without judging	Mindful awareness
Educational	Body awareness	Mindful awareness
	Embodied experiences	Embodiment, and adaptability
	Acquisition of several motor competencies and motivation	Values-based autonomy
Body awareness	Strong sense of connection to one's body	Mindful awareness
	Participation in self-care	Emotionally attuned and well-being
	Empowerment	Embodiment
	Appreciation for one's own functionality	Positive body image
Physical activity psychology	Caring for the body	Positive body image
	Flexible practice	Adaptability
	Embodied experience	Embodiment
	Aware of bodily sensations and needs	Embodiment, and emotionally attuned and well-being
	Fully present	Mindful awareness

Although the current analysis establishes a strong conceptual foundation for intuitive movement, further research is essential to refine and expand upon this definitional structure. Future exploration of the concept using a qualitative approach may enhance understanding of intuitive movement by capturing diverse perspectives across various populations. This will not only deepen our understanding but will also highlight

cultural, demographic, and individual differences in how it is applied and experienced. To achieve this end, the concept must be widely shared and systematically incorporated into interventions, ensuring it becomes a keystone of holistic physical activity practices.

Finally, an essential aspect of this conceptual analysis is the value of integrating intuitive movement into diverse contexts including athletic performance, community fitness initiatives and mental health interventions to enhance its impact. Understanding how different environments such as educational, recreational, and therapeutic settings influence intuitive movement can facilitate the adoption of its defining attributes. In the educational context, for example, incorporating the principles of intuitive movement into physical education curricula could empower educators to create a supportive atmosphere that prioritizes mindful awareness and emotional attunement. Training teachers on these attributes can help foster a classroom environment where students feel encouraged to engage authentically with their bodies and movements. This contextual consideration not only reinforces the findings of this study, but also highlights the practical implications of the conceptual analysis, paving the way for effective implementation across various domains.

References

- AlHarbi, N. (2022, Jul). Self-esteem: A concept analysis. *Nursing Science Quarterly*, 35(3), 327-331. <https://doi.org/10.1177/08943184221092447>
- Apostolopoulos, N. (2019). What is movement? *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 7(1), 9. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.7n.1p.9>
- Bacevičienė, M., Jankauskienė, R. et Širkaitė, M. (2021). Associations between intuitive exercise, physical activity, exercise motivation, exercise habits and positive body image. *Redakcijos Skiltis*, 66.
[https://visuomenessveikata.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2021.4\(95\)/VS_2021_4\(95\)_zurnalas.pdf](https://visuomenessveikata.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2021.4(95)/VS_2021_4(95)_zurnalas.pdf)
- Balciuniene, V., Jankauskiene, R. et Baceviciene, M. (2022). Effect of an education and mindfulness-based physical activity intervention for the promotion of positive body image in Lithuanian female students. *Eating and Weight Disorders*, 27(2), 563-577. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01195-4>
- Calogero, R. et Pedrotty, K. (2007). Daily practices for mindful exercise. Dans L'Abate (dir.), *Low-cost approaches to promote physical and mental health: Theory, research, and practice* (p. 141-160). Springer https://doi.org/10.1007/0-387-36899-X_7
- Calogero, R. M. et Pedrotty, K. N. (2004). The practice and process of healthy exercise: Identifying and treating exercise issues in women with eating disorders. *Eating Disorders*, 12(4), 273–291. <https://doi.org/10.1080/10640260490521352>
- Calogero, R. M., Tylka, T. L., McGilley, B. H. et Pedrotty-Stump, K. N. (2019). Attunement with exercise (AWE). Dans T. L. Tylka et N. Piran (dir.), *Handbook of positive body image and embodiment: Constructs, protective factors, and interventions* (p. 80-90). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190841874.003.0009>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. et Christenson, G. M. (1985, Mar-Apr). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Report*, 100(2), 126-131.
- Chilcote, D. R. (2017). Intuition: A concept analysis. *Nursing Forum*, 52(1), 62-67. <https://doi.org/10.1111/nuf.12162>

- Choo, T., Barak, Y. et East, A. (2019). The effects of intuitive movement reembodiment on the quality of life of older adults with dementia: A pilot study. *American Journal of Alzheimer's Disease and Other Dementias*, 35.
<https://doi.org/10.1177/1533317519860331>
- Cohen, L., Manion, L. et Morrison, K. (2017). *Research methods in education* (8th^e éd.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315456539>
- Daly, A. (1988). Movement analysis: piecing together the puzzle. *The drama review*, 32(4), 40-52. <https://doi.org/10.2307/1145888>
- Davis, D. W., Carrier, B., Cruz, K., Barrios, B., Landers, M. R. et Navalta, J. W. (2022). A systematic review of the effects of meditative and mindful walking on mental and cardiovascular health. *International Journal of Exercise Science*, 15(2), 1692-1734. <https://doi.org/10.70252/LTNA9604>
- Dontigny, F., Guilbert, J.-A. et Paiement, K. (2019). Et si on bougeait en écoutant notre corps et ses besoins Dans *Apprécier son corps à sa juste valeur* (p. 51-62). Les éditions JFD.
- Ekkekakis, P., Hartman, M. E. et Ladwig, M. A. (2019). Conceptual foundations of exercise psychology: Facilitators, inhibitors, and a road map toward establishing societal relevance. Dans M. H. Anshel, S. J. Petruzzello et E. E. Labbé (dir.), *APA handbook of sport and exercise psychology : Exercise psychology* (vol. 2, p. 27-56). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000124-002>
- Exford, T. J. (2023). Mindfulness, exercise and stress reduction: The effects of a university physical education mindfulness-based exercise course in increasing physical activity. *Humanities and Social Sciences*, 84.
- Gatley, E. P. (1992). From novice to expert: the use of intuitive knowledge as a basis for district nurse education. *Nurse Education Today*, 12(2), 81-87.
[https://doi.org/10.1016/0260-6917\(92\)90032-J](https://doi.org/10.1016/0260-6917(92)90032-J)
- Gödde, J. U., Yuan, T. Y., Kakinami, L. et Cohen, T. R. (2022). Intuitive eating and its association with psychosocial health in adults: A cross-sectional study in a representative Canadian sample. *Appetite*, 168.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105782>
- Greenleaf, C. et Hauff, C. (2019). Environments that cultivate positive embodiment through mindful movement. Dans T. L. Tylka et N. Piran (dir.), *Handbook of positive body image and embodiment: Constructs, protective factors, and interventions*. (p. 118-125). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190841874.003.0009>

- Haraldsdottir, K., Sanfilippo, J., Anderson, S., Steiner, Q., McGehee, C., Schultz, K. et Watson, A. (2024). Mindfulness Practice Is Associated With Improved Well-Being and Reduced Injury Risk in Female NCAA Division I Athletes. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 16(2), 295-299.
<https://doi.org/10.1177/19417381241227447>
- Hogart, R. M. (2003). Educating intuition: A challenge for the 21st century. *Centre de Recerca en Economia Internacional*, 13.
<https://doi.org/10.1080/00963402.1995.11658096>
- Houle, L.-M., Gilbert, J.-A., Paiement, K., Ayotte, A. et Mathieu, M.-E. (2020). Effects of extra-curricular physical activity programs on high-school girls: A systematic review [Preprint]. *medRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2020.04.25.20079780>
- Josefsson, T., Tornberg, R., Gustafsson, H. et Ivarsson, A. (2020). Practitioners' reflections of working with the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach in team sport settings. *Journal of Sport Psychology in Action*, 11(2), 92-102. <https://doi.org/10.1080/21520704.2018.1549641>
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
- Kelso, A., Linder, S., Reimers, A. K., Klug, S. J., Alesi, M., Scifo, L., Borrego, C. C., Monteiro, D. et Demetriou, Y. (2020). Effects of school-based interventions on motivation towards physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport & Exercise*, 51.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101770>
- León, M. P., Evangelio, C., González-Víllora, S. et Calderón, A. (2024). Creativity through embodied movement in expressive activities: conceptualising a new pedagogical model. *Quest* (00336297), 76(3), 289-307.
<https://doi.org/10.1080/00336297.2024.2318778>
- Martin, C. et Ergas, O. (2016). Mindfulness, sport and the body: the justification of physical education revisited. *Sport, Ethics & Philosophy*, 10(2), 161-174.
<https://doi.org/10.1080/17511321.2016.1166151>
- Martínez, N., Connelly, C. D., Pérez, A. et Calero, P. (2021, Oct 10). Self-care: A concept analysis. *International Journal of Nursing Sciences*, 8(4), 418-425.
<https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2021.08.007>
- Miles, M. B., Huberman, A. M. et Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis: A method sourcebook* (3^e éd.). SAGE Publications.

- Molanorouzi, K., Khoo, S. et Morris, T. (2014). Validating the physical activity and leisure motivation scale (PALMS) *BMC Public Health*, 14(1), 909.
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-909>
- Moore, Z. E. (2009). Theoretical and empirical developments of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach to performance enhancement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 291-302.
<https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.291>
- Moulton, E., Wilson, R. et Deluzio, K. (2019). Movement and mobility: A concept analysis. *Advances in Nursing Science*, (4), 11-23.
<https://doi.org/10.1097/ANS.0000000000000247>
- Papoušek, H. (1994). Intuitive parenting: Arguments for comparative approaches. *Early Development and Parenting*, 3(1), 1-3.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1002/edp.2430030102>
- Parnell, T. A., Stichler, J. F., Barton, A. J., Loan, L. A., Boyle, D. K. et Allen, P. E. (2019). A concept analysis of health literacy. *Nursing Forum*, 54(3), 315-327.
<https://doi.org/10.1111/nuf.12331>
- Paulson, G. et Greenleaf, C. (2022). "I feel empowered and alive!": exploring embodiment among physically active women. *Women in Sport & Physical Activity Journal*, 30(1), 27-34. <https://doi.org/10.1123/wspaj.2021-0058>
- Pedusic, Z., Podnar, H., Radman, I., Oja, P., Rakovac, M., Tomat, S., Bělka, J., Broms, L., Chaplais, E., Chen, S., Grauwe, G., Em, S., Mølgaard, H., Geidne, S., Háp, P., Hartmann, H., Heimer, S., Kokko, S., Koski, P. et Jurakic, D. (2022). Sports club for health movement: terminology and definitions. Dans *Sports Club for Health (SCforH) movement in the European Union* (p. 9-18). Faculty of Kinesiology, University of Zagreb.
- Piggin, J. (2020, 2020-June-18). What is physical activity? A holistic definition for teachers, researchers and policy makers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2.
<https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00072>
- Pignocchi, A. (2014). The intuitive concept of art. *Philosophical Psychology*, 27(3), 425-444. <https://doi.org/10.1080/09515089.2012.729484>
- Rådmark, L. (2021). *Mind and Body Exercises: Associations with mental health, antidepressant medication, autonomic functioning and inflammatory biomarkers* [Doctoral thesis, Karolinska Institutet].

- Ramsey, N. M. (2018). *Exploring positive body image and motives for exercise as predictors of intuitive exercise and exercise behavior among women* [Master's thesis, The University of Wisconsin]. <http://digital.library.wisc.edu/1793/91789>
- Reel, J. J., Galli, N., Miyairi, M., Voelker, D. et Greenleaf, C. (2016). Development and validation of the intuitive exercise scale. *Eating Behaviors*, 22, 129-132. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.06.013>
- Reel, J. J., Lee, J. J. et Bellows, A. (2016). Integrating exercise and mindfulness for an emerging conceptual framework: The intuitive approach to prevention and health promotion (IAPHP). *Eating Disorders*, 24(1), 90-97. <https://doi.org/10.1080/10640266.2015.1118951>
- Reel, J. J. et Miyairi, M. (2012). The right “dose” of activity: Health educators should promote mindful and intuitive exercise. *Community Medicine & Health Education*, 2, 1-2. <https://doi.org/10.4172/2161-0711.1000e111>
- Romano, K. A. et Heron, K. E. (2022). Examining race and gender differences in associations among body appreciation, eudaimonic psychological well-being, and intuitive eating and exercising. *American Journal of Health Promotion*, 36(1), 117-128. <https://doi.org/10.1177/08901171211036910>
- Sala, M., Geary, B. et Baldwin, A. S. (2021). A mindfulness-based physical activity intervention: A randomized pilot study. *Psychosomatic Medicine*, 83(6), 615-623. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000885>
- Sipman, G., Thoeleke, J., Martens, R. et McKenney, S. (2019). The role of intuition in pedagogical tact: Educator views. *British Educational Research Journal*, 45(6), 1186-1202. <https://doi.org/10.1002/berj.3557>
- Stevens, C. J., Baldwin, A. S., Bryan, A. D., Conner, M., Rhodes, R. E. et Williams, D. M. (2020). Affective determinants of physical activity: A conceptual framework and narrative review. *Frontiers Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.568331>
- Stolper, E., van Bokhoven, M., Houben, P., Van Royen, P., van de Wiel, M., van der Weijden, T. et Jan Dinant, G. (2009). The diagnostic role of gut feelings in general practice A focus group study of the concept and its determinants. *BMC Family Practice*, 10(1), 17. <https://doi.org/10.1186/1471-2296-10-17>
- Streetman, A. E., Lister, M. M., Brown, A., Brin, H. N. et Heinrich, K. M. (2023). A mixed-methods study of women's empowerment through physical activities: Relationships with self-efficacy and physical activity levels. *Journal of*

- Functional Morphology & Kinesiology*, 8(3), 118.
<https://doi.org/10.3390/jfmk8030118>
- Tao, W. et He, P. (2009). Intuitive Learning and Artificial Intuition Networks. Dans *2009 Second International Conference on Education Technology and Training* (p. 297-300). <https://doi.org/10.1109/ETT.2009.36>
- Thorn, C. (2022). *Intuitive behavioral therapy an emerging practice in clinical psychology* [Doctoral dissertation, California Southern University].
<https://www.proquest.com/openview/a0a4efeb99e267f0e592fc0e264a0ece/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Tylka, T. (2006). Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 226-240.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.2.226>
- Tylka, T. L. et Homan, K. J. (2015). Exercise motives and positive body image in physically active college women and men: Exploring an expanded acceptance model of intuitive eating. *Body Image*, 15, 90-97.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.003>
- Tylka, T. L. et Wood-Barcalow, N. L. (2015, 2015/06/01/). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118-129. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Voelker, D. K., Galli, N., Miyairi, M., Reel, J. J. et James, K. (2022). Validation of the Intuitive Exercise Scale in Patients With Eating Disorders [Article]. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 16(2), 165-181. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2021-0033>
- Walker, L. O. et Avant, K. C. (2014). *Strategies for theory construction in nursing* (5e éd.). Pearson.
- Webster, N. (1847). Intuitive. Dans *Merriam-Webster dictionary*. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/intuitive>
- Welling, H. (2005). The intuitive process: The case of psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 15(1), 19-47. <https://doi.org/10.1037/1053-0479.15.1.19>
- Wood-Barcalow, N., Tylka, T. et Judge, C. (2021). Life-enhancing movement. Dans *Positive body image workbook: A clinical and self-improvement guide* (p. 319-341). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108758796.021>

Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L. et Augustus-Horvath, C. L. (2010,). "But I like my body": Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7(2), 106-116.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>

World Health Organization. (2022). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Yon, A. L., Reel, J. J., Chen-Edinboro, L. P., Pate, M. R., Reich, J. C., Hillhouse, L. A. et Kantor, R. (2022, Mar 9). Influences of the COVID-19 pandemic on intuitive exercise and physical activity among college students. *Behavioral Sciences*, 12(3), 82. <https://doi.org/10.3390/bs12030072>

5. DISCUSSION

L'objectif de cette étude était de procéder à une analyse conceptuelle de l'AIAP afin d'en proposer une définition claire et d'identifier ses attributs définitionnels. De plus, elle visait à rendre compte des contextes d'usages et de la portée de cette approche intuitive dans le but de mieux la comprendre, l'évaluer et d'en favoriser son application. Afin de répondre à cet objectif, une analyse conceptuelle a été effectuée.

Avant d'entamer l'interprétation des résultats, il apparaît essentiel de revenir sur le choix du terme effectué au sein de l'article scientifique. En ce sens, un terme universel capable de refléter l'essence de l'approche a été recherché. Premièrement, le mot « intuitif », par sa nature même, s'est imposé comme un choix cohérent avec l'approche intuitive (Chilcote, 2017). En revanche, la portion de la terminologie associée à l'AP offre un éventail plus large de possibilités, telles qu'exercice, « *fitness* », mouvement et, bien sûr, activité physique. Le terme « exercice » a été écarté en raison de ses attributs définitionnels, planifié et structuré, qui sont en contradiction avec l'essence intuitive de l'approche (Dasso, 2019). De même, « *fitness* » n'a pas été retenu puisqu'il renvoie à un état de condition physique fondé sur des qualités mesurables, comme l'agilité, la vitesse ou la force musculaire (Caspersen et al., 1985). Quant au terme « activité physique », bien que largement utilisé, il ne permet pas de saisir pleinement l'essence de l'AIAP. La définition la plus reconnue, proposée par Caspersen et al. (1985), décrit l'AP comme « tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques entraînant une dépense

d'énergie » (p. 1). Cette définition présente une vision mécaniste de l'AP, axée sur les « muscles squelettiques » et la « dépense énergétique », en laissant de côté les dimensions humaines. En effet, comme le soutient Piggin (2020), définir l'AP de manière aussi restrictive néglige des dimensions clés, comme la cognition, la littératie physique, le lien social et les émotions liées au mouvement (p. 3).

En définitive, le terme « mouvement » a été sélectionné. D'un point de vue corporel, il désigne le déplacement du corps ou d'une de ses parties, mettant l'accent sur l'expérience corporelle plutôt que sur l'interaction avec des objets externes (Moulton et al., 2019). Contrairement à une conception rigide ou mécaniste, le mouvement est fluide et adaptable, capable de s'ajuster aux besoins du corps et de l'environnement. Cette définition résonne avec l'AIAP, qui valorise une réponse souple aux signaux internes et externes, sans structure préétablie ni objectif de performance (Reel, et al., 2016). Ainsi, le terme « mouvement intuitif (MI) » apparaît plus approprié que AIAP. Cette précision terminologique sert de point d'ancrage à la discussion qui suit, à partir de laquelle seront traités les attributs identifiés et leurs liens avec les écrits scientifiques.

5.1 Les attributs définitionnels du mouvement intuitif

L'objectif principal de cette étude visait principalement à clarifier les caractéristiques fondamentales du MI, autrement dit, à identifier ses attributs définitionnels. Le MI, en tant que concept, regroupe des attributs qui le distinguent des autres. Ces attributs, dits définitionnels, permettent d'identifier les phénomènes qui

correspondent au concept et d'exclure ceux qui ne s'y rattachent pas (Walker et Avant, 2014). À la suite de l'analyse conceptuelle, six attributs définitionnels caractérisent le MI. Ceux-ci sont respectivement : 1) la pleine conscience « *mindful awareness* » (acceptation et pleine conscience), 2) la connexion au corps « *embodiment* » (conscience corporelle et incarnation), 3) l'harmonisation émotionnelle et le bien-être « *emotional attunement and well-being* » (harmonisation émotionnelle et plaisir), 4) l'autonomie fondée sur les valeurs « *value-based autonomy* » (valeurs et autonomie), 5) l'adaptabilité « *adaptive* » (diversité et flexibilité) et 6) l'image corporelle positive « *positive body image* ».

Bien qu'aucune pondération formelle n'ait été établie à la suite de l'analyse conceptuelle, certains attributs ressortent plus fréquemment que d'autres dans les écrits analysés. Bien que tous les attributs et sous-attributs soient présents dans les études retenues, leur formulation diffère beaucoup d'un auteur à l'autre. Effectivement, les termes varient, le nombre d'attributs mentionnés aussi, tout comme l'importance qui leur est accordée. La démarche visait donc à intégrer cette diversité terminologique et conceptuelle pour regrouper, synthétiser et faire émerger les éléments fondamentaux définissant le MI. Ainsi, cette répartition reflète l'état actuel des connaissances plutôt que l'existence d'une hiérarchie entre les attributs.

5.1.1 Émergence des attributs

Pour faire émerger les attributs définitionnels du mouvement intuitif, une démarche en plusieurs étapes a été suivie : repérage des termes clés utilisés pour

caractériser le MI, notation et codification, puis classification et regroupement au sein de chaque étude, avant de croiser les résultats entre les études. Ce processus, inspiré de Miles et al. (2014) et de Walker et Avant (2014), a permis d'identifier les attributs les plus représentatifs et distinctifs du concept. Parmi ceux-ci, l'analyse conceptuelle met en lumière la *pleine conscience* comme attribut fondamental du MI en raison de sa présence dans l'ensemble des études recensées. Cela signifie que, peu importe la perspective adoptée, le contexte ou la population ciblée, une pratique intuitive de l'AP repose sur la capacité à mobiliser un état de pleine conscience. L'analyse permet de préciser la portée de cet attribut en identifiant ses deux sous-attributs : porter attention au moment présent et accepter son expérience telle qu'elle est vécue, sans jugement. Cela implique que le MI ne se résume pas à être attentif, mais demande aussi une ouverture vis-à-vis l'expérience, dans toute sa diversité sensorielle et émotionnelle. Ce point nuance ainsi certaines approches qui mettent uniquement l'accent sur l'instant présent (Martin et Ergas, 2016; Rådmark, 2021) au détriment de l'acceptation, pourtant considérée comme indispensable (Keng et al., 2011). Cela corrobore l'approche de Reel et al. (2016), qui intègre la pleine conscience et ses sous-attributs à l'IEXS, confirmant la pertinence de cet attribut dans la conceptualisation du MI et sa reconnaissance dans les outils de mesure actuels.

De manière complémentaire, la *connexion au corps* ressort également comme un fondement central du MI avec sa présence quasi systématique dans les écrits analysés. Cela signifie qu'une pratique intuitive de l'AP ne peut pas être pratiquée pleinement sans un lien conscient et réceptif avec son corps, c'est-à-dire la capacité à ressentir, interpréter et répondre aux signaux corporels. L'analyse met en lumière que cette connexion ne se

limite pas à une écoute passive du corps, mais implique une relation active, incarnée et bienveillante à soi (Calogero et Pedrotty, 2007; Paulson et Greenleaf, 2022). Cela implique que le MI repose sur une réflexivité corporelle, où les sensations deviennent des repères internes pour guider le mouvement, plutôt que d'être ignorées ou dominées par des objectifs externes. Cette compréhension s'aligne avec les travaux de Ramsey (2018) et Tylka et Homan (2015), qui mettent en lumière le rôle de l'intéroception dans la capacité à réguler l'AP de manière intuitive, tout en étant en cohérence avec l'IEXS (Reel et al., 2016), qui mesure explicitement cette capacité dans la sous-échelle *body trust*.

Par ailleurs, l'attribut *harmonisation émotionnelle et bien-être* émerge comme un déterminant structurant MI, identifié dans plusieurs études recensées. Cela signifie que le MI implique une régulation émotionnelle consciente, où les états affectifs, qu'ils soient positifs ou négatifs, sont pris en compte afin de guider le choix de mouvement et ajuster l'intensité et la durée. L'analyse révèle que cette harmonisation se traduit par une réduction du stress, une amélioration de l'humeur et une recherche d'émotions agréables associées à l'AP (Calogero et al., 2019; Davis et al., 2022; Dontigny et al., 2019; Rådmark, 2021). Cela implique que bouger intuitivement ne répond pas seulement à un besoin fonctionnel, mais contribue à un bien-être global, en s'appuyant sur les émotions comme indicateurs personnels. Cela corrobore les travaux de Fredrickson et al. (2020), Romano et Heron (2022) et Wood-Barcalow et al. (2021) qui associent l'AP et le MI à une expérience émotionnelle enrichie dès la décision de bouger jusqu'aux sensations post-activité. Enfin, cette analyse nuance l'IEXS (Reel et al., 2016) qui est centrée sur les effets post-activité, en soulignant l'importance de la dimension émotionnelle dès l'impulsion à bouger.

En continuité avec cette perspective d'ajustement de l'AP, l'attribut *adaptabilité* ressort comme une composante importante du MI, bien que sa mobilisation soit plus variable d'une étude à l'autre que les précédents attributs. L'*adaptabilité* au sein du MI s'appuie sur la capacité à moduler sa PRAP en fonction des besoins, des contraintes ou des imprévus du moment, plutôt que sur une routine rigide. Cela implique une posture souple où la personne s'autorise à ajuster, reporter ou annuler une séance sans culpabilité ni compensation (Calogero et al., 2019; Dontigny et al., 2019; Reel, et al., 2016; Rye, 2020). Cet attribut enrichit le facteur initial de *rigidité* (Reel et al., 2016). En effet, la rigidité est abordée dans l'IEXS à travers une sous-échelle qui mesure l'absence de comportements rigides. Cependant, cette mesure ne rend pas compte de la capacité réelle à s'adapter aux situations. À la suite de l'analyse conceptuelle, un virage vers la notion de *flexibilité* s'opère, avec une attention portée à l'ajustement intentionnel et bienveillant en réponse à ses ressources, contextes ou états internes. En complément, cela complète les travaux de Rådmark (2021) qui souligne que la permission de réévaluer ses choix favorise un rapport plus durable et apaisé au mouvement.

De surcroît, l'attribut *autonomie fondée sur les valeurs* émerge comme une caractéristique encore peu explorée dans les écrits, mais significative pour la compréhension du MI. Cet attribut désigne la capacité d'une personne à agir selon ses propres choix, ses principes personnels et ses croyances. Cela implique que le MI ne se résume pas à une liberté de choix, mais repose sur une capacité à agir en cohérence avec ses propres valeurs, souvent ressenties de manière intuitive plutôt que formulée explicitement. Cette cohérence entre intuition et autonomie s'explique par le concept de

régulation intégrée (Deci et Ryan, 2000) où les apprentissages, les expériences antérieures et les valeurs intégrées peuvent être intériorisés au point de guider les actions sans processus rationnel explicite (Rew, 1986; Teixeira et al., 2012). Cette perspective fait écho aux fondements de la théorie de l'autodétermination, qui associe la cohérence avec ses valeurs à une motivation autodéterminée. Du même avis, Ramsey (2018) et Moore (2009) défendent une AP libérée des normes sociales, guidée par le plaisir, la liberté et l'écoute de soi. Enfin, cet attribut consolide les travaux de Martin et Ergas (2016), qui montrent que l'autonomie en contexte éducatif gagne en sens lorsqu'on permet aux élèves de faire des choix alignés avec leurs propres valeurs.

À cela s'ajoute finalement l'*image corporelle positive*, qui désigne une relation bienveillante et fonctionnelle envers son corps, incluant l'acceptation de ses caractéristiques, le respect de ses capacités et le rejet des normes sociales (Tylka et Homan, 2015; Tylka et Piran, 2019). Cette conception suggère que le MI s'inscrit dans une dynamique d'appréciation corporelle, où l'on bouge pour prendre soin de son corps et non pas pour le corriger ou le modifier. Bien que cet attribut soit bien défini dans la littérature scientifique, il demeure absent des outils de mesure comme l'IEXS, ce qui limite l'évaluation de cette dimension liée au MI. Or, les études montrent qu'un rapport positif au corps favorise une pratique plus libre, centrée sur le moment présent, tout en réduisant la peur du jugement et la pression de performance (Ginis et al., 2012; Mulgrew et al., 2019; Romano et Heron, 2022; Tylka et Homan, 2015; Walters et al., 2023; Wood-Barcalow et al., 2010). Plutôt qu'une simple retombée positive, l'image corporelle positive apparaît ainsi comme un levier fondamental du MI. Dans cette perspective, elle

complète et enrichit les attributs précédents en apportant une composante identitaire et affective souvent négligée dans les approches plus mécaniques de l'AP (Ekkekakis, 2017; Stevens et al., 2020).

En résumé, cette première section d'interprétation des attributs a permis de faire émerger les caractéristiques clés du mouvement intuitif, telles qu'elles se dégagent des écrits recensés. Les prochaines sections permettront d'approfondir cette réflexion en examinant la relation des attributs avec les modèles théoriques et cliniques discutés dans le cadre théorique.

5.1.2 Alignement avec le cadre conceptuel

Afin d'approfondir l'interprétation des résultats obtenus, cette section examine dans quelle mesure les attributs définitionnels du MI s'arriment aux modèles déjà mobilisés dans les approches intuitives, soit le modèle IAPHP en santé et prévention intuitive (Reel, et al., 2016) et les principes cliniques du MI (Champagne, 2022; Rye, 2020). Cette interprétation vise à déterminer si les attributs dégagés par l'analyse conceptuelle s'insèrent dans une continuité théorique et pratique et à identifier les points de convergence, mais aussi les écarts porteurs de nouvelles perspectives. En ce sens, elle répond à un besoin identifié dans la littérature, soit structurer le MI en le reliant à des modèles existants pour favoriser son opérationnalisation en contexte professionnel (Fattoum et al., 2024).

Les résultats montrent que cinq des six attributs identifiés par l'analyse conceptuelle correspondent à des dimensions du modèle IAPHP. Par exemple, la *pleine conscience* rejoint la dimension « *mindfulness* », la *connexion au corps* converge avec celles de « *purposeful attention* » et « *responsiveness to bodily awareness* » et l'*harmonisation émotionnelle* s'arrime à « *intention of enjoyment* ». Cet alignement suppose que, bien que les attributs aient émergé en réponse à une absence de définition claire et de cadre conceptuel unifié, ceux-ci rejoignent néanmoins des dimensions préconisées en prévention et promotion de la santé. Cela renforce la crédibilité des résultats obtenus, en montrant que les attributs définis ne sont pas marginaux, mais bien compatibles avec un cadre conceptuel déjà mobilisé en santé préventive. Une telle correspondance permet aussi d'envisager une meilleure compréhension du MI auprès des milieux déjà familiers avec le modèle IAPHP.

Cependant, l'attribut *autonomie fondée sur les valeurs* ne trouve pas d'équivalent explicite dans l'IAPHP. Bien que le modèle fasse appel à la notion de choix intentionnels, il n'explicite ni l'autonomie ni les valeurs comme leviers comportementaux. Cette absence constitue une limite de l'IAPHP, notamment dans les contextes éducatifs ou cliniques où il faut s'adapter aux besoins individuels, encourager la cohérence avec soi-même et soutenir les régulations intégrées et identifiées (Deci et Ryan, 2000; Fattoum et al., 2024; Grégoire et al., 2021). Selon cette logique, l'analyse conceptuelle met en lumière une dimension encore absente du modèle, soit la capacité à agir en accord avec des valeurs intériorisées, ressenties de façon intuitive et mobilisées sans qu'elles soient explicitées

verbalement (Teixeira et al., 2012). Ainsi, les résultats viennent enrichir l'IAPHP en y intégrant une perspective plus nuancée sur la dynamique derrière l'engagement au MI.

Du côté des principes cliniques (Rye, 2020), chacun des six attributs rejoint au moins un des principes proposés, indiquant une bonne compatibilité entre nos résultats et les repères d'intervention clinique. Par exemple, *la connexion au corps* soutient les principes « reconnaître ses signaux corporels » et « modifier le mouvement pour soi », tandis que *l'image corporelle positive* reflète le principe « accepter et faire la paix avec son corps » ou encore celui de « contester les normes établies ». Cette correspondance corrobore la pertinence des principes cliniques du MI et leur utilité pour pratiquer l'approche. Cela renforce la cohérence entre théorie et pratique, en suggérant que ces principes, bien que non validés empiriquement à ce jour, sont conceptuellement pertinents et adaptables à des contextes variés d'intervention.

De plus, le fait que les attributs soutiennent la majorité des principes met en lumière leur pertinence globale, mais soulève également des questions quant à la structure actuelle des principes. Certains s'accordent, d'autres pourraient être plus précis ou être reformulés pour mieux refléter les attributs maintenant définis. Par exemple, le principe « gérer sainement ses émotions » peut prêter à diverses interprétations et ne correspond pas entièrement à l'attribut centré sur les émotions. Certains pourraient y voir l'idée de supprimer une émotion négative, alors que l'attribut d'*harmonisation émotionnelle et de bien-être* renvoie à l'idée de reconnaître et de réguler l'ensemble des émotions, qu'elles soient agréables ou non. Cette observation invite à revoir la hiérarchisation et la formulation des principes cliniques, afin d'en améliorer la clarté, l'applicabilité et

l'alignement conceptuel. Les écarts constatés s'expliquent d'une part par une différence de nature : alors que les principes cliniques proposent des actions concrètes à poser en intervention, les attributs renvoient à des dimensions subjectives et expérientielles du rapport au mouvement. D'autre part, le fait qu'il y ait dix principes et six attributs peut entraîner des chevauchements terminologiques ou des distinctions vagues entre certains principes, ce qui complique leur correspondance directe avec les attributs et suggère le besoin d'un raffinement conceptuel des principes cliniques.

Finalement, l'analyse conceptuelle permet de mieux comprendre les dynamiques internes qui sous-tendent une pratique du MI, tout en offrant des repères concrets aux professionnels souhaitant soutenir cette approche. En articulant des dimensions souvent traitées séparément dans la littérature, comme la pleine conscience, l'intéroception, la régulation émotionnelle et l'image corporelle, les attributs définitionnels donne au MI une structure cohérente au vécu subjectif des personnes, c'est-à-dire comment elles ressentent, interprètent et ajustent leur PRAP. Cette exégèse pose ainsi les bases nécessaires pour aborder l'objectif secondaire de cette étude, soit la portée et les usages possibles du MI dans différents contextes d'intervention.

5.2 Usages et portée du MI

Le MI suscite un intérêt croissant dans les milieux scientifiques (Calogero et al., 2019; Reel, et al., 2016; Romano et Heron, 2022; Voelker et al., 2022), cliniques (Champagne, 2022; Dontigny et al., 2019; Rye, 2020) et pédagogiques (León et al., 2024;

Martin et Ergas, 2016), mais demeure encore peu structuré dans ses usages. L'objectif secondaire de cette étude visait à mettre en lumière les usages et la portée du MI dans le but de mieux comprendre l'approche et d'en favoriser son application dans divers contextes. En retraçant la manière dont le MI est structuré et mobilisé dans différents contextes, cette section vise à mieux comprendre les variations d'usage actuelles. En complément, cette section permet d'évaluer la pertinence d'une définition unifiée, et d'ouvrir la voie à des pistes de mobilisation du MI au sein de la recherche, la pratique et la formation.

5.2.1 Domaines d'usage du MI

Notre recension des écrits montre que le MI n'émerge pas d'un terrain vierge. Il est déjà mis en œuvre dans six domaines d'intervention : 1) la performance athlétique, 2) le domaine thérapeutique, 3) les pratiques méditatives, 4) le domaine de l'éducation, 5) les pratiques de conscience corporelle et 6) la psychologie de l'AP. Bien que chacun de ces domaines s'aligne avec l'approche globale du MI, les attributs définitionnels sont mobilisés de manière très variable parmi ceux-ci.

Certains domaines intègrent plusieurs attributs de façon complémentaire, comme la perspective thérapeutique dans laquelle *la régulation émotionnelle* au sein de l'AP, la *pleine conscience* pendant l'AP et *l'écoute du corps* en tout temps sont mobilisées conjointement pour apaiser le stress, favoriser la détente et améliorer la relation au corps (Rådmark, 2021). D'autres domaines s'appuient davantage sur un ou deux attributs,

sélectionnés en fonction des objectifs poursuivis. Par exemple, le domaine de la performance athlétique (Josefsson et al., 2020; Moore, 2009) privilégie l'attention aux signaux internes (sous-attribut de la *connexion au corps*) pour optimiser l'efficacité motrice, tandis que le domaine éducatif (Martin et Ergas, 2016) s'appuie davantage sur l'exploration sensorielle (*la pleine conscience*) et la motivation ludique (*l'adaptabilité* et le *bien-être*) pour encourager la participation à l'AP. En ce sens, les exemples témoignent de la flexibilité du MI, mais aussi de la façon dont ses composantes peuvent être adaptées selon les cadres d'intervention. Cette variabilité confirme la pertinence et le potentiel du MI dans une pluralité de domaines d'application.

Toutefois, la mobilisation partielle des attributs au sein des domaines freine l'émergence d'une compréhension commune et cohérente. Cela implique un possible affaiblissement du concept par des usages trop éloignés, ou au contraire, une réduction à un seul de ses attributs, comme *l'adaptabilité* ou *la pleine conscience*. D'où l'importance d'établir une définition claire et structurée autour d'attributs communs afin d'éviter cette confusion et, ainsi, soutenir l'application cohérente du MI. En d'autres mots, même si la souplesse de l'approche permet de l'adapter à différents contextes, un cadre théorique explicite est fondamental. En cas contraire, le MI risque de devenir un terme vide de sens, trop flou pour soutenir son potentiel. Dans cette optique, l'analyse conceptuelle a permis de produire une définition claire du MI issue des attributs définitionnels.

Ainsi, le MI se définit comme suit : « s'engager dans une AP de manière consciente et sans jugement, en accord avec les signaux du corps et nos valeurs, tout en favorisant une image corporelle positive, l'acceptation émotionnelle et le rejet de la culture des diètes

». Cette définition du MI permet de répondre aux enjeux identifiés dans la problématique, notamment l’ambiguïté conceptuelle, la confusion entre ses usages et la difficulté à distinguer le MI parmi d’autres approches. Cette clarification aide non seulement à mieux cerner le MI, mais aussi à orienter les choix méthodologiques, pédagogiques ou cliniques en lien avec celui-ci.

5.2.2 Retombées de la clarification conceptuelle

L’analyse conceptuelle s’est révélée une méthode optimale pour structurer le MI. Elle a permis de dépasser les descriptions vagues ou fragmentées, en identifiant six attributs définitionnels à partir d’un examen rigoureux des écrits scientifiques mobilisant explicitement ou implicitement cette approche. Par son apport, l’analyse conceptuelle a rendu possible de distinguer ce qui relève du MI, ce qui s’en éloigne, et comment en soutenir l’opérationnalisation. Cependant, cette méthode comporte des faiblesses. En effet, l’analyse repose uniquement sur les écrits publiés et disponibles, laissant possiblement de côté d’autres perspectives culturelles ou pratiques non documentées. De plus, bien qu’elle aide à mieux définir et structurer le MI, l’analyse ne permet pas de vérifier comment ces attributs se manifestent concrètement ni comment ils interagissent entre eux dans la pratique. Aussi, le manque de consensus préalable sur le MI a exigé une lecture itérative et un effort constant de restructuration. La diversité des terminologies employées a freiné le processus en compliquant le repérage des attributs, leur regroupement et leur interprétation cohérente à travers les études. Malgré ces barrières,

les retombées de cette méthodologie sont significatives. Elle pose les bases d'une terminologie commune et apporte des perspectives concrètes de développement, d'évaluation et d'application de l'approche.

Ainsi, cette conceptualisation offre plusieurs retombées en réponse aux enjeux identifiés dans la problématique, tels que le manque de validation scientifique, les méthodologies variées en raison de l'absence de balises claires, l'absence de repères pour appliquer le MI en pratique, l'interprétation variable de l'approche et l'intégration freinée de celle-ci dans les cursus pédagogiques.

Au niveau de la recherche, la conceptualisation du MI permet d'unifier les cadres d'analyse et de mettre fin à la confusion sémantique qui freinait l'identification, la comparaison et la validation des études portant sur le MI. Par exemple, plusieurs recherches examinent des interventions basées sur l'écoute corporelle, la pleine conscience ou l'ajustement à ses besoins dans la pratique de l'AP (Bombak, 2014; Cox et al., 2020; Exford, 2023) sans toutefois s'appuyer sur un concept ou une approche. Cette clarification conceptuelle offre un langage commun permettant de regrouper ces travaux sous une même approche et d'orienter les prochaines recherches. En complément, grâce à une définition et des attributs précisés, il devient possible de développer des outils de mesure adaptés et d'améliorer la qualité méthodologique des études futures. En effet, il est désormais possible de s'appuyer sur des critères communs pour sélectionner les variables pertinentes, construire des protocoles ou interpréter des résultats.

Concernant la pratique, l'identification des six attributs offre des repères clairs pour guider l'action des professionnels. Elle permet de mieux cerner ce qu'implique le MI

dans le cadre d'interventions spécifiques à chaque domaine, par exemple : porter attention aux signaux du corps, ajuster l'intensité selon son état émotionnel, respecter ses limites sans culpabilité, ou encore favoriser une image corporelle bienveillante. Ces repères facilitent l'individualisation des interventions en orientant les questions à poser, les observations à effectuer et les rétroactions à proposer. Par exemple, les intervenants peuvent inviter une personne à décrire ses sensations physiques pendant ou après la pratique d'AP afin de mieux ajuster l'intensité ou le type de mouvement proposé. De même, ils peuvent utiliser l'exploration des valeurs personnelles (par exemple: plaisir, autonomie, persévérance) comme pilier pour favoriser un plan d'action réaliste et motivant. De ce fait, en éclairant ce qui était flou, le MI est plus facile à mettre en œuvre, à expliquer et à évaluer dans les contextes cliniques, communautaires ou éducatifs.

Enfin, concernant la formation, la conceptualisation du MI permet de structurer des contenus pédagogiques cohérents. En effet, les attributs définitionnels offrent une assise pour introduire et discuter des composantes fondamentales du concept et pour expliciter leurs implications concrètes dans différents contextes professionnels. Par exemple, en formation initiale ou continue, les futurs intervenants peuvent s'exercer à repérer les états émotionnels et les signaux internes chez leurs clientèles ou à adapter leur discours pour valoriser l'autonomie et favoriser l'acceptation corporelle. En ce sens, l'enseignement du MI sera facilité en fournissant des repères mobilisables dans des mises en situation, des plans d'intervention ou des discussions de groupe.

5.3 Limites

Cette étude repose sur une posture à la fois ancrée dans la pratique clinique et nourrie par un désir de structuration théorique. Une posture issue de la kinésiologie clinique a orienté le regard porté sur les dynamiques internes et subjectives qui façonnent la relation au mouvement. Ce positionnement a vraisemblablement influencé l'interprétation des résultats, en valorisant les dimensions vécues et expérientielles du MI. Cette recherche se distingue par la solidité de l'analyse conceptuelle qui a permis de bien explorer les écrits ainsi que par un corpus d'articles scientifiques riche et varié, issu de plusieurs disciplines complémentaires (par exemple : psychologie de l'AP, saines habitudes de vie, éducation). Cela dit, certaines limites se doivent d'être reconnues, tel que le choix de ne pas intégrer formellement l'IEXS dans le cadre conceptuel, bien qu'abordé en discussion, peut être perçu comme une limite, car elle ne permet pas une comparaison directe entre cette échelle et les attributs proposés. De plus, bien que l'analyse conceptuelle vise une clarification théorique, elle ne permet pas d'examiner les effets contextuels, sociaux ou culturels susceptibles d'influencer l'interprétation et l'expression du MI. Enfin, l'étude a été menée à partir d'un angle principalement occidental et féminisé, ce qui pourrait limiter la transférabilité des résultats à d'autres populations ou cadres culturels où la relation au corps et au mouvement s'ancrerait dans d'autres perspectives sociales. Malgré ces limites, cette étude propose une base solide pour structurer, évaluer et faire évoluer l'approche du MI. Elle s'inscrit dans une dynamique de

transformation des pratiques en AP, en faveur d'approches humaines, flexibles et connectées au vécu.

5.4 Perspectives de recherches

Cette étude offre un cadre propice au développement de nouvelles connaissances. Une première perspective serait de valider empiriquement les six attributs définitionnels en examinant leur manifestation concrète dans des contextes variés, tels que l'éducation, la santé communautaire et les interventions sportives. Par exemple, des recherches pourraient explorer comment l'autonomie fondée sur les valeurs se manifeste chez des adolescentes engagées dans un programme scolaire visant la PRAP. Il s'agirait d'identifier les valeurs qui les motivent, comme le plaisir, l'amitié, le dépassement de soi ou la créativité et d'analyser comment ces valeurs orientent leurs choix d'activités et leur engagement. Au-delà de la présence individuelle des attributs, il devient stratégique d'étudier la relation dynamique de ces attributs dans le vécu subjectif des personnes. Pour ce faire, des méthodes qualitatives comme les journaux de bord ou les entrevues permettraient d'examiner comment les attributs, tels que la conscience corporelle, la régulation émotionnelle et l'image corporelle positive interagissent pendant une activité. Par exemple, lors d'un cours d'éducation physique, une adolescente pourrait décrire dans un journal comment elle a ressenti de la tension au début de l'activité (signal corporel), utilisé des techniques de respiration pour se recentrer sur l'expérience (régulation émotionnelle) et choisi de participer sans comparer son corps aux autres (image corporelle

positive). Cette base conceptuelle offre aussi une assise méthodique pour développer ou ajuster des outils de mesure, autant qualitatifs (par exemple : grilles d'observation) que quantitatifs, comme des questionnaires auto-rapportés. L'IEWS (Reel, et al., 2016) constitue un point de départ pertinent pour mesurer le MI, notamment la pleine conscience ou la flexibilité. Toutefois, l'interprétation des résultats de cette étude suggère que cet outil ne permet pas de saisir l'ensemble de la complexité du concept, en particulier en ce qui concerne la totalité de la dimension émotionnelle ainsi que la notion d'image corporelle positive liée à l'AP. Il serait alors pertinent d'enrichir cet outil ou d'en concevoir un nouveau, en s'appuyant sur les six attributs identifiés, afin de mieux capter les nuances du MI et de fournir aux chercheurs des critères concrets pour repérer les attributs présents ou absents chez une personne, suivre leur évolution dans le temps et adapter les interventions en fonction d'un profil individualisé.

Enfin, il serait essentiel d'évaluer empiriquement les effets du MI sur des variables clés comme la motivation, la confiance en soi et une PRAP durable. Ces dimensions sont particulièrement sensibles chez certaines populations, telles que les adolescentes et les personnes présentant une obésité (Brand et Cheval, 2019; Brand et Ekkekakis, 2017; Contreras et Joubert, 2019; DuBois et al., 2003; Navarro et al., 2021). Par exemple, une étude pourrait examiner les effets d'une intervention basée sur le MI sur la perception corporelle et le bien-être des adolescentes, ainsi que sur la motivation autonome et durable des personnes en processus de perte de poids. Ainsi, étudier les effets du MI pourrait offrir de nouvelles pistes pour prévenir l'abandon de la pratique d'AP, renforcer l'engagement durable et promouvoir une relation saine avec l'AP.

CONCLUSION

Ce mémoire visait à répondre à un besoin croissant, soit démystifier le flou conceptuel autour du MI. En réalisant une analyse conceptuelle, il a été possible de proposer une définition précise du MI, soutenue par six attributs cohérents et ancrés dans les écrits scientifiques. Cette clarification n'est pas simplement théorique, mais permet également une application plus cohérente de l'approche. L'étude met également en lumière les usages actuels du MI dans différents domaines, révélant à la fois sa souplesse d'application et ses zones d'ambiguïté. En complément, les résultats montrent que le MI repose sur des dimensions identifiables, en lien avec l'expérience corporelle, émotionnelle et motivationnelle. Par ailleurs, les retombées de l'analyse conceptuelle sont nombreuses : une terminologie unifiée, une meilleure compréhension de l'approche, une assise pour l'élaboration d'outils d'évaluation et un appui pour les professionnels qui souhaitent intégrer le MI dans leurs pratiques.

Ce mémoire se distingue par son caractère innovant : il pose les bases d'une approche encore très peu explorée dans la littérature scientifique. Il constitue une première étape vers un effort collectif et interdisciplinaire visant à mieux comprendre, structurer et mobiliser le MI en recherche et en intervention. Des études futures pourront s'appuyer sur ces fondations pour explorer l'impact du MI sur différentes variables, telles que la motivation, le plaisir et l'engagement à long terme, et ce, dans des contextes variés.

BIBLIOGRAPHIE

- AlHarbi, N. (2022, Jul). Self-esteem: A concept analysis. *Nursing Science Quarterly*, 35(3), 327-331. <https://doi.org/10.1177/08943184221092447>
- Apostolopoulos, N. (2019). What is movement? *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 7(1), 9. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.7n.1p.9>
- Bacevičienė, M., Jankauskienė, R. et Širkaitė, M. (2021). Associations between intuitive exercise, physical activity, exercise motivation, exercise habits and positive body image. *Redakcijos Skiltis*, 66. [https://visuomenessveikata.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2021.4\(95\)/VS_2021_4\(95\)_zurnalas.pdf](https://visuomenessveikata.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2021.4(95)/VS_2021_4(95)_zurnalas.pdf)
- Bacon, L. et Aphramor, L. (2011). Weight science: evaluating the evidence for a paradigm shift. *Nutrition Journal*, 10(1), 9. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-10-9>
- Bagherniya, M., Mostafavi Darani, F., Sharma, M., Maracy, M. R., Allipour Birgani, R., Ranjbar, G., Taghipour, A., Safraian, M. et Keshavarz, S. A. (2018, Apr 7). Assessment of the efficacy of physical activity level and lifestyle behavior interventions applying social Cognitive theory for overweight and obese girl adolescents. *Journal of research in health sciences*, 18(2), e00409.
- Balciuniene, V., Jankauskiene, R. et Baceviciene, M. (2022). Effect of an education and mindfulness-based physical activity intervention for the promotion of positive body image in Lithuanian female students. *Eating and Weight Disorders*, 27(2), 563-577. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01195-4>
- Bandura, A. et Adams, N. E. (1977). Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. *Cognitive Therapy and Research*, 1(4), 287-310. <https://doi.org/10.1007/BF01663995>
- Benítez-Sillero, J. d. D., Corredor-Corredor, D., Portela-Pino, I. et Raya-González, J. (2024). Towards an explanatory model of the enjoyment of physical activity based on physical self-concept. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.2335230>
- Best, O. et Ban, S. (2021). Adolescence: physical changes and neurological development. *British Journal of Nursing*, 30(5), 272-275. <https://doi.org/10.12968/bjon.2021.30.5.272>

- Bjelland, M., Bergh, I. H., Grydeland, M., Klepp, K. I., Andersen, L. F., Anderssen, S. A., Ommundsen, Y. et Lien, N. (2011, Jun 17). Changes in adolescents' intake of sugar-sweetened beverages and sedentary behaviour: results at 8 month mid-way assessment of the HEIA study--a comprehensive, multi-component school-based randomized trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 63. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-63>
- Blakemore, S.-J. (2018). *Inventing ourselves: the secret life of the teenage brain*. Doubleday.
- Bombak, A. (2014). Obesity, health at every size, and public health policy. *American Journal of Public Health*, 104(2), e60-e67. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2013.301486>
- Brand, R. et Cheval, B. (2019). Theories to explain exercise motivation and physical inactivity: Ways of expanding our current theoretical perspective. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01147>
- Brand, R. et Ekkekakis, P. (2017, 11/14). Affective–reflective theory of physical inactivity and exercise: Foundations and preliminary evidence. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 48. <https://doi.org/10.1007/s12662-017-0477-9>
- Brankovic, E. et Hadzikadunic, M. (2017). Physical education experimental program to test the effect on perceived competence. *Sport Mont Journal*, 15(2), 25-30.
- Calogero, R. et Pedrotty, K. (2007). Daily practices for mindful exercise. Dans L'Abate (dir.), *Low-cost approaches to promote physical and mental health: Theory, research, and practice* (p. 141-160). Springer https://doi.org/10.1007/0-387-36899-X_7
- Calogero, R. M. et Pedrotty, K. N. (2004). The practice and process of healthy exercise: Identifying and treating exercise issues in women with eating disorders. *Eating Disorders*, 12(4), 273–291. <https://doi.org/10.1080/10640260490521352>
- Calogero, R. M., Tylka, T. L., McGilley, B. H. et Pedrotty-Stump, K. N. (2019). Attunement with exercise (AWE). Dans T. L. Tylka et N. Piran (dir.), *Handbook of positive body image and embodiment: Constructs, protective factors, and interventions* (p. 80-90). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190841874.003.0009>
- Cameron, D. S., Bertenshaw, E. J. et Sheeran, P. (2018). Positive affect and physical activity: Testing effects on goal setting, activation, prioritisation, and attainment. *Psychology & Health*, 33(2), 258-274. <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1314477>

- Caspersen, C. J., Powell, K. E. et Christenson, G. M. (1985, Mar-Apr). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Report*, 100(2), 126-131.
- Champagne, D. (2022). *Les principes du mouvement intuitif*. La kine intuitive. www.lakineintuitive.com
- Charbonneau, G., Turcotte, J., Ngo, T.-L., Dre, J., Turcotte et Dre, E. (2019). *La thérapie cognitivo-comportementale: Un mini-guide de pratique*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.33267.55843>
- Chilcote, D. R. (2017). Intuition: A concept analysis. *Nursing Forum*, 52(1), 62-67. <https://doi.org/10.1111/nuf.12162>
- Chiva-Bartoll, O., Salvador-García, C. et Ruiz Montero, P. (2018). Teaching games for understanding and cooperative learning: can their hybridization increase the motivational climate of physical education students. *Croatian Journal of Education*, 20. <https://doi.org/10.15516/cje.v20i2.2827>
- Choo, T., Barak, Y. et East, A. (2019). The effects of intuitive movement reembodiment on the quality of life of older adults with dementia: A pilot study. *American Journal of Alzheimer's Disease and Other Dementias*, 35. <https://doi.org/10.1177/1533317519860331>
- Cohen, L., Manion, L. et Morrison, K. (2017). *Research methods in education* (8th^e éd.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315456539>
- Colley, R. C. et Saunders, T. J. (2023). *Réperceussions durables de la pandémie de COVID-19 sur l'activité physique et le temps passé devant un écran chez les jeunes canadiens*. Statistique Canada.
- Conroy, D. E. et Kim, I. (2021). Heartphone: Mobile evaluative conditioning to enhance affective processes and promote physical activity. *Health Psychology*, 40(12), 988-997. <https://doi.org/10.1037/hea0000886>
- Contreras, G. et Joubert, K. (2019). *Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport* Institut de la statistique du québec <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/eqaps-2018-2019-pratique-activite-physique-loisir.pdf>
- Corr, M., McSharry, J. et Murtagh, E. M. (2019). Adolescent girls' perceptions of physical activity: A systematic review of qualitative studies. *American Journal of Health Promotion*, 33(5), 806-819. <https://doi.org/10.1177/0890117118818747>

- Cox, A. E., Ullrich-French, S., Cook-Cottone, C., Tylka, T. L. et Neumark-Sztainer, D. (2020). Examining the effects of mindfulness-based yoga instruction on positive embodiment and affective responses. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 28(4), 458-475. <https://doi.org/10.1080/10640266.2020.1738909>
- Cuevas, R., García López, L. et Olivares, J. (2016). Sport education model and self-determination theory: An intervention in secondary school children. *Kinesiology*, 48. <https://doi.org/10.26582/k.48.1.15>
- Da Silva Bento, A. F. P., Carrasco Páez, L. et de Mendonça Raimundo, A. M. (2022). School-based high-intensity interval training programs for promoting physical activity and fitness in adolescents: A systematic review. *Journal of Teaching in Physical Education*, 41(2), 288-300.
- Daly, A. (1988). Movement analysis: piecing together the puzzle. *The drama review*, 32(4), 40-52. <https://doi.org/10.2307/1145888>
- Dana, K. V., Dana, K. V., Nick, G., Nick, G., Maya, M., Maya, M., Justine, J. R., Justine, J. R., Karley, K. J. et Karley, J. (2021). Validation of the intuitive exercise scale in patients with eating disorders. *Journal of Clinical Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2021-0033>
- Dasso, N. A. (2019). How is exercise different from physical activity? A concept analysis. Dans. Nursing Forum.
- Davis, D. W., Carrier, B., Cruz, K., Barrios, B., Landers, M. R. et Navalta, J. W. (2022). A systematic review of the effects of meditative and mindful walking on mental and cardiovascular health. *International Journal of Exercise Science*, 15(2), 1692-1734. <https://doi.org/10.70252/LTNA9604>
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Dewar, D. L., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Okely, A. D., Batterham, M. et Lubans, D. R. (2014). Exploring changes in physical activity, sedentary behaviors and hypothesized mediators in the NEAT girls group randomized controlled trial. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17(1), 39-46. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.02.003>
- Dlugonski, D., Douglas, A., Henning, J. et Hoch, J. M. Feasibility of an after-School physical activity intervention for adolescent girls. *American Journal of Health Education*, 1-10. <https://doi.org/10.1080/19325037.2024.2338466>

- Dongzhe, S., Fangyan, L., Jingbin, T. et Dingguo, G. (2025). Factor structure and psychometric properties of the Chinese version of the Intuitive Exercise Scale for young adults. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1546015>
- Dontigny, F., Guilbert, J.-A. et Paiement, K. (2019). Et si on bougeait en écoutant notre corps et ses besoins Dans *Apprécier son corps à sa juste valeur* (p. 51-62). Les éditions JFD.
- DuBois, D. L., Lockerd, E. M., Reach, K. et Parra, G. R. (2003). Effective strategies for esteem-enhancement: What do young adolescents have to say? *The Journal of Early Adolescence*, 23(4), 405-434. <https://doi.org/10.1177/0272431603258346>
- Duffey, K., Barbosa, A., Whiting, S., Mendes, R., Yordi Aguirre, I., Tcymbal, A., Abu-Omar, K., Gelius, P. et Breda, J. (2021). Barriers and facilitators of physical activity participation in adolescent girls: A systematic review of systematic reviews. *Frontiers Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.743935>
- Edwardson, C. L., Harrington, D. M., Yates, T., Bodicoat, D. H., Khunti, K., Gorely, T., Sherar, L. B., Edwards, R. T., Wright, C., Harrington, K. et Davies, M. J. (2015, 2015/06/04). A cluster randomised controlled trial to investigate the effectiveness and cost effectiveness of the ‘Girls Active’ intervention: a study protocol. *BMC Public Health*, 15(1), 526. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1886-z>
- Ekkekakis, P. (2017, Aug). People have feelings! Exercise psychology in paradigmatic transition. *Current Opinion in Psychology*, 16, 84-88. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.018>
- Ekkekakis, P., Hartman, M. E. et Ladwig, M. A. (2019). Conceptual foundations of exercise psychology: Facilitators, inhibitors, and a road map toward establishing societal relevance. Dans M. H. Anshel, S. J. Petruzzello et E. E. Labbé (dir.), *APA handbook of sport and exercise psychology : Exercise psychology* (vol. 2, p. 27-56). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000124-002>
- Exford, T. J. (2023). Mindfulness, exercise and stress reduction: The effects of a university physical education mindfulness-based exercise course in increasing physical activity. *Humanities and Social Sciences*, 84.
- Fairclough, S. J., McGrane, B., Sauders, G., Taylor, S., Owen, M. et Curry, W. (2016). A non-equivalent group pilot trial of a school-based physical activity and fitness intervention for 10-11 year Old English children: born to move. *BMC Public Health*, 16(1).

- Fattoum, A., Chari, S. et Shaw, D. (2024, 2024/08/16/). Configuring systems to be viable in a crisis: The role of intuitive decision-making. *European Journal of Operational Research*, 317(1), 205-218. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ejor.2024.03.034>
- Fechner, P. Y. (2002, Apr). Gender differences in puberty. *Journal of Adolescent Health*, 30(4 Suppl), 44-48. [https://doi.org/10.1016/s1054-139x\(02\)00357-9](https://doi.org/10.1016/s1054-139x(02)00357-9)
- Fredrickson, B. L., Cara, A. et and Van Cappellen, P. (2020, 2020/09/25). Same-day, cross-day, and upward spiral relations between positive affect and positive health behaviours. *Psychology & Health*, 36(4), 444-460. <https://doi.org/10.1080/08870446.2020.1778696>
- Gatley, E. P. (1992). From novice to expert: the use of intuitive knowledge as a basis for district nurse education. *Nurse Education Today*, 12(2), 81-87. [https://doi.org/10.1016/0260-6917\(92\)90032-J](https://doi.org/10.1016/0260-6917(92)90032-J)
- Ge, X., Conger, R. D. et Elder Jr, G. H. (2001). Pubertal transition, stressful life events, and the emergence of gender differences in adolescent depressive symptoms. *Developmental Psychology*, 37(3), 404-417. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.37.3.404>
- Ginis, K. M., Bassett-Gunter, R. L. et Conlin, C. (2012). Body image and exercise. *Oxford handbook of exercise psychology*, 55-75.
- Gödde, J. U., Yuan, T. Y., Kakinami, L. et Cohen, T. R. (2022). Intuitive eating and its association with psychosocial health in adults: A cross-sectional study in a representative Canadian sample. *Appetite*, 168. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105782>
- Greenleaf, C. et Hauff, C. (2019). Environments that cultivate positive embodiment through mindful movement. Dans T. L. Tylka et N. Piran (dir.), *Handbook of positive body image and embodiment: Constructs, protective factors, and interventions*. (p. 118-125). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190841874.003.0009>
- Grégoire, S., Doucerain, M., Morin, L. et Finkelstein-Fox, L. (2021, 2021/04/01/). The relationship between value-based actions, psychological distress and well-being: A multilevel diary study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 79-88. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.03.006>
- Guisasola, J., Zuza, K., Ametller, J. et Sarriugarte, P. (2024). *Research in teaching and learning sequence design. To what extent do designers theoretical orientations about learning and the nature of science shape design decisions.*

- Ha, A. S., Lonsdale, C., Ng, J. Y. Y. et Lubans, D. R. (2017, Aug). A school-based rope skipping program for adolescents: Results of a randomized trial. *Preventive medicine*, 101, 188-194. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.06.001>
- Haraldsdottir, K., Sanfilippo, J., Anderson, S., Steiner, Q., McGehee, C., Schultz, K. et Watson, A. (2024). Mindfulness Practice Is Associated With Improved Well-Being and Reduced Injury Risk in Female NCAA Division I Athletes. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 16(2), 295-299. <https://doi.org/10.1177/19417381241227447>
- Hayward, C. (2003). *Gender Differences at Puberty*. Cambridge University Press. <https://doi.org/DOI: 10.1017/CBO9780511489716>
- Heller, A.-S. et Casey, B.-J. (2016). The neurodynamics of emotion: delineating typical and atypical emotional processes during adolescence. *Developmental Science*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/desc.12373>
- Hobin, E., Erickson, T., Comte, M., Zuo, F., Pasha, S., Murnaghan, D., Manske, S., Casey, C., Griffith, J. et McGavock, J. (2017, 07/19). Examining the impact of a province-wide physical education policy on secondary students' physical activity as a natural experiment. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0550-7>
- Hogart, R. M. (2003). Educating intuition: A challenge for the 21st century. *Centre de Recerca en Economia Internacional*, 13. <https://doi.org/10.1080/00963402.1995.11658096>
- Hopkins, C. S., Hopkins, C., Kanny, S. et Watson, A. (2022). A Systematic Review of Factors Associated with Sport Participation among Adolescent Females. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph19063353>
- Hortigüela Alcalá, D. et Hernando Garijo, A. (2017). Teaching games for understanding: A comprehensive approach to promote student's motivation in physical education. *Journal of Human Kinetics*, 59, 17-27. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0144>
- Houle, L.-M., Gilbert, J.-A., Paiement, K., Ayotte, A. et Mathieu, M.-E. (2020). Effects of extra-curricular physical activity programs on high-school girls: A systematic review [Preprint]. *medRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2020.04.25.20079780>
- Huberty, J. L., Dinkel, D. M. et Beets, M. W. (2014, 2014/02/05). Evaluation of GoGirlGo!; A practitioner based program to improve physical activity. *BMC Public Health*, 14(1), 118. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-118>

- Hull, R., Zaidell, L., Mileva, K. et de Oliveira, R. F. (2021). This girl can, can't she? Perspectives from physical activity providers and participants on what factors influence participation. *Psychology of Sport and Exercise*, 57, 1-16. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102043>
- Jago, R., Edwards, M. J., Sebire, S. J., Tomkinson, K., Bird, E. L., Banfield, K., May, T., Kesten, J. M., Cooper, A. R., Powell, J. E. et Blair, P. S. (2015). Effect and cost of an after-school dance programme on the physical activity of 11–12 year old girls: The Bristol Girls Dance Project, a school-based cluster randomised controlled trial. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12.
- Jago, R., Tibbitts, B., Willis, K., Sanderson, E., Kandiyali, R., Reid, T., Kipping, R. R., Campbell, R., MacNeill, S. J., Hollingworth, W. et Sebire, S. J. (2021). Effectiveness and cost-effectiveness of the PLAN-A intervention, a peer led physical activity program for adolescent girls: Results of a cluster randomised controlled trial. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01133-8>
- Josefsson, T., Tornberg, R., Gustafsson, H. et Ivarsson, A. (2020). Practitioners' reflections of working with the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach in team sport settings. *Journal of Sport Psychology in Action*, 11(2), 92-102. <https://doi.org/10.1080/21520704.2018.1549641>
- Julien, M. et Lefrançois, C. (2023). *Femmes et sport: Constats et enjeux*. Conseil du statut de la femme. <https://csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/Etude-Femmes-et-sport.pdf>
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
- Kelso, A., Linder, S., Reimers, A. K., Klug, S. J., Alesi, M., Scifo, L., Borrego, C. C., Monteiro, D. et Demetriou, Y. (2020). Effects of school-based interventions on motivation towards physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport & Exercise*, 51. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101770>
- Keng, S. L., Smoski, M. J. et Robins, C. J. (2011, Aug). Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Kimiecik, J., Horn, T., Newman, T. J. et Kimiecik, C. M. (2020). Moving adolescents for a lifetime of physical activity: shifting to interventions aligned with the third health revolution. *Health Psychology Review*, 14(4), 486-503. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1700820>

- Laroche, J.-A., Girard, S. et Lemoyne, J. (2019). Tracing adolescent girls' motivation longitudinally: From FitClub participation to leisure-time physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 126(5), 986-1005. <https://doi.org/10.1177/0031512519864194>
- Leduc, G. et Marois, K. (2023). *Fillactive, ça marche ! Résultats de la recherche sur l'impact de l'approche Fillactive*. FILLACTIVE. <https://storage.googleapis.com/fillactive-web-production/fillactive-ca-marche-web.pdf>
- León, M. P., Evangelio, C., González-Víllora, S. et Calderón, A. (2024). Creativity through embodied movement in expressive activities: conceptualising a new pedagogical model. *Quest*, 76(3), 289-307. <https://doi.org/10.1080/00336297.2024.2318778>
- Liardi, V. L. (2015). *Exercise identity: Origins, applications, and future utility* [Thèse de doctorat, The University of Texas]. APA PsycInfo.
- Martin, C. et Ergas, O. (2016). Mindfulness, sport and the body: the justification of physical education revisited. *Sport, Ethics & Philosophy*, 10(2), 161-174. <https://doi.org/10.1080/17511321.2016.1166151>
- Martínez, N., Connelly, C. D., Pérez, A. et Calero, P. (2021, Oct 10). Self-care: A concept analysis. *International Journal of Nursing Sciences*, 8(4), 418-425. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2021.08.007>
- Martins, J., Marques, A., Sarmiento, H. et da Costa, F. C. (2015). Adolescents' perspectives on the barriers and facilitators of physical activity: A systematic review of qualitative studies. *Health Education Research*, 30(5), 742-755. <https://doi.org/10.1093/her/cyv042>
- Matheson, E. L., Schneider, J., Tinoco, A., Silva-Breen, H., LaVoi, N. M. et Diedrichs, P. C. (2023). How can we help you? A global investigation into girls' body image experiences in sport and intervention preferences. *Body Image*, 46, 265-279. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.06.012>
- Mears, R. et Jago, R. (2016). Effectiveness of after-school interventions at increasing moderate-to-vigorous physical activity levels in 5- to 18-year olds: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 50(21), 1315-1324. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094976>
- Melnyk, B. M., Jacobson, D., Kelly, S. A., Belyea, M. J., Shaibi, G. Q., Small, L., O'Haver, J. A. et Marsiglia, F. F. (2015). Twelve-month effects of the COPE Healthy

- Lifestyles TEEN Program on overweight and depressive symptoms in high school adolescents. *Journal of School Health*, 85(12), 861-870. <https://doi.org/10.1111/josh.12342>
- Mental Health Foundation. (2023). *Physical activity and mental health*. <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/physical-activity-and-mental-health>
- Miles, M. B., Huberman, A. M. et Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis: A method sourcebook* (3^e éd.). SAGE Publications.
- Molanorouzi, K., Khoo, S. et Morris, T. (2014). Validating the physical activity and leisure motivation scale (PALMS) *BMC Public Health*, 14(1), 909. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-909>
- Moore, Z. E. (2009). Theoretical and empirical developments of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach to performance enhancement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 291-302. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.291>
- Mosaik. (2014). *Impliquer les parents dans l'éducation à la sexualité de leurs jeunes*. Santé et services sociaux du Québec. https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/mosaik/bulletins/15-314-09W_Bulletin9.pdf
- Moulton, E., Wilson, R. et Deluzio, K. (2019). Movement and mobility: A concept analysis. *Advances in Nursing Science*, (4), 11-23. <https://doi.org/10.1097/ANS.0000000000000247>
- Mulgrew, K. E., Prichard, I., Stalley, N. et Lim, M. S. C. (2019, 2019/12/01/). Effectiveness of a multi-session positive self, appearance, and functionality program on women's body satisfaction and response to media. *Body Image*, 31, 102-111. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.08.012>
- Muros, J. J., Zabala, M., Oliveras-López, M. J., Ocaña-Lara, F. A. et de la Serra, H. L.-G. (2013, 01 May. 2013). Results of a 7-Week school-based physical activity and nutrition pilot program on health-related parameters in primary school children in southern Spain. *Pediatric Exercise Science*, 25(2), 248-261. <https://doi.org/10.1123/pes.25.2.248>
- Navarro, J., Escobar, P., Miragall, M., Cebolla, A. et Banos, R. M. (2021, Jun). Adolescent motivation toward physical exercise: The role of sex, age, enjoyment, and anxiety. *Psychological Reports*, 124(3), 1049-1069. <https://doi.org/10.1177/0033294120922490>

- Okely, A. D., Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cotton, W., Peralta, L., Miller, J., Batterham, M. et Janssen, X. (2017). Promoting physical activity among adolescent girls: the girls in sport group randomized trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 81. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0535-6>
- Organisation Mondiale de la Santé. (2022). *Activité physique*. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Paiement, K. (2020). *Changements d'habitudes de vie chez les adolescentes: évaluation de l'approche Fillactive* [Mémoire de maîtrise, Université de Montréal]. <http://hdl.handle.net/1866/24474>
- Paolo, M., Ghisi, M., Tatiana, M. et Silvia, C. (2025). Validation of the Italian version of the intuitive exercise scale: a four-factor structure in the general population. *Eating and Weight Disorders*. <https://doi.org/10.1007/s40519-025-01718-3>
- Papoušek, H. (1994). Intuitive parenting: Arguments for comparative approaches. *Early Development and Parenting*, 3(1), 1-3. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/edp.2430030102>
- Parnell, T. A., Stichler, J. F., Barton, A. J., Loan, L. A., Boyle, D. K. et Allen, P. E. (2019). A concept analysis of health literacy. *Nursing Forum*, 54(3), 315-327. <https://doi.org/10.1111/nuf.12331>
- ParticipACTION. (2024). *Bulletin sur l'activité physique chez les enfants et les jeunes* <https://www.participation.com/wp-content/uploads/2024/05/2024-Bulletin-des-enfants-et-des-jeunes-Principales-conclusions-du-Bulletin-1.pdf>
- Paulson, G. et Greenleaf, C. (2022). "I feel empowered and alive!": exploring embodiment among physically active women. *Women in Sport & Physical Activity Journal*, 30(1), 27-34. <https://doi.org/10.1123/wspaj.2021-0058>
- Pedisic, Z., Podnar, H., Radman, I., Oja, P., Rakovac, M., Tomat, S., Bělka, J., Broms, L., Chaplais, E., Chen, S., Grauwe, G., Em, S., Mølgaard, H., Geidne, S., Háp, P., Hartmann, H., Heimer, S., Kokko, S., Koski, P. et Jurakic, D. (2022). Sports club for health movement: terminology and definitions. Dans *Movement in the European Union* (p. 9-18). Faculty of Kinesiology, University of Zagreb.
- Piggin, J. (2020, 2020-June-18). What is physical activity? A holistic definition for teachers, researchers and policy makers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00072>
- Pignocchi, A. (2014). The intuitive concept of art. *Philosophical Psychology*, 27(3), 425-444. <https://doi.org/10.1080/09515089.2012.729484>

- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M. et Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 41(6), 197-239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>
- Porta, M. P. et Last, J. M. (2018). *Dictionary of public health* (2^e éd.). Oxford University Press.
- Proulx, J. (2019). Recherches qualitatives et validités scientifiques. *Recherches qualitatives*, 38(1), 53-70.
- Prusak, K. A. et Darst, P. W. (2002). Effects of types of walking activities on actual choices by adolescent female physical education students. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(3), 230-241.
- Rådmark, L. (2021). *Mind and Body Exercises: Associations with mental health, antidepressant medication, autonomic functioning and inflammatory biomarkers* [Doctoral thesis, Karolinska Institutet].
- Ramsey, N. M. (2018). *Exploring positive body image and motives for exercise as predictors of intuitive exercise and exercise behavior among women* [Master's thesis, The University of Wisconsin]. <http://digital.library.wisc.edu/1793/91789>
- Reel, J. J., Galli, N., Miyairi, M., Voelker, D. et Greenleaf, C. (2016). Development and validation of the intuitive exercise scale. *Eating Behaviors*, 22, 129-132. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.06.013>
- Reel, J. J., Lee, J. J. et Bellows, A. (2016). Integrating exercise and mindfulness for an emerging conceptual framework: The intuitive approach to prevention and health promotion (IAPHP). *Eating Disorders*, 24(1), 90-97. <https://doi.org/10.1080/10640266.2015.1118951>
- Reel, J. J. et Miyairi, M. (2012). The right “dose” of activity: Health educators should promote mindful and intuitive exercise. *Community Medicine & Health Education*, 2, 1-2. <https://doi.org/10.4172/2161-0711.1000e111>
- Rew, L. (1986). Intuition: concept analysis of a group phenomenon. *Advances in Nursing Science*, 8(2), 21-28. https://journals.lww.com/advancesinnursingscience/fulltext/1986/01000/intuition_concept_analysis_of_a_group_phenomenon.6.aspx

- Robbins, L. B., Ling, J., Sharma, D. B., Dalimonte-Merckling, D. M., Voskuil, V. R., Resnicow, K., Kaciroti, N. et Pfeiffer, K. A. (2019). Intervention effects of 'Girls on the Move' on increasing physical activity: A group randomized trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 53(5), 493-500. <https://doi.org/10.1093/abm/kay054>
- Robson, E. M., Husin, H. M., Dashti, S. G., Vijayakumar, N., Moreno-Betancur, M., Moran, P., Patton, G. C. et Sawyer, S. M. (2025). Tracking the course of depressive and anxiety symptoms across adolescence (the CATS study): a population-based cohort study in Australia. *The Lancet Psychiatry*, 12(1), 44-53. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(24\)00361-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(24)00361-4)
- Romano, K. A. et Heron, K. E. (2022). Examining race and gender differences in associations among body appreciation, eudaimonic psychological well-being, and intuitive eating and exercising. *American Journal of Health Promotion*, 36(1), 117-128. <https://doi.org/10.1177/08901171211036910>
- Rostami-Moez, M., Rezapur-Shahkolai, F., Hazavehei, S., Karami, M., Karimi, A. et Nazem, F. (2017). Effect of educational program, based on PRECEDE and trans-theoretical models, on preventing decline in regular physical activity and improving it among students. *Journal of research in health sciences*, 17.
- Rye, T. (2020). *Train happy: An intuitive exercise plan for everybody*. HarperCollins.
- Sala, M., Baldwin, A. S. et Williams, D. M. (2016). Affective and cognitive predictors of affective response to exercise: Examining unique and overlapping variance. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.07.005>
- Sala, M., Geary, B. et Baldwin, A. S. (2021). A mindfulness-based physical activity intervention: A randomized pilot study. *Psychosomatic Medicine*, 83(6), 615-623. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000885>
- Santos, F., Sousa, H., Gouveia, É. R., Lopes, H., Peralta, M., Martins, J., Murawska-Ciałowicz, E., Żurek, G. et Marques, A. (2023). School-based family-oriented health interventions to promote physical activity in children and adolescents: A systematic review. *American Journal of Health Promotion*, 37(2), 243-262. <https://doi.org/10.1177/08901171221113836>
- Schlund, A., Reimers, A. K., Bucksch, J., Brindley, C., Schulze, C., Puil, L., Coen, S. E., Phillips, S. P., Knapp, G. et Demetriou, Y. (2021). Do intervention studies to promote physical activity and reduce sedentary behavior in children and adolescents take sex/gender into account? A systematic review. *Journal of Physical Activity & Health*, 18(4), 461-468. <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0666>

- Shannon, S., Brennan, D., Hanna, D., Younger, Z., Hassan, J. et Breslin, G. (2018). The effect of a school-based intervention on physical activity and well-being: A non-randomised controlled trial with children of low socio-economic status. *Sports Medicine*, 4(1), 16.
- Sipman, G., Thoelke, J., Martens, R. et McKenney, S. (2019). The role of intuition in pedagogical tact: Educator views. *British Educational Research Journal*, 45(6), 1186-1202. <https://doi.org/10.1002/berj.3557>
- Smith, J. J., Beauchamp, M. R., Faulkner, G., Morgan, P. J., Kennedy, S. G. et Lubans, D. R. (2018, 2018/10/01/). Intervention effects and mediators of well-being in a school-based physical activity program for adolescents: The 'Resistance Training for Teens' cluster RCT. *Mental Health and Physical Activity*, 15, 88-94. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2018.08.002>
- Standiford, A. (2013). The secret struggle of the active girl: A qualitative synthesis of interpersonal factors that influence physical activity in adolescent girls. *Health Care for Women International*, 34(10), 860-877. <https://doi.org/10.1080/07399332.2013.794464>
- Stevens, C. J., Baldwin, A. S., Bryan, A. D., Conner, M., Rhodes, R. E. et Williams, D. M. (2020). Affective determinants of physical activity: A conceptual framework and narrative review. *Frontiers Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.568331>
- Stolper, E., van Bokhoven, M., Houben, P., Van Royen, P., van de Wiel, M., van der Weijden, T. et Jan Dinant, G. (2009). The diagnostic role of gut feelings in general practice A focus group study of the concept and its determinants. *BMC Family Practice*, 10(1), 17. <https://doi.org/10.1186/1471-2296-10-17>
- Statistique Canada. (2021). *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*. <https://www.statcan.gc.ca/fr/enquete/menages/3226>
- Streetman, A. E., Lister, M. M., Brown, A., Brin, H. N. et Heinrich, K. M. (2023). A mixed-methods study of women's empowerment through physical activities: Relationships with self-efficacy and physical activity levels. *Journal of Functional Morphology & Kinesiology*, 8(3), 118. <https://doi.org/10.3390/jfmk8030118>
- Suchert, V., Isensee, B., Hansen, J., Johannsen, M., Krieger, C., Müller, K., Sauer, I., Weisser, B., Sargent, J. D. et Hanewinkel, R. (2013, 2013/12/05). "läuft." - a school-based multi-component program to establish a physically active lifestyle in adolescence: study protocol for a cluster-randomized controlled trial. *Trials*, 14(1), 416. <https://doi.org/10.1186/1745-6215-14-416>

- Tao, W. et He, P. (2009). Intuitive Learning and Artificial Intuition Networks. Dans *2009 Second International Conference on Education Technology and Training* (p. 297-300). <https://doi.org/10.1109/ETT.2009.36>
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N. et Ryan, R. M. (2012, 2012/06/22). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- The Canadian Society for Exercise Physiology. (2021). *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures*. <https://csepguidelines.ca/language/fr/>
- Thorn, C. (2022). *Intuitive behavioral therapy an emerging practice in clinical psychology* [Doctoral dissertation, California Southern University]. <https://www.proquest.com/openview/a0a4efeb99e267f0e592fc0e264a0ece/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J.-P., Gorber, S. C., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., LeBlanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., Poitras, V. J., Rodenburg, S., Sampson, M., Saunders, T. J., Stone, J. A., Stratton, G., Weiss, S. K. et Zehr, L. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 (Suppl. 3)), S311-S327. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>
- Tylka, T. (2006). Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 226-240. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.2.226>
- Tylka, T. L. et Homan, K. J. (2015). Exercise motives and positive body image in physically active college women and men: Exploring an expanded acceptance model of intuitive eating. *Body Image*, 15, 90-97. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.003>
- Tylka, T. L. et Piran, N. (2019). *Handbook of positive body image and embodiment: Constructs, protective factors, and interventions*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190841874.003.0009>
- Tylka, T. L. et Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118-129. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>

- Voelker, D. K., Galli, N., Miyairi, M., Reel, J. J. et James, K. (2022). Validation of the intuitive exercise scale in patients with eating disorders. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 16(2), 165-181. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2021-0033>
- Waldron, J. J. (2007). Influence of Involvement in the Girls on Track Program on Early Adolescent Girls' Self-Perceptions. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 78(5), 520-530. <https://doi.org/10.5641/193250307X13082512817705>
- Walker, L. O. et Avant, K. C. (2014). *Strategies for theory construction in nursing (5e éd.)*. Pearson.
- Walters, K., Chard, C., Castro, E. et Nelson, D. (2023). The influence of a girls' health and well-being program on body image, self-esteem, and physical activity enjoyment. *Behavioral Sciences*, 13(9), 783. <https://www.mdpi.com/2076-328X/13/9/783>
- Webber, L. S., Catellier, D. J., Lytle, L. A., Murray, D. M., Pratt, C. A., Young, D. R., Elder, J. P., Lohman, T. G., Stevens, J., Jobe, J. B. et Pate, R. R. (2008). Promoting physical activity in middle school girls trial of activity for adolescent girls. *American Journal of Preventive Medicine*, 34(3), 173-184. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2007.11.018>
- Webster, N. (1847). Intuitive. Dans *Merriam-Webster dictionary*. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/intuitive>
- Welling, H. (2005). The intuitive process: The case of psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 15(1), 19-47. <https://doi.org/10.1037/1053-0479.15.1.19>
- Whitehead, S. et Biddle, S. (2008). Adolescent girls' perceptions of physical activity: A focus group study. *European Physical Education Review*, 14(2), 243-262. <https://doi.org/10.1177/1356336x08090708>
- Williamson, O., Swann, C., Bennett, K., Bird, M., Goddard, S., Schweickle, M. et Jackman, P. (2022, 09/02). The performance and psychological effects of goal setting in sport: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17, 1-29. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2116723>
- Wood-Barcalow, N., Tylka, T. et Judge, C. (2021). Life-enhancing movement. Dans *Positive body image workbook: A clinical and self-improvement guide* (p. 319-341). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108758796.021>

- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L. et Augustus-Horvath, C. L. (2010, Mar). "But I Like My Body": Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7(2), 106-116. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>
- World Health Organization. (2022). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Yon, A. L., Reel, J. J., Chen-Edinboro, L. P., Pate, M. R., Reich, J. C., Hillhouse, L. A. et Kantor, R. (2022, Mar 9). Influences of the COVID-19 pandemic on intuitive exercise and physical activity among college students. *Behavioral Sciences*, 12(3), 82. <https://doi.org/10.3390/bs12030072>
- Yoshimoto, T., Takai, Y., Fukunaga, Y., Fujita, E., Yamamoto, M. et Kanehisa, H. (2016, 2016/06/). Effects of school-based squat training in adolescent girls. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 56(6), 678-683. <http://europepmc.org/abstract/MED/27336797>
- Yungblut, H. E., Schinke, R. J. et McGannon, K. R. (2012). Views of adolescent female youth on physical activity during early adolescence. *Journal of Sports Science & Medicine*, 11(1), 39-50.

ANNEXE A

Les facteurs influençant la PRAP des adolescentes

		Facteurs facilitateurs		Facteurs limitants	
Facteurs individuels	La conscience de soi	Le désir de perte de poids ou de gestion du poids	[1-6]	Se sentir inconfortable dans son corps	[3, 4, 6, 7]
		Le désir d'être belle ou d'améliorer son apparence	[1-3]	Se sentir inconfortable vis-à-vis l'AP	[3, 7]
		Le port d'uniforme unisexe	[8]	Ne pas être bien dans l'uniforme	[3]
				La présence de gras corporel ou peur d'en avoir	[2, 4, 7]
				La présence de douches inadéquates	[1, 2]
				Le manque de temps pour se changer	[1, 2]
				Le port d'uniforme sportif féminin	[1, 8]
				La présence de sudation	[7]
	La gestion du temps			L'impression de manquer de temps	[3, 6, 7, 9]
				Les obligations familiales	[3, 9, 10]
				La préférence pour les activités sédentaires (télévision, cellulaire, <i>chatting</i>)	[1, 3, 5, 7]
				Le travail rémunéré	[1, 5, 7, 9]
				Les activités sociales	[2, 5, 7, 9]
				Les devoirs	[1, 3, 6, 7, 9]
	Le sentiment de compétence	Le sentiment de compétence	[2, 3, 7, 9, 11]	La perception faible de ses compétences	[1, 3, 6, 12]
		La présence d'habiletés pour l'activité	[2, 7-9]	Le manque d'habiletés motrices	[1, 6, 9]
		Le sentiment d'efficacité	[6]	La crainte d'être jugée sur ses compétences	[1, 2]
		La possibilité d'apprendre de nouvelles compétences	[6]		
	Le plaisir	La présence de plaisir	[3-7]	L'absence de plaisir	[7]
		L'appréciation de pouvoir avoir un moment en solo	[5]		
		La possibilité de choisir l'AP	[5]		
	Les symptômes invalidants			Le manque d'énergie/fatigue	[6, 10]
				Les blessures	[7, 10]
				Les maladies	[10]
				La crainte de se blesser	[10, 13]
	La perception des bienfaits	Les bienfaits sur la santé mentale (<i>mood</i>)	[4, 6]		
		Le sentiment de relaxation	[2, 5]		

		L'augmentation de l'énergie	[2, 5]		
		Les bienfaits sur l'estime de soi	[6]		
L'âge		La motivation intrinsèque apparaissant plus tard dans l'adolescence	[11]	L'implication plus prononcée dans les études et les activités extracurriculaires en vieillissant	[1, 4, 7, 14]
		Le besoin d'encadrement (jeunes adolescentes)	[11]	La diminution d'occasions d'être active en vieillissant	[7]
				L'importance du regard des autres qui augmente en vieillissant	[7]
				L'augmentation des activités sédentaires en vieillissant	[2, 4]
La puberté				La présence de poils	[3]
				Les menstruations	[1, 3, 9]
				Le changement de poids	[3, 8, 9]
				Les douleurs menstruelles	[1, 3, 9]
Les expériences antérieures				Une mauvaise expérience antérieure liée à l'AP	[7]
Santé mentale				La sensation de perdre le contrôle	[4]
Facteurs interpersonnels	La famille	Les commentaires positifs et encouragements	[1-3, 7, 9]	Le manque de support	[3, 7]
		La présence de support constant	[2-4, 7, 9, 12, 13]	Avoir une famille peu active physiquement	[4, 7]
		Avoir une Famille active physiquement	[2, 4, 15]	La présence de restrictions concernant l'AP	[1, 5, 14]
		La disponibilité de transport par la famille	[5, 7, 13]	Les commentaires négatifs sur l'image corporelle provenant des parents	[5]
		La présence d'activités sportives familiale	[7, 12]	La priorisation de l'école par les parents	[6, 7, 9, 10]
		La présence de frères et sœurs	[12]	L'absence de disponibilité de transport par la famille	[7, 12]
				La faible présence des parents	[13]
	Les pairs	La présence de support ou présence des amies	[3, 7, 15]	Le manque de soutien des ami.es	[3]
		La possibilité de créer de nouvelles amitiés	[4]	La présence de comparaison entre pairs	[2, 5, 9]
		Le sentiment d'appartenance	[1]	La présence de compétition	[5, 9]
		Le plaisir d'être avec ses ami.es	20-23-26-27	Le regard des autres élèves sur soi	[1]
		La présence de compétition	[1]	Avoir des amies peu actives	[7, 9]
		Les commentaires positifs provenant d'un adolescent	[6]	L'absence d'ami.es pour faire de l'AP	[2, 13, 14]
		Les activités de groupe sans compétition	[7]		
	Les enseignants	La qualité de l'enseignement	[3, 7, 9, 15]	Le manque de support provenant de l'enseignant	[3, 9]
		Un enseignant enthousiasme	[5]	La présence d'abus verbal ou physique	[4]
		La présence d'encouragement de l'enseignant	[5, 7, 9]	La présence de pression de performance	[1, 5, 9]
		Un enseignant représentant un modèle sain d'AP	[6]	La présence de comportement discriminatoire	20-23-26
		Un enseignant bienveillant	[6]	Le manque de compétence de l'enseignant	[6]
	Les médias sociaux	La présence de mouvement anti-diète	[3, 5]	Les messages sur les réseaux sociaux concernant la minceur	[5]
		Les discours positifs sur la diversité comorelle	[3]	Les images d'athlètes sportives féminines	[5]

Facteurs environnementaux	L'intimidation	La présence de modèle sain d'athlète féminine	[2]	Le temps passé sur cellulaire	[1, 6, 8]
				Le temps passé sur l'ordinateur	[12]
				La présence de commentaires et comportements sexuels provenant des adolescents	[1, 5, 10]
				La présence de commentaires sur le poids corporel	[5, 10]
				Le fait d'être exclue d'un groupe	[8]
				La discrimination envers les adolescentes qui pratiquent des « AP masculines » (<i>tomboy</i>)	[7, 8]
				La présence de commentaires négatifs sur les performances	[1, 9, 10]
				La présence de violence sexuelle (par d'autres athlètes ou entraîneur)	[10]
	Le contexte scolaire	Les sports d'équipe	[5]	Le manque de choix d'AP adaptés à toutes les conditions physiques	[5]
		Les sessions d'AP entre adolescentes	[6, 9]	La présence de jugement en cours d'éducation physique (pairs et enseignants)	[5]
		Les activités non structurées	[2]	Les AP non diversifiées	[1, 7, 9, 10]
				La présence des adolescents	[6]
				Les sports d'équipe	[9]
				Les cours de piscine	[2, 5]
	L'environnement physique	Avoir accès à un centre sportif	[3, 7]	Le manque de sécurité dans le quartier	[1, 3, 6, 10]
		Avoir l'opportunité de pratiquer plusieurs AP dans le quartier	[3]	Le manque d'environnement sportif extérieur	[1, 5, 9]
		La présence de matériels sportif à la maison	[7]	Le manque d'infrastructures sportives	[5, 7]
				La présence d'équipement obsolète	[5]
				La distance des centres sportifs	[8]
				Le manque de transport en commun sécuritaire	[1, 6]
				L'absence de transport en commun	[1, 6, 7]
	Le statut socio-économique			Le coût des AP	[3, 4, 7, 9, 10, 12]
				Le faible statut socioéconomique	[4, 7, 10]
				Le coût du transport en commun	[5]
	La culture			La religion	[6]
				La langue	[6]
	Les stéréotypes			Les discours selon lequel l'AP est plus appropriée pour le sexe masculin	[3, 10]
				Les AP à dominance masculine	[3]
				L'obligation d'avoir l'air féminine et sportive (les cheveux coiffés, le maquillage...)	[2, 5, 7, 9]
				Le choix d'AP par les parents selon le sexe biologique	[8]

Références annexe A

- [1] Kino Québec. (2014). *L'activité physique et sportive des adolescentes* https://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/SLS_sport_bilan_adolescentes_FR.pdf
- [2] Whitehead, S. et Biddle, S. (2008). Adolescent girls' perceptions of physical activity: A focus group study. *European Physical Education Review*, 14(2), 243-262. <https://doi.org/10.1177/1356336x08090708>
- [3] Duffey, K., Barbosa, A., Whiting, S., Mendes, R., Yordi Aguirre, I., Tcymbal, A., Abu-Omar, K., Gelius, P. et Breda, J. (2021). Barriers and facilitators of physical activity participation in adolescent girls: A systematic review of systematic reviews. *Frontiers Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.743935>
- [4] Hopkins, C. S., Hopkins, C., Kanny, S. et Watson, A. (2022). A Systematic review of factors associated with sport participation among adolescent females. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph19063353>
- [5] Standiford, A. (2013). The secret struggle of the active girl: A qualitative synthesis of interpersonal factors that influence physical activity in adolescent girls. *Health Care for Women International*, 34(10), 860-877. <https://doi.org/10.1080/07399332.2013.794464>
- [6] Hull, R., Zaidell, L., Mileva, K. et de Oliveira, R. F. (2021). This girl can, can't she? Perspectives from physical activity providers and participants on what factors influence participation. *Psychology of Sport and Exercise*, 57, 1-16. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102043>
- [7] Martins, J., Marques, A., Sarmiento, H. et da Costa, F. C. (2015). Adolescents' perspectives on the barriers and facilitators of physical activity: A systematic review of qualitative studies. *Health Education Research*, 30(5), 742-755. <https://doi.org/10.1093/her/cyv042>
- [8] Watson, A., Elliott, J. et Mehta, K. (2015). Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity during the school lunch break for girls aged 12–13 years. *European Physical Education Review*, 21(2), 257-271.
- [9] Corr, M., McSharry, J. et Murtagh, E. M. (2019). Adolescent girls' perceptions of physical activity: A systematic review of qualitative studies. *American Journal of Health Promotion*, 33(5), 806-819. <https://doi.org/10.1177/0890117118818747>

- [10] Julien, M. et Lefrançois, C. (2023). *Femmes et sport: Constats et enjeux*. Conseil du statut de la femme. <https://csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/Etude-Femmes-et-sport.pdf>
- [11] Craike, M. J., Polman, R., Eime, R., Symons, C., Harvey, J. et Payne, W. (2014). Associations between behavior regulation, competence, physical activity, and health for adolescent females. *Journal of Physical Activity & Health*, 11(2), 410-418.
- [12] Kemp, B. J., Cliff, D. P., Batterham, M. et Parrish, A.-M. (2021). Socio-ecological predictors of non-organized physical activity participation and decline between childhood and adolescence. *Journal of Sports Sciences*, 39(2), 120-130.
- [13] Contreras, G. et Joubert, K. (2019). *Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport* Institut de la statistique du québec <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/eqaps-2018-2019-pratique-activite-physique-loisir.pdf>
- [14] Sherar, L. B., Gyurcsik, N. C., Humbert, M. L., Dyck, R. F., Fowler-Kerry, S. et Baxter-Jones, A. D. G. (2009). Activity and barriers in girls (8-16 yr) based on grade and maturity status. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(1), 87-95.
- [15] Graham, D. J., Bauer, K. W., Friend, S., Barr-Anderson, D. J. et Nuemark-Sztainer, D. (2014). Personal, behavioral, and socioenvironmental correlates of physical activity among adolescent girls: Cross-sectional and longitudinal associations. *Journal of Physical Activity & Health*, 11(1), 51-61. <https://doi.org/10.1123/jpah.2011-0239>

ANNEXE B

Systematic research for attributes

Reference	Sala et al. (2021)
Term used	Mindfulness-based physical activity
Definition	Paying attention to present-moment experiences with acceptance
Attributes	Acceptance Present-moment experiences Internal cues
Reference	(Streetman et al., 2023)
Term used	Empowering physical activities
Definition	Physical activities that shift focus from how the body looks to how it performs and are more empowering.
Attributes	Self-efficacy Empowerment theory, social cognitive theory, and the theory of planned behavior Enjoyment Participate in physical activity simply because she believes she can rather than to conform to societal standards, even when barriers arise Empowers women to resist gender norms
Reference	Davis et al. (2022)
Term used	Meditative and mindful exercise
Definition	Types of physical exercise during which people pay attention, on purpose, to each new present moment without judging their experience.
Attributes	Accepting awareness of the environment, Bodily sensations Thoughts, and emotions without labeling them (e.g., good or bad
Reference	Calogero et al. (2019)
Term used	AWE , Attunement with exercise
Definition	Physical activity experience that reflects being in the body and caring for the body.
Attributes	Shift away from dysfunctional forms of exercise to cultivate more Positively embodied physical experiences Mindful attention Self-compassion and self-acceptance Joyful movement

	Body connection Internal cues
Reference	Greenleaf et Hauff (2019)
Term used	Mindful movement
Definition	Nonjudgmental approach to identify exercise intensity, self-awareness for body alignment during activity and meditative breathing during cool-down exercises.
Attributes	Embodiment and mindful movement Flexible approach Internal cues Nonjudgmental
Reference	León et al. (2024)
Term used	Expressive movements and ease embodied movements.
Definition	Express themselves implies the development of their body awareness by exploring different movement possibilities through embodied experiences which facilitate the acquisition of several motor competencies and the motivation to engage in physical activity practice.
Attributes	To promote a creative environment, letting children make their own decisions. To provide students with time to explore, make decisions and develop body awareness. To enhance students' competence through support and challenge. To create meaningful practices highlighting social value of expressiveness. Creativity Intrinsic motivation
Reference	Reel, , et al. (2016) et Voelker et al. (2022)
Term used	Intuitive exercise
Definition	Intuitive exercise involves making decisions based on physical cues versus feeling obligated to engage in rigid routines (Reel & Miyairi, 2012) .
Attributes	Body trust Emotional exercise Exercise flexibility Mindful exercise
Reference	Balciuniene et al. (2022) from Calogero et al. (2019); Reel, , et al. (2016)
Term used	Mindfulness-based physical activity
Definition	More connected to the own body; participate in safe physical activity in terms of quality and quantity. The exercise process is

	nonjudgmental, well balanced and joyful. It releases stress, gives pleasure, provides enjoyment and promotes positive body image.
Attributes	Positive embodiment Body functionality Mindful exercise Positive body image Enjoyment Nonjudgmental Self compassion Self-acceptance
Reference	Romano et Heron (2022)
Term used	Intuitive exercise
Definition	Individuals' reliance on internal bodily signals (e.g., hunger/satiety, fatigue, pain) to determine when to eat and exercise, and what types of and how much food to consume and exercise to perform.
Attributes	Well-being Body appreciation Positive psychological framework Internal bodily signals
Reference	Tylka et Homan (2015)
Term used	Functional exercise
Definition	Those high in body functionality have an internal body orientation, focusing on what their body can do and how it feels rather than how it looks or appears to others.
Attributes	Internal Body Orientation Body Appreciation Healthy Body feel (internal cues) Joy Respect for the body
Reference	Paulson et Greenleaf (2022)
Term used	Embodied Physical Activity
Definition	Involve a strong sense of connection to one's body, participation in self-care, and finding appreciation and empowerment for one's own functionality and agency. Those who embrace embodiment in physical activity recognize, respect, and respond to their experiences and needs, while those who experience disruptions in embodiment are often disconnected and neglectful of their needs.
Attributes	Body Connection and Comfort Experiences of empowerment and appreciation of the body's function Awareness

	Themselves as a subjective site; resist the social pressures that ask them to look and act in accordance with the idealized woman Positive embodiment
Reference	Reel, Lee et Bellows (2016)
Term used	Intuitive exercise
Definition	Listening to the body for cues about when to start and stop exercise. Intuitive exercise also involves being a mindful exerciser rather than using a variety of distraction techniques (e.g., watching television, reading, or counting down). Incorporating senses while exercising may allow for the experience of feeling one's muscles more strongly to allow pain to be felt and acknowledged.
Attributes	Internal cue, mindful Variety of exercises Feelings
Reference	Rådmark (2021)
Term used	Mind and body exercise
Definition	Interventions combining mental focus, controlled breathing and body movements that are practiced in order to help relax the body and mind. MBE are used to improve emotional regulation, body awareness and relaxation and show potential beneficial effects on e.g. stress related symptoms, improved well-being, and reduced emotional reactivity.
Attributes	Emotional regulation Body awareness Well-being Relaxation
Reference	Martin et Ergas (2016)
Term used	Mindfulness approach to physical activity
Definition	Mindfulness approach to physical activity and sport can explain the role of the body in the education of the emotions and of personal agency / (1) focusing on the breath or bodily sensations (according to instruction), (2) monitoring the quality of our attention, (3) noting when the mind has wandered off to other thoughts, and (4) returning back to the breath non-judgmentally once the wandering is noted.
Attributes	Bodily sensations Focusing on the present moment Emotions are thus a complex of bodily sensations Autonomy promoting 'Self-transcending' emotions (such as a sense of justice)
Reference	Josefsson et al. (2020)
Term used	The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC)

Definition	Psychological flexibility by modifying the individual's relationship to cognitive and emotional processes rather than trying to control or reduce unwanted cognitive and emotional content. Key concepts in ACT such as <i>acceptance</i> , <i>experiential avoidance</i> (the tendency to try to escape, avoid, or modify experiences such as unwanted thoughts and emotions), and <i>cognitive defusion</i> (the ability to view thoughts simply as thoughts that do not have to be true reflections of neither the self nor reality) have been adopted in MAC.
Attributes	A present-centered external attentional focus on current sport tasks Nonjudgmental awareness and acceptance of cognitions, emotions, and sensory experiences Behaviors, actions, and decisions need to be in line with personal values and athletic goals
Reference	Reel et Miyairi (2012)
Term used	Healthy exercise
Definition	Involves listening to the body while moving and incorporating the senses.
Attributes	Modify movement Internal cues Diverses forms of physical activity Enjoyment Away from fitness industry
Reference	Moore (2009)
Term used	MAC, Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC)
Definition	Optimal performance does not require the reduction or control of internal states but rather, requires a nonjudging (i.e., not good, not bad) moment-to-moment awareness and acceptance of one's internal state, whatever that may be, and an attentional focus on task-relevant external stimuli and behavioral choices that support one's athletic endeavor.
Attributes	Nonjudging mindful awareness, Mindful attention, Experiential acceptance to aid in the pursuit of valued goals.
Reference	Ramsey (2018) from Calogero et al. (2019); Reel, , et al. (2016)
Term used	Intuitive exercise
Definition	Intuitive exercise is the act of engaging in exercise that aligns with the physical cues of the body rather than feeling obligated to exercise. Specifically, individuals who intuitively exercise listen to their body to decide when to start and stop exercising and will discontinue exercising based upon their bodily cue.
Attributes	Freedom Variety enjoyable activities

	Listen to their body Internal cues
Reference	Dontigny et al. (2019)
Term used	Activité physique intuitive
Definition	A balanced physical activity
Attributes	Mindfulness Flexible physical activity practice Varied physical activity practice Emotional regulation Pleasure Body signals
Reference	Wood-Barcalow et al. (2021)
Term used	Life-enhancing movement
Definition	Moving our bodies in ways that enhance our physical and psychological well-being throughout life, while honoring our ability levels, changes in physical ability with age, and pain level.
Attributes	Attuned with our bodies Joy Mindfulness Self-compassion Self-acceptance Body connection Body trust Healthful Avoid moving in ways that may harm or deplete our bodies
Reference	Calogero et Pedrotty (2007)
Term used	Healthy exercise
Definition	Exercise used to rejuvenate the body, not exhaust or deplete it; enhance mind–body connection and coordination, not confuse or dis-regulate the mind–body relationship; alleviate mental and physical stress, not contribute to and exacerbate stress; and provide us with genuine enjoyment and pleasure, not provide pain and be dreaded.
Attributes	Sensing the self, stay connected to the body Supporting the self, maintain their psychological and physical balance Strengthening the self, strengthen the body and mind

ANNEXE C

Attributes, components, and their references

Attributes	Components	References
Mindful awareness	Acceptance (Nonjudgmental)	(Balciuniene et al., 2022; Calogero et al., 2019; Davis et al., 2022; Greenleaf et Hauff, 2019; Josefsson et al., 2020; Moore, 2009; Rådmark, 2021; Sala et al., 2021; Wood-Barcalow et al., 2010)
	Mindfulness (present moment)	(Balciuniene et al., 2022; Calogero et al., 2019; Dontigny et al., 2019; Greenleaf et Hauff, 2019; Josefsson et al., 2020; Martin et Ergas, 2016; Moore, 2009; Paulson et Greenleaf, 2022; Ramsey, 2018; Reel, et al., 2016; Reel, et al., 2016; Sala et al., 2021; Wood-Barcalow et al., 2010)
Embodiment	Body awareness (Bodily sensation and internal cues)	(Calogero et Pedrotty, 2007; Calogero et al., 2019; Dontigny et al., 2019; Greenleaf et Hauff, 2019; León et al., 2024; Martin et Ergas, 2016; Paulson et Greenleaf, 2022; Rådmark, 2021; Ramsey, 2018; Reel, et al., 2016; Reel, et al., 2016; Reel et Miyairi, 2012; Romano et Heron, 2022; Tylka et Homan, 2015; Wood-Barcalow et al., 2010)
	Embodiment	(Balciuniene et al., 2022; Calogero et Pedrotty, 2007; Calogero et al., 2019; Greenleaf et Hauff, 2019; Paulson et Greenleaf, 2022; Rådmark, 2021; Romano et Heron, 2022; Streetman et al., 2023; Tylka et Homan, 2015; Wood-Barcalow et al., 2010)
Emotional attunement and well-being	Emotional attunement (Emotion consideration and regulation)	(Calogero et Pedrotty, 2007; Davis et al., 2022; Dontigny et al., 2019; Martin et Ergas, 2016; Rådmark, 2021; Reel, et al., 2016; Reel, et al., 2016)
	Joy	(Balciuniene et al., 2022; Calogero et Pedrotty, 2007; Calogero et al., 2019; Dontigny et al., 2019; León et al., 2024; Paulson et Greenleaf, 2022; Ramsey, 2018; Reel et Miyairi, 2012; Romano et Heron, 2022; Streetman et al., 2023; Tylka et Homan, 2015; Wood-Barcalow et al., 2010)
Value-based autonomy	Value	(Calogero et Pedrotty, 2007; Calogero et al., 2019; Dontigny et al., 2019; Josefsson et al., 2020; León et al., 2024; Martin et Ergas, 2016; Moore, 2009; Streetman et al., 2023; Wood-Barcalow et al., 2010)
	Autonomy	(Calogero et Pedrotty, 2007; Calogero et al., 2019; León et al., 2024; Ramsey, 2018; Reel, et al., 2016; Streetman et al., 2023; Tylka et Homan, 2015; Wood-Barcalow et al., 2010)

Adaptability	Diversity	(Calogero et al., 2019; Dontigny et al., 2019; León et al., 2024; Ramsey, 2018; Reel, et al., 2016; Reel et Miyairi, 2012)
	Flexibility	(Dontigny et al., 2019; Greenleaf et Hauff, 2019; León et al., 2024; Ramsey, 2018; Reel, et al., 2016; Reel, et al., 2016)
Positive body image	Positive body image	(Balciuniene et al., 2022; Calogero et Pedrotty, 2007; Calogero et al., 2019; León et al., 2024; Reel et Miyairi, 2012; Romano et Heron, 2022; Streetman et al., 2023; Tylka et Homan, 2015; Wood-Barcalow et al., 2010)
	Reject diet mentality	(Calogero et Pedrotty, 2007; Paulson et Greenleaf, 2022; Ramsey, 2018; Reel et Miyairi, 2012; Streetman et al., 2023; Wood-Barcalow et al., 2010)

ANNEXE D

References classification by perspective

Athletic performance		
Josefsson et al. (2020)	(The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC)	• A present-centered external attentional focus on current sport tasks • Nonjudgmental awareness and acceptance of cognitions, emotions, and sensory experiences • Behaviors, actions, and decisions need to be in line with personal values and athletic goals
Moore (2009)	MAC, Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC)	• Nonjudging mindful awareness • Mindful attention • Experiential acceptance to aid in the pursuit of valued goals
Therapeutic		
Rådmark (2021)	Mind and body exercise	• Emotional regulation • Body awareness • Well-being Relaxation
Meditative practice		
Sala et al. (2021)	Mindfulness-based physical activity	• Acceptance • Present-moment experiences • Internal cues
Davis et al. (2022)	Meditative and mindful exercise	• Accepting awareness of the environment, • Bodily sensations • Thoughts, and emotions without labeling them (e.g., good or bad)
Greenleaf et Hauff (2019)	Mindful movement	• Embodiment and mindful movement • Flexible approach • Internal cues

		• Nonjudgmental
--	--	---

Educational		
Martin et Ergas (2016)	(Scholar) Mindfulness approach to physical activity	• Bodily sensations • Focusing on the present moment • Emotions • Autonomy • ‘Self-transcending’ emotions (such as a sense of justice)

Body awareness		
Streetman et al. (2023)	Empowering physical activities	• Self-efficacy • Empowerment theory, social cognitive theory, and the theory of planned behavior • Enjoyment • Participate in physical activity simply because she believes she can rather than to conform to societal standards, even when barriers arise • Empowers women to resist gender norms.
León et al. (2024)	Expressive movements and ease embodied movements.	• To promote a creative environment, letting children make their own decisions • To provide students with time to explore, make decisions and develop body awareness • To enhance students’ competence through support and challenge • To create meaningful practices highlighting social value of expressiveness • Creativity • Intrinsic motivation
Paulson et Greenleaf (2022)	Embodied Physical Activity	• Body Connection and comfort

		• Experiences of empowerment and appreciation of the body's function • Awareness • Resist the social pressures that ask them to look and act in accordance with the idealized woman • Positive embodiment
Wood-Barcalow et al. (2010)	Life-enhancing movement	• Attuned with our bodies • Joy • Mindfulness • Self-compassion • Self-acceptance • Body connection • Body trust • Healthful • Avoid moving in ways that may harm or deplete our bodies

Physical activity psychology		
Calogero et al. (2019)	AWE , Attunement with exercise	• Shift away from dysfunctional forms of exercise to cultivate more • Positively embodied physical experiences • Mindful attention • Self-compassion and self-acceptance • Joyful movement • Body connection • Internal cues
Reel, , et al. (2016) and Voelker et al. (2022)	Intuitive exercise	• Body trust • Emotional exercise • Exercise flexibility • Mindful exercise
Balciuniene et al. (2022)	Mindfulness-based physical activity	• Positive embodiment • Body functionality • Mindful exercise • Positive body image • Enjoyment

		• Nonjudgmental • Self compassion • Self-acceptance
Romano et Heron (2022)	Intuitive exercise	• Well-being • Body appreciation • Positive psychological framework • Internal bodily signals
Tylka et Homan (2015)	Functional exercise	• Internal Body orientation • Body Appreciation • Healthy • Body feel (internal cues) • Joy • Respect for the body
Reel, Lee et Bellows (2016)	Intuitive exercise	• Internal cue, mindful • Variety exercises • Feelings
Reel & Miyairi, 2012)	Healthy exercise, which in clinical settings is referred to as mindful or intuitive exercise,	• Modify movement • Internal cues • Diverses forms of physical activity • Enjoyment • Away from fitness industry
Ramsey (2018)	Intuitive exercise	• Freedom • Variety enjoyable activities • Listen to their body • Internal cues
Dontigny et al. (2019)	Intuitive physical activity	• Mindfulness • Flexible physical activity practice • Varied physical activity practice • Emotional regulation • Pleasure • Body signals
Calogero et Pedrotty (2007)	Healthy exercise	• Sensing the self, stay connected to the body

		• Supporting the self, maintain their psychological and physical balance • Strengthening the self, strengthen the body and mind
--	--	---