



NOM

**JANIK**

PRENOM

**Frédéric**

STATUT

MCF

TÉLÉPHONE

06.82.36.32.95

COURRIEL

PROFESSIONNEL

frederick.janik @univ-  
artois.fr

DISCIPLINE(S) ET/OU SECTION(S) CNU :

STAPS, 74<sup>ème</sup> Section CNU

ÉQUIPE/THEME :

Équipe SHERPAS, URePSSS (ULR 7369)

COMPOSANTE(S) DE FORMATION :

Faculté des Sports et de l'Éducation Physique, Université d'Artois

DOMAINES DE RECHERCHE :

Bénéfices de l'Activité Physique sur la santé ; déterminants du changement de comportement ; publics vulnérables ; normes musculaires

PRESENTATION :

Membre de l'équipe SHERPAS depuis 2021, mes travaux de recherche actuels s'articulent autour de deux axes complémentaires. Le premier prolonge les réflexions engagées dans le cadre de ma thèse. Ces travaux portaient sur les leviers favorisant la pérennisation de l'Activité Physique Adaptée (APA) chez des publics à visée thérapeutique. Aujourd'hui, je poursuis ces recherches en m'intéressant à l'individualisation des programmes d'activité physique, notamment à travers le développement et l'exploitation du bilan sport santé. Mon objectif est de construire des normes musculaires sur des sujets sains, qui serviront de repères pour mieux situer les patients évalués, déterminer leurs besoins spécifiques, et ainsi orienter avec plus de pertinence les prescriptions d'activité physique, dans une logique de personnalisation des parcours de soin et de prévention. Le second axe s'inscrit dans le projet de recherche conduit par Théo Mannarino, étudiant en Master 2 recherche à l'UFR STAPS de Liévin que j'accompagne actuellement, et qui devrait poursuivre ses travaux en thèse l'an prochain au sein de la Maison Sport Santé d'Hénin-Beaumont. Ses recherches portent sur les déterminants du changement de comportement vers une vie plus active, avec une attention particulière portée aux mères de familles monoparentales et aux mères/filles issues des quartiers prioritaires de la politique de la ville (QPV). L'objectif est d'analyser leurs parcours biographiques afin de concevoir des programmes de promotion de l'activité physique ciblés, en phase avec leurs réalités de vie et leurs besoins spécifiques.

### AXES DE RECHERCHE

Observance de l'activité physique – individualisation des programmes d'Activité Physique Adaptée – promotion de l'activité physique auprès des publics vulnérables – changement de comportement vers une vie active – bénéfice de l'activité physique à la santé.

### ENSEIGNEMENTS

Biomécanique – Évaluation de la santé – Effets de la pratique sur la santé – Programmes d'Activités Physiques Adaptées – Projet de prévention et santé public – Déconditionnement/Reconditionnement – Traumatologie et pathologie – Méthodologie de l'intervention et de la recherche en Activité Physique Adaptée – Les nouvelles technologies – Physiopathologie des TMS.

### PRODUCTION SCIENTIFIQUE

#### QUALIFICATIONS AUX FONCTIONS DE MAÎTRE DE CONFÉRENCES

2025 – Qualification aux fonctions de Maître de conférence – 74<sup>ème</sup> Section CNU – Sciences et techniques des activités physiques et sportives

#### THESE DE DOCTORAT

**Titre de la thèse :** « Mise en place d'une stratégie d'amélioration de l'observance de l'Activité Physique post-réhabilitation chez des patients atteints de lombalgie chronique. »

**Date de soutenance :** 19 Octobre 2021 à la Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique de Lille

**Monsieur Thierry Weissland**, Maître de Conférences HDR, Université de Bordeaux (rapporteur)

**Madame Fabienne Mougin-Guillaume**, Maître de Conférences HDR, Université de Franche Comté (rapporteur)

**Madame Émilie Simoneau**, Professeur des Universités, Université Polytechnique Hauts de France (examinateur)

**Monsieur Jérôme Guérin**, Professeur des Universités, Université de Bretagne Occidentale (examinateur)

**Madame Claudine Fabre**, Professeur des Universités, Université de Lille (directrice de thèse)

**Madame Claire Toulotte**, Maître de Conférences, Université d'Artois (co-directrice de thèse)

### PUBLICATIONS

#### ARTICLES DANS DES REVUES INTERNATIONALES

**Janik E**, Fabre C, Seichepine A.L, Masquelier B, Barbier F, Toulotte C. Middle-term effects of education programme in chronic low back pain patients to an adherence to physical activity: A randomized controlled trial. *Patient Education and Counseling*, 2024, 119: 108081. SCImago Rank: Q1 – IF: 3.467.

**Janik F**, Caby I, Toulotte C, Olivier N, Seichepine A.L, Masquelier B, Barbier F, Thevenon A, Fabre C. Physical Activity Care for Chronic Low Back Pain in Out-Patient Practice. *Annals of Clinical Case Reports*, 2023; 8: 2402. ISSN: 2474-1655. IF: 1.809.

**Janik F**, Toulotte C, Seichepine A.L, Masquelier B, Barbier F, Fabre C. Isometric Strength Database for Muscle Maximal Voluntary Endurance Field Tests: Normative Data. *Sports Medicine – Open*, 2021; 7: 47. SCImago Rank: Q1 – IF: 4.83.

Caby I, Olivier N, **Janik F**, Vanvelcenaher J, Pelayo P. A Controlled and Retrospective Study of 144 Chronic Low Back Pain Patients to Evaluate the Effectiveness of an Intensive Functional Restoration Program in France. *Healthcare*, 2016; 4(2): 23. SCImago Rank: Q2 – IF: 1.916.

### COMPOTES RENDUS DE LECTURES

**Janik F**, « Béatrice Barbusse, François Sarfati (dir.), « Sport et entreprise, un mariage de raison(s) ? », Sociologies pratiques, n° 32, 2016 », Lectures [En ligne], Les comptes rendus, 2016, mis en ligne le 15 décembre 2016. URL : <http://lectures.revues.org/21948>

### COMMUNICATIONS SCIENTIFIQUES

#### COMMUNICATIONS ORALES

**Janik F**, Fabre C, Seichepine A.L, Masquelier B, Barbier F, Toulotte C. Impact d'un programme éducatif sur l'adhésion à la pratique de l'Activité Physique chez les patients souffrant de Lombalgie Chronique – Essai Contrôlé Randomisé. Journée d'étude « Optimiser et individualiser la prise en soin des lombalgies chroniques : Recherche, Expérience, Innovation », Arras, 21 mai 2025.

Mannarino T, **Janik F**, Toulotte C, Nuytens W. Femmes des milieux populaires, activité physique et bassin minier – Étude préliminaire. Journée femmes et sport, Noyelles-Sous-Lens, 7 Novembre 2024.

**Janik F**, Toulotte C, Seichepine A.L, Masquelier B, Barbier F, Fabre C. Effet d'un programme éducatif d'informations chez les patients lombalgiques chroniques. 20ème Journées d'Études Francophones en Activités Physiques Adaptées (JEFAPA), Caen, 27 & 28 mai 2021 (100% virtuel).

**Janik F**, Toulotte C, Seichepine A.L, Masquelier B, Barbier F, Fabre C. Étude de la reproductibilité et de la sensibilité de 8 tests isométriques chez des sujets sains en vue de créer des normes anthropométriques – Résultats préliminaires. 4ème Congrès National des Professionnels des Activités Physiques Adaptées (CNP APA), Bobigny, 14 juin 2019.

**Janik F**, Toulotte C, Caby I, Olivier N, Seichepine A.L, Masquelier B, Barbier F, Thevenon A, Fabre C. Étude prospective comparant des soins kinésithérapiques en libéral, une prise en charge pluridisciplinaire en centre de rééducation fonctionnelle et une prise en charge dynamique en activité physique adaptée pour des sujets souffrant de lombalgie chronique non spécifique. 7ème Congrès International et Salon des Interventions non Médicamenteuses (ICEPS), Montpellier, le 29 Mars 2019.

**Janik F**, Caby I, Toulotte C, Olivier N, Seichepine A.L, Masquelier B, Barbier F, Thevenon A, Fabre C. Intérêt d'une prise en charge en Activité Physique Adaptée pour les patients lombalgiques chroniques en secteur libéral – étude comparative. Rencontre Scientifique de l'ANRT : « *Activité Physique et Santé – Des mécanismes aux interventions non médicamenteuses* », Paris, 6 Décembre 2018.

**Janik F**, Thevenon A, Fukalla R, Rizoud A, Toulotte C, Caby I. Intérêt de l'activité physique adaptée dans la régulation du bien-être chez les sujets atteints de lombalgie chronique. 17ème Congrès International de l'Association des Chercheurs en Activités Physiques et Sportives (ACAPS), Dijon, 21 octobre 2017.

**Janik F**, Thevenon A, Fukalla R, Rizoud A, Toulotte C, Caby I. Étude d'un protocole pluridisciplinaire en secteur libéral. 3ème Congrès National des Professionnels des Activités Physiques Adaptées (CNP APA), Bobigny, 9 juin 2017.

**Janik F**, Caby I, Blondel N, Pezé T, Theunynck D, Toulotte C. Relation entre équilibre et densité minérale osseuse chez les étudiants. Colloque Universanté « La santé des étudiants en question » Journée Denis Theunynck, Dunkerque, 01 Juin 2017.

**Janik F**, Thevenon A, Fukalla R, Rizoud A, Toulotte C, Caby I. Intérêt de l'Activité Physique Adaptée dans la prise en charge de la lombalgie chronique, en secteur libéral – étude comparative avec une prise en charge en masso-kinésithérapie classique. 21ème Congrès Médicosport (IRBMS), Lille, 10 décembre 2016.

**Janik F**, Toulotte C, Caby I. Intérêt d'une prise en charge précoce en Activité Physique Adaptée pour des sujets lombalgiques chroniques en secteur libéral. 2ème Colloque National des Professionnels en APA (CNP APA), Bobigny, 29 mai 2015.

### COMMUNICATIONS AFFICHEES

**Janik F**, Fabre C, Robic M, Mannarino T, Ternoy M, Toulotte C. Développement de valeurs normatives pour les tests de lever de chaise de 30 secondes et de flexion de bras de 30 secondes. Rencontres Régionales Sport-Santé, Compiègne, 02 Octobre 2025.

**Janik F**, Mannarino T. L'Activité Physique Adaptée comme levier de prévention des TMS et RPS : étude pilote dans deux EHPAD du Pas-de-Calais. Rencontres Régionales Sport-Santé, Compiègne, 02 Octobre 2025.

Mannarino T, Carton A, **Janik F**, Toulotte C. Changement de comportement et empowerment corporel des femmes dans les QPV : quelles conditions pour une adhésion durable à l'activité physique ? Rencontres Régionales Sport-Santé, Compiègne, 02 Octobre 2025.

Mannarino T, **Janik F**, Toulotte C, Mullet C, Nuytens W. Diagnostic de territoire – Place de l'Activité Physique dans les quartiers prioritaires de la commune d'Hénin-Beaumont. 4<sup>ème</sup> Édition des Journées Nationales Maisons Sport-Santé, Vichy, 6, 7 Juin 2024.

Robic M, Gephine S, Grosbois JM, **Janik F**, Fabre C. Développement de valeurs normatives pour le test de stepper de six minutes (TS6). XXIIème Journées d'Études Francophones en Activités Physiques Adaptées (JEFAPA), Besançon, 15, 16 & 17 mai 2024.

**Janik F.** Coordonner un parcours de soin en Activité Physique Adaptée : exemple de l'Atrium Maison Sport Santé. Rencontres Régionales Sport-Santé, Arras, 30 Septembre & 1<sup>er</sup> Octobre 2022.

**Janik F.**, Toulotte C, Seichepine A.L, Masquelier B, Barbier F, Fabre C. Reproducibility of endurance measurements of 8 isometric muscular tests in healthy subjects. 19<sup>ème</sup> Journée André Verbert, Lille, 10 septembre 2019.

**Janik F.**, Toulotte C, Caby I, Olivier N, Masquelier B, Barbier F, Fabre C. Effets des tests d'inclusion sur les performances du sujet lombalgique chronique au cours d'une prise en charge en Centre de Réadaptation Fonctionnelle. 19<sup>ème</sup> Journées d'Études Francophones en Activités Physiques Adaptées (JEFAPA), Toulon, 23, 24 & 25 mai 2018.

**Janik F.**, Toulotte C, Olivier N, Fukalla R, Rizoud A, Thevenon A, Caby I. Le bilan musculaire – Entre déséquilibre postural et douleur. 18<sup>ème</sup> Journées d'Études Francophones en Activités Physiques Adaptées (JEFAPA), Amiens, 12, 13 & 14 mai 2016.

**Janik F.**, Toulotte C, Fukalla R, Olivier N, Thevenon A, Caby I. Le bilan patient en cabinet libéral : Création d'une norme sur différents exercices musculaires. 20<sup>ème</sup> Congrès Médicosport (IRBMS), Lille, 5 décembre 2015.

**Janik F.**, Toulotte C, Fukalla R, Olivier N, Thevenon A, Caby I. Intérêts d'une prise en charge précoce en Activité Physique Adaptée pour des sujets lombalgiques chroniques en secteur libéral. 20<sup>ème</sup> Congrès Médicosport (IRBMS), Lille, 5 décembre 2015.

### **ORGANISATION ET ANIMATION SCIENTIFIQUE**

Organisation de la table ronde « Le Sport sur Ordonnance : Dynamique autour de la prescription de l'Activité Physique Adaptée », SFP-APA et Kapasanté Activité Physique Adaptée. Liévin, 1er Avril 2017.

### COMMUNICATIONS PROFESSIONNELLES

#### **COMMUNICATIONS ORALES**

**Janik F.** Développer les activités physiques ou sportive en milieu professionnel. Colloque Sport et Citoyenneté, Paris, 05 Octobre 2020. (*Invité par la C3D*)

**Janik F.** Insertion, place et rôle des Enseignants en activité Physique Adaptée (APA). Tables ronde – Soirée de lancement Alumni APA-S, Liévin, 4 Février 2020. (*Invité par l'UFR STAPS de Liévin*)

**Janik F.** Trouver une place dans le parcours de soins des patients : l'activité de l'enseignant en activité physique adaptée en libéral. 2<sup>ème</sup> journée Amiénoise du sport sur ordonnance, Amiens, 06 Avril 2019. (*Invité par l'AE-APAS*)

**Janik F.** L'E-APAS en libéral : un professionnel de l'Activité Physique au service de la Santé. 1<sup>ère</sup> journée Amiénoise du sport sur ordonnance, Amiens, 24 Mars 2018.

**Janik F.** Un professionnel des activités physiques adaptées en secteur libéral ? Table ronde - Le sport sur ordonnance : Dynamique autour de la prescription de l'Activité Physique Adaptée, Liévin, 1er Avril 2017.

### ATELIERS PRATIQUES

Commission APA & Rhumatologie. **Janik F.** Évaluation de la condition physique en rhumatologie. 4ème Colloque National des Professionnels en APA (CNP APA), Bobigny, 14 Juin 2019.

**Janik F.** Comment évaluer la condition physique du patient lombalgique chronique – Focus sur l'endurance musculaire. 2ème journée Amiénoise du sport sur ordonnance, Amiens, 06 Avril 2019.

### PRIX ET DISTINCTION

Lauréat du trophée de l'innovation 2018 (catégorie « ESPOIR »). **Janik F.** Mise en place d'une stratégie d'amélioration de l'observance à l'activité physique post-réhabilitation chez les patients atteints de lombalgie chronique via l'utilisation d'outils connectés. 43ème Congrès FEHAP, Rennes, 28 et 29 Novembre 2018.

### PARCOURS PROFESSIONNEL

De Octobre 2021 à aujourd'hui : Maître de conférences associé à mi-temps (MAST) à l'Université d'Artois, UFR STAPS – 62143 Liévin.

De Septembre 2021 à aujourd'hui : Attaché territorial contractuel, grade de catégorie A – Coordinateur de la Maison Sport Santé – 62110 Hénin Beaumont.

De Septembre 2020 à Juin 2022 : Chargé d'enseignement vacataire à l'Université Sorbonne Paris Nord, UFR Santé Médecine, Biologie Humaine – 93022 Bobigny.

De Septembre 2018 à Juin 2021 : Chargé d'enseignement vacataire à l'Université d'Artois, UFR STAPS – 62143 Liévin.

De Juin 2018 à juin 2021 : Doctorant en Activités Physiques Adaptées au Centre de Réadaptation Fonctionnelle « Les Hautois », groupe AHNAC – 62590 Oignies.

Mai 2017 : CDD Enseignant en Activité Physique Adaptée, Clinique le Ryonval, groupe UGECAM – 62223 Sainte Catherine.

De Septembre 2016 à Aujourd'hui : Autoentrepreneur en Activités Physiques Adaptées au Centre Billy Santé – 62420 Billy Montigny.

De Juillet 2014 à Septembre 2015 et de Janvier 2016 à Novembre 2016 : CDD [*temps plein / temps partiel*] au Centre de Rééducation Fonctionnelle L'Espoir – 59260 Hellemmes.