



**MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Impulser une politique sport-santé en établissements

Vademecum à l'attention
des établissements
d'enseignement supérieur

Éditorial - p. 4

Une politique de sport-santé, pourquoi ? - p. 5

Lutter contre la sédentarité - p. 7

Favoriser la pratique d'une activité physique et/ou sportive pour agir à différents niveaux de prévention - p. 8

Quels acteurs peuvent être impliqués - p. 11

Mobiliser et participer aux instances de dialogue - p. 19

Quelles actions dans le cadre des politiques sport-santé ? - p. 21

Partager un diagnostic commun - p. 22

Mieux connaître les publics - p. 22

Identifier les leviers - p. 23

Des exemples d'actions concrètes - p. 27

Les établissements - p. 28

Les Crous - p. 33

Les associations - p. 35

Les ressources utiles - p. 36

SOMMAIRE

Éditorial

En avril 2023, les ministères de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, des Sports ainsi que les 3 conférences d'établissements ont signé la feuille de route marquant un engagement fort pour le développement de l'activité physique et sportive des publics étudiants.

Cette feuille de route permet de mettre au cœur de la stratégie la pratique par les publics empêchés ou les plus éloignés de la pratique. Cette année olympique est une opportunité exceptionnelle pour inscrire durablement l'activité physique ou sportive au cœur de nos vies, et particulièrement dans l'enseignement supérieur, où elle est un levier pour contribuer au développement de compétences utiles à la santé, à la réussite universitaire et à l'insertion professionnelle.

Il est essentiel de promouvoir l'activité physique ou sportive pour ses bienfaits sur la santé physique et mentale des étudiantes et étudiants, leur bien-être et également le développement de compétences psychosociales clés telles que la communication, la coopération, ou la prise de décision. Ces compétences sont des facteurs qui contribuent à la réussite de toutes les étudiantes et de tous les étudiants. Nous partageons ainsi une ambition commune de développer des campus, inclusifs, favorables à l'épanouissement de chacun.

Ce vademecum est là pour vous accompagner, pas à pas et de manière très concrète, dans la mise en œuvre d'une politique ambitieuse en matière de pratiques d'activités physiques ou sportives !

Je remercie l'engagement de chaque acteur ayant participé à l'élaboration de ce document, et en premier lieu, le ministère des Sports et celui de la Santé, les étudiantes et étudiants à travers l'ANESTAPS et les organisations représentatives étudiantes (FAGE, Union Etudiante, UNEF), les premières et premiers concernés. Mais je remercie également les conférences d'établissements (France Universités, CGE, CDEFI), le Cnous, le réseau Vécu, le GNDS, la FFSU, la Conférence des directeurs de STAPS, l'ADSSE).

J'espère que chacun, dans son rôle et ses missions, y trouvera matière pour imaginer les solutions adaptées aux besoins des étudiantes et étudiants de son territoire.

Collectivement, nous réussirons à bâtir des campus actifs inscrits au cœur de leur territoire !

« Plus vite, plus haut, plus fort – ensemble », pour la réussite et le bien-être de toutes les étudiantes et tous les étudiants !

Anne-Sophie Barthez

Directrice générale de l'Enseignement supérieur et de l'Insertion professionnelle

1. Une politique de sport-santé, pourquoi ?



Le « sport-santé » recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé tant sur le plan physique, psychologique que sociale, conformément à la définition de la santé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

Les actions de sport-santé s'inscrivent dans des politiques d'établissements plus larges visant à lutter contre la sédentarité et favoriser la pratique d'activités physiques et sportives (APS) par les usagers et usagères afin d'agir en prévention à différents niveaux. Ces politiques se développent en cohérence avec les politiques publiques, de l'instruction interministérielle du 24 décembre 2012 relative à la mise en œuvre opérationnelle des mesures visant à promouvoir et développer la pratique des activités physiques et sportives comme facteur de santé publique, jusqu'à la loi du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France. Dans l'enseignement supérieur, la feuille de route partenariale pour le développement de la pratique sportive étudiante a été cosignée en avril 2023 par les trois conférences d'établissements, le Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche et le Ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques¹. Pratiquer une activité physique régulière, être le moins sédentaire possible, entraînent de nombreux **bénéfices pour la santé physique et mentale, le bien-être et la qualité de vie** en général.

Les étudiants et étudiantes, de par leur activité principale, sont trop nombreux à être sédentaires : en effet, la population étudiante a des comportements sédentaires 8 heures par jour de cours (5 heures durant les jours de repos)².

Par ailleurs, la crise sanitaire a renforcé ces comportements sédentaires : pour 58% d'entre eux et elles, le temps passé devant les écrans a augmenté, et la pratique d'une APS a diminué³.

Ce manque de pratique est, selon elles et eux, lié en grande partie à un manque de temps liés aux contraintes universitaires (58%)⁴.

Une attention particulière doit être apportée aux étudiantes et étudiants en situation de handicap au moyen d'une offre accessible et adaptée, car ils sont davantage éloignés d'une pratique sportive⁵.

Néanmoins, les étudiantes et étudiants pratiquent en moyenne 10H30 d'activités physiques et sportives par semaine. Parmi les APS les plus pratiquées, on retrouve les mobilités actives (73%), les activités physiques domestiques (66,6%), la promenade (56,8%) et la gymnastique/le fitness (52,1%). La majeure partie pratiquent hors de l'établissement⁶.

1. Feuille de route partenariale pour le développement de la pratique sportive étudiante. Disponible sur : <https://www.enseignementsup-recherche.gouv.fr/sites/default/files/2023-08/feuille-de-route-d-developper-la-pratique-sportive-de-nos-tudiants-notre-priorite-28911.pdf>

2. Source : ONAPS et ANESTAPS. (2023, 22 septembre). [Enquête sur la pratique d'activités physiques et sportives et la sédentarité à l'université \(onaps.fr\)](#)

3. Ibid

3. bid

4. Source : [Baromètre national des pratiques sportives 2022, INJEP, Crédoc](#) (mars 2023). En 2022, la part de pratiquants sportifs (y compris occasionnels) est de 72% en population générale contre 56% chez les personnes en situation de handicap.

5. Source : [Baromètre national des pratiques sportives 2022, INJEP, Crédoc](#) (mars 2023). En 2022, la part de pratiquants sportifs (y compris occasionnels) est de 72% en population générale contre 56% chez les personnes en situation de handicap.

6. Ibid

Ce constat, essentiel pour comprendre le comportement du public étudiant, permet également de mettre en lumière qu'un comportement sédentaire ne veut pas forcément dire absence d'activités physiques et sportives. Pour autant, cette pratique est limitée.

La sédentarité est néfaste pour la santé, le manque d'activité physique également : risque augmenté de maladies cardiovasculaires, obésité, diabète, cancers, sommeil de mauvaise qualité.... Or pratiquer une activité physique plusieurs fois par semaine n'annule pas les effets de la sédentarité.

C'est pourquoi développer le sport-santé doit aussi bien permettre de lutter contre la sédentarité, mais également favoriser une pratique d'APS, quelles qu'elles soient, au sein ou hors de l'établissement. Cette pratique d'une APS permet de développer durablement un comportement favorable à la santé tant physique, mentale que sociale et de cranter des habitudes de vie importantes.

Lutter contre la sédentarité

La Haute Autorité de Santé a publié juillet 2022, un guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité⁷ qui reprend les définitions utiles aux acteurs qui souhaitent favoriser la pratique d'une activité physique et/ou sportive (APS) et de lutter contre la sédentarité.

La sédentarité est définie par une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique inférieure ou égale à la dépense de repos en position assise ou allongée (temps cumulé assis pendant l'éveil > 7 / 8h).

Quant à l'inactivité physique, elle correspond à un niveau insuffisant d'activité physique d'intensité modérée à élevée, ne permettant pas d'atteindre le seuil d'activité physique recommandé de 150 min d'activités physiques hebdomadaires.

La pratique d'activité physique, définie par l'OMS comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. En effet, tous les mouvements effectués dans le cadre des loisirs, du lieu d'études ou en matière de déplacement peuvent être considérés comme une pratique physique.

Les déplacements actifs (marche, vélo), le sport en général, la détente active et le jeu sont autant de façons courantes de pratiquer une activité physique pouvant être appréciées de tous, quel que soit le niveau de chacun.

Si l'activité physique améliore la santé, l'inactivité physique et la sédentarité élevée quant à elles, augmentent le risque de développer des pathologies et augmentent la mortalité.

7. [Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité](#). Haute Autorité de Santé, juillet 2022.

La santé est définie par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme « **un état de complet bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité** ». **C'est un déterminant non académique de la réussite étudiante** en contribuant à développer des compétences utiles à l'épanouissement personnel et professionnel.

La pratique d'une APS permet d'agir en prévention primaire, secondaire et tertiaire.

→ [Les acteurs clés](#)

→ [Les exemples d'actions](#)

Favoriser la pratique d'une activité physique et/ou sportive pour agir à différents niveaux de prévention

Développer une politique de sport-santé au sein de son établissement concourt à améliorer la santé physique et mentale et le bien-être des étudiants en agissant à différents niveaux de prévention.

La prévention a été distinguée selon 3 niveaux par l'OMS : primaire, secondaire et tertiaire.

Agir en prévention primaire

La prévention primaire est l'ensemble des actes visant à diminuer l'incidence d'une maladie dans une population c'est-à-dire contribuer à réduire les risques d'apparition de cette maladie en réduisant l'exposition aux facteurs de risque et en augmentant l'exposition aux facteurs protecteurs. Cela nécessite d'agir au niveau individuel et collectif car les déterminants de la santé sont nombreux et interagissent : facteurs individuels, sociaux, environnementaux, culturels, économiques, politiques, etc. Parmi les principaux facteurs de risque de très nombreuses maladies figurent le faible niveau d'activité physique et la sédentarité (le fait de rester immobile, principalement assis, trop longtemps, sans pauses actives). En termes de prévention primaire, la pratique d'activité physique par les étudiants, notamment dans un cadre organisé, est également un **outil important de socialisation**, à un âge où le « cerveau social » poursuit sa construction.

Inscrire la pratique d'une APS dans ce cadre, revient, par exemple, en prévention primaire à :

- Prévenir et lutter contre l'isolement par la pratique encadrée et/ou en groupe,
- Contribuer à améliorer la santé mentale, réduire le stress, de la communauté étudiante,
- Ancrer des habitudes favorables pour leur futur associant l'activité physique, la nutrition, le sommeil et la santé mentale,
- Ancrer des habitudes de créneau de pratique physique et / ou sportive hebdomadaire quel que soit l'emploi du temps étudiant, puis celui de la vie professionnelle
- Favoriser un comportement actif quotidien,
- Contribuer à maintenir un poids corporel sain,

- Améliorer les aptitudes musculaires et la capacité cardio-respiratoire,
- Améliorer la santé osseuse et les capacités fonctionnelles notamment cardiovasculaire.

La prévention primaire suppose son inscription dans une politique d'établissement en faveur de la promotion de la santé des étudiants, ce qui en termes d'APS, pourrait reposer sur :

- Le développement de plannings d'enseignements intégrant des temps dédiés aux APS (tout comme aux pratiques culturelles produisant une activité physique) en veillant à l'accessibilité pour toutes les composantes aux équipements. Cela ne signifie pas la banalisation d'un même créneau pour l'ensemble des promotions de l'ensemble des formations, mais de repenser plus structurellement les rythmes, l'organisation des infrastructures et la structuration de l'offre.
- Favoriser les modes de mobilité actives (réduire les transports en voiture principalement), en lien avec une offre de transport adaptée et sécurisée mise en place par les collectivités locales.
- Développer des journées bien-être, au sein des campus, avec des ateliers d'auto perception et d'auto renforcement (ateliers du souffle, gymnastique douce...).

Plus d'exemples en page 28.

La pratique d'une APS en prévention secondaire

La prévention secondaire vise à réduire la prévalence (la fréquence) d'une maladie en agissant précocement, en dépistant dès les étapes précliniques (alors que les symptômes de la maladie ne sont pas encore perçus par les personnes).

Inscrire la pratique d'une APS dans ce cadre, revient, par exemple, en prévention secondaire à :

- Inviter à l'activité, les personnes en déficit d'activité physique
- Favoriser l'APS chez les personnes en surpoids ou obèses (afin, notamment, de rééquilibrer le ratio masse maigre/ masse grasse et de protéger leur capital osseux)
- Réduire les temps de sédentarité par des pauses suffisantes en durée et fréquence pendant les enseignements et en incluant une incitation directe à l'APS.

Exemple : *la mise en place de tests d'évaluation de condition physique afin de déterminer un programme personnalisé.*

Il est important également de prévenir les risques ayant une incidence sur la pratique d'une APS (accidentologie, dopage, « 3ème mi-temps » / alcoolisation etc.).

La pratique d'une APS en prévention tertiaire

La prévention tertiaire s'adresse aux personnes atteintes de maladies. Elle comprend toutes les actions visant à réduire la progression de la maladie, les complications, les rechutes, les incapacités et invalidités consécutives, et à améliorer la qualité de vie de la personne.

La pratique d'une APS, qui peut nécessiter d'être adaptée selon l'état de santé, a des effets très bénéfiques dans la plupart des maladies chroniques, démontrés scientifiquement. L'activité physique adaptée (APA) est reconnue comme une thérapie non médicamenteuse par la Haute Autorité de Santé.

Inscrire la pratique d'une activité physique dans ce cadre revient, par exemple, en prévention tertiaire à :

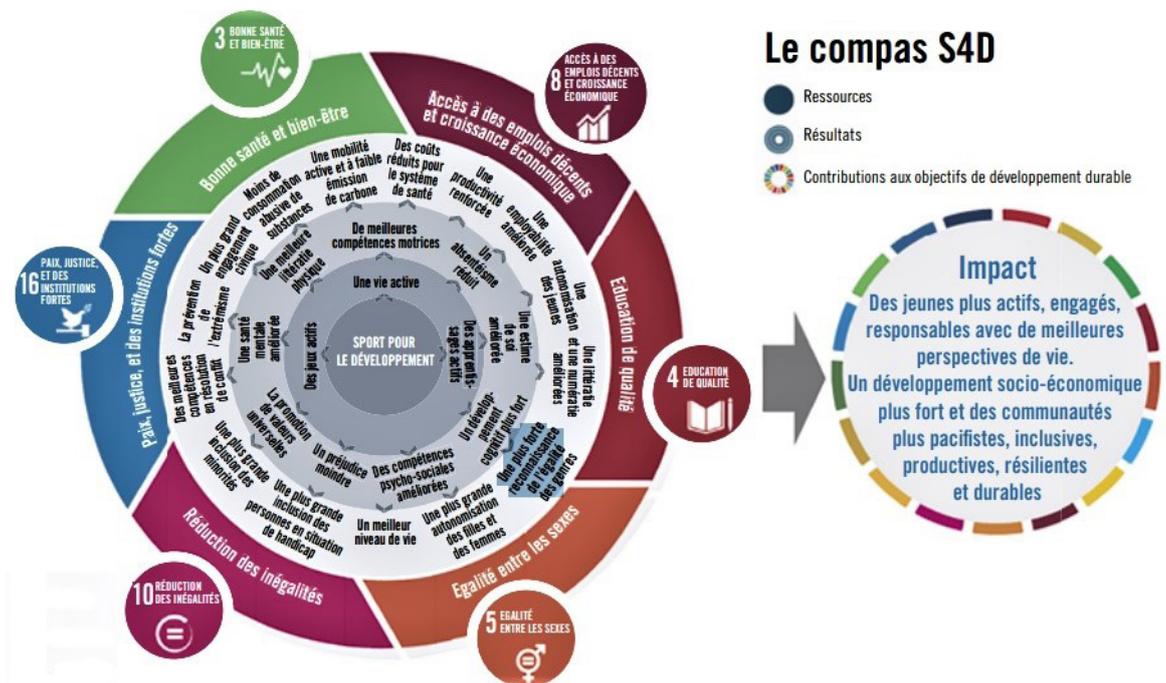
- Favoriser l'accès à l'APS des personnes en situation de handicap, des personnes ayant une maladie chronique (diabète, asthme, maladie cardiovasculaire...), un cancer ou autre maladie de longue durée
- Réduire les conséquences liées à des situations d'obésité ou de surpoids.
- Prescrire une activité physique adaptée (APA), si la personne présente une condition physique altérée, des limitations l'empêchant de pratiquer en autonomie, et nécessite une supervision par des professionnels formés en APA

Exemple : la prescription d'activité physique adaptée dans le cadre de maladies chroniques ou affections longues durées ; orienter vers une maison sport-santé qui pourra proposer un bilan et accompagner vers un parcours personnalisé adapté aux besoins et envies de la personne.

Inscrire le sport-santé et la promotion de l'APS dans une politique d'établissement à destination de la communauté étudiante, c'est également développer des compétences psycho-sociales et contribuer à la réussite étudiante.

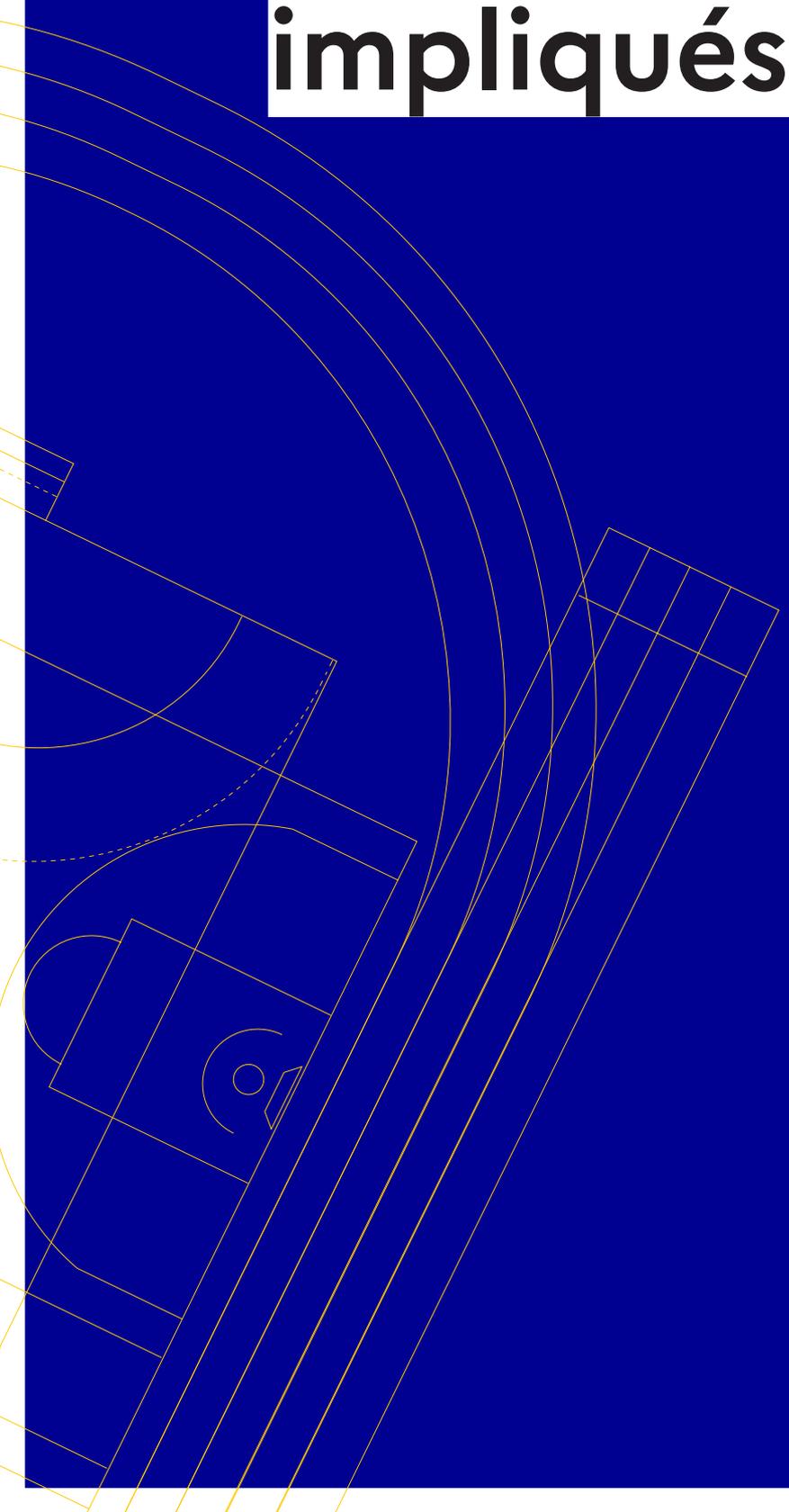
En effet, les études supérieures sont l'occasion de développer une mosaïque de compétences, techniques et non techniques, qui leurs seront utiles dans leur développement personnel et professionnel.

La pratique d'une activité physique et/ou sportive contribue ainsi à développer des compétences utiles à la santé physique, psychique et sociale, économique et environnementale comme représenté dans le compas S4D (schéma suivant). Ces compétences acquises au travers des pratiques d'activité physique ou sportive sont des éléments utiles pour atteindre les objectifs d'une société plus inclusive, résiliente et durable.



Source :
La Santé en action,
Décembre 2020,
n°454
Promouvoir la
santé par l'activité
sportive et
physique, Santé
Publique France,
p18.

2. Quels acteurs peuvent être impliqués ?



Le développement d'une offre d'activité physique et sportive diversifiée, accessible, et inclusive est nécessaire pour faciliter la participation du plus grand nombre et ainsi lutter contre les risques de la sédentarité.

De nombreux acteurs universitaires et extra-universitaires sont susceptibles de contribuer à la réussite d'une politique de promotion de l'activité physique auprès de la communauté étudiante.

Afin de développer la pratique d'activités physiques et sportives, il est essentiel d'identifier les acteurs opérationnels de l'enseignement supérieur :

- **Les Services Universitaires d'Activités Physiques et Sportives (SUAPS) ou les services ou bureaux des sports des Grandes Ecoles œuvrent pour favoriser la pratique d'activités physiques et sportives de la communauté universitaire.** Ils organisent, développent et encadrent les activités comme facteur d'animation de la vie de campus, favorisent l'accueil de celles et ceux qui ont une pratique à haut niveau ou encore, promeuvent la pratique comme facteur de santé et de bien-être. Dans cet objectif, les SUAPS, en lien avec les SSE et/ou les missions handicap peuvent être amenés à proposer des activités adaptées soit en leur sein, soit en nouant des partenariats avec, par exemple, des maisons sport-santé. Les SUAPS peuvent également accueillir des étudiantes et étudiants qui bénéficieraient d'une prescription d'une activité physique adaptée. **On peut retrouver des services similaires au sein d'écoles (centres des sports / bureau des sports).**
- **Les Services de Santé Étudiante œuvrent pour la santé et le bien-être des étudiants. Ils mettent en œuvre des actions de prévention et de promotion de la santé et contribuent à favoriser l'accès aux soins de premier recours des étudiants.** La promotion de l'activité physique est un élément essentiel de la politique de santé en faveur des étudiants tant pour leur santé physique, psychique que sociale. Les SSE sont des acteurs de la promotion de l'activité sportive universitaire pour tous en lien avec les partenaires et ressources du territoire. Ils sont partie prenante dans le développement de l'activité physique en lien avec les services universitaires des activités physiques et sportives (SUAPS), les missions handicap (en lien avec les filières APAS des STAPS) et les maisons sport santé universitaires, s'il en existe. Pour les étudiants dont l'état de santé ne permet pas de pratiquer une activité physique et sportive ordinaire, la prescription d'une activité physique adaptée peut être indiquée.
- **Les UFR de STAPS, de santé (médecine, maïeutique, odontologie, pharmacie) et les instituts de formation paramédicale** : leurs actions de formation et de recherche peuvent appuyer et nourrir les actions en faveur de la lutte contre la sédentarité et du développement des activités physiques et sportives à des fins de santé.
- **La Fédération Française du Sport Universitaire (FFSU)** a pour objet d'organiser et de promouvoir la compétition sportive pour les étudiants des établissements d'enseignement supérieur (Universités et Ecoles), du niveau régional au niveau international. Elle contribue ainsi au développement et à la promotion des activités physiques et sportives au sein du public étudiant.

- **Les clubs sportifs universitaires** : associations souvent affiliées à l'union nationale des clubs universitaires (UNCU), elles allient aujourd'hui sport pour toutes et tous et sport de haut niveau dans le milieu de l'enseignement supérieur français.
- **Les associations étudiantes** : au plus proche de la communauté étudiante, ces associations peuvent contribuer à promouvoir les activités proposées par l'établissement, mais également être porteuse de projets en lien avec les enjeux de sport, de santé et/ou de bien-être avec des actions de prévention et promotion par les pairs.

La pratique du public étudiant en situation de handicap

Les étudiants en situation de handicap peuvent être confrontés à des difficultés d'accès à la pratique d'APS et d'aménagements des activités proposées. Afin de faciliter l'accès à la pratique, il est recommandé d'organiser un lien entre les missions handicap et/ou référent handicap et les services en charge des APS doit être assuré afin d'identifier de potentiels pratiquants et d'encourager à la pratique.

Les missions handicap accompagnent les étudiantes et étudiants en situation de handicap (ESH) et veillent à la mise en œuvre des aménagements de formation et d'examen répondant à leurs besoins. Elles contribuent également à l'inclusion des ESH à la vie de campus et à l'accessibilité de la vie étudiante. La coopération entre services est nécessaire afin de favoriser la pratique sportive des ESH.

En complément d'une réflexion sur l'accessibilité des activités proposées, le service en charge des APS peut avoir une offre spécifique adaptée et signalisée comme telle (avec des logos spécifiques inscrits sur les programmes). Il peut embaucher des professionnels spécialistes du parasport ou encore se rapprocher d'associations spécialisées.

Ces associations peuvent soit contribuer à la réflexion des établissements sur l'accessibilité de la pratique d'une APS, soit être des clubs sportifs qui proposent du parasport et donc, devenir des lieux de pratiques pour les ESH.

Bonnes pratiques

Afin de favoriser l'inclusion des étudiantes et étudiants en situation de handicap ainsi que leur bonne santé mentale et physique, la pratique sportive peut être systématiquement abordée par la mission handicap et les SSE lors de l'évaluation des besoins des ESH.

- Les ESH déjà pratiquants peuvent alors être orientés vers les services en charge des APS afin d'assurer la continuité de la pratique au sein de l'établissement ou d'envisager un partenariat avec un club ou une structure de proximité.
- Les ESH non pratiquants peuvent être accompagnés par les services en charge des APS afin de découvrir une pratique. L'APS peut être adaptée ou non selon les besoins de l'étudiante ou de l'étudiant.

La pratique d'une APS peut être inscrite dans le plan d'accompagnement de l'étudiante ou étudiant en situation de handicap (PAEH) ou tout autre plan formalisant les aménagements dont il ou elle bénéficie.

[En savoir plus sur ESH et vie étudiante \(site etudiant.gouv.fr\)](http://site.etudiant.gouv.fr)

[En savoir plus sur les missions handicap \(site etudiant.gouv.fr\)](http://site.etudiant.gouv.fr)

[En savoir plus sur la fédération française du sport adapté](#)

[Liste des clubs inclusifs](#)

[HandiGuide des sports](#)

Prévention et promotion par les pairs

La Commission européenne définit l'éducation par les pairs comme une approche éducationnelle qui fait appel à des pairs (personnes de même âge, de même contexte social, fonction, éducation ou expérience) pour donner de l'information et pour mettre en avant des types de comportements et de valeurs ou encore pour développer l'apprentissage de réflexe en termes de santé et des compétences psycho-sociales etc. Ce dispositif répond à la nécessaire pluri-modalités des modes d'intervention en prévention, éducation, promotion de la santé, auprès des jeunes. Il met l'accent sur la participation active et interactive des jeunes. L'objectif est de favoriser l'implication dans leurs apprentissages, de développer leur capacité d'agir.

Pour les pairs engagés dans ce type de dispositif, des bénéfices ont été constatés : l'affirmation de soi, la confiance en soi ou encore la capacité à être efficace, et plus largement la capacité à être soi-même producteur de bien-être pour soi et pour autrui. On peut mentionner également un développement des compétences (écoute, empathie, soutien, médiation) qui pourront être transférables dans le parcours universitaire ou professionnel.

Au sein des établissements d'enseignement supérieur, on peut trouver deux dispositifs qui mobilisent la prévention par les pairs :

- Les étudiants et étudiantes relais-santé, souvent placés auprès des services de santé étudiante,
- Les étudiants et étudiantes en formation de santé qui réalisent un service sanitaire.

Pour lutter contre la sédentarité, de façon structurelle, d'autres services peuvent contribuer à la co-construction d'une politique de sport-santé au sein même de l'établissement :

→ **Les directions et/ou services de vie étudiante/vie des campus** : services en charge de la mise en œuvre de la politique de la vie étudiante/vie des campus, ils ont une vision 360° de l'écosystème dans lequel s'inscrit l'animation de campus dans toutes ses dimensions. En collaboration avec ce service/cette direction, cela permet d'articuler l'ensemble des événements et/ou actions à destination de la communauté étudiante, et également de promouvoir les enjeux de développement de l'APS au sein d'autres activités.

Exemple : lors de l'organisation de colloque, penser à intégrer une ou deux pauses actives si des temps de tables-rondes se succèdent.

→ **Les directions et/ou services en charge de l'élaboration des formations** : services qui peuvent accompagner les équipes pédagogiques dans l'élaboration des formations et/ou les composantes à piloter l'offre de formations peuvent également être associés dans la prise en compte des réflexions autour du sport-santé. En effet, des réflexions autour du temps étudiant peuvent émerger en concertation avec ces services.

→ **Les services d'activités culturelles** : équivalent des SUAPS pour le développement des pratiques artistiques, certaines peuvent être en lien direct avec la pratique d'activités physiques et sportives (danse, arts du cirque etc.).

→ **Les bibliothèques universitaires** sont des lieux de vie étudiante où les étudiants peuvent passer de nombreuses heures. Pour lutter contre la sédentarité, les professionnels des bibliothèques peuvent être forces de proposition pour améliorer l'expérience de la communauté étudiante en mobilisant typiquement les plans tels que « [Bibliothèques ouvertes +](#) ».

Exemple : *possibilité de travailler en posture debout, ballons ergonomiques, espaces pour des pauses actives en lien avec le SUAPS, borne de recharge de téléphone à pédalier.*

→ **Les services du patrimoine et de l'immobilier** : en charge autant de l'aménagement d'espace que du développement des infrastructures, ces services sont essentiels lors de la conception d'une politique de lutte contre la sédentarité. En effet, en (re)pensant l'utilisation et la circulation dans les espaces, les établissements peuvent enclencher des dynamiques de mobilités en s'inspirant des principes du design actif.

Exemple : *des infrastructures pour favoriser les mobilités douces, l'installation de bornes pour garer son vélo, l'aménagement de parcours santé au sein des campus etc.*

→ **Les Crous** : ils ont pour mission de favoriser l'amélioration des conditions de vie étudiante par leurs interventions dans les domaines, notamment, de l'accompagnement social des études et de leur financement, de la restauration, du logement, de la santé, de la mobilité, de l'action culturelle, des pratiques sportives et du soutien aux initiatives des étudiants. A ce titre, certains Crous disposent d'installations sportives qui sont mises à disposition de la communauté étudiante de son périmètre géographique.

De même, ces installations peuvent être, sous couvert de conventions, mises à disposition de partenaires pour l'organisation conjointes d'activités physiques. Enfin des Crous conduisent des partenariats avec les SSE, les SUAPS, les ligues régionales de la [Fédération française du sport universitaire \(FFSU\)](#) et d'autres acteurs, notamment pour des actions de prévention ou le développement d'activités sportives pour les résidents des résidences universitaires.

Enfin, lors de leur construction ou dans le cadre de l'animation de ces lieux de vie, ils peuvent être amenés à proposer des activités physiques ou sportives.

Exemple : *Au sein des résidences universitaires, des activités peuvent être proposées en mobilisant la CVEC et en faisant intervenir des professionnels [comme à Montpellier](#).*

Les services de santé étudiante, les services universitaires des activités physiques et sportives, les services handicap collaborent au bénéfice de la mise en œuvre de projets concourant à la reprise d'activités physiques. Ils communiquent, en lien avec les différents services en direction des étudiants et des personnels susceptibles d'orienter les étudiants vers une activité physique ou sportive.

Les établissements peuvent également s'appuyer sur les acteurs du sport et/ou de santé du territoire pour favoriser des politiques de lutte contre la sédentarité et de développement des pratiques d'activités physiques ou sportives.

Le Pass'Sport, c'est quoi ?

Le Pass'Sport est une déduction de 50 euros pour l'inscription dans un club sportif. Le dispositif s'adresse aux étudiants boursiers ainsi qu'aux étudiants en situation de handicap (bénéficiaires de l'Allocation Adulte Handicapé). Ce coupon de déduction est personnel et n'est utilisable qu'une seule fois auprès de la structure de votre choix parmi celles éligibles. Le Pass'Sport est une aide cumulable avec les autres aides mises en place notamment par les collectivités.

Le Pass'Sport peut être utilisé dans les structures éligibles répertoriées [sur cette carte](#).

Un code individuel est envoyé par le ministère des Sports à la fin du mois d'Août aux étudiantes et étudiants **bénéficiaires d'une bourse**. Ce code permet de récupérer le code Pass'Sport sur le portail dédié pass.sports.gouv.fr.

Les acteurs du sport

- **Le pôle ressources national sport santé bien-être** est une mission d'expertise, de conseil et de mise en synergie. Il peut accompagner les acteurs à la mise en œuvre des politiques sportives et est également producteur de connaissances et d'outils à destination des acteurs.
- **Les DRAJES (niveau régional) et les SDJES (niveau départemental) sont les services déconcentrés des ministères des sports**, de la jeunesse et de la vie associative. Ils animent et coordonnent les politiques publiques dans ces domaines. En matière sportive, ils contribuent notamment à la promotion, au développement, à l'organisation et à l'accès aux activités physiques et sportives.
- **L'ANS (Agence Nationale du Sport)** est un groupement d'intérêt public qui comprend une représentation de l'État, du mouvement sportif, des collectivités territoriales et des acteurs économiques. **Les CRDS (conférences régionales du sport) sont les émanations territoriales de l'ANS qui permettent, entre autres, d'élaborer un projet sportif territorial** dans lequel les établissements d'enseignement supérieur pourraient avoir toute leur place.
- **Les fédérations sportives** organisent et assurent la promotion de la pratique de sa ou ses disciplines, quel que soit le niveau de pratique (du loisir au sport de haut niveau). Il existe soit des fédérations unisport qui organisent la pratique d'une seule discipline ou des fédérations multisports qui permettent la pratique de multisports tels que la FFSU ou l'UFOLEP.
- **Les centres de ressources, d'expertise et de performance sportive (CREPS)** sont des établissements sous tutelle du ministère des Sports. Ils participent, au niveau régional, à la promotion du sport santé et sont également des opérateurs de formations.
- **Les collectivités territoriales** qui gèrent une part importante de clubs sportifs, disposent le plus souvent d'offices municipaux des Sports (ou de structures équivalentes)

- **Les clubs sportifs peuvent être des lieux de pratiques des activités physiques et sportives de la communauté étudiante.** En effet, la majeure partie des étudiants pratique hors de son établissement⁸. Ce sont également au sein de ces clubs sportifs et des associations sportives, entre autres, que le Pass'Sport peut être utilisé par les étudiantes et étudiants. **Ils peuvent y trouver une offre complémentaire à celle proposée au sein des établissements.**
- **Les comités régionaux et départementaux olympiques et sportifs (CROS et CDOS)** sont des émanations territoriales du comité national olympique et sportif français. Au-delà de l'activité olympique, **les CROS et CDOS mènent des actions en faveur du développement de la pratique sportive pour le plus grand nombre et également en matière de sport-santé** (Exemple : Sentez-vous Sport).

Une structure similaire à destination des personnes en situation de handicap existe également. Il s'agit du comité paralympique et sportif français qui a également des référents et référentes régionaux.

Les acteurs de la santé

- **Les Agences Régionales de Santé (ARS)** et leurs **délégations départementales** sont chargées d'assurer le pilotage du système de santé et de la mise en œuvre de la politique de santé publique en région afin de mieux répondre aux besoins de la population. **À ce titre, elles interviennent dans la définition, le financement et l'évaluation des actions de prévention et de promotion de la santé.** Elles peuvent donc être ressources pour vos projets de promotion de l'activité physique.
- **Les Instances régionales d'éducation et de promotion de la santé (IREPS)** proposent une expertise et un appui pour le développement régional de la politique de promotion de la santé ou de prévention. **Les IREPS exercent ainsi plusieurs missions** : la formation, le conseil méthodologique, l'évaluation, la documentation et l'élaboration d'outils d'intervention, la communication, le transfert de connaissances issues de la recherche, l'appui à la programmation des politiques de santé publique et la coordination de dispositifs ou de projets.
- **Les communautés professionnelles territoriales de santé (CPTS)** regroupent les professionnels de santé "de ville" d'un même territoire qui souhaitent **s'organiser autour d'un projet de santé pour répondre à des problématiques communes**. Les CPTS peuvent ainsi développer des actions de prévention, faciliter l'accès aux soins, organiser le parcours des patients.
- **Les centres de santé et les Maisons de santé pluri-professionnelles (MSP)** proposent un ensemble de services de santé de proximité sans hébergement, ainsi que **des actions de prévention**. Elles favorisent l'ouverture et la coordination des acteurs de prévention et d'éducation à la santé présents sur les territoires. Il vous est fortement recommandé de nouer des partenariats avec ces centres, notamment pour l'organisation des actions de prévention sur les sites délocalisés afin de proposer à chaque étudiant une solution.

Certains acteurs sont également à la croisée du domaine de la santé et du sport, tels que :

- **Les Maisons Sport-Santé (MSS)** ont pour but **d'accompagner et conseiller les personnes souhaitant pratiquer une activité physique et sportive à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge**. Les Maisons Sport-Santé

8. ONAPS et ANESTAPS. (2023, 22 septembre). Enquête sur la pratique d'activités physiques et sportives et la sédentarité à l'université. [Onaps.fr](https://onaps.fr).

accueillent les personnes, avec ou sans prescription d'activité physique. Il n'est pas nécessaire d'être orienté par un professionnel de santé pour solliciter une MSS. Elles peuvent proposer de faire un bilan de condition physique et motivationnel. Accompagnés par des professionnels de la santé et du sport, les personnes suivent un programme personnalisé susceptible de les inscrire dans une pratique d'activité physique et sportive durable. Les Maisons Sport-Santé peuvent proposer elles-mêmes un programme ou orienter la personne vers la structure (association, club sportif..) adaptée à ses besoins et ses envies. Les établissements d'enseignement supérieur peuvent développer une Maison sport santé.

- **Les établissements peuvent également solliciter les collectivités territoriales**, dont le sport est une compétence partagée. En effet, l'action à une échelle locale peut favoriser une pratique d'activité physique plus élevée et à long terme. Cela peut passer par **la mise en place de systèmes de transports actifs donnant la priorité à la marche et au vélo**, ou encore **la mise à disposition d'installations en milieu de travail**.

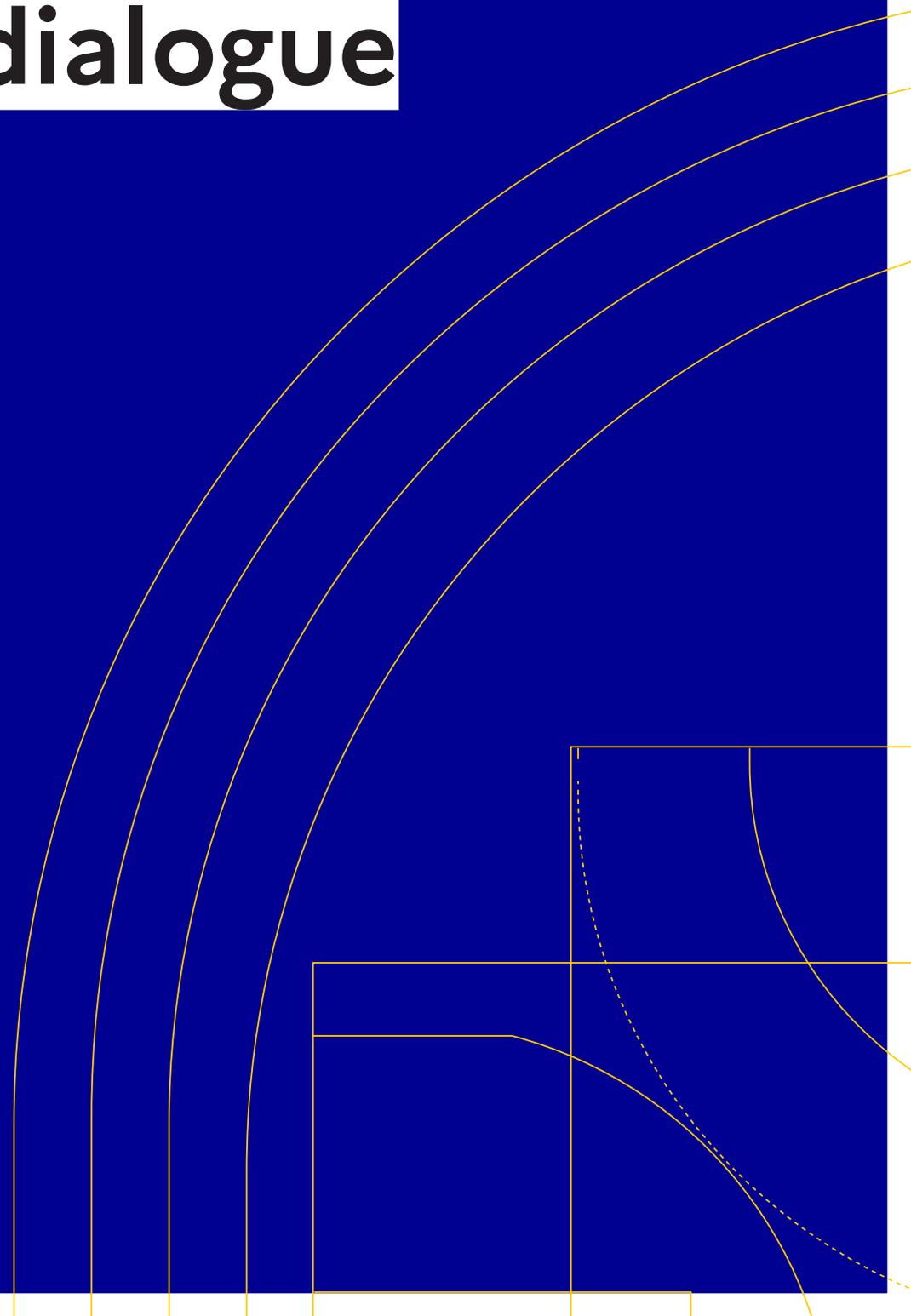
Plusieurs dispositifs peuvent être mobilisés autour d'une politique visant à promouvoir l'activité physique avec **le Contrat local de santé (CLS), l'Atelier Santé Ville (ASV), le label « Ville active & sportive »** qui valorise les villes qui portent des initiatives, des politiques sportives cohérentes et la promotion des activités physiques accessibles au plus grand nombre, **le label « Terre de jeux 2024 »** ou le réseau des collectivités actives **Programme national nutrition santé (PNNS)** par exemple.

La loi du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France prévoit la possibilité pour les établissements universitaires et les associations d'utiliser des équipements sportifs propriété de l'État ou de ses établissements publics.

- **L'Agence Nationale du Sport** qui encadre le second plan « 5000 équipements » qui comporte 3 axes, et dont les deux premiers sont accessibles aux universités uniquement ou à des projets portés par les collectivités. Le premier permet la construction notamment d'infrastructures en accès libre (type Basket 3x3, streetworkout ou tennis padle par exemple). Le second est orienté « cours d'école » et permet notamment la mise en œuvre du design actif favorisant l'activité physique naturelle pour tous.

La liste des acteurs est non exhaustive. Chaque établissement peut identifier sur son territoire des acteurs avec lesquels développer des synergies pour le développement de l'activité physique des étudiantes et étudiants.

3. Mobiliser et participer aux instances de dialogue



Au sein des établissements, notamment des universités, plusieurs instances existent afin d'aborder et proposer des actions en faveur de la lutte contre la sédentarité et/ou le développement des activités physiques et sportives :

- **Le conseil des sports** : il permet d'assister la direction du S(I)UAPS/Centre des sports/Bureau des sports et élabore des propositions en ce qui concerne la politique de l'université ou des établissements partenaires dans le domaine des activités physiques et sportives.
- **Le conseil de service du Service de Santé Etudiante** en formation élargie : le conseil de service du SSE pilote, au sein des établissements d'enseignement supérieur d'un territoire, la politique de santé des étudiants. Dans sa formation élargie, il participe à la définition des besoins de santé étudiante et organise la concertation dans ce champ en association les usagers, ainsi que les partenaires de l'établissement.
- Le conseil du service université handicap, pour les aspects propres aux ESH.

Aussi bien pour le conseil des sports que pour le conseil de service du SSE, les orientations sont présentées au conseil académique de l'université.

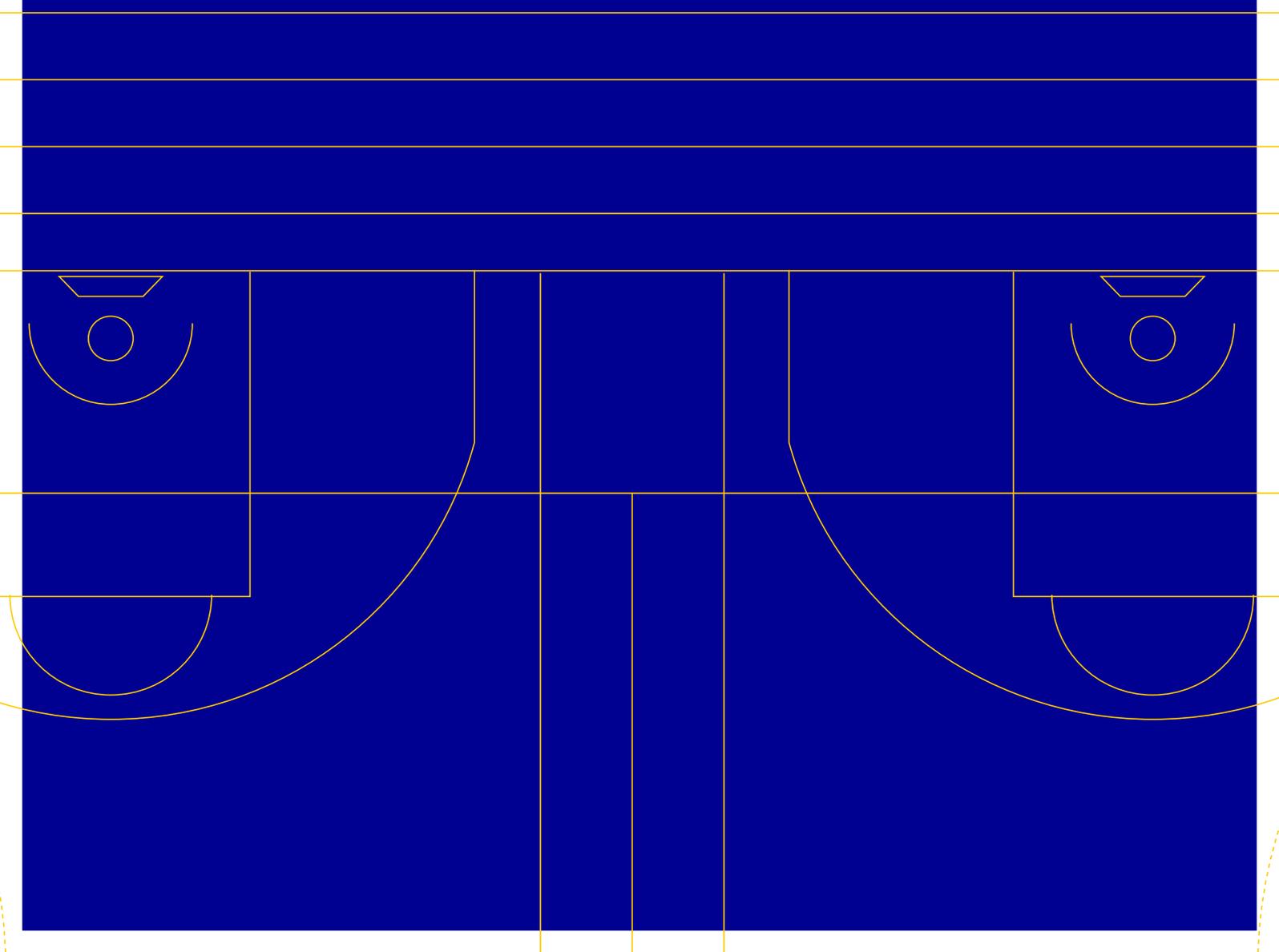
- **Les commissions de la formation et de la vie universitaire (CFVU) ou les conseils d'administration (CA) – ou tout organe en tenant lieu –** sont également des instances de discussions et dialogues autour des politiques de lutte contre la sédentarité et/ou de développement des pratiques, notamment si des orientations en matières de politiques pédagogiques sont mises à l'ordre du jour ou d'investissements financiers en matière d'infrastructures.

Les établissements d'enseignement supérieur peuvent également prendre part aux instances territoriales. Le sport étant une compétence partagée entre différentes collectivités territoriales, il peut exister différentes commissions ou conseils délibérant sur ces sujets.

Les conférences régionales du sport ont également des instances de discussions et dialogues avec les différentes parties prenantes. Les universités ont la possibilité de siéger au sein de ces conférences ainsi que certains élus usagers.

Enfin, au moment de l'élaboration des outils en matière de santé, tels que les contrats locaux de santé, les universités peuvent également y trouver leur place (cf. p.18).

4. Quelles actions dans le cadre des politiques de sport-santé ?



Afin de construire une politique sport-santé qui permette de lutter contre la sédentarité et/ou de développer les pratiques d'activités physiques et sportives, il est recommandé pour les établissements de partager un diagnostic commun et mieux connaître leur public notamment dans les pratiques et usages. Cette connaissance permet ensuite d'identifier les leviers d'actions pour construire cette politique. Celle-ci doit également s'inscrire au-delà de la temporalité des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, qui représentent une opportunité pour l'enseignement supérieur de développer des actions en ce sens.

Partager un diagnostic

En s'appuyant sur les définitions, constats et ressources de ce guide, des rapports récents (IGESR, France Universités) et des études et enquêtes disponibles (INJEP, ONAPS et ANESTAPS, CGE), les établissements peuvent, à leur échelle territoriale, exploiter ces ressources pour partager un diagnostic commun et analyser leur public.

Ce diagnostic et cette connaissance peuvent permettre de construire une politique d'envergure et ambitieuse, qui peut évidemment aller au-delà de la communauté étudiante et s'inscrire dans les projets stratégiques des établissements.

Mieux connaître les publics

Observer et analyser les usages

Pour analyser les usages, les établissements peuvent mobiliser les enquêtes nationales mais également s'appuyer sur les observatoires territoriaux ainsi que les équipes de recherche de leur propre établissement.

Il est important d'inclure l'observation et l'analyse des usages en matière sportive dans des champs de recherche plus larges qui peuvent typiquement comprendre la question des rythmes universitaires, de la nutrition, des habitudes de vie, situations de handicap mais également des conditions sociales.

Mener un travail sur les rythmes des étudiants

A travers l'analyse des pratiques et usages, il est souvent question des rythmes universitaires. Analyser les rythmes à l'échelle de l'établissement, notamment de formation et de travail personnel, afin de **favoriser la libération de temps permet de créer des conditions favorables à l'engagement de la communauté étudiante dans une pratique. Cet aspect est un élément essentiel de l'axe 2 de la feuille de route partenariale pour le développement de la pratique sportive étudiante.**

Par ailleurs, analyser également les habitudes de vie et conditions sociales du public étudiant permet d'**adapter l'offre** : un établissement qui a une majorité d'étudiantes et étudiants décohabitants dont la cellule familiale se situe à proximité aura des difficultés à mobiliser son public les week-ends.

En revanche, un établissement qui a une forte communauté étudiante internationale résidante à proximité pourra envisager l'organisation d'événements en fin de semaine dont les samedis.

Si certains temps sédentaires sont incompressibles, tels que les temps de formations, il est possible d'**accompagner les équipes pédagogiques** à intégrer des outils qui renforcent la mobilité durant ces périodes telles que les pauses actives (entre 5 et 10min toutes les 1H30 de posture assise) ou de la pédagogie active.

Le recours à des emplois étudiants au sens de l'article D811-11 du code de l'éducation peut aider au développement d'actions dans ces directions.

Cibler les publics spécifiques

Connaitre son public, c'est également **identifier les publics particulièrement exposés à l'inactivité physique ou à la sédentarité**. Les filières qui demandent un fort investissement personnel telles que la PASS, la LAS, les IUT ou encore les CPGE peuvent entraîner un risque plus important.

Même si la pratique d'une activité physique et sportive peut être libératrice d'une certaine pression académique, pour l'étudiante ou l'étudiant au cœur de ses études, dégager du temps pour pratiquer est vécu comme une contrainte contraire à ses envies de réussite.

Il est donc nécessaire d'avoir une réflexion, pluri-professionnelles, sur ces filières en associant les équipes pédagogiques concernées.

Exemple : il est possible de mettre en place des modules bien être, santé physique et mentale pour (re)sensibiliser les futurs professionnels de santé et favoriser leur bien-être.

Parmi les publics les plus exposés, on retrouve en particulier les femmes, les salariés ainsi que les personnes en situation de handicap ou atteints d'affections de longue durée/maladies chroniques.

Des actions peuvent être mises en place telles que des horaires élargis de créneaux d'activités physiques et sportives ou l'aménagement d'activités adaptées pour les ESH / l'indication sur les plannings des activités adaptées et/ou adaptables. Le service de santé universitaire peut accompagner les étudiants vers une pratique d'activité physique en lien avec les autres acteurs et intervenir par la prescription d'une activité physique adaptée si nécessaire.

Identifier les leviers

Plusieurs leviers sont à disposition des établissements pour mener une politique de sport-santé ambitieuse. Il est fortement recommandé d'en mobiliser plusieurs afin d'avoir une action appuyée.

Identifier et mutualiser les moyens disponibles (humains, immobiliers, financiers)

Travailler avec **les collectivités territoriales** permet d'inscrire au sein de schémas directeurs (soit de l'établissement soit de la collectivité territoriale), la construction/réhabilitation ou (re)mise en service d'installations sportives

mutualisées entre les deux institutions. Cela permet d'avoir une politique commune et d'engager les deux institutions dans des politiques sportives.

C'est également l'occasion d'**inscrire cette réflexion pour les sites des établissements situés hors campus principal et/ou au sein de villes universitaires d'équilibre.**

Parmi les divers moyens mobilisables, il est essentiel de veiller au taux d'encadrement dans les SUAPS en **s'appuyant sur des étudiants et étudiantes titulaires d'une carte professionnelle** (délivrée dès l'obtention de la L2 STAPS).

Les dialogues territoriaux et la construction des schémas directeurs de vie étudiante peuvent également être des documents de politiques transversales qui permettent d'inscrire d'une part, la mutualisation d'équipements, d'autre part, la programmation de financements (mobilisation de la CVEC).

Certains Crous ont également créé des infrastructures sportives au sein de leurs espaces, dont les résidences universitaires. Il est également possible, à travers des conventionnements, de mutualiser l'utilisation de ces espaces et d'y dispenser des activités.

Afin de sécuriser les moyens alloués, les établissements peuvent **mobiliser des crédits européens dans le cadre d'alliance européenne universitaire**, peuvent répondre aux appels à projets nationaux et/ou locaux tels que les appels à projets du fonds interministériel pour l'amélioration des conditions de travail (FIACT) relatifs à l'activité physique et sportive en milieu professionnel ou encore en **mobilisant les expertises** de programme tels qu'Alvéole Plus.

Parmi les moyens, il y a aussi **les outils de sensibilisation sinon de formation de la communauté pédagogique aux dangers de la sédentarité et de l'inactivité physique** par des professionnels issus de structures internes ou externes à l'établissement. Les maisons sport-santé peuvent participer à des actions de sensibilisation et de prévention.

Les établissements peuvent également installer des « nudges » afin d'influencer les comportements individuels. Les nudges correspondent à une manière d'organiser l'environnement, en se fondant des principes de psychologie, afin de modifier les comportements au quotidien, sous la forme d'incitation discrète au moment des prises de décision. **Intégrés aux bâtiments, les « nudges » permettent de favoriser les mobilités actives** (choisir de prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur par exemple) et donc de lutter contre un comportement inactif et sédentaire. Ces approches sont à mettre en œuvre en complémentarité des actions visant à développer les compétences des personnes.

Le concept de design-actif peut, par ailleurs, être appliqué au sein des campus d'enseignement supérieur. La notion de campus actif repose sur le fait de penser les espaces pour favoriser la pratique d'activités physiques ou sportives.

Diversifier les pratiques et accompagner vers la plus adaptée

Il est important de diversifier les pratiques pour permettre au plus grand nombre d'y avoir accès et d'en accompagner sa réalisation.

L'installation d'infrastructures de pratiques d'activités physiques et sportives libres est plébiscitée. Ces infrastructures peuvent permettre aux étudiantes et étudiants de pratiquer sans contraintes horaires. Il est néanmoins nécessaire de **les guider vers une pratique autonome** en inscrivant des conseils sur les différentes infrastructures, en mobilisant les étudiants relais-santé (ERS), ou encore via des applications.

En mobilisant des ressources (existantes et/ou à créer), il est possible de favoriser un intérêt et une motivation à pratiquer une activité. Afin de s'assurer de l'appropriation de ces outils pour les étudiants, **ces ressources doivent répondre aux attentes et besoins du public étudiant**. Les maisons sport-santé peuvent s'avérer être des lieux de convergence sur un territoire pour la pratique étudiante.

La mobilisation et création d'emplois étudiants en faveur de la lutte contre la sédentarité et/ou le développement d'activités physiques et sportives permet de **proposer une diversification des temps de sensibilisation, de prévention voire de pratique occasionnelle**. Former et mobiliser les ERS peut donner lieu à de la prévention tout au long de l'année, mais également l'organisation d'événements en soirées voire les week-ends.

Développer les UE dédiées à la découverte et pratique d'activités physiques et sportives dans la formation

Inscrire des unités d'enseignements dédiées à la découverte et à la pratique d'une activité physique, sportive voire culturelle au sein des formations est un **levier qui vient renforcer les compétences psycho-sociales de l'étudiante ou l'étudiant ; tout en lui faisant (re)découvrir les bienfaits de ces pratiques**.

Cela marque également l'engagement des établissements en faveur du développement des pratiques et de la lutte contre la sédentarité. En ciblant les niveaux d'études, il est possible de fixer progressivement des objectifs atteignables.

Communiquer

Afin que les actions des établissements rencontrent leur public, la communication est un levier essentiel. Il est important de mobiliser tous les temps possibles de communication pour promouvoir l'activité physique et/ou sportive.

Organiser des événements dédiés va souvent concerner que les étudiantes et étudiants déjà engagés dans une pratique. Même s'il est nécessaire de rappeler lors de ces événements, l'importance de la pratique d'une activité physique et sportive ; c'est également nécessaire de le faire **lors d'événements plus transversaux**. Cela peut être le cas lors des événements de rentrée comme les Villages sport ou durant les remises de diplômes : **tout peut être prétexte à sensibiliser le public aux pratiques**.

La communication passe également par les étudiantes et étudiants eux-mêmes. **En maintenant un dialogue régulier avec toutes les associations étudiantes**, ou en proposant des « balades » actives avec des ERS et/ou les personnes référentes au sein des cités universitaires, cela peut s'avérer être des moyens de diffusion de l'information.

Participer aux différentes instances

Participer aux différentes instances de délibération autour des politiques sportives permet d'**identifier des enjeux communs voire des convergences** des politiques en faveur du développement des pratiques et/ou de la lutte contre la sédentarité.

La création de réseau et/ou de communauté dédiée donne plus de visibilité à l'échelle territoriale de ces enjeux et convergences, tout en renforçant les partenariats.

Inscrire ces volontés politiques dans la durée

La dynamique des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 est une opportunité pour les établissements de mettre en place des politiques de sport-santé durables **qui s'inscriront dans le temps pour répondre à cet enjeu de santé publique.**

Pérenniser les actions et initiatives émergentes durant les JOP relèvent également de l'héritage de ces jeux, tout en participant à développer **une culture commune de promotion de l'activité physique et sportive.**

5. Des exemples d'actions concrètes



Ce vademecum propose des exemples d'actions mises en place par différents acteurs, établissements d'enseignement supérieur, Crous et associations.

1. Les établissements

Depuis la rentrée 2023, les établissements sont fortement encouragés à mettre en place des Villages sports, inscrits dans **la feuille de route partenariale pour le développement de la pratique sportive étudiante**.

Par ailleurs, les établissements sont également amenés à proposer des activités tout au long de l'année ou de façon ponctuelle sur les campus.

Focus sur les «Villages sport»

Les « Villages sport » sont des événements de rentrée organisés depuis 2023 autour du 20 septembre, journée internationale du sport universitaire.

Ces « Villages sport » visent à présenter chaque année aux étudiantes et étudiants l'ensemble des offres sportives auxquelles ils peuvent bénéficier et sont l'occasion de promouvoir le dispositif Pass'Sport (50€ déductibles d'une inscription).

Ces événements sont des occasions pour les services universitaires d'activités physiques et sportives de présenter leurs offres de services, que des associations, notamment étudiantes, proposent des activités ou encore que les personnes engagées comme relai santé et les services de santé présentent les bienfaits de l'activité physique et sportive pour la santé physique et mentale. La FFSU est fréquemment représentée à travers les associations sportives affiliées.

C'est également une opportunité pour les acteurs territoriaux, partenaires des établissements, viennent à la rencontre de la communauté étudiante. La présence des collectivités territoriales, des clubs sportifs du territoire ou encore des dispositifs telles que les maisons sport-santé permet de visibiliser la diversité des collaborations et de l'ancrage territorial des établissements en matière de politique d'activités physiques et sportives.

1. Exemples d'activités proposées tout au long de l'année

Université Paris Sciences et Lettres - Université Paris Dauphine

Test sport-santé

Description : réalisation de tests de condition physique aux personnes inscrites en première année afin de permettre d'identifier les étudiantes et étudiants les plus fragiles. 30 sont identifiés afin de créer des groupes de besoin de 6 personnes. Ces groupes peuvent être accompagnés par un coach sport santé afin de réaliser un programme adapté à la reprise de l'activité physique.

Aix-Marseille Université

Pratique sportive pour les étudiants en situation de handicap

Description : afin de faciliter l'accès à la pratique et de favoriser une pratique sur le long cours, un accompagnement par les pairs est organisé. Les étudiants accompagnés par la mission handicap peuvent être mis en relation par le SUAPS avec un étudiant relais handicap et ou étudiant en STAPS Activité Physique Adaptée et Santé pour pratiquer une APS. Un nouveau dispositif est en cours d'élaboration, il concernera les étudiantes et étudiants les plus éloignés de la pratique sportive notamment les étudiants en situation de handicap ou confrontés à des problèmes de santé. Ils pourront bénéficier d'un accompagnement plus individualisé dans des créneaux dédiés à faible effectif.

Université Le Havre Normandie

Reprise d'activités sportives

Description : en lien avec le service de santé étudiante, l'université propose 1h d'activité gratuite le jeudi après-midi aux étudiantes et étudiants n'ayant pas d'activité physique et/ou sportive régulière. L'enseignant dispense des activités diverses telles que du renforcement musculaire, de la marche nordique, de la course à pieds etc. Cela dans un objectif de redonner goût à une pratique et orienter ces étudiantes et étudiants vers une activité régulière.

Université Pau et Pays de l'Adour

Ateliers Sport-santé : Comment ça va ?

Description : une fois par mois, le SUAPS et le SSE proposent à la communauté étudiante de faire un bilan de leur état de forme sur un temps court (30 min). Ce bilan permet aux équipes de prodiguer des conseils en matière de nutrition et également d'orienter les personnes vers une prise en charge médicale si nécessaire et/ou vers une activité physique en mobilisant également les réseaux territoriaux.

Université de Lorraine

Ateliers « nomades » dans les BU de l'université

Description : au sein de 6 BU des métropoles de Nancy et de Metz, le SUAPS (2 personnes) animent des ateliers « nomades » qui sont des ateliers de relaxation ouverts à toutes les personnes fréquentant la BU. Cela permet de faire une pause dans un espace privilégié lors des pauses méridiennes.

Nantes Université

Jeux de pistes, découvertes des campus

Description : les étudiantes et étudiants peuvent découvrir leurs campus universitaires grâce à des jeux de piste en installant une application qui leur propose un parcours.

Université Permanente – Sport, santé, bien-être

Description : l'université permanente, dédiée à un apprentissage tout au long de la vie, propose des cours de sport et bien-être (pilates, renforcement doux, yoga etc.).

Université de Nîmes

Univ'en forme et Etu'Zen

Description : afin de prévenir la détérioration de la santé étudiante et développer des ressources propres, l'université de Nîmes a déployé un programme

comprenant deux axes complémentaires : un dédié à la gestion des émotions et de l'apprentissage, un dédié à la promotion de l'activité physique et sportive.

Université de Tours

Parcours Sport / Santé

Description : le SUAPS et le SSE ont mis en place deux parcours dédiés soit à des étudiantes et étudiants sédentaires, soit en souffrance psychologique. Ces deux parcours s'étalent sur 10 séances, en groupe et les activités proposées varient en fonction des spécificités des groupes et des besoins des participantes et participants.

Université Caen Normandie

Prescription d'activité physique adaptée

Description : le SSE, en lien avec le SUAPS, prescrit de l'activité physique adaptée adossée à un suivi médical dans le cadre d'une prise en charge d'une maladie chronique ou d'obésité. Des tests de condition physique ont lieu au cours de l'année pour évaluer les progrès réalisés.

UE Sport

Description : cette unité d'enseignement est proposée en UE libre dans 7 composantes. Il permet de sensibiliser le public étudiant dans des formations autres que celles du domaine STAPS à la pratique d'une activité physique ou sportive.

Burgundy School of Business

One Health Center

Description : dans le cadre de son programme « One Health Center », la Burgundy School of Business propose à ses étudiantes et étudiants sur inscription des cours de fitness et de fightness sur les campus de Dijon et Lyon. Cette approche permet de proposer aux étudiantes et étudiants une activité physique hebdomadaire.

Module Activité sportive et artistique

Description : les étudiants de pré-master doivent s'inscrire dans le cadre de leurs études à une activité sportive ou artistique à laquelle ils prendront part une fois par semaine.

Ecole Polytechnique

Réathlétisation

Description : l'école Polytechnique a lancé cette année un programme de réathlétisation pour leurs élèves souffrant de blessures pour les réintégrer dans le sport en adaptant leur activité physique au suivi médical associé à leurs blessures.

Institut Agro Montpellier

Cursus Sport obligatoire

Description : dans le cadre de leurs études, les 1A de l'Institut Agro de Montpellier se voient proposer une offre d'activité physique et sportive.

ESSEC Business School

MOVESSEC

Description : dans un effort continu pour lutter contre la sédentarité et encourager le bien-être et le développement personnel, nous avons lancé le programme MOVESSEC. Ce programme ambitieux a pour objectif de déployer une offre sportive inclusive, accessible à tous sans distinction de genre, de niveau sportif, de besoin ou de handicap. MOVESSEC vise à encourager la pratique régulière d'activités physiques, contribuant ainsi au bien-être physique et mental de nos membres.

La BEKLIFE

Description : c'est un programme de fitness labellisé Sport Pour Tous et dont les encadrants sont en formation Sport Santé et APA qui propose des créneaux de remise en forme les midis afin de profiter au plus grand nombre.

Les Ateliers de la Nutrition

Description : l'Infirmière en chef de l'ESSEC a développé « Les Ateliers de Nutrition » dédiés aux sportifs qui proposent un accompagnement adapté et personnalisé par une diététicienne spécialisée en sport. Cela permet à nos SHN (Sportifs de Haut Niveau) tout comme l'ensemble de nos étudiants de bénéficier d'un conseil avisé. Des associations étudiantes proposent également des paniers bio équilibrés avec fruits et légumes de saison.

2. Exemples d'activités ponctuelles

Les Villages sports

En 2023, les premiers Villages Sport ont apporté une dimension d'ouverture au développement de la pratique sportive en permettant : de découvrir les offres du territoire, d'offrir une diversité d'activités à chacun ; de faire connaître les maisons sport-santé existantes, notamment au sein des Universités ; d'amener une dimension d'inclusion en proposant des sports ou des clubs inclusifs ; de faire le lien avec les services de santé étudiante (SSE), notamment en réalisant des tests-santé aux primo-entrants ; de faire découvrir les outils d'évaluation existants : application « Tous en Forme » ou site « monbilansportsanté » ou « Prescri'Forme »

L'université de Toulon le 20 septembre 2023 ou l'UPEC, en y consacrant une semaine entière du 18 au 23 septembre de même que l'université de Rouen-Normandie du 25/09 au 3/10 peuvent témoigner de l'intérêt du Village sports.

Université Paris Cité

Les Olympiades de rentrée

Description : à chaque rentrée universitaire, UP Cité organise des semaines d'intégration par le sport à destination des nouveaux étudiants. Des ateliers de test de forme et de remise en forme sont proposées. Pour certains cela permet une remise à la pratique physique et sportive et pour d'autres une continuité et une meilleure intégration dans les études et leur promotion. Ce dispositif a concerné à la rentrée 2023 près de 900 étudiants.

Compte tenu de la particularité des études de santé et notamment du PASS, les étudiants en études de santé bénéficient d'un événement spécial de rentrée autour du sport baptisé les Olympiades de rentrée, accueillant entre 600 et 700 étudiants.

Université Lyon 2

Une course contre le cancer

Description : en mars/avril 2024, le SUAPS et le SSE organisent une course sur le campus de l'établissement. Au départ et à l'arrivée de la course, un village d'associations ainsi que le centre Léon Bérard seront présents afin de sensibiliser à la prévention des cancers. Les outils de prévention utilisés seront dédiés aux jeunes 12-25 ans et concerneront diverses thématiques (alimentation, APS, environnement, addictions, expositions solaires, vaccinations etc.).

Université d'Angers

Assiette et Baskets

Description : sur une demi-journée, le public étudiant est invité à découvrir les bienfaits du sport et le lien avec la nutrition. Cette demi-journée est rythmée par la découverte d'activités physiques et un atelier cuisine.

Université de Bordeaux

BEEOA #4 – Le sport : un entretien sans injonction

Description : réalisé par les ERS de service de santé étudiante bordelais, le podcast permet d'évoquer les bienfaits de l'activité physique, notamment sur la santé mentale. Cette ressource, pérenne, peut être réécoutée et diffusée à différentes occasions.

Université de Poitiers

Color Campus

Description : organisée en soirée par l'université lors de la rentrée, c'est une course colorée faite en marchant ou en courant suivi d'une soirée animée par un DJ. Cela permet de créer un espace de rencontres de l'ensemble de la communauté universitaire.

Université de Toulouse

Student Tour

Description : durant la période de rentrée, la communauté d'établissements organise un parcours culturel à réaliser avec une application dans le centre de Toulouse. Trois parcours sont proposés selon les envies des personnes participantes. Les parcours sont chronométrés et permettent de découvrir la ville et sa culture.

Pôle Léonard de Vinci

De Vinci Run

Description : tous les ans, le pôle Léonard de Vinci organise la « De Vinci Run » qui rassemble l'ensemble des étudiantes et étudiants ainsi que les salariés de l'école mais aussi aux personnes externes (alumni, partenaires et étudiants d'autres écoles) pour plusieurs courses de 2,5km, 5km et 10km à destination d'une action solidaire.

IFP School

Energy Games

Description : tous les ans, l'IFP School organise une compétition sportive rassemblant l'ensemble de ces étudiantes et étudiants autour d'une color-run solidaire qui permettra de financer les bourses d'Excellence pour un étudiant ou une étudiante de la prochaine promotion.

EPF – Ecole d'ingénieurs et ingénieurs

Tournoi multi-campus

Description : le Bureau des Sports de l'EPF – Ecole d'ingénieur.e.s organise un tournoi de sport entre les différents campus de l'école (Troyes, Sceaux, Montpellier) autour de quatre sports : futsal, handball, basketball, et volleyball.

Université Gustave Eiffel, l'IUT Marne la Vallée, Ecole d'Architecture (EAV&T) et ESIEE Paris (Ecole d'Ingénieur.e.s)

Quel sportif.ve êtes vous ? Des activités pour toutes et tous...

Description: les établissements s'entendent pour programmer des tests santé aux primo-entrants ; un circuit découverte sur le campus majeur de Champs et du sport obligatoire sur les 2 premiers mois de l'année, pour certains étudiants, afin d'analyser les bienfaits de l'activité physique et proposer des préconisations grâce au Service Santé et aux étudiants STAPS en APA. Une journée parallèle à la journée paralympique d'octobre est proposée pour sensibiliser à la pratique en situation de handicap et inviter à rejoindre le créneau accessible à tous dédié aux pratiques en situation de handicap (basket-fauteuil, volley assis, para-badminton, céci-foot, et para-canoë en partenariat avec la FFCK).

Les Crous

Au-delà des établissements, les Crous sont également à l'initiative d'actions dédiées à la lutte contre la sédentarité et/ou le développement de la pratique d'activités physiques ou sportives.

Souvent partenaires privilégiés pour les événements organisés par les établissements, certains proposent des activités régulières au sein des résidences universitaires (Crous de Reims, Crous de Montpellier).

Lutte contre les violences sexistes et sexuelles

Le ministère est engagé dans la lutte contre les violences sexistes et sexuelles dans les établissements d'enseignement supérieur et de recherche. Cet engagement s'est renforcé en 2021 par l'adoption d'un plan national d'action ambitieux qui agit à tous les niveaux de prévention et d'accompagnement des victimes. Le plan national d'action contre les violences sexistes et sexuelles 2021-2025 est doté d'un budget de 14 millions d'euros et s'articule autour de 4 axes :

1. La sensibilisation et la formation massive de toute la communauté de l'ESR
2. Le renforcement des cellules d'écoute mises en place par les établissements
3. La communication sur les VSS au niveau local et national
4. La valorisation de l'engagement des étudiantes et étudiants et des personnels sur ces sujets

En 2022 et 2023, le ministère a lancé deux campagnes de financement à destination des associations étudiantes et des personnels pour soutenir leur engagement dans la promotion de l'égalité et la lutte contre les VSS et les LGBTphobies (870 000€ au total). L'Association Nationale Des Etudiants En Sciences et Techniques Des Activités Physiques et Sportives – ANESTAPS a obtenu un soutien financier les deux années consécutives pour deux projets :

- 2022 : Un dispositif de lutte contre les VSS, discriminations et violences associées (5000€)
- 2023 : structuration d'un plan de lutte contre les discriminations et les violences associées (VSS) de l'ANESTAPS et de son réseau (12 000€)

1. Exemples d'activités proposées tout au long de l'année

Crous Toulouse

Activité Yummy

Description : des séances d'APS sont proposées dans les résidences tout au long de l'année. L'inscription est gratuite et se fait sur internet. Le service est assuré par un prestataire extérieur.

Crous Lorraine

Ateliers sports

Description : tout au long de l'année, le Crous Lorraine propose, au sein de la salle « fitness » de la Maison Des Etudiants du campus ARTEM, différentes activités sportives, dans un format adapté à l'initiation.

Crous Lyon

Programme sportif

Description : depuis 3 ans, le Crous de Lyon propose un programme sportif entièrement gratuit dans deux disciplines : renforcement musculaire/coaching sportif et yoga. Des hors-séries sont également proposés tout au long de l'année : vélo, self-défense etc.

2. Exemples d'activités ponctuelles

Crous Montpellier X FFSU

Sport Dans ma Cité

Description : pendant la période estivale, des activités quotidiennes sont proposées dans les résidences universitaires par des étudiantes et étudiants ayant une carte professionnelle ou un diplôme d'encadrement. Le projet est piloté par la FFSU.

Crous Bordeaux x FFSU

Nuits sportives U et Jeudi du sport U

Description : les programmes Nuits sportives et Jeudis du sport U proposent une série d'activités sportives gratuites, ouvertes à toute la communauté étudiante bordelaise, dans le but de renforcer leur sentiment d'appartenance à la communauté universitaire et contribuer à leur bien-être.

Crous Grenoble-Alpes

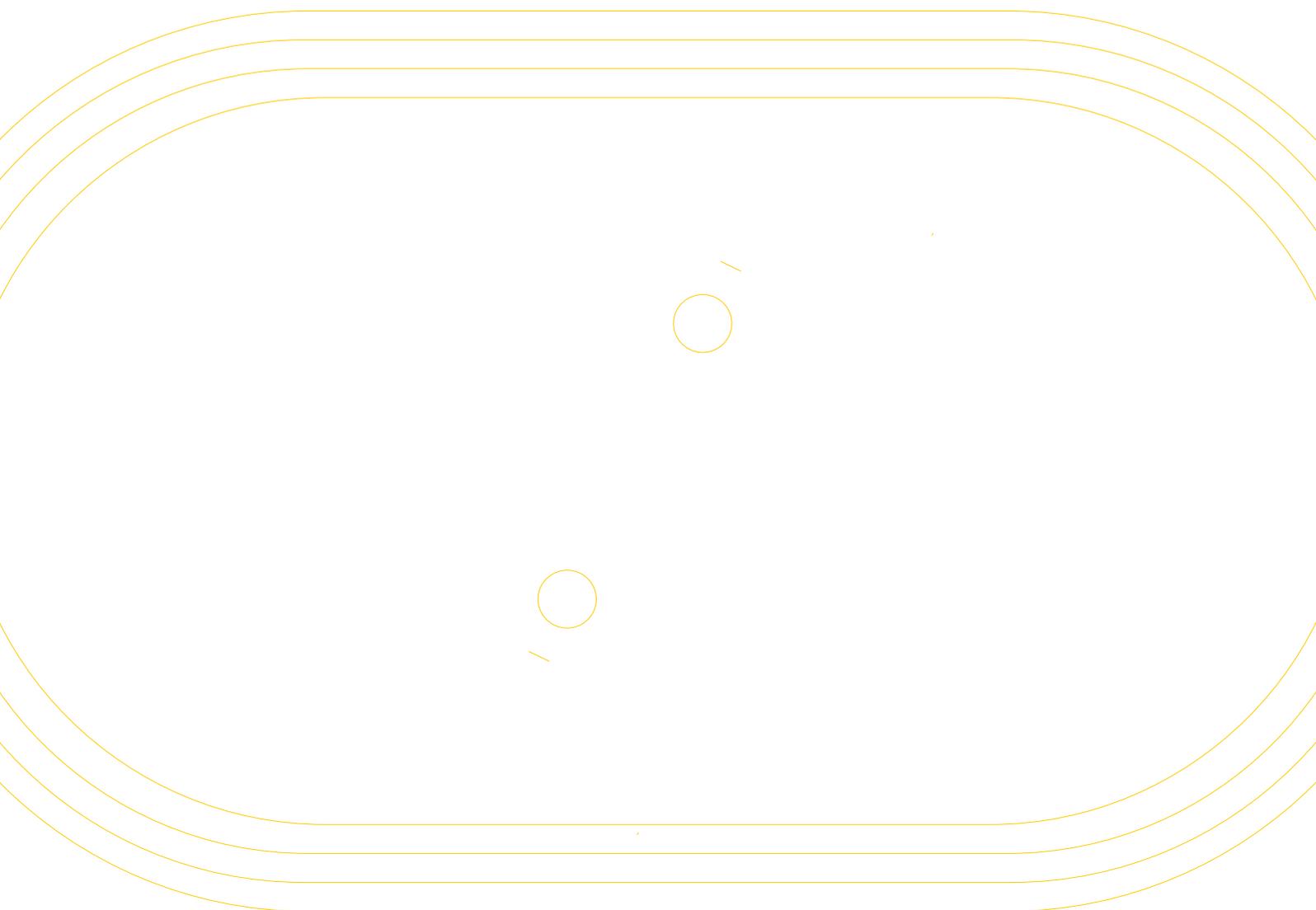
La Défoulée

Description : la Défoulée est un parcours multi-activités organisé par le Crous Grenoble Alpes sur le campus de Saint-Martin-d'Hères. Le parcours de 5 km est ponctué de plusieurs ateliers ludiques à faire en équipe de quatre personnes pour marquer des points.

Les associations

Les associations étudiantes, en STAPS ou non, peuvent aussi être porteuses d'actions régulières ou ponctuelles de sensibilisation, de prévention ou de pratique d'activités physiques et sportives. C'est par exemple le cas de l'ANESTAPS à travers le projet des *Friperies Sport Planète*. En alliant transition écologique et pratique d'activités physiques et/ou sportives, les friperies sont également des lieux de rencontres, d'échanges et de prévention/promotion des bienfaits de la pratique d'APS.

Des associations locales, au sein de l'établissement ou territoriales, peuvent également proposer des actions dédiées à la pratique d'APS ou de lutte contre la sédentarité.



The background is a solid blue color. It features several thin yellow lines that intersect to form a grid-like pattern. There are also several yellow circles of varying sizes scattered across the page. Some of these circles are partially cut off by the edges of the page. The text is centered in the upper left quadrant.

6. Ressources utiles

Études

INJEP, baromètre national des pratiques sportives 2023, Jorg Muller CREDOC, collection Notes et rapports, publié le 22/12/2023.

INJEP. (publié le 19/11/21). Les freins à la pratique des Français peu ou non sportifs : des situations hétérogènes - INJEP - Brice Lefèvre, L-VIS, Université Lyon 1, INJEP Valérie Raffin, INJEP, 19/11/2021 ;

ONAPS et ANESTAPS. (2023, 22 septembre). Enquête sur la pratique d'activités physiques et sportives et la sédentarité à l'université. Onaps.fr.

Ressources institutionnelles

Haute Autorité de Santé. Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé. (s. d.).

Guides et recommandations / Pôle ressources national sport santé bien être, Ministre des sports et JOP .

Agence nationale de la cohésion des territoires. Guide du design actif.

Santé Publique France. (2023). Dossier thématique « Nutrition et activité physique ».

Site **Manger, Bouger** (Santé Publique France).

Ressources associatives

Fédération Nationale d'Education et de promotion de la Santé. (2021). Dossier de connaissances « Promouvoir l'activité physique dans les territoires ».

Réseau français Villes-Santé (2022) Référentiel d'actions - Promotion d'une alimentation saine et de la pratique de l'activité physique.

ONAPS (2022). Recommandations mondiales et françaises en activité physique et sédentarité pour la population générale.

Prendre [soin] de nos étudiants. Guide pratique des collectivités pour agir. **Association des Villes Universitaires de France**, 2024. **Association Nationale des Elus en charge du Sport** (2023), Guide des initiatives locales Terre de Jeux 2024.

ANESTAPS (2022). Guide de promotion pour ta santé (lien Drive)

Nightline (2023). La tête la première.

Réseaux nationaux dédiés

ONAPS – Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

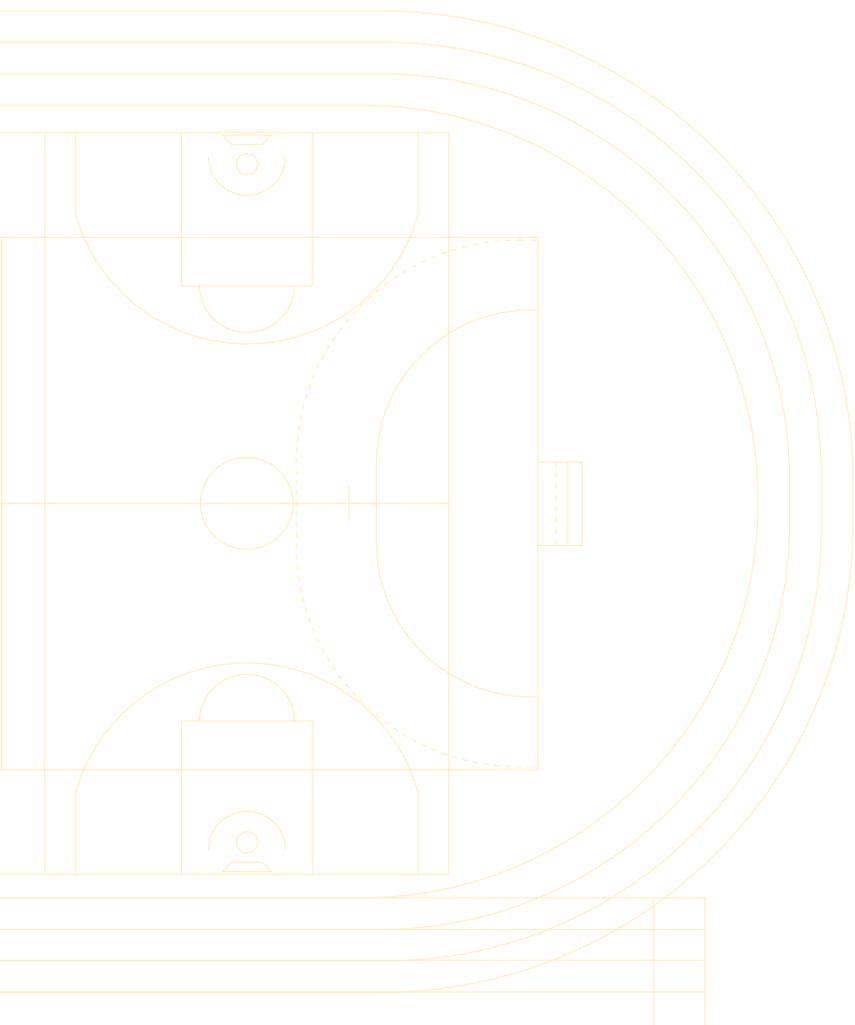
GNDS – Groupement National des Directeurs et Directrices de SUAPS

C3D STAPS – Conférence des doyens et directions de département de STAPS

APS-CGE de la CGE - Groupe des Directeurs et Responsables des Sports de la Conférence des Grandes Ecoles.

ADSSE – Association des directions des services de santé étudiante

ANESTAPS – Association Nationale des Etudiantes et Etudiants en STAPS





**MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

esr.gouv.fr