

# **ACTIVE TON BIEN-ETRE**

**JEUDI 26 MARS 2009 A MONTPELLIER**

**Campagne de lutte contre  
la sédentarité**



**Par: BDE STAPS à MONTPELLIER  
DOMINGUES Ricardo  
OLIVIER Sylvain  
ROOSEN Damien**

**Etudiants en MASTER 1 PESAP, santé**



# **SOMMAIRE**

<i>Présentation de l'ANESTAPS.....</i>	<b>3</b>
<i>Campagne « ACTIVE TON BIEN-ETRE .....</i>	<b>4</b>
<i>Les objectifs de l'évènement.....</i>	<b>5</b>
<i>La mise en place de ce projet.....</i>	<b>6</b>
<i>Les partenaires associatifs.....</i>	<b>7</b>
<i>Le projet de Montpellier.....</i>	<b>8</b>
<i>Un projet, une envie, des valeurs .....</i>	<b>9</b>
<i>Perspectives d'avenir de la campagne.....</i>	<b>10</b>

# Présentation de l'anestaps

Créée en mars 1999 , l' Association Nationale des Etudiants en STAPS a vue le jour dans le but de rassembler et de fédérer le réseau associatif étudiant STAPS en France.

## **Les valeurs:**

L'ANESTAPS se reconnaît notamment dans les valeurs du mouvement associatif étudiant indépendant qui sont : le fonctionnement démocratique de l'association qui est dirigé par les étudiants. L'indépendance politique et confessionnelle de l'association et de ses actions. A ce titre, l'association s'interdit toute prise de position à caractère religieux et racial. Le pluralisme de l'association, dans les limites des valeurs de l'humanisme universitaire.

## **Les missions:**

- Représenter les étudiants de la filière auprès des partenaires, institutions et différents conseils. Le travail de valorisation de la filière, de la professionnalisation des Diplômes.
- L'engagement dans une réflexion dans le domaine de l'éducation populaire.
- Former les dirigeants des associations affiliées et ses élus (congrès, Week End de formations et événements FAGE)
- Informer le grand public sur la réalité de la filière et l'avancé des dossiers la concernant.
- Animer par des événements sportifs et festifs tel que les INTERSTAPS.
- Service d'offre d'emploi, de conseils, d'aide au développement de nos associations membres.
- Créer des projets et des événements permettant de diffuser « l'esprit STAPS ».



# Campagne

## « active ton bien être »

### **VOLET: la prévention santé**

Ce projet d'une campagne nationale de lutte contre la sédentarité a trouvé son origine en partant d'un constat simple: la montée de la sédentarité, notamment chez les jeunes pose un problème de santé publique en France. Parmi les futurs acteurs du sport en France, les étudiants en STAPS et l'ANESTAPS ont décidés de se positionner sur un sujet d'actualité qui touche de plus en plus de jeunes!

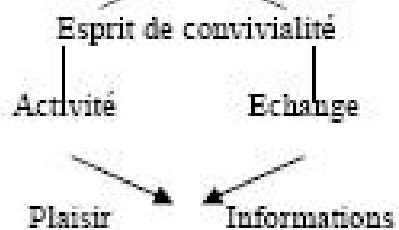
Cette campagne nationale a pour objectif de réunir à la fois les acteurs du sport et ceux de la santé afin de véhiculer un message fort...

### **L'activité physique est bonne pour votre santé!**

L'intérêt est d'accueillir le maximum de personnes (écoliers, collégiens... étudiants, personnes âgées; le projet étant décliné à un public spécifique selon l'association relais!) pour leur faire découvrir l'activité physique et une multitude de sports; tout en ayant accès aux bonnes informations en terme d'hygiène de vie et ceci dans un élan de convivialité.



Le projet se résume à un principe simpliste:



**BIEN ETRE - FORME - SANTE**

# Les objectifs de l'évènement

Impulsé par le réseau associatif de l'ANESTAPS, l'évènement se veut attractif et utile pour tous. L'idée est de faire découvrir des activités physiques et sportives courantes mais aussi novatrices auxquelles le public visé n'a pas accès ou n'a pas le temps de pratiquer quotidiennement.

L'état de bonne santé, indissociable de la relation entre une alimentation équilibrée et une activité physique régulière passe également par l'information, la prévention et la promotion.

*Ainsi plusieurs grands objectifs ressortent de la campagne  
« Active ton bien-être » :*

- **Sensibiliser un public aux méfaits d'un comportement sédentaire**
- **Mettre en avant l'activité physique au service de la santé**
- **Informer le public des dangers des conduites à risques**
- **Favoriser un échange d'informations entre le public et les professionnels de la santé**



# Mise en place du projet

## **7H30 – 9H**

Installation du site (stand, terrains...)  
Accueil des encadrants  
Briefing équipe

---

## **9H - 9H30**

Accueil des participants  
Introduction de la journée

---

## **9H30 - 13H**

Stands informations (AIDES, Don du sang, SUMMPS, alcool au volant...)  
Stands promotion (alcokart, pratiques physiques de santé...)  
Conférences (Nutrition, Maison des ado virtuelle, aide ergo génique...)

---

## **13H - 14H**

PAUSE DEJEUNER

---

## **14H - 17H**

Stands informations (AIDES, Don du sang, SUMMPS, alcool au volant...)  
Stands promotion (alcokart, pratiques physiques de santé...)

---

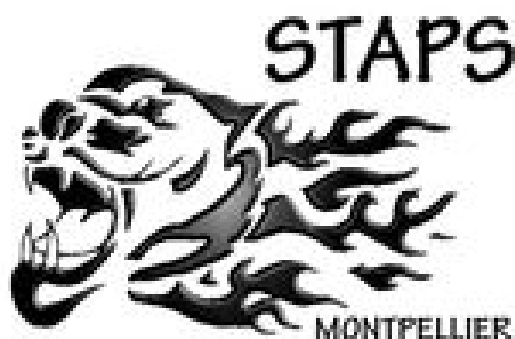
## **17H - 19H**

RANGEMENT, Remerciements, FIN

# Les partenaires associatifs

Opération  
"Anti-Cartons"

Luttons contre les accidents  
de la route chez les jeunes



Défi santé nutrition



Montpellier Ados  
MDA / MD@

Chez Mme Nelly LACINCE  
155 r Combe de Bonnesta  
34090 Montpellier

[maisonados34@gmail.com](mailto:maisonados34@gmail.com)



la mutuelle de la vie étudiante



# *Le projet de Montpellier*

Dans le cadre du projet INTERSTAPS, regroupant les représentants des différentes UFR staps de France, nous avons tenu à profiter de l'occasion pour mettre en place la campagne « active ton bien-être » à Montpellier.

Ce projet sera réalisé sur le site de L'UFR STAPS Montpellier, le jeudi 26 Mars 2009.

Cette journée, est réservée à la sensibilisation, promotion et à la prévention pour la santé; réaliser par les étudiants stagiaires M1 PESAP (Damien Roosen, Sylvain Olivier, et Ricardo Domingues).

C'est pourquoi grâce à l'intervention de nos différents partenaires nous proposerons tout au long de la journée, des stands de prévention au sein du campus de l'UFR STAPS MONTPELLIER. Parmi ces activités vous pourrez retrouver les différents services : Don du Sang, MEP, SUMPPS, ainsi que des stands pour, « Aides », « refuge », « ostéopathie », MEP, anti carton, anti dopage, « Epidaure » et encore de nombreux lieux d'informations et de prise de conscience.

Afin de mettre en valeur notre campagne, les diverses conférences réuniront des professionnels dans le domaine de la santé (nutrition, aides ergo géniques...)

Pour poursuivre, dans le cadre de la « Création de la Maison des Ados de Montpellier en septembre 2009 » nous présenterons les travaux réalisés en collaboration avec le Lycée Mendès France du Site Communautaire Adolescents, développé avec Arnaud Maes par les étudiants M1 et M2 PESAP suivi par Didier Delignières Professeur des Universités et Nelly LACINCE, Professeur Agrégé et docteur en Science de l'Education, Responsables du Master1 et 2 PESAP à l'UFR STAPS.

Nous montrerons la place des étudiants STAPS dans le domaine de la Prévention/Promotion Santé, grâce à une projection et conférence sur ce projet soutenu par le Ministère de la Santé, de la Jeunesse, et des Sports - Espace Jeunesse, Sports, et Vie Associative.

De plus grâce à nos relations étroites avec les différents représentants étudiants nationaux, nous aurons la chance de proposer les services des élus de l'ANESTAPS, de la FAGE, ainsi que des représentants du CROUS, avec une vision globale des projets de prévention menés par les étudiants au niveau de Montpellier mais aussi au niveau national.

Journée qui s'achèvera par un buffet offert par l'équipe organisatrice et le restaurant bar « overtown », qui permettra de réunir les différents acteurs de la journée et les étudiants, afin d'échanger contacts et conseils.



# Un projet, une envie...des valeurs

## LE PROJET

Dans une démarche générale d'éducation pour la santé par l'activité physique, les étudiants en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives souhaitent s'investir à travers un sujet qui touche particulièrement les étudiants et les jeunes en général; leur état de santé. Car une mauvaise hygiène de vie au plus jeune âge se traduit bien souvent par des problèmes de santé à l'avenir, et bien plus que de faire passer un message....

Il faut agir!

## L' ENVIE

L'envie, qui peut se traduire par la motivation, est celle du positionnement de l'association nationale et celle du bureau des étudiants en STAPS de Montpellier, sur le thème de la promotion de la santé, et de la lutte contre la sédentarité en France. Il nous semble primordial d'apporter notre pierre à l'édifice en tant que futurs acteurs dans le domaine de la santé.

## NOS VALEURS AUTOUR DE LA SANTE

Aspirants aux métiers de la santé , la pratique des activités physiques et sportives fait partie intégrante de notre cursus en STAPS. Même si le rapport sport-santé est une évidence à nos yeux, les vertus de l'activité physique ne sont pas perçues de la même façon selon les publics. Outre son rôle social, la pratique d'une activité physique amène l'individu à avoir confiance en lui, à apprendre à gérer son stress, favorise la prise de conscience de son corps, développe l'esprit de groupe et le respect de l'autre, procure du plaisir....

***Le défi est alors de réussir à faire prendre conscience aux gens des bienfaits de l'activité physique, aussi bien sur la santé qu'au niveau de l'épanouissement de la personne.***

Parce que la pratique physique de santé est avant tout signe de plaisir, il s'agit pour nous de travailler en collaboration avec les différents acteurs du sport et de la santé afin d'impulser autour de nous une dynamique qui tend à développer et à généraliser la pratique de santé.

# Perspectives d'avenir de la campagne

Pour atteindre ses objectifs, l'ANESTAPS continue à se donner les moyens de développer cette campagne dans son réseau national. Tout d'abord, en entretenant des rapports privilégiés avec les associations staps ( rencontres, formations, débats...). Et d'autre part, en rencontrant et en travaillant en collaboration avec les structures ayant eux aussi vocation au bien-être et au développement du sport.

**Plusieurs axes tendent à être développés pour la réussite de ce projet:**

- Continuer à former les responsables associatifs de notre réseau sur cette campagne.
- Multiplier les partenariats pour améliorer l'attractivité et la réussite de l'évènement. Développer les relations avec les villes, les professionnels de la santé et du sport.
- Communiquer sur cette **campagne de lutte contre la sédentarité**.
- Augmenter le nombre de villes ( associations staps ) organisatrices de l'évènement.
- Faire en sorte que l'évènement devienne incontournable.



# CONTACTS

*bde.staps.mtp@hotmail.fr*  
700 Av du pic saint loup  
34090 MONTPELLIER

*bureau.anestaps@gmail.com*  
06 81 29 98 28

DOMINGUES Ricardo  
[ricardomingues51@hotmail.com](mailto:ricardomingues51@hotmail.com)  
06 89 61 37 89

OLIVIER Sylvain  
[sylvain-olivier2@wanadoo.fr](mailto:sylvain-olivier2@wanadoo.fr)  
06 88 03 81 41

ROOSEN Damien  
[damien.roosen@orange.fr](mailto:damien.roosen@orange.fr)  
06 89 76 89 18