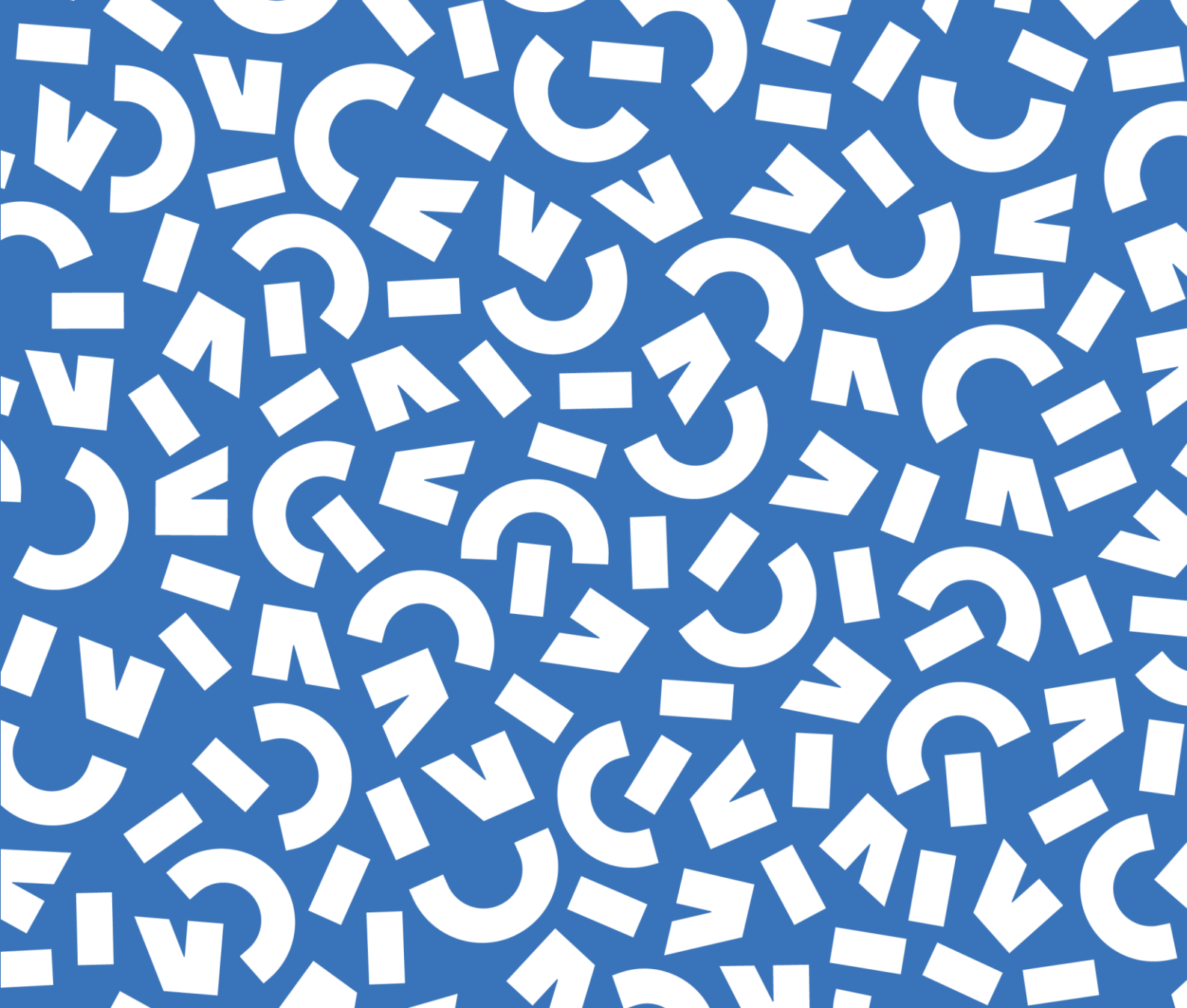




**Nantes Université : une université
active**

Préambule

Nantes Université, dans le cadre de sa [lettre d'orientation stratégique](#) (2022) et du [contrat d'objectif, de moyen et de performance](#) (2023), s'est fixée le développement de la pratique de l'activité physique et sportive, dont le sport-santé pour toutes et tous comme un objectif majeur.

« Porter une politique sportive engageante pour favoriser bien-être physique et mental au service des réussites, déployer un axe sport-santé pour lutter contre la sédentarité »

Extrait de la politique sportive de Nantes Université.

La structuration d'actions de lutte contre la sédentarité et l'inactivité physique des étudiants et des personnels de Nantes Université est ancrée à la [politique sportive](#) de Nantes Université. Elle intervient à la croisée des travaux en cours sur la [qualité de vie et des conditions de travail](#) et s'articule avec le [plan mobilité active](#), le [2ème schéma directeur du handicap](#), le [schéma directeur de la vie étudiante et de campus](#) et le [schéma pluriannuel de stratégie immobilière](#).

- **Quelques définitions :**

La [sédentarité](#) est le fait de rester dans une position assise ou allongée, maintenue dans le temps et associée à une très faible dépense énergétique en situation d'éveil.

L'[inactivité physique](#) 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.

L'[activité physique sportive et artistique \(APSA\)](#) représente toute activité pendant laquelle une proportion importante de notre corps est en mouvement et requiert une dépense d'énergie. Les déplacements actifs (marche, vélo), la détente active et le sport sont considérés comme une pratique physique.

L'[activité physique adaptée \(APA\)](#) est destinée aux personnes atteintes d'affection de longue durée, aux personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer l'activité physique dans des conditions habituelles.

- **Quelques chiffres :**

[8h](#), c'est le temps moyen de comportement sédentaire pour un étudiant, par jour à l'université (ONAPS-ANESTAPS, 2022) ;

[57,3%](#) des étudiants soulignent les contraintes universitaires trop importantes pour la pérennité de leur pratique (ONAPS-ANESTAPS, 2022) ;

[9](#) adultes sur [10](#) passent plus de [3h](#) par jour en position assise ou allongée hors sommeil (Esteban, 2014-2016) ;

Les salariés du secteur tertiaire passent environ [77%](#) du temps assis, sur une journée de travail.

La sédentarité est la [4ème cause](#) principale de décès prématurés dans le monde. C'est environ 3,2 millions de décès chaque année au niveau mondial attribuables au manque d'exercice (OMS).

Pour les adultes à partir de 18 ans, jusqu'à plus de 65 ans, les recommandations sont de **150 minutes** d'activités physiques hebdomadaires avec au moins **10 minutes** d'effort d'affilé (OMS). Il est également recommandé de réduire le temps total quotidien passé en position assise ou allongé ainsi que de marcher quelques minutes et de s'étirer régulièrement.

95% des adultes français présentent un risque de détérioration de la santé en raison d'un manque d'activité physique et/ou un excès de comportements sédentaires (Anses, 2021).

- **Lutter contre la sédentarité et l'inactivité physique est crucial pour plusieurs raisons :**

Cette lutte représente est un enjeu majeur de santé publique. Les bénéfices de l'activité physique et/ou sportive et de la lutte contre la sédentarité sont nombreux, à court, moyen et long termes sur la santé d'une manière générale, englobant le bien-être physique, psychologique et social. Induisant donc une meilleure qualité de vie en général.

→ **Amélioration de la santé physique** : Il est scientifiquement prouvé que la sédentarité et l'inactivité physique augmentent le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et d'obésité. Les APS permettent ainsi la réduction du risque de maladies chroniques, notamment les maladies cardiovasculaires et certains cancers. Elles favorisent aussi le renforcement musculaire et osseux, et ont également des vertus dans la prévention du vieillissement prématuré du corps ainsi que le maintien de la mobilité.

→ **Amélioration de la santé mentale** : les bénéfices des APS sont notamment démontrés, et dès le court terme, sur l'amélioration de l'humeur, de la confiance en soi, d'une meilleure concentration, de la réduction du stress, de l'anxiété,...

→ **Amélioration de la socialisation** : la pratique d'activités physiques et/ou sportives est un outil important de socialisation et de reconnexion sociale. Par son organisation et son encadrement, elle permet de prévenir et de lutter contre l'isolement lorsqu'elle est pratiquée en groupe.

→ **Amélioration de la qualité de vie globale** : les personnes actives ont tendance à avoir plus d'énergie tout au long de la journée et l'activité physique et/ou sportive contribue à un sommeil de meilleure qualité. Les ressources personnelles et collectives développées grâce à l'APS sont « des éléments utiles pour atteindre les objectifs d'une société plus inclusive, résiliente et durable »(Vademecum MESR).

Une méthode de travail

De nombreux articles, travaux, rapports, feuilles de route et vademecum ont été consacrés ces derniers temps par de multiples acteurs (France Université, ANESTAPS/ONAPS, IGESR, MESR/MSJOP,...) affirmant que les comportements non sédentaires et l'activité physique et sportive constituent un levier majeur de la santé globale, tant sur le plan physique, psychologique que social. Ces lectures confortent les directions déjà prises par Nantes Université et nous amènent à travailler davantage.

Afin de recueillir un maximum d'idée, [une vingtaine de rencontres et d'échanges](#) a été menée avec les services de Nantes Université, les représentants des personnels et des étudiants, les pôles et composantes ainsi que les membres de l'EPE.

Une question principale a guidé ces auditions : *« A votre avis, comment Nantes Université peut lutter contre la sédentarité de ses étudiants et personnels ? »*.

Un existant et des perspectives dans un contexte sous tension

Nantes Université a la chance de posséder un [écosystème riche d'acteurs portant au quotidien les valeurs et les bienfaits de l'activité physique et sportive](#). L'expertise des étudiants et enseignants/enseignants-chercheurs de l'UFR STAPS (notamment dans la filière APAS : Activités Physiques Adaptées et Santé), des enseignants et personnels administratifs du SUAPS (Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives), de la Ligue de Sport Universitaire, les Bureaux des sports des composantes et établissements membres, des professionnels du SSE (Service de Santé des Etudiants), de la médecine préventive des personnels, des directions des relations sociales ainsi que des directions de ressources humaines de Nantes Université et de ses établissements membres est mise au profit de cette politique sportive avec notamment comme objectifs : l'amélioration de la qualité de vie et du bien-être, la prévention des troubles musculo squelettiques et le renforcement de la cohésion et de l'inclusion sociale.

Plusieurs actions en faveur de la promotion et de la proposition d'activités physiques et sportives sont déjà menées à Nantes Université. En voici 2 principales :

- [Le Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives](#) propose des créneaux de pratique d'APS aux étudiants et personnels de tout l'établissement. En effet, ce sont en moyenne 235 cours par semaine, qui sont ouverts aux personnels de Nantes Université. Depuis la rentrée universitaire 2023-2024, deux cours d'activités physiques adaptées sont venus compléter cette offre pour les étudiants.
- [Le plan de mobilité durable de Nantes Université et dans chaque établissement-membre](#), propose un accompagnement financier à destination des personnels utilisant les mobilités actives pour se rendre sur leur lieu de travail.

La mise en œuvre de cette feuille de route tient compte de la situation financière et humaine de Nantes Université. Malgré les ambitions, le contexte actuel nous invite à être prudents dans la programmation des actions.

A court terme, l'accent sera mis sur le travail de valorisation des actions engagées dans les différentes politiques (cf p.2). En complément et grâce à des financements aujourd'hui fléchés (notamment par NeXT, CVEC et par du mécénat) des actions d'expérimentations pourront se réaliser. Enfin, en fonction des opportunités futures (appels à projets et financements extérieurs) des déploiements pourront être envisagés.

Vers un environnement favorable à la pratique d'activités physiques et sportives à Nantes Université

L'enjeu principal est d'ancrer les comportements actifs ainsi que l'activité physique et sportive de manière durable dans la vie des étudiants et des personnels de Nantes Université. La promotion et le développement de cet ancrage doivent raisonner au sein de notre établissement comme facteur primordial de santé publique. Grâce aux nombreuses idées recueillies durant la vingtaine d'auditions, des actions ont été préconisées. Elles traitent des aménagements d'espace, d'études et de temps de travail ; de l'organisation de temps de sensibilisation et de formation ; ainsi que de diversification de l'offre de pratique.

Ainsi, la rédaction de la feuille de route vise un double objectif, à savoir sensibiliser les étudiants et personnels de Nantes Université aux risques liés à la sédentarité et mettre en œuvre un environnement physique et social favorable à la lutte contre la sédentarité ainsi qu'à la pratique d'activités physiques et sportives. Les actions inscrites permettent d'agir sur les 3 niveaux de prévention : primaire (diminution des causes et des facteurs de risque aux problèmes de santé), secondaire (diminuer la prévalence d'une maladie) et tertiaire (amoindrir les effets et séquelles d'une pathologie ou de son traitement).

Une vigilance particulière est maintenue concernant les étudiants et personnels en situation de handicap et celles et ceux qui sont atteints de maladie chronique, publics aujourd'hui particulièrement éloignés de la pratique.

Liste des actions

Sensibiliser aux risques liés à la sédentarité et à l'inactivité physique

Lutter contre la sédentarité et favoriser la pratique d'activités physiques, sportives, artistiques et de santé permettent d'agir en prévention des risques mais représentent également un vecteur de cohésion sociale et de réussite. Des valeurs dont nous sommes particulièrement attachées à Nantes Université. Ainsi, nous travaillerons sur le concept de littératie physique qui « se définit par la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie. »

1. **Créer une campagne de sensibilisation** sur les bienfaits de lutter contre les comportements sédentaires et les bienfaits de l'activité physique et sportive. Cette sensibilisation sera accompagnée d'actions précises à mettre en place individuellement et collectivement permettant de renforcer la motivation et les capacités à pratiquer. La campagne sera constituée d'affiches et de message à diffuser sur les différents outils de communication de Nantes Université (Unews, intranet, mail,...).
2. **Révéler la sédentarité comme étant un risque professionnel.** Les postures sédentaires constituent un enjeu de santé au travail, qu'il convient d'évaluer et de prévenir. C'est pour cela que la **sédentarité des personnels et des étudiants** sera étudiée en intégrant des questions sur ce sujet dans le baromètre social ainsi que dans l'enquête « Evaluation par les étudiants des enseignements et de la vie universitaire ».
3. En tant qu'employeur, Nantes Université doit prendre les mesures nécessaires pour assurer

la sécurité et protéger la santé physique et mentale de ces travailleurs. La sédentarité est ainsi inscrite dans le [programme annuel de prévention](#) et dans le [document unique d'évaluation des risques professionnels](#). Une formation spécifique des agents de prévention sera proposée.

4. [Développer les actions de prévention et de promotion](#) portant sur les comportements non sédentaires et sur l'activité physique au quotidien. Les personnels du STAPS, les professionnels médicaux et paramédicaux du Service de Santé des Etudiants et de la Médecine Préventive des Personnels de l'Université participent déjà pleinement à cette prévention. L'action « *I like to move eat* » animée par les étudiants relais santé sera amplifiée. La présence du SUAPS sera également augmentée notamment lors des événements de rentrée. Une conférence ouverte à tous les étudiants et personnels de Nantes Université sera également organisée en octobre 2025.

Mettre en œuvre un environnement favorable à la lutte contre la sédentarité et à la pratique d'activité physique

Les comportements sédentaires et inactifs sont prédominants dans nos modes de vie actuels notamment du fait de l'organisation du travail et des études. Ainsi, permettre la mise en mouvement des personnels et des étudiants au sein même de leur activité quotidienne est nécessaire.

5. [Créer le « kit du collectif actif au travail »](#). Ce kit sera mis à disposition des responsables de des unités de travail. Il regroupera des outils clés en main pour s'approprier et promouvoir les comportements plus actifs pendant le temps de travail (en présentiel et en télétravail) ainsi que pendant les temps de réunion. Il y aura notamment des quizz, des slides de présentation, une méthodologie d'animation, des outils de communication, des témoignages,...
Ce kit sera aussi déployé auprès des associations étudiantes de Nantes Université.
6. [Mieux organiser le rythme étudiant et développer les cours actifs](#). Pour cela, plusieurs options peuvent être prises lors de l'élaboration des emplois du temps : cours d'1h, changement de salle de classe et pause de 10 min entre chaque cours, pause méridienne de plus d'1h30, ½ journée banalisée (différente selon les composantes).
Dans le cas des cours durant plus d'1 heure, une pause active doit alors être proposée. Marcher, s'étirer, monter des escaliers, s'aérer... Entre 2 et 5 minutes de mouvement suffisent. Une information, des slides à intégrer à la présentation du cours et des capsules vidéos seront proposées aux enseignants.
7. [Rendre la pratique d'activités physiques et sportives optionnelles dans les maquettes des formations initiales et continues](#). Les Unités d'Enseignement de Découverte du Sport est le levier prioritaire pour favoriser et encourager la continuité de la pratique sportive entre le secondaire et le supérieur.
8. [Développer les réunions actives](#). Les règles de ce type de réunion seront communiquées, notamment aux responsables d'équipe et intégrées au « kit du collectif actif au travail ». Des parcours autour de chaque campus seront créés pour réaliser des réunions en marchant (boucles de 30 min, 45 min à 1h).
9. [Développer 2 outils numériques : l'agenda « Bouger à Nantes Université » sur Zimbra et un canal Mattermost « Comportements actifs et activités physiques au quotidien »](#). Les personnels de Nantes Université travaillent avec l'outil « Zimbra » pour gérer leur emploi du temps professionnel. Un calendrier intitulé « Bouger à Nantes Université » sera créé et ainsi par le biais de rendez-vous programmés régulièrement dans la journée de travail, les

personnels volontaires, seront amenés à adopter des postures dynamiques. En complément, le canal Mattermost sera ouvert aux étudiants et aux personnels et proposera des défis, des rdv sportifs,... (cf action n°23).

10. **Proposer du mobilier actif** au sein des bureaux, salles de réunion, salles de cours, dans les bibliothèques universitaires, salles de pauses et couloirs. Bureaux assis-debout, swiss ball, mange-debout, vélos bureau, pédalier,... viendront équiper les espaces de travail et d'études proposant ainsi une alternative aux comportements sédentaires.
11. **Rendre les escaliers plus visibles et plus praticables.** La montée et la descente des escaliers sont une activité physique parmi les plus complètes et bénéfiques pour la santé et pour améliorer la condition physique. Ainsi, les devantures d'ascenseurs et les cages d'escalier des bâtiments de Nantes Université seront aménagées avec des **nudges** du **design actif**. Dans le cadre de nouvelle construction, les programmistes seront sensibiliser à la construction d'escalier plus attrayants (visuels, messages d'encouragement, lumière,...). Les agents d'accueil seront également sensibiliser à ce message et inviteront plus facilement les extérieurs (qui le peuvent) à l'utilisation des escaliers.
12. **Accéder à des vestiaires et/ou des douches dans un maximum de bâtiments de Nantes Université.** Un recensement ainsi qu'une communication seront réalisés pour informer personnels et étudiants des lieux possibles pour se changer et se doucher après la pratique.
13. **Favoriser les déplacements actifs.** Afin que les étudiants et les personnels puissent venir à vélo sur leur lieu d'étude ou de travail, de nouveaux abris seront installés sur les campus. Les ateliers « Savoir rouler à vélo » , déjà proposées dans le catalogue de formation seront davantage mis en avant et proposés sur tous les campus. Du matériel de sécurité à l'effigie de Nantes Université (chassuble de sécurité par exemple) pourra être offert.
Un travail sera à mener avec les logeurs des territoires afin de les sensibiliser à la mise à disposition d'abris/garage à vélo sécurisés.
14. **Installer des casiers pour les étudiants et enseignants** ne possédant pas de bureau afin qu'ils puissent notamment y déposer casque, vêtements de pluie, et autres nécessaires pour leurs déplacements actifs.
15. **Informersur les prérequis nécessaires pour pratiquer avec le Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives.** Des informations plus détaillées seront ainsi intégrées dans le catalogue afin de mieux préciser ce que signifie « niveau débutant », « niveau intermédiaire » et « niveau expert ».
16. **Développer la prescription d'activités physiques adaptées,** par les médecins du service de santé des étudiants et de la médecine de prévention des personnels de l'université. L'abonnement au SUAPS sera offert aux étudiants et personnels ayant cette prescription. Des activités physiques adaptées seront ainsi proposées par le SUAPS et les activités inclusives devront bien être identifiées sur le catalogue.
Un travail sera à mener avec les Maisons sport santé des territoires afin de proposer des bilans santé et un accompagnement dans la reprise d'une pratique physique et sportive.
17. **Autoriser l'utilisation des salles de réunion et des espaces ouverts pour pratiquer des activités physiques et sportives.** Le SUAPS et/ou les étudiants et personnels directement sur place pourront ainsi organiser tout type d'activités physiques, qu'elles soient sportives ou non, notamment sur le temps méridien.
18. **Rendre accessible le matériel sportif à toutes et tous.** Grâce aux bibliothèques d'objets des

bibliothèques de Nantes Université (BOBUN) et la friperie d'Arnaud au sein de l'UFR STAPS, le prêt et l'achat de vêtements et de matériel sont possibles.

Mettre en place une offre d'activités physiques sportives artistiques et adaptées variées et inclusives

Cette partie de la feuille de route est en parfaite concordance avec la politique sportive de Nantes Université.

19. [Créer de nouvelles infrastructures sportives libres ou semi-guidées sur les campus](#). Ces espaces créés par du design actif ou par des équipements physiques et/ou numériques, permettront notamment une pratique adaptée aux contraintes des emplois du temps. Un accompagnement pendant et/ou en marge de la pratique libre pourra être effectué.
20. [Varier les horaires et les lieux des activités physiques et sportives proposées par le SUAPS](#). Afin de répondre au besoin émanant des personnels d'avoir davantage de créneaux sur le temps méridien, et plus tard le soir pour les étudiants, de nouvelles offres d'activités devront être proposées et dans l'idéal sur chaque campus.
21. [Proposer des vidéos d'activités physiques et sportives \(pilates, yoga, tabata, fitness, relaxation,...\) en ligne sur le site du SUAPS](#). En accès libre et gratuit, les étudiants et les personnels pourront les utiliser chez eux et sur leur lieu de travail/d'études (cf. proposition 17).
22. [Organiser des évènements d'activités physiques et sportives sur les campus](#). Le village sport pendant le festival de rentrée, les nuits des sports, les initiatives des composantes et pôles sur ce sujet, les tournois sportifs des associations étudiantes,... seront soutenus et plus visibilisés à l'échelle de Nantes Université.
23. [Proposer des challenges et des défis pour ancrer les comportements actifs et favoriser l'activité physique quotidienne](#). Depuis plusieurs années, Nantes Université participe à la course solidaire Odyssée en offrant le dossard à des étudiants et des personnels. Via l'outil Mattermost, des défis accessibles à toutes et tous pourront être lancés entre étudiants et/ou personnels.

En complément

24. [Développer un enseignement intitulée « Les bienfaits de l'activité physique et sportive » auprès des étudiants inscrits dans une formation médicale et paramédicale de Nantes Université](#). Cet enseignement a pour objectif principal de sensibiliser les futurs professionnels de la santé.
25. [Lancer un projet de recherche sur la lutte contre la sédentarité des personnels de Nantes Université](#). L'étude des résultats du baromètre social pourra être un point de départ de cette recherche et permettra de vérifier l'efficacité des actions mises en place. Ce projet de recherche sera à construire entre des enseignants-chercheurs de l'établissement et les partenaires d'EuniWell.

26. **Evaluer l'impact des actions** mises en œuvre grâce au suivi d'indicateurs clés et au suivi de l'évolution des comportements sédentaires et du niveau d'activité physique