
Bouge Ta Santé : un dispositif universitaire labellisé Maison Sport-Santé pour une santé durable des étudiants et des personnels

Pauline Maillot^{*1}, Romain Verdon², Omar Bekari², Muriel Prudhomme², Thierry Barrière³, Philippe Decq⁴, and Damien Vitiello¹

¹Institut des Sciences du Sport Santé de Paris (I3SP, URP 3625) – Université Paris Cité – France

²Service Santé Etudiante (SSE) – Université Paris Cité – France

³Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives (SUAPS) – Université Paris Cité – France

⁴Département de neurochirurgie, Hôpital Beaujon (APHP) – Université Paris Cité – France

Résumé

Introduction : La population étudiante est particulièrement exposée aux problèmes de santé physique et mentale, une situation aggravée par la crise sanitaire et l'augmentation du coût de la vie. En 2020, 1 étudiant français sur 3 présentait des signes de fragilité psychologique et 1/2 déclarait souffrir de solitude pendant le confinement. Deux ans plus tard, près de 40 % des étudiants de l'Université Paris Cité (UPCité) déclaraient un mauvais état de santé psychologique, notamment ceux en difficulté financière ou sociale (1). Seulement 60 % déclaraient une activité physique régulière, et près de 40 % ne respectaient pas les recommandations d'activité physique de l'OMS. En 2022, moins d'1 étudiant sur 2 à UPCité pratiquait une activité physique hebdomadaire, ce qui est préoccupant au vu des bienfaits reconnus de l'activité physique : réduction des risques de maladies chroniques, amélioration de la santé physique et mentale, stimulation de compétences psychosociales (*e.g* résilience, pensée critique) (2-3). Pour répondre à ces enjeux, UPCité, en partenariat avec les Universités Panthéon Sorbonne et Sorbonne Nouvelle, a mis en place le dispositif " Bouge Ta Santé " qui poursuit six grands objectifs : sensibiliser, orienter, promouvoir, éduquer, former et développer la recherche. Ce dispositif de Sport-Santé soutenu par le CROUS, l'ARS Île-de-France, Paris 2024 et l'Agence Nationale du Sport (trophée impulsion sport 2023) est depuis octobre 2024 habilité Maison Sport-Santé. Une étude a été récemment lancée par l'UFR STAPS et l'UFR de Médecine en partenariat avec le SSE et le SUAPS d'UPCité afin d'améliorer le bien-être global des étudiants à travers un accompagnement personnalisé et des séances d'Activité Physique Adaptée (APA). Cette étude a pour objectif : (1) la caractérisation des étudiants participant au programme " Bouge Ta Santé " ; (2) l'évaluation des effets du programme sur la santé physique, le bien-être et la santé mentale des étudiants bénéficiaires.

Méthode : Les étudiants sont d'abord identifiés par le SSE et bénéficient d'une consultation médicale comprenant un examen clinique, un électrocardiogramme et des auto-questionnaires (bien-être, sommeil et santé mentale). Après prescription, les étudiants bénéficiaires sont orientés vers l'Institut des Sciences du Sport Santé de Paris (I3SP) pour procéder à : (i) des évaluations physiques : mesure de la consommation maximale d'oxygène (VO₂ max - Rockport One-Mile Walking Test), spirométrie, bio-impédancemétrie, mesures de la tension,

*Intervenant

fréquence cardiaque, puissance musculaire (Sargent test, Handgrip) ; (ii) des évaluations psychologiques : motivation (EMAPS), bien-être psychologique (EMMBEP), estime de soi (ISP-25), niveau d'activité physique (ONAPS-PAQ). Les évaluations et l'encadrement du programme sont réalisés par des enseignants en APA diplômés d'une licence APA-S et étudiants en Master STAPS APA-S. Ensuite, le programme comprend 24 séances sur 12 semaines à raison de deux séances par semaine. Les séances sont adaptées aux capacités et besoins de chaque étudiant. Elles comprennent un temps d'échauffement, puis en alternance, soit des activités en salle pour un entraînement cardiorespiratoire et renforcement musculaire, soit des APSA adaptées en groupe, puis un temps de récupération. En fin de programme, les mêmes évaluations sont répétées afin de mesurer l'impact sur la santé physique et mentale des étudiants.

Résultats : Actuellement, 132 étudiants ont reçu une prescription APA en 2024-2025 et ont réalisé les évaluations initiales. Le taux d'abandon est de 25%. Les évaluations finales sont en cours de réalisation. L'intégralité des résultats sera présentée lors du congrès.

Discussion : Ce dispositif a pour ambition d'aider les étudiants, et à terme les personnels, à prendre conscience de leur niveau de condition physique et d'utiliser l'APA comme un levier vers une activité physique régulière et encadrée afin de permettre à moyen et long terme des améliorations sur leur santé physique et mentale.

Conclusions / Perspectives : Les étudiants seront orientés vers des structures de proximité pour maintenir une activité physique régulière à coût réduit en particulier le SUAPS d'UPCité.

(1) Observatoire National de la Vie Etudiante (2020). La vie d'étudiant confiné : Résultats de l'enquête sur les conditions de vie des étudiants pendant la crise sanitaire. (En ligne).

(2) Onaps (2023). Pratique d'activités physiques et sportives et sédentarité chez les étudiants en formations universitaires en France – Résultats d'une enquête nationale. (En ligne).

(3) Piozin E, Leroy E, Sève C. (2023). Le développement de la pratique sportive étudiante. Rapport de l'IGÉSR n° 21-22-352A.