

feel

LE MAG ÉTUDIANT
PAR L'ESE

TEST
Quel (non) sportif es-tu ?

Horoscope
Les conseils des planètes
POUR TROUVER TON ACTIVITÉ

MOTIVÉ.ES !
Comprendre ce qui te fait BOUGER

TÉMOIGNAGES ÉTUDIANTS
J'ai toujours détesté le sport obligatoire

ESPACE SANTÉ ETUDIANTS / Université de BORDEAUX



édito

Avec l'équipe des Étudiant.es Relais Santé Bien-être de l'Espace Santé Étudiants, nous avons pensé ce magazine. Les ERS sont des étudiant.es qui ont pour job de promouvoir la santé sur des thématiques liées à la vie étudiante. Bien que je ne sois pas une grande sportive et que j'ai toujours détesté le sport obligatoire, je marche, je danse et je bouge mon corps pour évacuer la pression et mes émotions un peu intenses depuis toujours. Dans ce magazine, on aimerait te montrer qu'il est possible d'utiliser l'activité physique comme outil au service de ton corps et de ta santé mentale !

Camille

Je sais que mon équilibre personnel est étroitement lié à mon activité physique. Après avoir nagé au niveau national en terminale, j'ai dû adapter le rythme des entraînements à ma vie étudiante. Mais le manque d'activité a souvent impacté mon sommeil et mon good mood. Pour y remédier, j'ai dû sortir de ma zone de confort pour découvrir de nouvelles activités comme la randonnée, le tissu aérien et l'escalade. J'ai appris à pratiquer sans rechercher la performance et à accepter la situation de débutante. Je souhaite aujourd'hui à tous.tes les étudiant.es de trouver, à leur tour, une activité dans laquelle ils.elles s'accorderont le temps et le plaisir de progresser.

MANON

JE TE PRÉSENTE NOTRE MAGAZINE QUI EST FAIT POUR TOI ! FAN DE MUSCU OU DE SÉRIES, TU Y TROUVERAS TON BONHEUR ! ON LE SAIT, PARFOIS ON A LA FLEMME DE SE BOUGER JUSTE POUR ALLER JETER LA POUBELLE (QUI RESTE 3 JOURS DEVANT LA PORTE). ON EST PAS LÀ POUR VOUS DIRE "FAITES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, C'EST IMPORTANT POUR LA SANTÉ" (BON SI UN PEU QUAND MÊME) MAIS CRÉE TOI TES PROPRES ENVIES ! TU VEUX FAIRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE MAIS TU SAIS PAS QUOI OU TU NE SAIS PAS COMMENT ? CE MAGAZINE EST FAIT POUR TOI : TU Y TROUVERAS PLEIN DE TIPS, DES TÉMOIGNAGES ET MÊME DES PETITS JEUX !

Mélina

"Mens sana in corpore sano". Si comme moi, tu ne comprends pas le latin, ça veut dire "un esprit sain dans un corps sain". C'est la devise du magazine. Il permet de comprendre l'importance de l'activité physique, qui est aujourd'hui stéréotypée. Notre objectif : lutter contre la sédentarité. C'est le fait de ne pas mettre suffisamment en action son corps, ce qui peut entraîner des petites répercussions sur ta santé physique et/ou mentale que tu pourrais éviter en appliquant quelques tips simples que tu trouveras dans le magazine!

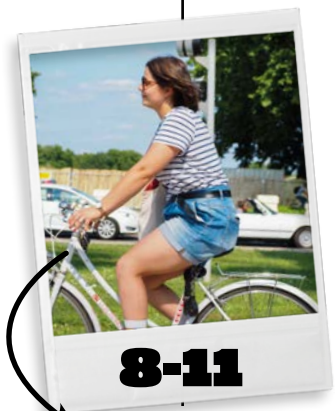
Lisa

J'aime autant danser en soirée que faire du volley. Et même si je finis en sueur dans les deux cas, quand je dis que je suis sportive, c'est parce que je fais 3h de volley par semaine et non pas parce que j'adore danser. Cette nuance représente la différence entre le sport et l'activité physique. Dans ce magazine, nous parlerons alors d'activité physique et nous t'aiderons à trouver celle qui te correspond mais également nous allons te prouver que tu fais plus d'activité physique que tu ne l'imagines, même si tu affirmes ne pas faire de sport !

Julie


JE MARCHE,
JE DANSE,
JE BOUGE
MON CORPS

6
C'est moi qui décide !



8-11
Teste-toi
QUEL (NON) SPORTIF ES-TU ?



12,13
Diktats

14
Bouger, c'est bon pour le moral

17-22
Témoignages
ÉTUDIANTS

23-27
Horoscope
DU SPORT

28
Bien dans sa tête, bien dans son corps

mini illu

30-31
Comprendre ce qui te fait BOUGER

32
Sensations
ET EFFETS POSITIFS



34-35
Les règles
DU JEU



36-37
BD
UNE JOURNÉE AVEC...



38-40
Les Bons Plans
FEEL GOOD

41-43
Tu veux pratiquer une activité physique et sportive DANS TON ÉCOLE ?

ESÉ

Un mag de l'Espace Santé Etudiants Bordeaux
POUR NOUS SUIVRE
ESPACE_SANTE_ETUDIANTS_BDX

C'est moi qui décide !

STÉPHANIE BÉRAUD-SUDREAU
JOURNALISTE À L'UNIVERSITÉ DE BORDEAUX

De l'activité périscolaire imposée par les parents en passant par le cours d'EPS obligatoire au collège et au lycée, la pratique d'une activité physique est parfois subie par les jeunes. L'arrivée dans l'enseignement supérieur est alors le moment pour eux de choisir librement de s'adonner à un sport juste pour le plaisir. Marion Lenoir-Roy et Béatrice Desprès sont respectivement psychiatre et kinésithérapeute, coordonnatrices de l'hôpital de jour pour les adolescents et jeunes adultes (16-25 ans) à la clinique Béthanie. Elles nous expliquent les vertus du choix en matière d'activité physique.

« J'peux pas j'ai piscine, volley, gym ou acrosport »... Une phrase anodine qui résonne encore à l'oreille de certains jeunes adultes comme un traumatisme. Un mauvais souvenir des années collège/lycée associé à la séquence d'éducation physique et sportive (EPS) obligatoire revenant toutes les semaines comme un pensum : l'angoisse de la non performance, la peur d'être humilié devant la classe, la honte de son corps, le manque de confiance en soi, le regard des autres tant redouté... Comme le constate Béatrice Desprès « Le sport à l'école est un plaisir pour de nombreux élèves. En revanche pour ceux ayant subi les cours d'EPS, l'arrivée à l'université est synonyme de liberté en la matière ! Et souvent le premier choix de l'étudiant, c'est non au sport ! Leur dire que c'est bon pour leur santé est peine perdue, ce n'est pas leur priorité. » Pour Marion Lenoir-Roy, le choix, c'est *« ne pas avoir l'obligation de »*. C'est pouvoir essayer une activité et l'arrêter. Etre guidé par l'envie et non par le devoir. « L'université propose un large panel d'activités sportives aux étudiants pour une somme modique voire gratuite. C'est le moment idéal pour tenter des expériences sans se mettre la pression. C'est aussi la possibilité de réaliser un rêve d'ado, comme essayer le surf, le golf ou la danse de salon par exemple ! On peut tout apprendre à l'université y compris le sport. L'idée est d'être à l'aise avec la pratique choisie et de se sentir en sécurité. » déclare-t-elle.

Réfléchir à ses besoins

Quels sont mes besoins ? C'est la première question qu'il faut se poser avant de choisir une activité physique s'accordent à dire Marion Lenoir-Roy et Béatrice Desprès. « Certains vont avoir besoin de se dépenser, d'un cadre, d'objectifs, de régularité, de challenge. Pour d'autres, sortir de leur logement et marcher jusqu'au campus suffit. Créer ou recréer des liens sociaux, partager des moments hors études sont autant de bonnes raisons pour se lancer dans un sport individuel ou collectif » affirment-elles.

Choisir d'aller à la piscine sans être bon nageur, de jouer au basket malgré une petite taille, de faire du yoga sans être souple, de faire un foot pour le fun, c'est possible dans le cadre des études supérieures. *« Personne ne choisit sa capacité physique initiale, mais il y a toujours une activité physique qui s'adapte à nous, l'important c'est ce que l'on ressent. L'objectif est d'habiter son corps et faire en sorte qu'il nous mène là où nous avons envie d'aller »* conclut Béatrice Desprès.



QUESTION 1

Pour la nouvelle année, tu as décidé d'aller en cours à vélo tous les jours. Un mois plus tard, où en es-tu avec cette bonne résolution ?

- Première étape : j'ai acheté mon vélo. Deuxième étape : il y a une deuxième étape ???
- Pas besoin de résolutions, mon vélo est de sortie tous les jours !
- C'est peut-être pas tous les jours, mais quand il fait beau, ça fait du bien.
- Je cours toujours après le temps, le tram ça va plus vite.

QUESTION 2

T'as un trou de 3h dans ta journée :

- J'en profite pour aller faire les magasins rue Sainte Cath'.
- Je vais me poser avec mes ami.es.
- Je vais réviser à la BU.
- Je vais faire un basket sur le campus avec des potes.

QUESTION 3

Tu découvres que tu as 2 heures d'activité physique obligatoires dans ton emploi du temps le jeudi après-midi...

- Si je me pointe une fois sur deux j'aurais au moins la moyenne ?
- Mon exposé ne va pas se préparer tout seul, j'ai vraiment d'autres choses à faire !
- Ah super, une nouvelle occasion pour s'entraîner !
- C'est notre rendez-vous *GOSSIP* avec Eric et Carla !

QUESTION 4

Tiens tiens, encore une panne de tram entre Peixotto et St Nicolas. Quel est ton plan de secours pour aller en amphi ?

- Je cours jusqu'au bus relais bondé, mais c'est ok.
- C'est mort, je rentre chez moi.
- Je marche jusqu'à la prochaine station qui fonctionne.
- Pas de problème pour moi, je vais toujours à la fac à vélo.

QUEL (NON) SPORTIF ES TU ? TEST

QUESTION 5

C'est la période des partiels, l'angoisse quoi, il faut que je me vide la tête :

- Une petite partie de *JUST DANCE* avec Camille et je m'y remets.
- Je vais me balader au parc, ça va me faire penser à autre chose.
- Pas le temps pour ça, mon avenir est en jeu.
- Ce matin je bosse à fond et ce soir je rejoins mon équipe pour le match.

QUESTION 6

Rien de prévu ce week-end, c'est parti pour :

- *NETFLIX & CHILL*, je le mérite.
- Faut bien que j'aille au marché avant de préparer un brunch maison avec les coloc' !
- Ça sera l'occasion de rejoindre Gabi' pour une initiation aux patins à roulette !
- Une petite partie de pétanque sur les quais ?

TEST toi

QUESTION 7

L'activité physique pour toi c'est comme :

- Un repas de famille, c'était bien mais tu as ta dose pour l'année !
- Un régime impossible à tenir.
- Un.e partenaire de passage : si il/elle est là c'est cool sinon je me débrouille !
- C'est comme un paquet de *M&M'S*, une fois que tu as le nez dedans tu ne peux plus t'arrêter.

QUESTION 8

Pour ton week end d'intégration, on te propose une session d'accrobranche :

- Une aprèm entière ? Dommage, c'est le week-end où je rentre voir ma famille !
- OK, je fais une descente en tyrolienne et je vais boire un verre
- S'il y a les copain.es, ça peut être sympa !
- Let's go, j'ai toujours rêvé d'être *TARZAN* !

QUESTION 9

C'est les vacances d'été, tu vas à la plage, tu fais quoi ?

- Je me promène sur la plage à la recherche du meilleur spot pour faire mes posts insta.
- Tournoi de beach-volley avant une petite partie de raquette !
- Je saute un peu dans les vagues et je reviens sécher au soleil.
- Je reste sur ma serviette, bronzage et lecture, j'adore !

QUESTION 10

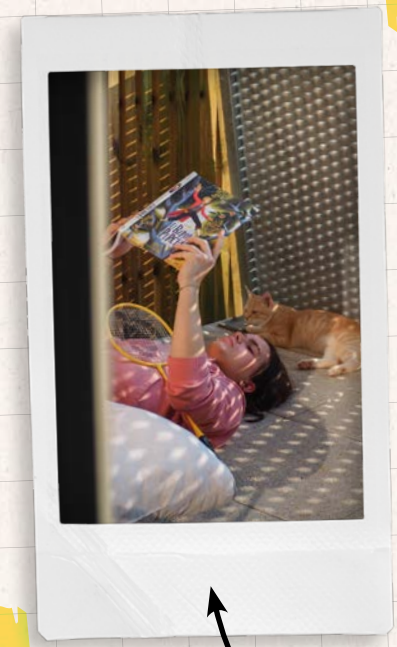
T'es invité.e à une soirée BDE, tu fais quoi ?

- Ok mais je rentre pas tard, faut pas que je rate le dernier tram.
- Je danse pendant des heures et je finis en sueur !
- Je passe mon tour, j'ai *ZELDA* à finir !
- C'est parti, je rattraperai mon entrainement demain.

Calcule tes résultats :

....

RÉPONSES AU TEST PAGES SUIVANTES >>>



TU AS UN MAX DE ✿, TU ES...
LE MODE ALÉATOIRE

Tu aimes profiter des bons moments de la vie avec ton entourage. Cela t'amène parfois à devoir enfiler des baskets pour faire une activité sympa avec les autres. Un peu de transpi ça n'a jamais tué personne en fin de compte...

Malgré ta bonne volonté, tu peines à te motiver pour pratiquer une activité physique de façon régulière et durable, car tu n'éprouves pas vraiment de plaisir quand tu en fais. Tu n'as peut-être pas encore trouvé chaussure à ton pied ?

D'abord, il est important de différencier l'activité physique du sport. L'activité physique, c'est bouger pour ton bien-être et surtout pour TON plaisir ! L'offre d'activités physiques pour les étudiant.es est bien plus large que tu ne le crois. Si si, je t'assure. Par exemple, connais-tu la capoeira et le cardio-boxing ?? Il suffit d'en tester quelques-unes pour trouver ce qui te fait te sentir bien et qui t'incite à persévérer tout au long de l'année.

Faire une activité physique, c'est à ton rythme pas au rythme des autres. Tu n'es pas obligé.e de te fixer un plan ou suivre des «programmes». Pratiquer une activité physique, c'est souvent au jour le jour et le plus important, c'est de s'écouter. En plus, il est plus bénéfique de développer l'activité physique dans le plaisir que dans la culpabilité, parce que «quand on aime, on ne compte pas» !

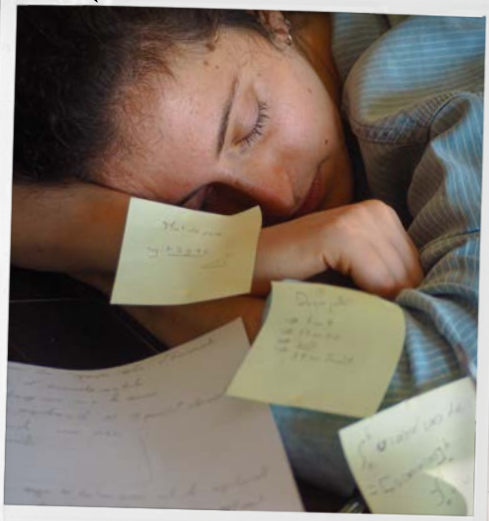
» L'ASTUCE, C'EST DE TOUJOURS Y ALLER À TON RYTHME.

TU AS UN MAX DE ✿, TU ES...
LE NOT TODAY

Tu as l'impression de ne pas avoir le temps, de ne pas te sentir motivé.e ou compétent.e pour pratiquer une activité physique. Disons que le corps et l'esprit n'y sont pas... Tu trouves mille autres façons de t'épanouir. Pour l'instant, tu n'as pas besoin de pratiquer une activité physique pour vivre pleinement ton quotidien déjà bien (trop) chargé ! En tant qu'être humain.e, c'est complètement normal que tes capacités et que ton emploi du temps ne te permettent pas toujours de pratiquer !

L'activité physique ne doit pas être une contrainte supplémentaire, mais plutôt un petit coup de boost pour ton corps et ta santé mentale. Cela tient dans les toutes petites choses du quotidien comme se balader, porter ses courses, faire son ménage. L'activité physique, c'est quand tu peux et quand tu veux. Ton activité s'adapte à tes envies, à ton emploi du temps et pas le contraire. Donc, pas besoin de faire un marathon tous les dimanches ou d'intégrer l'équipe nationale de twirling bâton.

Faire de l'activité physique, c'est explorer ton corps et de nouvelles sensations. Oui, ça sonne un peu cliché, mais promis, on l'a testé pour toi. Par exemple, le simple fait de te sentir en mouvement et de bouger te permettra d'évacuer le stress et d'aider ton corps à récupérer après une journée difficile. On sait que le plus dur, c'est de trouver la motivation, mais je t'assure qu'une fois que tu t'y mets, les effets positifs ne tardent pas à se faire sentir.



» PETIT + : LE SENTIMENT D'ACCOMPLISSEMENT T'AIDERA ÉGALEMENT À AFFRONTER LES DÉFIS DE LA VIE D'ÉTUDIANT.E.



TU AS UN MAX DE ✿, TU ES...
L'INVISIBLE !

Tu n'as pas l'impression de faire de l'activité physique, et pourtant ! Ce n'est pas parce que tu ne fais pas de «sport» que tu ne fais pas d'activité physique. Tu en fais même sans t'en rendre compte. Tu es une personne dynamique et tu entraînes tes potes dans des bons plans ! Tu as l'habitude d'aller chercher ta baguette à pied, te balader, faire du ménage en musique, danser en soirée, faire du vélo ? Et bien, ce sont de nombreux exemples de ce qu'est l'activité physique. Le tout est de bouger pour éviter la sédentarité. Le plus important n'est pas ta performance, mais les petites actions que tu mets en place pour mettre ton corps en mouvement dans ta vie quotidienne. Et c'est important de s'en rendre compte pour déculpabiliser de ne pas faire de sport, parce qu'en vrai, tant que tu bouges, c'est OK. Mais aussi, si tu veux bouger un peu plus, pourquoi pas nettoyer plus fréquemment ta salle de bain, organiser une soirée Just Dance avec tes colocs ou promener le chien de ta voisine du dessous, parce que c'est franchement efficace pour se dépenser.

TU AS UN MAX DE ✿, TU ES...
LE.A RÉGULIER.ES

Toi, on peut dire que tu as trouvé ton rythme ! En plus de pratiquer une activité physique qui te convient, tu as su l'intégrer dans ton train-train quotidien. Tu ressens souvent le besoin de bouger, de te défouler, de te surpasser et tu aimes partager ces bons moments avec tes ami.es. Ils. elles n'ont d'ailleurs aucun mal à t'embarquer dans toutes sortes d'aventures et d'activités qui sortent de l'ordinaire. Ton équipe et tes partenaires sont un peu comme une deuxième famille que tu retrouves dès que ton emploi du temps te le permet. Tu apprécies également t'accorder une petite séance nocturne ou un entraînement en solo le dimanche... juste pour le plaisir !

Malgré tout, n'oublie pas d'écouter ton corps. Si parfois, tu te sens dépassé.e par toutes tes obligations scolaires, sociales, familiales, c'est ok de ralentir, ou de louper une séance pour sortir avec des copain.es ou chiller sur le canap. Personne ne t'en voudra, et je suis sûr que tu reviendras en pleine force ! Comme on dit, bien dans ta tête, bien dans tes baskets !

Bravo pour ton enthousiasme et n'oublie pas de chouchouter ton corps !



RÉESSAYE CE TEST DANS QUELQUES MOIS, PEUT-ÊTRE QUE ÇA AURA ÉVOLUÉ POUR TOI !

Tu remarqueras que finalement, tu corresponds peut-être à plusieurs catégories et non pas à une seule. Et c'est normal !
Nous ne correspondons pas à une seule case, notre motivation, nos envies et nos possibilités concernant la pratique d'une activité physique ou sportive et sont en constante évolution !





Bouger, c'est bon pour le moral

STÉPHANIE BÉRAUD-SUDREAU
JOURNALISTE À L'UNIVERSITÉ DE BORDEAUX

Bienvenue dans une nouvelle vie. Etre étudiant, c'est changer de cadre, parfois de ville, de rythme, d'habitudes, de repères, d'amis... C'est avoir plus d'autonomie, souvent plus de stress et moins de temps pour faire du sport. Or, on le sait, pratiquer une activité physique a des effets bénéfiques sur le bien-être et la santé mentale.

David Misdrahi, psychiatre au centre hospitalier Charles Perrens à Bordeaux et à l'Espace Santé Etudiants explique pourquoi il est important pour chacun de trouver l'activité physique adaptée à cette nouvelle tranche de vie. Comme il le rappelle, 2,5 millions de Français souffrent de dépression chaque année*. ***« Les maladies mentales sont multifactorielles »*** précise le psychiatre. Pour partie, les causes sont génétiques ou biologiques, le reste est dû à l'environnement. L'entrée dans l'enseignement supérieur est une période charnière pour les jeunes. Les cours, les exams, les soirées, les copains, la fatigue, la pression, les fins de mois difficiles, l'isolement, une alimentation déséquilibrée, les excès, pas le temps pour le sport ou les loisirs... Tout cela peut contribuer à altérer le bien-être physique et psychologique qui sont étroitement liés. Il est alors essentiel de faire de la prévention à ce sujet » insiste-t-il.

Trouver un équilibre et améliorer son hygiène de vie

Selon l'OMS, ***« les adultes de 18 à 64 ans devraient consacrer au moins 2h30 par semaine à une activité d'endurance d'intensité modérée »***. David Misdrahi en convient mais précise que pour qu'une activité physique soit profitable, il faut la choisir. Le but n'est pas la recherche de la performance mais du plaisir ; ce n'est pas forcément faire du sport mais bouger son corps. « Le mental et le physique sont indissociables, il est important de le faire comprendre aux étudiants. Lorsque le corps est en mouvement, le cerveau se muscle aussi ! Il secrète des endorphines qui agissent sur le circuit de la récompense. Cela booste l'énergie, l'estime de soi, augmente la concentration et favorise un bien-être général, facteur de réussite des études. Par ailleurs, mobiliser son corps détourne l'esprit de ses ruminations, un peu comme l'effet des anti dépresseurs » explique-t-il. L'activité physique a également des répercussions positives sur certains facteurs sociaux qui agissent à leur tour sur la santé mentale. En favorisant un réseau social élargi et diversifié, une activité physique adaptée permet d'éviter la détresse psychologique liée à l'isolement. ***« Il faut franchir un cap pour entrer dans le cercle vertueux du bien être*** poursuit- il. ***Mais il n'y a pas de recette miracle. Pour s'investir, les clés sont du côté de la recherche du plaisir et de la motivation. »***

*Source : FondaMental fondation dédiée à la lutte contre les maladies mentales





Témoignages étudiants

A vous la parole ! Chaque étudiant.es a une histoire avec l'activité physique, il.elles témoignent.

PISCINE AU COLLÈGE : STRESS DE FINIR DANS LE GROUPE DES NULS, DIT LE GROUPE DES "BALEINES" (CHAQUE GROUPE DE NIVEAU ÉTAIT ASSOCIÉ À UN ANIMAL MARIN : LES REQUINS, LES DAUPHINS, LES MÉDUSES ET... LES BALEINES...)

HADRIEL, 22 ANS

JE PRATIQUAIS DU HANDBALL DEPUIS 10 ANS ET J'AI ARRÊTÉ PENDANT LE COVID. LES CONFINEMENTS ONT CASSÉ LE RYTHME QUI M'ÉTAIT IMPOSÉ PAR LE CLUB.

ÉTUDIANT.E ANONYME

C'est pas commun mais je pratique le roller derby !

ÉTUDIANT.E ANONYME

SE BLESSER EN ULTIMATE EN COURS D'EPS POUR FINIR AVEC 3 OPÉRATIONS DE LA CHEVILLE... POUR UN FRISBEE RATÉ EN PLUS

ÉTUDIANT.E ANONYME

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ÇA FAIT DU BIEN, ON SE SENT CALME ET APRÈS ON DORT BIEN MIEUX ! C'EST AGRÉABLE DE SE VOIR PROGRESSER.

ÉTUDIANT.E ANONYME

J'AI UN STÉRILET HORMONAL, DONC PAS DE RÈGLES. MAIS QUAND JE FAIS DU SPORT INTENSE, ÇA LES DÉCLENCHE.

ÉTUDIANT.E ANONYME



©Pexels

Julie, 23 ans

Je n'étais pas particulièrement sportive jusqu'à ce que je découvre le volley en 4e. À cet âge, j'étais très très timide donc j'ai commencé le volley avec une pote.

Je fais 1m83 et ma taille n'a jamais été un complexe. Je pense que le volley y est pour beaucoup. Je ne le savais pas en commençant, mais c'est un atout d'être grande dans ce sport. Le fait que ma taille, qui n'est pas forcément quelque chose correspondant au standard féminin, soit valorisée dans mon sport et m'a donné des opportunités, fait que je suis plutôt contente d'être grande.

J'ai rencontré beaucoup de personnes à travers le volley et certaines sont devenues de très bon amis. Je vois l'impact sur ma vie sociale dès que je ne peux plus m'entraîner. Entre les entraînements, les événements dans mon club ou les matchs, le volley a une grande part dans ma vie sociale. Très timide, le volley m'aide pour aller vers les gens, notamment l'été sur les terrains à la plage, je fais toujours de superbes rencontres.

J'ai une forte tendance à me prendre la tête pour tout, mais surtout rien en général et vraiment une des meilleures sensations au monde, c'est bien la sensation de repos mental et physique en sortant de la douche après un bon entraînement.

Elsa, 21 ans

Je pratique la plongée sous-marine en complément d'autres sports plus « classiques » comme le rugby, l'escalade en salle ou la musculation.

J'ai commencé la plongée sous-marine à 8 ans (à l'époque, c'était l'âge légal pour commencer) car mon père en faisait et que, faisant beaucoup de natation depuis petite, j'avais envie d'explorer d'autre chose que de la simple nage.

J'ai commencé quand j'habitais encore dans le Pas-de-Calais, c'était donc pratiquement des plongées en carrière. Puis quand j'ai déménagé à Bordeaux, j'ai repris la plongée sous-marine à Villenave-d'Ornon. En plus des plongées sur le bassin d'Arcachon, on part également en Espagne ou dans le sud-est, étant donné que le sud-ouest offre plus de facilité au voyage vers la Méditerranée sur un week-end que quand j'étais dans le Pas-de-Calais.

J'adore ce sport, car malgré la condition physique qu'il faut avoir, c'est surtout une grosse bande de copains qui découvre des poissons, des épaves et des fonds marins.

L'esprit d'équipe est super important, car on ne plonge jamais seul (question de sécurité) donc on tisse des liens forts avec les plongeurs qui nous entourent car, comme pour chaque sport « extrême », on compte énormément sur nos coéquipiers pour être présent en cas de souci.

Et il faut quand même dire que le monde regorge de jolis poissons ! C'est également une très bonne sensation pour moi que de visiter des endroits chargés d'histoire et essayer de deviner ce qu'il s'y est passé.


adidas

Adélie, 22 ans



Mon rapport au sport a toujours été intimement lié à mon rapport au corps. Et celui-ci n'a jamais vraiment été simple. Déjà, il faut savoir qu'à la maison, un de mes parents me mettait beaucoup la pression par rapport à mon poids. J'ai fait mon premier régime alors que j'avais tout juste 8 ans. Autant dire que mon rapport au corps était plutôt mal parti...

Concernant mon rapport au sport en groupe, dès l'école primaire, les choses ont été compliquées. À l'époque, je n'étais pas forcément la plus sportive, mais je faisais quand même pas mal de sport en club en dehors de l'école (en moyenne 4h/semaine je dirais). À côté de ça, j'étais assez peu intégrée (l'intello de la classe, on connaît) et on se moquait souvent de moi à cause de mon physique. En effet, j'ai toujours été plutôt ronde, et j'ai eu une puberté précoce, donc j'ai grandi et eu des formes plus tôt que la moyenne.

Au collège, les choses se sont vraiment compliquées. J'ai été beaucoup harcelée à cause de mes bons résultats scolaires et de mon poids. Conséquence : les cours d'EPS étaient souvent le moment de m'en faire baver comme il se doit. Outre un prof absolument odieux, qui cautionnait les faits de harcèlement, rentrait dans les vestiaires des filles, et menaçait de nous faire courir pieds nus sur le bitume sous la pluie, les cours d'EPS du collège ont vraiment été une occasion de plus de me faire harceler.

Le passage aux vestiaires restait le pire, je pense. Je ne m'aimais déjà pas, je commençais à souffrir de dysmorphophobie* et le contact avec les autres et les remarques n'ont fait qu'empirer mes troubles. J'avais la nausée avant d'aller en sport, j'étais régulièrement malade, à cause du stress. Mes blessures physiques étaient toujours source d'un immense soulagement « je vais pouvoir être dispensée d'EPS ». Autant dire que mon rapport au sport était vraiment dégradé.

Au lycée, les choses se sont un peu apaisées au niveau du harcèlement. Il y avait toujours des moqueries, mais c'était quand même moins violent. Sauf que j'ai commencé à prendre pas mal de poids à cause du stress lié à des problèmes personnels. Donc le sport est devenu vraiment difficile pour moi. Je faisais toujours de l'asthme d'effort, et j'avais de plus en plus de mal à tenir des séances de 2 h.

En fin de lycée, j'ai eu un accident et j'ai dû arrêter tout sport pendant près d'un an afin de ne pas aggraver mes blessures. Suite à ça, j'ai commencé un double parcours en fac de droit donc je n'avais plus de temps pour faire le moindre sport. J'ai voulu reprendre, et puis il y a eu le Covid : tout a fermé et je n'avais pas vraiment la discipline de faire ça seule chez-moi (j'ai dû tenir 2 mois)...

Actuellement, j'ai essayé de reprendre le sport pendant mon master 2, mais c'est très compliqué

*Une préoccupation concernant un défaut imaginaire ou un défaut amplifié de l'apparence physique



Au collège, les choses se sont vraiment compliquées. J'ai été beaucoup harcelée à cause de mes bons résultats scolaires et de mon poids (alors que ça restait encore raisonnable).

puisque globalement, je n'ai pas fait de sport depuis plus de 5 ans. J'ai pris beaucoup de poids dans le même temps, ce qui complique encore la reprise. De plus, j'ai toujours l'impression (à tort ou à raison) de sentir le regard des autres sur moi pendant les cours de sport auxquels je m'étais inscrite. Je me sentais jugée, je déclenchais des crises d'angoisse, etc. Résultat : l'apport d'une séance de sport en termes de diminution du stress, de sensation de bien-être et de perte de poids sur le long terme était moins important que les effets négatifs liés à la difficulté physique de se remettre au sport, et au stress. C'est devenu trop dur mentalement d'y aller, alors j'ai arrêté au bout de 5 mois, alors que j'avais payé pour toute l'année.

Le souci, c'est que c'est un cercle vicieux vraiment puisque lorsque t'arrêtes le sport, tu prends plus facilement du poids, tu perds la conscience de ton enveloppe corporelle ce qui dégrade ton rapport au corps, et surtout, tu as un sentiment que tu es absolument incapable, que c'est insurmontable et donc tu perds confiance en toi.

Arrêter le sport, c'est vraiment une spirale infernale pour moi. Plus tu arrêtes, et plus c'est dur de reprendre, parce que ça demande un effort considérable, effort que tu n'es pas forcément prêt à fournir, ou que tu n'es tout simplement pas en capacité physique et/ou psychique de fournir.

Honnêtement, ça me peine beaucoup de ne pas avoir réussi à reprendre le sport comme je l'aurais voulu. Je ne culpabilise pas parce que je sais que c'était juste trop difficile pour moi, je ne pouvais pas. Pourtant, ça m'effraie un peu pour la suite, car je n'ai pas de solution pour l'instant. Ma prise de poids commence à poser des problèmes en termes de santé, mais aussi de repli social. Je sais que refaire du sport me ferait du bien même au niveau du moral. J'en ai marre de ne pas pouvoir monter un étage d'escaliers avec un sac sans être essoufflée. Mais pour l'instant, je n'y arrive pas, ni physiquement, ni mentalement.

Je pense que la solution, c'est de trouver le bon sport, le bon endroit, et les bonnes personnes. Dans l'idéal, il faudrait que je trouve un moyen de faire un sport qui me plaise, dans un cadre bienveillant, avec des personnes qui ne soient pas obsédées par la performance. Et ce n'est pas évident. Contrairement à beaucoup d'étudiants, j'ai la chance de pouvoir y consacrer un petit budget : je peux donc pratiquer avec le SUAPS ou en dehors. Malgré ça, compte tenu de mes contraintes horaires, de ma capacité physique, et de mon appréhension pour reprendre le sport, j'ai encore du mal à trouver une activité sportive. Je préfère prendre le temps d'y réfléchir, et éventuellement perdre du poids avant, pour ne pas revivre un nouvel échec d'arrêt en cours d'année, qui pourrait vraiment me fâcher définitivement avec l'activité physique.

Guillaume, 21 ans

Étant donné mes problèmes de santé que j'ai depuis mon enfance, je n'ai jamais vraiment pu faire de sport sans risquer de me blesser. La natation est le sport qui me convient.

Alors qu'avant je complexais sur mon corps, et donc que me montrer en maillot de bain était une réelle épreuve mentale, j'ai appris avec le temps à m'accepter.

Le sport m'a permis de canaliser mes envies de bouger, de renforcer mon corps musculairement et d'être fier de mon corps, au-delà de seulement l'accepter.



Priscillia, 22 ans

Ce témoignage remonte au lycée, mais la même chose m'était déjà arrivée au collège. J'ai eu mes premières règles vers l'âge de 14 ans, et très rapidement elles se sont avérées être très très douloureuses. On m'a donc mise sous pilule et pourtant la douleur ne faiblissait pas, je devais carrément prendre de l'Antadys. Lorsque j'avais mes règles et que j'avais sport, je savais que le cours serait très difficile à supporter. Mes règles étaient douloureuses à tel point que je devais simplement rester recroquevillée dans mon lit avec une bouillotte et dormir. Un jour, nous étions en cours de sport et aujourd'hui, c'était demi-fond, une discipline qui demande beaucoup d'énergie, or, je n'en avais pas du tout. Je suis tout de même allée me changer, comme je venais de prendre mon médicament les douleurs étaient moins vives, mais l'énergie n'était pas du tout présente.

J'ai voulu aller en discuter avec mon professeur, en lui expliquant la situation, et il m'a répondu une phrase comme : "Oh ce ne sont que des règles, c'est bon, toutes les filles en ont, tu n'es pas la seule et ça n'a jamais tué personne". Ce n'est pas la phrase précise, mais je me souviens que c'était approximativement ça. J'ai été très gênée, surtout qu'il y avait les autres élèves de ma classe autour de moi donc certain.e.s ont entendu ce qui m'a beaucoup gênée par la suite. J'ai essayé de commencer le cours de sport normalement avec les échauffements... Mais je ne me sentais vraiment pas bien et je n'osais plus en parler avec mon professeur. Lorsque l'on a dû courir, j'étais au bord du malaise et une crise de douleur se préparait. Je suis donc retournée voir mon professeur et cette fois-ci, il m'a crié dessus en me disant encore une fois que ce n'était rien, que j'étais juste feignante et que j'essayais de me défiler.

Il m'a donc obligé à courir, malgré ma douleur au ventre et au dos. J'étais limite honteuse de la situation, car tout le monde avait entendu, j'étais tout au fond en train de courir, seule avec mon professeur qui me criait de continuer pendant que les autres nous regardaient. J'en ai gardé un très mauvais souvenir tout en sachant que cela m'était déjà arrivé plusieurs fois. Dans ma scolarité, le sport m'a laissé de nombreuses séquelles et de nombreux traumas, mais maintenant, je me suis un peu réconciliée avec lui et surtout, j'ai appris que quand j'avais mes règles je devais tout simplement écouter mon corps et le laisser tranquille s'il le souhaitait.

HOROSCOPE DU SPORT

Tu en as marre que les seules possibilités sportives qui s'offrent à toi soient la course à pied et la muscu à la salle ? Alors consulte ton signe et découvre l'activité physique faite pour toi ! Et si elle ne te correspond pas, n'hésite pas à lire les autres signes, après tout c'est bien notre ascendant qui nous guide.



BÉLIER

21 MARS-20 AVRIL

En tant que premier signe du zodiaque, on peut dire que t'es un.e leader né.e. La planète associée à ton signe est Mars, planète des guerrier.es, tu as la niaque sur le terrain, c'est pour ça que le football américain te va si bien. Ton instinct et tes émotions fortes t'aident à t'imposer dans ton équipe ainsi qu'à trouver l'espace nécessaire pour t'exprimer et te dépenser. Ce sport est parfait pour t'aider à canaliser tes émotions et ton caractère de feu, qui est parfois un peu difficile à vivre au quotidien. Cependant, attention, le Bélier a peut-être des cornes mais quand tu fonces dans le tas, n'oublie pas de mettre ton casque ! Alors, qu'est-ce que tu attends ?

TAUREAU

21 AVRIL-20 MAI

Un taureau ? Où ça ? Moi, je vois plutôt la vachette d'Interville ! Surtout, que parfois, tu peux t'avérer sacrément têtu.e et attaché.e à ton quotidien... Rassure-toi, on t'a choisi le roller, un sport qui te permet de concilier tes habitudes avec une activité que tu peux exercer seul.e ou avec des potes ! Toi qui a besoin d'indépendance mais aussi d'épanouissement, cette activité d'autodidacte te correspond parfaitement ! En plus, quoi de plus agréable que de faire du roller en pleine nature ou sur de la musique funky ? Vénus, ta planète associée, t'invite à profiter de ces petits plaisirs.





GÉMEAUX

21 MAI-21 JUIN

Décidément, tu es sur tous les fronts. Tu organises les meilleures soirées karaoké et tu es team-leader pour la séance d'escape-game à l'anniversaire de ta cousine. Quand tu ne donnes pas un coup de main à la voisine du 3ème, tu envoies tes notes d'amphi' à ton.ta pote absent.e. Le mantra de ton signe est "je pense" et tu peux avoir tendance à être un peu coincé.e dans tes pensées, voire à ne jamais réussir à t'arrêter... Pourquoi ne pas mettre toute cette énergie au service de ta santé physique et mentale ? Fais de la pelote, un sport qui peut t'aider à lâcher prise et à retrouver tes sensations et ton corps. Par ailleurs, c'est une activité parfaite pour s'amuser, de quoi te dépenser sans pour autant sacrifier tes sorties avec tes potes.

CANCER

22 JUIN-23 JUILLET

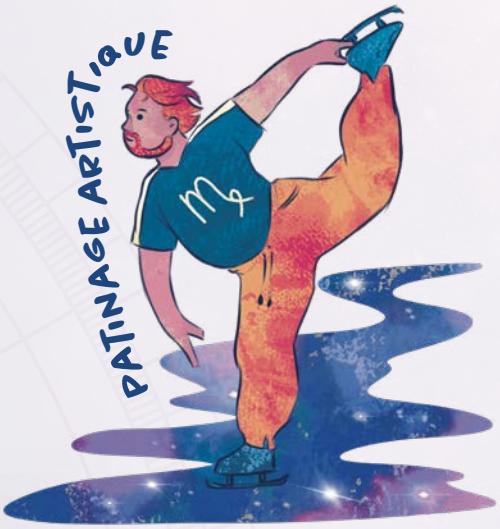
Le mantra de ton signe est "je ressens" : tu es connu.e pour ta grande sensibilité et tes émotions ont tendance à te submerger... Tu en as peut-être marre d'être considéré.e comme le.la fragile du zodiaque... Cependant, bien apprivoisées, tes émotions sont une force autant créative que libératrice ! Un sport dans l'eau comme l'aquatraining est ce dont tu as besoin pour te défouler et trouver le lâcher prise que tu as du mal à avoir au quotidien. En plus, cette activité se pratique en groupe : pour toi qui as parfois un peu du mal à sortir de ton cocon et à faire des choses seul.e, les sessions de sport alliées à des sessions gossips et bonne ambiance seront l'occasion rêvée de te motiver à bouger au quotidien !



AQUATRAINING



JUST DANCE



PATINAGE ARTISTIQUE

VIERGE

24 AOÛT-23 SEPTEMBRE

Libéré.e, délivré.e, enfile tes patins et viens glisser sur la glace. Si tu restes au fond de la classe, ce n'est pas parce que tu es renfermé.e, mais bien parce que tu analyses. Dans la patinoire, pas le choix que d'avoir une grande capacité d'auto-critique pour progresser... Tu vises l'optimisation et c'est parfait, car pour améliorer ta technique il faudra faire parler ta rigueur. On te reproche parfois d'être un peu trop terre à terre... mais on t'a trouvé l'activité pour te faire décoller, alors ne reste pas trop rigide, détends-toi et profite. Pour toi, la communication est très importante et quoi de mieux que de communiquer à travers l'art, le don de soi et l'esthétique. Attention, connais tes limites, comme Elsa n'hésite pas à te reposer sur tes ami.e.s et ta famille quand ton corps te dit stop car ensemble, on est plus fort !

LION

24 JUILLET-23 AOÛT

Tu n'es pas la star du zodiaque pour rien : ta planète associée est le soleil et les qualités de cette planète se retrouvent dans ta personnalité. Tu sais briller et inspirer les autres, tout en t'amusant et en profitant un maximum de la vie. Tu as besoin d'une activité qui te permet d'exprimer à 100% tes talents : Just Dance te permet de t'affirmer en tant que la.le roi.reine du dance-floor, inspirant.e pour tes potes qui admirent ta facilité à profiter et à t'amuser... Cependant, celui.celle qui vole trop proche du soleil à tendance à se brûler les ailes... Détends-toi, tu ne fais pas encore de la compétition au niveau mondial... Ne laisse pas ton esprit de compétition te gâcher la soirée et profite du spotlight qui te revient de droit.

BALANCE

24 SEPTEMBRE-23 OCTOBRE

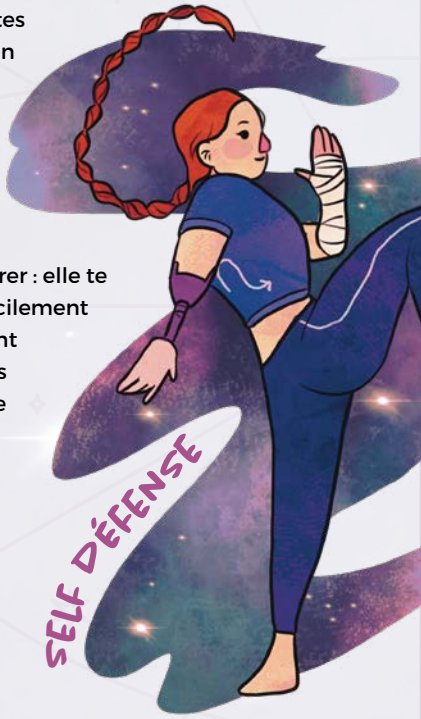
On dit parfois que tu as du mal à te décider… Tu préfères dire qu'entre le choix de ton futur master et le repas de demain midi, tu es souvent en suspens. Le cirque, et plus précisément, le tissu aérien, te propose de nombreuses activités pour répondre à la recherche d'équilibre qui a parfois tendance à te paralyser. En plein vol au-dessus du sol, seulement accroché.e à deux bandes de tissu, tu pourras enfin t'échapper du monde des idées pour rentrer dans le concret de tes sensations. En plus, cette discipline, qui se pratique seul.e et parfois face à un public, est parfaite pour que tu puisses exposer au monde ta particularité et ta beauté. En gros : tout ce dont tu as besoin pour t'affirmer ! Alors arrête de peser le pour et le contre pour savoir si le sport est fait pour toi et viens te donner en spectacle !



SCORPION

24 OCTOBRE-22 NOVEMBRE

Petit.e tu étais fan de Kim Possible et de films d'espionnage, aujourd'hui on te reproche ton côté « Seigneur du Mal », c'est-à-dire ta méfiance ultra développée et ton côté mystérieux. Pour compléter le tableau, on pense que le « self-défense » est une activité qui pourrait te correspondre. Quand les autres te critiquent ils ne comprennent pas que ce que tu recherches par-dessus tout c'est l'authenticité. Ce sport de combat te permettra de canaliser tes émotions très fortes tout en t'affirmant auprès des autres. Dégouté.e par la superficialité, tu as besoin de te connecter profondément avec autrui. Cette activité est d'abord faite pour te rassurer : elle te permettra d'entrer plus facilement en confiance, en te donnant des clefs pour réagir en cas d'agression et en temps de crise. Alors, qu'est ce qui t'empêche de devenir le James Bond de tes rêves ?





SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE-20 DÉCEMBRE

Tu es un esprit libre et il est difficile de te dire quoi faire ou de t'enfermer… Ta planète Jupiter fait de toi un.e explorateur.rice, qui aime voyager et découvrir de nouvelles choses. Les activités que nous te proposons sont l'escalade et le parkour, semblables par les capacités qu'elles mobilisent. Elles se pratiquent dans des terrains différents : que ce soit à la montagne, en ville, ou même en salle, tu trouveras dans ces activités tout ce dont tu as besoin pour satisfaire ton envie de grand air et d'aventure. Dans ces sports, pas moyen que tu t'ennuies et que tu te retrouves coincé.e dans la routine que tu détestes tant. Cependant, attention, si tu es très téméraire c'est aussi car tu choisis de ne pas voir le danger… N'hésite pas à demander de l'aide à des pros, avant de gravir une montagne, il faut connaître les bases !



CAPRICORNE

21 DÉCEMBRE-20 JANVIER

Pour toi le travail c'est la santé. Tu prépares tes exposés à l'avance et tu as déjà trouvé un stage pour l'année prochaine. On te propose de lâcher tes fiches bristols et de venir te dépenser un peu dans une partie d'ultimate. La planète associée à ton signe est Saturne, la planète de la structure et des responsabilités, et elle fait de toi un.e vrai.e leader ! Si on t'a beaucoup reproché ton côté « rapporteur » en primaire, l'ultimate te donne enfin une raison de briller. C'est un des seuls sports où il n'y a pas d'arbitres, les joueur.se.s doivent se dénoncer eux.elles-mêmes quand ils.elles font faute. Cependant attention, dans la vie comme sur le terrain tu envisages (presque) toujours le pire : garde en tête que les imprévus existent et que ton équipe n'est pas responsable quand tout ne se déroule pas comme le plan en 355 étapes que tu as élaboré le matin même.



VERSEAU

21 JANVIER-19 FÉVRIER

Si Dark Vador te dit « je suis ton père », tu réponds sans hésitation « je sais ». Ta planète est Uranus, associée aux inventions et aux chamboulements. Ce que tu détestes le plus c'est être comme les autres, pour toi il fallait une activité originale. Alors embarque le Verseau rebelle qui est en toi et viens fendre l'air avec ton sabre laser. Et oui, jeune padawan, cette activité physique existe et celle-ci même, pratiquer tu pourras. Cette activité te permettra d'exprimer pleinement ton potentiel créatif. Tu aimes autant être centré.e sur toi-même qu'évoluer dans un collectif et le sabre laser se pratique seul.e mais aussi à plusieurs : tu pourras tout autant te centrer sur tes sensations corporelles en entraînement que te confronter à tes collègues dans des combats chorégraphiés. Maintenant, que tu es prêt.e à écrire ta propre science-fiction : que la force soit avec toi !





POISSON

20 FÉVRIER-20 MARS

Pour te trouver, un sport on n'est pas allé chercher très loin, on a juste fait 1h de route jusqu'à l'océan. On a sorti la planche de la voiture, monté la dune et voilà que la séance de surf commence.
Tu es une personne très intuitive, tu pourras donc faire confiance à ton instinct pour savoir quelle est la meilleure vague à prendre. Comme tu as tendance à te laisser submerger par le flot de tes émotions, la planche va t'aider à te recentrer pour trouver un équilibre au surf et en toi. L'adaptabilité est une de tes grandes qualités, la météo et les changements de courant ne te font pas peur. Tu donnes beaucoup aux autres, tu es très dévoué.e. C'est l'occasion de te laisser porter par le courant au lieu de porter les autres.
PS : fais attention, car à trop avoir la tête dans les nuages, tu risques de te retrouver la tête sous l'eau.

Bien dans sa tête, bien dans son corps

STÉPHANIE BÉRAUD-SUDREAU JOURNALISTE À L'UNIVERSITÉ DE BORDEAUX

Bien dans sa tête, dans son corps, dans sa vie. Un équilibre précaire basé en partie sur l'estime de soi, notion qui désigne l'évaluation que chacun a de sa propre valeur. Lorsqu'elle est mise à mal, l'estime de soi interfère sur la santé mentale et peut générer des troubles anxieux et dépressifs. Léanna Flandrois et Edwige Jarnac, respectivement psychologue et infirmière à l'Espace Santé Étudiants préconisent la pratique d'une activité physique adaptée pour nourrir son amour propre et être en bonne santé physique et mentale.

« Je ne suis pas sportif, je n'ai pas tenu le footing avec mon ami, courir ce n'est pas pour moi. J'aimerai me mettre au basket mais je n'ai pas le physique. Je rêve d'apprendre à danser mais je suis mal gaulé. Aller à la salle ? Impossible j'ai trop honte de mon corps. » Ces pensées négatives sont fréquentes chez les jeunes. En effet, l'image que l'on a de son propre corps dépend de nombreux facteurs dont les critères et les stéréotypes véhiculés par la société actuelle, les influenceurs sur réseaux sociaux, le jugement des autres… « Les croyances que l'on a sur nous-même sont parfois péjoratives. Elles réduisent l'estime de soi et empêchent de se lancer dans une activité sportive de peur du ridicule ou de l'échec. » explique Léanna Flandrois. « Les étudiants que nous recevons sont tristes, anxieux, inquiets. Ils se dévalorisent et culpabilisent. Leur estime d'eux même est chamboulée, parfois ils ne savent plus s'ils sont capables de faire face. L'estime de soi est basée sur 4 piliers : l'acceptation de soi qui nous permet d'intégrer nos qualités et nos défauts donc de connaitre nos limites ; la vision de soi qui correspond à l'évaluation de sa valeur et de l'importance que l'on s'accorde ; la confiance en soi qui est l'évaluation de ses capacités à affronter une situation, et enfin l'amour de soi, cette petite voix intérieure qui nous dit que nous sommes dignes d'amour et de respect. Or, pratiquer une activité physique adaptée à sa personnalité permet d'activer tous ces leviers c'est-à-dire la connaissance de ses limites, la tolérance, la motivation et la satisfaction, donc de booster l'estime de soi », poursuit la psychologue.

« Précisons que l'activité physique regroupe l'exercice de la vie quotidienne (vélo ou marche), l'activité de loisir (danser), et la pratique sportive. Mais attention, entreprendre une activité demande toujours un effort au démarrage. Une fois ce cap passé et que l'on ressent les bénéfices, tant sur le plan physique que psychologique, on rentre dans un cercle vertueux. La fierté se développe. L'estime de soi est un tout et se cultive tout au long de la vie », précise Edwige Jarnac.



EST-CE QUE TU PRATIQUES

OUI

EST-CE PAR PLAISIR ?

OUI NON

Faire une activité physique par plaisir, pour mieux se connaître, s'accomplir ou pour les sensations que ça te procure, c'est une motivation qui dure dans le temps, on l'appelle **MOTIVATION INTRINSÈQUE.**



T'ES SÛR.E ?

NON OUI



EST-CE POUR OBTENIR UNE RÉCOMPENSE ?



OUI NON

Si tu pratiques une activité physique à la fac pour gagner des points sur ta moyenne ou pour rendre fiers tes parents par exemple, c'est **UNE MOTIVATION EXTERNE-INTROJECTÉE.** Cette motivation peut s'essouffler, garde en tête que l'activité physique doit être un plaisir.

EST-CE QUE TU UTILISES LA MARCHE OU LE VÉLO POUR TE DÉPLACER ?

NON OUI

UN SOIR PAR SEMAINE, TU DANSES JUSQU'AU BOUT DE LA NUIT ?

NON



EST-CE POUR DES RAISONS DE SANTÉ?

OUI NON



Toi, tu sais pourquoi tu fais une activité physique : pour ta santé ! C'est **LA MOTIVATION IDENTIFIÉE**, elle fluctue selon tes besoins et ressentis du moment !



Tu te retrouves sûrement dans différents types de motivation, c'est normal ! Les motivations fluctuent selon ton humeur et ne s'excluent pas entre elles. C'est à toi de trouver ce qui te motive dans la durée !

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

NON



AS TU DES RAISONS DE NE PAS PRATIQUER D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

OUI

NON

T'ES VRAIMENT SÛR.E ?

NON

On t'invite à lire la catégorie "INVISIBLE" dans le test de personnalité page 11 ! Ce n'est pas parce que tu ne fais pas de "sport", que tu ne fais pas d'activité physique.





EST-CE PAR MANQUE DE TEMPS?

OUI

NON

Si tu as 5 minutes de plus, tu peux lire la BD page 36 : tu verras, il y a 1000 façons d'intégrer le mouvement dans ton quotidien!



EST-CE DÛ À UN PROBLÈME DE SANTÉ ?

OUI

Les professionnel.les de l'Espace Santé Étudiants sont là pour t'aider gratuitement ! Trouve les contacts au dos du Mag !



NON

PAR FLEMME ?



OUI

NON

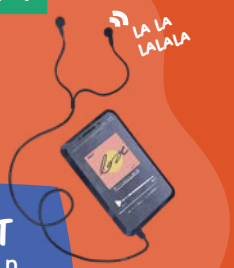
Entre nous, les moments où on ne fait vraiment rien sont un réel plaisir ! 0 culpabilité ici, et si tu veux te remotiver amuse toi, fais une activité où tu te sens bien en solo ou à plusieurs ! Si la fatigue dure, n'hésite pas à venir frapper à la porte des professionnel.les de santé à l'ESE.

TU N'AIMES PAS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, TOUT SIMPLEMENT ?

OUI

NON

Jette un coup d'œil à la catégorie "NOT TODAY" de notre test de personnalité p 10. L'activité physique doit être un plaisir au quotidien, pas une contrainte pour toi :)



Sensations & effets positifs de l'activité physique sur ton corps et ton esprit

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, C'EST COOL PARCE QUE ÇA PERMET DE :

- ☐ T'ENDORMIR PLUS RAPIDEMENT
- ☐ DIMINUER LES TROUBLES ANXIEUX
- ☐ PERFECTIONNER TON SENS DU RYTHME
- ☒ AMÉLIORER TA CONCENTRATION
- ☐ BOOSTER L'ESTIME DE SOI
- ☐ DÉVELOPPER TA CONFIANCE EN TOI
- ☐ AMÉLIORER TA PRODUCTIVITÉ AU QUOTIDIEN (RÉVISIONS, TÂCHES MÉNAGÈRES, ETC.)
- ☐ PRENDRE CONSCIENCE DE TES CAPACITÉS ET DES LIMITES DE TON CORPS
- ☐ SENTIR QUE TU FAIS PARTIE D'UNE ÉQUIPE
- ☐ RENCONTRER DES PERSONNES QUI PARTAGENT LES MÊMES CENTRES D'INTÉRÊTS QUE TOI
- ☐ TE SENTIR FIER.E DE TES PROGRÈS
- ☐ ÉCOUTER DES MUSIQUES QUI FONT DU BIEN
- ☐ TE DÉFOULER ET BOOSTER TON MOOD
- ☐ APPRÉCIER UN BON REPAS APRÈS UNE SÉANCE
- ☐ PRENDRE L'AIR
- ☐ SOCIABILISER ET VOIR TES POTES
- ☐ TE VIDER LA TÊTE
- ☐ TE CRÉER TA PETITE BULLE
- ☐ KIFFER ENLEVER TES CHAUSSURES APRÈS
- ☒ T'AFFALER SUR UN CANAPÉ APRÈS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
- ☐ SAVOURER LE MOMENT DE LA DOUCHE APRÈS AVOIR TRANSPIRÉ
- ☐ SORTIR TA PLUS BELLE TENUE DE SPORT
- ☐ APPRENDRE À CONNAÎTRE LA FORCE DE TON CORPS

CES EFFETS SONT IMMÉDIATS, PENDANT OU APRÈS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE. TU VERRAS, TU PRENDRAS RAPIDEMENT PLAISIR À DÉCOUVRIR CES NOUVELLES SENSATIONS !



Donne-nous ton avis sur le magazine Feel

LES RÈGLES du jeu

Pour te défouler, tu n'es pas obligé.e d'aller courir ou d'aller à la salle, faire des jeux d'extérieur avec tes potes, ça compte aussi !

NIIIIINJA

UN JEU QUI PEUT SE JOUER EN PETIT OU GRAND GROUPE !



NOMBRE DE JOUEUR.SES

À partir de 3

BUT DU JEU

Être le.la dernier.e ninja survivant.e

- Placez-vous en cercle. Ensemble, criez « NIIIIINJA », faites un bond en arrière et prenez votre meilleure pose de ninja.
- Plus personne n'a le droit de bouger.
- En tournant dans le sens des aiguilles d'une montre, chacun.es, à son tour, vous devez essayer de toucher la main de la personne à votre gauche en ne faisant qu'un seul geste. Attention, vous n'avez le droit de déplacer qu'un pied et/ou qu'une seule main pour chaque action. Lorsqu'un geste est effectué, que ce soit pour attaquer ou esquiver, il faut garder sa nouvelle position.
- Quand la personne attaquée a réussi à esquiver (en un seul mouvement), elle devient attaquante et doit tenter de toucher la main de son.sa voisin.e et ainsi de suite.
- Lorsqu'un.e joueur.se a une main touchée, il.elle la place dans son dos. Quand ses deux mains sont touchées, il.elle est éliminé.e.
- Il faut essayer d'être le plus rapide possible... comme des ninjas ! La dernière personne en jeu a gagné et devient le.la meilleur.e ninja.



DAUPHINS - DAUPHINES

UN JEU IDÉAL POUR FAIRE CONNAISSANCE !

MATÉRIEL
1 ballon

NOMBRE DE JOUEUR.SES
À partir de 4

BUT DU JEU
Devenir le Dauphin ou la Dauphine

- Désignez un.e joueur.se qui prend le ballon.
- Cette personne doit lancer le ballon en chandelle et crier le prénom d'un.e autre joueur.se, pendant que les autres participant.es s'éparpillent autour de lui.elle.
- La personne nommée devra rattraper le ballon avant qu'il ne touche le sol. Si elle réussit, c'est à elle de lancer le ballon dans les mêmes conditions.
- En revanche, si le ballon touche le sol, le.la joueur.se qui a lancé le ballon doit crier "STOP" dès qu'il.elle le rattrape. A ce signal, tous les autres joueur.ses doivent s'immobiliser en statue.
- La personne possédant le ballon a alors le droit de faire 3 pas et d'essayer ensuite de toucher un.e autre joueur.se avec le ballon.
- Elle doit d'abord annoncer à haute voix la personne visée. Si elle réussit, elle élimine le.la joueur.se touché.e. Si elle rate, elle est éliminée. La partie se termine quand il ne reste plus qu'un.e joueur.se : le Dauphin ou la Dauphine.



LA GAMELLE

UN JEU DE RAPIDITÉ ET CAMOUFLAGE !

MATÉRIEL
1 ballon (possibilité de jouer sans ballon)

NOMBRE DE JOUEUR.SES
À partir de 5

BUT DU JEU
Renverser la gamelle sans se faire prendre

- Délimitez l'aire de jeu et désignez un.e gardien.ne de la gamelle (le ballon).
- Pour commencer, un.e joueur.se tire dans le ballon : le temps que le.la gardien.ne replace la gamelle au centre, les autres participant.es vont se cacher.
- Le.la gardien.ne peut alors observer le territoire. Dès qu'il.elle voit un.e joueur.se, il.elle revient à la gamelle, pose un pied dessus et désigne la personne qu'il.elle a vu. Le.la participant.e désigné.e doit venir à la gamelle et devient alors prisonnier.re.
- Attention : le.la gardien.ne ne peut pas rester proche du ballon. Il.elle ne peut le toucher que lorsqu'il.elle a repéré un.e joueur.se.
- Pour libérer les prisonnier.es, il faut qu'un.e autre joueur.se vienne frapper le ballon sans se faire attraper ou voir par le.la gardien.ne
- Dans ce cas, la première personne capturée est la première à être libérée, la deuxième personne capturée est la deuxième à être libérée, etc.
- Le jeu se termine quand le.la gardien.ne a attrapé tous.tes les joueur.ses.


BIIP BIIP BIIP
7:00
ARFF... J'AURAI BIEN DORMI 10 ANS DE PLUS...
CROUNCH
CROUNCH
WOW DANS 19 MIN...
BON BEH JE VAIS ALLER À LA FAC À PIED...
HEUREUSEMENT IL FAIT BEAU... C'EST AGRÉABLE.
TAP
TAP
APRÈS TOUTE UNE MATINÉE DE TD
12:34
Marc
C'est lasagnes végé au crous ce midi
On s'y rejoint quand tu sors ?
Ah yeeeesss ! Ok j'arrive à pied.
Resto U
T'EN AS MIS DU TEMPS !
BAH OUAIS J'ÉTAIS DE L'AUTRE CÔTÉ DE LA FAC..
APRÈS MANGER ON POURRA REJOINDRE SAM ET PAUL À LA BU
OK COOL, J'AVAIS PRÉVU DE ME FAIRE UNE APREM BU DE TOUTE FAÇON...
Bibliotheque
EUH... C'EST PAS EUX LÀ BAS ?
EUH POURQUOI VOUS MONTEZ ET DESCENDEZ LES ESCALIERS ?
??



@LucieCruz_Art

BONS PLANS

FEEL GOOD

Tu viens d'arriver sur Bordeaux ? Tu ne sais pas où sortir ? Tu recherches une nouvelle activité ? On t'a concocté une liste de bons plans feel-good sur toute la métropole bordelaise !



NATURE

- **PARC AUX ANGÉLIQUES**
  Quai Deschamps : Le long de la Garonne rive droite - Bordeaux
  / Bus 10, 16 - Tram A Stalingrad /

- **JARDIN PUBLIC**
  Plus de 10 hectares d'espaces verts en ville et un arboretum à découvrir
  Cours de Verdun, Bordeaux
  / Bus 15, 26, 4 - Tram B, C /

- **PARC DES BERGES DE GARONNE**
  Milieu naturel d'intérêt écologique en bord de Garonne
  Av. du Dr Schinazi, Bordeaux
  / Bus 9 - Tram B /

- **FORÊT DU BOURGAILH**
  Site naturel protégé et aménagé pour la promenade et les activités sportives (bike park, terrain de basket, bloc d'escalade, pumptrack de 1600 m²)
  160 av. de Beutre
  ou 20 av. de Magonty, Pessac
  / Bus 30, 4 /

- **PARC DE BOURRAN**
  Grands espaces verts traversés de cours d'eau et peuplés de cygnes et d'arbres remarquables
  Rue Léo Lagrange, Mérignac
  / Bus 1,11 - Tram A /

- **BOIS DE THOUARS**
  Le plus important des espaces boisés protégés de l'agglo bordelaise intra-rocade
  Av. de la Marne
  ou Av. de Thouars, Talence
  / Bus 10, 20, 35 - Tram B /

- **PARC PEIXOTTO**
  Ces jardins à la française abritent un château et un jardin botanique
  Cours de la Libération, Talence
  / Bus 10, 20 - Tram B /

LES REFUGES PÉRIURBAINS
De véritables œuvres d'arts en pleine nature où passer la nuit gratuitement. Plus d'infos sur le site des refuges périurbains.

- **PARC DE MUSSONVILLE**
  Entre jardin, prairie et forêt humide, 40ha de flore et de faune uniques à découvrir
  Av. Alexis Labro, Bègles
  / Bus 15 - Tram C /

- **PARC DE L'ERMITAGE**
  Ce grand parc arboré abrite un lac et une vue imprenable sur Bordeaux depuis les hauteurs de la rive droite
  Rue Saint-Cricq, Lormont
  / Bus 7, 91, 292 - Tram A - BAT3 /

- **PLAGES DE LE PORGE OCÉAN ET LACANAU OCÉAN**
  Ces plages sont accessibles en car régional depuis Bordeaux pour 4,10 € aller/retour
  → Plus d'infos sur le site des transports Nouvelle-Aquitaine.



SUR TON CAMPUS

Avec 28 hectares de surface de jeu, l'université de Bordeaux bénéficie d'un des plus grands campus sportifs d'Europe.

- **CAMPUS MONADEY**
  Stadium avec 4 terrains de foot, Halle des Sports avec un terrain de 2000 m² (basket, volley, tennis de table, badminton...), 3 courts de squash et un mur d'escalade ; salle de musculation entièrement équipée (appareils, tapis de sol, vélo, etc.) et aire de crossfit de +180m², (station de crosstraining, barres de pompes, steps, barres parallèles...)
  2, allée Pierre de Coubertin, Talence
  / Tram B /

- **CAMPUS ROCQUENCOURT**
  2 terrains de rugby synthétiques et 3 terrains engazonnés ; courts de tennis ; piste d'athlétisme de 400m ; Complexe Sportif Évolutif Couvert (COSEC) avec : 5 salles de sport dédiées à la danse, à la gymnastique et au sport collectif, un dojo ; une salle omnisport de 1500 m² , une salle de musculation équipée
  12 avenue Camille Jullian, Pessac
  15 rue Naudet, Gradignan
  / Tram B - bus 10 /

- **(S)PACE' CAMPUS**
  TERRAINS (BASKET, BEACH VOLLEY)
  18 avenue de Bardanac, Pessac
  / Bus 18,35,4 - Tram B /

- **BÂTIMENT SMART**
  Salle de recherche ; pôle enseignement innovation pédagogique ; mur d'escalade ; gymnase de 1600 m² ; salle de musculation ; salle de danse ; salle de fitness ; simulateur de golf
  Plaine des sports Rocquencourt
  / Tram B - bus 10 /

- **CAMPUS CARREIRE, PÔLE DE VIE**
  Gymnase d'une surface de 840 m² (volley, badminton, futsal, bloc d'escalade...), salle de danse et bien-être (fitness, danses latines, crosstraining, pilates...) salle de musculation
  Rue Léo Saignat, Bordeaux
  / Tram A - bus 8 /

- **CROUS RELAX**
  Découvre les espaces du Crous : salle de fitness, dojo, cuisine pédagogique, coworking, salle de e-sport, rooftop Infos et inscriptions : accueil.relax@crous-bordeaux.fr
  5 allée Maine de Biran, Pessac
  / Tram B /

- **SENTIERS DE RANDONNÉE SUR LE CAMPUS**
  Boucle Peixotto - 6,2 km - 1h30
  Boucle Fontaudin - 6,5 km - 1h30
  Départs : Tram B - Doyen Brus



CULTURE

MUSÉES

Les musées publics sont accessibles gratuitement pour les détenteur.trice.s de la Carte jeune ainsi que le 1er dimanche du mois pour tous.tes. Surveillez également les actions pour les Nuits des musées et les Journées du patrimoine !

- **MUSÉE DES BEAUX-ARTS**
  20 cours d'Albret, Bordeaux
  / Tram A, B /

- **CAPC MUSÉE D'ART CONTEMPORAIN**
  7 rue Ferrère, Bordeaux
  / Tram B /

- **MUSÉE D'AQUITAINE**
  20 cours Pasteur, Bordeaux
  / Tram B /

- **MUSÉUM**
  5 place Bardineau, Bordeaux
  / Tram C /

- **MUSÉE D'ETHNOGRAPHIE DE BORDEAUX (MEB)**
  Campus Victoire, Bordeaux
  / Tram B /

CONCERTS ET FESTIVALS

De nombreux événements culturels gratuits ou à petits prix ont lieu à travers la ville et la Métropole notamment pendant l'été. A surveiller : Festival Relâche, Banzaï Land, Bordeaux Open Air, Festival Chahuts, Festival Balterno mais aussi les festivals étudiants comme le Mayday, les Campulsations, etc.

DES ATELIERS À LA CARTE

Théâtre, stand-up, arts oratoires, masterclass de cirque... laisse-toi tenter par les ateliers de pratiques artistiques gratuits de ton école ou de ton université.



EN VILLE

- **QUAI DES SPORTS**
  Fronton, terrains (beach volley, foot, basket, roller...), street workout
  / Bus 1, 11, 31 - Tram A, C, D /

- **SKATEPARKS**
  Chartrons / Bus 15, 4 - Tram B /
  Darwin / Bus 10, 45, 91, 92 /
  Caudéran / Bus 16, 2 , 3 /
  Pessac / Bus 24, 35, 4 /
  Talence / Bus 4, 24, 35 /

- **PLAGE DU LAC**
  Baignade surveillée, voile, kayak, paddle, zumba...
  Boulevard Jacques Chaban Delmas, Bruges
  / Bus 15, 35 - Tram C /

- **BÈGLES PLAGE**
  Baignade surveillée, beach volley, tennis, foot, city stade, pétanque...
  Av. Pierre Mendès France, Bègles
  / Bus 11, 43 /

- **ESPACE SPORTIF CHABAN DELMAS**
  Frontons, terrains (basket, hand, volley), piste d'athlétisme
  Place Johnston, Bordeaux
  / Bus 2, 4, 9 - Tram A /

- **TERRAINS DE PÉTANQUE**
  Place du Cardinal Donnet (Nansouty / Gare), Place André Meunier (Capus / Gare), Place de la République (Musée d'Aquitaine), Place Pierre Jacques Dormoy (Capus / Gare), Place Simiot (Bergonié), Jardin de la Béchade (Carreire), François Bordes (Campus Talence)

- **CITY STADES**
  Tauzin - 50 rue du Tauzin, Bordeaux
  / Bus 11, 16, 8, 9, 23, 24 - Tram A /
  Parc aux Angéliques - Quai des Queyries, Bordeaux
  / Bus 10, 16, 91, 92 - Tram A /

- **TENNIS BADMINTON**
  Terrains à la location horaire - tarifs étudiants (à partir de 11€); badminton (à partir de 5,90€); tennis de table (à partir de 5,50€)
  30 rue Claude Bonnier, Bordeaux
  / Tram A /

- **ESPACE RABA**
  Terrains (basket, foot, roller)
  Av. Georges Lasserre, Talence
  / Bus 10, 20, 35, 8 - Tram B /

- **ESPACE MEDOQUINE**
  Terrain de basket
  Rue Redeuilh, Talence
  / Bus 4, 8 /

- **PLAINE DES SPORTS THOUARS**
  Parcours sportifs et pédestres dans le bois de Thouars, station sport santé, pumptrack...
  Avenue de la Marne, Talence
  / Bus 8 /

- **ITINÉRAIRES BALADES/ RANDO VÉLO**
  Découvrez sept parcours de découverte de Bordeaux et sa région, représentant 160 km de balades très faciles. RDV sur le site de Bordeaux, ville vélotouristique.

- **ITINÉRAIRES DE RANDOS URBAINES / PÉRIURBAINES**
  Itinéraires de randonnées balisés qui parcourent 17 communes et les principaux espaces naturels et parcs urbains de la métropole.
  → Plus d'infos sur le site du GR Bordeaux Métropole.



PISCINE

- **PISCINE LES BAINS**
  Piscine et hammam compris dans le billet d'entrée (2,50€ ou 3,50€)
  2-14 rue Carnot, Bègles
  / Bus 11, 43 - Tram C /

- **PISCINE JUDAÏQUE**
  Bassins couverts et extérieurs ainsi qu'un SPA (2,20€ à 3,70€)
  164 rue Judaïque, Bordeaux
  / Tram A /

- **STADE NAUTIQUE HENRI DESCHAMPS**
  Bassin intérieur et extérieur, espace bien-être (sauna et hammam) et zone ludique (piscine à vagues, pentagliss) (de 2 à 5€)
  Avenue de Thouars, Talence
  / Bus 8 /

- **STADE NAUTIQUE DE PESSAC**
  Espace intérieur et extérieur, espace bien-être et espace cardio (de 3,30€ à 4,80€)
  13, avenue des Aciéries ,Pessac
  / Bus 4, 34 - tram B /

- **AQUA STADIUM DE MÉRIGNAC**
  Espaces de nage, ludiques, forme et fitness, balnéo et bien-être (hammam, sauna, jacuzzi) (à partir de 4,50€)
  60 avenue du Truc, Merignac
  / Tram A /



L'ESSENTIEL ?

RESTER EN FORME ! PRENDRE UN MOMENT POUR SOI ! SE LANCER !

A l'université de Bordeaux, le Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives (SUAPS) et les services des sports proposent des activités physiques et sportives pour tout le monde, et ce, tout au long de l'année !

Plus de 50 activités gratuites te sont proposées (artistiques, bien être, sports collectifs, combat, pleine nature, etc.), dans le cadre de cours encadrés, juste pour le plaisir de bouger ou pour créditer une note si ton cursus te le permet. A l'université, chaque professeur d'EPS est spécialisé dans une ou plusieurs disciplines sportives, ce qui te permettra d'apprendre aux côtés d'un ou d'une passionnée.

TROUVE LA FORMULE LA PLUS ADAPTÉE POUR TOI !

Cours encadrés ET coaching

INFOS

Pratique libre

En salle de musculation
En terrain de squash
Tennis extérieurs et aire de Crossfit

INFOS ET INSCRIPTIONS

Sorties ET stages

Surf, Stand up paddle, Ski, Snow, VTT

INFOS



Pour suivre le service Sport, poser des questions ou tout simplement te tenir informé des actualités sportives à l'université tout au long de l'année, n'hésite pas à les suivre sur leurs réseaux sociaux :

SPORT UNIVERSITÉ BORDEAUX

@SPORT_UNIVBORDEAUX

TU VEUX PRATIQUER UNE ACTIVITÉ physique & sportive SUR TON CAMPUS ?

Motivé.es pour découvrir une activité sportive? Cette page recense toutes les ressources sportives principales à connaitre en tant qu'étudiant.es.

Sciences Po Bordeaux

Rendez-vous au pôle sport ! À Sciences Po, la pratique sportive est obligatoire et intégrée au sein du cursus. Mais tu peux également choisir un sport pour le loisir ! Que tu sois débutant.e, que tu aies envie de découvrir une nouvelle pratique sportive, ou que tu sois un.e grand.e sportif.ve, tu trouveras ce qui te correspondra le mieux.

Bordeaux INP

Plus de 30 activités sportives sont proposées sur le campus et accessibles àtous.tes, en formation personnelle ou pratique libre. Les cours sont gratuits pour les étudiant.es de Bordeaux INP. Le Centre de Ressources des APS accompagne aussi des Bureaux des Sports étudiants pour l'activité sportive associative (compétition, loisir et événementiel). Du sport pour tous.tes toute l'année.

POUR TOUT RENSEIGNEMENT, RDV AU CRAPS

Enseirb-Matméca 1, avenue du Dr Schweitzer BP 99, Talence

Université de Bordeaux

Le SUAPS est le service universitaire des activités physiques et sportives de l'université de Bordeaux. Tu y trouveras un large choix d'activités physiques, sportives et artistiques. Tu y retrouveras des cours, des pratiques libres, des pratiques encadrées et notées, mais aussi des sorties natures (ski, surf, escalade...) à prix réduit !

Avenue Léon Duguit, Pessac

Université Bordeaux Montaigne

Tu peux t'inscrire sur les cours réservés aux étudiant.es de l'UBM directement sur la plateforme Jazz ou alors en allant directement voir les enseignant.es si ce sont des cours avec l'UB.

POUR TOUT RENSEIGNEMENT, RDV AU DAPS

Parvis de l'Université Bordeaux Montaigne, Pessac

ENSAP

Rapproche-toi du bureau des sports, cette association étudiante te propose de nombreuses activités physiques et sportives notamment du basket, rugby, volley-ball, cheerleading et plus encore.
Toute l'année, les entraînements ont lieu à l'école, au COSEC ou sur Talence. Du matériel est à disposition pour jouer au city stade. En plus de ça, la compétition des archipiades a lieu tous les ans mi-avril pour affronter les autres écoles d'architecture. Un bon moyen de prouver que ton école est la meilleure.

POUR TOUT RENSEIGNEMENT, ENVOIE UN MESSAGE À @BDSENSAP SUR INSTAGRAM.

Bordeaux Sciences Agro

RDV auprès de l'association sportive étudiante de BSA (AS), qui gère la mise en place de toutes les activités sportives du campus. Elle organise également la Color Run ou des weekends au ski. Le sport à BSA fait partie intégrante du cursus ingénieur, les jeudis après-midi étant banalisés pour la pratique sportive.

PLUS D'INFOS SUR INSTAGRAM : @AS_BSA

TU VEUX FAIRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE HORS DE TON CAMPUS ET À MOINDRE FRAIS ?

Procure-toi la Carte jeune ! C'est un dispositif mis en place par Bordeaux Métropole qui propose des sorties, activités physiques, sportives, culturelles et artistiques chez plus de 200 partenaires à des tarifs réduits ! Tu as moins de 26 ans et tu résides à Bordeaux ou aux alentours ? N'hésite plus et demande ta Carte jeune !

TU CHERCHES DES BONS PLANS VÉLOS ?

Tu as besoin d'un vélo ? Ton vélo est cassé et tu ne sais pas comment le réparer ? Tu n'oses pas te mettre au vélo ? L'association Etu'Récup est là pour t'aider. Le dispositif "La Maison du Vélo" propose des ateliers participatifs pour réparer ton vélo mais aussi des ateliers de remise en selle pour te motiver et prendre confiance en toi ! Aussi, la Maison du Vélo a rejoint le réseau des Maisons Métropolitaines des Mobilités Alternatives (MAMMA) de Bordeaux Métropole, qui propose des vélos en prêt sous présentation d'une carte étudiante.

- 5 Allée Maine Biran – Village 3, Pessac
- 3 rue des Poilus, Pessac
- Parc du Château de l'Ermitage – 24A Avenue Jean Larrieu, Gradignan

Feel, le Mag de l'ESE, 2023
Espace Santé Etudiants Bordeaux,
www.sante-etudiants-bdx.fr
Coordination du projet : Marina Soler-Rodero - Espace Santé Etudiants sous la direction de Anne Moreau et Lucie Guignot • **Création graphique :** Page Publique • **Illustration :** Lucie Cruz • **Photographies :** Louise Ferrer avec le soutien du Girofard • **Rédaction :** Equipe ERS Bien-Être de l'Espace Santé Etudiants : Manon Vandeweghe, Lisa Roca, Camille Rousseau, Julie Fourneyron, Mélina Gagliano • **Rédaction des articles :** Stéphanie Béraud-Sudreau, journaliste - Direction de la communication de l'université de Bordeaux • **Imprimerie :** Pôle Imprimerie de l'université de Bordeaux. Impression sur papier issu de forêts gérées écoresponsables et fabriqué à partir de 100% bois ou fibres recyclées.

Avec le soutien de l'équipe PPS/COM, Lorelei Bihan, Floriane Rivery, Florine Larroche, et Edwige Jarnac, infirmière et Léanna Flandrois, psychologue - Espace Santé Etudiants.

Remerciements au Dr Misdrahi, psychiatre du CH Charles Perrens. Remerciements au Dr Lenoir-Roy, psychiatre et à Mme Béatrice Desprès kinésithérapeute, coordonnatrices de l'hôpital de jour de la clinique Béthanie. Remerciements à M. Guillaume Escalie, professeur des Universités - université de Bordeaux

Un projet de

avec le soutien de la CVEC université de Bordeaux et l'ARS Nouvelle-Aquitaine

espace *santé*

étu—diants

CENTRE DE SANTÉ AU COEUR DU CAMPUS

Student Health Center, centrally located on campus

médecine générale
general medicine

soutien psychologique
psychological support

santé sexuelle
sexual health

—

infirmières, médecins, psychologues, sages-femmes, diététicienne et accompagnement santé social
nurses, general practitioner, psychologist, midwife, dietician and social health support



22 AVENUE PEY BERLAND
33600 PESSAC
TRAM B – DOYEN BRUS
WWW.SANTE-ETUDIANTS-BDX.FR
ESPACE_SANTE_ETUDIANTS_BDX

LUNDI AU VENDREDI // MONDAY TO FRIDAY
Prise de RDV / *Make an appointment* :
→ 05 33 51 42 00 → sur Doctolib
→ en venant nous rencontrer sur place / *in person, at the center*

sans aucune avance de frais
(tiers payant intégral)
free of charge

ESPACE SANTÉ ÉTUDIANTS / Université de Bordeaux | Sciences Po Bordeaux | Bordeaux INP | Université Bordeaux Montaigne | Bordeaux Sciences Agro | IRTS Nouvelle-Aquitaine Bordeaux | ENSAP Bordeaux | Arts et Métiers Sciences et Technologies