

12



AGIR CONTRE LES EFFETS
DE L'INACTIVITÉ PHYSIQUE

ANESTAPS

- Créée en 1999
- Territoire d'intervention : **national**
- Équipe : **25** bénévoles étudiants dans le bureau national et **54** associations étudiantes au sein du conseil d'administration.

MISSION

Représenter 150 000 étudiants du champ du sport et de l'animation.
Veiller à améliorer la vie des étudiants et garantir l'égalité des chances de tous les jeunes au sein de leur cursus universitaire et professionnel.



CONSTAT

EN CETTE PÉRIODE DE CRISE SANITAIRE,
AVEC LA PRÉPONDÉRANCE DES COURS EN
DISTANCIEL, LA SÉDENTARITÉ ET L'INACTIVITÉ
PHYSIQUE SONT LARGEMENT PRÉSENTES
DANS LE QUOTIDIEN DES ÉTUDIANTS.

L'OVE révèle lors de son dernier rapport que 51 % des étudiants ont souffert de situations d'isolement en période de confinement. L'impact de la crise sur les étudiantes et étudiants est triple. **Cela atteint leur santé mentale, physique, sociale.**

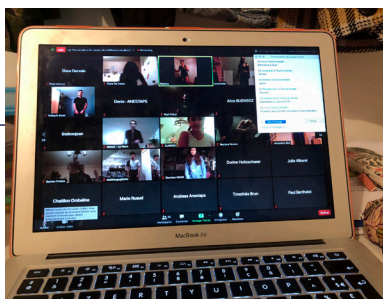
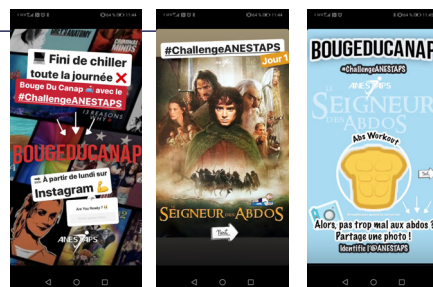


RÉPONSE

BOUGE DU CANAP

Tous les jours, du lundi au vendredi,
une séance de pratique physique
est proposée via les réseaux sociaux Instagram et Be Sport.

Ces séances sous format de visuels et d'une vidéo produits par l'ANESTAPS et son réseau sont proposées par des étudiants en STAPS, spécialistes dans la conception de programmes sportifs. S'adressant aux étudiants et aux jeunes en priorité, les défis sont adaptables à tous niveaux et les activités sont nombreuses : Yoga, Stretching, Boxe, Renforcement musculaire, Step, Zumba...



BOUGEDUCANAP

Au Programme Cette Semaine
#ChallengeANESTAPS

- Le Seigneur des Abdos
- Godzibras
- The Running Dead
- Suicide Squat
- Step Up

RDV Sur Instagram du Lundi au Vendredi
@ANESTAPS



MISE EN ŒUVRE



OBJECTIFS

- Lutter contre la sédentarité** : en proposant une activité physique simple et accessible
- Créer du lien social** : en offrant un rendez-vous quotidien avec l'extérieur
- Promouvoir les bienfaits du sport** : physiques, psychologiques et sociaux

ÉVOLUTION DU CONCEPT

Saison 1 (1^{er} confinement)

Diffusion de séances sportives enregistrées faisant un clin d'œil à des films et séries pour rendre le dispositif attractif et ludique pour le public cible. Ces capsules vidéos permettent à chacun de pratiquer chez soi, en autonomie et à tout moment.

Saison 2 (2^{ème} confinement)

Face à la grande détresse sociale constatée à la rentrée universitaire, mise en place de séances de sport en live pour permettre aux étudiants de se retrouver tous les soirs de la semaine, de pratiquer ensemble mais surtout d'échanger.

Saison 3 (depuis février 2021)

Proposition d'un format hybride, composé à la fois de séances sous forme de capsules vidéos et de séances en live pour répondre cette fois-ci aux deux problématiques.

La saison 3 se déroule sous le haut patronage du Ministère de l'Éducation Nationale, de la Jeunesse et des Sports et avec le soutien de Décathlon. « Bouge du canap » devient « Bouge 30 min » pour mieux correspondre au dispositif « 30 minutes d'activité physique par jour », co-lancé avec le Comité d'Organisation de Paris 2024.



BILAN

EFFETS PRODUITS

ET APRÈS ?

+ DE 50 ÉTUDIANTS à chaque séance live

Valorisation auprès du grand public de la diversité de la filière STAPS

Renforcement du réseau :

Le projet qui n'a cessé d'évoluer en fonction de l'évolution du contexte et des constats continuera de transformer son format. Mais, l'objectif final reste de pouvoir réaliser ces séances de sport en présentiel.

« Ce projet a permis à l'ANESTAPS de travailler davantage avec les associations de son réseau. En effet, l'association a fait appel aux étudiants et aux associations pour participer aux séances sportives en tant que coach. Chaque séance était dispensée par un étudiant ou une étudiante en STAPS. » Loïc Rosetti, président



ANALYSE

FACTEURS DE RÉUSSITE

- + **Attractivité et diversité** des séances sportives et des coachs notamment grâce à la participation de sportifs de haut niveau.
- + **Campagne de communication** remarquée grâce à son ton décalé et au large déploiement sur les réseaux sociaux.
- + **Apports des partenaires** (second souffle grâce au haut patronage du Ministère de l'éducation, de la jeunesse et des sports, élargissement de la cible grâce au soutien de Décathlon).

POINT D'ATTENTION

Pendant les périodes où avait lieu le Bouge du Canap, la communication de l'ANESTAPS tournait exclusivement sur ce projet, tant cela tenait à cœur à la structure. Mais les autres actions ont pu en pâtir.



EN SAVOIR PLUS

01 40 33 70 76
contact@anestaps.org
anestaps.org