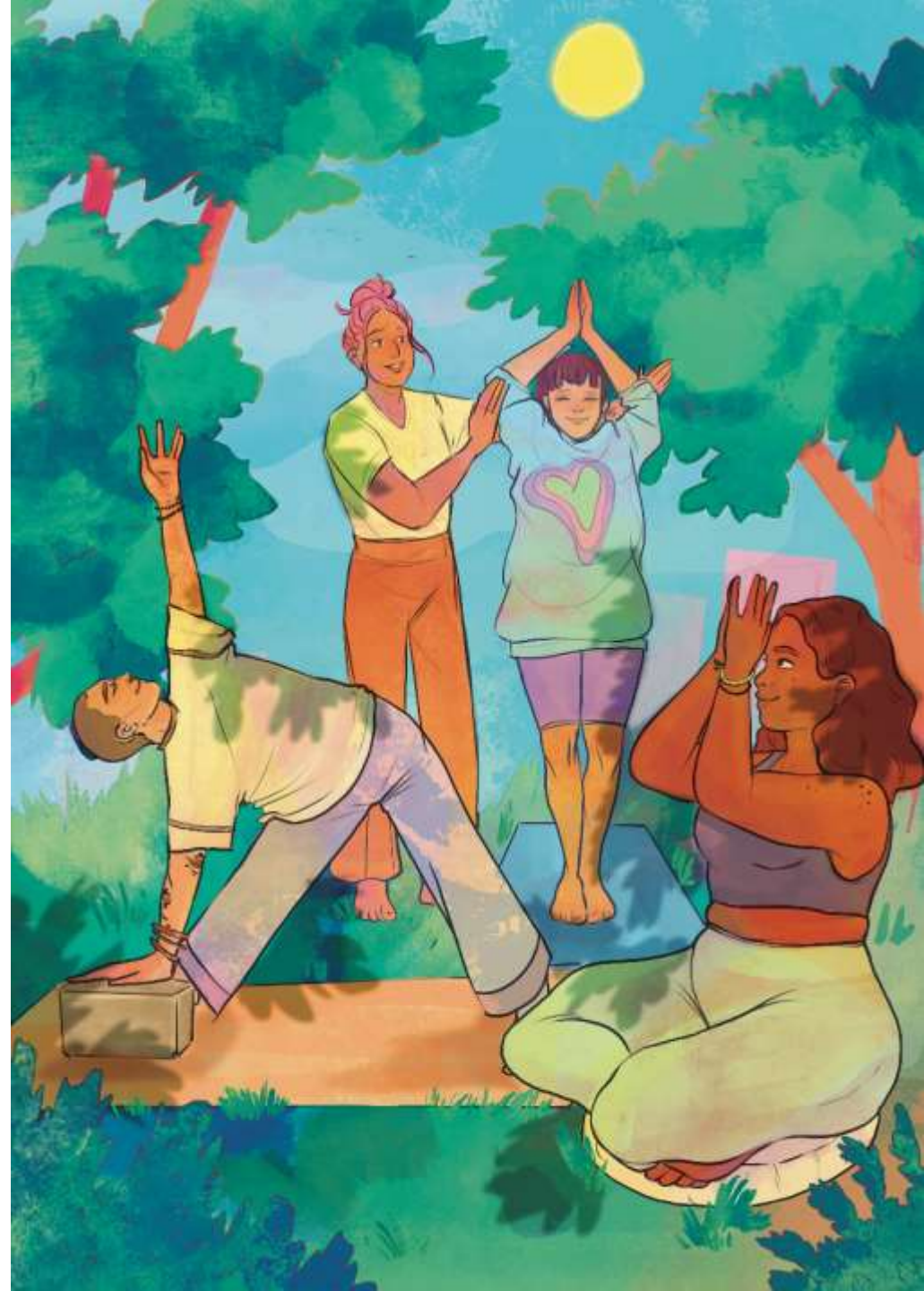


# feel & mouu

*Améliorez votre  
bien-être*



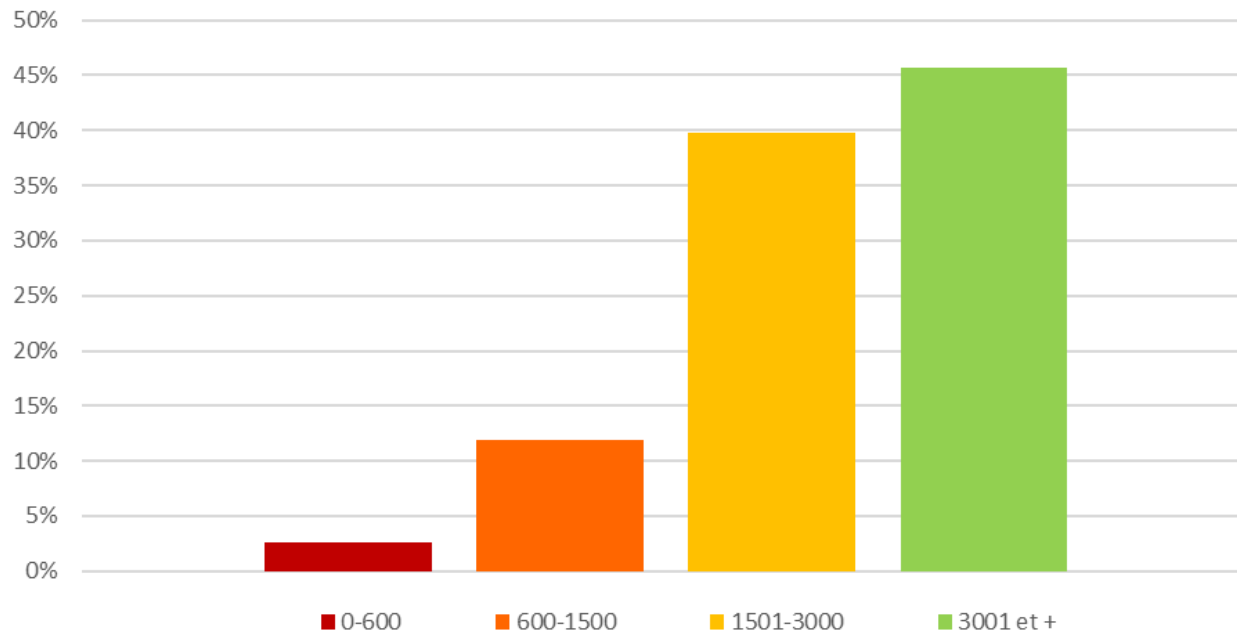
# Actions de préventions / conférences



# Questionnaire IPAQ

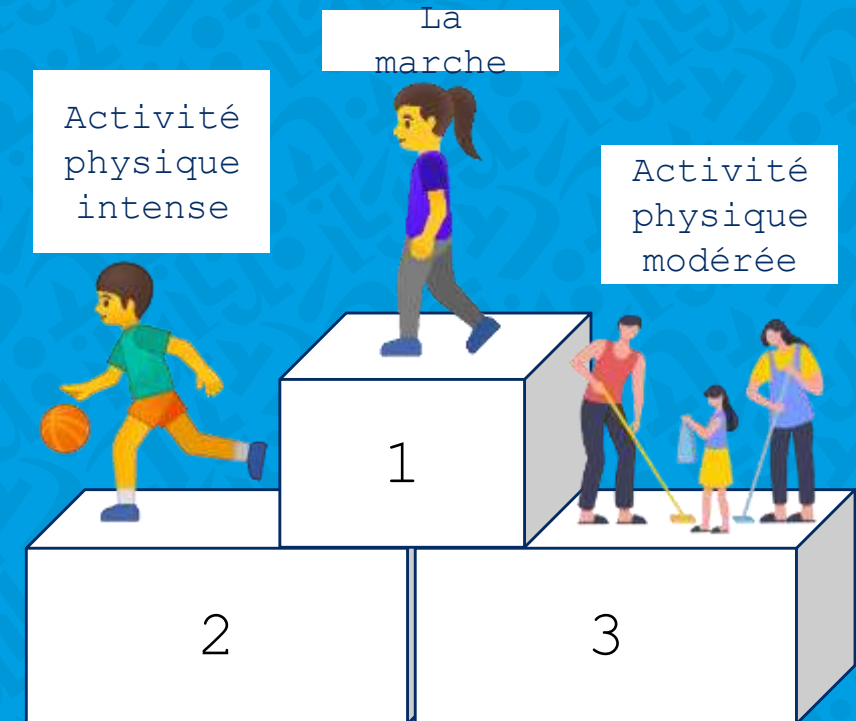
Analyse des 1500 étudiants bordelais

Répartition de la population selon les critères IPAQ



55% des étudiants <3000  
**MET/min/sem.**

Quelle pratique compte  
le plus dans le score  
final ?



# Temps assis



Temps moyen d'un Français : 7h24 (étude Harris, 2018)

Le risque de **développer** ou **d'accélérer** des **pathologies** morbides est accru **au-delà de 7h/j** (Chau et al. 2013)

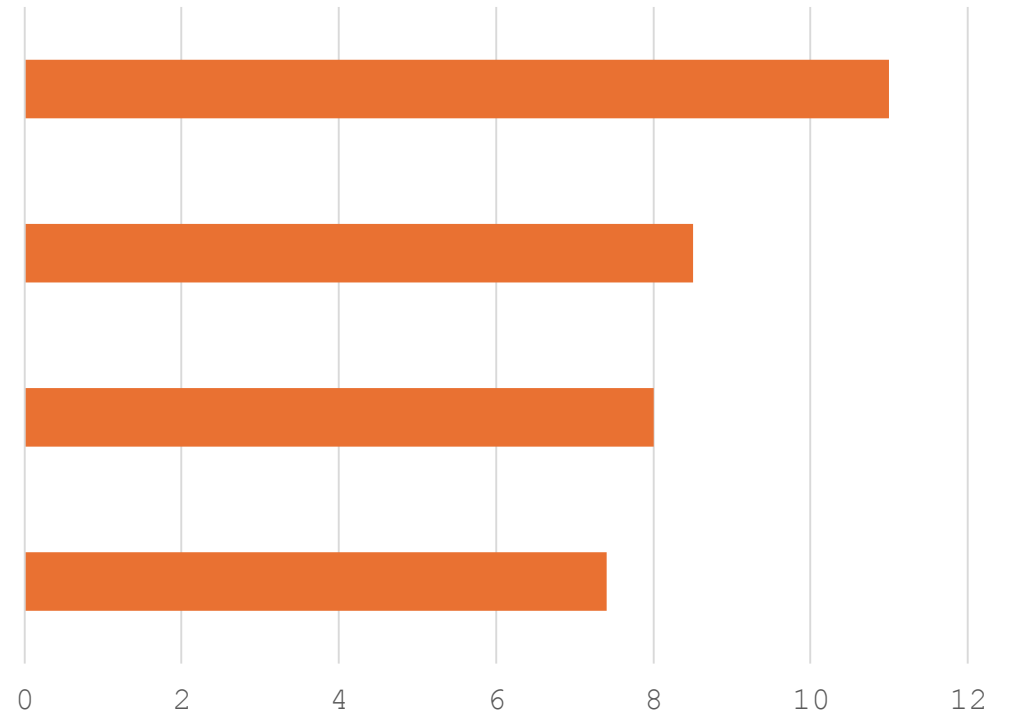
7h correspond à la moitié du temps en activité.

Moy. Etudiants Santé (2ème année)

Moy. Etudiants bordelais (Feel & Mouv')

Moy. Etudiante Française

Moy. Française



# L'accompagnement par l'APA

Séances / Echanges / Ateliers



C'est un dispositif de l'université de Bordeaux pour se remettre en motion.

**fee & mou**  
université BORDEAUX

**espace\_sante\_etudiants\_bdx** · Suivre ...  
x  
Spread Up • Roi (Instrumental)

**espace\_sante\_etudiants\_bdx** · 10 sem  
Feel & Mou' c'est un accompagnement par l'activité physique adaptée (APA), pour tous les étudiants de l'université de Bordeaux éloignés de toute pratique physique.  
🎯 L'objectif : utiliser l'activité physique et le sport pour améliorer sa santé et son bien-être mental, physique et social.

Concrètement comment ça se passe ? On t'accompagne pendant 12 semaines, avec la possibilité de faire 2 séances d'APA par semaine, gratuitement et encadrées par un enseignant en activité physique adaptée.  
Tu auras aussi accès à des ateliers et recettes de cuisine, des sorties en extérieur et vidéos de renforcement musculaire à faire chez toi 🍌

👉 Pour participer : prends rdv auprès

54 1 12 février



**ESÉ** espace\_sante\_etudiants\_bdx

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Allez, c'est parti pour mon petit tour de chaise quotidien!

Le info à ne pas louper par l'ESÉ  
X Océane

ESPACE SANTÉ ETUDIANTS

SPORT CAMPUS – SANTE – FEEL&MOVE – ROMAIN LEGENDRE

Partagez ce contenu

Radio Campus Bordeaux  
SPORT CAMPUS – SANTE – FEEL&MOVE – ROMAIN LEGENDRE

RADIOCAMPUS BORDEAUX88.1

00:00 / 00:57:28

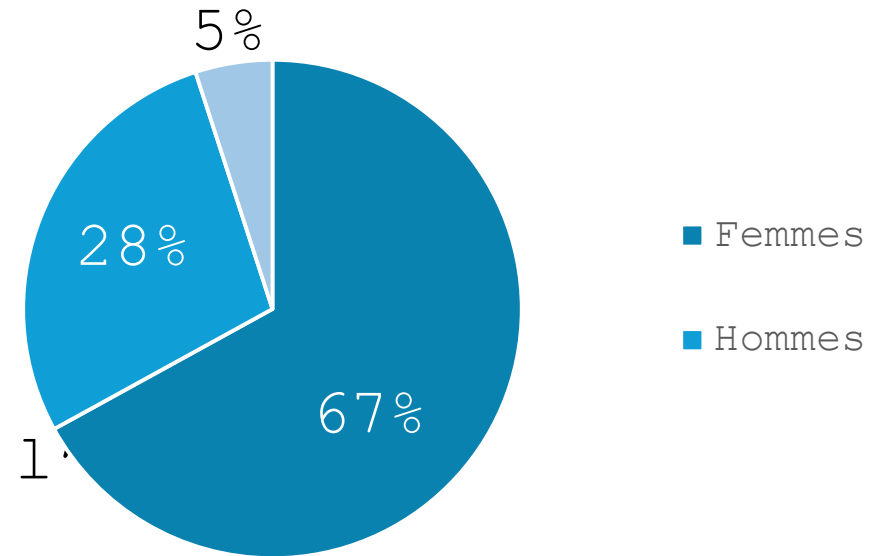
[Ajouter dans une nouvelle fenêtre](#)

Interview Romain Legendre pour le projet Feel&Mouv' porté par l'Université de Bordeaux avec le SUAPS et l'Espace Santé Etudiant. Au début de l'émission, retrouvez également une chronique animée par notre stagiaire Marisa à propos du biathlon.

# Les profils d'étudiants

Quels sont les profils d'étudiants accompagnés par Feel & Mouv'

- **Tranche d'âge : 19-55 ans**
- **Cursus : majorité de licences**
- **1/3 ont leur cercle familiale à l'**



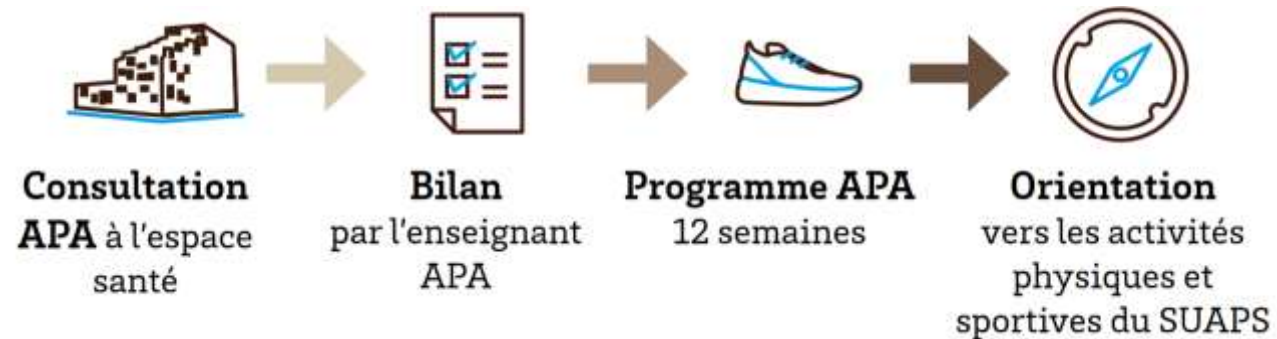
→ **La santé mentale/psychologique concerne 75% de ces étudiants**

*Anxiété sociale, trouble panique, épisodes dépressifs ou dépression profonde.*

# L'accompagnement

L'expérience détaillée

## Les plus de Feel & Mouv'



## RESULTATS

Activité physique (+129%) 7h → 17h

Temps sédentaire (-22%) 12h → 9h

Retours étudiants déc. 2025 :

12/16 « mon **bien-être** s'est amélioré ».

15/16 « mes **capacités physiques** se sont améliorées »

11/16 « mes **limitations** ont diminué ».

- ✓ Recettes de cuisine hebdo.
- ✓ Ateliers cuisine au CROUS René Maran.
- ✓ 12 vidéos « séances à la maison ».
- ✓ Sorties longe-

côte et match