



**ACTIVE TON BIEN-ÊTRE**

# DOSSIER DE PRESENTATION



**Campagne de lutte contre la sédentarité**

**ANESTAPS**

Association Nationale des Etudiants en Sciences et Techniques des Activités Physiques et sportives

Organisation représentative aux termes de la loi du 10 juillet 1989, membre de la FAGE

ANESTAPS - Co FAGE - 5 rue Frédéric Lemaître - 75 020 Paris

<http://www.anestaps.org>



# ACTIVE TON BIEN-ÊTRE

## SOMMAIRE

<i>Présentation de l'ANESTAPS .....</i>	<i>3</i>
<i>Introduction de la campagne « ACTIVE TON BIEN-ETRE .....</i>	<i>5</i>
<i>Les objectifs de l'évènement .....</i>	<i>6</i>
<i>La mise en place de ce projet .....</i>	<i>7</i>
<i>Les partenaires associatifs.....</i>	<i>8</i>
<i>Un projet, une envie, des valeurs autour du sport .....</i>	<i>9</i>
<i>Perspectives d'avenir de la campagne.....</i>	<i>10</i>
<i>Contacts.....</i>	<i>11</i>





# ACTIVE TON BIEN-ÊTRE

## PRESENTATION de l'ANESTAPS

Créée en mars 1999, l'Association Nationale des Etudiants en STAPS a vu le jour dans le but de rassembler et de fédérer le réseau associatif étudiant STAPS en France.

### Les valeurs :

L'ANESTAPS se reconnaît notamment dans les valeurs du mouvement associatif étudiant indépendant qui sont :

- Le fonctionnement démocratique de l'association qui est dirigé par les étudiants.
- L'indépendance politique et confessionnelle de l'association et de ses actions. A ce titre, l'association s'interdit toute prise de position à caractère religieux et racial.
- Le pluralisme de l'association, dans les limites des valeurs de l'humanisme universitaire.
- L'organisation des relations entre les associations locales en vertu du principe de subsidiarité.

### Les objectifs de l'association :

- La représentation et la défense des droits et des intérêts matériels et moraux tant collectifs qu'individuel, des étudiants et associations étudiants de la filière STAPS, et l'expression de leurs positions sur tout les sujets les concernant.
- La formation et l'information des représentants élus et des responsables associatifs étudiants en STAPS
- L'engagement dans une réflexion continue sur la nature, le contenu, et l'organisation des formations au métiers du sport ainsi que les débouchés professionnels des étudiants en STAPS
- Le développement de liens, d'échanges conviviaux, de rencontres sportives, de coopération et l'information entre les associations étudiantes et étudiants
- De gérer des services ou œuvres pour et au nom des étudiants STAPS et des associations étudiantes
- Défendre et développer le mouvement d'Education Populaire, promotion de l'esprit associatif et solidaire chez les jeunes
- Défendre et représenter l'intérêt des Associations Etudiantes auprès des instances universitaires, territoriales, nationales et internationales



## INTRODUCTION DE LA CAMPAGNE

### ***VOLET : la prévention santé***

Ce projet d'une campagne nationale de lutte contre la sédentarité a trouvé son origine en partant d'un constat simple : la montée de la sédentarité, notamment chez les jeunes pose un problème de santé publique en France. Parmi les futurs acteurs du sport en France, les étudiants en STAPS et l'ANESTAPS ont décidés de se positionner sur un sujet d'actualité qui touche de plus en plus de jeunes !

Cette campagne nationale a pour objectif de réunir à la fois les acteurs du sport et ceux de la santé afin de véhiculer un message fort....

#### ***Le sport est bon pour votre santé !***

L'intérêt est d'accueillir le maximum de personnes (écoliers, collégiens...étudiants, personnes âgées) pour leur faire découvrir l'activité physique et une multitude de sports ; tout en ayant accès aux bonnes informations en terme d'hygiène de vie et ceci dans un élan de convivialité.

*Le projet se résume à un principe simpliste :*





## LES OBJECTIFS DE L'ÉVÈNEMENT

Impulsé par le réseau associatif de l'ANESTAPS, l'évènement se veut attractif et utile pour tous.

L'idée est de faire découvrir des **activités physiques et sportives courantes** mais aussi **novatrices** auxquelles le public visé n'a pas accès ou n'a pas le temps de pratiquer quotidiennement.

L'état de bonne santé, indissociable de la relation entre une alimentation équilibrée et une activité physique régulière passe également par **l'information et la prévention**.

Ainsi deux grands objectifs ressortent de la campagne « Active ton bien-être »:

- **Sensibiliser un public aux méfaits d'un comportement sédentaire**
- **Mettre en avant l'activité physique régulière ayant un effet bénéfique sur la santé**





# ACTIVE TON BIEN-ÊTRE

## LA MISE EN PLACE D'ACTIVE TON BIEN ETRE « JOURNEE TYPE »

*(à remplir selon votre programme)*

**8H – 9H**

---

**9H - 9H30**

---

**9H30 – 12H**

---

**12H - 13H**  
PAUSE DEJEUNER

---

**13H - 14H**

---

**14H - 18H**



# ACTIVE TON BIEN-ÊTRE

## UN PROJET, DES ENVIES... DES VALEURS AUTOUR DU SPORT

### LE PROJET

Dans une démarche générale d'éducation au sport, les étudiants en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives souhaitent s'investir à travers un sujet qui touche particulièrement les étudiants et les jeunes en général ; leur état de santé. Car une mauvaise hygiène de vie au plus jeune âge se traduit bien souvent par des problèmes de santé à l'avenir, et bien plus que de faire passer un message...il faut agir !

### L'ENVIE

L'envie, qui peut se traduire par la motivation, est celle du positionnement de notre organisation sur le thème du développement du sport en France.

En pleine voie de professionnalisation, le milieu du sport s'ouvre à de nouvelles perspectives. Il nous semble primordial d'apporter notre pierre à l'édifice en tant que futurs acteurs du sport.

### NOS VALEURS AUTOUR DU SPORT

Aspirants aux métiers du sport, la pratique des activités physiques et sportives fait partie intégrante de notre cursus en STAPS. Même si le rapport sport-santé est une évidence à nos yeux, les vertus du sport ne sont pas perçues de la même façon selon les publics. Outre son rôle social, la pratique du sport amène l'individu à avoir confiance en lui, à apprendre à gérer son stress, favorise la prise de conscience de son corps, développe l'esprit de groupe et le respect de l'autre, procure du plaisir...

***Le défi est alors de réussir à faire prendre conscience aux gens des bienfaits du sport, aussi bien sur la santé qu'au niveau de l'épanouissement de la personne.***

Parce que le sport est avant tout signe de plaisir, il s'agit pour nous de travailler « en équipe » avec les différents acteurs du sport et de la santé afin d'impulser autour de nous une dynamique qui tend à développer et à généraliser cette pratique sportive.



# ACTIVE TON BIEN-ÊTRE

## PERSPECTIVES D'AVENIR DE LA CAMPAGNE

Pour atteindre ses objectifs, l'ANESTAPS continue à se donner les moyens de développer cette campagne dans son réseau national. Tout d'abord, en entretenant des rapports privilégiés avec les associations STAPS (rencontres, formations, débats...). Et d'autre part, en rencontrant et en travaillant en collaboration avec les structures ayant eux aussi vocation au bien-être et au développement du sport.

### **Plusieurs axes tendent à être développés pour la réussite de ce projet :**

- Continuer à former les responsables associatifs de notre réseau sur cette campagne.
- Multiplier les partenariats pour améliorer l'attractivité et la réussite de l'évènement. Développer les relations avec les villes, les professionnels de la santé et du sport.
- Communiquer sur cette ***campagne de lutte contre la sédentarité.***
- Augmenter le nombre de villes (associations STAPS) organisatrices de l'évènement.





## CONTACTS

Salomé Lebas

Vice-Présidente en charge de l'innovation sociale

[vp.is@anestaps.org](mailto:vp.is@anestaps.org)

07 81 86 74 85

Adresse postale :

ANESTAPS

C/o FAGE,

5 rue Frederick Lemaître

75020 Paris

[www.anestaps.org](http://www.anestaps.org)

