



Nos engagement

Inclusivité : un lieu où chacun est le bienvenue

Accompagnement : soutien et aides personnalisées pour que chacun avance à son rythme

Plaisir et motivation : se dépasser en douceur... et repartir avec le sourire



Notre but

Le but de cet événement est simple :

Te donner les clés pour mieux connaître ton corps, découvrir des activités adaptées à toi et repartir avec l'envie et les moyens de prendre soin de ta santé au quotidien.



Notre équipe

Etudiants STAPS-APAS
Enseignants STAPS-APAS
Intervenants SUMPPS
Intervenants SUAPS



UFR STAPS

Faculté des Sciences
et Techniques des Activités
Physiques et Sportives

**EVENEMENT GRATUIT ET
OUVERT A TOUS**

**REJOINS-NOUS POUR
BOUGER, T'INFORMER ET
PRENDRE SOIN DE TOI !**

**21 NOVEMBRE 2025
CAMPUS DE FOUILLOLE
UFR STAPS
08H - 12H**

Partenaires



L'APA,
ta meilleure ordonnance
quotidienne

UA EN SANTÉ

Journée Sport & Bien être

**RDV
21 NOVEMBRE 2025
CAMPUS DE FOUILLOLE
UFR STAPS
08H - 12H**

#APATTITUDE

Pourquoi cet évènement ? Un campus en meilleur santé

En Guadeloupe, la santé des jeunes est un enjeu majeur.

Le rythme universitaire, le stress, les habitudes de vie et les réalités de santé du territoire peuvent rendre le bien être difficile à maintenir.

En Guadeloupe voilà ce à quoi beaucoup d'étudiants font face au :

1

Manque d'activité physique,
mauvaise habitude alimentaire et
connaissance limitée des services
universitaires

2

Fatigue, trouble du sommeil, anxiété
& stress liés au parcours universitaire



3

Isolement, baisse de motivation,
baisse de l'estime de soi et
manque de temps

4

Des maladies chroniques telles
que le surpoids, l'obésité, le
diabète, la drépanocytose et
l'hypertension 🧘

Tu n'es pas seul, viens comme tu es.

Qui est concerné ?

Pour tous les étudiants qui veulent :



Prendre soin de leur santé

pour toi, si tu veux mieux prendre
conscience de ta condition physique, mieux
comprendre tes besoins personnels et
commencer à adopter des habitudes plus
favorables à ta santé



Découvrir l'activité physique adaptée

Pour ceux et celles qui sont curieux de
connaître une approche du mouvement, qui
respecte leur rythme, les besoins et la
condition de chacun, sans pression ni esprit
de performance



bénéficier d'un accompagnement personnalisé

Pour quiconque qui souhaite être guidé,
rassuré ou soutenu dans leur démarche de
bien-être, avec une prise en compte de leurs
capacités, contraintes et objectifs
personnels

Au programme, spécialement pour toi :

👉 Bilan forme & santé

- Test des capacités physiques (endurance, équilibre...)
- Evaluation des paramètres corporels (poids, tour de taille, IMC, tension...)
- Questionnaire d'habitude d'activité physique (IPAQ...)

🎓 Atelier & conseils

- Présentation de mouvements simples et rapides à intégrer à son quotidien
- Techniques anti-stress & détentes
- Conseils nutrition & hygiène de vie
- Atelier de sensibilisation à l'APA

🤝 Accompagnement

- Programme APA personnalisé
- Suivie possible sur l'année (si souhaité)
- Conseils pratiques pour continuer à bouger chez soi et découvertes des services universitaires

Objectif : Repartir avec un
plan clair pour ta santé