

La Karavan UBOuge

Etablissement public - Université de Bretagne Occidentale - 2024



L'Université de Bretagne Occidentale (UBO) a entrepris une démarche de prévention des risques liés à la sédentarité par des actions concrètes pour ancrer l'activité physique et sportive (APS) dans le quotidien professionnel des personnels. Une démarche progressive

et structurée qui vient consolider la politique de l'établissement en matière de QVCT.

Qualité de vie et conditions de travail

Bretagne

Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche

Description du projet

L'Université de Bretagne Occidentale (UBO) a orienté son projet vers les personnels qui exercent une activité qui nécessite d'être assis de manière prolongée ce qui, à la longue, augmentent le risque de développer certaines maladies. Ainsi, les bénéficiaires prioritaires sont :

- les personnels des bibliothèques, ingénieurs, administratifs, techniques et sociaux et de santé (BIATSS) provenant des branches d'activités professionnelles « Gestion et Pilotage »,
- ainsi que tous les personnels des laboratoires dont le temps de sédentarité avoisine les 6 heures hebdomadaires.

Le préalable au lancement du projet a été de définir la stratégie de communication marquée par :

- la création d'une identité graphique forte et fédératrice qui servira de fil conducteur aux actions déployées « UBOuge Stop Sédentarité ! »
- le déploiement d'une campagne de communication dédiée « Bouger, Bouger, c'est la clé »

Ensuite, l'UBO s'est attachée à mettre en œuvre un environnement favorable à la pratique d'activités physiques et sportives :

- Organiser un événement de lancement : un spectacle théâtral interactif pour illustrer des situations avérées, générer des prises de conscience et faire réfléchir. Cette action menée en complément de conférences thématiques vise à promouvoir les bienfaits de l'activité physique et sportive de manière humoristique.
- la "Karavan'UBOuge" : un minibus qui sillonne les différents sites afin de réduire les inégalités géographiques liées aux sites délocalisés. Des professionnels du service universitaire des activités physiques et sportives (SUAPS) proposent des séances encadrées sur le site au plus près des agents.
- Déployer du mobilier actif (ex : vélo bureau).
- "SUAPS à la maison" : des cours en ligne (pilates et de renforcement musculaire) qui viennent compléter la panoplie des cours en présentiel.

Deux supports pour vous permettre de découvrir pleinement le projet :

- la capsule vidéo de présentation : **[Sport en entreprise : le cas de l'Université de Bretagne occidentale](#)**

- la page Internet "**[Bougez, Bouger c'est la clé](#)**" qui retrace les étapes du projet, les actions déployées, apporte des témoignages et aussi des tutoriels pour adopter les pauses actives au bureau ou en télétravail.

Gouvernance

Le portage par la présidence de l'université a permis la mobilisation de l'équipe de direction et des services centraux et communs.

Un comité restreint de pilotage a été mis en place pour suivre le déploiement du projet et procéder aux ajustements nécessaires.

Le COPIL est composé de la directrice du SUAPS, de la vice-présidente BIATSS et de l'enseignant, alternant, en activité physique adapté (APA).

Objectifs et finalités

Pour l'université, les attendus de cette démarche, sont :

- Proposer une offre d'APS adaptée à l'ensemble des agents et tout particulièrement ceux qui ne se tournent pas vers les activités sportives proposées par le SUAPS
- Réduire les inégalités géographiques liées aux sites délocalisés avec le dispositif la "Karavan'UBOuge" qui sillonnera les sites du Grand Campus selon un planning prévisionnel
- Sensibiliser les agents éloignés de l'APS par des petites activités accessibles à tous pour diminuer la sédentarité

- Affiche de la Karavane UBOuge

- Identité graphique UBOuge

- Page internet dédiée : <https://www.univ-brest.fr/fr/page/bouger-bouger-cest-la-cle>

- Les étapes clés du montage du projet - capsule Vidéo :

https://youtu.be/2TP1RQYaZqU?si=ZiF9zRNYh_ep6Cma