« Bougez connecté•e•s » : relevez le défi sportif de la rentrée à Rennes 2 ! (https://nouvelles.univ-rennes2.fr/article/bougez-connectees-relevez-defi-sportif-rentree-rennes-2)



La plateforme de fitness du campus Villejean, lors de son inauguration le 6 avril 2022.

Pourquoi avoir décidé de lancer un défi sportif à la rentrée universitaire ?

G.C. Les enjeux de l'activité physique sont multiples. Ils sont d'abord sanitaires : la sédentarité et l'inactivité engendrent des problèmes de santé, ou dans le cas des maladies chroniques, les aggravent. La pratique d'une activité physique répond également à des enjeux psychologiques car elle contribue à améliorer le bien-être, la qualité de vie, en diminuant le stress du quotidien. La rentrée est une excellente période pour prendre de bonnes résolutions et inciter les gens à prendre soin d'eux-mêmes. Le challenge « Bougez connecté•e•s » offrira aussi l'occasion aux nouveaux arrivants de découvrir le campus de façon originale et de faire connaissance avec d'autres étudiant•e•s ou collègues dans un cadre convivial.

Qui peut participer ?

G.C. Il s'adresse à tous les publics, débutants ou confirmés. L'idée est de donner envie aux gens de bouger et d'être actifs dans la bonne humeur et chacun•e à son rythme. Ce n'est pas la performance qui compte, mais plutôt l'envie de développer un esprit d'équipe et de sensibiliser de manière ludique aux bienfaits de l'activité physique pour la santé.

Rennes 2 est labellisée Génération 2024. Qu'est-ce que ce label apporte à notre établissement ?

G.C. Ce label est avant tout une reconnaissance de la qualité et de l'importance des actions menées au sein de notre établissement en faveur du développement de l'activité physique. Rennes 2 soutient le sport et l'activité physique depuis de nombreuses années et se préoccupe de la santé de sa communauté. Ses efforts s'observent en formation avec l'offre proposée par l'UFR STAPS et le SIUAPS, en recherche, - deux laboratoires sont spécialisés dans les sciences du sport -, dans l'organisation d'événements compétitifs et de loisirs et enfin dans le soutien apporté à des publics spécifiques (étudiant•e•s sportif•ve•s de haut niveau, étudiant•e•s en situation de handicap…). Le label Génération 2024 (https://nouvelles.univ-rennes2.fr/node/459) nous a également permis de fédérer différents services de l'établissement autour de projets communs centrés sur l'activité physique et c'est un bon levier pour enrichir notre réseau de partenaires extérieurs.

Quels sont les temps forts à venir concernant le sport à Rennes 2 ?

G.C. Nous organisons le 29 septembre 2022 la cérémonie des Trophées du sport pour mettre en avant les résultats de nos sportif•ve•s aux championnats de France universitaire et même mondiaux pour certain•e•s. En octobre, dans le prolongement du challenge de rentrée « Bougez connecté•e•s », nous allons encourager les personnels et les étudiant•e•s à participer à Tout Rennes Court (https://www.univ-rennes2.fr/calendar_rennes2/event/16668)et au Marathon Vert (https://www.lemarathonvert.org/). Tout au long de l'année, nous continuerons de proposer ponctuellement des cours collectifs sur notre plateau de fitness (ndlr : situé campus Villejean, derrière le bâtiment Erève).