

2023

Dossier de presse

Enquête Nationale

La santé et le sport en école d'architecture



Fédération Sportive Des Ecoles d'Architecture



union nationale des étudiants
en architecture et paysage

SOMMAIRE

Avant-propos	P. 4
I. Les résultats de l'UNEAP	P. 8
A - Trouver le temps de bien dormir	P. 9
B - Prendre soin de son alimentation	P. 11
C - Prendre soin de sa santé physique & mentale	P. 13
1. Santé physique	P. 14
2. Santé mentale	P. 15
3. Santé générale	P. 16
D - La charrette	P. 17
E - Conclusion	P. 19

SOMMAIRE

II. Les résultats de la FSEA	P. 20
A - L'importance du sport dans les études	P. 21
B - Un temps dédié au sport trop réduit	P. 23
C - Des difficultés pour concilier sport et études	P. 24
D - Un accès au sport trop peu adapté	P. 25
E - Des leviers d'actions possibles	P. 27
F - Conclusion	P. 28
III. Conclusion	P. 30
IV. Contacts presse	P. 31
V. Annexe	P. 32

Avant-propos

Contexte général

En mars 2018, l'Union Nationale des Étudiants en Architecture et Paysage (UNEAP) publiait les résultats de son enquête nationale sur la santé des étudiants des écoles d'architecture et de paysage en France. Alertant sur une situation critique, ces résultats ont non seulement suscité une prise de conscience générale, mais ont également lancé un processus de réflexion approfondi sur l'état de la santé des étudiants en architecture.

Ce n'est que 4 ans après, en mars 2022, que le Ministère de la Culture sortait le plan d'action pluriannuel pour la santé des étudiants en architecture et paysage. Ce plan découlait de plusieurs mois de concertation et de réflexion de la part de multiples acteurs de l'enseignement en architecture et paysage.

Contexte de l'enquête

Suite à la mise en place du plan d'action depuis maintenant 1 an et demi, les deux associations nationales des écoles d'architecture et paysage se sont associées : l'UNEAP (Union Nationale des Étudiants en Architecture et Paysage) et la FSEA (Fédération Sportive des Écoles d'Architecture). Ensemble, elles collaborent pour évaluer les progrès réalisés depuis la mise en place du Plan Santé. Pour réaliser cet état des lieux, elles partagent une nouvelle enquête nationale sur la santé des étudiants en architecture et paysage.

Au-delà d'une simple collaboration de diffusion, chacune des associations a apporté ses compétences et connaissances respectives afin d'obtenir des résultats complets et concrets.

L'UNEAP s'est donc axé sur la santé de manière générale, sujet au cœur des préoccupations de l'association depuis plusieurs années. La FSEA s'est quant à elle penchée sur le sujet pour lequel elle a été créée à l'origine : le sport et l'impact bénéfique qu'il peut avoir sur le bien-être étudiants.

L'objectif de cette enquête est de chercher à identifier les problématiques restées inchangées mais aussi les nouvelles préoccupations qui touchent la santé en école d'architecture et paysage. Le souhait à terme serait de chercher à mettre en œuvre des solutions concrètes pour améliorer la qualité de vie et la santé des étudiants en architecture et paysage.



Thibault GIRARD
Président UNEAP



Célia LALOGUE
Co-Présidente FSEA



Lorène ALBIN
Co-Présidente FSEA

Avant-propos

Échantillon & Méthodologie

Dans le but de faciliter la lecture du présent document, nous avons fait le choix de ne pas adopter l'écriture inclusive. Le terme « étudiant » désigne donc « les étudiantes et les étudiants ».

Afin de mener à bien l'enquête, la diffusion a débuté le 15 mai 2023 et s'est achevée le 1er juillet 2023. La stratégie adoptée pour la diffusion a été un système dématérialisé. Nous avons réalisé des communications permanentes et temporaires sur les réseaux sociaux les plus consultés par notre cible d'échantillon, soit principalement via Instagram.

De plus, nous avons mobilisé chacune des écoles d'architecture de France via les chargés de communication présents dans chacune des administrations. L'objectif était d'obtenir un échantillon le plus représentatif possible de la composition des écoles d'architecture, que ce soit sur :

- La proportion d'étudiants par école ;
- La proportion d'étudiants par année d'étude ;
- La proportion de présence féminine et masculine dans les écoles d'architecture.

L'échantillon de l'étude représente un peu moins de 7% de l'ensemble des 21 Écoles Nationales Supérieures d'Architecture et de Paysage de France (ENSA.P / ESA). Cela représente la participation de 1504 étudiants. La plupart des écoles étaient en périodes d'examens sur la durée de l'enquête. De plus n'ayant pas eu un retour de chacune des administrations des écoles pour la diffusion de l'enquête, nous observons des disparités de participation :

École	% de participation dans l'école	% dans l'échantillon
ENSA Bretagne	17	7
ENSA Clermont-Ferrand	2	1
ENSA Grenoble	2	1
ENSA Lyon	10	7
ENSA Marseille	8	6
ENSA Montpellier	5	2
ENSA Nancy	17	8
ENSA Nantes	18	10
ENSA Normandie	5	2
ENSA Paris-La Villette	1	2
ENSA Paris-Belleville	1	1
ENSA Paris-Est	2	4
ENSA Paris-Malaquais	7	4
ENSA Paris-Val-de-Seine	4	5
ENSA Saint-Étienne	6	2
ENSA Strasbourg	12	6
ENSA Toulouse	10	5
ENSA Versailles	10	8
ENSAM La Réunion	16	2
ENSAP Bordeaux	10	7
ENSAP Lille	10	4
ESA	12	6
INSA Strasbourg	0	0

Le nombre d'étudiants par école est issu des sites internet des écoles d'architecture pour l'année 22-23. À défaut de présence de l'information, les chiffres sont issus du dernier rapport HCERES de chaque école.

Avant-propos

Échantillon & Méthodologie

L'échantillon représente en majorité les promotions de Licence (73%) mais touche également une partie des Master (28%). Plus précisément :

Année d'étude	% dans l'échantillon
1ère année (Licence 1)	27
2e année (Licence 2)	23
3e année (Licence 3)	19
4e année (Master 1)	14
5e année (Master 2)	13
Autre (post-master, ...)	4

La participation à l'enquête reflète la disponibilité de chacune des années sur la période que nous avons établie.

74% des participants à l'enquête sont de sexe féminin, contre 23% de participation de la part du sexe masculin et 3% de personne ayant répondu « autres » ou n'ayant pas répondu. Bien que légèrement supérieur à la composition des écoles d'architecture, 60% d'étudiantes contre 40% d'étudiants (pour l'année 2020-2021 d'après *Archigraphie 2020, CNOA*), l'échantillon de l'enquête est représentatif de la réalité.

Les résultats que nous avons obtenus, avec la participation de notre échantillon, sont issus de l'ensemble des questions et choix de réponses présents dans l'annexe 1. Ces réponses ont été l'objet d'une analyse menée par la collaboration des deux associations : UNEAP et FSEA. Bien que l'ensemble des questions aient été réalisées conjointement, l'étude se sépare en trois parties distinctes.

Une première partie, répond aux questions générales et a permis à chacune de nos associations d'établir un contexte. La seconde

partie traitant des questions de bien-être et de santé, est analysée par l'UNEAP. Enfin, la troisième partie, qui se concentre sur la problématique du sport et de la santé en école d'architecture, est traitée par la FSEA.

Cette structure a permis à chacune des deux associations de mettre en avant les spécificités des thématiques et d'apporter des détails et des informations liés à leur domaine d'expertise.

I. Les résultats de l'UNEAP

Introduction

L'Union Nationale des Étudiants en Architecture et Paysage (UNEAP) est une association loi 1901 créée en 2011, par et pour les étudiants de ces filières, qui agit pour garantir leur représentation, cohésion, formation et l'amélioration de l'enseignement et de la vie étudiante. Pour cela, l'UNEAP se veut au plus proche des étudiants et à l'écoute de leurs besoins.

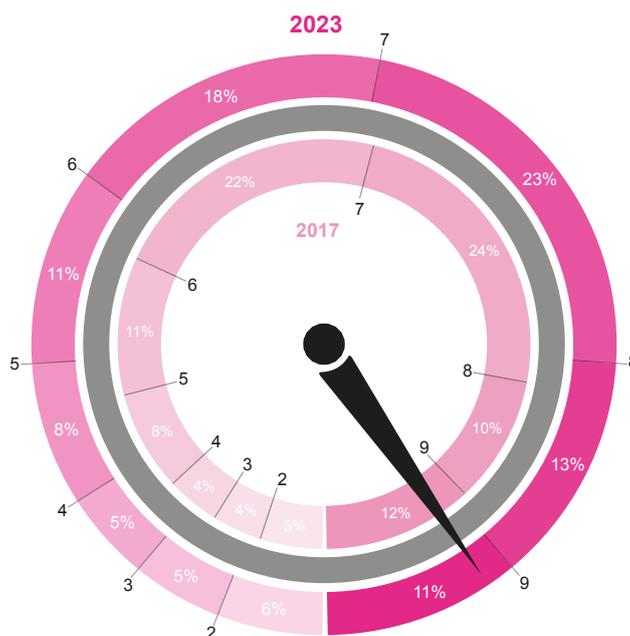
Dans ce contexte, la santé et le bien-être étudiant sont devenus des préoccupations premières pour l'association. Nous avons tout d'abord initié une première enquête nationale en 2017 qui s'est complétée par la création d'un pôle santé dans l'équipe en 2023.

Une enquête qui a révélé toute l'urgence de l'état de santé des étudiants dans les écoles d'architecture et de paysage. Nous réitérons ce travail en 2023 pour voir comment les choses ont évolué en 5 ans.

Dans cette première partie du dossier, nous évoquerons en détail différents sujets.

Dans un premier temps, nous traiterons l'état du sommeil des étudiants et les moyens de substitution au sommeil utilisé. Nous nous pencherons dans un second temps sur la qualité de leur alimentation ainsi que de leur moyen de restauration. Ensuite, nous aborderons leur état de santé à la fois mentale et physique, et des conséquences de la surcharge de travail et du stress. Enfin, nous aborderons la culture de la charrette, sa définition et ses formes dans les écoles.

Ces données seront illustrées de graphiques accompagnés d'analyses et de nombreux témoignages d'étudiants pour mieux comprendre l'état de santé des étudiants aujourd'hui. Cette analyse nous permettra d'identifier les urgences, les manques dans les écoles et ce qui fonctionne ou non.



Sensation de stress ou de pression ressentie par les étudiants, comparaison 2017/2023

I. Les résultats de l'UNEAP

A - Trouver le temps de bien dormir

Entre 18 et 64 ans, les adultes devraient viser **7h à 9h** de sommeil nocturne.

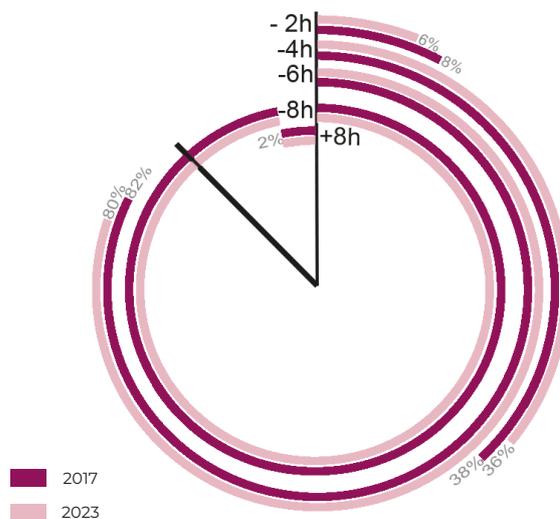
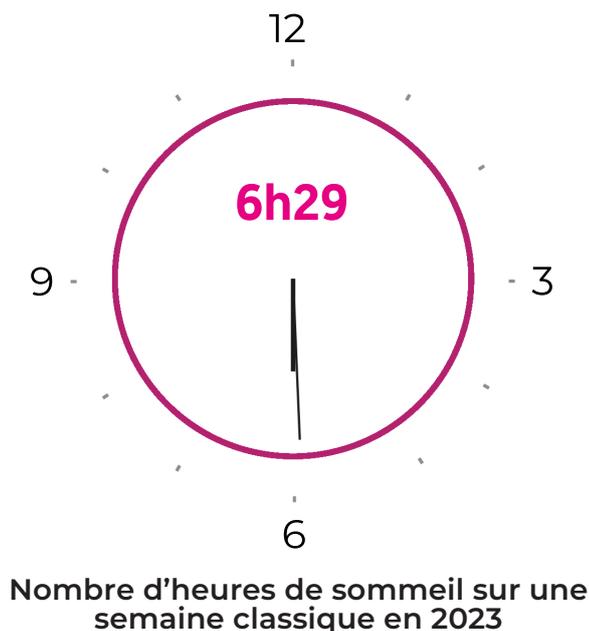
Source : National Sleep Foundation 2023

Nous pouvons constater dans un premier temps que les étudiants en école d'architecture et paysage ne dorment en moyenne que 6h29 par nuit.

C'est seulement 6 min de plus qu'en 2017 et toujours une heure de moins qu'une personne entre 15 et 30 ans.

Ce nombre d'heures de sommeil se voit réduit durant la semaine précédant un rendu. Durant cette période, 36% des étudiants dorment moins de 4 h par nuit.

On ne remarque qu'une légère amélioration, peu significative, depuis l'enquête de 2017, malgré la mise en place du plan santé et de ses actions.



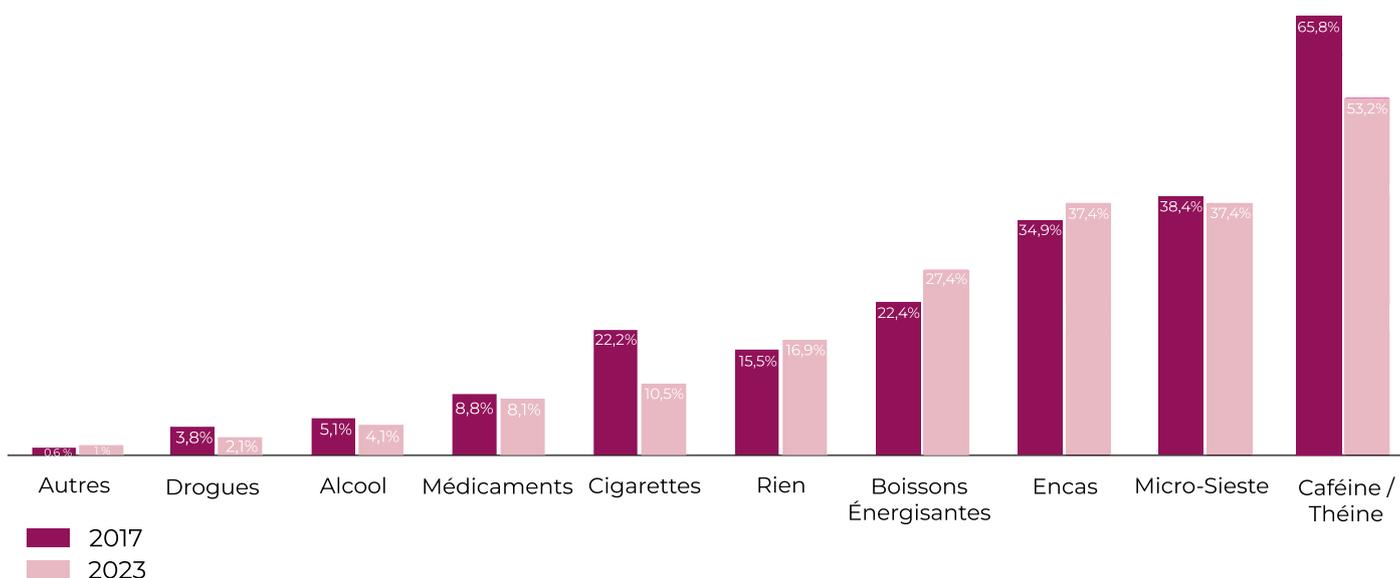
Nombre d'heures de sommeil sur une semaine de rendu, comparaison 2017/2023

I. Les résultats de l'UNEAP

A - Trouver le temps de bien dormir

Pour pallier le manque de sommeil, les étudiants ressentent le besoin de prendre des substituts, tels que des encas, des boissons énergisantes, du café ou des substances dangereuses, tels que des médicaments, de l'alcool ou encore de la drogue.

Cela démontre un réel problème lié à une quantité de travail trop importante dans une journée, forçant certains étudiants à trouver un substitut au sommeil pour pouvoir continuer à travailler même la nuit. Seulement 0,5% des étudiants estiment n'être jamais fatigués.



Les moyens de remédier au manque de sommeil,
comparaison 2017/2023

Depuis 2017, on remarque tout de même une baisse importante de la consommation de ces substances nocives et dangereuses. Les étudiants ont changé leurs méthodes pour lutter contre le manque de sommeil. Cela reste un problème important à prendre en considération car 2,1% des étudiants en école d'architecture

et paysage admettent remédier au manque de sommeil par la consommation de drogue : cela représente un peu plus de 400 étudiants.

I. Les résultats de l'UNEAP

B - Prendre soin de son alimentation

En ce qui concerne l'alimentation, 95% des étudiants estiment que leur alimentation change pendant les périodes de travail intense. Ils étaient 91% en 2017.

En temps normal, les étudiants notent la qualité de leur alimentation à 6,5/10, et la quantité de nourriture consommée à 5,9/10.

Malheureusement, en période de rendu ou de travail intense, tout cela se dégrade avec une qualité de leur alimentation qui passe à 3,9/10 et une quantité de nourriture consommée qui diminue également à 4,8/10.



L'alimentation d'un étudiant, comparaison semaine de rendu/semaine normale

En période de rendu je n'ai pas le temps de faire des courses alors je mange tout le temps la même chose. Pour dépensé un minimum dans la nourriture, je mange des produits de moins bonne qualité.

Étudiant ENSA Bretagne,
Licence 3

Il n'y a pas d'offre de repas complet et équilibré dans ou proche de l'école, pas de crous seulement une cafeteria tenue par les étudiants, qui propose des sandwiches.

Étudiant ENSA La Villette,
Master 1

Il n'y a pas vraiment de restauration dans l'école, cantine ou CROUS inaccessible.

Étudiante ENSA Saint-Etienne,
Licence 3

On est loin des restaurants du crous et notre cafétéria ne propose pas grand chose comme repas donc c'est parfois compliqué de manger correctement pour pas trop cher.

Étudiante ENSA Strasbourg,
Master 1

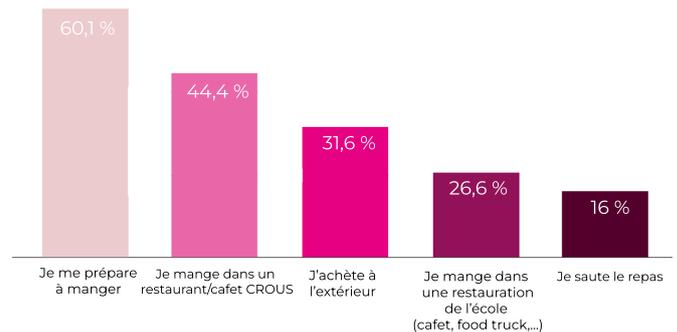
I. Les résultats de l'UNEAP

B - Prendre soin de son alimentation

Cette dégradation notable dans les habitudes alimentaires des étudiants en période de rendu, est fortement liée à la surcharge de travail et au manque de temps pour cuisiner.

Ces mauvaises habitudes alimentaires sont renforcées par des emplois du temps trop contraignants, et/ou un éloignement entre les écoles et les points de restauration CROUS, permettant de s'alimenter à un moindre coût. Ces contraintes poussent les étudiants à manger en quantité et en qualité réduite, voire à sauter des repas.

L'enquête montre que 16% des étudiants sautent des repas au cours de l'année.



Les moyens de restauration des étudiants en période de cours en 2023

Les prix des repas sont vraiment très élevés et les repas ne sont pas assez consistants. Aussi, il n'y a peu de dispositifs pour encourager à amener de la nourriture tel que des endroits pour manger ou des micro-ondes.

Étudiante ESA,
Licence 2

Choix de restauration très limité à l'école, uniquement food truck de burger ou pasta boxe à la machine. Pas d'alimentation équilibrée et variée. De plus les prix sont très élevés.

Étudiante ENSA Bordeaux,
Licence 2

Dans notre école, le restaurant CROUS a fermé, ne proposant plus que des sandwiches. Chose handicapante car pour beaucoup d'entre nous, c'était notre repas équilibré de la journée pour peu cher.

Étudiante ENSA Versailles,
Post-Master

On a pas de quoi conserver sa nourriture au frigo donc quand on a cours de 10h à 14h on mange des sandwiches. Il n'y a que 2 micro-ondes... 3 fois dans la semaine on ne peut pas aller au crous parce que notre emploi du temps ne nous le permet pas.

Étudiant ENSA Bretagne,
Licence 2

I. Les résultats de l'UNEAP

C - Prendre soin de sa santé physique et mentale

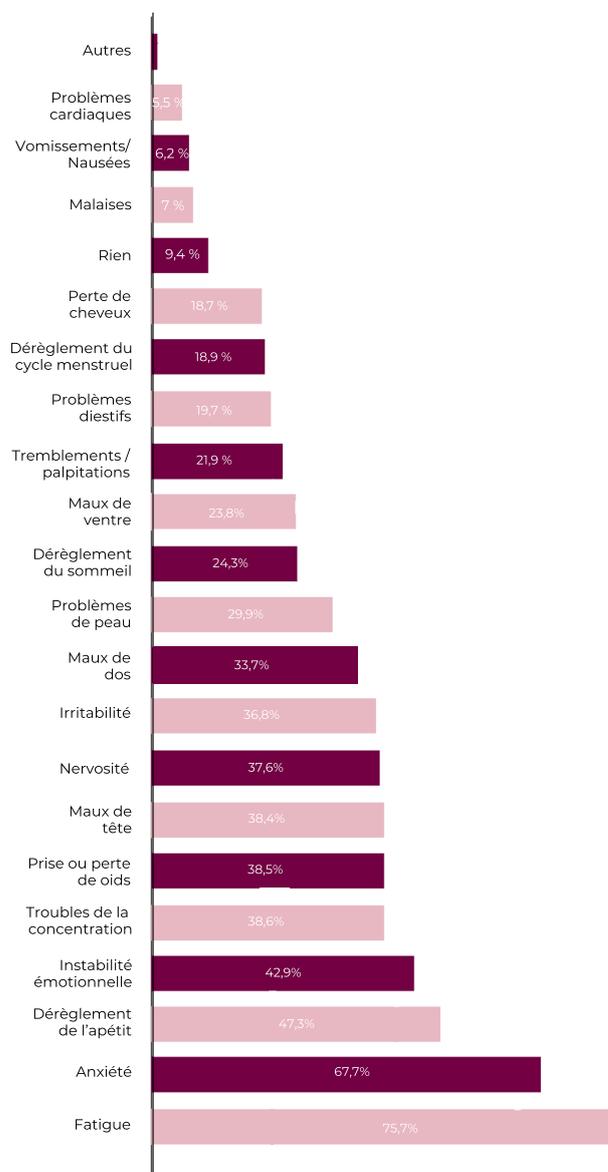
Santé physique

En moyenne, les étudiants notent leur état de santé physique à 6,4/10.

Depuis 2017, l'enquête montre une légère diminution, du stress chez les étudiants, 68% en 2017 contre 65,8% en 2023. Cependant, cette baisse reste insuffisante.

En conséquence de cet état qui ne s'améliore pas, on remarque une forte hausse des impacts physiques liés au stress. 75,7% des étudiants en 2017 ressentaient un impact physique contre 89,4% en 2023 !

De plus, ils présentent une grande diversité de symptômes physiques, avec en tête la fatigue (75,7%), l'anxiété (67,7%) et le dérèglement de l'appétit (47,3%), qui eux même entraînent de nombreux autres problèmes de santé comme la prise ou la perte de poids, le dérèglement du sommeil ou des cycles menstruels, les maux de dos, les problèmes de peau, et bien d'autres encore.



Les impacts du stress sur la santé physique des étudiants en 2023

I. Les résultats de l'UNEAP

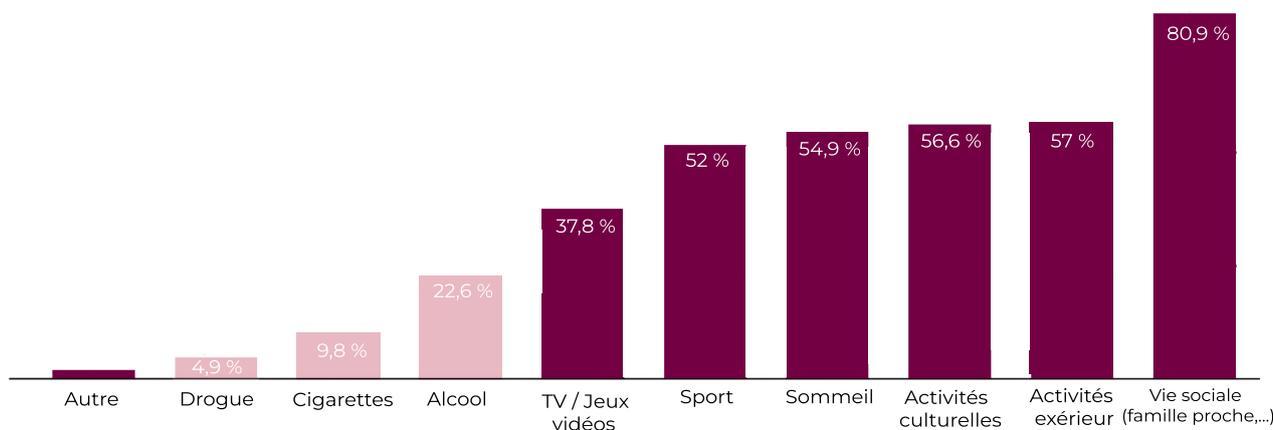
C - Prendre soin de sa santé physique et mentale

Santé physique

Pour pallier la pression des études, les étudiants ont besoin de décompresser. Pourtant, on ne perçoit toujours pas d'évolution sur la possibilité de décompresser pendant les périodes de cours : en 2017, seulement 38% des étudiants avaient du temps pour décompresser, en 2023 ce nombre a très légèrement augmenté pour atteindre 38,7%.

Cependant, 68,8% des étudiants prennent parfois le temps de décompresser, en mettant d'autres choses de côté, ces résultats ont tendance à montrer que les étudiants ont conscience de l'importance de ces moments.

Ce n'est donc pas un problème de prise de conscience de la nécessité de prendre du temps pour soi lorsqu'on fait des études longues et intenses, mais plutôt un problème de possibilité de prendre ce temps, du fait d'emploi du temps trop chargé et de la pression.



Les moyens de décompresser pour les étudiants en architecture en 2023

Pour la majorité des étudiants, les moyens de décompression sont plutôt sains et sans danger, tel que : les activités extérieures, culturelles, sportives, ou le temps passé avec leurs proches. L'enquête révèle tout de même l'utilisation de moyens de décompression plus alarmants : plus d'1 étudiant sur 5 décomprime

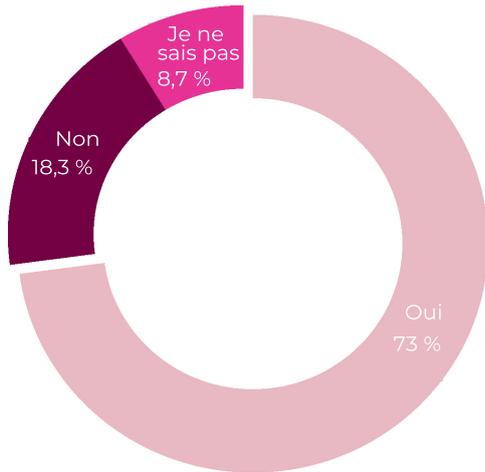
par la consommation d'alcool, et 1 sur 20, soit environ mille étudiants, par la consommation de drogue.

I. Les résultats de l'UNEAP

C - Prendre soin de sa santé physique et mentale

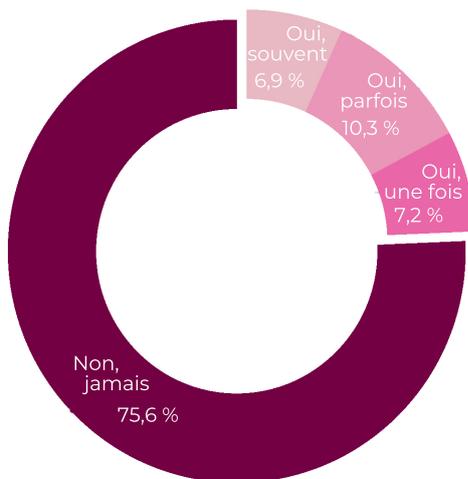
Santé mentale

Côté santé mentale, 73% des étudiants ont déjà vécu une période prolongée de tristesse, d'anxiété et/ou de dépression.



Part des étudiants qui se sentent stressés ou sous pression en 2023

1 étudiant sur 4 a déjà eu recours à des médicaments comme des anxiolytiques, des anti-douleurs ou des antidépresseurs, pour pallier les problèmes liés à leurs études.



Part des étudiants ayant eu recours à la prise de médicaments pour palier aux problèmes liés à leurs études en 2023

J'ai été obligée d'arrêter mon S7, je n'étais mentalement et physiquement plus en état de suivre, je dormais mal, pleurais tout le temps, étais incapable de me concentrer, la licence m'a détruite psychologiquement (trop de pression) et je n'ai tenu que pour avoir un diplôme.

Étudiante ENSA Bretagne,
Master 1

C'est difficile de parler uniquement de l'impact des études, c'est un tout. Les études contribuent à un état de stress et de fatigue qui peuvent empirer des situations personnelles difficiles.

Étudiante ENSA Paris-Est,
Master 1

Cette pression intériorisée ressort particulièrement en période d'examens, on a encore moins le temps de prendre du recul par rapport à ça. En architecture je ressens ce manque de temps par la multiplicité des rendus et des travaux demandés en fin de semestre.

Étudiante ENSA Bretagne,
Licence 1

On manque de temps de décompression, cela n'est pas assez mis en valeur et le stress est trop présent autour des cours.

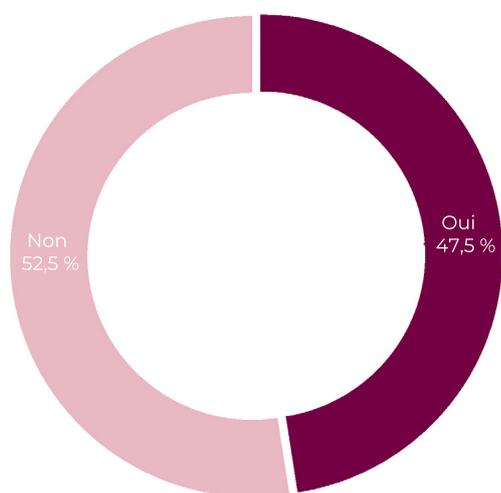
Étudiante ENSA Nancy,
Master 1

I. Les résultats de l'UNEAP

C - Prendre soin de sa santé physique et mentale

Santé générale

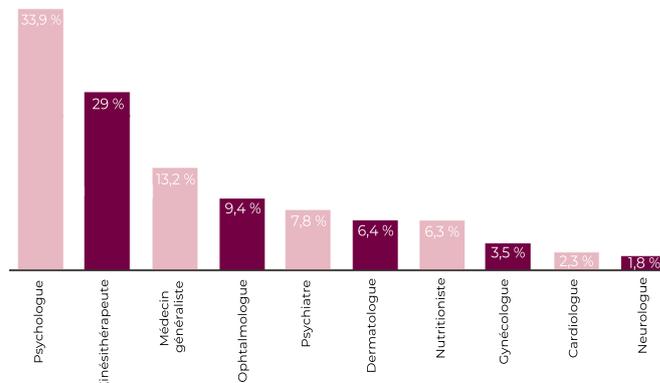
Les chiffres sont de plus en plus alarmants sur ces problèmes de santé auxquels font face les étudiants en école d'architecture et paysage, et pour cause, 47,5% des étudiants ont déjà ressenti le besoin de consulter un spécialiste de la santé contre 23,1% en 2017.



Part des étudiants qui ressentent le besoins de consulter un spécialiste en 2023

Le premier spécialiste que les étudiants ressentent le besoin de consulter reste le psychologue. Il est suivi du médecin généraliste et du kinésithérapeute.

Il existe de nombreux cas de dépression, de burn-out qui peuvent avoir de graves conséquences, sur les études, mais surtout sur la santé à long terme des étudiants, pouvant laisser des séquelles sur leur vie professionnelle.



Les types de spécialiste dont les étudiants ressentent le besoin de consulter en 2023

Mobilier inadapté pour les sessions de travail en atelier et en amphithéâtre, cause de maux de dos et de fatigue musculaire.

Étudiant ENSA Paris-Est,
Licence 2

En période de rendu, l'alimentation saine et le sport n'ont plus leur place, ce qui génère énormément de stress.

Étudiante ENSA Grenoble ,
Licence 1

Je ne suis pas allée voir un médecin par manque de moyens.

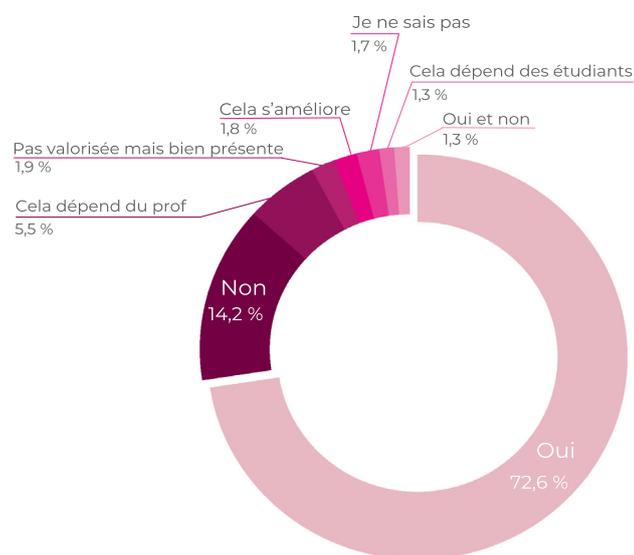
Étudiant(e) ENSA Lyon,
Master 2

I. Les résultats de l'UNEAP

D -La Charrette

Les étudiants estiment que la charge de travail est prise en compte par les enseignants à une hauteur de 3,9/10 contre 3,58/10 en 2017.

Près de trois-quarts des étudiants estiment que la culture de la charrette existe toujours dans leurs écoles.



L'existence de la culture de la charrette selon les étudiants en 2023

On note une légère amélioration sur la prise en compte de la charge de travail par les enseignants, mais encore bien trop faible face à une culture de la charrette qui semble toujours très présente dans les écoles.

C'est ne plus avoir le temps de donner la priorité à des choses essentielles pour favoriser son travail (repas, sommeil, hygiène, sport, santé mentale, rdv médicaux, relations sociales).

Étudiant(e) ENSA Toulouse,
Master 2

C'est faire une ou plusieurs nuits blanches d'affilées, tout en ayant bossé non stop pendant la journée parce qu'on doit finir un travail pour un rendu le lendemain.

Étudiante ENSA Strasbourg,
Master 1

La charrette c'est à partir du moment où on dort peu pendant la semaine et on ne peut rien faire d'autre que travailler en faisant très peu de pauses, et parfois sans manger sous peine de ne pas finir à temps.

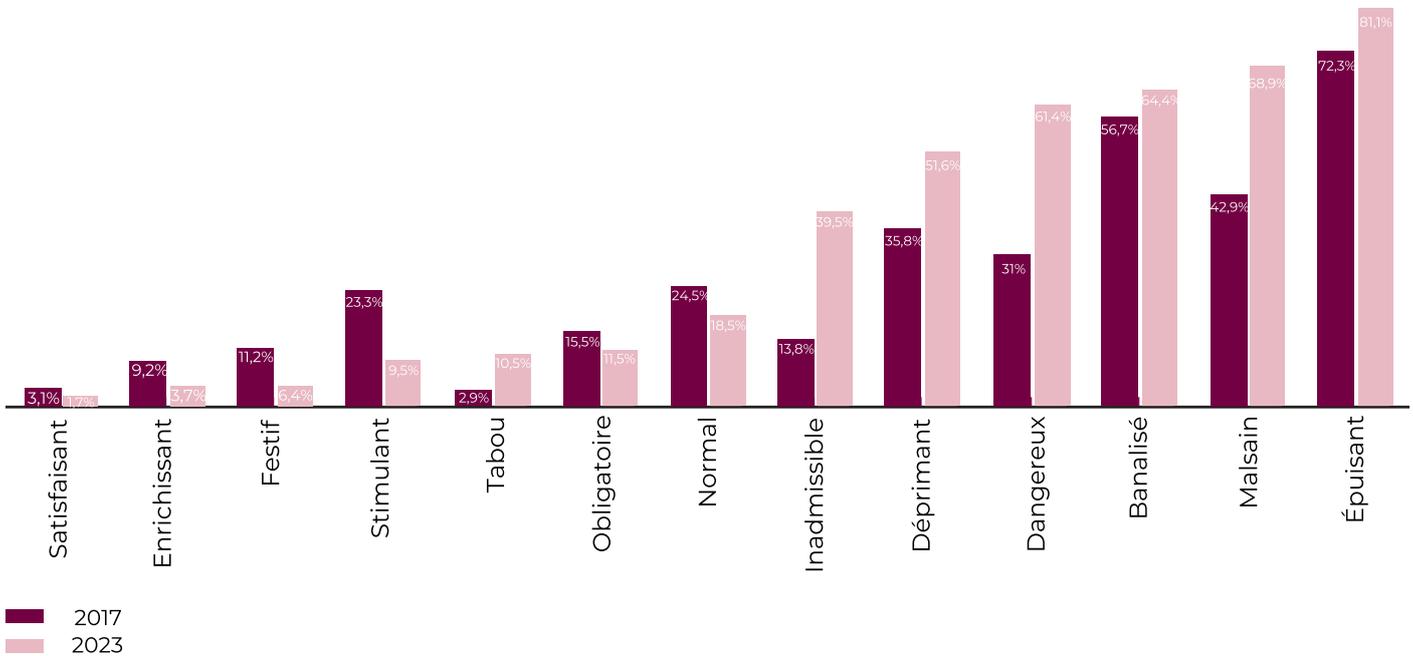
Étudiant(e) ENSAM La Réunion,
Licence 3

En théorie, « non », il y a même un certain tabou à en parler et les profs se disent faire en sorte que tout le monde l'évite, mais en pratique, vue la charge de travail, discours positif ou non, rien n'y change, on se retrouve parfois obligées de le faire.

Étudiante ENSA Lyon,
Licence 1

I. Les résultats de l'UNEAP

D -La Charrette



Selon les étudiants en architecture et paysage, la charrette, c'est...

On remarque une nette baisse de l'utilisation des qualificatifs positifs et une forte augmentation des qualificatifs négatifs lorsqu'on parle de charrette.

À titre d'exemple, le qualificatif « stimulant » passe de 23,3% en 2017 à 9,5% en 2023 alors que le qualificatif « dangereux » passe de 31% en 2017 à 61,4% en 2023.

Peu à peu, la vision des étudiants sur la charrette change : ils ont de plus en plus conscience de l'impact négatif. Ainsi, cette culture perd de son aspect sacré et traditionnel en école d'architecture et paysage.

I. Les résultats de l'UNEAP

E - Conclusion

L'enquête démontre une évolution trop peu significative de l'état de santé des étudiants en architecture et paysage. On ne remarque pas (ou pas encore) l'impact des mesures prises ces dernières années. Les quelques améliorations notables sont bien trop faibles et leurs évolutions trop lentes.

Les emplois du temps trop lourds et la pression exercée sur les étudiants ont encore un impact trop grand sur leur santé. Cela a pour conséquence de pousser les étudiants à peu dormir ainsi qu'à utiliser des moyens, parfois dangereux, pour rester éveillés comme de la drogue, des médicaments, du café ou en compensant par de la nourriture peu saine. Les moyens utilisés par les étudiants pour relâcher la pression peuvent être nocifs et dangereux pour leur santé : 1 étudiant sur 5 décompresse par la consommation d'alcool et 1 étudiant sur 20 par la consommation de drogue. En parallèle de cela, 1 étudiant sur 4 a déjà eu recours à la prise d'anxiolytiques, d'antidépresseurs ou d'anti-douleurs. Tout cela a un fort impact sur leur santé mentale et physique et a pour conséquence que le premier spécialiste dont les étudiants ont besoin de consulter est un psychologue.

La restauration dans les écoles reste encore un problème majeur. On note une faible proposition d'offres à bas prix dû à des écoles souvent trop éloignées des restaurants CROUS ainsi qu'une durée de pause méridienne parfois trop courte. Trop peu d'alternatives sont proposées par les écoles pour pallier ces deux problèmes. L'alimentation des étudiants est un point essentiel sur lequel les écoles doivent impérativement travailler.

Enfin, on peut voir un changement profond de la perception de la charrette. Une vision

bien moins positive et beaucoup plus négative aujourd'hui qu'en 2017. Peu à peu, la culture de la charrette s'ébrèche. 61,4% des étudiants qualifient la charrette de dangereuse contre 31% en 2017 et 9,5% la qualifient de stimulante contre 23,3% en 2017. On constate un véritable changement de paradigme. Malgré cela, les chiffres peinent à s'améliorer et la durée de sommeil des étudiants reste alarmante. Un long chemin est encore à faire.

II. Les résultats de la FSEA

Entre Sport et Santé

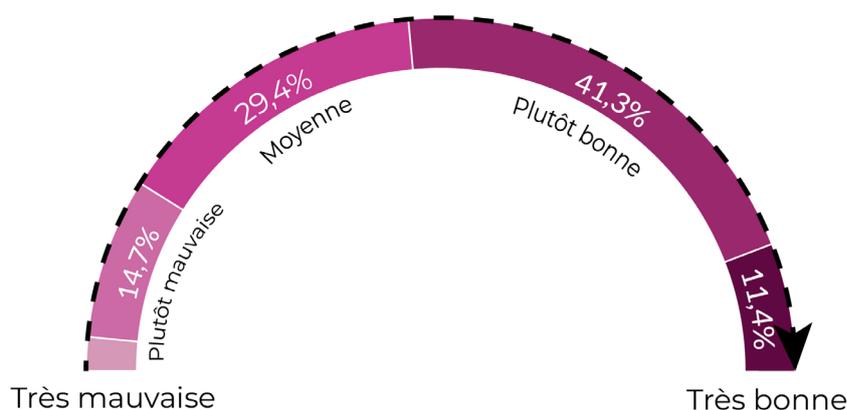
Introduction

Le stress, la mauvaise alimentation et la privation de sommeil sont des problématiques couramment rencontrées par les étudiants qui ont un impact évident sur leur santé mentale, comme nous venons de le voir. Cependant, ces mêmes facteurs exercent également une influence néfaste sur leur santé physique. L'évolution de la vie étudiante a été marquée par un changement significatif dans la manière dont les étudiants abordent ces problématiques.

En effet, cette décennie a connu la création successive des 21 associations sportives représentant les écoles d'architecture et de paysage de France. Si ces dernières n'étaient d'abord que des pôles de l'association plus générale du Bureau des Étudiants (BDE), depuis ces dernières années, une grande majorité se constitue comme de véritables associations indépendantes. Le réseau des associations sportives en école d'architecture constitue aujourd'hui 17 associations indépendantes et 4 pôles du BDE.

Cette dynamique autour du sport et de la santé physique est porteuse d'espoir, mais elle est également confrontée à de nombreux obstacles. En effet, l'étude indique que seulement 52% des étudiants en architecture estiment avoir une bonne santé physique.

Dans cette partie, nous entreprenons un examen approfondi de la santé physique des étudiants en architecture, en nous interrogeant sur la place qu'occupe la pratique sportive au sein de leurs parcours académiques. Nous explorons les efforts déployés par les associations sportives pour encourager l'activité physique, tout en identifiant les défis auxquels les étudiants sont confrontés. Cette analyse nous permettra de mieux comprendre les enjeux liés à la santé physique des étudiants et les opportunités que la pratique sportive peut offrir aux étudiants au sein des écoles d'architecture.



Une santé physique hétérogène

II. Les résultats de la FSEA

A - L'importance du sport dans les études

Le sport à un impact positif sur la santé physique de **95%** des étudiants, et sur la santé mentale de **91%** des étudiants.

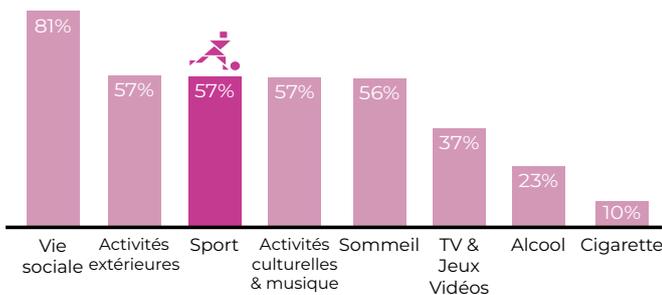
Source : enquête 2023 UNEAP/FSEA



Impact de la pratique d'un sport sur la santé physique et mentale

Les étudiants attachent une grande valeur à la pratique d'une activité extra-scolaire, qui joue un rôle essentiel dans leur épanouissement et leur équilibre. Ainsi, près de 57% d'entre eux considèrent le sport comme un moyen de se détendre, au même titre que les activités en plein air (mentionnées par 81% des étudiants), les activités culturelles (57%), voire le sommeil (56%).

En effet, les données quantitatives montrent l'impact positif que peut avoir le sport sur la santé, tant sur le plan physique que mental. C'est une activité que certains estiment passionnante (mentionnée par 37% des étudiants), reposante (17%), mais surtout, revitalisante (65%). Cependant, une minorité décrit le sport comme difficile (23%), contraignant (22%), fatiguant (21%), voire trop cher (16%).



Le sport pour décompresser



Le sport, c'est...

Ça crée des liens entre les promotions et étudiants. Grâce au sport, le L1 que je suis côtoie avec aisance les Masters et L3 avec qui je vais souvent travailler.

Étudiant ENSA Nantes,
Licence 1

C'est une question de santé mentale et physique. Une occasion de réunir les étudiants autour d'une activité autre que la charrette par exemple...

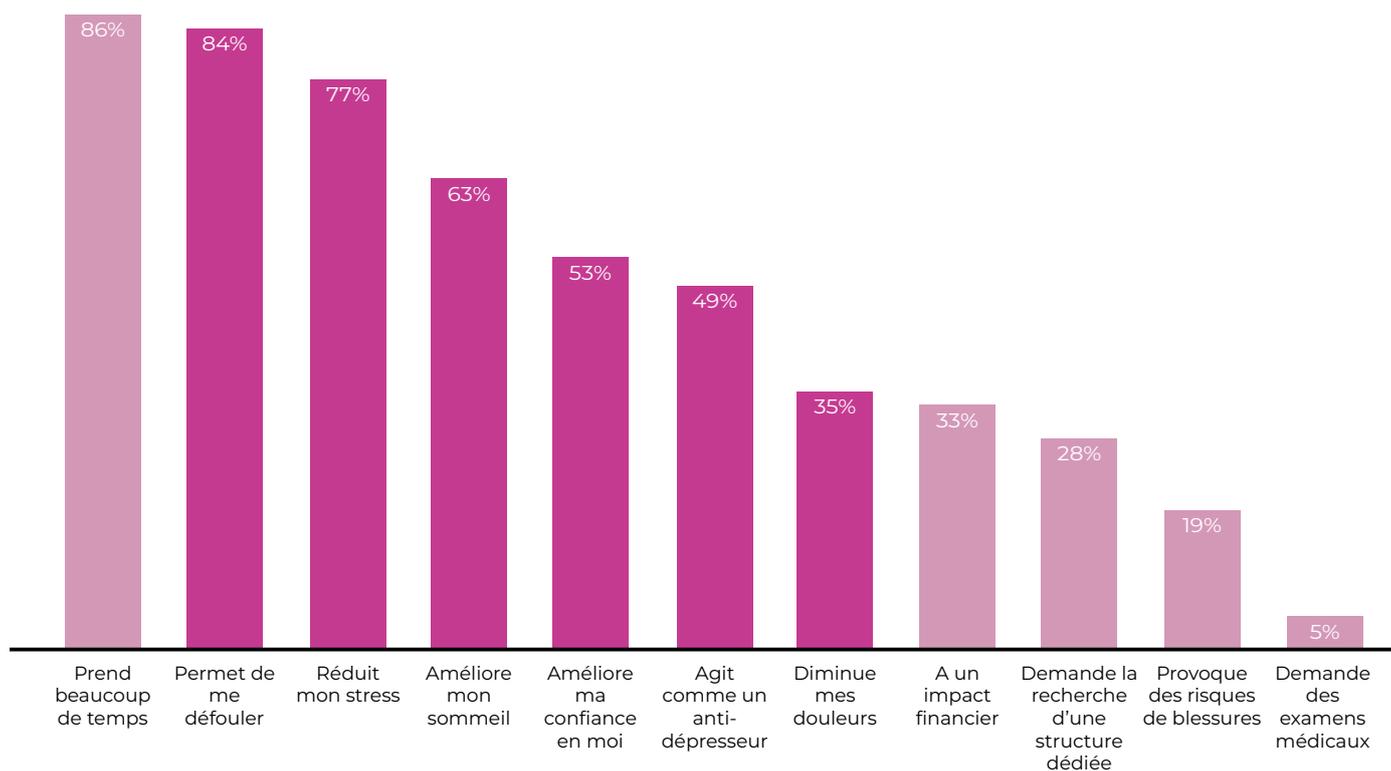
Étudiante ENSA Toulouse,
Licence 3

II. Les résultats de la FSEA

A - L'importance du sport dans les études

8 étudiants en architecture sur 10 estiment que le sport constitue un moyen de se défouler et donc de réduire leur stress. Les étudiants mettent également en avant les conséquences positives, parfois inattendues, de la pratique sportive. Ainsi, 60% d'entre eux établissent une corrélation directe entre la pratique sportive et la qualité de leur sommeil. Près de la moitié des étudiants vont même jusqu'à considérer que le sport augmente la confiance en soi et agit comme un antidépresseur.

Il ressort tout de même de l'étude qu'il est très difficile pour ces étudiants de concilier le temps consacré aux activités sportives avec leurs études en architecture, qui sont elles-mêmes extrêmement chronophages. Cela semble être le principal obstacle à la pratique d'une activité sportive. Les étudiants mentionnent également quelques inconvénients (blessures, examens médicaux, impact financier), mais ces derniers sont moins fréquemment cités que l'ensemble des autres avantages.



Bienfaits et inconvénients de la pratique d'une activité sportive

Ça permet de se dépasser et de m'auto-valoriser pour les capacités que je me découvre.

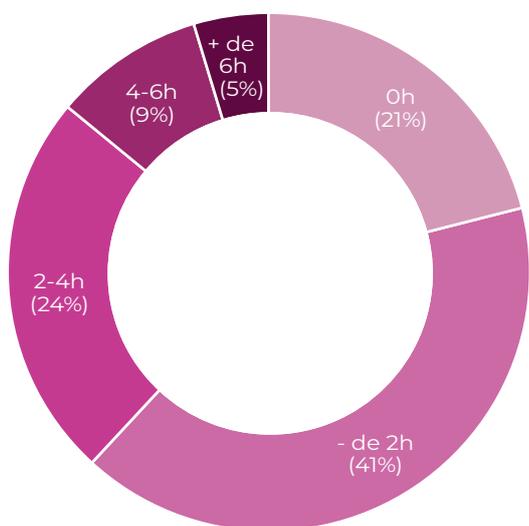
Étudiant ENSA Toulouse,
Master 2

II. Les résultats de la FSEA

B - Un temps dédié au sport trop réduit

Bien que de nombreux étudiants reconnaissent les bienfaits du sport sur la santé, ces derniers ne parviennent pas à maintenir une pratique régulière tout au long de l'année scolaire. En effet, 41% des étudiants consacrent moins de 2 heures par semaine au sport, tandis que 21% d'entre eux ne pratiquent aucun sport. Ainsi, 6 étudiants sur 10 ont une pratique sportive considérée comme insuffisante par l'Organisation mondiale de la Santé. Bien que 40% d'entre eux ont une pratique régulière, ces chiffres sont inférieurs à la moyenne nationale, où 60% des étudiants français déclarent pratiquer une activité sportive régulièrement (Rapport 21-22-352A, 2023, IGÉSR).

La comparaison des chiffres entre l'enquête sur le sport en école d'architecture réalisée par la FSEA en 2019 et celle de 2023 révèle une diminution significative du nombre d'heures consacrées à la pratique sportive par les étudiants. En effet, le pourcentage d'étudiants pratiquant régulièrement du sport (2 heures et plus) est passé de 64% en 2019 à 38% en 2023. L'origine de cette baisse suscite de nombreuses questions. En effet, bien que la pandémie de Covid-19 ait souligné l'importance de maintenir une activité physique, elle a également perturbé nos habitudes et interrompu les dynamiques de développement au sein des différentes associations sportives étudiantes.



Temps consacré à la pratique sportive



Evolution du temps consacré à la pratique sportive entre 2019 et 2023

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, un adulte devrait consacrer **2h30 à 5h** par semaine à une activité d'endurance d'intensité modérée.

Source : OMS

II. Les résultats de la FSEA

C - Des difficultés pour concilier sport et études

64% des étudiants considèrent qu'il est compliqué, voir impossible, de concilier études et pratique sportive

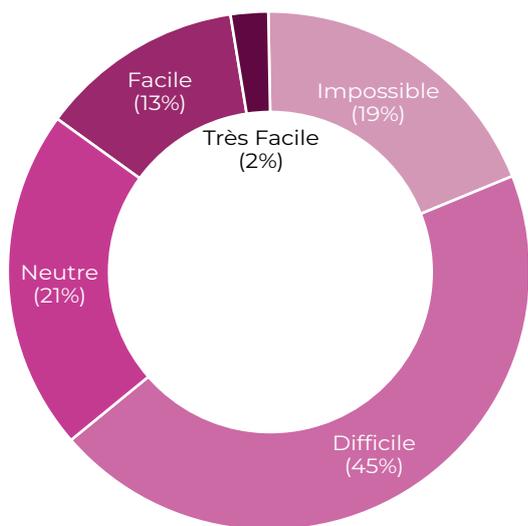
Source : enquête 2023 UNEAP / FSEA

Cette tendance générale peut s'expliquer par un accès inadapté ou limité aux activités sportives. De nombreux étudiants se voient dans l'incapacité de combiner études et sports et doivent alors choisir entre le bon déroulement des scolarité et la pratique régulière d'un sport. La difficulté à maintenir un équilibre, entre leurs engagements sportifs et les exigences académiques, peut même être une source de stress supplémentaire pour certains étudiants.

Je me sens obligée de faire passer le sport alors que c'est essentiel et les études ne devraient pas nous empêcher de faire du sport.

Étudiante ENSAP Bordeaux,
Master 1

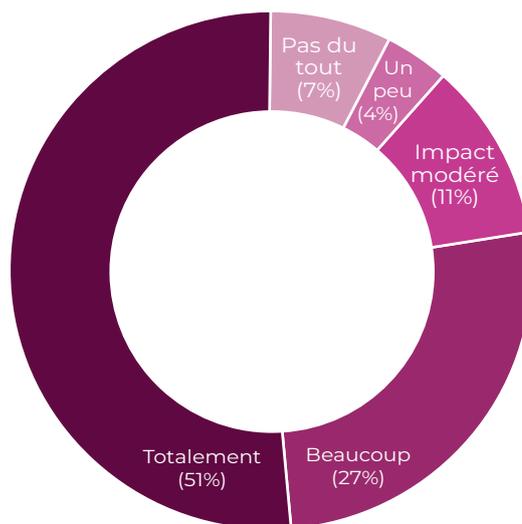
Les études ont un impact évident sur la pratique sportive : depuis leur entrée en école d'architecture, 78% des étudiants ont remarqué un changement significatif dans leur pratique. Si une majorité réduit le temps consacré au sport, d'autres doivent adapter leur pratique en raison d'un manque de moyens financiers ou matériels (coût financier élevé, sport souhaité inaccessible).



Difficulté à pratiquer un sport pendant la période scolaire

La pratique du sport peut ajouter un stress supplémentaire, car on doit choisir entre le travail ou le sport à certains moments.

Étudiante ENSA Montpellier,
Licence 3.



Évolution du temps consacré à une activité sportive chez les étudiants en architecture depuis leur entrée à l'école

II. Les résultats de la FSEA

D - Un accès au sport trop peu adapté

Le changement dans la pratique sportive à l'arrivée en école d'architecture peut s'expliquer par de multiples facteurs. Tout d'abord, de nombreux étudiants soulèvent l'absence de créneaux dédiés au sport dans une semaine d'école.

Près de la moitié des écoles ne proposent pas de créneau dédié pour la pratique d'une activité extérieure.

Source : suivi associatif FSEA 2022

De plus, pour les écoles proposant un créneau, de nombreux étudiants indiquent que ces derniers ne leur permettent pas de maintenir une pratique sportive régulière. En effet, ils sont incités ou contraints par leurs professeurs ou par la charge de travail générale, à consacrer ce créneau au travail personnel. Ainsi, beaucoup déplorent un « manque de temps-libre tant mentalement que physiquement » (Etudiante de l'ENSAP Lille, Licence 2) qui pourrait être consacré au sport ou à d'autres activités extrascolaires.

Les rendus m'obligent à sécher le sport.

Étudiante ENSA Paris-Est,
Licence 1

La moindre minute est utile pour travailler.

Étudiante ENSA Strasbourg,
Licence 3

Au manque de temps libre s'ajoute la fatigue engendrée par la pratique de la charrette, le stress et une mauvaise alimentation. Ces derniers facteurs peuvent constituer un frein supplémentaire pour certains étudiants, qui soulignent que « le risque de blessure est augmenté à cause de la fatigue due aux études » (Etudiant de l'ENSA Nantes, Licence 3).

Nos études sont prenantes donc quand on a du temps libre, on a pas forcément pas envie de faire du sport car on est déjà fatigué.

Étudiante ENSA Paris Val-de-Seine,
Licence 3

De plus, le manque de structures dédiées à la pratique sportive, proche des écoles ou en libre service, est déploré par plus d'un quart des étudiants en architecture. En effet, lorsque les infrastructures sportives ne sont pas facilement accessibles ou ne sont pas bien adaptées aux horaires de cours, cela peut devenir un obstacle majeur pour l'activité sportive des étudiants.

Seulement 2 des 21 écoles d'architecture ont un accès à des infrastructures sportives dédiées

Source : suivi associatif FSEA 2022

Ca prends du temps et les cours finissent tard, il faut donc courir à droite et à gauche en permanence.

Étudiante ENSA Normandie,
Licence 3

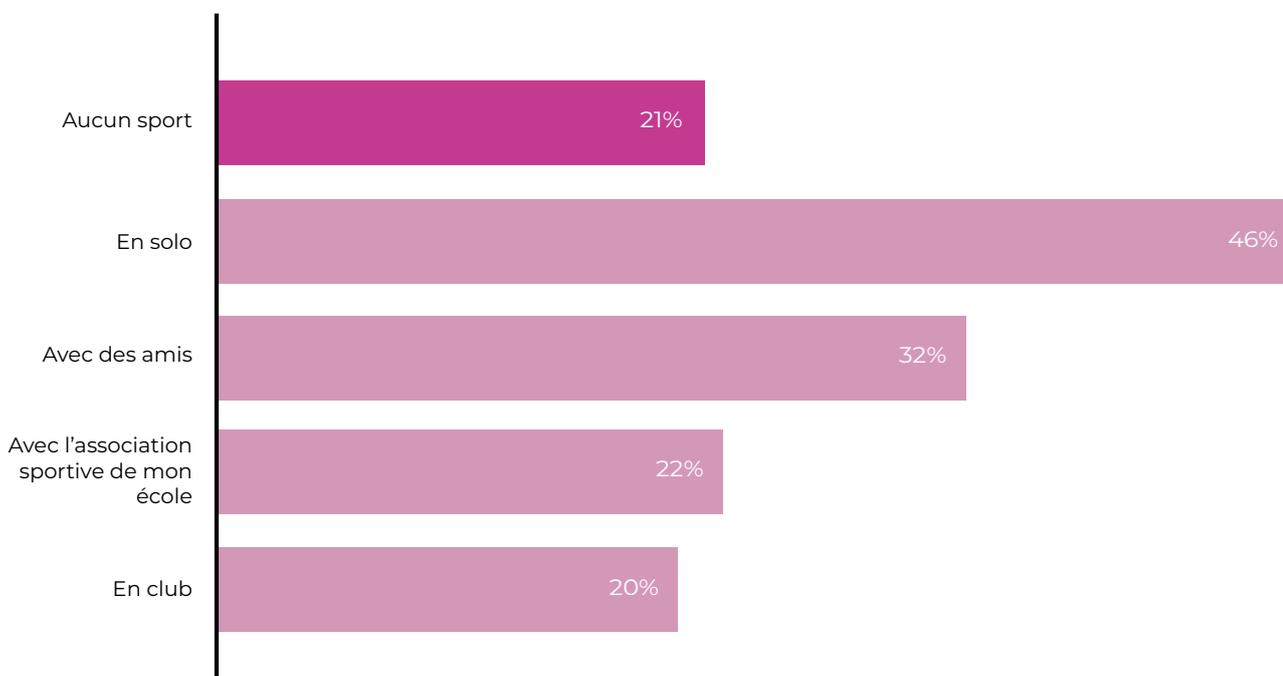
II. Les résultats de la FSEA

D - Un accès au sport trop peu adapté

Enfin, près d'un tiers des étudiants indiquent que l'impact financier trop important est un frein pour la pratique régulière d'un sport. Certains étudiants se voient alors obligés d'abandonner la pratique de leur sport pour des raisons financières.

Ainsi, la pratique de certains sports parfois contraignants, pousse la moitié des étudiants à privilégier la pratique d'un sport seul et en autonomie (46%). Tandis que 20% des étudiants pratiquent un sport en club à l'extérieur, 22% privilégient la pratique du sport avec l'association sportive de leur école.

En effet, ces associations sportives, gérées par des étudiants, ont pour objectif d'intégrer le sport dans la vie quotidienne de l'école : elles réalisent ainsi une organisation interne afin de pouvoir donner aux étudiants un accès aux sports plus adapté au cursus et à un coût plus bas. Cependant, elles ne touchent encore qu'une minorité d'étudiants et sont contraintes à proposer une diversité de sport limité.



Types d'activités sportives pratiquées par les étudiants

La perte de temps est surtout liée à la distance de chez soi au lieu où l'on s'entraîne, c'est pourquoi il faut développer les assos de sport dans nos écoles !

Étudiante ENSA Clermont-Ferrand,
Master 2

L'école ne fait pas la promotion du sport mais l'association sportive oui, malgré un manque de moyens et de créneaux dans diverses infrastructures.

Étudiante ENSA Saint-Etienne,
Licence 1

II. Les résultats de la FSEA

E - Des leviers d'actions possibles

Les dynamiques mises en place par les associations sportives à l'échelle des écoles et par la FSEA à l'échelle nationale permettent de proposer des premières solutions pour valoriser le sport dans les études d'architecture. Cependant, de nombreuses actions sont encore possibles pour continuer à encourager la pratique sportive. Ainsi, 75% indiquent que la mise en place de créneaux et de temps libre dédiés au sport permettraient de faciliter la pratique régulière. Cependant, certains soulignent que l'important est d'avoir « un emploi du temps, mais surtout une charge de travail qui permet la pratique du sport » et « qu'il faut faire comprendre aux professeurs que les [créneaux dédiés] sont libres pour la pratique du sport et non du projet » (Etudiant de l'ENSA Paris-Est Master 1).

D'autres leviers d'action sont possibles, comme l'intégration de la pratique sportive dans le cursus scolaire. En effet, si intégrer le sport comme un enseignement (optionnel ou obligatoire) est quasiment systématique dans d'autres formations comme les écoles d'ingénieur ou les universités, cela est quasiment inexistante en écoles d'architecture. Pourtant, près de 41% des étudiants indiquent que la validation d'ECTS libres pourrait être un moyen de faciliter la pratique régulière d'un sport.

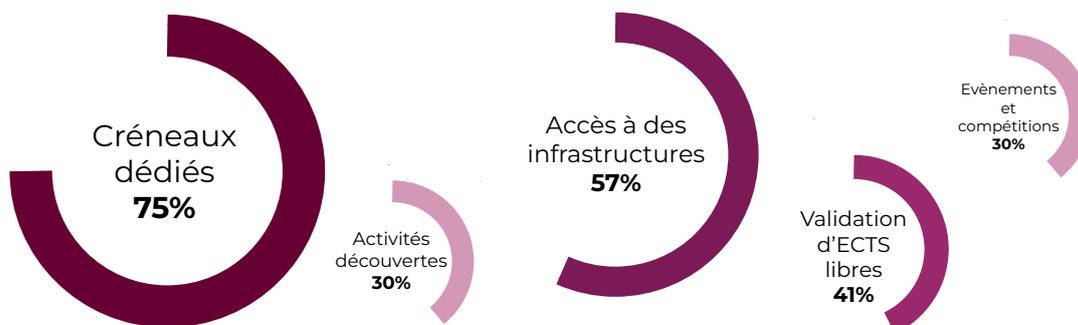
Seulement 1 école d'architecture a mis en place un système de validation d'ECTS par la pratique sportive.

Source : suivi associatif FSEA 2022

Les écoles doivent respecter leurs engagements en termes de diminution de charge de travail. Avoir un jeudi aprem de libre ne sert pas à faire du sport quand tu as cinq rendus sur le feu.

Étudiante ENSA Nantes, Master 1

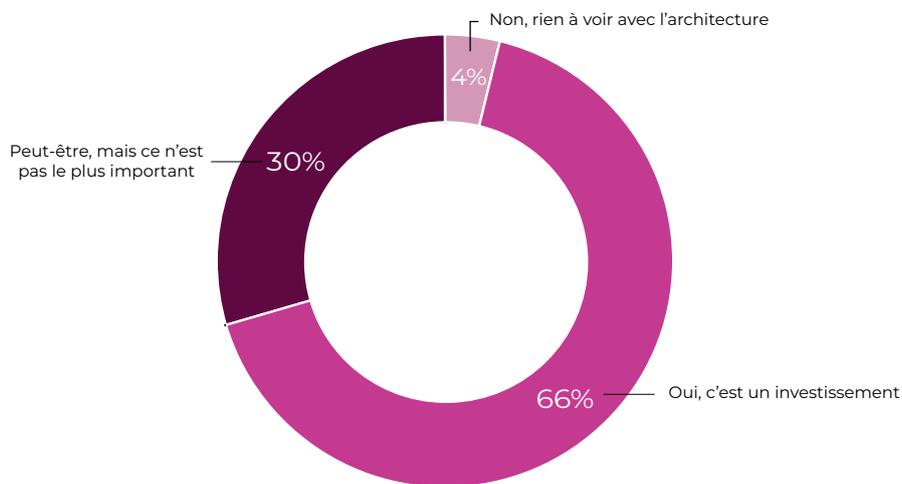
Un tiers des étudiants proposent aussi la mise en place d'activités découvertes, d'événements sportifs et d'autres compétitions universitaires. Enfin, d'autres indiquent qu'un financement plus important pour que les associations sportives puissent se développer permettrait de valoriser le sport. Les autres propositions mentionnées sont l'intégration d'une plus grande diversité de sports et la mise en place d'encadrants spécialisés et compétents.



Dispositifs pouvant faciliter la pratique d'une activité sportive

II. Les résultats de la FSEA

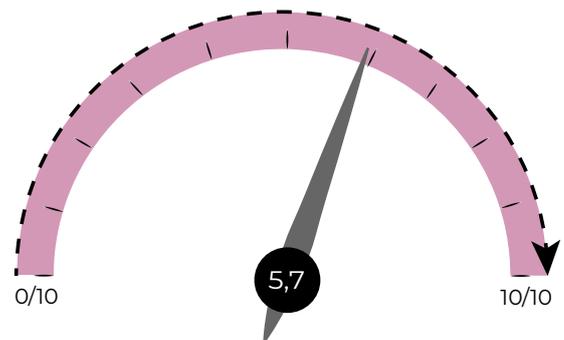
F - Conclusion



Réponse à la question « Faut-il valoriser le sport dans les écoles d'architecture ? »

L'impact indéniable du sport sur la santé physique et mentale des étudiants, soulève une problématique importante : la pratique du sport en école d'architecture est trop peu encouragée et une majorité d'étudiants ont une pratique sportive trop insuffisante. L'enjeu de la valorisation du sport dans les études d'architecture semble primordial, comme l'indique le graphique ci-dessus. Aujourd'hui, bien que de nouvelles dynamiques soient mises en place (en grande partie grâce aux actions des associations sportives ou à l'implication de certaines administrations) la plupart des écoles d'architecture sont trop peu investies dans la mise en place et la valorisation du sport, et par conséquent de la santé.

En effet, en moyenne, les étudiants de l'échantillon ont noté la valorisation et la facilitation du sport par leurs écoles à 5,7/10. Pourtant, le bilan semble alarmant et près de 62% des étudiants en architecture consacrent un temps inférieur à celui préconisé par les différents organismes de santé.



Index de valorisation du sport dans les écoles

Le sport devrait être valorisé d'une manière très globale, propre au cursus d'architecture, pas besoin d'y trouver un lien. Il faut juste comprendre l'importance de l'usage de son corps au quotidien. Cette mise en forme et bonne santé du corps peut se retrouver partout dans notre manière de travailler (faire à la main, travailler à l'atelier, les chantiers).

Étudiante ENSA Nantes,
Licence 3

III - Conclusion

La situation des étudiants n'a que peu évolué depuis 2017. Cependant, les problématiques autour de leur santé, du bien-être et du sport demeurent préoccupantes.

Les offres de restauration dans les écoles restent un problème, et encore beaucoup d'étudiants se voient obligés de réduire la qualité et la variété de leur alimentation.

Le manque de sommeil chez les étudiants est, lui aussi, toujours problématique. La pression académique et la banalisation de la charrette sont encore présentes et semblent nécessiter une sensibilisation continue. Il est important de promouvoir des approches d'apprentissage équilibrées, de réaliser des campagnes d'éducation sur l'importance du sommeil. De plus, des ajustements dans les horaires scolaires peuvent être envisagés.

Les problèmes de stress, de dépression, d'anxiété, restent aussi au centre des préoccupations. Soutenir les étudiants dans la gestion du stress lié aux études semble être primordial : encore 1/4 des étudiants prennent de la drogue pour décompresser.

Bien que certains efforts aient été réalisés pour promouvoir le sport, l'accès reste difficile pour de nombreux étudiants. De nombreuses actions sont pourtant envisageables : valoriser les bienfaits du sport auprès des étudiants, faciliter l'organisation des associations sportives, donner accès à des infrastructures, mais aussi intégrer le sport dans la maquette pédagogique et dans le cursus sont toutes des méthodes permettant de valoriser la pratique sportive en école d'architecture.

De manière plus globale, un engagement institutionnel et une coordination efficace entre les différents acteurs (étudiants, associations, directions d'école, ministères) semblent essentiels. Remettre la santé et le sport au centre des débats à toutes les échelles permettrait d'identifier les mesures qui fonctionnent dans certaines écoles, de les partager avec d'autres établissements, de les évaluer pour pouvoir juger de leur efficacité et de les adapter et les améliorer. Mutualiser les meilleures pratiques pourrait permettre d'accélérer l'amélioration de la santé des étudiants à l'échelle nationale. Il est clair que des actions fortes, ainsi que des ressources financières et humaines, sont nécessaires pour améliorer la mise en place du plan de santé.

IV. Contacts presse

Union Nationale des Étudiants en Architecture et Paysage



Jade GORDIET

Vice-présidente en charge de la santé étudiante

santé@uneap.fr

06 51 36 41 89

Fédération Sportive des Écoles d'Architecture



Célia LALOGÉ

Co-présidente

contact@fsea.fr

06 20 26 48 55



Lorène ALBIN

Co-présidente

contact@fsea.fr

06 25 10 51 99

V. Annexe

Détails des questions de l'enquête

P0. INFORMATIONS GÉNÉRALES

1. À quel genre t'identifies-tu ?

- Femme
- Homme
- Je ne souhaite pas répondre
- Autre (*réponse libre*)

2. Dans quelle école es-tu ?

- ENSAP Bordeaux
- ENSA Bretagne
- ENSA Clermont-Ferrand
- ENSA Grenoble
- ENSAP Lille
- ENSA Lyon
- ENSA Marseille
- ENSA Montpellier
- ENSA Nancy
- ENSA Nantes
- ENSA Normandie
- ENSA Paris-Belleville
- ENSA Paris-Est
- ENSA La-Villette
- ENSA Paris-Malaquais
- ENSA Paris Val-de-Seine
- ENSA Saint-Etienne
- ENSA Strasbourg
- INSA Strasbourg
- ENSA Toulouse
- ENSA Versailles
- ENSAM Réunion
- ESA
- ENSP Versailles/Marseille
- ENP Blois
- Agrocampus Ouest Angers
- ESAJ
- Autre (*réponse libre*)

3. En quelle année es-tu ?

- L1
- L2
- L3

- M1
- M2
- Césure
- HMONP
- Doctorat
- Post-Master
- Autre (*réponse libre*)

P1. TROUVER LE TEMPS DE BIEN DORMIR

1. Combien d'heures dors-tu en moyenne par nuit sur une semaine classique ?

- 0-15 (moins de 2h par nuit)
- 15-30 (moins de 4h par nuit)
- 30-40 (moins de 6h par nuit)
- 40-56 (moins de 8h par nuit)
- 56 ou plus (8h ou plus par nuit)

2. Durant la semaine qui a précédé un rendu, combien d'heures as-tu dormi ?

- 0-15 (moins de 2h par nuit)
- 15-30 (moins de 4h par nuit)
- 30-40 (moins de 6h par nuit)
- 40-56 (moins de 8h par nuit)
- 56 ou plus (8h ou plus par nuit)

3. En général, ressens-tu un manque de sommeil ?

- Oui, tout le temps
- Oui, souvent
- Oui, en période de rendu
- Non, rarement
- Non, jamais

4. Pour remédier au manque de sommeil, que prends-tu ? (*réponses multiples*)

- Café / théine
- Alcool
- Cigarettes
- Vitamines

V. Annexe

Détails des questions de l'enquête

- Médicaments
- Drogues
- Boissons énergisantes/sodas
- Fruits
- Micro-sieste
- Rien
- Autre (*réponse libre*)

P2. PRENDRE SOIN DE SON ALIMENTATION

1. Comment manges-tu en temps normal ?
Pas sain - 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Très Sain
2. Dans quelle quantité manges-tu en temps normal ?
Peu - 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Trop
3. Estimes-tu que ton alimentation change lors de période de travail intense ?
 - Oui
 - Non
4. Comment manges-tu pendant cette période ?
Pas sain - 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Très Sain
5. Dans quelle quantité ?
Peu - 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Trop
6. En général, comment mange-tu à l'école ? (*réponses multiples*)
 - Je me prépare à manger
 - Je mange dans un restaurant / cafet Crous
 - J'achète à l'extérieur
 - Je rentre chez moi
 - Je saute le repas
 - Je mange dans une restauration de l'école (cafet, food truck...)

7. As-tu une remarque ou précision sur ton alimentation ou la restauration dans ton école ?
 - Réponse libre

P3. PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE

3.1. Santé physique

1. En général, ta santé physique est :
Très mauvaise - 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Très bonne
2. En ce moment, t e sens-tu sous pression ou stressé.e ?
Peu stressé.e - 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Extrêmement stressé.e
3. Ressens-tu un impact physique lié au stress ?
 - Oui
 - Non
4. Si oui lequel ? (*réponses multiples*)
 - Rien
 - Dérèglement de l'appétit
 - Problèmes cardio-vasculaires
 - Anxiété
 - Prise ou perte de poids
 - Fatigue
 - Perte de cheveux
 - Insomnie
 - Hypersomnie
 - Irritabilité
 - Maux de tête
 - Nervosité
 - Tremblements/palpitations
 - Maux de dos
 - Vomissements
 - Malaise
 - Troubles de la concentration

V. Annexe

Détails des questions de l'enquête

- Problèmes de peau
- Maux de ventre
- Instabilité émotionnelle
- Dérèglement du cycle menstruel
- Problèmes digestifs
- Autre (*réponse libre*)

5. As-tu le temps de décompresser ?

- Absolument pas
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

6. Prends-tu le temps de décompresser ?

- Absolument pas
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

7. Si oui, par quel moyen décompresses-tu ?
(*réponses multiples*)

- Sport
- Alcool
- Drogue
- Sommeil
- Cigarette
- Musique/activités culturelles
- TV/ jeux vidéos
- Vie sociale (famille/proches/amis)
- Activité/ Balade extérieur
- Autre (*réponse libre*)

3.2. Santé mentale

8. Depuis le début de tes études d'architecture, t'est-il arrivé de vivre une période prolongée pendant laquelle tu t'es sentie triste, déprimé.e totalement ou en partie à cause de tes études ?

- Oui
- Non

- Je ne sais pas

9. As-tu eu recours à la prise de médicaments pour pallier aux problèmes liés à tes études (ex : anxiolytique, antidépresseur, anti-douleur) ?

- Oui souvent
- Oui parfois
- Oui une fois
- Non jamais

3.3. Santé en général

10. Sens/as-tu le besoin d'aller voir un spécialiste de la santé ?

- Oui
- Non

11. Si oui lequel/lesquels ? (*réponses multiples*)

- Psychologue
- Kinésithérapeute/ ostéopathe
- Médecin généraliste
- Psychiatre
- Ophtalmologue
- Nutritionniste
- Cardiologue
- Gynécologue
- Neurologue
- Dermatologue
- Autre (*réponse libre*)

12. As-tu d'autres remarques concernant l'impact de tes études d'architecture sur la santé physique ou mentale ?

- Réponse libre

P4. TROUVER LE TEMPS POUR LA PRATIQUE DU SPORT

4.1. Ta pratique du sport en général

V. Annexe

Détails des questions de l'enquête

1. En 2-3 mots, faire du sport pour toi c'est... ?

(réponses multiples)

- Passionnant
- Facile
- Difficile
- Fatigant
- Dangereux
- Cher
- Reposant
- Essentiel
- Revitalisant
- Contraignant
- Autre (réponse libre)

2. Es-tu un adepte/accro du sport ?

Non, pas du tout besoin - 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Oui, c'est vital

3. Quel est ton sport de prédilection ?

- Réponse libre

4. Tu en fais : (réponses multiples)

- Avec l'association sportive de l'école
- En club
- En solo
- Avec des amis
- Pas du tout
- Autre (réponse libre)

5. Combien de temps y consacres-tu par semaine ?

- Moins de 2h
- Entre 2h et 4h
- Entre 4h et 6h
- Plus de 6h

6. Pratiques-tu en compétition ? (réponses multiples)

- Championnat universitaire
- Championnat en club
- Je ne pratique pas en compétition
- Autre (réponse libre)

7. Es-tu reconnu sportif de Haut Niveau ?

- Oui
- Non

4.2. Combiner les études d'architecture et le sport

9. Selon toi, combiner les études et le sport c'est...

Impossible - 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Facile

10. Depuis le début de tes études en architecture, as-tu remarqué un changement sur ta pratique sportive ?

Pas du tout - 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Totale

11. Précise quels changements et pourquoi selon toi ?

- Réponse ligne

P5. LE SPORT, DES BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE

1. Selon toi, quels sont les principaux bénéfices du sport ? (augmente nos capacités, maintien de la forme physique, ...) (réponses multiples)

- Améliore la qualité de mon sommeil
- Réduit mon stress
- Diminue mes douleurs (dos, articulations...)
- Agit comme un anti-dépresseurs
- Améliore ma confiance en moi
- Améliore ma condition physique
- Permet de me défouler
- Autre (réponse libre)

2. Quels en sont les principaux inconvénients ? (réponses multiples)

- Prend beaucoup de temps
- Risque de blessures
- Fragilise les muscles et l'organisme
- L'impact financier (licence, matériel,...)

V. Annexe

Détails des questions de l'enquête

- Demande des examens médicaux supplémentaires
- Demande la recherche d'une structure dédiée au sport (association, club...)
- Autre (*réponse libre*)

3. Dirais-tu que faire du sport aide à maintenir ou améliorer sa forme physique ?

Pas du tout - 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Totalem

4. Dirais-tu que faire du sport aide à maintenir ou améliorer sa forme mentale ?

Pas du tout - 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Totalem

5. Penses-tu que le sport est bénéfique dans ton équilibre dans tes études ?

Pas du tout - 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Totalem

5.2. Améliorer nos conditions de la pratique du sport

6. Penses-tu que la pratique du sport devrait être valorisée dans nos études ?

- Oui, c'est un investissement !
- Peut-être, mais ce n'est pas le plus important.
- Non, rien à voir avec l'architecture...

7. Penses-tu que les études / administrations favorisent l'accès au sport ?

Pas du tout - 1 2 3 4 5 - Totalem

8. Quels dispositifs faciliteraient cette pratique ? (*réponses multiples*)

- Validation d'ECTS libres
- Créneaux horaires dédiés
- Evénements et compétitions sportifs
- Activités de découverte
- Accès à des infrastructures
- Autre (*réponse libre*)

9. Selon toi, le sport est-il assez valorisé dans ton école ?

Pas du tout - 1 2 3 4 5 - Suffisant

P6. ET LA CHARRETTE ?

1. Trouves-tu que les enseignants prennent en compte ta charge de travail ?

Pas pris en compte - 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Très pris en compte

2. Pour toi, qu'est-ce que la charrette ?

- Réponse libre

3. Pour toi, existe-t-il une culture de la charrette dans ton école ?

- Oui
- Non
- Autre (*réponse libre*)

4. Si oui, quelle forme prend la charrette dans ton école ?

- Réponse libre

5. En école d'architecture, la charrette c'est : (*réponses multiples*)

- Inadmissible
- Stimulant
- Satisfaisant
- Malsain
- Banalisé
- Obligatoire
- Normal
- Enrichissant
- Tabou
- Épuisant
- Déprimant
- Festif
- Dangereux
- Autre (*réponse libre*)

Dossier de presse

-

Enquête Nationale 2023

La santé et le sport en école d'architecture



union nationale des étudiants
en architecture et paysage