

# Le mouvement au cœur des bibliothèques universitaires: Quand l'APA soutient la santé mentale étudiante

## Structure porteuse du projet :

Département STAPS – Metz – C.Langlet / M.Asselin

## Public bénéficiaire:

Étudiants de l'université de Lorraine

## Le projet en 3 points essentiels :

- Mise en place d'ateliers d'activités physiques adaptées ludiques
- Permettre aux étudiants de décompresser pendant la pause méridienne et leurs révisions
- Plusieurs tests: stress, anxiété, estime de soi, dépression

## Les principaux bénéfices du projet en 3 mots:

Bénéfices sur l'anxiété, le stress perçu / Prévention des troubles dépressifs par l'APA

## Quelles collaborations/partenariats ont permis la mise en place du projet ?

Les bibliothèques universitaires du site de Metz

## Comment est financé le projet ?

Financement interne

