

Dossier de demande de financement CVEC

À transmettre à cvec@listes.univ-avignon.fr avant

La qualité de la vie étudiante et de campus est un facteur de réussite. La mise en place de la Contribution Vie Étudiante et de Campus (CVEC) a vocation à participer à celle-ci en finançant des projets permettant l'amélioration de cette qualité de vie. La CVEC doit contribuer à l'innovation et au développement de la vie étudiante au sein de l'établissement. Elle doit ainsi être mise à profit pour favoriser la dynamique des campus, notamment dans le cadre d'actions transversales conduites au niveau de l'établissement ou en partenariat avec d'autres structures (CROUS, établissements, collectivité(s) territoriale(s), association(s)...).

Le(s) porteurs de projets qui se verront attribuer un financement devront impérativement rendre compte de l'usage de cette dernière à la commission CVEC qui établira un bilan des actions mises en œuvre par l'établissement au titre de la CVEC.

1. Projet

Intitulé du projet	Gestion du stress - Qualité de vie Universitaire : Massage Assis
Porteur du projet <i>(Nom, Prénom, statut/fonction)</i>	Olivier Brichet
Numéro de téléphone	06 13 79 57 12
Adresse mail <i>Obligatoirement utilisée pour les échanges</i>	Olivier.brichet@univ-avignon.fr relaishandicap@univ-avignon.fr
Composante / Service d'appartenance	SUAPS / Relais Handicap
Nom et prénom du directeur / de la directrice / du ou de la responsable de la composante ou du service	SUAPS – MARIZY Eric / Relais Handicap – BRICHET Olivier
Projet intra établissement (Avignon Université) / inter établissement	Intra
Partenaire(s) <i>CROUS, établissement(s), collectivité(s), association(s) ...</i>	Associations étudiantes, MDPH, Services de Secours départementaux, Service de Santé Universitaire (AMU)
Composition de l'équipe porteuse du projet (personnes directement impliquées dans le projet au niveau des partenaires) <i>Nom, Prénom, statut/fonction, établissement, collectivité, association ...</i>	RAS – sauf engagement du S.S.U. Service de Santé Universitaire dépendant de l'AMU.

Type de demande

☐ Ponctuelle

☒ pluriannuelle

précisez le nombre d'années : 2

Catégories

X Projet en lien avec l'axe prioritaire 2020 / 2021 : Santé et bien-être

☐ Autres, à préciser

Thématique(s) du projet

X Prévention, santé, bien-être

☐ Accompagnement social

☐ Initiatives étudiantes

☐ Sport

☐ Culture et pratiques artistiques

☐ Accueil des étudiants

☐ Handicap

☐ Relations internationales

☐ Citoyenneté

☐ Solidarité

☐ Développement durable, environnement

☐ Autres, à préciser

Éléments de contexte

Cet avant-projet permet d'identifier ce qui est de nature à améliorer la prise en charge des étudiants et des personnels en situation de handicap et la qualité de vie universitaire QVU. Ces dispositions sont complémentaires à celles prises depuis plusieurs années et correspondent à une augmentation de 25% d'étudiants reconnus par les services médicaux comme relevant d'un RSE handicap permanent ou temporaire.

[Document de référence](#) : Feuille de route du handicap 2018/2021

Descriptif détaillé et argumenté du projet

(objectif, intérêt, complémentarité avec d'autres actions-dispositifs, campus-territoire concerné, prestataire ou partenariat éventuel)

Projet :

Dans le cadre d'une démarche de prévention santé , de gestion du stress, et d'organisation de la qualité de vie universitaire- QVU et de la qualité de vie au travail -QVT : mise en place des séances de massage Assis.

Les objectifs :

- Offrir aux étudiants volontaires en RSE handicap, puis à des personnels RQTH, étudiants des séances de Massage Assis qui pourront contribuer à l'amélioration de la QVT/QVU pour TOUS.
(Pour les personnels avec accord préalable des chefs de service ou de département.)
- Proposer des actions de la prévention et de la gestion du stress afin de réguler la charge ou la pression engendrées par « l'obligation de réussite /rendement» qui participent à l'augmentation le tonus musculaire et la tension nerveuse.
- Optimiser l'accompagnement des étudiants en situation de handicap en proposant des outils de détente globale préparant aux efforts physiques /intellectuels, et, à la récupération, offrant la possibilité de distanciation face au stress.

Le Déroulé : Tous les mercredis matin de 8h30 à 12h30 à raison de 3 massages/heure (15 min/séance et par personnes) et sur inscription (la semaine précédente) via le secrétariat du S.S.U : Un calendrier d'inscription est proposé.

Les inscriptions se font par email à l'adresse ci-dessous :

secretariat-sante@univ-avignon.fr

Ce dispositif pourra être offert en priorité aux étudiants volontaires en RSE handicap, puis à des personnels RQTH, mais pourra aussi contribuer à l'amélioration de la QVT pour TOUS les personnels avec accord préalable des chefs de service ou de département. Ce dispositif de démarche préventive de santé et de gestion du stress peut contribuer également à la qualité de vie universitaire (QVU) de tous les étudiants.

Période de lancement : Dés le 26 octobre 2020 après une campagne d'information et de communication en septembre .

Budget : 57,00€ TTC / heure soit 4 heures / jour / 16 semaines octobre à mai 2020-2021

L'intervenante Audrey GOBIN est consultante en prévention santé diplômée de la faculté de médecine-Sciences Médicales et Para-médicales AMU et relaxologue (IFY/IFPR) . En 2018 /2019 elle a offert ses services au relais handicap, dans le cadre son stage de M2. (cf. rapport de stage)

Présentation du Massage Assis

Outil de la prévention santé, le massage Assis est un outil de relaxation. Il contribue à une meilleure hygiène de vie, une meilleure gestion du stress et de l'anxiété. Il favorise la préparation à l'effort (physique -intellectuel) ainsi qu'à la récupération. D'une manière générale il agit sur la détente physique, mentale et psycho-émotionnelle de la personne. Agissant sur les différents systèmes du corps, il participe à une détente globale.

Le massage Assis ne se substitut sous aucuns prétextes à tous traitements médicaux ou paramédicaux qui relèvent de la médecine et de la kinésithérapie.

Les bienfaits du Massage Assis

Agit sur les troubles -musculosquelettiques

Contribue au soulagement des tensions musculaires,et nerveuses

Relaxe - détend le corps et le mental

Diminue l'anxiété et le stress

Favorise une meilleure gestion du stress, de la pression liée aux apprentissages, au travail

Diminue la fatigue

Dynamise et tonifie

Améliore la concentration

Favorise la créativité

Améliore l'état de bien-être général et de la bonne humeur

Structure et posture du corps	Fonctionnement physiologique de l'organisme	Fonctionnements Psychomoteur & Psycho-émotionnel
<ul style="list-style-type: none"> → Rend les muscles plus souples et plus élastiques. → Aide au relâchement des tensions physiques et mentales. → Améliore la mobilité articulaire. → Favorise une plus grande amplitude des mouvements. → Favorise la souplesse globale de la posture 	<ul style="list-style-type: none"> → Abaisse le tonus musculaire et la tension nerveuse → Relaxe et Apaise → Soulage la douleur. → Améliore la qualité du sommeil. → Augmente la capacité respiratoire. → Améliore la digestion et réduit la constipation. → Améliore la circulation sanguine et lymphatique, ce qui entraîne une meilleure oxygénation → Favorise l'élimination des toxines. → Améliore la santé de la peau. 	<ul style="list-style-type: none"> → Favorise la concentration → Favorise une meilleure gestion du stress et de l'anxiété → Augmente la conscience corporelle → Accroît la conscience des émotions. → Augmente l'estime de soi, et la confiance en soi. → Contribue à l'ouverture d'esprit et à la résistance au stress. → Eveille le sens du toucher et aiguise les perceptions.

Les contre-indications majeures au Massage Assis

Un certificat médical de non -contre-indication au Massage Assis pourra vous être demandé.

- Fièvre
- Vomissements
- Diarrhées
- Trois premiers mois de grossesse
- Vous n'avez pas envie de vous faire masser
- Maladies infectieuses spécifiques (rougeole, scarlatine, psoriasis...)
- Maladies infectieuses cutanées contagieuses (impétigo
- Troubles circulatoires (varice, thrombose, phlébite, hématome)
- Troubles cardiaques : avis du médecin
- Troubles inflammatoires
- Troubles psychiatriques sévères
- Fractures et blessures récentes(- de 3mois)
- Intervention chirurgicale récente (- de 3mois)
- Accidents, chocs récents
- Arthrite, ostéoporose
- Hernie discale, lombalgie
- Etat d'ébriété , prise de stupéfiants
- Ostéogénèse Imparfaite (maladie des "os de verre »)

Pour les pathologies suivantes un certificat médical de non-contre-indication sera demandé : Hémophilie, diabète, cancer, épilepsie, traitement médicamenteux spécifiques

Mentions légales

Le massage Assis ne substitut pas aux traitements de la médecine générale ou psychiatrique, il n'est nullement associé à la kinésithérapie selon l'article L.4321-21 du code la santé publique et au décret n°96-879 du 8 octobre 1996, modifié par décret n° 2000-577 du 27 juin 2000. Modifié le 26 janvier 2016.

Le massage Assis n'a pas de visée thérapeutique. Il vise le bien-être global de la personne, la détente et la relaxation. En cas de maladie, de malaise, de prise de médicaments merci de fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du Massage Assis.

Planning prévisionnel du projet (dont dates et lieux des évènements en lien avec le projet)

Octobre 2020 à mai 2021

Modalités d'évaluation du projet

Moins de consultations médicales

Réussite aux examens

Moins de décrochage

Relations inter-personnelles

Questionnaire en ligne auprès des bénéficiaires à $\frac{3}{4}$ du parcours

2. Budget et plan de financement

Montant global du projet : 4500,00€

Montant du financement demandé à la Commission CVEC : 4500,00€

Éléments budgétaires et financiers : (joindre devis)

Phasage par année civile, avec répartition détaillée en dépenses de fonctionnement, d'investissement et éventuellement de personnel

Dépenses de fonctionnement	
Descriptif	Montant
Total des dépenses de fonctionnement	
Dépenses d'investissement	
Descriptif	Montant
Total des dépenses d'investissement	
Dépenses de masse salariale	
<ul style="list-style-type: none"> Agent contractuel de catégorie A : environ 38 700 € / an (brut + cotisations patronales) Agent contractuel de catégorie B : environ 26 600 € / an (brut + cotisations patronales) Agent contractuel de catégorie C : environ 25 700 € / an (brut + cotisations patronales) Taux heure de vacation étudiant dans le cadre d'un contrat : 1H = 13.96€ (brut + cotisations patronales) Coût mensuel d'un stagiaire : environ 550 € en moyenne/mois Fonctionnaires titulaires : 1 HTD = 41.41€ (taux brut) et 43.48€ (coût employeur : brut + cotisations patronales) Agents non titulaires ou relevant du secteur privé : 1HTD = 41.41€ (taux brut) et 58,86€ (coût employeur : brut + cotisations patronales) 	
Catégorie de personnel, % en cas d'emploi incomplet (durée maximale de 70 % d'un service à temps complet), nombre d'années*	Montant
*Dans la limite de 3 ans	
Total des dépenses de masse salariale	4500,00€
BUDGET GLOBAL demandé	4500,00€

Nom, Prénom, Date et Signature du porteur de projet : **BRICHET Olivier le**

Nom, Prénom, Date et Signature du Responsable de la composante ou du service **IDEM**