

## Le « marathon » des étudiant-es UCLouvain : « Blocus ne doit pas rimer avec confinement ou isolement »

### EN BREF :

- Pour aider les 35 000 étudiant-es, et notamment les bac1, durant le blocus, de multiples initiatives sont prises sur les campus de l'UCLouvain
- Outre les aspects pédagogique et méthodologique, différentes actions ont pour objectifs de **briser l'isolement** des étudiant-es, de leur offrir un **soutien moral** ou encore de les encourager à **bouger** (courses, vidéos de fitness, ...)
- « *Le blocus, c'est un marathon : il faut penser aux moindres détails pour tenir jusqu'au bout* », souligne l'un des coordinateurs

### CONTACT(S) PRESSE :

**Maxime Spira**, président du Supportkot : **0486 68 78 61**

**Elie Sartiaux**, coordinateur des *Student buddies* de l'UCLouvain : **0479 49 63 50**

**Philippe Hiligsmann**, vice-recteur aux affaires étudiantes, UCLouvain : **0477 69 12 23**

Le 18 décembre prochain, les cours du premier quadrimestre prendront officiellement fin sur les différents campus de l'UCLouvain. Les 35 000 étudiant-es entameront alors leur **traditionnel blocus, long de deux semaines**. De nombreuses actions et initiatives visent à **accompagner au mieux la communauté étudiante** et notamment les bac1.

« *Le blocus peut paraître effrayant, surtout pour celles et ceux qui s'apprêtent à le vivre pour la première fois* », estime **Elie Sartiaux**, coordinateur des *Student buddies* de l'UCLouvain, une escouade d'une quarantaine de « **grands frères et grandes sœurs** ». « *Tout au long de l'année, les buddies offrent un soutien pédagogique, des conseils méthodologiques, etc. Mais à l'approche des examens, leur rôle est encore plus important.* »

En période de blocus, en plus de répondre aux questions organisationnelles, les *Student buddies* doivent également permettre aux étudiant-es de **sortir de leur isolement**. « *Pour réussir son blocus, il faut trouver la méthode qui vous convient le mieux, apprendre à gérer sa mémoire, son stress et son temps*, poursuit Elie Sartiaux. *Mais l'autre clé, tout aussi importante, c'est de penser à respirer !* »

Durant les prochaines semaines, faire bouger et faire respirer la communauté étudiante, c'est l'une des missions que s'est données le Supportkot, un kot-à-projet de l'UCLouvain. « **Le blocus, c'est un marathon : il faut penser aux moindres détails pour tenir jusqu'au bout** », explique **Maxime Spira**, président du Supportkot. En plus du SupportBloc (un **blocus encadré et collectif**) et des **ateliers spéciaux** au cours desquels de nombreuses thématiques sont abordées (stress, mental, nutrition, ...), le Supportkot organise le **Move&Bloc**, invitant les étudiant-es à bouger à travers trois activités :

- Des **courses de 3, 5, 7 ou 10 kilomètres** organisées sur le campus de Louvain-la-Neuve les lundis 20 et 27 décembre et les mercredis 22 et 29. « *Ces parcours sont ouverts à tous et toutes*, précise Maxime Spira. *Les plus longues sorties seront encadrées par des coaches de l'UCLouvain.* »
- Les jeudis, en collaboration avec le service des sports de l'UCLouvain, le Supportkot diffusera, sur différentes plateformes, de courtes **vidéos de fitness**. « *Des mouvements que toute personne peut faire, dans un kot ou une chambre, avec un matériel très limité. Et sans déranger le voisin du dessous !* »

- Enfin, et c'est nouveau, des **pictogrammes** seront diffusés sur les réseaux sociaux les 21, 24, 28 et 31 décembre, qui inviteront les internautes à répéter divers mouvements.

« *Rester seul-e chez soi avec le nez plongé dans le syllabus pendant 8 ou 10 heures de suite ne convient pas à tout le monde, conclut Maxime Spira. Pour nombre d'étudiant-es, pour que ce soit efficace, blocus ne doit **pas rimer avec confinement ou isolement.*** »

**Parmi les autres initiatives UCLouvain durant ce blocus :**

- . [Unlock student success](#) : un kiosque en ligne pour les étudiant-es UCLouvain sur lequel trouver toutes les infos et l'accompagnement pour réussir
- . Sur le campus UCLouvain à **Louvain-la-Neuve** : atelier pratique de **gestion du stress** ce jeudi 9 décembre
- . Sur le campus UCLouvain **FUCaM Mons** : séminaires de **préparation au blocus** et aux examens animés par une conseillère pédagogique
- . Sur le campus UCLouvain **Bruxelles Woluwe** :
  - un **calendrier de l'Avent** en ligne reprend astuces et conseils pour les étudiant-es
  - le Kot santé distribuée, ce 10 décembre et sur inscription, un **Blocus Pack** avec recettes, conseils sport, *goodies* et collations. Certains sacs contiendront également des cadeaux-surprises
- . En termes de locaux d'étude :
  - extension des horaires d'ouverture des locaux d'étude jusque 23h45 à Louvain-la-Neuve ;
  - sur le campus FUCaM, ouverture de la Maison des étudiant-es du samedi 18/12 au vendredi 31/12 de 8h à 20h (en matinée seulement les 24 et 31, fermée le 25/12 et le 1er/01) ;
  - sur le campus de l'UCLouvain Bruxelles Woluwe, plusieurs salles d'étude seront ouvertes 7j/7, de 7h50 à 23h

>>> Retrouvez en ligne la liste des **expert-es UCLouvain** qui répondront aux questions touchant au blocus : <https://uclouvain.be/fr/decouvrir/presse/expert-es-uclouvain-sur-le-blocus.html>