

Enseignement UCLouvain

S'entraider, manger sain et s'oxygéner : trois astuces pour gérer le blocus à l'UCLouvain

EN BREF :

- Le blocus démarre ce 24 décembre pour 35 000 étudiant-es de l'UCLouvain
- S'entraider, faire du sport et bien manger : trois éléments favorisant la réussite. Un exemple ? S'aérer et bouger permet aussi de **stocker des informations en mémoire long terme**
- Notamment au programme : des séances de sport et de blocus collectives

CONTACTS PRESSE :

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

Martin De Duve, directeur de l'asbl Univers Santé (UCLouvain) : **0478 20 63 77**

Camille Dewez, Coprésidente du Supportkot de l'UCLouvain : **0474 29 63 47**

Jean-Baptiste Demoulin, coordinateur enseignement à l'UCLouvain Woluwe: **0485 58 93 21**

Claire Tonglet, service de soutien aux étudiants à l'UCLouvain FUCaM Mons : **065 32 33 27**

Ce **24 décembre** marquera la fin officielle des cours sur les différents campus de l'UCLouvain. Pour 35 000 étudiant-es, c'est le début de la traditionnelle période **de blocus**. Facultés, services d'aide, tuteurs et tutrices de l'UCLouvain se mobilisent pour soutenir les étudiant-es et leur donner des conseils utiles pour vivre au mieux cette période particulière.

S'entraider. Se soutenir et s'échanger des conseils d'étude est un facteur déterminant dans la réussite. Depuis la fin du mois de novembre, des étudiant-es distillent **en vidéo**, via le compte Instagram de l'UCLouvain, différents **conseils** à leurs pair-es pour les aider à appréhender le blocus : mettre de l'ordre dans ses synthèses de cours, trouver une méthode de travail, s'oxygéner... Ces vidéos visent aussi à **attirer l'attention** des étudiant-es sur différents **dispositifs** proposés par les services d'aide de l'université. Les facultés se mobilisent également pour donner à leurs étudiant-es toutes les cartes pour réussir. Exemple : la faculté de philosophie et lettres (FIAL) a réalisé une série de 7 vidéos d'accompagnement vers la réussite intitulées [FIAL 4 Success](#). S'entraider, c'est aussi **étudier ensemble**. Le Supportkot, kot-à-projet qui aide les étudiant-es de BAC1 à l'intégration, organise le **Supportbloc**, un blocus en commun organisé aux auditoriums Agora de LLN du 24 décembre au 8 janvier.

Faire du sport. Pratiquer une **activité physique** aide à **mieux se concentrer**. « *Faire de l'exercice physique a un impact sur l'humeur. Cela permet également de faire reposer son esprit, cela favorise les pensées créatives* », explique Damien Brevers, professeur spécialisé dans la psychologie de l'activité physique à l'UCLouvain. « *Cela permet aussi de **stocker des informations en mémoire long terme**, donc c'est aussi utile pour un cursus universitaire.* »

Dans cette optique, le **Supportkot** organise **Move&bloc**, activité où les étudiant-es sont invités à courir en groupe deux fois par semaine, les lundis et mercredis. « *Ce sont des séances encadrées par des moniteurs-trices du service des sports de l'UCLouvain* », explique Camille Dewez, coprésidente du Supportkot. « *Il y aura des parcours de 4, 7 ou 10 kilomètres. L'idée étant de courir tou-ttes ensemble, on s'adapte au rythme des participant-es.* »

Bien manger est aussi un élément essentiel pour bien bloquer. **Univers Santé** (asbl de l'UCLouvain) met à disposition un [pack blocus](#) sur son site internet. Celui-ci contient un livre de **recettes spéciales blocus**, mais aussi des **plannings** et quatre **livrets** contenant des informations

utiles sur le **stress**, le **sommeil**, les **médicaments** et les **compléments alimentaires**. De quoi déjouer les pièges et aborder cette période dans les meilleures conditions.

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 FUCaM **Mons** :

- séminaire de **préparation au blocus** et aux examens animé par une conseillère pédagogique

- 9 étudiant·es « **buddies** » apportent du soutien transversal à celles et ceux qui en ont besoin. Ils sont disponibles en toute confidentialité.

. Sur le campus UCLouvain **Bruxelles Woluwe** :

- une **bibliothèque virtuelle** via Teams, gérée par le cercle de médecine (Mémé) et l'AGW, permet aux étudiant·es de s'échanger des conseils. Durant le blocus, des concours sont organisés pour permettre aux étudiant·es de sortir de leurs bulles.

- la Cellule de développement pédagogique organise des permanences blocus les 16, 19 et 20 décembre, où les étudiants de Bac11 peuvent discuter du planning qu'ils ont prévu pour leur étude.

En termes de locaux d'étude :

- Une dizaine de locaux sont mis à disposition sur le site de LLN. Ces locaux seront accessibles dès 8h jusque 23h45, sur présentation de leur carte d'étudiant·e.

- sur le campus FUCaM, le learning center et le bâtiment A2 sont mis à disposition du 26 décembre au 7 janvier. Fruits et viennoiseries à disposition.

- 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-e-s-ucl-blocus.html>