

## En mai, fais ce qu'il te plaît ? Pour les étudiant·es, ça rime plutôt avec blocus

### EN BREF :

- Le blocus à l'UCLouvain, ça rime avec **encadrement**, via le SupportKot et des **étudiant·es coachs**
- Autres clés d'un blocus réussi ? Des **repas sains**, du **sport** et des moments de détente

**INFOS BLOCUS** : <https://uclouvain.be/fr/etudier/un-objectif-reussir-0.html>

### 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 étudiant·es de l'UCLouvain : **0477 69 12 23**

**Jean-Baptiste Demoulin**, coordinateur enseignement de l'UCLouvain Bruxelles Woluwe : **0477 89 05 06**

**Maxime Lahou**, responsable du service d'aide aux étudiant·es de l'UCLouvain FUCaM Mons : **0478 23 77 59**

Pour les étudiant·es du supérieur, **mai ne rime pas avec « fais ce qu'il te plaît », mais avec « blocus »**. Dans cette dernière ligne droite avant la fin de l'année académique, l'UCLouvain met tout en œuvre pour aider ses étudiant·es en cette période d'étude intense. Chacun·e y allant de son grain de sel, il est parfois difficile de s'y retrouver. L'UCLouvain prend les devants et **démonte certaines idées reçues** sur le blocus.

### Idée reçue n°1 : tout le monde rentre chez soi pour étudier

Il y a celles et ceux qui sont trop distrait·es dans leur chambre, d'autres pour qui la situation familiale empêche l'étude au calme, ou encore ceux et celles qui préfèrent rester au kot. C'est pourquoi l'UCLouvain ouvre ses **bibliothèques, learnings centers et certains de ses auditoriums** sur ses différents sites. A Bruxelles notamment, plusieurs salles sont ouvertes **7 jours sur 7, de 7h à 23h**. Plusieurs formules existent : espaces de travail silencieux ou espaces d'étude collectifs.

### Mythe n°2 : l'étude en groupe ne marche pas

Le kot-à-projet SupportKot organise le **Support'Bloc**, un **blocus encadré** qui permet aux étudiant·es d'étudier dans un **cadre structuré** et de bénéficier de l'**aide des pair·es**. Le plus ? Un **horaire fixe**, des **pauses ludiques** et sportives ainsi qu'un goûter sain et partagé. Autre formule de groupe, les **bibliothèques virtuelles**, soit une **étude ensemble, mais à distance** : chacun·e est chez soi, mais en étant connecté via Teams. **L'avantage ? On voit les autres bosser** et cela pousse à **rester silencieux et concentré**. Enfin, l'UCLouvain a mis en place un service de *student buddies*, des **étudiant·es coachs** qui se mettent au service de leurs camarades pour les aider à surmonter leurs difficultés et **éviter l'isolement**.

### Idée reçue n°3 : en blocus, on ne fait qu'étudier

A l'UCLouvain, on applique la doctrine « un esprit sain dans un corps sain ». Ça passe par des **repas équilibrés** servis aux restos universitaires : à Mons par ex., du café/thé et des fruits sont mis à disposition des étudiant·es afin de leur apporter un maximum d'énergie durant leur étude. Des **pauses sportives** sont aussi au programme, grâce à un **horaire spécial blocus** proposé par le service des sports de l'UCLouvain. Au programme à LLN, Bruxelles ou Mons ? Yoga, natation, badminton, escalade, cardiotraining, basket, foot en salle, yoga, mais aussi fat burner, indoor cycling, karaté ou rock. Car **s'aérer l'esprit en blocus, c'est favoriser le sommeil, la**

**mémorisation, la structuration** de sa journée, les contacts sociaux et le bien-être. A Louvain-la-Neuve, un « Move&Bloc » autour du lac est **organisé gratuitement deux fois par semaine** par le SupportKot. A cela, s'ajoute un 3<sup>e</sup> jour dédié à divers sports (spikeball et volley), histoire de permettre à tou·tes de faire le sport qui lui plait.