

LE TEMPS DE L'UNIVERSITÉ D'ÉTÉ

Journal de la 21^{ème} Université d'été
en santé publique de Besançon
N° 1, lundi 1^{er} juillet 2024

L'écriture inclusive n'est pas utilisée
dans le journal par commodité
d'écriture et de lecture,
sans intention de discrimination
de genre

21^{ème}

UNIVERSITÉ d'ÉTÉ francophone
en SANTÉ PUBLIQUE
de Besançon

Édito 2024

Nous voici réunis pour une 21^{ème} édition, tant de chemin(s) parcouru(s) et pourtant un point d'ancrage à Besançon, un repère dans l'agenda estival pour se rassembler, réfléchir, partager, découvrir puis repartir, certes avec un petit pincement au cœur en fin de semaine, mais un nouveau souffle pour l'action.

Tant de personnes rencontrées, de liens tissés, d'idées échangées, de réalités comparées et pourtant un sentiment puissant de faire communauté : communauté de l'expérience, de partage, de savoir, de l'envie de faire mieux ensemble et de transformer l'essai.

Tant d'incertitudes dans les quotidiens professionnels ou personnels, de difficultés à surmonter, de barrières à franchir et pourtant un plein de sourires et d'énergie, d'intelligence et de force collectives qui promet un pouvoir d'agir renouvelé par l'ouverture aux autres.

Peu importe votre horizon professionnel, géographique, votre formation initiale, peu importe même le choix de votre module (vous viendrez en tenter un autre l'année prochaine!); nous sommes ici ensemble à l'Université d'été de Besançon pour former la meilleure équipe en santé publique et promotion de la santé et ainsi faire entendre et avancer notre voix et nos valeurs.

À Besançon sur ces 5 jours on vit « plus vite, plus haut, plus fort » ;) et ce journal est le vôtre, le nôtre, comme un bâton relai qui nous lie, personnes présentes mais également acteurs du réseau de l'Université d'été par-delà les frontières.

Durant la première semaine de juillet, à Besançon, grâce à l'engagement et à la vitalité de tous, le cœur de la santé publique bat plus fort !

Très belle semaine à tous !

• Lara Destaing & Frédéric Mauny •

Supplément

On parie encore sur un plan canicule pendant l'Université d'été... et si vous n'avez jamais testé les salles de cours des Hauts-du-Chazal, vous comprendrez tout l'intérêt des goodies 2024. Un éventail, décliné en 11 modèles (le challenge de cette année : avoir la collec' complète ?) ! Un petit quelque chose nippon, dans le geste, dans le trait, et dans les vers. La joyeuse équipe du journal s'est mise à l'haïku !

• Anne Sizaret •



Le village olympique

● One health

– BAINNADE DANS LA SEINE

Rencontre avec la biodiversité de la Seine. Médaille d'or de la plus grosse pustule.

● ISS – BREAKDANCE

Réduire les Inégalités sociales de santé exige du courage politique, des acrobaties méthodiques... et de casser pas mal de codes ! Quoi de mieux que la breakdance pour exprimer l'agilité et l'énergie qu'il faut déployer ? Une danse sur la tête, plus universaliste et plus proportionnée qu'il n'y paraît.

● Littératie – COIN PRESSE

Accéder, comprendre, évaluer, agir. Le poids des mots, le choc des abdos.

● Stéréo – HALTÉROPHILIE

Nos Stéréotypes pèsent aussi lourd que la fonte soulevée par un haltérophile. En promotion de la santé, ils influencent la conception de nos programmes et actions et peuvent générer des effets contre-productifs. Maitrisons l'épaulé jeté de nos représentations sociales, soulevons le poids de nos préjugés et devenons tous des haltérophiles !

● Éthique et santé publique

– TRAMPOLINE

Traiter de l'éthique en santé publique, c'est un peu comme pratiquer l'art du trampoline... Sport aussi bien collectif qu'individuel, l'éthique est d'autant plus efficace qu'elle demeure bien ancrée à la réalité, de petits sauts en petits sauts, et capable de s'élaner dans les hauteurs. Que le spectacle commence !

● Handi et CPS – PARATRIATHLON

Nager, courir, pédaler ensemble nécessitent une synchronisation parfaite, une très bonne connaissance l'un de l'autre pour appréhender les obstacles, une capacité d'écoute hors du commun et une prise en compte permanente des besoins de chacun. Le paratriathlon est l'épreuve reine pour associer Handi et CPS !

● Numérique et promotion de la santé – RUGBY À 7

Le rugby à 7, les mêlées, la vitesse gestuelle, c'est chouette à voir, mais gare aux blessures ! C'est comme pour la Promotion de la santé et le Numérique : s'ils vont de pair, attention à n'envoyer personne sur le banc de touche. Les fractures numériques, ça fait mal à l'équité.

● Mental – PING-PONG

On a tendance à beaucoup se renvoyer la balle en Santé mentale ! Ping, les déterminants sociaux, Pong, les facteurs génétiques. Ping, la discrimination, Pong, l'inclusion... Partie s'achevant sur un magnifique side-spin si la santé mentale devenait Grande cause nationale 2025. Un smash pour la Promotion de la santé ?

● Soins primaires – POSTE DE SECOURS

Sur rendez-vous : du lundi au vendredi de 8h à 9h et de 14h à 15h. Tout lapin sera sanctionné par 10 tours de stade à cloche-pied.

● Équipe de l'université – COJO

Elles ont préféré Besançon à Paris. Dans une forme olympique et au top de leur discipline : l'organisation.

• Christine Ferron, Anne Laurent
et Anne Sizaret •

Suivez les guides...

Il est d'usage que les membres autochtones de la joyeuse équipe du journal vous recommandent bonnes adresses et petits coins sympathiques de la capitale Franc-comtoise et de ses alentours. Nous n'allons pas faillir à cette tradition. Alors voici le cru 2024, revu et corrigé, testé pour vous (et peut être un peu pour nous...) des différents lieux, que nous vous proposons de découvrir à travers 4 circuits urbains. Place à la promotion de la santé en action !

Pour vous y retrouver dans cet article fleuve vous pouvez vous référer à cette légende :

indication à voir

[infos pratiques]

Si vous voyez l'une de ces petites pastilles de couleur, c'est que vous trouverez, dans le paragraphe juste à côté, un endroit conseillé, selon ces différents thèmes :

MIAM MIAM

- Bar et café
- Restaurant
- Snack

À FAIRE

- Activité
- Boutique

CULTURE

- Cinéma
- Librairie
- Œuvre et musée
- Patrimoine

NATURE

- Balade
- Parc et jardin

Arpentez Battant

- Depuis la Fac de médecine (arrêt **UFR Médecine**), rien de plus simple que d'entrer dans le premier **TRAM 2** qui passe, direction **la Gare Viotte** !

Une fois sur place, profitez d'une petite balade à pied pour descendre dans le centre-ville via **le quartier Battant**. À partir de **la Promenade des Glacis** et en passant par **la Tour Montmart** vous débarquerez en haut de la rue Battant.

- On vous propose une pause-café au **Bacchus** [78 rue Battant], mais un peu plus tard dans la soirée, vous pourrez opter pour un Pont (recette d'anisette plus ancienne que le pastis !) et/ou pour une absinthe (également originaire de Pontarlier) au **Séquane** [77 rue Battant]. En descendant cette rue, pleine de vie en journée, arrêtez-vous au **52** [52 rue Battant] pour y découvrir les jeunes artistes du coin. Si vous êtes joueur, **Les jeux de la comté** [26 rue Battant] sont sur votre route. Cette jolie boutique est tenue par des passionnés qui sauront vous conseiller les bons jeux de société d'hier et d'aujourd'hui.

En bas de la rue, c'est **l'église de la Madeleine** [1b rue de la Madeleine], sublime édifice au toit de tuiles huilées multicolores. Et si d'aventure vous leviez la tête au bon moment, c'est **le Jacquemart** que vous apercevrez, un petit automate sonnait la cloche en temps et en heure.

- En remontant par la **rue de la Madeleine**, sur votre gauche, vous trouverez la petite librairie de livres d'occasion **Latulu** [13 rue de la Madeleine]. Un autre coin à bouquins se trouve non loin de là. Plus engagée, la librairie associative **L'Autodidacte** [5 rue Marulaz] vous offre de quoi réfléchir et rêver à un nouveau monde. Ces quelques rues regroupent surtout de chouettes endroits pour profiter d'une petite mousse en terrasse ou juste d'une douce soirée d'été ; si vous êtes rock, **Les Passagers du Zinc** (dit **le PDZ**) [5 rue de Vignier] est fait pour vous. **Le Marulaz** [2 place Marulaz] est cozy et diffuse une super playlist. Pour les budgets plus serrés, **Les Arcades** [20 rue d'Arènes] est le bar le moins cher de Besançon. Si vous rêvez d'une soirée karaoké, c'est au **Savana** [31 quai Veil Picard] qu'il faut aller !

Recentrez-vous

- Quand on passe le pont Battant, on entre dans la boucle. C'est ici qu'il faut se décider : vous avez faim ? Vous avez soif ? Vous avez envie de faire votre shopping souvenir ? De vous cultiver ? Ou simplement de vous balader ? Pour les affamés, à gauche, c'est direction **rue Courbet** (avec **Le Pum Thai**, ou **La Plancha**). A droite, sur le **quai Vauban** grignotez et buvez local au **Tandem**. Juste derrière, **rue Claude Pouillet**, rendez-vous à **La Petite Adresse** ou au **Café Café** pour une cuisine française. Enfin, si depuis le **pont Battant** vous allez plus ou moins tout droit (mais plutôt vers la gauche), presque au bout de la **rue des Granges**, vous tomberez sur la **rue Bersot**. Si vous êtes à la recherche d'une décoration rock-vintage, **Le Record** saura vous séduire, vous pourrez y déguster des plats locaux mais aussi des sodas artisanaux d'Alsace ainsi que des bières provenant de l'hexagone [37 rue Bersot], mais dans l'ensemble peu importe ce dont vous avez envie, vous trouverez !

- Si c'est plutôt un bar que vous cherchez, il y en a plein ! Pour un choix de bières de qualité, une alternative s'offre à vous : **Le Kilarney** [7 rue Gustave Courbet] ou **le Bar de L'Université** (dit **le Bar de l'U**) [5 rue Mairet] qui organise souvent des soirées concerts. Pour trouver une chouette ambiance, n'hésitez pas à faire un saut chez **Hop Hop Hop** [5 place Saint-Jacques], l'association qui a investi les anciens locaux de la Fac de médecine dispose bien entendu d'un bistrot, mais aussi d'un espace d'exposition, d'une recyclerie, d'ateliers partagés, etc. Elle y organise chaque semaine des événements, ateliers participatifs et autres marchés de créateurs. Courez découvrir la programmation sur leur page Facebook !

- Parlons maintenant shopping souvenir. Sachez qu'on ne peut pas quitter la Franche-Comté sans fromage. C'est un passage obligé. C'est comme ça. La meilleure adresse du centre-ville c'est **La Fruitière** [7 rue des Boucheries]. Comme son nom l'indique, c'est une fruitière, ce qui signifie que vous achetez Comté, Morbier, Mont d'Or et autre Cancoillotte directement au producteur et ça c'est trop super ! Mais vous pouvez également retrouver tous les produits de notre terroir (fromages, vins d'Arbois et du Jura, saucisses de Morteau et de Montbéliard, Pontarlier, Mortuacienne,...) dans plusieurs boutiques, somme toute bien sympathiques : **La Cave aux fromages** [2 rue Gustave Courbet], **Doubs Direct** [6 rue Pasteur] et **le marché couvert des Beaux Arts** [2 rue Claude Goudimel]. À noter qu'à midi, au centre des halles, vous pouvez aller déjeuner au **Jardin d'Eden**, qui cuisine les produits du marché. Si un besoin ou une envie irrésistibles de shopping vous envahissaient, toutes les boutiques que l'on trouve dans tous les centres ville de France, sont réparties sur deux rues à Besançon : **la Grande rue** et **la rue des Granges**.

- Pour les férus d'arts, de lectures et d'histoires, nous avons aussi quelques bons plans bisontins ! Pour les littéraires, les quatre coins sympas sont **La Bouquinerie d'Anvers** [5 rue d'Anvers], l'énorme librairie de **L'Intranquille** [59 rue des Granges], **Les Sandales d'Empédocle** [95 Grande rue] pour les plus pointus et **Mine de Rien** [12 rue Bersot] pour les amoureux de BD.
- Cinéphiles ? Le cinéma **le Victor Hugo** [6 rue Gambetta] propose, pour pas cher, les films d'auteurs du moment. Si vous êtes plutôt super-héros Marvel nous vous conseillons le **Mégarama Beaux Arts** [3 rue Gustave Courbet].
- Plusieurs musées valent aussi le coup d'œil ! Pour les plus classiques, vous pouvez visiter **la maison natale de Victor Hugo** [140 Grande rue] ou le **Musée du Temps** [96 Grande rue]. **Le Musée des Beaux-Arts et d'Archéologie** [1 place de la Révolution] récemment rénové, met en scène merveilles de l'ancien temps et pépites d'art contemporain. Puis il y a **les 2 Portes** [11 rue de Pontarlier], un atelier/galerie qui abrite de très chouettes expos éphémères.

- Enfin, ce que vous attendiez toutes et tous, nos conseils pour vous balader et voir de belles choses gratuitement dans le centre-ville de Besançon ! Eh bien oui, mesdames et messieurs il y a des spots ! Sachez que notre belle ville regorge de trésors archéologiques romains, il suffit juste de savoir où les trouver ! On vous aide un peu. N'hésitez pas à vous perdre dans les petites rues autour de la **place Victor Hugo** ; vous pourriez tomber sur **la Porte Noire** [rue de la Convention] ou sur **les Ruines Romaines** du **square Castan**. En vous perdant dans ces rues de la vieille ville, soyez curieux : quelques cours intérieures et petites églises bien cachées valent le détour. Sur la place de **la Mairie** [2 rue Megevand] se situe la **statue de Victor Hugo** d'Ousmane Sow, dont vous pouvez chercher la sculpture du **Tirailleur sénégalais** ailleurs à Besançon, émotion garantie.





Faites le tour de la Boucle

Prenez vos jambes à votre cou et explorez la ville autrement ! Longez **le Doubs**. En une heure, vous pouvez faire le tour de la Boucle : au fait, c'est comme ça que les Bisontins appellent le centre-ville. Sans rencontrer (ou presque) d'engin à moteur, en passant par **la Gare d'eau**, **le tunnel de Citadelle**, **le parc Micaud** et **les quais**. Le chemin est pavé, marchez à plat si vous ne voulez pas maltraiter vos chevilles. Dans l'ordre ou dans le désordre, voici une esquisse de parcours circulaire...

Rendez-vous à la **Gare d'eau**, **derrière le Commissariat**. Vous tombez sur un grand espace vert (Besançon est une ville tellement verte jusqu'au bout de la Maire), aéré et ombragé, avec des jeux pour enfants. Arrêtez-vous pour un moment nostalgie, mais vous n'avez plus l'âge de faire du toboggan ! Plus loin, vous découvrirez un bassin d'eau, et **La Guinguette** où vous pourrez snacker et siroter des boissons aqueuses avec ou sans bulles.

Poursuivez en longeant **les rives du Doubs** sur quelques mètres, et traversez **le tunnel de la Citadelle**, impressionnant et tellement frais : la climatisation sans empreinte carbone ! En sortant de l'orifice, levez les yeux, vous pourrez admirer l'œuvre de Vauban inscrite au Patrimoine mondial de l'Unesco. **La Citadelle de Besançon** est considérée comme l'une des plus belles de France. Nichée à plus de 100 m au-dessus de la vieille ville (eh oui, il faut grimper pour l'approcher !), elle offre des vues imprenables depuis ses chemins de ronde, et abrite trois Musées :

- **le Musée Comtois**, qui met en scène les traditions de Franche-Comté avec un nouvel espace dédié aux marionnettes et à leur pouvoir de transgression,
- **le Muséum**, illustrant la biodiversité et participant à la préservation des espèces menacées au sein de ses différents espaces (Jardin zoologique, Aquarium, Insectarium, Noctarium, Naturalium),
- **le Musée de la Résistance** avec un fonds d'art en déportation remarquable et touchant.

À noter que cet été, **la Citadelle** propose toutes sortes d'activités : des jeux grandeur nature du type Escape Game et des visites guidées avec un comédien. Vous pourrez finir la journée au restaurant éphémère **le Qinzé** qui s'est installé sur les remparts. On vous y servira un « panorama sensitif » de Besançon.
[Ouvert tous les jours de 9h à 19h • rue des Fusillés de la Résistance • +33 3 81 87 83 33 • citadelle.com]

Un peu plus loin, en redescendant, vous découvrirez **la Cité des Arts** avec **le Fonds régional d'art contemporain (Frac)**. Ce lieu est dédié exclusivement à la découverte de la création artistique contemporaine. Savant mélange entre architecture contemporaine et patrimoine, son bâtiment original a été conçu par l'architecte japonais Kengo Kuma.
[Ouvert de 14h à 18h du mercredi au vendredi et de 14h à 19h les samedis et dimanches (fermeture le lundi et le mardi) • 2 Passage des Arts • +33 3 81 87 87 40]

Un vélo dans un arbre ? Un gros chien de chasse sur un mur ? Des trottoirs colorés ? Il se peut que vous croisie d'étranges sculptures et autres graffitis en déambulant dans la ville. Depuis des années, Besançon accueille **le festival Bien urbain**. Plus de 160 oeuvres quadrillent la ville pour créer de l'inattendu et des émotions, en la transformant en véritable lieu d'expression, en jouant avec son mobilier et en questionnant son architecture [bien-urbain.fr].

Le Parc Micaud est un bel endroit pour se reposer et flâner... Amoureux des bancs publics, vous pourrez prendre le temps de ne rien faire... Se poser et regarder les gens qui se promènent, les enfants qui gambadent, les oiseaux qui gazouillent... On peut même s'allonger sur l'herbe !

Vous rêvez de faire le tour de la Boucle, mais vos pieds refusent de vous suivre... Essayez les **bateaux promenades**. Ils vous permettront d'avoir une vue spectaculaire sur les fortifications de Vauban, de découvrir le passage des écluses sous la Citadelle, le tout dans un écrin de verdure.
[Départs du pont de la République • +33 3 81 68 13 25 / +33 6 64 48 66 80]

L'**Office du tourisme** de Besançon propose des circuits de balades urbaines : [besancon-tourisme.com/pdf/CircuitsBesancon.pdf • 52 Grande Rue • +33 3 81 80 92 55]

Mobilité douce et bol d'oxygène

Envie de pédaler, de marcher ou de courir... Vous avez des fourmis dans les jambes ? Optez pour le parcours Mobilité douce ! Il est possible de louer des vélos à Besançon, soit en vous rendant dans des stations **VéloCité** [velocite.besancon.fr], soit en louant une bicyclette à **My Cycle** [101 Grande rue • +33 3 59 63 62 62]. **La véloroute 6** qui va de l'Atlantique à la Mer Noire, passe aussi par Besançon. La bonne nouvelle, c'est qu'elle longe le Doubs et qu'elle est toute plate. L'occasion de lever le nez, de croiser des hérons (des temps modernes), de suivre des libellules, de découvrir des vestiges industriels, et de vous dégourdir les papattes !

En direction de **Chalèze**, après 5 ou 6 kms, à **la Malatte**, vous pourrez vous désaltérer et grignoter à **l'Héritage** [48 chemin de la Malatte]. Vous ne pouvez pas loupier ce petit coin de paradis, il longe le Doubs. En chemin, vous croiserez très certainement des amateurs d'aviron qui ont l'art d'avancer en reculant. Téméraire, vous pouvez pousser jusqu'à **Deluz**, à 12 km de là. La route est splendide, c'est sûr ! Vous aurez le plaisir de faire une halte à **la Capitainerie de Deluz** [26 rue des papeteries], un lieu géré par des personnes en situation de handicap où vous pourrez abuser de glaces locales. Vous serez touchés par la qualité de leur accueil.

De l'autre côté, en direction d'**Avannes**, la possibilité de faire une boucle d'une vingtaine de kms s'offre à vous. En levant les yeux au ciel, vous apercevrez de drôles d'oiseaux, en parapente. Quelques petites haltes conviviales vous pousseront à descendre de selle ou à reprendre votre souffle : la terrasse ombragée de **L'épicerie du Canal** [7 rue du Halage] ou **l'Entrepôt** [57 chem. de Halage de Casamene • assoentrepot.blogspot.com], lieu alternatif par excellence avec bistrot, friperie et ateliers.

Envie d'un ailleurs, sortez de Besançon

Besançon vous a charmé ? Vous vous demandez ce qui existe hors-les-murs ? Quittez la ville... et vous verrez que les alentours n'ont rien à envier à la cité bisontine. **Le Musée de plein air des maisons comtoises**, en pleine nature, permet de découvrir la diversité des maisons comtoises ; 15 hectares et 30 bâtisses de différents styles locaux, remontées pierre par pierre.
[Ouvert tous les jours de 10h à 19h • rue du musée, 25360 Nancray (15 km de Besançon) • +33 3 81 55 29 37]

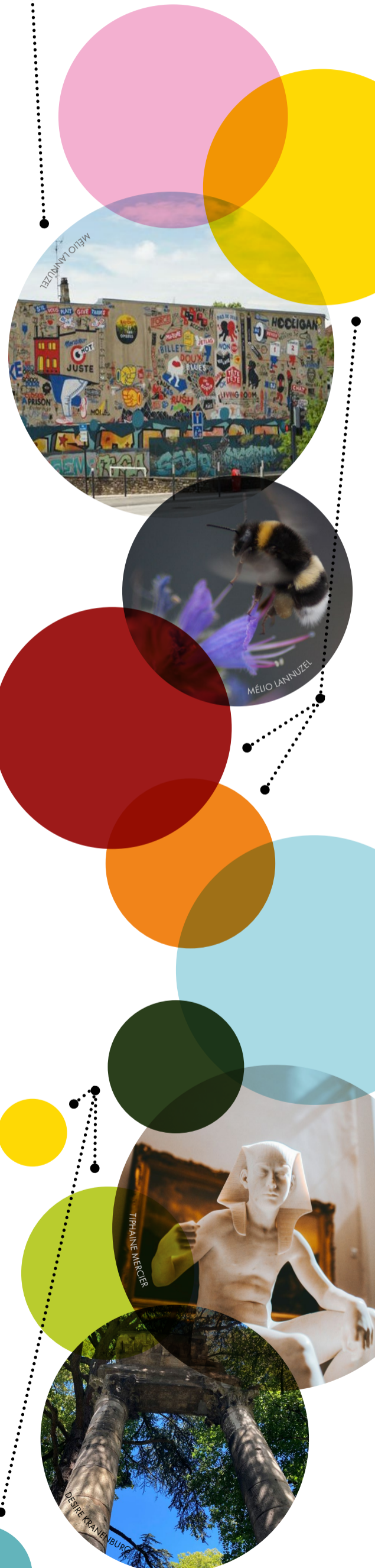
Le Musée Courbet, consacré à l'œuvre du peintre Gustave Courbet, est situé à Ornans et occupe sa maison natale ; il a été entièrement rénové et agrandi entre 2008 et 2011, portant sa surface à plus de 2 000 m² et 21 salles d'exposition permanente et temporaire.
[Ouvert tous les jours sauf le mardi de 10h à 18h • 1 place Robert Fernier, 25290 Ornans (31 km de Besançon) • +33 3 81 86 22 88]

La Saline royale d'Arc-et-Senans, inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco, est le chef d'œuvre de Claude-Nicolas Ledoux, architecte visionnaire du siècle des Lumières.
[Ouvert tous les jours de 9h à 19h • Grande rue, 25610 Arc-et-Senans (35 km de Besançon) • +33 3 81 54 45 45]

La Maison de Pasteur à Arbois a conservé intacts ses décorations intérieures et surtout le laboratoire personnel du savant ; l'impression est saisissante, Pasteur semble l'avoir quitté il y a seulement quelques instants !
[Ouvert tous les jours de 9h 30 à 12h 30 et de 14h à 18h • 83 rue de Courcelles, 39600 Arbois (48 km de Besançon) • +33 3 84 66 11 72]

Une petite recommandation rafraîchissante pour terminer si, en ce mois de juillet, la chaleur vous est insupportable, vous pourrez aisément trouver des spots baignade en prenant **la route du Jura** ! En vous arrêtant à **Quingey** [25 km de Besançon], vous pourrez louer des canoës [3 rue des Promenades • +33 6 65 65 18 82]. Pour les plus aventureux, depuis la route principale de **Chay** [30 km de Besançon], vous pouvez vous faufiler à travers champs pour atteindre les rivages de **la Loue**. Encore un peu plus loin, la « plage » de **Port Lesney** [route de Lorette • 38 km de Besançon] est beaucoup plus accessible pour lézarder au frais. Deux autres endroits sont tout aussi agréables : **Voray sur l'Ognon** [15 km de Besançon] et **les étangs de Saint Vit** [25 km de Besançon].

Bonne balade, mais n'oubliez pas de revenir à l'Université !



Une équipe pour vous accompagner

L'équipe de l'Université d'été vous souhaite la bienvenue !
Voici quelques informations pratiques
pour passer une semaine agréable, en toute sérénité.

● Le déroulement de vos journées

Les cours commencent tous les matins à 8h30 et se terminent à 17h30. Le lundi, la conférence d'ouverture débute à 9h précises et les modules commencent à la fin de celle-ci, à 11h.

Le mercredi, vous serez exceptionnellement libérés à 12h30 pour profiter d'un après-midi de détente dans Besançon ou ses alentours, des activités telles qu'une visite guidée de la ville vous ont été proposées sur inscription. Le soir, nous vous attendons pour un cocktail dînatoire festif organisé au Kursaal, Salle Proudhon (2 place du théâtre, au centre-ville de Besançon).

Le vendredi, les modules se terminent à 11h30 et sont suivis d'une séance de clôture autour de la restitution des modules et d'un cocktail déjeunatoire.

● Les transports

Tous les enseignements ont lieu à l'UFR Santé, sur le site des Hauts du Chazal, 19 rue Ambroise Paré à Besançon (à proximité du Centre hospitalier universitaire Jean Minjoz). Pour vous y rendre, des navettes de bus sont prévues tous les jours de la semaine, matin et soir, et sont à votre disposition pour relier la ville au campus. Vous avez reçu une fiche détaillée « Informations navettes de bus » qui précise les différents arrêts et horaires de ces navettes : pensez à la consulter ! Si vous ratez votre bus spécial, pas de panique ! Le tramway passe au centre-ville et les deux lignes passent devant l'UFR (arrêt UFR Santé).

● Les pauses

Tous les matins à 10h, rendez-vous dans le hall d'entrée pour profiter d'une boisson chaude ou fraîche (il y en a pour tous les goûts !), et d'une petite douceur. Les pauses déjeuner (sauf le mercredi) se déroulent au restaurant universitaire des Hauts du Chazal, situé juste à côté de l'UFR. Le mercredi après-midi étant libre, les navettes de bus partiront exceptionnellement à 12h40 pour vous déposer en ville.

● Les stands documentaires

Profitez de vos temps de pause pour visiter les stands qui sont proposés autour du thème de la santé publique dans le hall d'entrée le mardi et le jeudi.

● La soirée festive

Pour cette 21^e édition, nous vous attendons au Kursaal pour un cocktail dînatoire festif durant lequel vous pourrez vous détendre, rencontrer les autres participants et profiter d'un concert.

● Les plénières

Le mardi et le jeudi après-midi, des temps de plénières réunissent l'ensemble des participants dans l'amphithéâtre A104 de 13h30 à 15h. Ces conférences permettent d'aborder des sujets d'actualité en santé publique, décrits dans le programme qui vous a été remis. Nous vous avons préparé des surprises tant sur le format que sur le fond et attendons vos retours sur la question. Venez nombreux !



LARA

ADÈLE

LOUISE

● La clôture

Elle se déroule le vendredi à partir de 11h30 avec les restitutions vivantes et animées des modules, dans l'amphithéâtre F101 (Bâtiment Fleming, 1^{er} étage).

Et pour terminer la semaine sur le même ton que le reste, vous êtes invités à un cocktail déjeunatoire convivial qui sera offert à partir de 12h30 en salle F006 (Bâtiment Fleming, RDC).

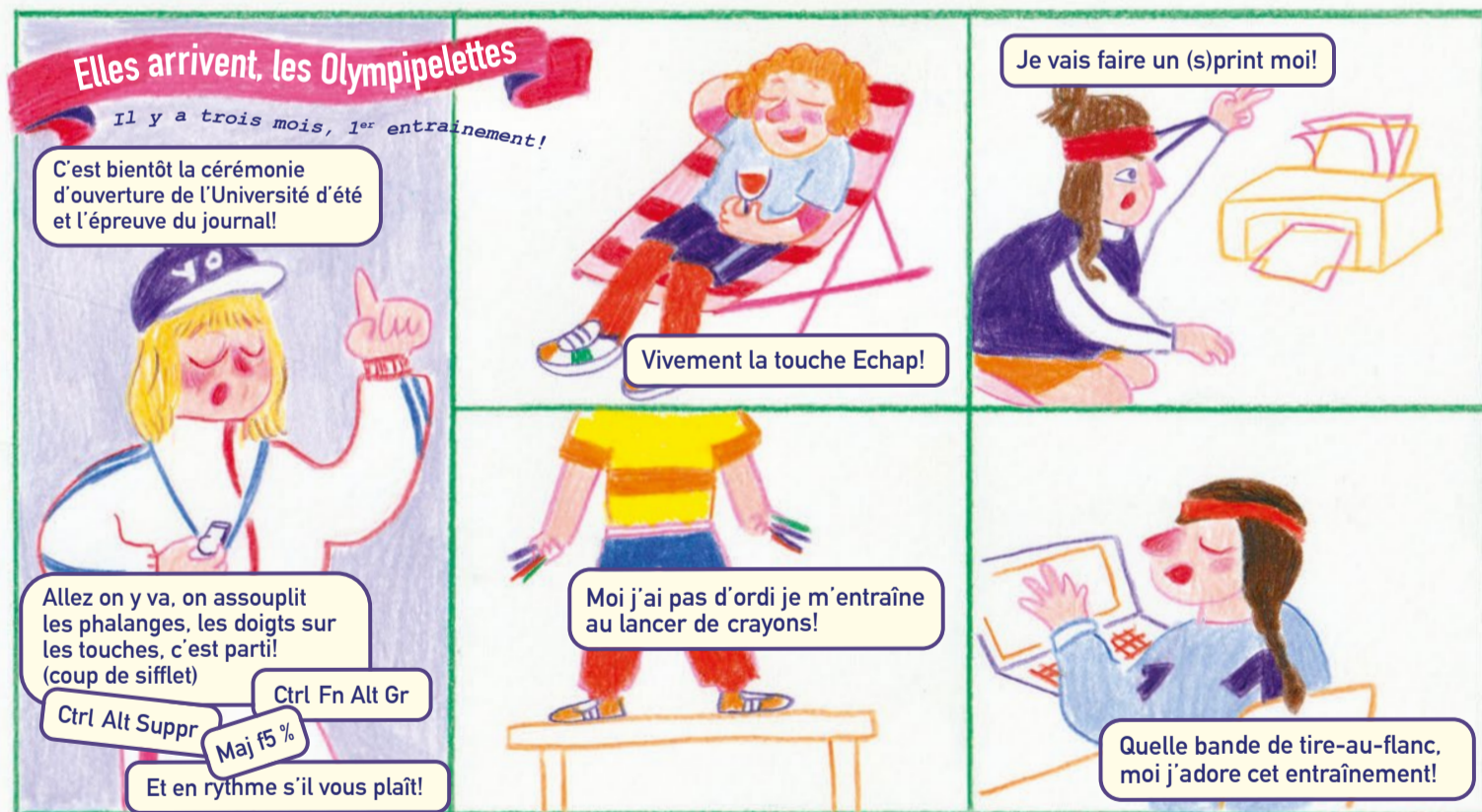
Tout au long de la semaine, l'équipe organisatrice se tient à votre disposition. N'hésitez donc pas à venir nous rencontrer au secrétariat de l'Université d'été en salle E08 (RDC du bâtiment Epicure) dans le couloir principal de l'UFR !

Belle semaine et bon travail à tous !

● Adèle Aucouturier ●

Nous voilà, à nouveau à Besançon

Le temps de l'U au diapason des JO



« Le Temps de l'Université d'été » est réalisé dans le cadre de l'Université d'été francophone en santé publique

● Directeur de publication
● PR FRÉDÉRIC MAUNY,
Université de Franche-Comté

● Rédaction en chef
● CHRISTINE FERRON,
Fédération Promotion Santé

● Rédaction
● ADÈLE AUCOUTURIER,
Université de Franche-Comté
● LARA DESTAING,
Université de Franche-Comté
● ANNE LAURENT, Pas-de-Côté en Santé
● ANNE SIZARET, Promotion Santé
Bourgogne Franche-Comté

● Crédits photo
● MÉLIO LANNUZEL
● UNPLASH.COM

● Illustrations
● ANNE-CLAIRE JULLIEN

● Design graphique
● PLANCHEDEBOIS

● Université d'été francophone en santé publique
● UFR SANTÉ - 19, rue Ambroise-Paré - CS 71806 - 25030 Besançon Cedex - France
● TÉL. +33 3 81 66 55 75
● E-MAIL lara.destaing@univ-fcomte.fr

Sportomètre

Au cours des 5 derniers jours, quelle a été votre activité physique ?

1. Combien de fois avez-vous utilisé les escaliers au lieu de l'ascenseur ?

- A) Dès que l'occasion s'est présentée, monter les escaliers est mon cardio préféré !
- B) Une fois, mais j'ai regretté dès le 1^{er} étage
- C) Les escaliers ? Oh, tu veux dire cette chose qui bloque l'accès à l'ascenseur ? Jamais

2. Comment décririez-vous votre relation avec les haltères ?

- A) Une histoire d'amour intense
- B) On se connaît à peine. Ils sont plutôt intimidants
- C) Je n'aime que mes alter ego

3. Quelle a été votre activité physique préférée ?

- A) Une longue marche
- B) Une session de danse improvisée
- C) La marche jusqu'à la machine à café... plusieurs fois par jour

4. Quelle technique avez-vous mobilisée pour renforcer vos abdominaux ?

- A) Tous les matins, dix séries de 20 !
- B) Derrière mon ordi, je contracte un max
- C) Un fou rire par jour !

5. Qu'avez-vous fait contre les bras mous ?

- A) Une séance de pompes chaque matin
- B) Un porter quotidien de sac à ordi
- C) J'ai levé le coude avec des chips !

Résultats

● UN MAXIMUM DE RÉPONSES A
On vous admire ! Vous êtes un sportif accompli. Mais les JO, c'est dans quelques jours. Là, vous êtes à Besançon. Alors un petit conseil de promotion de la santé, profitez de vos 5 jours à l'Université d'été pour explorer des activités physiques plus spontanées. Déréglez votre routine abdos fessiers cardio HIIT ! Un éclat de rire, c'est 400 muscles activés.

● UN MAXIMUM DE RÉPONSES B
Vous incarnez l'activité physique au quotidien ! Vous tirez profit de vos environnements favorables et utilisez ce qui vous tombe sous la main pour bouger, l'air de rien. Avec vous la célèbre marque au logo en virgule va faire faillite ! On vous prévient quand même que vous risquez fort d'augmenter votre dose d'escaliers cette semaine. Mais rien de tel qu'une belle montée des marches pour devenir une star ! Pensez quand même à contracter les abdos pour la photo.

● UN MAXIMUM DE RÉPONSES C
Vous avez une conception de l'activité physique très conviviale ! Vous êtes plutôt goût paprika que boisson protéinée. Vous êtes au bon endroit ! Et bonne nouvelle, ici il y a des viennoiseries avec le café tous les matins. Mais nous sommes sûres qu'à l'Université d'été vous allez découvrir qu'on fait des milliers de pas par jour sans s'en apercevoir. On fait de belles rencontres dans l'escalier, les couloirs de la fac sont interminables et on parie sur au moins un petit sprint pour attraper la navette du soir. Mais vous serez toujours en bonne compagnie pour affronter l'obstacle. Allez courage !

● Anne Laurent & Anne Sizaret ●