



Service de santé des étudiants : Le Simpps sur vos Campus

Consultations psychologiques, consultations avec un psychiatre, entretiens infirmiers, consultations de nutrition.

Pour prendre RDV au Simpps :

- Centre UT1 : 05 61 63 37 25
- Centre UT2J : 05 61 50 41 41 / 05 61 50 38 61
- Centre UPS : 05 61 55 73 67 / 05 61 55 73 59

Au Simpps, vous pouvez également consulter une infirmière, un médecin généraliste, un psychologue, une assistante sociale, un médecin sexologue, etc., du lundi au vendredi de 8h30 à 17h.

Qu'est-ce que le Sport-Santé ?

-> Le sport-santé recouvre la **pratique d'activités physiques ou sportives**, qui contribuent à la santé et au bien-être du pratiquant en agissant sur les **plans physique, psychologique et social**. Elle vise, d'une part, à **maintenir la santé** du sujet sain et à prévenir l'apparition de maladies chroniques et la perte d'autonomie et, d'autre part, elle contribue à une **meilleure qualité de vie** (mieux vivre avec la maladie) chez les personnes atteintes de pathologies chroniques non transmissibles et prévient l'aggravation et/ou la récurrence de ces maladies chroniques (prévention tertiaire).

Qu'est-ce que l'activité physique ?

-> **L'activité physique n'est pas que la pratique sportive**. Elle est l'ensemble des **mouvements du corps** produits par les muscles, entraînant une **dépense d'énergie** supérieure à celle qui est dépensée au repos. Les **activités physiques quotidiennes** en font donc parties telles que les déplacements actifs ou les activités domestiques et professionnelles.

Informations disponibles sur le site du WelcomeDesk :

Guides sur l'ensemble des possibilités de pratiques d'activités physiques et sportives. Que ça soit en lien avec les établissements (service des sports, association sportive ou bureau des sports); avec le Crous-Occitanie; avec la Ligue du Sport Universitaire d'Occitanie; via une pratique autonome ou encadrée.

- Pour en savoir plus: [WelcomeDesk- pratiquer une activité physique](#)

Le Pass'Sport

Le Pass'Sport est une allocation de rentrée sportive de 50 euros par enfant/jeune adulte pour financer tout ou une partie de son inscription dans un club sportif volontaire et lui permettre de participer aux activités qu'elle organise au titre de la saison. Vérifier les conditions pour faire partie des personnes concernées.

- Pour en savoir plus : [Découvrir le Pass'Sport](#)

Les différentes Maisons Sport Santé de Haute-Garonne:

Les MSS participent à répondre aux besoins de personnes ayant conscience de la nécessité d'une pratique d'activité physique et sportive. Elles permettent à un public prioritaire et aux personnes qui le

souhaitent d'être prises en charge et accompagnées par des professionnels de la santé et du sport afin de suivre un programme sport-santé personnalisé qui répond à leurs besoins.

- Pour en savoir plus sur les différentes MSS : [MSS - Haute-Garonne \(31\)](#)

La Maison Sport Santé 31:

La MSS 31 met ses compétences à votre service pour intégrer ou réintégrer l'activité physique dans votre quotidien et ainsi améliorer votre qualité de vie dans une démarche de bien-être et/ou de soin. Elle vous propose : de réaliser des bilans, de bénéficier de conseils et d'informations, de participer à divers programmes et ateliers

- Pour en savoir plus : [Usager- MSS 31](#)

L'offre parasportive:

Les étudiants en situation de handicap peuvent pratiquer une activité physique durant leurs années universitaires. Le Comité Paralympique et Sportif Français a déployé le dispositif "Trouve ton parasport" pour permettre d'identifier le sport correspondant le mieux aux volontés de sportif et de capacité. De plus, le "Handiguide des sports", qui a été mis en place par le ministère des Sports, recense les structures sportives en capacité d'accueillir des pratiquants en situation de handicap sur tout le territoire.

- Pour trouver l'activité qui te correspond: [Trouve ton parasport](#)
- Pour connaître l'offre de pratique parasportive de proximité: [Handiguide des sports](#)

S'équiper à prix réduit:

La "Friperie étudiant sport planète", créée à l'initiative de l'association des étudiants en Staps de Toulouse, est dédiée à la vente d'équipements sportifs à destination de tous les étudiants, peu importe leur établissement de rattachement. Cette dernière sera ouverte de manière éphémère régulièrement tout au long de l'année sur le campus d'UPS.

- Pour en savoir plus sur les lieux et les horaires : [Instagram de la friperie](#)

Le principe de l'association "HexEco" est de récupérer des dons d'articles de sport non utilisés et plus ou moins usés de la part d'enseignes, de clubs ou de particuliers puis de les proposer à des prix très réduits dans sa boutique (exemple: chaussures sportives, ballons, raquettes...).

- Pour en savoir plus sur le lieu et les horaires : [Instagram de l'association](#)

En plus de rendre accessible à toutes et à tous la pratique d'une activité physique, ces projets s'inscrivent aussi dans une démarche de transition écologique respectueuse de l'environnement.

Sur UT1:

Grâce au Département des Activités Physiques et Sportives (DAPS), 34 activités sportives sont proposées aux étudiants de l'Université Toulouse Capitole (TSM et TSE inclus) et de l'IEP de Toulouse, des débutants aux pratiquants confirmés. Ces derniers sont regroupés dans Activités artistiques, Sports de combat, Sports de bien-être, Sports individuels, Sports collectifs et Sports de raquette.

- Pour connaître la liste détaillée : [Activités sportives-UT1](#)

Le campus de l'Université Capitole propose à tous une option facultative valorisée par la bonification sport. Cette dernière va donner lieu à une évaluation à la fin du semestre et s'additionne ensuite à votre moyenne générale.

- Pour contacter le DAPS : 05 61 63 35 59 ou sports@ut-capitole.fr
- Pour en savoir plus sur : [La bonification sport](#)

Sur UT2J:

Sur le campus de l'Université Jean Jaurès, 35 activités sportives sont proposées à tous, des débutants aux pratiquants confirmés.

exemple: Hip Hop ; Musculation ; Handball ; Judo ; Badminton ; Natation ; Golf...

- Pour connaître la liste détaillée : [Activités sportives-UT2J](#)

Le Service des Activités Physiques et Sportives (SUAPS) représente une structure dynamique diversifiée et souple au service de l'intégration, de la réussite, de la santé des étudiants et du bien-être du personnel de l'UT2J.

- Pour en savoir plus ou contacter le SUAPS : [le SUAPS-UT2J](#)
- Fiche récap sur le sport à l'université 2023-2024 : [2023-2024 Semestre 2+ Planning](#)

Sur UT3:

Le pôle Sport de l'Université Paul Sabatier propose 40 activités physiques et sportives, ouvertes à tous, en initiation et perfectionnement. Tous types d'activités sont proposées, et même du cheerleading, de la voile, de la plongée sous-marine...

- Pour connaître la liste détaillée : [Activités sportives-UPS](#)

Plus de 7000m2 d'installations sportives couvertes accueillent déjà 1 400 licenciés à la Fédération Française du Sport Universitaire (FFSU). Les personnes en situation de handicap ainsi que les sportifs de haut niveau sont également les bienvenues et bénéficient d'un accueil spécifique.

- Pour contacter le Pôle Handicap Étudiant (PHE) : phe.contact@univ-tlse3.fr
- Pour contacter le Pôle Sport + s'inscrire aux activités sportives: [UT3](#)