

> SISM 2024

Se mettre en mouvement pour notre santé mentale

 **Gymnase Lycée Léopold Sedar Senghor**
Rue du Canada, 27000 Évreux

ATELIERS SPORTIFS ET TABLE RONDE

Tout public

- ▶ **Accueil à partir de 17h45**
- ▶ **Ateliers de 18h à 19h**
- ▶ **Table ronde**
19h à 20h
- ▶ **Lieu :**
Gymnase du Canada

Débat avec :

- ▶ **Mia et Kora,**
Joueuses de l'Évreux Volley-ball
- ▶ **Julie,** championne de tennis de table de sport adapté
- ▶ **Leslie et Dieudonné,**
Educateurs sportifs de Mouv For you
- ▶ **Véronique Cintrat**
neuropsychologue au NHN

En partenariat avec :

- ▶ Evreux Volley Ball, Mouv for You et Evreux EC Tennis de Table

**PLACES LIMITEES
INSCRIPTION
OLIGATOIRE
SUR EVENBRITE**



<https://www.eventbrite.fr/e/se-mettre-en-mouvement-pour-notre-sante-mentale-tickets-1028195870527>

La santé communautaire est un levier pour permettre aux participants d'identifier les obstacles à l'activité physique et les solutions pour y remédier ». Encourager la pratique de l'activité physique dans un contexte social, avec des collègues, des amis ou des membres de la famille ou encore avec un club ou une équipe sportive peut aider à renforcer le sentiment d'appartenance à un groupe qui crée une motivation pour persévérer, et à réduire le sentiment d'insécurité.

En effet, le soutien social et l'intégration sociale « pourraient favoriser positivement la santé mentale et (...) aussi expliquer la réduction du risque de développer des troubles mentaux ». Ce type d'intervention (communautaire et basée sur le lien social) est « complémentaire des actions politiques concernant les environnements et l'accessibilité de l'activité physique ».

Dans le cadre des SISM, nous organisons une grande soirée de sensibilisation sur la santé mentale en milieu sportif.

A travers trois ateliers de sport, venez expérimenter ce que l'activité physique provoque chez vous. Puis, rejoignez la table ronde qui suivra pour débattre et découvrir les bienfaits du sport et jusqu'où ils peuvent nous emmener.

Cette soirée est organisée en deux temps :

- ▶ **Atelier Cross training adapté :** force coordination, cardio avec petit matériel
- ▶ **Atelier Soft Volley**
- ▶ **Atelier découverte Tennis de Table**

Ces ateliers seront suivis d'une table ronde avec Mia et Kira, joueuses professionnelles à EVB, Julie, championne de tennis de table de sport adapté, Leslie et Dieudonné de Mouv For You et avec Véronique, neuropsychologue au Nouvel Hôpital de Navarre.

De quoi va-t-on parler ?

La table ronde abordera les thèmes suivants : les bienfaits du sports, les limites et mésusages, la fonction thérapeutique et naturel du sport...

jeudi
10
octobre
2024
de 18h
à 20h



**CONSEIL LOCAL DE SANTE
MENTALE (CLSM)**
Evreux Portes de Normandie

