

# LES ATELIERS DU RÉTABLISSEMENT EN SANTÉ MENTALE GRAND EST

EDITION SPORT

28 & 29 NOVEMBRE 2024

en mouvement pour  
mon rétablissement



## PRÉ-PROGRAMME

INSCRIPTIONS GRATUITES



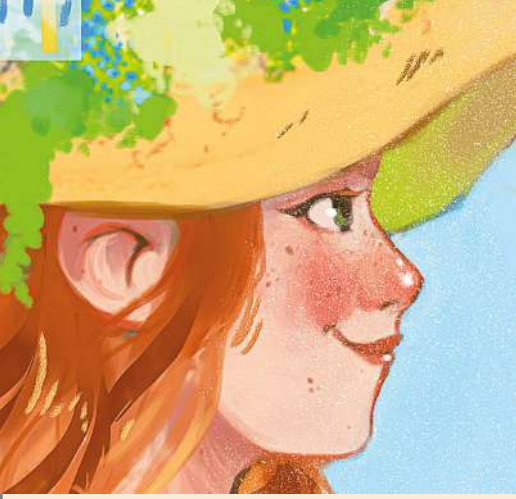
REPAS OFFERTS



PAVILLON JOSÉPHINE PARC DE L'ORANGERIE  
AV. DE L'EUROPE, 67000 STRASBOURG

À l'initiative de :





# LES ATELIERS DU RÉTABLISSMENT EN SANTÉ MENTALE GRAND EST EDITION SPORT

En mouvement  
pour mon rétablissement !

Une personne sur quatre souffrira au cours de sa vie d'un épisode de trouble psychique. C'est dans ce cadre que Santé Mentale France et la Fondation de France s'associent pour soutenir les pratiques en santé mentale qui placent l'humain au cœur de son parcours de vie et de soin. À travers le cycle de rencontres régionales des Ateliers du rétablissement, nous proposons de rassembler et de valoriser les pratiques inspirantes et innovantes dans le domaine du rétablissement en vue de partager des clefs concrètes pour leur mise en œuvre.

Ni colloques, ni conférences, ces rencontres se veulent un temps d'échange participatif et citoyen, pour les personnes concernées, les soignants, les accompagnateurs sociaux et médicaux sociaux, les familles, au sein des associations, entreprises, collectifs et institutions publiques... qui font de la pratique du rétablissement leur quotidien.

Après avoir organisé en 2022 la première édition des Ateliers Grand Est en partenariat avec le CREHPSY Grand Est, Santé mentale France et la Fondation de France, les acteurs locaux du Comité de Pilotage ont décidé d'amplifier la dynamique créée pour continuer de valoriser les pratiques orientées rétablissement afin de développer leur essaimage en 2024.

En cette année olympique, promouvoir les activités physiques et sportives auprès des personnes concernées par les troubles psychiques paraît évident. Les bienfaits de l'activité physique et sportive sur la santé physique et mentale des personnes vivant avec des troubles psychiques sont aujourd'hui bien établis. Ils sont d'autant plus importants que ces personnes sont le plus souvent sédentaires et ne pratiquent pas d'activité physique régulière. L'activité physique et sportive est une partie intégrante du rétablissement. C'est un puissant facteur de bien-être, d'estime de soi, d'épanouissement, d'autodétermination et d'inclusion sociale.

Nous vous remercions pour votre présence et votre participation active à cette journée.



Dr Denis LEGUAY  
Président  
Santé mentale France

Charles NECOL  
Président  
Santé mentale France  
Grand Est

Administrateur  
CREHPSY Grand Est

Alexandra KURKDJIAN  
Responsable  
Programmes Santé et  
Recherche Médicale  
Fondation de France



## Pré-programme

Jeudi 28 Novembre



**9h30**

Accueil des participants

**10h00**

Discours d'ouverture

**10h30**

Témoignage d'une personne inspirante  
Questions/réponses

**11h00**

Les bienfaits de l'activité physique  
chez les personnes vivant avec  
des troubles psychiques

*Professeur Jean-Marie DANION*

*Président de l'association Route Nouvelle Alsace*

**11h40**

L'activité physique comme véritable  
anti-dépresseur ? Études sur  
le territoire national

*Fabien Legrand, Maître de conférences  
à l'Université de Reims*

**12h15**

**PAUSE DÉJEUNER**

*Repas offert pour l'ensemble des participants*

**13h15**

Introduction de l'après-midi

**13h30**

Témoignage d'une personne inspirante  
Questions/réponses

**14h00**

En mouvement pour  
mon rétablissement : quels partenariats ?

*Table ronde*

**14h45**

Pause et réveil musculaire

**15h00**

La prévention,  
en mouvement pour demain !

*Table ronde*

**15h45**

Conclusion de la journée

**16h15**

Fin de la journée



**LES ATELIERS  
DU RÉTABLISSEMENT  
EN SANTÉ MENTALE  
GRAND EST  
EDITION SPORT**

**Pré-programme**

**Vendredi 29 Novembre**

**9h30**

Accueil des participants

**10h00**

Introduction en plénière et  
Témoignages de personnes inspirantes

**10h45**

PAUSE

**11h00**

**Ensemble, tous en mouvement !**  
Activité collective : Marche et gym douce

**12h00**

PAUSE DÉJEUNER

Repas offert pour l'ensemble des participants

**13h00**

Introduction de l'après-midi

**13h30 - 16h30**

**Plateau d'activités**

Détails des différentes activités à venir

**Stands de présentations :**

Marche, Activité physique adaptée, Jardins sur ordonnance, Témoignages de personnes concernées par les troubles psychiques

**Ateliers de démonstrations :**

Football, Basket, Qi gong, Gym douce, Arts martiaux, Course à pied, Marche, Danse, Apnée au sec, Badminton, Disc golf, Jeux de balles etc...

**16h30**

Clôture de l'événement

**Infos pratiques**

**Inscriptions**



**Vous rendre aux Ateliers du rétablissement Grand Est**

L'événement se déroule au

[Pavillon Joséphine, parc de l'Orangerie, avenue de l'Europe 67000 STRASBOURG](#)

En transports en commun

Arrêt Droits de l'Homme (tram E) ; Arrêt Conseil de l'Europe (bus 30, 72 et L6)

En véhicule : Possibilité de stationnement autour du Parc de l'Orangerie

**Repas**

Repas froids type pique-nique (végétariens et carnés) gratuits prévus pour l'ensemble des participants, avec sandwich. Pour des raisons de coûts les repas ne sont pas adaptables, merci de prévoir en conséquence si nécessaire.

# LES ATELIERS DU RÉTABLISSEMENT EN SANTÉ MENTALE GRAND EST EDITION SPORT

en mouvement pour  
mon rétablissement



## Soutiens financiers



PTSM 67



## Soutiens opérationnels

