



# PROGRAMME SPORT ET SANTE MENTALE

## A CHACUN SON RYTHME ...

Jeudi 17 mars 2016 à Bagnols sur Cèze  
« *Santé mentale et santé physique : un lien vital* »

Dans le cadre de la **Semaine d'Information sur la Santé Mentale** qui a pour thématique cette année « Santé mentale et santé physique : un lien vital » et en lien avec son calendrier Sport Santé Mentale, le comité sport adapté du Gard propose d'organiser une journée d'activités physiques et sportives adaptées autour des sports boules : boule lyonnaise et pétanque avec la mise en place d'un temps d'échanges autour des notions de sport santé ...

Semaines d'information  
SUR  
la santé mentale

### ***DU SPORT ? DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ? QUOI ? COMMENT ?***

L'idée de la journée est bien entendu, de proposer un temps de pratique : ateliers découverte et temps de matchs en boule lyonnaise et en pétanque mais également de sensibiliser les **personnes atteintes de troubles psychiques à l'intérêt d'une pratique d'activité physique adaptée régulière.**

Pour ce faire, un challenge sous forme de quizz questions-réponses sera proposé à chaque équipe participant à la journée (possibilité de mixer les personnes des différentes structures).

Les équipes peuvent donc gagner des points sur les ateliers sportifs (en pratiquant) mais également en répondant au quizz ... (voir feuillet proposé en annexe) Le retour des questionnaires se fait par équipe ce qui sous-entend un temps d'échanges au sein même de chacune.

A la fin de la journée, la restitution des questionnaires se fera en commun afin d'engager un temps d'échanges autour de l'activité physique avec à l'issue des débats la distribution pour ceux qui le souhaitent de supports écrits (exemple : livret sur les bienfaits de l'activité physique, travail autour des messages de santé, offres de pratique locales, calendrier du sport adapté etc.)

**INFORMATION et INSCRIPTION auprès du CDSA 30 :**  
VALMEDICA, 221 rue Claude Nicolas Ledoux 30900 Nîmes  
Tél/Fax : 04.66.23.49.36 / Email : [sportadaptegard@gmail.com](mailto:sportadaptegard@gmail.com)  
Site internet : [sportadaptegard.free.fr](http://sportadaptegard.free.fr)