



## PROGRAMME

10<sup>ème</sup> Rencontre PESAP

# La promotion de la santé mentale par les gymnastiques douces

États des lieux et perspectives



7 Avril 2020 UFR STAPS MONTPELLIER

### 8h30 : Accueil

### 9h00 : Ouverture

- Angèle CHOPARD, Doyenne de l'UFR STAPS de l'Université de Montpellier
- Rémi RICHARD, Responsable pédagogique Master 2 PESAP
- Maylis LOIRETTE, Présidente de l'association PESAP, santé le mouvement

### 9h15 : Première conférence

- Isabelle CELESTIN-LHOPITEAU, psychologue-psychothérapeute, directrice de l'Institut Français des Pratiques Psychocorporelles - CAMKeys.

### 09h45 : L'intégration en Europe des pratiques traditionnelles asiatiques pour la santé - méditation, yoga, qigong, tadjiquan, etc.

- Marceau CHENAULT, docteur en anthropologie & phénoménologie du corps

### 10h15 : Pause

### 10h30 : Yoga, santé. Le développement des compétences psychosociales

- Réjane YVOL, psychologue, Comité Départemental d'Education pour la Santé de l'Hérault, LVA Tentative et SAVS

### 11h00 : Table ronde

- Isabelle CELESTIN-LHOPITEAU
- Marceau CHENAULT
- Anne Laure STOCKER, chargée de projet en prévention, association Holisme
- Valérie NONY (sous réserve), Conseillère Technique Sportive, Comité Régional Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire, Occitanie
- Adèle, membre de l'association Ho'omaka'ana

### 12h00 : Clôture de la matinée

- Geneviève LE BIHAN, Maître de conférences associée, Master PESAP

### 12h15 : Déjeuner

### 13h30 : « Bien dans ta tête, bien dans tes baskets », forum sur les gymnastiques douces et la santé mentale des étudiants (voir encadré page suivante)

## La promotion de la santé mentale par les gymnastiques douces : États des lieux et perspectives

L'Organisation Mondiale de la Santé définit la santé mentale comme un levier permettant « aux individus de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et de contribuer à la vie de leur communauté ». Promouvoir la santé mentale consisterait à favoriser son bien-être, renforcer l'estime de soi et développer ses compétences psychosociales.

À l'heure où 10% des 18-75 ans traversent un épisode dépressif par an (Baromètre Santé, 2017), l'amélioration de la santé mentale s'inscrit en cohérence avec les objectifs de la stratégie nationale de santé 2018-2022. Des expertises collectives et rapports soulignent le rôle important de la pratique des activités physiques pour prévenir les troubles mentaux et promouvoir la santé mentale. Dans cette perspective, les gymnastiques douces sont souvent mises en exergue comme des outils favorables au développement et au maintien de la santé mentale. Ensemble difficile à définir, les gymnastiques douces seraient des activités où « prédomine l'intérêt pour les sensations », et où l'unité du corps et de l'esprit est recherchée dans une optique de bien-être. Parfois regroupées sous l'appellation de « pratiques psychocorporelles » elles permettraient de diminuer le stress et la prévalence des dépressions et plus globalement une amélioration de la qualité de vie. Toutefois ces pratiques sont révélatrices d'inégalités sociales et territoriales : elles sont significativement plus pratiquées par les individus vivant dans un environnement urbain, les femmes, les personnes de plus de 50 ans et des catégories socioprofessionnelles supérieures.

L'objectif de cette 10<sup>ème</sup> Rencontre PESAP est de questionner, dans leurs interactions, la pratique des gymnastiques douces et la santé mentale. Comment définir les gymnastiques douces ? En quoi peuvent-elles constituer des pratiques physiques à privilégier pour renforcer les compétences psychosociales, et ainsi, promouvoir la santé mentale ? Comment s'insèrent-elles dans l'offre de promotion de la santé et comment les diffuser à un public plus large ?



14h

### Séances de pratiques psychocorporelles

Animées par les étudiants L3 APA-S et Anne Canivet

A partir de 13H30, l'association PESAP : Santé le mouvement ! organise :

### « Bien dans ta tête, bien dans tes baskets ! »

#### La santé mentale des étudiants

*Avec la présence : des étudiants en relais santé de l'Université de Montpellier, de l'association Ho'omaka'ana, de l'association PROM'APA, des étudiants du master PESAP...*

## UFR STAPS Montpellier

700 avenue du Pic Saint-Loup

34090 Montpellier

Tel : 04.67.41.57.00

Mail : [rencontre.pesap@gmail.com](mailto:rencontre.pesap@gmail.com)

Rencontre PESAP : <https://rencontrepesap2020.wordpress.com/>

### Localisation et accès :

- Tram Ligne 1- Arrêt Occitanie
- Tram Ligne 1- Arrêt Université des Sciences et des Lettres - Puis Navette A jusqu'à Avenue du Pic Saint Loup
  - Bus 6