

10^{ème} Rencontre PESAP

Activité physique et sommeil

Une dynamique favorable à la santé

Mardi 6 Avril 2021

8h45 - 11h30



Webinaire



Programme

- ▶ **8h45** : Accueil
- ▶ **9h00** : Ouverture
 - Angèle CHOPARD, Doyenne de l'UFR STAPS de l'Université de Montpellier
 - Rémi RICHARD, Responsable pédagogique Master 2 PESAP
 - Maud NOËL, Présidente de l'association PESAP, santé le mouvement
- ▶ **9h15** : Introduction active
 - Quizz d'introduction
 - Micro-trottoir : les idées reçues sur le sommeil et l'activité physique
- ▶ **9h30** : Le rythme veille sommeil et ses interactions avec les rythmes biologiques
Marc REY, Président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance - Aix Marseille Université.
- ▶ **10h00** : Pause active
Quelques exercices pour s'étirer !
- ▶ **10h05** : Sommeil et inégalités: une recherche ethnographique sur la nuit dans les quartiers précaires de Marseille
Arianna CECCONI, Enseignante en anthropologie à l'Ecole Nationale d'Architecture de Marseille et chercheuse associée à l'EHESS.
- ▶ **10h35** : Pause Active
Quelques mouvements pour rompre la sédentarité !
- ▶ **10h40** : Troisième conférence (à confirmer)
Bruno Claustrat, Président de l'association nationale de PROMotion des connaissances sur le SOMmeil
- ▶ **11h15** : Clôture

Nos intervenants

Marc Rey

Comprendre les interactions entre le rythme veille sommeil et les autres rythmes biologiques pour proposer une meilleure gestion de votre sommeil en utilisant l'activité physique et la lumière.

Explorer le sommeil urbain en tant que sujet social, influencé par des représentations, des variations matérielles et environnementales, ainsi que par les inégalités sociales et de genre.

Arianna Cecconi

À confirmer

Bruno Claustrat

Formulaire d'inscription



[Cliquez ici](#)

Retrouvez-nous sur :



rencontre.pesap@gmail.com



[@montpellierpesap](#)



[10ème Rencontre PESAP](#)



[Site internet](#)