

Semaines d'information  
sur la santé mentale

*Sism*

35<sup>e</sup>  
ÉDITION



— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

PROGRAMME  
DU 8 AU 19 OCTOBRE 2024

ars  
Mairie de Paris  
Paris Métropole

Essonne  
TERRE D'AVENIRS

GRUPE  
HOSPITALIER  
NORD-ESSONNE | oghone

Barthélemy Duranc  
Établissement  
public de santé

PARIS  
SACLAY  
Communauté d'agglomération

Chaque année, les Semaines d'Information sur la Santé mentale (SISM) sont l'occasion de venir se renseigner, échanger et sensibiliser un large public aux questions de santé mentale.

À l'occasion de cette 35<sup>e</sup> édition, la Communauté d'agglomération Paris-Saclay et tous ses partenaires vous invitent à de nombreuses manifestations du 8 au 19 octobre. Venez nombreux à la rencontre des acteurs du territoire qui aborderont sous différentes formes la thématique retenue pour cette édition 2024 : en mouvement pour notre santé mentale.



## Mardi 8 octobre à 20h

CINÉMA CHILLY—MAZARIN

### « État limite » (film, 2023, durée 1h42)

Projection du film documentaire :

le parcours d'un jeune psychiatre hospitalier qui s'efforce à donner à ses patients de l'humanité envers et contre tout.

Suivi d'un échange avec le réalisateur, Nicolas Peduzzi.

📍 *Cinéma Truffaut, 19 rue François Mouthon / Entrée libre*

---

## Samedi 12 octobre à 9h

CINÉ—DÉBAT ET PRATIQUE SPORTIVE VILLEBON—SUR—YVETTE

### « Bien dans son corps, bien dans sa tête »

• Projection du film documentaire de 52 min sur Nadine Poncept, auparavant victime de violences conjugales, qui entreprend le projet fou de traverser la Méditerranée en kitesurf.

Suivi d'un échange avec la réalisatrice, Marie Lopez-Vivanco

• Temps d'échange et retour d'expérience des associations Villebonnaises et de leurs partenaires sur les bienfaits physiques et mentaux du sport en faveur des personnes généralement éloignées du sport, ainsi que sur la santé mentale dans le sport de haut niveau.

• Un temps de pratique commune de Tai Chi à 12h.

📍 *MJC Boby Lapointe, 8 rue des Maraîchers / Entrée libre*

---

## Samedi 12 octobre à 12h30

OUVERTURE DES SISM VILLEBON—SUR—YVETTE

*En présence de Lucie Sellem, vice-présidente en charge de la santé*

Pot d'accueil et d'introduction des SISM Paris-Saclay

📍 *MJC Boby Lapointe, 8 rue des Maraîchers / Entrée libre*

---

## Samedi 12 octobre à 9h30

### ÉCHANGES CHILLY-MAZARIN

Le sport, un outil pour améliorer la confiance en soi et aboutir à une bonne Santé Mentale.

Venez échanger sur les bienfaits du sport et ses répercussions sur la confiance en soi, avec :

- Jean Noël SENECA, Éducateur sportif et entraîneur de rugby au Racing club de France
- Philippe WILLEME, préparateur physique et mental
- et l'association Terre et Sens :
  - Muriel Clairault, coach sportive
  - Aurélie PERRIER, accompagnante au bien-être
  - Laureline BROCHOT, ostéopathe

 *Hôtel de ville, Salle du Parc, place du 8 mai 1945 / Entrée libre*

---

## Samedi 12 octobre de 14h à 17h

### COURSE D'ORIENTATION LES ULIS

3 parcours à travers la ville des Ulis et de Gometz-le-Châtel : parcours famille, parcours sportif et parcours inclusif.

6 stands d'arrêt avec la présence de professionnels et de ressources sur la santé mentale (Ademaid, Association Bules, Nightline, Maison Sport santé, etc) :

- Centre Municipal de Santé : 3 rue du Maine
- Maison pour tous des Amonts : allée des amonts
- Maison pour tous de Courdimanche : 24 rés. de Courdimanche
- Maison Sport Santé Paris Saclay : 4 bis av. des Cévennes
- Médiathèque 114 Rue Saint-Jean de Beauregard, 91940 Gometz-le-Châtel
- Passage gourmand : Parc urbain
- Point de ralliement : Parc urbain, derrière la mairie : 1 rue du Morvan

*Entrée libre*

---

## **Samedi 12 octobre à 17h**

**OUVERTURE DES SISM** LES ULIS

*En présence de Lucie Sellem,  
vice-présidente en charge de la santé*

Goûter et introduction des SISM Paris-Saclay

 *Parc urbain, derrière la mairie / Entrée libre*

---

## **Lundi 14 octobre à 13h30**

**ATELIER ADAPTÉ** CHILLY-MAZARIN

*Atelier animé par Justine Bourguignat, éducatrice sportive,  
spécialisée en Sport Santé*

Venez pratiquer une activité physique adaptée !

Le sport adapté favorise l'accès à une activité sportive pour les personnes en situation de handicap mental et/ou psychique.

 *Gymnase des Chardonnerets, 18 rue Pierre Mendès France / Entrée libre*

---

## **Mardi 15 octobre à 14h**

**ATELIER SPORTIF** PALAISEAU

*Animé par Frédéric Gamess, professeur de boxe*

Venez évacuer les tensions avec cet atelier d'initiation à la boxe anglaise.

*Organisé par la Maison départementale des solidarités,*

 *18 avenue de Stalingrad*

*Sur inscription, par mail : [boxesism2024@gmail.com](mailto:boxesism2024@gmail.com)*

---

## Mercredi 16 octobre à 9h et 10h30

### ATELIERS MASSY

*Organisé et animé par le GHNE  
(Centres médico-psychologiques de Massy et Palaiseau)*

Atelier yoga thérapie 9h-10h15 et mouvement dansé 10h30-12h :  
plus de mouvement, moins de déprime !

📍 *Chez Eva, 4 place de l'Union européenne  
Sur inscription : c.onde@ghne.fr ou f.loume@ghne.fr*

---

## Mercredi 16 octobre à 10h

### ATELIER CHILLY—MAZARIN

*Organisé par l'association Terre et Sens. Animé par Laureline Brochot,  
ostéopathe, et Aurélie Perrier, accompagnante au bien-être.*

Séance collective de libération émotionnelle, avec étirements  
ostéopathiques.

📍 *Salle Agora, Complexe sportif Jesse Owens, 5 rue de l'Europe / Entrée libre*

---

## Mercredi 16 octobre de 10h à 16h

### ATELIERS ORSAY

#### « Olympiades de la santé »

Ateliers de présentation des bienfaits de l'activité physique et du sport pour une  
bonne santé mentale, animé par les éducateurs de Sésame. Une table ronde  
sera consacrée aux accompagnements possibles pour pratiquer du sport.

📍 *Résidence d'accueil Sésame, 113 rue Aristide Briand / Entrée libre*

---

## Mercredi 16 octobre à 11h30

### ATELIER CHILLY—MAZARIN

*Organisé par l'association Terre et Sens. Animé par Géraldine Hilaire,  
danseuse et comédienne et Aurélie Perrier, accompagnante au bien-être.*

Séance d'art thérapie et de libération émotionnelle.

📍 *Salle Agora, Complexe sportif Jesse Owens, 5 rue de l'Europe / Entrée libre*

---

## **Mercredi 16 octobre de 14h à 17h**

### **ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS** GIF-SUR-YVETTE

Après-midi dédiée aux personnes âgées, y compris celles en fauteuil roulant. L'objectif est de promouvoir l'activité physique adaptée et de favoriser le bien-être de nos aînés à travers des activités sportives et des ateliers de relaxation.

#### **Jeux et activités physiques adaptées :**

- Parcours de motricité (adapté aux personnes en fauteuil roulant)
- Jeux de lancés (anneaux, balles)
- Ateliers d'équilibre (avec assistance)
- Mini-tournois de pétanque

#### **Ateliers de relaxation :**

- Séance de Shiatsu : massage assis et techniques de relaxation
- Atelier de sophrologie : exercices de respiration et de visualisation positive

#### **Goûter convivial :**

Des étudiants bénévoles seront présents pour permettre aux participants de discuter et de partager leurs expériences

#### **Témoignages de sportifs giffois**

#### **Présence d'influenceurs**

#### **Mini concert de clôture**

 *Château de Belleville / Entrée libre*

---

## **Mercredi 16 octobre de 14h à 17h**

### **PARCOURS SANTÉ** LONGJUMEAU

Parcours entre les 3 pôles d'installations sportives sur la plaine de Balizy : Tout au long du parcours vous découvrirez des affiches et des ressources sur les bienfaits du sport sur la santé mentale. Différents stands vous attendent : stand ambassadeur avec des échanges libres, stand prévention Service jeunesse, stand goûter équilibré/ravitaillement, etc...

 *Accès par le complexe sportif Langrenay (25 rue Léontine Sohier) ou par la gare de Balizy (Gare SNCF Gravigny Balizy) / Entrée libre*

---

## **Mercredi 16 octobre de 14h à 17h**

### **ANIMATION SPORT SANTÉ** PALAISEAU

*Animé par Karine DUPOUY, Conférencière Sport-Santé*

Conférence : le mouvement, un très bon médicament y compris pour vos neurones ! Suivie d'un atelier de musicothérapie et de libération émotionnelle par le mouvement.

 *Espace Allende, rue Salvador Allende / Entrée libre*

---

## **Mercredi 16 octobre de 14h à 17h**

### **JEUX** VAUHALLAN

Mise à disposition d'une console de jeux (jeux sportifs, de mémoire et de rapidité) sur rétroprojecteur pour que les jeunes et les moins jeunes puissent venir passer un moment tous ensemble.

Le centre de loisirs se joint à cette activité.

 *Salle des jeunes, allée des Écoles*

*Inscription recommandée auprès du CCAS : [ccas@vauhallan.fr](mailto:ccas@vauhallan.fr)*

---

## **Mercredi 16 octobre à 17h**

### **ATELIER** CHILLY—MAZARIN

*Organisé par l'association Terre et Sens.*

*Animé par Muriel Clairault, coach sportive.*

Séance collective de libération émotionnelle par la gymnastique douce.

 *Salle Agora, Complexe sportif Jesse Owens, 5 rue de l'Europe / Entrée libre*

---

## **Mercredi 16 octobre de 17h à 19h**

### **ATELIER** GOMETZ—LE—CHÂTEL

Atelier de Tai Chi parents/enfants, découverte de cette pratique qui apaise le mental, améliore la concentration, la vivacité d'esprit et la mémoire.

 *Salle mutualisée du centre de loisirs Simone Veil,*

*19ter rue Saint-Jean-de-Beauregard / sur inscription au 01.69.28.29.11*

---



## **Judi 17 octobre de 9h15 à 11h15**

### **ATELIER** GOMETZ-LE-CHÂTEL

*Organisé par le Relais Petite Enfance et animé par une éducatrice de jeunes enfants.*

Séance de motricité pour les tout-petits : 0 à 3 ans. Afin de faire bouger les tout-petits, initiation au yoga au travers des postures d'animaux.

 *Salle mutualisée du centre de loisirs Simone Veil,  
19ter rue Saint-Jean-de-Beauregard  
Sur inscription auprès du Relais Petite Enfance 06.31.11.25.61*

---

## **Judi 17 octobre à 9h30 et 14h30**

### **ATELIERS** MASSY

Différents ateliers proposés pour sensibiliser et informer sur la santé mentale, encourager à l'activité physique et au bien-être, développer des compétences sociales et relationnelles, et renforcer l'estime de soi et la confiance en soi.

- 1) Atelier « ma santé mentale au quotidien » à 9h30
- 2) « Sport et Sens » à 14h30

 *Maison de l'emploi de Massy, 10 avenue du Noyer Lambert  
Inscription via un formulaire sur le site [localemploi.fr](http://localemploi.fr)  
et/ou auprès des référents et médiateurs de la MEIF Paris-Saclay*

---

## **Vendredi 18 octobre à 9h30 et 14h30**

### **ATELIERS** MASSY

Différents ateliers proposés pour sensibiliser et informer sur la santé mentale, encourager à l'activité physique et au bien-être, développer des compétences sociales et relationnelles, et renforcer l'estime de soi et la confiance en soi.

- 1) Atelier "ma santé mentale au travail" à 9h30
- 2) Parenthèse bien être à 14h30

 *Maison de l'emploi de Massy, 10 avenue du Noyer Lambert  
Inscription via un formulaire sur le site [localemploi.fr](http://localemploi.fr)  
et/ou auprès des référents et médiateurs de la MEIF Paris-Saclay*

---

## **Vendredi 18 octobre à 14h30**

**JEUX** VAUHALLAN

Après-midi pour les personnes âgées avec des jeux sur la mémoire (ex. memory), sur le visuel et la rapidité (ex. Le Lynx).

 *Salle la passerelle*

*Inscription recommandée auprès du CCAS : [ccas@vauhallan.fr](mailto:ccas@vauhallan.fr)*

---

## **Vendredi 18 octobre de 13h30 à 17h**

**CONFÉRENCES** VERRIÈRES—LE—BUISSON

*Organisé par le CCAS de Verrières-le-Buisson*

Venez découvrir plusieurs stands de sensibilisation et assister à des conférences sur le lien entre le sport et la santé mentale, animées par des professionnels du sport, des sophrologues ou des psychologues.

 *Espace Bernard Mantienne / Entrée libre*

---

## **Vendredi 18 octobre à 13h30**

**ATELIER ADAPTÉ** CHILLY—MAZARIN

*Atelier animé par Justine Bourguignat, éducatrice sportive, spécialisée en Sport Santé*

Venez pratiquer une activité physique adaptée !

Le sport adapté favorise l'accès à une activité sportive pour les personnes en situation de handicap mental et/ou psychique.

 *Gymnase des Chardonnerets, 18 rue Pierre Mendès France / Entrée libre*

---

## **Vendredi 18 octobre à 14h**

**ATELIER** CHILLY—MAZARIN

Initiation à la pratique du yoga, avec Jacqueline MEGROT, professeure de yoga.

 *Hôtel de Ville, Salle à la roue, place du 8 mai 1945 / Entrée libre*

---

## Samedi 19 octobre à 15h

### ATELIER DANSE LES ULIS

Venez découvrir les bienfaits de la danse africaine, et bougez au son envoûtant et rythmé du djembé.

Parce que bouger peut rimer avec plaisir, initiez-vous à la danse africaine avec la professeure de danse Marie Dupouy-Camet et le percussionniste Jacques Bruyère.

📍 *Médiathèque des Ulis, esplanade de la République*  
*Sur inscription par mail : [mediatheque-ulis@paris-saclay.com](mailto:mediatheque-ulis@paris-saclay.com),*  
*ou par tel : 01 78 85 31 56, ou sur place*

---

## Samedi 19 octobre de 9h à 12h

### ATELIERS CHILLY-MAZARIN

*Animé par l'association Terre et Sens*

3 Séances collectives « libération émotionnelle ».

À 9h, 10h et 11h. Atelier en groupe et individuel

Sensibiliser au bien-être à travers des techniques parallèles, avec le sport.

📍 *Salle Agora, Complexe sportif Jesse Owens, 5 rue de l'Europe / Entrée libre*  
*Suivi d'un pot de clôture des SISM, en présence de Lucie Sellem,*  
*vice-présidente en charge de la santé*

---

## Toute la semaine du 10 au 19 octobre :

### EXPOSITION CHILLY-MAZARIN

Exposition photos autour de la thématique « sport et handicap »

📍 *Au cinéma Truffaut, 19 rue François Mouthon / Entrée libre*



## **SISM c'est aussi des actions pour des publics spécifiques**

Cette 35<sup>e</sup> édition est également l'occasion pour la Communauté d'agglomération Paris-Saclay de proposer des ateliers, formations et sensibilisations réservés uniquement aux professionnels et à des publics spécifiques.

**Jeudi 10 octobre de 16h à 22h**

**ATELIERS** ORSAY / BURES-SUR-YVETTE

### **Prevent'Day**

Village d'animations autour de la prévention santé et santé mentale, rallye sportif organisé par l'université Paris-Saclay pour les étudiants.

 *Circuit dans le campus, départ du parking situé derrière le bâtiment 333. 399 rue du Doyen Guinier / Entrée libre*

.....

**Vendredi 11 octobre de 14h à 16h**

**CINÉ-DÉBAT** VILLEBON-SUR-YVETTE

### **« La Traversée »**

*Pour les classes de 4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> du collège Jules Verne*

Projection du film documentaire de 52 min sur Nadine Poncept, auparavant victime de violences conjugales, qui entreprend le projet fou de traverser la Méditerranée en kitesurf. Un challenge qu'elle s'est fixé pour faire entendre sa voix et celles de toutes les victimes de violences. Le sport comme reconstruction d'un traumatisme physique et moral qui l'a trop longtemps murée dans un silence destructeur.

Suivi d'un échange avec la réalisatrice, Marie Lopez-Vivanco

.....

## Lundi 14 octobre à 13h30

**ATELIER ARTISTIQUE** LES ULIS

*Pour les élèves de CP et CE1 de l'école élémentaire la queue d'oiseau*

Atelier d'art thérapie sur le thème du mouvement et du sport, par le biais des médiations théâtrales et dansées.

*Organisé par l'association Bleu Soleil*

---

## Mardi 15 octobre à 9h

**ATELIER** LES ULIS

### « C'est quoi la santé mentale ? »

Un temps d'échange pour emmener les jeunes à répondre à la question « c'est quoi la santé mentale ? » En effet, se sentir en bonne santé mentale permet d'être capable de répondre psychiquement de manière appropriée à son environnement.

- Comment mettre des mots et identifier ses capacités physiques et psychiques
- Comment repérer les facteurs qui influent sur notre santé mentale
- Comment faire face à son environnement en prenant soins de sa santé mentale.

*Organisé par Vita-Lis, Mission locale Paris-Saclay, animé par APASO*

*Mission locale antenne des Ulis, 1 rue de l'Aube / sur inscription auprès du conseiller référent (pour les jeunes déjà suivis par la mission locale)*

---

## Mardi 15 octobre à 12h

**ATELIER** CHILLY-MAZARIN

Atelier de sensibilisation sur les bienfaits du sport sur le bien-être et la santé mentale, dans le cadre des mardis de la santé.

*Réservé aux élèves du collège les Dînes Chiens*

---

## Mardi 15 octobre à 14h

**ATELIER** LES ULIS

« **Sport et Sens** » *Organisé par Vita-Lis, Mission locale Paris-Saclay*

Animation afin de promouvoir la pratique d'activités physiques, ludiques et sportives auprès des jeunes participants et d'identifier les valeurs véhiculées par le sport. Ainsi le sport devient un moyen pour développer les softskills chez les jeunes.

📍 *Mission locale antenne des Ulis, 1 rue de l'Aube / sur inscription auprès du conseiller référent (pour les jeunes déjà suivis par la mission locale)*

---

## Mercredi 16 octobre à 9h

**ATELIER** LES ULIS

Un cross est organisé au Parc Paul Loridant avec des stands de sensibilisation sur la santé mentale.

*Réservé aux élèves du collège Aimé Césaire*

---

## Mercredi 16 octobre à 9h

**ATELIER** LES ULIS

**Séance de sophrologie** *Organisé par Vita-Lis, Mission locale Paris-Saclay*

Animée par une conseillère sophrologue et dirigée vers la gestion des émotions, le dépassement de soi et la combativité. La séance a pour objectif de préparer à l'activité de l'après-midi.

📍 *Mission locale antenne des Ulis, 1 rue de l'Aube / sur inscription auprès du conseiller référent (pour les jeunes déjà suivis par la mission locale)*

---

## Mercredi 16 octobre à 14h

**EXPÉRIENCE SENSORIELLE** BURES—SUR—YVETTE

*Organisé par Vita-Lis, Mission locale Paris-Saclay*

Une séance de descente en rappel, au viaduc des Fauvettes à Bures-sur-Yvette qui permet aux pratiquants de tester leurs capacités d'adaptation aux situations difficiles, de gérer leur stress et renforcer la connaissance et la confiance en soi. La descente en rappel permet également de renforcer la cohésion du groupe, les liens entre les membres d'un groupe pour favoriser la socialisation et le bien-être individuel.

---

## Jeudi 17 octobre à 9h

**JEU** MASSY

**Nutrigame** *Organisé par Vita-Lis, Mission locale Paris-Saclay*

À la fois un Escape Game et un outil d'éducation pour la santé qui permet aux jeunes de mieux saisir les enjeux de l'alimentation et de l'activité physique pour leur santé. Ce concept permet d'allier les bénéfices de la participation à un jeu immersif d'aventure et d'équipe au développement des connaissances et compétences en alimentation, activité physique, sédentarité et leurs impacts sur la santé et le bien-être.

📍 *Mission locale antenne de Massy, 10 avenue Noyer Lambert / sur inscription auprès du conseiller référent (pour les jeunes déjà suivis par la mission locale)*

---

## Jeudi 17 octobre à 9h30

**ATELIER** ORSAY *Organisé par l'agglomération Paris-Saclay, réservé aux agents*

Un atelier de prévention (sous forme de conférence participative) sur le lien entre sport et santé mentale, suivi de deux cours collectifs : 2 activités sportives seront proposées : cardio-boxing (dynamique) et stretching (douce).

---

## Jeudi 17 octobre à 14h

**ATELIER SPORTIF** MASSY

**Circuit training** *Organisé par Vita-Lis, Mission locale Paris-Saclay*

Séance de remise en forme assurée par des coaches du Rugby club avec un accès à tous les équipements du club. Une occasion pour les jeunes de se défouler, d'entretenir leur forme physique et mentale.


📍 *Rugby Club de Massy, rue des Olympiades / sur inscription auprès du conseiller référent (pour les jeunes déjà suivis par la mission locale)*

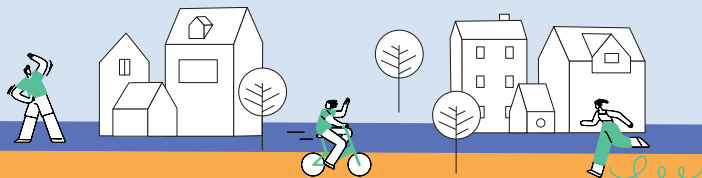
---

## Jeudi 17 et vendredi 18 octobre

**ATELIERS** LES ULIS *Animé par Apedys*

Ateliers ludiques de mises en situation pour sensibiliser aux troubles Dys, tous les élèves d'un même niveau de classe au collège Aimé Césaire.





## INFORMATIONS

paris-saclay.com

## CONTACT

sism@paris-saclay.com

## PARTENAIRES



**PARIS** ●  
**SACLAY**  
Communauté d'agglomération

**Communauté d'agglomération Paris-Saclay**

21 rue Jean Rostand 91898 Orsay Cedex

01 69 35 60 60 | paris-saclay.com

