



Programme des SISM 2024 dans le Gard

Document au 27 septembre 2024



Rappels sur les SIMS



Les programmes des SISM 2024 dans le Gard

Les SISM à Nîmes

Lundi 7 octobre à 18H30, Ciné-Débat au Sémaphore

Projection du documentaire « Les optimistes » de Gunhild Westhagen Magnor, un documentaire norvégien tout en joie dans le mouvement.

Mercredi 16 octobre, la journée « venez muscler votre sourire » aux jardins de la Fontaine autour des Groupes d'Entraide Mutuelle AlterEgoux et ArteGEM, :

- 10h 12h : Buvette et Stands d'infos avec la participation du DAIS, du CODES de la MDA, de l'ADRH et du pôle psychiatrie du CHU de Nîmes, autour des équipes Psytruck, Villa Orygen, et Hype (Helping Young People Early)
 - o 10h30 : Atelier Gym
 - o 11h30 Flash Mob
- 12h : Pique-nique en musique
- 14h : Balade guidée
- 15h30 : Arrivée à la Tour Magne

Sur toute la quinzaine, la médiathèque Léon Bernard et le centre social des Milles Couleurs parlent de santé mentale à l'Espace LéonnVergnole:

- Tout le mois d'octobre un présentoir dédié à la santé mentale pour découvrir livres (romans, témoignages, etc.), films et musiques sur le sujet
- Vernissage le 7 octobre de l'exposition Visualys à l'Espace Vergnole, animée par les Milles Couleurs, et portant sur l'IA dans l'expression des émotions, en partenariat avec le CODES et la Maison des Adolescents du Gard
- Le 29 octobre, un "instant critique" qui propose un espace d'échanges et de débats sur ce thème

Le jeudi 17 octobre, avec la journée « santé des étudiants », l'Université de Nîmes booste en mouvement le moral des étudiants

- Visite du laboratoire de la nouvelle maison sport santé universitaire (MSSU)
- Ateliers ludiques pour les étudiants par l'enseignant d'Activité Physique Adapté de la MSS
- Stand d'information et d'orientation tenu par la MSSU et le service de santé étudiante (SSE) dans la cour centrale de l'université du site Vauban



Le « Défi marche » du Dispositif d'Appui à l'Inclusion Sportive (DAIS) du 17 septembre au 17 octobre

Le Défi marche est organisé sur l'ensemble du département. Il consiste à faire le plus de pas pendant un mois. Chaque participant s'inscrit, et note le nombre de pas chaque jour. Les résultats à Nîmes seront présentés le 16 octobre, au cours de la journée des GEM aux Jardins de la Fontaine.

Les SISM du Bassin d'Alès

Le jeudi 17 octobre, une journée Sport et Mobilité dans la ville

Près d'une vingtaine de partenaires mettent en mouvement les habitants du bassin alésien pour une grande journée de sensibilisation aux bienfaits du mouvement sur la santé mentale

10h : Accueil – café et introduction de la journée

- Un court métrage [Psyncycllette UNAFAM](#) (6 mn de film témoin et 1500 kilomètres ensemble contre les idées reçues sur la maladie mentale)
- Deux témoignages 5 à 10 mn : Kévin, ambassadeur sport adapté (cf Mathis) et un champion de crossfit de l'association [Une bulle dans les nuages](#)
- Des échanges

10h 30 : Constitution des équipes (groupes de 10 max avec les accompagnants, par structures)

10h30-12h30 : Course d'orientation rythmée par 6 ateliers : tir à l'arc, hand, rugby, parcours motricité, pétanque, atelier Ma vie, basket, vélo

12h30-13h30 : Pause Repas tiré du sac : au parc du Bosquet

13h30 – 15h : Suite de la course d'orientation et de ses ateliers

15h15-15h45 : Clôture goûter (jus de fruit, gâteaux) avec remise de prix.

16h au plus tard : Dispersion

Le « Défi marche » du Dispositif d'Appui à l'Inclusion Sportive (DAIS) du 17 septembre au 17 octobre

Le Défi marche est organisé sur l'ensemble du département. Il consiste à faire le plus de pas pendant un mois. Chaque participant s'inscrit, et note le nombre de pas chaque jour. Les résultats seront présentés à Alès le 17 octobre.

Les SISM sur le Communauté de Communes du Pays d'Uzès

Les mardis 10 et 18 octobre, deux journées de sport adapté et d'ouverture à la rencontre du Mas Careiron

- **Mardi 10 octobre – Journée « boxe, un sport adapté »**, avec la fédération française de sport adapté du Gard avec le club de boxe. Une journée ouverte aux patients hospitalisés du Mas Careiron et aux personnes extérieures accompagnées d'un éducateur*

**pour ces personnes il sera nécessaire de payer 10 € pour l'achat d'une Licence*

- **Mardi 18 octobre - une journée d'information et d'échanges sur le mouvement et la santé mentale** ouverte aux professionnels de santé du territoire :

- des stands d'information sur le sport adapté, en lien avec la Fédération de Sport Adapté d'Uzès, l'association Équilibre



- une conférence « Le sport comme médicament » par le pharmacien du Mas Careiron

Le jeudi 17 octobre à 20H00 salle Racine à Uzès, Conférence grand public animée par Alain Guyard

- La philosophie vagabonde

Du 11 au 18 octobre l'exposition Visuallys, proposée sur deux salles : la médiathèque de Saint-Quentin et la Maison des Jeunes et de la Culture d'Uzès

- Une Exposition sur la représentation du psychisme via l'Intelligence Artificielle

Les mercredis du sport et de la santé mentale avec l'UFOLEP 30

- Formation ciblée sur les relations entre le sport et la santé mentale par une éducatrice de l'UFOLEP

Le « Défi marche » du Dispositif d'Appui à l'Inclusion Sportive (DAIS) du 17 septembre au 17 octobre

Le Défi marche est organisé sur l'ensemble du département. Il consiste à faire le plus de pas pendant un mois. Chaque participant s'inscrit, et note le nombre de pas chaque jour.

Les résultats à Uzès seront présentés le 10 octobre, lors de la journée « Boxe sport adapté » au Mas Careiron.

Les SISM sur la communauté d'Agglomération du Gard Rhodanien

Sur les deux semaines, à l'Agglomération de Bagnols-sur-Cèze, l'exposition photos « Tous pareils-tous différents » du GEM Cézâme : des photos de chacun qui parle à tous

L'exposition est ouverte tous les jours de semaine de 09 à 12H et de 13H à 18H

Le lundi 7 octobre, rue Jules Ferry à Pont-Saint-Esprit, les semaines du mouvement s'ouvrent avec les Jeux de rue organisés par le GEM Ma Campagne

Au programme, marelle, jeux de la bordure et autres réjouissances

Pour décor, une exposition d'affiches créées par le GEM Cézâme pour mieux nous comprendre

Le mardi 8 octobre, de 10H à 12H00, une séance de gym douce à l'hôpital de jour de Pont-Saint-Esprit, ouverts aux personnes venant en aide des patients

Cet atelier est organisé par la [Communauté Professionnelle Territoriale de Santé, Vallis Bona](#), qui a fait du sport adapté l'une des priorités de son projet de prévention pour le territoire.

Le mardi 8 octobre à 14H00, le CSAPA invite les professionnels à la médiathèque Léon Allègre pour la projection d'un film documentaire « Tout pour être heureux »



Le mardi 8 octobre à 14H00, une marche d'orientation proposée par l'UPSR pour tous publics

Départ 14H00 1474 chemin d'Aubagnac, à Bagnols-sur-Cèze

Le mercredi 9 octobre de 16H à 19H découverte du sport de boules au Boulodrome de Bagnols-sur-Cèze

Ouvert à tous les publics du sport adapté, en lien avec le Bassin Bagnolais de Sport Adapté et le Comité Départemental de Sport Adapté du Gard

Le mercredi 9 octobre, un temps de pratique de yoga à l'Agglomération de Bagnols-sur-Cèze, organisé sur deux séquences de 15 minutes à partir de 13H00

Le jeudi 10 octobre, de 16H30 à 18H00, au stade de Saint Exupéry ou du Bosquet, rencontre de handball

Organisée par le Bassin Bagnolais de Sport Adapté, ce sont des rencontres tous publics

Le vendredi 11 octobre matin à 10H l'UNAPEI organise un parcours moteur dans le centre historique de Bagnols-sur-Cèze ouvert à tous publics

Rendez-vous à 10h, place Mallet, Bagnols-sur-Cèze

Le vendredi 11 octobre à 11h, une conférence pour les lycéens du Dr Bonthoux au Lycée Sainte Marie, proposée par l'UPSR

Le vendredi 11 octobre de 16H à 18H, une rencontre amicale de Handball, se tiendra au stade Léo Lagrande (Les Escanaux), avec les lycéens et les licenciés du Bassin Bagnolais de Sport Adapté

Le samedi 12 octobre, dans le cadre de la fête du vélo de Bagnols-sur-Cèze, toute la journée de 09H à 12H et de 13H à 16H, un stand d'information et de rencontre des membres du GEM Cézâme

Le samedi 12 octobre de 14H00 à 16H00, à la fête du vélo de Bagnols-sur-Cèze, un défi marche proposé par le Dispositif d'Appui à l'Inclusion Sportive du Gard

Le lundi 14 octobre après-midi, de 14H à 16H, les personnes accompagnées par les SAMSAH de l'ADRH s'activent sur tous les tableaux pour partager les bonnes humeurs du mouvement

Ils proposent un tableau vivant, avec une danse flash mob ouverte à tous, un tableau visuel, avec une performance de peinture en direct de l'évènement, un tableau sonore, avec un film de cette expérience dansée ensemble

Le mardi 15 octobre de 14H à 16H découverte du sport de boules au Boulodrome de Bagnols-sur-Cèze

Ouvert à tous les publics du sport adapté, en lien avec le Bassin Bagnolais de Sport Adapté et le Comité Départemental de Sport Adapté du Gard



Le mercredi 16 octobre, Gym douce au siège de l'Agglomération de Bagnols-sur-Cèze, organisé sur deux séquences de 15 minutes à partir de 13H00 pour tous publics

Le mercredi 16 octobre 14h15-18h à la Médiathèque Léon-Alègre, ciné -débat autour du « LE GRAND BAIN » proposé par la Communauté 360

Le jeudi 17 octobre, FORUM SANTÉ MENTALE ADOS, organisé par la CPTS Vallis Bona pour les 5^e. du Collège George Ville

De 9h-15h30 au Collège George Ville à Pont-Saint-Esprit

Jeudi 17 octobre, une formation sur deux jours aux premiers secours en santé mentale (PSSM), organisée par la CPTS Vallis Bona

8h30-16h30 à la CPTS Vallis Bona à Pont-Saint-Esprit, pour les professionnels inscrits

Le « Défi marche » du Dispositif d'Appui à l'Inclusion Sportive (DAIS) du 17 septembre au 17 octobre

Le Défi marche est organisé sur l'ensemble du département. Il consiste à faire le plus de pas pendant un mois. Chaque participant s'inscrit, et note le nombre de pas chaque jour.

Les résultats à Bagnols-sur-Cèze seront présentés le samedi 12 octobre, lors de la fête du vélo à Bagnols-sur-Cèze.

Les SISM du Pays Viganais

Mardi 15 octobre à 18H30 – Information-Film-Débat au Cinéma le Palace

- Stands d'information sur les différents services présents sur le Pays Viganais
- De toutes nos forces, de Nils Tavernier, avec Jacques Gamblin, Alexandra Lamy, Fabien Héraud, 2013, 1H29.
- Conférence Débat – La psychiatrie aujourd'hui par le Dr William Alarcon

Jeudi 17 octobre, à 14H00, Salle Lucie Aubrac – Projection et rencontre avec le Groupe d'Entraide Mutuelle des Cévennes

- 14H00 – Projection du documentaire « Toutes nos différences », réalisé par Caroline Agullo avec le GEM de Narbonne, 52 mn, 2023
- 15H30 – Rencontre témoignage avec Mme Chaudouët : « Bien-être en mouvement »
- 16H00 – Goûter et échanges et rencontres avec les participants.

Vendredi 18 octobre de 10H00 à 15H00 au stade d'Avèze – La journée découverte d'ateliers inclusifs d'activité physique adaptée

- Des ateliers le matin et l'après-midi (10H00-12H00 et 13H00-15H00) : Judo, Marche nordique, Cross Training ou "Musclation scannée" (1mn30 travail 30s repos), Kick boxing, Tir à l'arc, Volley assis, Tennis golf (atteindre un trou de golf avec une raquette et balle), Jeux autour du foot, de la pétanque, et d'autres sports adaptés...
- Un repas partagé de 12H00 à 13H00 et les témoignages de l'expérience sportive



Le « Défi marche » du Dispositif d'Appui à l'Inclusion Sportive (DAIS) du 17 septembre au 17 octobre

Le Défi marche est organisé sur l'ensemble du département. Il consiste à faire le plus de pas pendant un mois. Chaque participant s'inscrit, et note le nombre de pas chaque jour.

Les résultats du Pays viganais seront présentés le vendredi 18 octobre, au cours de la journée Découverte d'ateliers inclusifs de sports adaptés.



Communication sur les SISM 2024

La communication départementale

Communiqué de presse réalisé (Cf Annexe) et envoyé à différents médias

Type de media	Titre	Interlocuteur
Presse écrite	La Gazette des Communes et Libération	Solange de Fréminville
Presse écrite	Indépendant et Figaro	Guillaume Mollaret
Presse écrite	Objectif Gard	Abdel Samari
Radio	Radio Alliance	Channel Roig
Radio	France Bleu Gard Lozère	Rédaction
Radio	France Bleu Gard Lozère	Sabine Maillouchon
Télévision	France 3	Esmeralda Terpereau
Télévision	France 3	Rédaction
Télévision	Via Occitanie	Sophie CARLONI
Presse écrite	La Gazette des Communes et Libération	Solange de Fréminville
Presse écrite	Indépendant et Figaro	Guillaume Mollaret
Presse écrite	Objectif Gard	Abdel Samari
Radio	Radio Alliance	Channel Roig
Radio	France Bleu Gard Lozère	Rédaction
Radio	France Bleu Gard Lozère	Lavance Grimberg
Radio	France Bleu Gard Lozère	Sabine Maillouchon
Télévision	France 3	Esmeralda Terpereau
Télévision	France 3	Rédaction
Télévision	Via Occitanie	Sophie CARLONI

Le relais des partenaires de chaque collectif

Une fois le programme finalisé, le flyer est réalisé. L'appui du CODES a été déterminant pour la réalisation des flyers sur certains territoires (Nîmes, Uzès, Le Vigan) qui n'étaient pas équipés pour cela.

L'envoi du flyer à l'ensemble des participants aux événements programmés est une première étape, avec des relais d'information notamment attendus par :

- Les collectivités (ville, com.com, offices de tourisme....)
- Les services communication des établissements hospitaliers quand ils participent aux événements (ex CHU de Nîmes en relais de l'attestation de participation du pôle de psychiatrie)
- Les associations vers leurs adhérents et personnels
- Les CPTS pour toucher les professionnels de santé notamment

La diffusion du flyer par impression n'a pas été possible partout. Elle est faite à Bagnols-sur-Cèze, à Alès à Uzès, et plus incertaine faute de financements des impressions et d'anticipations



Les contacts presse pour les territoires

Le PTSM s'est chargé d'un relais média pour les territoires où les collectifs n'étaient pas encore suffisamment structurés pour le réaliser.

A Nîmes envoi communiqué de presse local et flyer le 26 septembre

- Midi-Libre- rédaction
- La Gazette de Nîmes (Colin Delprat)
- Vivre à Nîmes (par l'intermédiaire du service santé de la ville de Nîmes)
- Bimestriel gratuit en ligne Oh la la, comprenant des infos culturels
- Radio France Bleu Lozère (rédaction Nîmes)
- Via Occitanie, Rédaction Nîmes (Olivier ROIRAND)

Le Vigan envoi communiqué de presse local et flyer le 26 septembre

- Correspondant local du Midi-Libre – (Jean Massal)
- Radio Escapade- envoi communiqué de presse et flyer le 26 septembre

Sur les autres localités, les contacts presse ont été laissés à la main des collectifs déjà organisés bien rôdés à la communication



Annexes

Communiqué de presse Semaines d'Information en Santé Mentale (SISM) du 7 au 20 octobre 2024

Les Semaines d'Information en Santé Mentale (SISM) ont pour objectif de déstigmatiser la santé mentale et de favoriser une approche globale et décloisonnée des parcours de santé et de vie des personnes concernées. **Cette année, elles ont pour thème le sport, le mouvement, l'activité physique**, leviers reconnus des stratégies thérapeutiques en prévention et soins de santé mentale : ils favorisent l'inclusion sociale, la solidarité, l'expression et la confiance en soi, mais aussi l'attention aux autres.

Les troubles psychiques sont le premier poste de dépenses de l'Assurance Maladie. Aujourd'hui, rares sont ceux qui ne connaissent pas une personne en dépression, un collègue en burn-out, un adolescent sujet à des crises d'anxiété, une jeune fille boulimique ou anorexique, un oncle qui lutte contre ses addictions, de jeunes parents démunis face aux agitations extrêmes de leur petit... Dans le Gard comme ailleurs en France, **20 % des assurés sociaux consomment des psychotropes, notamment des anxiolytiques (10,3%). En 2020, 15 532 adultes gardois ont consulté un psychiatre en libéral, et près de 23 000 personnes âgées entre 16 et 64 ans ont été prises en charge en service de psychiatrie générale**, soit 3,7 % de la population adulte sur cette tranche d'âge. Moins de 20 % de ces patients entrent en hospitalisation complète, la grande majorité étant suivie selon diverses alternatives, en hospitalisation de jour, à temps partiel ou en ambulatoire. Ces données montrent que tout le monde est ou peut être concerné par un mental qui flanche, et que la santé mentale s'inscrit dans la cité.

Ainsi, les SISM ont inspiré dans le Gard de nombreuses initiatives prises par des associations de patients et de familles, des professionnels de tous les secteurs, des clubs et maisons de sport adapté, en lien avec les élus.

Un aperçu des programmes prévus à Alès, Bagnols-sur-Cèze, Nîmes, Uzès et Le Vigan *

- Des parcours d'orientation :

- La journée « Muscler votre sourire » le 16 octobre aux Jardins de la Fontaine à Nîmes pour une rencontre avec les Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM) Alter Ego et ArteGem ;
- La course d'orientation pour une mobilité douce à Alès mobilisant une vingtaine de partenaires le 17 octobre ;
- La marche d'orientation avec l'Unité Psychiatrique de Soins et de Réadaptation ;

- Des jeux et défis sportifs :



- Le « défi marche » entre le 17 septembre et le 18 octobre, sur tout le Gard par le Dispositif d'Appui à l'Inclusion Sportive (DAIS) ;
- Les « Ateliers découverte du sport adapté » le 18 octobre, journée inclusive de tous les habitants du Pays Viganais ;
- Les jeux de rue ou les Flash Mob par le GEM Ma Campagne à Pont-Saint-Esprit le 7 octobre ;
- La boxe en sport adapté au Centre hospitalier (CH) Mas Careiron d'Uzès le 10 octobre ;

- De l'information pour apprendre, comprendre, et se comprendre :

- La journée ouverte aux professionnels sur le sport adapté au CH Mas Careiron à Uzès,
- L'instant critique à la médiathèque Léon Bernard de Nîmes,
- Les stands d'information au départ de la fête du vélo à Bagnols-sur-Cèze,
- Les soirées débats à Nîmes, Uzès, et le Vigan, des films, documentaires et témoignages, avec la participation de chercheurs et l'intervention de professionnels de santé ;

* Les programmes locaux détaillés sont disponibles sur les sites suivants :

[La Communauté d'agglomération d'Alès](#)

Le GEM Cézâme pour Bagnols-sur-Sèze, aurorefournet2101@gmail.com

[Ville de Nîmes](#)

[La communauté de communes du Pays d'Uzès](#)

[Communauté de communes du Pays Viganais](#)

Le Dispositif d'Appui à l'Inclusion Sportive dais.gard30@gmail.com

CONTACT : (Sandrine Haas, coordo.ptsm30@gmail.com, 07 81 74 88 86)



LES ACTEURS DU PAYS VIGANAIS ORGANISENT UNE SEMAINE DE MOUVEMENT POUR LA SANTÉ MENTALE DE TOUS SES HABITANTS

35^e ÉDITION

Semaines d'information sur la santé mentale
SISM

— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024

Sous le haut patronage du Ministère de la Santé et de la Prévention

Sous le haut patronage du Ministère des Sports et Jeux Olympiques et Paralympiques

www.semaines-sante-mentale.fr



PLUS D'INFOS : 07 81 74 88 86 6 - coordo.ptsm30@gmail.com



Mardi 15 octobre à 19h30 - Cinéma le Palace Une grande soirée Film-Débat

- 19h30** Projection du film "De toutes nos forces", de Nils Tavernier, avec Jacques Gamblin, Alexandra Lamy, Fabien Héraud, 2013, 1h29
- 21h00** La psychiatrie aujourd'hui par le Dr William Alarcon

Jeudi 17 octobre à 14h00 - Salle Lucie Aubrac Projection et rencontre avec le Groupe d'Entraide Mutuelle des Cévennes

- 14h00** Projection du documentaire "Toutes nos différences", réalisé par Caroline Agullo avec le GEM de Narbonne, 52 mn, 2023
- 15h30** Rencontre témoignage avec Mme Chaudouët : "Bien-être en mouvement"
- 16h00** Goûter, échanges et rencontres avec les participants

Vendredi 18 octobre de 10h00 à 15h00 - Stade d'Avèze La journée découverte d'ateliers d'activité physique adaptée

- Des ateliers le matin et l'après-midi (**10h00-12h00** et **13h00-15h00**)
Judo, Cross Training ou "Musclation scandée", Kick boxing, Marche nordique, Tir à l'arc, Volley assis, Tennis golf, Jeux autour du foot, de la pétanque... et bien d'autres propositions de sport adapté !
- Un repas partagé de **12h00 à 13h00** et les témoignages de l'expérience sportive

Vendredi 18 octobre Résultats du défi marche lancé par le Dispositif d'Appui à l'Inclusion par le sport