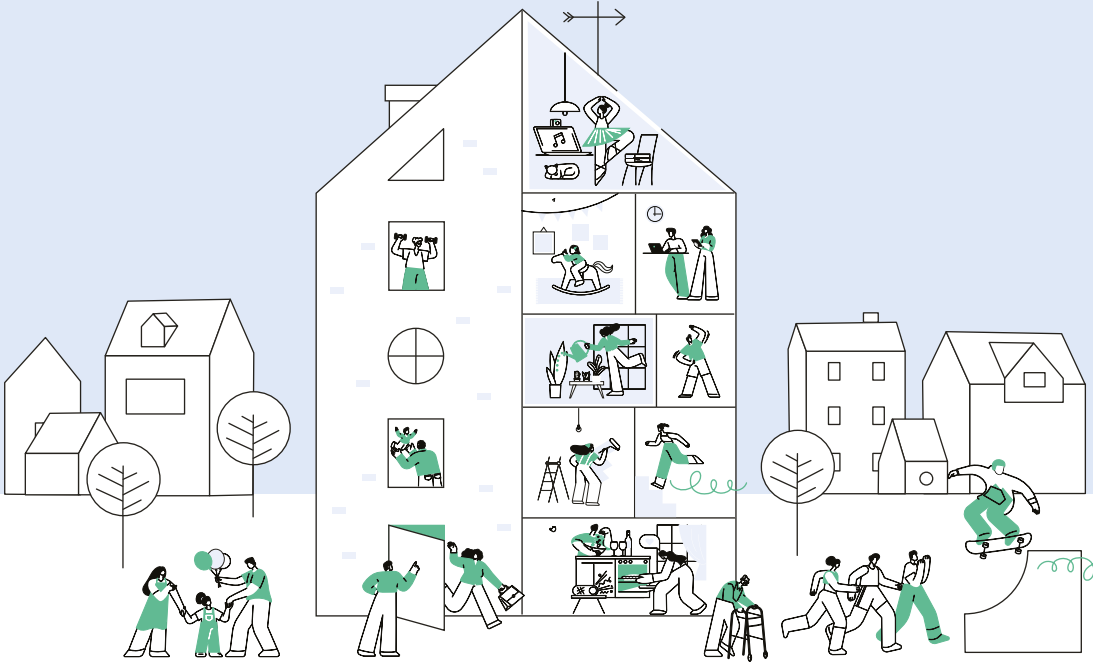


35<sup>e</sup>  
ÉDITION

Semaines d'information  
sur la santé mentale

SiSom



— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —  
« NOUS SOMMES TOUS CONCERNÉS ! »

7 - 20 OCTOBRE 2024



Scannez-moi pour  
accéder au programme !

[www.sante-mentale-ain.fr](http://www.sante-mentale-ain.fr)



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



ORSAC  
Centre Psychothérapique  
de l'Ain  
Santé mentale

ars  
Agence Régionale de Santé  
Auvergne-  
Rhône-Alpes

Ne pas jeter sur la voie publique

# OUVERTURE

## "En mouvement pour notre santé mentale" : thématique des Semaines d'Information sur la Santé Mentale 2024

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, "l'activité physique est bonne pour le coeur, le corps et l'esprit [...]". Elle peut améliorer la réflexion, l'apprentissage et le bien-être général."

"Toute activité qui met en mouvement compte : les déplacements (à pied, en roller et à vélo), au travail, sous forme de sport ou de loisir, ou en faisant des tâches ménagères et quotidiennes."

"Toute activité physique vaut mieux qu'aucune activité physique [...] et tout le monde a un intérêt à être plus actif..."

Allez plus loin en consultant l'argumentaire des SISM 2024 sur le site national des SISM ou sur le site *Notre Santé Mentale dans l'Ain*.

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) s'adressent au grand public.

Chaque année, citoyens, associations, professionnels organisent des actions d'information et de réflexion dans toute la France.

Les acteurs du département de l'Ain vous proposent divers événements pour tous sur la thématique du mouvement à découvrir dans ce programme.

1. **Lundi 7 octobre 2024 à 13h30**  
Bourg-en-Bresse

H2M hall - 5 rue Teynière  
01000 Bourg-en-Bresse

### L'activité physique, c'est aussi dans la tête : Découvre ta ville autrement, une exposition à construire ensemble !

Enfile tes baskets pour découvrir de nouveaux lieux (activité physique, santé, santé mentale, culture). Pas de panique, les bus Rubis sont accessibles en ville si besoin. Un parcours d'orientation ouvert et accessible à tous.

Lots à gagner ! Boissons offertes !  
Vernissage de l'exposition et collation de 17h à 18h30.

**PUBLIC** Adultes à partir de 16 ans  
**GRATUIT (PRIS EN CHARGE)** Sur inscription

**ORGANISATEUR** Conseil Local de Santé Mentale de Bourg-en-Bresse

**PARTENAIRES** Membres du groupe de travail : Centre Psychothérapique de l'Ain (CPA), Dispositif d'Accompagnement du Handicap vers des Loisirs Intégrés et Réguliers (DAHLIR), Etablissement Français du Sang (EFS), Mission Locale Jeunes (MLJ), Dispositif Départemental d'Accueil des Mineurs Isolés Etrangers (DDAMIE), Ville de Bourg-en-Bresse

**CONTACT** Conseil Local de Santé Mentale de Bourg-en-Bresse

07 84 59 85 90  
cosm01@orsac-cpa01.fr

2. **Lundi 7 octobre 2024 18h30-20h30**  
Bourg-en-Bresse

H2M salle Land'art - 5 rue Teynière  
01000 Bourg-en-Bresse

### Table ronde : "Le bien-être en mouvement"

Echange et discussion autour de la mise en mouvement pour son bien-être animé par Agnès Bureau, journaliste-animatrice.

Les partenaires de l'évènement nous feront part des bienfaits de la mise en mouvement corporelle ou psychique pour notre bien-être.

**PUBLIC** Tout public  
**GRATUIT (PRIS EN CHARGE)** Inscription recommandée

**ORGANISATEURS** Vivre-en-Ville 01, Pèse Plume 01

**PARTENAIRES** Julia VIOLON, psychologue clinicienne, Université Lyon 2 ; Karine PALLEY, sophrologue et réflexologue plantaire, Centre de gestion du stress ; Marie DRUON, diététicienne, référente du GROS (Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids) ; Olivier SOUPE, président de l'association Bresse Handisport, Foot Fauteuil et Victoria TONEV, médiatrice relationnelle.

**CONTACT** Cécile SCHNELLER

04 74 49 22 67  
direction@vivrenville01.com



+ d'infos

Coordination SISM 2024 - cosm01@orsac-cpa01.fr

Programme téléchargeable sur [www.sante-mentale-ain.fr](http://www.sante-mentale-ain.fr) et [www.cpa01.fr](http://www.cpa01.fr)

### 3. Mercredi 9 octobre 2024

De 9h30 à 12h

Valserhône

Devant l'école Marius Pinard  
17 Rue Lamartine  
01200 Valserhône

#### Sortie nature parents et enfants

Balade ludique en famille avec une activité manuelle basée sur la nature.

**PUBLIC** Parents et enfants (au moins un des deux parents doit accompagner l'enfant)

**GRATUIT (PRIS EN CHARGE)** Sur inscription

**ORGANISATEUR** Activals

**PARTENAIRE** Ville de Valserhône

**CONTACT** Minh Thy BOUCHARD  
mpbouchard01200@gmail.com

### 4. Jeudi 10 octobre 2024

De 18h à 19h30

Bourg-en-Bresse

ADAPA  
4 rue Tony Ferret  
01000 Bourg-en-Bresse

#### Le corps en mouvement : intérêt de la Psychoboxe comme dispositif transformateur

La Psychoboxe : Thérapie psycho-corporelle qui permet, grâce à un combat à frappe atténuée dans un dispositif singulier, de laisser émerger ses affects, ressentir des sensations, de questionner son rapport à la violence et à son corps.

Présentation du dispositif à partir de séquences de combats. Commentaires, apports théoriques des psychoboxeurs et échange avec le public.

**PUBLIC** Tout public

**GRATUIT (PRIS EN CHARGE)** Inscription recommandée

**ORGANISATEURS** Association des psychologues de l'Ain, l'équipe mobile de psychoboxe de l'Ain

**PARTENAIRES** Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (UNAFAM) 01, Association de Psychoboxe Auvergne Rhône-Alpes

**CONTACT** Goran TONEV,  
psychologue de l'Association des psychologues de l'Ain  
06 95 42 04 15  
psychologuesdelain@gmail.com

### 5. Vendredi 11 octobre 2024

De 13h à 17h

Bourg-en-Bresse

Gymnase Centre Psychothérapique de l'Ain (CPA)  
Avenue de Marboz  
01000 Bourg-en-Bresse

#### Tennis de table : La balle est dans ton camp alors... renvoie-là!

Venez découvrir ou redécouvrir la pratique du tennis de table lors de cette demi-journée.

Initiation, jeux d'adresse, de précision ou encore tournoi, il y en aura pour tous les niveaux et pour tous les goûts !

Tenue sportive adaptée fortement conseillée.

**PUBLIC** Tout public

**GRATUIT (PRIS EN CHARGE)** inscription recommandée

**ORGANISATEURS** Vivre en Ville 01, Unité d'Activité et d'Expression (UAE) du CPA

**PARTENAIRE** Comité de l'Ain de Tennis de Table

**CONTACT** Mathieu JARRET  
04 74 22 53 29  
sajemilebrun@vivreenville01.fr

### 6. Vendredi 11 octobre 2024

De 14h à 15h ou de 15h30 à 16h30

Oyonnax

Ecole de la 2<sup>nd</sup>e Chance  
31 rue anatole France  
01100 Oyonnax

#### Jouons avec l'exposition « santé mentale, activité physique et sportive »

L'Ecole de la 2<sup>nd</sup>e Chance de l'Ain organise une demi-journée d'animation de l'exposition créée dans le cadre du Conseil Local de Santé Mentale d'Oyonnax-Bellignat

**PUBLIC** Tout public

**GRATUIT (PRIS EN CHARGE)** Sur inscription

**ORGANISATEURS** Ecole de la 2<sup>nd</sup>e Chance de l'Ain, Conseil Local de Santé Mentale d'Oyonnax-Bellignat

**CONTACT** Aynur KILICER,  
assistante administrative et pédagogique  
04 81 09 11 27  
contact@e2c01.fr

### 7. Samedi 12 octobre 2024

De 10h à 16h avec repas partagé à 12h

Nantua

Maison de la santé du Lac  
50 rue Paul Painlevé  
01130 Nantua

#### Découverte d'une thérapie psycho-corporelle : la psychoboxe comme dispositif transformateur

La Psychoboxe : Thérapie psycho-corporelle qui permet, grâce à un combat à frappe atténuée dans un dispositif singulier, de laisser émerger ses affects, ressentir des sensations, de questionner son rapport à la violence et à son corps.

Venez découvrir, par un possible passage par les gants, le dispositif de la psychoboxe.

**PUBLIC** Pour les professionnels du champ de la santé, du médico-social, de l'éducation...

**PAYANT, 60€** Sur inscription

**ORGANISATEUR** L'équipe mobile de psychoboxe de l'Ain - Association de Psychoboxe Auvergne-Rhône-Alpes

**PARTENAIRES** Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (UNAFAM) 01, Association des psychologues de l'Ain

**CONTACT** Olivier BAGES-LIMOGES, psychologue  
06 72 74 05 10  
psychoboxe.ain@ntymail.com

### 8. Samedi 12 octobre 2024

De 11h à 17h

Malafretaz

La Plaine Tonique  
Base de loisirs - 599 route d'Etrez  
01340 Malafretaz

#### En mouvement pour élucider la santé mentale

Tour à pied de la base de loisirs, ponctué d'énigmes créées par Défi01 (escape game).

Tombola pour gagner une partie d'escape game.

Initiation à la Boccia.

Foodtruck "Just' une Dalle" et buvette du Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM).

**PUBLIC** Tout public

**GRATUIT (PRIS EN CHARGE)** Entrée libre

**ORGANISATEUR** Groupe d'Entraide Mutuelle "Tendre la Main"

**PARTENAIRES** Défi01, Foot Fauteuil Pays de Bagé, Just une Dalle, La Plaine Tonique, Mairie de Malafretaz

**CONTACT** Adeline PRAQUIN et Laura SPINNEWYN  
04 74 30 89 61 / 06 41 14 33 45  
gemtendrelain@orange.fr

### 9. Samedi 12 octobre 2024

De 8h30 à 18h30

Bourg-en-Bresse

Galleries Marchandes Intersport et Leclerc  
Centre commercial Cap Emeraude  
420 avenue François Pignier  
01000 Bourg-en-Bresse

#### Forum des associations et structures proposant de l'activité physique adaptée et ou du sport santé

Venez à la rencontre des associations et structures du champ de l'activité physique adaptée.

**PUBLIC** Tout public

**GRATUIT (PRIS EN CHARGE)** Entrée libre

**ORGANISATEURS** Pèse Plume 01, Intersport, Leclerc

**PARTENAIRES** Association des diabétiques de l'Ain (AFD01), Association de santé de prévention et de dépistage (ASSPREDE), Nos enfants soleil, Aikido Santé 01, corps en mouvement, Plateforme Sport Santé de l'Ain

**CONTACT** Ludovic ORGE  
06 87 19 12 17  
peseplume01@gmail.com

### 10. Du 30 septembre au 13 octobre 2024

#### Challenge connecté "Tous en mouv"

Téléchargez l'appli Teamupp. Marchez quotidiennement durant 15 jours et participez aux défis soutenus pour gagner des points. Objectif : atteindre ensemble le plus grand nombre de pas possible !

Code : "Tous en mouv". Ouvert à partir du 30 septembre.

**PUBLIC** Tout public

**GRATUIT (PRIS EN CHARGE)**

**ORGANISATEUR** Ville de Valserhône

**PARTENAIRE** Teamupp

**CONTACT** Ruth CASANOVA  
07 88 67 15 64  
rcasanova@valserhone.fr

### 11. Dimanche 13 octobre 2024

De 8h30 à 12h

Valserhône

Stade de Rugby Gérard ARMAND  
21 avenue Stade  
01200 Valserhône

#### Village "Sport Santé" : Tous en mouvement pour une bonne santé mentale

Parcours de santé mentale, démonstration de kudo'fit, yoga, initiation vélo (venir avec son VTT), 100 m chrono, animation grands jeux en bois, balades accompagnées au départ et à l'arrivée du village.

Collation offerte.

**PUBLIC** Tout public

**GRATUIT (PRIS EN CHARGE)** Entrée libre

**ORGANISATEUR** Ville de Valserhône

**PARTENAIRES** Terre Valserhône Tourisme, Plateforme Sport Santé 01, Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (UNAFAM) 01, Ligue contre le Cancer, Gym Volontaire (GV) Valserhône, Amis des Sentiers, Activals, Run Valserine, La Roue Libre, Club Athlétique du Bassin Bellegardien (CABB)

**CONTACT** Ruth CASANOVA  
07 88 67 15 64  
rcasanova@valserhone.fr

### 12. Mardi 15 octobre 2024

Arvière-en-Valromey

Musée du Bugey Valromey  
3 rue centrale Lochieu  
01260 Arvière-en-Valromey

#### Devenez des crack de la santé mentale !

Dans un espace naturel privilégié, au cœur du Valromey, venez relever un défi, en équipe, pour votre santé mentale : découverte de vos ressources, des bienfaits de l'activité physique et rencontres enrichissantes assurées !

**PUBLIC** Collégiens

**GRATUIT (PRIS EN CHARGE)** Sur inscription

**ORGANISATEUR** Conseil Local de Santé Mentale de Bugey Sud

**PARTENAIRES** Musée du Bugey-Valromey, Etablissement Mutuelle général de l'Education Nationale (MGEN)/VYV Chanay, Collège du Valromey, Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD) de Champagne en Valromey Ainterlude.

**CONTACT** Musée du Bugey-Valromey  
04 79 87 52 23  
musee.bugey@ain.fr



- SECTEUR SUD
- SECTEUR CENTRE
- SECTEUR OUEST
- SECTEUR EST

**Portes ouvertes :** Ateliers découverte de l'activité physique adaptée proposés par la Plateforme Sport Santé de l'Ain

**10\* :** Challenge connecté ouvert à tout le département organisé par la ville de Valsershône

### 13. Mardi 15 octobre 2024

De 15h à 16h30

Bourg-en-Bresse

ADAPA  
4 rue Tony Ferret  
01004 Bourg-en-Bresse Cedex

#### Se bouger pour bien vieillir

Conférence animée par une ostéopathe sur les bienfaits et l'impact sur le corps de la pratique d'une activité physique.

**PUBLIC** Adultes et séniors  
**GRATUIT (PRIS EN CHARGE)** Entrée libre  
**ORGANISATEUR** Association Départementale d'Aide aux Personnes de l'Ain (ADAPA)  
**PARTENAIRE** Sarah PALLAUD, ostéopathe

**CONTACT** Manon TAILLEFER  
06 45 94 90 69  
m.taillefer@adapa01.com

### 14. Mardi 15 octobre 2024

De 18h15 à 20h30

Oyonnax

Valexpo  
88 Cours de Verdun  
01100 Oyonnax

#### Sensibilisation aux violences en milieu sportif

**PUBLIC** Encadrants et animateurs sportifs, membres du bureau des clubs  
**GRATUIT (PRIS EN CHARGE)** Sur inscription  
**ORGANISATEURS** Conseil Local de Santé Mentale d'Oyonnax-Bellignat, Mairie d'Oyonnax  
**PARTENAIRE** Service des sports d'Oyonnax  
**CONTACT** Service des sports d'Oyonnax  
04 74 77 53 68  
cosm01@orsac-cpa01.fr

### 15. Mardi 15 octobre 2024

De 18h30 à 20h30

Bourg-en-Bresse

Médiathèque Aimé Césaire  
1 place Jean-Michel Bertrand  
01000 Bourg-en-Bresse

#### Activité physique et troubles psychiques : c'est possible !

Cette conférence mettra en avant les avantages de l'activité physique pour la santé mentale et présentera des témoignages inspirants de personnes ayant réussi à concilier activité physique et troubles psychiques.

Des professionnels et bénévoles du champ de la santé mentale et de l'activité physique discuteront des adaptations possibles, des bonnes pratiques, des ressources sur notre département pour intégrer ce public dans des activités physiques et/ou sportives.

Retransmission facebook live.

**PUBLIC** Adultes  
**GRATUIT (PRIS EN CHARGE)** Sur inscription (places limitées et obtention du lien)

**ORGANISATEURS** Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (UNAFAM) 01, Ain Profession Sport (Plateforme Sport Santé)

**PARTENAIRE** Médiathèque Aimé Césaire de Bourg-en-Bresse

**CONTACT** Délégation de l'Ain UNAFAM  
04 74 32 11 39 ou 07 81 54 96 83  
01@unafam.org

### 16. Mercredi 16 octobre 2024

De 14h à 15h15 ou de 15h30 à 16h45

Bourg-en-Bresse

Instituts Médico-Educatifs (IME) Henry Lafay  
1 rue du Docteur Duby  
01000 Bourg-en-Bresse

#### Ateliers sportifs pour parents et enfants avec un trouble du neuro-développement

3 ateliers de 20 minutes (sport - parcours moteur, présentation de la Plateforme de Répit des Aidants, visite de l'Institut Médico-Educatifs Henry Lafay)

**PUBLIC** Parents accompagnés de leur enfant avec un trouble du neuro-développement de 12 ans et moins

**GRATUIT (PRIS EN CHARGE)** Sur inscription Possible jusqu'au 11 octobre  
**ORGANISATEUR** Plateforme de Répit des Aidants de l'Association pour Adultes et Jeunes Handicapés (APAJH)  
**PARTENAIRE** Maxime GAME pour le parcours sportif, éducateur sportif à l'IME Henry Lafay et Lou BROCARD pour la présentation de l'IME Henry Lafay, neuropsychologue

**CONTACT** Anne-Laure DIOCHON  
06 13 58 13 82  
al.diochon@apajh.asso.fr

### 17. Mercredi 16 octobre 2024

De 14h à 17h

Bourg-en-Bresse

Maison des Adolescents - 12 Boulevard Victor Hugo  
01000 Bourg-en-Bresse

Oyonnax

Maison des Adolescents - 116 Cours de Verdun  
01100 Oyonnax

#### Ramène tes baskets à la MDA

Bouge ta flemme, porte ta flamme et viens te mettre en mouvement à la Maison des Adolescents.

**PUBLIC** Adolescents de 12 à 20 ans  
**GRATUIT (PRIS EN CHARGE)** Inscription recommandée

**ORGANISATEUR** Maison des Adolescents de l'Ain

**CONTACT** Maison des Adolescents  
04 37 62 15 60  
contact@maisondesados01.fr

### 18. Mercredi 16 octobre 2024

De 17h à 18h30

Bourg-en-Bresse

Centre social Plateau gare - 45 Boulevard Paul Bert  
01000 Bourg-en-Bresse

#### Les émotions en mouvement

Explorer l'accueil et l'expression des émotions au travers de jeux ludiques et coopératifs en mouvement. Un atelier pour mieux se comprendre et découvrir l'Autre ! Adultes ou enfants, fonctionnons-nous tous de la même manière ?

**PUBLIC** Adultes et enfants (8 - 12 ans)

**GRATUIT (PRIS EN CHARGE)** Inscription recommandée.

**ORGANISATEUR** Association Psychotraumatisme et Résilience

**PARTENAIRE** Victoria TONEV, médiatrice relationnelle et Sandra PRIOLET, praticienne de Shiatsu/Doln

**CONTACT** Sandra PRIOLET  
06 69 35 98 54  
verger-prioletsandra@orange.fr

### 19. Mercredi 16 octobre 2024

De 18h30 à 21h30

Bourg-en-Bresse

Maison de la Culture et de la Citoyenneté  
4 allée des Brotteaux  
01000 Bourg-en-bresse

#### En mouvement pour des rencontres avec ceux qui nous donnent envie, nous font rêver, nous parlent de leur parcours

Nos invités viennent nous parler de leur vie, de leur métier, de leurs passions...de ce qu'ils proposent pour que nous fassions les choses à notre rythme, sans forcément aller dans la compétition. Nous aurons les conseils pour une bonne alimentation et hygiène de vie, pour faire de la prévention une priorité.

**PUBLIC** Tout public

**GRATUIT (PRIS EN CHARGE)** Sur inscription

**ORGANISATEURS** Pèse Plume 01, Maison de la Culture et de la Citoyenneté, Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Ain (CDOS 01)

**PARTENAIRE** Pôle d'Evaluation Physique et Sportif "Pierre SEIGNEMARTIN" (PEP's); Pierre MAUDUY, danseur école JL HABEL et Danse avec les Stars; Vivre en Ville 01; Charline HENRI, diététicienne

**CONTACT** Ludovic ORGE  
06 87 19 12 17  
peseplume01@gmail.com

### 20. Jeudi 17 octobre 2024

De 14h à 16h30

Ville de Montluel

Groupe d'Entraide Mutuel de la Côtière  
51 Grande Rue  
01120 Montluel

#### Jeu de piste autour des monuments historiques de Montluel

Montluel compte un certain nombre de sites historiques remarquables. La proposition est de rejoindre à pied les différents lieux. Il s'agira de retrouver ces sites intéressants culturellement pour

découvrir à cette occasion des pans de l'histoire de la ville. Nous mobiliserons notre tête et nos jambes. Goûter offert à la fin.

**PUBLIC** Tout public

**GRATUIT (PRIS EN CHARGE)** Sur inscription  
**ORGANISATEUR** Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) de la Côtière

**CONTACT** Karine LEBERRE et Isabelle SIMO  
06 35 66 31 44  
gem.delacotiere@gmail.com

### 21. Jeudi 17 octobre 2024

De 18h30 à 21h

Bourg-en-Bresse

Maison de la Culture et de la Citoyenneté  
4 allée des Brotteaux  
01000 Bourg-en-Bresse

#### Olympiades de l'Image Corporelle et Estime de Soi

Cette série d'épreuves interactives permettra de discuter et de réfléchir sur l'image corporelle de manière positive et bienveillante.

Des ateliers ludiques et créatifs pour mettre en mouvement le corps et l'esprit, acquérir de nouveaux comportements et une nouvelle vision de soi.

**PUBLIC** Tout public

**GRATUIT (PRIS EN CHARGE)** Sur inscription  
**ORGANISATEUR** Pèse-Plume 01  
**PARTENAIRE** Fondatrices "Remarquables Paulette" : Vanessa SORDET diététicienne et Gaëlle PARRIAUD BACKES, infirmière et praticienne en Techniques de Libération Émotionnelle (EFT), cuisine thérapeute.

**CONTACT** Ludovic ORGE  
06 87 19 12 17  
peseplume01@gmail.com

### 22. Vendredi 18 octobre 2024

De 13h30 à 16h

Viriginin

Pôle entrepreneurial Actipôle Bugey-Sud  
87 rue de la Picardière  
01300 Viriginin

#### Motiver les séniors à l'activité physique : techniques et stratégies !

Comment évaluer les obstacles à la pratique de l'activité physique pour une personne senior et les leviers à activer pour son bien-être au quotidien ? Quelles techniques motivationnelles proposer ? Quelles sont les ressources pratiques ? Venez assister à cet atelier, co-animé par une enseignante en activité physique adaptée de la Plateforme Sport Santé de l'Ain et une professionnelle du Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique (CLIC) Bugey sud.

**PUBLIC** Professionnels intervenant auprès des personnes âgées

**GRATUIT (PRIS EN CHARGE)** Sur inscription  
**ORGANISATEUR** Conseil Local de Santé Mentale de Bugey Sud



**PARTENAIRES** Plateforme Sport Santé de l'Ain, CLIC Bugey Sud, Communauté de communes, Commune de Belley

**CONTACT** Delphine BERNARD  
delphine.bernard@orsac-cpa01.fr  
07 88 06 01 54

**23. Vendredi 18 octobre 2024**

De 14h à 17h

Plateau d'Hauteville

Centre Hospitalier Public d'Hauteville  
Avenue Félix Mangini  
01110 Plateau d'Hauteville

**Bouger et lâcher prise: comment l'exercice améliore notre bien-être !**

Initiations multi-sports et conseils pour pratiquer de façon autonome.

Course d'orientation interactive avec sensibilisation activité physique/ santé mentale/addictions. Initiation carabine laser.

Découverte cani-randonnée : soins des chiens, activités possibles, calinothérapie, médiation animale, essais possibles sur 1km.

Stand Sport-Santé avec infographies sur les bénéfices de l'activité physique régulière sur la santé mentale + créneau Diagnoform (évaluation de la condition physique sur 30 min) avec inscription pour 10 personnes

**PUBLIC** Patients du Centre Hospitalier Public d'Hauteville

**GRATUIT (PRIS EN CHARGE)** Entrée libre

Sur inscription pour certaines activités.

**ORGANISATEUR** Centre Hospitalier Public d'Hauteville

**PARTENAIRE** Centre sportif Boost Center

**CONTACT** Faiza DEKHINET  
nf.dekhinet@chph01.fr  
04 74 40 80 90

**24. Samedi 19 octobre 2024**

De 10h à 12h

Bourg-en-Bresse

Parc de loisirs de Bouvent  
Devant le snack  
01000 Bourg-en-Bresse

**Bain en pleine nature... bouger en conscience en lien avec notre intériorité**

Sophrologie, temps méditatif, marche consciente, activation des sens, en lien avec notre intériorité et le vivant autour de nous... Nous ferons l'expérience de nos ressentis, activés par l'environnement autour de nous. "La nature nous veut du bien". Pratiques corporelles issues de la sophrologie, temps méditatif, échanges. Un temps pour nourrir notre bien-être.

**PUBLIC** Tout public

**GRATUIT (PRIS EN CHARGE)** Entrée libre

**ORGANISATEUR** Pèse-Plume 01

**PARTENAIRE** Karine PALLEY, sophrologue, formatrice, réflexologue, praticienne

Communication Non Violente (CNV), méditation pleine conscience

**CONTACT** Ludovic ORGE  
06 87 19 12 17  
peseplume01@gmail.com

**25. Samedi 19 octobre 2024**

De 10h15 à 11h15-30

Bourg-en-Bresse

Médiathèque Aimé Césaire  
1 place Jean-Michel Bertrand  
01000 Bourg-en-Bresse

**Atelier du Rien**

Temps d'accompagnement entre le parent et l'enfant à travers le "Rien" (sans mobilier, ni jeux). Se laisser porter par les ressentis, l'observation et les mouvements de l'enfant. Pour trouver ou retrouver une relation parents/enfants remplie de moments uniques. Prendre le temps de vivre l'instant à travers le mouvement extérieur.

**PUBLIC** Familles avec enfants 0-3 ans

**GRATUIT (PRIS EN CHARGE)** Sur inscription

**ORGANISATEURS** Réseau de Lecture Publique de Bourg-en-Bresse et Association Psychotraumatisme et Résilience

**PARTENAIRE** Manon LAVILLE de l'association Psychotraumatisme et Résilience

**CONTACT** Médiathèque Aimé-Césaire  
04 74 42 47 20

**26. Samedi 19 octobre 2024**

De 17h à 18h30

Bourg-en-Bresse

Médiathèque Albert Camus  
13 rue Lalande  
01000 Bourg-en-Bresse

**Spectacle "Ôrage de vivre" par Péroline DREVON, Théophile ARDY et Romain LATELTIN**

Après le diagnostic d'un cancer du sein avancé et agressif, Péroline DREVON, comédienne et deux autres artistes décident de transformer cette épreuve en œuvre artistique par la chanson et le théâtre. Regarder et écouter Ôrage de vivre, c'est partager l'intimité d'une personne en plein chemin vers la guérison, en légèreté, en tendresse, en poésie, en toute sincérité... c'est apprendre ensemble à danser sous la pluie.

**PUBLIC** Tout public

**GRATUIT (PRIS EN CHARGE)** Sur inscription

**ORGANISATEUR** Réseau de Lecture Publique de Bourg-en-Bresse

**CONTACT** Médiathèque Albert Camus  
04 74 42 47 00

**27. Samedi 19 octobre 2024**

De 19h à 21h

Valserhône

Salle des fêtes des Etournelles  
100 rte des Etournelles  
01200 Valserhône

**Zumbathon**

Danser pendant 2 heures, pour soutenir la recherche contre le cancer !

**PUBLIC** Tout public

**PAYANT : 15€** Sur inscription via le site hello asso zumbathon2024

**ORGANISATEUR** Ligue contre le Cancer - Délégation de Valserhône

**PARTENAIRE** Ville de Valserhône

**CONTACT** Marie-Claude LIENHART  
06 33 38 11 06  
lienhart.marieclaude@gmail.com

**28. Dimanche 20 octobre 2024**

À partir de 9h45



**VENEZ DÉCOUVRIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**

**29. 30. Lundis 7 et 14 octobre 2024**

**31. 32. Jeudis 10 et 17 octobre 2024**

De 9h à 10h ou de 10h à 11h

Bourg-en-Bresse

Gymnase Cossec Favier  
1 rue du Dr Duby  
01000 Bourg-en-Bresse

**33. 34. Vendredis 11 et 18 octobre 2024**

De 10h à 11h

Valserhône

Centre Jean Marinet  
8 ruelle des Arts  
01200 Valserhône

**35. 36. Mardis 8 et 15 octobre 2024**

De 10h30 à 11h30

Châtillon-sur-Chalaronne

Centre culturel salle Claudel  
Place Saint-Vincent-de-Paul  
01400 Châtillon-sur-Chalaronne

Léaz

Devant la mairie  
9 rue Saint-Amand,  
01200 Léaz

**Défi fort l'Ecluse**

Course unique sur un site exceptionnel chargé d'histoire : le Fort l'Ecluse, avec pour particularité un passage de 917 marches d'escalier !

**PUBLIC** Adultes sportif

**PAYANT 25€** Sur inscription via le site defidefortlecluse

**ORGANISATEUR** CABB (Club Athlétique du Bassin Bellegardien)

**PARTENAIRES** Villes de Valserhône et Léaz

**CONTACT** Guillaume LE GRAND  
07 88 46 93 87  
guill\_grand@yahoo.fr

Lors de nos portes ouvertes, nous vous invitons à plonger dans l'univers dynamique et bienveillant de nos ateliers passerelles (APA). Que vous soyez novice ou habitué, nos séances sont conçues pour s'adapter à tous les niveaux et besoins. Venez explorer une variété d'exercices ludiques et accessibles, encadrés par des professionnels passionnés et dévoués!

**PUBLIC** Adultes

**GRATUIT (PRIS EN CHARGE)** Sur inscription

**PARTENAIRES** Ville de Valserhône, ville de Belley

**ORGANISATEUR** Plateforme Sport Santé de l'Ain

**CONTACT** Plateforme Sport Santé  
04 28 00 01 10  
info@ainsportsante.fr

**37. 38. Vendredis 11 et 18 octobre 2024**

De 11h45 à 12h45 ou 12h45 à 13h45

Ambérieu-en-Bugey

Gymnase Cordier  
Avenue de Mering  
01500 Ambérieu-en-Bugey

**39. 40. Mardis 8 et 15 octobre 2024**

De 14h à 15h

Saint-André-de-Corcy

Salle polyvalente  
329 avenue des sports  
01390 Saint-André-de-Corcy

**41. 42. Jeudis 10 et 17 octobre 2024**

De 17h à 18h

Belley

Centre social Escale  
11 Boulevard de Verdun  
1300 Belley  
(transports facilités sur demande)

# CLÔTURE

43. Samedi 19 octobre 2024 de 14h à 17h  
| Plateau d'Hauteville

📍 Centre sportif Boost Center  
185 Chem. des Lesines  
01110 Plateau d'Hauteville

## Bouger et lâcher prise : comment l'exercice améliore notre bien être !

Initiations multi-sports et conseils pour pratiquer de façon autonome.

Course d'orientation interactive avec sensibilisation activité physique/ santé mentale/ addictions.

Initiation carabine laser.

Découverte cani-randonnée : soins des chiens, activités possibles, calinothérapie, médiation animale, essais possibles sur 1 km.

Stand Sport-Santé avec infographies sur les bénéfices de l'activité physique régulière sur la santé mentale + créneau Diagnoform (évaluation de la condition physique sur 30 min) avec inscription pour 10 personnes.

Atelier initiation VTT : bons réglages du vélo/bonne position à adopter, parcours de maniabilité, sécurité sur les routes.

**PUBLIC** Tout public  
**GRATUIT (PRIS EN CHARGE)** Entrée libre

**ORGANISATEURS** Centre Hospitalier Public d'Hauteville, Clinique Mutuelle générale de l'Éducation nationale (MGEN)/VYV de Chanay

**PARTENAIRES** Centre sportif Boost Center, Dispositif d'Appui à la Coordination (DAC) 01

**CONTACT** Faiza Dekhinet

04 74 40 80 90  
nf.dekhinet@chph01.fr

44. Samedi 19 octobre 2024 de 17h45 à environ 20h  
| Plateau d'Hauteville

📍 Centre sportif Boost Center  
185 Chem. des Lesines  
01110 Plateau d'Hauteville

## Table ronde/débat : "Activité physique et bonne santé : une réalité vraie ou une vraie réalité"

Format d'une table ronde ouverte à tous avec témoignages, participation, présentation et débat avec les participants sur les thématiques de l'activité physique, de la bonne santé physique et mentale.

En présence d'experts médicaux en addictologie et pédopsychiatrie (dr DEKHINET, dr LAVEINE), sportif de haut niveau affilié groupe Mutuelle générale de l'Éducation nationale (MGEN)/VYV ou dispositif "Mon stade", paramédicaux comme enseignants en activité physique adaptée....

Possibilité de support visio/ live stream.

**PUBLIC** Tout public  
**GRATUIT (PRIS EN CHARGE)** Entrée libre

**ORGANISATEURS** Clinique Mutuelle générale de l'Éducation nationale (MGEN)/VYV de Chanay, Centre Hospitalier Public d'Hauteville

**PARTENAIRE** Groupe Mutuelle générale de l'Éducation nationale (MGEN)/VYV

**CONTACT** Dr Julien LAVEINE de la Clinique de Chanay

04 50 56 80 00  
eta523-secretariatmedical@mgen.fr