



Du 7 au 18 octobre 2024

PROGRAMME SIS

« En mouvement pour notre santé mentale »

Du 7 au 20 octobre :

Prendre soin de ma santé mentale ? Ca marche !

Dépassez-vous en équipe à travers un challenge de marche connecté via l'application Kiplin.

Le but ? Cumulez des pas en équipe, relevez des défis et allez au bout de votre parcours.

Gains pour les 10 premières équipes !

Comment ça marche ?

- Téléchargez l'application Kiplin (disponible sur le PlayStore ou l'App store).
- Créez votre compte ou connectez-vous avec le code UNIVLILLE2024.
- Mettez-vous en équipe.

Si vous n'avez pas d'équipe, vous pouvez en rejoindre une déjà constituée et créer du lien avec de nouvelles personnes.

Les données personnelles demandées pour y participer au challenge sont placées sous la responsabilité de Kiplin et obéissent aux règles et principes que vous pourrez consulter dans l'application lors de votre inscription et à tout moment depuis l'onglet Profil > Conditions et confidentialité"

7 octobre de 11h00 à 14h30 :

Prendre soin de ma santé mentale ? Ca roule !

Campus Pont de Bois (forum et hall B)

Vélo-Smoothie : pédale pour obtenir un délicieux Smoothie.

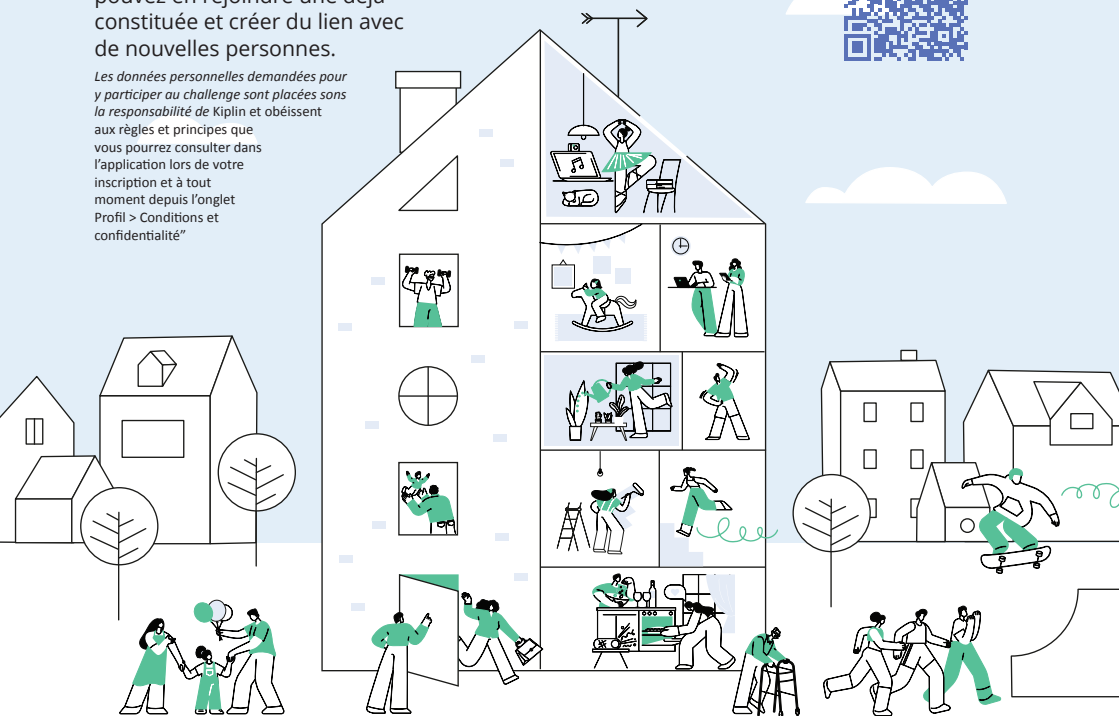
11h-13h : Atelier de remise en selle

Pour les débutants ou personnes peu à l'aise à l'idée d'évoluer dans le trafic routier.

1h de théorie avec projection de contenu + 45 min/1h de prise en main et maniabilité du vélo sur le forum de Pont de Bois.

Possibilité de louer un vélo gratuitement via le lien d'inscription

Lien d'inscription :



12h-14h : Balade vélo inter-sites

Boucle en vélo au départ de Pont de Bois, en passant par Cité scientifique et Lille-Centre (Siège ULille). Découverte des itinéraires, des points d'intérêts sur le parcours (signalétique MEL, bornes de réparation,...) et sensibilisation à la réglementation et aux usages de la route.

Possibilité de louer un vélo gratuitement via le lien d'inscription

Lien d'inscription :



11h30 à 14h : Atelier réparation de vélo par l'atelier L'Autre Cycle

Révisions, réglages, petites réparations et diagnostic

En cas de grosse réparation, réalisation de devis et orientation vers l'atelier pour des réparations à moindre coût.

Sans inscription

Stands d'informations : Service universitaire de santé étudiante, Étudiants relais santé, Nightline, Bureaux vie étudiante et handicap.

9 octobre de 14h à 17h :

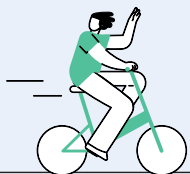
Parcours Flash forme bien être

Plaine Canteleu (à proximité du parking Lac de Canteleu)

Co-organisé par la ville de Villeneuve d'Ascq, l'Institut Pasteur et le CISM

Jeu de piste interactif santé et bien-être au Parc du Héron.

Lien d'inscription :



14 octobre de 17h à 20h :

Prendre soin de ma santé mentale ? Parlons-en !

Faculté des sciences du Sport,
9 rue de l'Université à Ronchin

17h à 18h : Mur d'expression sur la santé mentale

Animé par l'association Dansons comme des fous.

18h- 19h : Table ronde : Santé mentale et sports de haut niveau

Nicolas Devemy, Psychologue du sport, CREPS Hauts de France.

Vanessa Sanesti, Conseillère Haut Niveau et Haute Performance, CREPS Hauts de France.

Mathilde PETRIAU, membre de l'équipe de France de Hockey sur Gazon /Participation aux JO 2024.

19h-20h : Table ronde : Impact de l'activité physique sur la santé mentale

Lucie Bailleul, Psychiatre et Présidente de l'Association Dansons comme des fous.

Brigitte Mainguet, Docteur en psychologie, responsable de la licence 3 APAS STAPS Université de Lille.

Dan Gondo, Doctorant, rédacteur d'une thèse intitulée « Les techniques de relaxation : études de leurs influences sur le stress des étudiants ».

Jean-Marc Skalecki, Enseignant au Suaps Université de Lille.

Lien d'inscription :



18 octobre de 18h30 à 21h45

Nuit du bien être

Ouvert aux étudiants de l'Université de Lille

Organisé par le SUAPS de l'Université de Lille.

COSEC campus Cité scientifique.

Au programme : ateliers de shiatsu, yoga... Le programme complet disponible prochainement sur sport.univ-lille.fr