



CONFÉRENCE

Le rôle de l'activité physique sur la santé

📍 **POITIERS** Bâtiment A1, UFR de Droit. 2 rue Jean Carbonnier 86073 Poitiers

Lieu donné à l'inscription

🕒 19h30 à 22h00

Modalités d'inscription : Inscription en ligne :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScOFBD0uJxcwRRTdEEr3xeh_GWffCgw0G0qLZigRKw0SXhka/viewform

Structure organisatrice : Université de Poitiers / Faculté des Sciences du Sport

Accès :

Accessibilité aux personnes

Accès transports en commu

GRATUIT

📅 **AJOUTER À MON CALENDRIER** ([HTTPS://SORTIR.GRANDPOITIERS.FR/AGENDA/LE-ROLE-DE-LACTIVITE-PHYSIQUE-SUR-LA-SANTE-54811/CALENDAR.ICS](https://sortir.grandpoitiers.fr/agenda/le-role-de-lactivite-physique-sur-la-sante-54811/calendar.ics))

L'activité physique est aujourd'hui reconnue comme l'un des piliers majeurs de la santé : elle prévient de nombreuses maladies chroniques, améliore le fonctionnement du cœur et du cerveau et contribue à un meilleur bien-être au quotidien. Pourtant, malgré ces bénéfices largement documentés, une grande partie de la population reste insuffisamment active.

Pourquoi est-il si difficile de changer nos habitudes de vie ? Quels mécanismes psychologiques freinent l'adoption durable de l'activité physique ? Et comment surmonter ces obstacles pour intégrer le mouvement dans nos vies, quel que soit notre âge ou notre condition ?

Dans le congrès de l'Association des Chercheurs en Activité Physique et Sportive (ACAPS), deux spécialistes viendront partager leur expertise et répondre à vos questions :

- Pr François Carré, cardiologue et médecin du sport, expert reconnu du rôle de l'activité physique dans la prévention des maladies.
- Dr Boris Cheval, chercheur en psychologie de la santé, spécialiste des déterminants motivationnels et des freins psychologiques à la pratique.

Accès gratuit, inscription obligatoire : scannez le QR code présent sur l'affiche ou inscrivez-vous directement via le lien suivant :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScOFBD0uJxcwRRTdEEr3xeh_GWffCgw0G0qLZigRKw0SXhka/viewform

(https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScOFBD0uJxcwRRTdEEr3xeh_GWffCgw0G0qLZigRKw0SXhka/viewform)

Une conférence ouverte à toutes et tous, pour mieux comprendre les enjeux de santé liés au mouvement et découvrir des pistes concrètes pour agir.

(<https://www.grandpoitiers.fr/>)