



Activité physique@GSE  
3<sup>e</sup> rencontre

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST EFFICACE. QUELLE PLACE A-T-ELLE DANS VOTRE GSE?

## Quand

le mardi 20 octobre 2026  
de 13h à 18h30

## Où

Office fédéral du sport OFSPO  
aula du Bâtiment principal  
2532 Macolin

## Pour qui

spécialistes, institutions et toute  
personne désirant intégrer  
l'activité physique dans la GSE

**L'activité physique est l'un des outils les plus efficaces pour lutter contre le stress, prévenir l'épuisement professionnel et juguler l'absentéisme. Elle n'a pourtant pas encore toute la place qu'elle mérite dans les journées de travail. Pourquoi donc? Et comment faire pour que cela change?**

Ces questions seront au cœur de nos discussions le 20 octobre à Macolin. Le directeur des services psychiatriques des Hôpitaux soleurois, Christian Imboden, qui est également médecin-chef des cliniques de psychiatrie, de psychothérapie et de psychosomatique, assurera l'exposé introductif. Puis des ateliers de réflexion seront proposés. Nous travaillerons sur la base d'exemples concrets tirés de la pratique, en nous appuyant sur les résultats de la recherche scientifique et en échangeant entre spécialistes.

Découvrez comment l'activité physique peut renforcer durablement la santé mentale et s'intégrer dans votre GSE de façon simple et à peu de frais!

## Programme

|       |                                                                                                            |       |                                                                                                                                                                          |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12h   | Repas de midi facultatif<br>au restaurant Bellavista (non pris en charge)                                  | 14h45 | Pause en mouvement                                                                                                                                                       |
| 13h   | Accueil et café                                                                                            | 15h15 | Ateliers de travail et échanges avec<br><u>Anja Ammann, Saluta Coach</u><br><u>Dr. Daniel Birrer, OFSPO</u><br><u>Nadine Blum, UNIK</u><br><u>Dr. Renato Mattli, BFH</u> |
| 13h30 | Allocution d'ouverture et<br>introduction en mouvement                                                     | 16h30 | Synthèse, perspectives                                                                                                                                                   |
| 14h15 | Exposé du<br>PD Dr. med. Christian Imboden<br>Activité physique et santé mentale:<br>ce que dit la science | 17h00 | Cocktail dinatoire                                                                                                                                                       |
|       |                                                                                                            | 18h30 | Clôture                                                                                                                                                                  |

## Inscriptions

Participation gratuite. Date-butoir pour les inscriptions: 7 septembre 2026

Les exposés auront lieu en allemand. Une traduction simultanée en français sera assurée durant les parties en plénum.

Besoin de précisions? Contactez: [sportify@gs-vbs.admin.ch](mailto:sportify@gs-vbs.admin.ch)

**JE  
M'INSCRIS**