



**LYCÉE ENCPB**

**LES CORDÉES DE LA RÉUSSITE**

Ministère de l'Éducation Nationale, de  
l'Enseignement Supérieur & de la Recherche

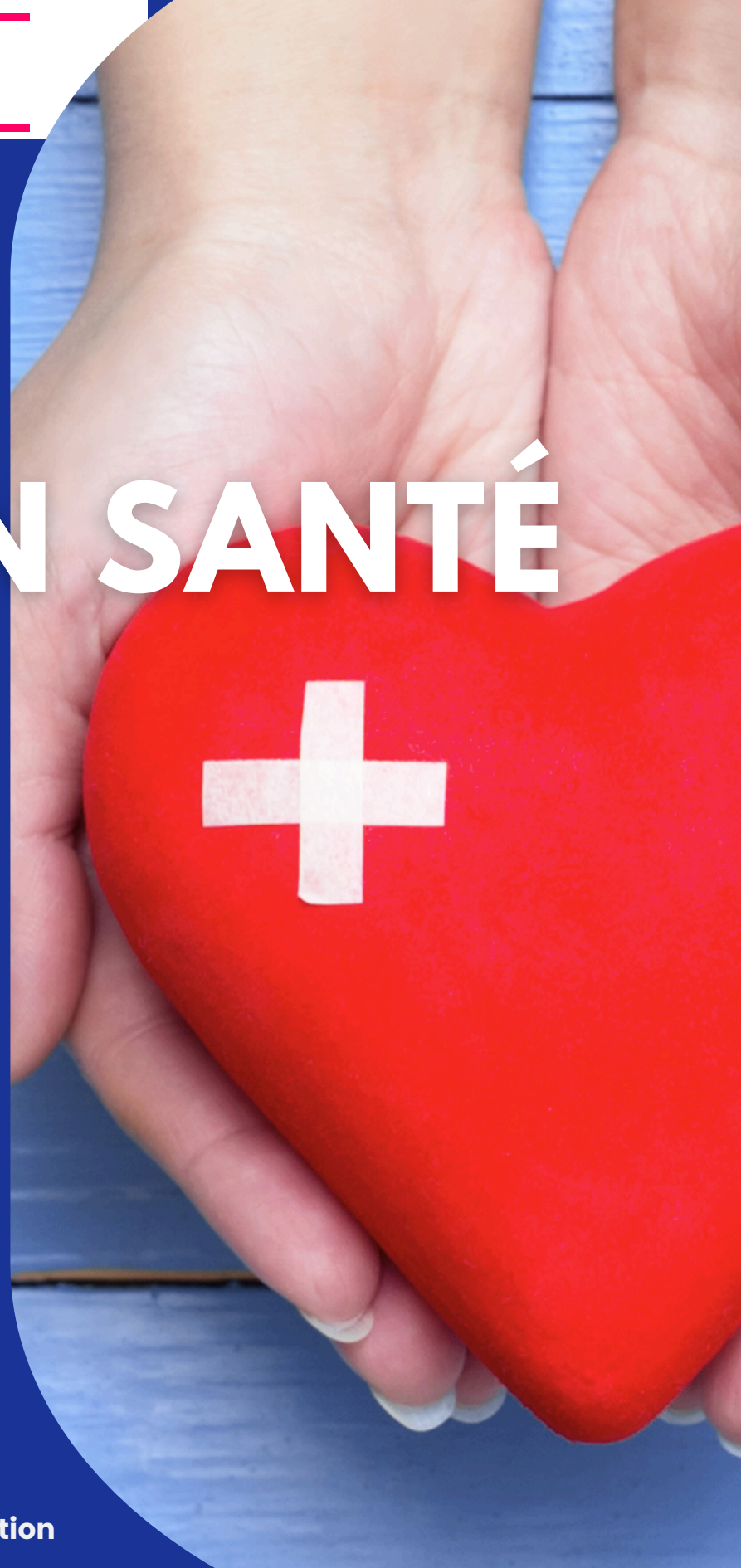
# DEUX JOURNÉES **AMBITION SANTÉ**

**18 & 19 MARS 2026**

14H00 - 17H00

**SANTÉ DES JEUNES :**  
**Comprendre,**  
**prévenir & agir**  
**pour son bien-être!**

Un enjeu pour les  
étudiants en santé...  
et pour tous !



**18 & 19 MARS 2026**

**14H-17H**

**LYCÉE ENCPB**

**11, RUE PIRANDELLO, 75013 PARIS**

**GRATUIT  
INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

**CLIQUEZ ICI**

**FLASHEZ LE QR CODE  
CI-DESSOUS**



## SANTÉ DES JEUNES :

### COMPRENDRE, PRÉVENIR ET AGIR POUR SON BIEN-ÊTRE

**Un enjeu clé pour les étudiants en santé... et pour tous !**

#### LA SANTÉ DES JEUNES, ON EN PARLE ?

Comment **mieux comprendre sa santé** en tant que futur professionnel de santé, et plus largement en tant qu'étudiant pour adopter les bonnes pratiques: prévenir le stress, gérer ses émotions, préserver son sommeil et prendre soin de son équilibre au quotidien ?

Dans le cadre des **Cordées de la Réussite** – Ambition Santé, portées par le **Ministère de l'Éducation Nationale**, de **l'Enseignement Supérieur et de la Recherche**, le **Lycée ENCPB** et l'Association **A-MCA**, organisent pour la seconde année, un événement dédié à la santé et au bien-être des jeunes.

Ce **dispositif Ministériel** accompagne les jeunes pour favoriser **l'égalité des chances**, élargir leurs repères, renforcer leur **autonomie** et faciliter les **rencontres** avec des professionnels. La santé y est abordée comme une dimension essentielle du parcours étudiant.

Cet évènement étalé sur deux journées, repose sur une démarche pédagogique associant information en santé, expérimentations concrètes et rencontres conviviales, afin de mieux comprendre les enjeux et d'adopter de **bonnes pratiques de santé**. Elles s'inscrivent dans une **approche globale** de la santé, attentive à la **prévention** et au **bien-être** des jeunes.

Pendant deux jours, l'évènement alternera temps pédagogiques, ateliers pratiques et moments d'échanges professionnels, afin de transmettre des **connaissances**, proposer des **outils** concrets, croiser les regards et partager les **expériences**.

Il vise à apporter des repères sur les enjeux de santé, à favoriser les échanges entre étudiants, enseignants et professionnels, et à **faire de chacun un acteur de sa santé**.

Conçu pour les étudiants et enseignants de l'ENCPB – notamment pour les filières en santé – ainsi que pour le lycée partenaire allemand, l'évènement s'inscrit dans une dynamique européenne d'échanges éducatifs, en cohérence avec l'approche pédagogique de l'Établissement.

Il associe également des experts de l'A-MCA (médecins, chercheurs, soignants, psychologues, praticiens) afin de favoriser les rencontres entre futurs professionnels et acteurs de terrain, et reste ouvert vers l'extérieur, notamment aux professionnels de santé et acteurs de la prévention, dans la limite des capacités d'accueil.

## PROGRAMME

**MERCREDI 18 MARS 2026**

**14h15 - 17h00**

### Comprendre la santé et s'approprier les bases de la prévention

Cette **première journée** propose de prendre du recul pour mieux comprendre ce que signifie « être en bonne santé » : prévention, habitudes de vie, équilibre personnel et environnement quotidien. La **table ronde** permettra d'explorer les grands enjeux de la santé des jeunes, de s'enrichir des expériences de professionnels et d'apporter aux publics des pistes d'action concrètes. Une **expérimentation collective** viendra compléter ces échanges pour tester des outils simples et concrets afin de permettre à chacun de s'approprier des bases de la prévention. Enfin, la journée sera clôturée par un **moment de convivialité**.

#### TEMPS PÉDAGOGIQUE - REGARDS CROISÉS SUR LA SANTÉ

- 14h15 - 15h30 | Table ronde  
Santé des jeunes : enjeux, défis et leviers pour agir
- 15h30 - 15h45 | Questions - réponses  
Échanges avec le public

#### TEMPS PRATIQUE - EXPÉRIMENTER LA PRÉVENTION

- 15h45 - 16h15 | Expérimentation collective  
Découvrir et tester des outils mobilisables
- 16h15 - 16h30 | Retours d'expérience  
Échanges avec le public

#### TEMPS D'ÉCHANGES - SE RENCONTRER ET PARTAGER

- 16h30 - 17h00 | Rencontre conviviale  
Partages et échanges entre les participants

**JEUDI 19 MARS 2026**

**14h00 - 17h00**

### Acquérir des repères et expérimenter des solutions concrètes

Cette **seconde journée** se concentre sur trois dimensions clés du bien-être : prévention du stress, gestion des émotions et qualité du sommeil. La **conférence** apportera des repères pour mieux comprendre ces trois sujets, puis les **ateliers thématiques** permettront de découvrir des outils concrets afin d'approfondir ces dimensions et repartir avec des solutions applicables. L'évènement sera clôturé par un moment de **partage convivial**.

#### TEMPS PÉDAGOGIQUE - REPÈRES ET CLÉS POUR AGIR

- 14h00 - 14h45 | Conférence thématique  
Stress, émotions, sommeil : les clés pour comprendre et préserver son équilibre au quotidien
- 14h45 - 14h55 | Questions - réponses  
Échanges avec le public

#### TEMPS PRATIQUE - TESTER DES FACETTES DU BIEN-ÊTRE

- 15h00 - 16h30 | Ateliers thématiques tournants

Atelier 1. Gérer son stress et favoriser la détente  
Relâcher les tensions musculaires & se détendre

Atelier 2. Se concentrer et mieux gérer ses émotions  
Apaiser le mental et gagner en sérénité

Atelier 3. Améliorer son sommeil & préserver  
Conseils pour récupérer et retrouver de l'énergie

#### TEMPS D'ÉCHANGES - SE RENCONTRER ET PARTAGER

- 16h30 - 17h00 | Rencontre conviviale  
Partages et échanges entre les participants



## INTERVENANTS

- **Élisabeth BRETON** – Formatrice, spécialiste de la prévention du stress, conférencière et auteure de plusieurs ouvrages, Resp. de la collégiale de l'A-MCA (Normandie/Versailles).
- **Laurent GROSS** – Psychothérapeute certifié ARS, formateur, ancien Kinésithérapeute, membre du comité éditorial de la revue scientifique JHYSI (Paris).
- **Dr François MULET** – Médecin, Régulateur SAMU au CHU d'Angers et enseignant (Angers).
- **Dr Daniel SIMECA** – Médecin généraliste, enseignant chercheur et auteur de plusieurs ouvrages (Paris).
- **Angélique THILLAYE-TOULEC** – Formatrice en prévention et gestion du stress, membre experte de l'A-MCA (Paris).
- **Dr Joakim VALERO** – Médecin spécialiste en nutrition et prévention, membre expert de l'A-MCA (Orléans).

## MODERATEUR

- **Dr Véronique SUISSA** – Docteur en psychologie, Directrice Générale de l'A-MCA et Rédactrice en Chef Adjointe de la revue scientifique en santé JHYSI.