



COMMUNIQUÉ DE PRESSE



Sport santé

Mental + : la boxe thérapie au service de la santé mentale

St Julien-en-genevois, le 05 février 2026. Déclarée « Grande cause nationale 2026 » par le ministère du travail et des solidarités, la santé mentale est un sujet qui concerne l'ensemble de la population : un français sur quatre sera confronté à un trouble mental au cours de sa vie. Deuxième catégorie la plus coûteuse pour l'assurance maladie, elle coûte 163 milliards à l'État chaque année !

Pascal Pastor, ancien champion de kickboxing, président de club et diplômé en sport santé lance « Mental + », un programme sur-mesure de boxe thérapie pour traiter cette pathologie chez les jeunes, une première dans la région.

À St Julien, le club de kick-boxing « *Fighting Training Center* » accueille chaque semaine près de 150 jeunes de 3 à 17 ans, issus de tous milieux familiaux, pour des enseignements adaptés à la pratique du kickboxing sur le territoire de la communauté de communes du genevois (CCG), à St Julien, Viry et Valleiry. « *Parmi eux, 15 à 20% ont des soucis majeurs de comportement : dans leur rapport aux autres, la gestion de leurs émotions, la résilience, le manque de confiance en soi, le respect de l'autorité en sont des exemples flagrants* » témoigne Pascal Pastor. Le président du club, ancien champion international de kickboxing est diplômé d'État dans le domaine du sport, certifié en thérapie complémentaire et praticien déclaré au médecin cantonal de Genève. **Éducateur sportif « sport santé et bien-être » il a décidé d'agir pour accompagner ces jeunes touchés par cette maladie en imaginant un programme spécifique basé sur la boxe thérapie : « Mental + ».** Six semaines d'accompagnement thérapeutique avec un suivi pluridisciplinaires, à raison d'une à deux séances par semaine, avec des spécialistes diplômés et des éducateurs formés, et sensibilisés à ces problématiques.

Une approche innovante combinant sport et bien-être psychologique infantile qui a déjà fait ses preuves dans l'hexagone, et qui est aujourd'hui largement répandue dans le sport de haut niveau en soutien mental pour les champions.

Un programme spécifique qui pourra être adapté aux écoles et aux entreprises

« *Nous souhaitons ouvrir ce programme d'abord à l'ensemble des jeunes de notre territoire (CCG) puis progressivement aux adultes, avec les partenaires qui nous financeront* » précise Pascal Pastor. **Une soirée de présentation et d'information a eu lieu le jeudi 29 janvier 2026 au centre de convention d'Archamps.**

Lors de cet événement, des spécialistes (médecin, ergothérapeute, consultant en management et conditions de travail, préparateur mental, éducateur sportif, institutrice) ont accrédité la démarche. Fort de leurs expériences, ils ont un état des lieux précis des besoins, ils ont témoigné surtout sur l'importance d'agir aujourd'hui pour mieux appréhender l'avenir. Très apprécié également **le témoignage de l'ancien champion du monde et champion d'Europe de boxe Christophe Tiozzo** (35 combats, 33 victoires dont 22 par KO, médaillé de bronze aux JO de 1984). Il s'est exprimé sur l'importance de bénéficier d'un accompagnement mental dans le sport de très haut niveau et la compétition.

Pascal Pastor a présenté son programme « **Mental +** », comme étant **la solution concrète, évolutive, véritablement ancrée dans les valeurs du sport et de la santé.**

Un appel à partenariat a été lancé auprès des collectivités, des écoles et des entreprises qui pourront faire bénéficier leurs salariés du programme « **Mental +** ». L'objectif de cette soirée était de poser les fondations d'un programme crédible, mobilisateur et fédérateur.

Pascal Pastor de conclure : « *Cette soirée est le déclencheur d'un mouvement, d'un élan de solidarité pour : informer, sensibiliser et surtout mobiliser. Il en va de l'avenir de nos jeunes et de notre population !* ».