

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Quand le sport et la santé mentale se rencontrent – « Les Foulées Douces »

Une marche de 5km, une course de 5km et une course de 10km, « Les Foulées Douces », sont organisées dimanche 16 octobre 2022, à partir de 8h00 au CH La Chartreuse à Dijon.

Face à la sédentarité, l'Organisation Mondiale de la Santé continue de mettre en avant la pratique d'une activité physique régulière. Le sport a de nombreux bienfaits pour la santé que ce soit mentale ou physique. Il permet notamment de **réduire le stress, l'anxiété et la dépression**. Aussi, la crise sanitaire et les confinements successifs ont révélé à quel point le sport était un déterminant majeur de notre santé mentale.

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) du 10 au 23 octobre 2022 représentent un moment privilégié pour réaliser des actions de promotion de la santé mentale. C'est dans ce cadre que sont organisées une marche de 5km, une course de 5km et une course de 10km, dimanche 16 octobre. Une première édition dans le magnifique parc du Centre Hospitalier La Chartreuse.

Les courses et marche sont inclusives et solidaires, ouvertes à toutes et tous quel que soit le niveau sportif. Les courses sont toutes deux chronométrées tandis que la marche est libre.

Au-delà de cette manifestation sportive, notre organisation met un point d'honneur à ce que soient mis en place des actions de sensibilisation. C'est pourquoi le village-départ sera composé de différents stands visant à destigmatiser la santé mentale et le lieu de soin : Activités Physiques Adaptées (APA), Union Nationale de Familles et Amis de Personnes Malades et/ou Handicapées Psychiques (UNAFAM), Fédération Française du Sport Adapté, Culture à l'Hôpital (animé par la Cie Jérôme Thomas)...

Comment s'inscrire ?

La marche est gratuite, seules les courses de 5 et 10 km sont payantes avec un tarif unique de 5€.

Le lien d'inscription est le suivant : <https://www.chronometrage.com/evenement/les-foulees-douces-2022>

Programme de la journée (horaires prévisionnels) :

- 8h : Début de la récupération des dossards. Possibilité de les retirer jusqu'à 30mn avant la course.
- 9h30 : Départ 5km course
- 9h45 : Départ 5km marche
- 11h : Départ 10km course

Retrouvez plus d'informations notamment sur le tracé des parcours sur notre site internet :
<https://www.ch-lachartreuse-dijon-cotedor.fr/usagers-familles/les-foulees-douces/>

Contact :
Laure ALEXANDRE-DUBAND
Responsable communication du CH La Chartreuse
03.80.42.55.80 ou communication@chlcdijon.fr