



PTSM21
Projet Territorial de Santé Mentale Côte d'Or

Les foulées Douces

Courir pour la Santé mentale
2^{ème} édition
15 octobre 2023
DIJON



Marraine : Floriane QUESADA

Piste : Championne de France U23 sur
3000m steeple / Championne de France
Universitaire sur 1500m

Cross : Vice-championne de France
Universitaire de Cross-country

Route : Médaille de bronze aux
Championnats de France de 10kms

CH La Chartreuse
Direction Générales
1 bd chanoine Kir
21033 DIJON Cedex
03.80.42.48.48

La Direction du CH La Chartreuse et les acteurs du Projet Territorial de Santé Mentale de Côte d'Or (PTSM21) vous présentent la deuxième édition des foulées douces : courir pour la santé mentale dans le cadre des Semaines d'Informations sur la Santé Mentale (du 9 au 22 octobre 2022).

Le 15 octobre 2023, des coureurs et marcheurs investissent le parc du CHLC afin de courir pour la santé mentale, destigmatiser les personnes qui vivent avec un trouble psychique et lutter contre les représentations de la maladie psychique et des lieux de soins dont l'hôpital.

La course s'adresse à tous les publics (patients, usagers, familles, professionnels, populations...), des plus novices aux plus aguerris, et permet à la population d'être proactive, de s'informer et de s'engager en faveur de la santé mentale.... Dans un souci de prévention et de droit, la santé mentale étant aussi importante que la santé physique.

Rassembler autour d'un évènement sportif, partager, discuter, se décaler de ses représentations sur les lieux de soins, se-découvrir, les foulées douces, c'est tout simplement ça !

SOMMAIRE

I – Les porteurs du projet

- 1.1 – Contexte (SISM)
- 1.2 – CHLC
- 1.3 – PTSM21
- 1.4 – Objectifs

II – Les foulées douces 2022

- 2.1 – Bilan
- 2.2 – Partenaires
- 2.3 – Dossier de presse

III – Les foulées douces 2023

- 3.1 – Objectifs
(+ de partenariats/sponsoring) pour mieux développer l'évènement -
- 3.2 – Lieu
- 3.3 – Budget prévisionnel
- 3.4 – Parcours prévisionnels

IV- Pourquoi contribuer et comment ?

V- Quelles contreparties attendez-vous ?

I – Les porteurs du projet

1.1 – Contexte – Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale

Les SISM sont un moment privilégié pour réaliser **des actions de promotion de la santé mentale**. Ces semaines sont l'occasion de construire des projets en partenariat et de parler de la santé mentale avec l'ensemble de la population.

LES CINQ OBJECTIFS DES SISM :

SENSIBILISER le public aux questions de Santé mentale.

INFORMER, à partir du thème annuel, sur les différentes approches de la Santé mentale.

RASSEMBLER par cet effort de communication, acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale.

AIDER au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale.

FAIRE CONNAÎTRE les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

Qui peut mettre en place une action ?

Professionnels de santé, de l'éducation, du social, associations, usagers, familles, citoyens ou encore élus locaux sont invités à réaliser des actions à destination du grand public, pour parler ensemble de la santé mentale.

1.2 – Le Centre Hospitalier La Chartreuse

Le CH La Chartreuse est un établissement public de santé mentale qui a été érigé en établissement public autonome par arrêté du 30 octobre 1970. Autrefois couvent, celui-ci est devenu la propriété du département en 1833 qui avait décidé d'établir un hospice départemental.

SES MISSIONS

Le CH La Chartreuse est un établissement de santé autonome animé et géré par un directeur d'hôpital, assisté d'un directoire à majorité médicale, et sous le contrôle d'un conseil de surveillance. Ses missions couvrent le champ de la psychiatrie et de la santé mentale, avec des actions de prévention, diagnostic, soins, réadaptation et réinsertion sociale.

Il dispose d'équipes pluridisciplinaires médicales et paramédicales. Ses projets s'inscrivent dans le cadre d'un contrat d'objectifs et de moyens passé avec l'Agence Régionale de Santé de Bourgogne-Franche-Comté.

Son territoire de santé de rattachement est la Côte-d'Or, avec des secteurs psychiatriques couvrant Dijon et le sud du département. Les structures intra hospitalières sont situées à Dijon, près du lac Kir, sur le site de la Chartreuse de Champmol, haut lieu de l'histoire de la Bourgogne. Les structures extra hospitalières sont implantées en zone urbaine et rurale, au plus près des lieux de prise en charge des patients.

Le Centre Hospitalier La Chartreuse fait partie du Groupement Hospitalier de Territoire Côte d'Or Haute Marne (GHT 21-52) et porteur du PTSM21 pour le volet santé mentale.

1.3 – PTSM21

Le Projet Territorial de Santé Mentale de Côte d'Or (PTSM 21) vise l'amélioration continue de l'accès des personnes concernées à des parcours de santé et de vie de qualité, sécurisés et sans rupture. Il est particulièrement axé sur les actions de prévention et de coordination des acteurs (information, formation, co-intervention et développement du travail partenarial).

Les actions du PTSM 21 sont élaborées à partir d'un diagnostic territorial. Il est mis en œuvre à l'initiative des professionnels et établissements travaillant dans le champ de la santé mentale, en y associant l'ensemble des acteurs concernés.

1.4 – Objectifs de l'organisation d'une course sur la santé mentale « Les foulées douces »

Les enjeux :

- Permettre au grand public d'avoir une meilleure compréhension des problématiques liées à la santé mentale
- Désstigmatiser les personnes atteintes de troubles psychiques
- Désstigmatiser le lieu même du CH La Chartreuse (course dans le parc)

Les objectifs opérationnels :

- Rassembler autour d'un évènement sportif visant à fédérer la population autour des problématiques de santé mentale
- Mettre en perspective les bienfaits de l'activité physique et sportive pour soutenir une bonne santé mentale
- Utiliser l'environnement urbain (parc du CHLC + lac Kir)
- Mettre en valeur l'activité physique comme outil de réhabilitation
- Désstigmatiser un lieu de soins connoté négativement dans les représentations générales
- Sensibiliser la population sur les troubles psychiques

II – Les foulées douces 2022

2.1 – Bilan

Au total, la première édition des Foulées Douces a rassemblé 305 participants :

- 116 participants au 5 km marche
- 57 participants au 5 km course
- 132 participants au 10 km course

De nombreux participants ont fait des retours positifs au CH La Chartreuse, qui a également reçu des demandes d'organisation d'une nouvelle édition des Foulées Douces.

2.2 – Partenaires

- ARS BFC (subvention)
- UFR Staps (bénévoles)
- Fédération du Sport Adapté (stand)
- Unafam (stand)
- Ville de Dijon

2.3 – Dossier de presse

Sport et santé mentale : des foulées douces organisées à La Chartreuse à Dijon

À l'occasion des semaines de la santé mentale, le centre hospitalier La Chartreuse à Dijon organise des "Foulées douces" ce dimanche, pour permettre au grand public d'entrer dans l'hôpital psychiatrique et pour redire l'importance du sport sur le moral.



<https://www.francebleu.fr/infos/sante-sciences/sport-et-sante-mentale-des-foulees-douces-organisees-a-la-chartreuse-a-dijon-1665560970>

Dijon

BP Foulées douces : une course inclusive dans le parc de La Chartreuse

Le Bien Public - 04 oct. 2022 à 17:28 - Temps de lecture : 1 min

 |  | Vu 286 fois



Pour la première fois, le centre hospitalier La Chartreuse organise une course solidaire et inclusive pour parler de santé mentale, *via* le sport. Photo illustration *LBP* /Philippe BRUCHOT

<https://www.bienpublic.com/magazine-sante/2022/10/04/foulees-douces-une-course-inclusive-dans-le-parc-de-la-chartreuse>

Sport - Dijon

Les Foulées Douces - Courir pour la santé mentale organisé par le Centre Hospitalier La Chartreuse le dimanche 16 octobre

Centre Hospitalier La Chartreuse - 19 oct. 2022 à 16:13 - Temps de lecture : 1 min

 | Vu 21 fois



01 / 27

Photos des Foulées Douces - Courir pour la santé mentale organisé le dimanche 16 octobre par le Centre Hospitalier La Chartreuse à Dijon. Images proposées par Le Centre Hospitalier La Chartreuse.



<https://www.bienpublic.com/sport/2022/10/19/les-foulees-douces-courir-pour-la-sante-mentale-organise-par-le-centre-hospitalier-la-chartreuse-le-dimanche-16-octobre-gps0>



<https://www.youtube.com/watch?v=oisRtB8OX98>

Mais aussi...

<https://www.sante-environnement-bfc.fr/evenement/les-foulees-douces-courir-pour-la-sante-mentale/>

<https://www.dijon.fr/Agenda/Les-Foulees-Douces-Courir-pour-la-sante-mentale>

<https://www.ptsm21.fr/1ere-edition-des-foulees-douces-sism-2022-2/>

III – Les foulées douces 2023

3.1 – Objectifs

L'évènement Les Foulées Douces – Courir pour la santé mentale a lieu le dimanche 15 octobre 2023 pour sa seconde édition et avec comme marraine Floriane QUESADA dont vous trouverez le book en pièce jointe.

Cette course s'inscrit dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale organisée par le CH La Chartreuse et le PTSM21 et a pour but de faire découvrir le parc, de destigmatiser le lieu même du CH La Chartreuse et d'allier le sport à la santé psychique, mentale et physique.

Deux courses pédestres de 5 et 10 kms sont organisées et complétées d'un parcours de marche de 5km.

Les distances mesurées des épreuves sont de 5km (marche/course) et de 10km (course). Il est prévu une participation financière de 5€ pour la course de 5 km et de 10€ pour la course de 10 km. La participation à la marche est gratuite pour permettre au maximum de personnes de participer.

La thématique des SISM cette année est « À tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit ».

Au CH La Chartreuse, la santé mentale est prise en compte dès le plus jeune âge voire avant (unité père-mère-bébé) en passant par la psychiatrie adulte, les jeunes, les adolescents et la psychiatrie du sujet âgé.

Les générations seront à l'honneur à travers notre évènement avec l'organisation des récompenses "jeunes" (cadets & juniors), master (M1 & +) ainsi que master + (M4 & +).

L'organisation prévoit également un classement "génération équipe" avec le cumul des temps de deux participants de deux générations différentes (1 participant "jeunes" soit cadets ou juniors, et 1 participant classique soit espoirs et +).

Des stands présents au départ de la course permettront aux participants et à ceux qui le souhaitent de se renseigner sur la santé mentale et d'échanger avec des professionnels. Ce sera aussi l'occasion d'aborder les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale.

3.2 – Lieu et participation attendue

L'épreuve et le départ sont organisés à partir du stade de football du Centre Hospitalier La Chartreuse 1 boulevard Chanoine Kir 21000 DIJON.

L'objectif est de fédérer un nombre plus important de coureurs et de marcheurs pour cette nouvelle édition des Foulées douces.

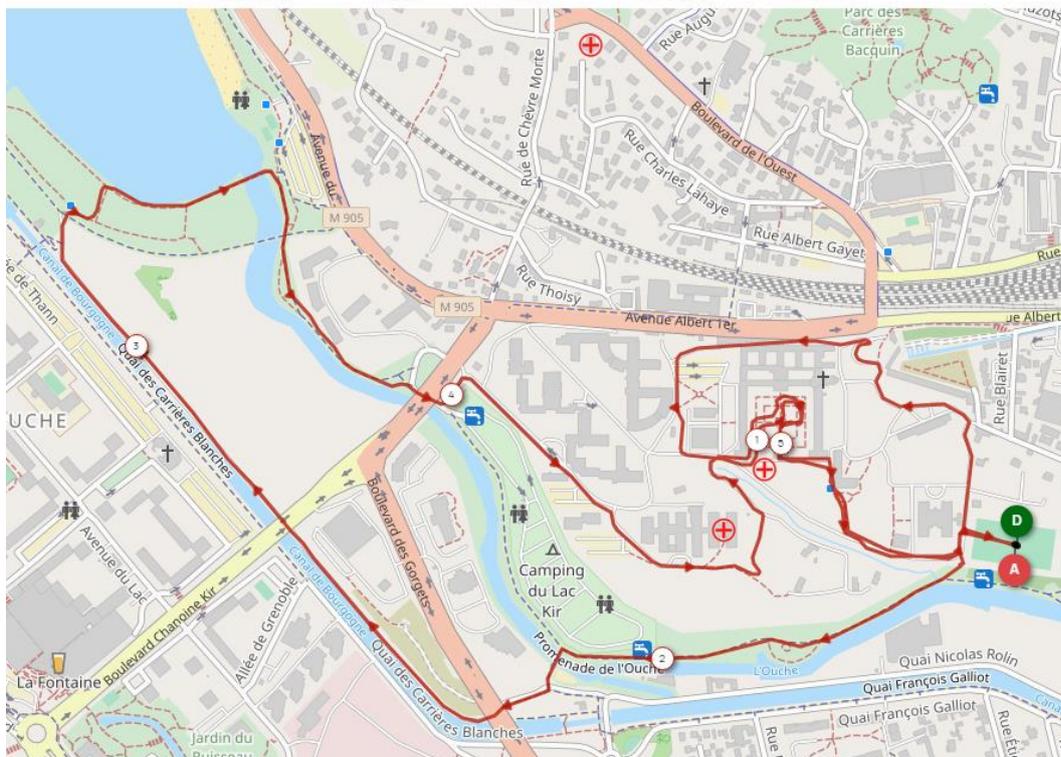
3.3 – Budget prévisionnel

Détail des dépenses	Montant dépenses	Détail des recettes	Montant recettes
Prestation de services (Croix-Rouge)	785€	Inscriptions	Environ 1500€ (fonction inscriptions)
Achat matières et fournitures	1579 €		
Autres services extérieurs (Flyers + Teamchrono)	1100€		
Charge de personnels estimée	3300 €		
Autres charges de gestion courante	530€		
Total dépenses	7294€		
Total recettes estimé	Environ 1500€		
Coût estimé	5794€		

3.4 – Parcours prévisionnels

- **PARCOURS 5 km**

Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
5.45 km	24 m	22 m	236 m	248 m



- **PARCOURS 10 km**

Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
10.00 km	35 m	33 m	237 m	248 m



IV - Pourquoi contribuer et comment ?

Votre contribution permettra de faire des Foulées Douces un événement incontournable tout en donnant de la visibilité à la lutte contre la stigmatisation des troubles psychiques. L'ambition du CH La Chartreuse est de pérenniser cet événement, voire de susciter la création d'événements de ce type dans d'autres villes de France.

Contributions possibles (liste non exhaustive donnée à titre indicatif) :

- Présence sous forme de bénévolat (accueil des participants, encadrement, tenue d'un stand au village départ)
- Contributions financières
- Sponsorisation d'une récompense pour les gagnants des courses
- Communication autour de l'événement (en amont, le jour J et à l'issue), en interne (auprès des salariés de votre entreprise/structure) et/ou en externe

V - Quelles contreparties* possibles ?

- Tenue d'un stand au village départ afin de communiquer sur votre entreprise/structure
- Affichage de votre logo sur les supports de communication liés à l'événement (Communiqué de presse, balisage des parcours...)
- Citation du nom de votre entreprise/structure lors de la remise de prix
- Citation et tag de votre entreprise/structure sur les réseaux sociaux

*La contrepartie sera définie avec l'entreprise/structure, en fonction de l'investissement du partenaire.

**Vous aussi,
contribuez à l'organisation de cet événement sportif original
pour destigmatiser les personnes vivants avec un trouble psychique
et lutter contre les représentations
de la maladie psychique et des lieux de soins !**

Contact :
communication@chlcdijon.fr - 03 80 42 55 80

Témoignages :



Floriane QUESADA : « J'ai accepté d'être la marraine pour la deuxième édition des Foulées Douces, car la santé mentale est un sujet qui me tient particulièrement à coeur. Etant athlète de haut-niveau, je me suis rendue compte que cet aspect était parfois voire souvent laissé de côté et qu'en l'oubliant, cela pouvait mener à des burnouts et à un arrêt total d'un projet de haut-niveau. Je pense qu'il est primordial de prendre en compte et de s'occuper de notre santé mentale, pour n'importe quelle personne, afin d'être bien dans son corps et dans ses baskets, mais surtout bien dans sa tête ! »

« Une organisation de qualité, des bénévoles motivés et une joie de voir l'hôpital s'ouvrir sur la cité. Une belle manifestation prônant la destigmatisation et le plaisir sportif ! Je serai ravie d'être de nouveau bénévole pour la prochaine édition! » Diana, pair-aidante

“J'ai pu accompagner ce jour-là un ami qui se testait pour la première fois sur 5 km. Nous avons terminé la course ensemble et nous nous sommes soutenus tous au long du parcours. Victoire ! Tous les niveaux étaient présents et c'était un plaisir de voir cette première édition se dérouler correctement. J'ai aussi apprécié échanger sur le stand Rehabilitation Run après la course avec les premiers et premières venu(e)s à cet événement. Bref, la réédition nous trotte dans la tête maintenant ! Merci aux organisateurs de provoquer des moments d'échange, de partage et d'information sur la santé mentale.”

« Coureur amateur et infirmier de formation, j'ai pu participé à la première édition des foulées douces. Allier le sport et une action de santé publique est toujours un plaisir. Découvrir le parc de l'hôpital fut un réel plaisir pour moi qui ne suis pas originaire de la Côte d'Or. Le parcours fut agréable avec l'encouragement de personne se trouvant sur le parcours. J'ai bien évidemment coché la prochaine édition du 15 octobre 2023. » Thomas