

Les Foulées Douces : courir pour la santé mentale Une 2^e édition organisée au CH La Chartreuse le 15 octobre 2023

Le Centre Hospitalier La Chartreuse, en collaboration avec les acteurs du Projet Territorial de Santé Mentale (PTSM21) et soutenu par l'Agence Régionale de Santé Bourgogne-Franche-Comté, organise la 2^e édition de l'événement « Les Foulées Douces – Courir pour la santé mentale ». Cette manifestation sportive et conviviale se déroule le dimanche 15 octobre 2023, au départ du CH La Chartreuse. Inscrite dans le cadre des [Semaines d'Information sur la Santé Mentale \(SISM\)](#), cette initiative vise à promouvoir la déstigmatisation des troubles psychiques et à rassembler la population autour de ces questions essentielles. En 2022, la première édition avait rassemblé plus de 300 participants.



COURSES
5km ou 10km
5€ ou 10€
MARCHÉ GRATUITE
SUR INSCRIPTION

**LES FOULÉES
DOUCES**
2^{ème} édition

15 OCTOBRE 2023

**COURIR POUR LA
SANTÉ MENTALE**

INSCRIVEZ-VOUS

MARRAINE
**Floriane
QUESADA**
MÉDAILLÉE AUX
CHAMPIONNATS DE FRANCE
DE 1000M



Des parcours pour tous les niveaux et pour tous les âges

Soucieux de permettre au plus grand nombre de participer, le CH La Chartreuse propose différents parcours :

- 10km course ([tracé ici](#)) - 10€
- 5km course ([tracé ici](#)) - 5€
- 5 km marche ([tracé ici](#)) - Gratuit

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

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. Cette année, l'établissement propose également un « **Challenge Génération** » sur le 10 km course. Il s'agit d'une participation en binôme avec un cumul des temps de deux participants de générations différentes (1 participant jeunes, soit cadets ou juniors, et 1 participant classique, soit espoirs et +). Ce binôme est à définir dès l'inscription.

Pour ajouter une dose de compétition amicale, **des récompenses seront attribuées aux vainqueurs de chaque catégorie**. Des repas offerts dans des restaurants locaux, des bons d'achat et d'autres surprises attendent les champions qui se démarqueront dans les différentes courses.

Lutter contre la stigmatisation et promouvoir une bonne santé mentale

« Les Foulées Douces » représentent bien plus qu'une simple course. C'est une invitation à **briser les tabous et préjugés relatifs aux troubles psychiques**. En rassemblant la population autour de cet événement, le CH vise à lever les peurs qui concernent l'environnement hospitalier et à encourager un dialogue ouvert à propos de la santé mentale. 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. Des informations relatives à la santé mentale parsèmeront également le parcours.

Une marraine inspirante : Floriane Quesada

Floriane Quesada, médaillée aux Championnats de France de 10 km, sera la marraine de cette deuxième édition des « Foulées Douces ». Sa passion pour la course et son engagement envers la santé mentale font d'elle une figure inspirante. **Floriane incarne la force, la résilience et la détermination** : des qualités qui résonnent particulièrement dans le cadre de la lutte contre les fausses idées reçues liées aux troubles psychiques. Sa présence renforce le message du CHLC : la santé mentale est une cause qui concerne chacun de nous, sans exception !



J'ai accepté d'être la marraine de la deuxième édition des Foulées Douces, car la santé mentale est un sujet qui me tient particulièrement à cœur. Étant 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 burn-outs 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 !

Floriane Quesada, médaillée d'or par équipe au championnat de France 2023 du 10km et internationale en cross et 3000m steeple.

À propos des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM)

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) sont un rendez-vous annuel destiné à sensibiliser le public sur les enjeux cruciaux liés à la santé mentale. Cette année, la thématique « **À tous les âges de la vie, ma santé est un droit** » met en lumière l'importance de garantir le bien-être psychique à chaque étape de la vie. Le Centre Hospitalier La Chartreuse s'engage pleinement dans ces semaines en tant qu'acteur de premier plan, convaincu que la santé mentale est un droit fondamental pour tous. Participer activement à cet événement permet au CHLC de contribuer à la déstigmatisation des troubles psychiques, en favorisant la compréhension et l'inclusion.

À propos du CH La Chartreuse :

Acteur de référence en Côte-d'Or, le CH La Chartreuse est un Établissement Public de Santé Mentale. Il prend en charge les personnes souffrant de pathologies psychiatriques et/ou de handicap psychique, que ce soit en ambulatoire ou dans le cadre d'une hospitalisation. Psychiatrie de l'enfant, de l'adolescent, de l'adulte et de la personne âgée, réhabilitation psychosociale, activités médicales et médico-sociales... Les prises en soins proposées sont variées. La capacité d'accueil de l'établissement est de 367 lits et 264 places, soit un total de 631 lits et places. Le CHLC répond aux besoins d'un bassin de population de près de 400 000 habitants, notamment grâce à l'implantation de structures extra-hospitalières au plus près des patients. Cet établissement pilote également le Projet Territorial de Santé Mentale de Côte-d'Or (PTSM21).

Pour plus d'informations sur le CH La Chartreuse et ses missions, veuillez consulter le site internet :
www.ch-lachartreuse-dijon-cotedor.fr

Infos pratiques sur Les Foulées Douces : <https://www.ch-lachartreuse-dijon-cotedor.fr/usagers-familles/les-foulees-douces/>

Principaux partenaires :



CONTACT PRESSE

06 59 70 40 80
communication@chlcdijon.fr