

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

14 octobre
2025



Courir pour la santé mentale : 4^e édition des Foulées Douces au CH La Chartreuse !



Dimanche 19 octobre, le parc du CH La Chartreuse accueille la 4^e édition des Foulées Douces. Ce rendez-vous sportif et solidaire propose des courses et une marche ouvertes à tous, en faveur de la santé mentale. Il s'inscrit dans la 36^e édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) qui se tiennent partout en France du 6 au 19 octobre 2025.

Un succès grandissant : près de 800 participants attendus !

Crées en 2021, Les Foulées Douces invitent le grand public à entrer dans l'enceinte du Centre Hospitalier La Chartreuse, un lieu souvent méconnu ou perçu comme fermé. Pourtant, le parc de 25 hectares est librement accessible chaque jour et accueille promeneurs, coureurs et visiteurs.

Organisée en partenariat avec le Projet Territorial de Santé Mentale de Côte-d'Or (PTSM21), la manifestation rassemble chaque année patients, professionnels, familles et entreprises autour d'une matinée convivial d'activité physique et de partage. De 250 participants lors de la première édition en 2021 à 700 en 2024, la dynamique ne cesse de croître.

« *Si on vient dans le parc du CH La Chartreuse pour une course ou un événement culturel, ce sera plus facile d'y revenir ensuite pour demander de l'aide ou recevoir des soins* », explique un membre du collectif d'organisation des Foulées Douces.

L'objectif : changer le regard sur la psychiatrie, encourager à parler de santé mentale et montrer que ce lieu de soin est aussi un espace de vie ouvert sur la ville.

Des parcours pour toutes et tous

L'édition 2025 propose quatre parcours adaptés à tous les niveaux :

- ▶ Marche gratuite de 5 km (départ libre entre 10h et 12h)
- ▶ Course 3 km "Petites Foulées" (départ à 10h30)
- ▶ Course 5 km (départ à 9 h 10)
- ▶ Course 10 km (départ à 11 h)

Les départs se font depuis le gymnase du CH La Chartreuse, à proximité de l'EHPAD Les Vergers. Les circuits sillonnent les allées arborées du parc, longent les bâtiments historiques de l'hôpital et passent à proximité de la Coulée verte et du lac Kir, tout proches.

Cette édition sera parrainée par Vincent Machet, coureur et auteur du livre Trop gros pour courir. Son parcours personnel et sa persévérance résonnent pleinement avec les valeurs d'inclusion et de dépassement portées par l'événement.

Un challenge "Groupe / Entreprise" récompense le collectif le plus nombreux : une manière d'encourager la cohésion d'équipe autour d'une cause partagée.

Partenaires locaux : ils s'engagent en faveur de la santé mentale !

Les Foulées Douces s'appuient sur un large réseau de partenaires et de commerçants dijonnais.

De nombreuses enseignes locales soutiennent l'événement :

Foodies, Climb Up Dijon, Games Factory, Décathlon Quétigny, Les Mijoteuses, Un Pied chez la Marinette, L'âge de Raisin, Madame Miette, les cinémas Darcy et Olympia, La Minoterie, Cryotera, ainsi que des partenaires financiers et logistiques comme le Crédit Mutuel - Professions de santé, Dijon Métropole et l'association Mutuelle et Solidarité.

Au fil des années, les Foulées Douces sont devenues un rendez-vous fédérateur entre l'hôpital et la cité. Elles rappellent que la santé mentale fait partie intégrante de la santé globale, et que l'activité physique, la nature et le lien social peuvent y contribuer.

Vous aussi, participez !

Les inscriptions sont ouvertes en jusqu'au 17 octobre 2025 à 23h59.

Les tarifs varient de 3 € à 10 € selon la distance, et la marche de 5 km est gratuite.

Les dossards pourront être retirés sur place la veille ou le matin de l'événement.

Des récompenses seront offertes aux vainqueurs des différentes compétitions sous la forme de lots !

Ouverte à tous les publics, cette matinée se veut avant tout conviviale et accessible. Une invitation à marcher, courir ou simplement découvrir un lieu emblématique de Dijon sous un nouveau jour.

COURIR POUR LA SANTÉ MENTALE

4ème édition



LES FOULÉES
DOUCES

Parrain 2025
Vincent MACHET

INSCRIVEZ-VOUS !

Courses 3 km / 5km / 10 km (3€ / 5€ / 10 €)
Marche 5km gratuite





Dimanche 19 octobre 2025



Parc du CH La Chartreuse – 1 boulevard Chanoine Kir, Dijon



Inscriptions : LES FOULEES DOUCES 2025 | njuko.com

À PROPOS

des Semaines d'Information sur la Santé Mentale

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) sont un rendez-vous annuel destiné à sensibiliser le public aux enjeux essentiels de la santé mentale. L'édition 2025, autour du thème « Pour notre santé mentale, réparons le lien social », met en lumière l'importance des relations humaines comme facteur de protection et de bien-être. Le CH La Chartreuse s'engage pleinement dans cette dynamique en proposant des temps d'échange, de réflexion et de partage pour lutter contre l'isolement, promouvoir l'inclusion et contribuer à la déstigmatisation des troubles psychiques.

À PROPOS

du Centre Hospitalier 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 357 lits et 315 places, soit un total de 672 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. Il est également l'établissement porteur du Projet Territorial de Santé Mentale de Côte-d'Or ([PTSM21](#)).

Plus d'information sur le CH La Chartreuse et ses missions : www.ch-lachartreuse-dijon-cotedor.fr

Plus d'information sur les SISM 2025 : www.semaines-sante-mentale.fr