



Blois,
Le 11 septembre 2015

Sixième édition de la Balade Santé à Bourges

La Délégation Départementale du Cher de la Mutualité Française Centre organise la 6^e édition de la Balade Santé, dimanche 20 septembre 2015 le long du canal de Berry à Bourges.

Cet événement gratuit et ouvert à tous marcheurs, que l'on soit débutants ou confirmés, a pour objectif de valoriser et de promouvoir la pratique ou la reprise d'activité physique et sportive à travers une randonnée pédestre et de diverses activités physiques en musique. Les participants seront accueillis et pourront s'inscrire gratuitement à partir de 8 h 30 sur le parking Médiathèque. Le départ aura lieu à 9 h, quai Messire Jacques à Bourges.

Quatre randonnées de 4, 7, 9 ou 11 km seront proposées afin de découvrir ou de redécouvrir le canal de Berry à Bourges. Ce dernier fut réalisé au 19^{ème} siècle, et avait pour but le transport du charbon des mines de Commentry et le minerai de fer vers les Forges de Bourges et Vierzon.

Des ateliers sport et santé animés par des professionnels seront à la disposition des marcheurs tout au long du parcours afin de répondre à leurs besoins.

Pour Rose-Marie Minayo, Présidente de la Mutualité Française Centre et de la Délégation Départementale du Cher « *cette balade, gratuite et ouverte à tous, et une occasion unique de découvrir le patrimoine local et d'échanger avec des professionnels de santé* ».

Avec la collaboration de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie du Cher (CPAM du Cher), de la Mutualité Sociale Agricole (MSA), ainsi que le soutien de nombreux partenaires (Ville de Bourges, Fédération Française de Randonnée, Harmonie mutuelle du Berry, MGEFI, MGEN, ADOC 18, EOVI-MCD mutuelle, Association Pôle Nutrition, MNT, CODES, ARECABE, EPGV et la Fédération Française de Cardiologie), la Mutualité Française Centre contribue ainsi à promouvoir la pratique d'une activité physique pour une meilleure santé au quotidien.

Promouvoir une activité physique au quotidien pour une meilleure santé :

Pour la sixième année consécutive, la Mutualité Française Centre a choisi de mettre en valeur l'activité physique auprès des habitants de la vallée du Cher en organisant une manifestation en adéquation avec le Programme National Nutrition Santé (PNNS) et également le Plan National de promotion des Activités physiques (PNAPS). Les précédentes éditions ont rassemblées un grand nombre de participants (environ 500 participants par édition) sur différentes thématiques et différents objectifs.

L'activité sportive et physique est notamment reconnue comme un facteur déterminant à la bonne santé physique et mentale de chaque individu quel que soit l'âge. Une expertise collective INSERM datant de janvier 2013, met en avant le repère de 30 minutes d'activités physiques ou sportives par jour afin de réduire l'incidence sur notre santé des grandes pathologies dégénératives, du stress et de la dépression.

La sédentarité, constatée dans les sociétés occidentales, n'existe sous sa forme épidémique que depuis la deuxième moitié du XX^{ème} siècle. Cette sédentarité est facteur de risque de nombreuses maladies chroniques de plus en plus nombreuses dans nos sociétés actuelles (cardiovasculaires, cancéreuses, psychiques ...). Ce processus de sédentarité suit les deux courbes de croissance successive : celle du développement des véhicules motorisés, limitant ainsi la dépense quotidienne énergétique individuelle et celle du développement de la communication (télévisuelle, informatique, téléphonique...), selon le rapport du Plan National des Activités Physiques et Sportives de décembre 2013.

Contact presse :

Sarah RHARASSE - 02 54 70 59 94 - sarah.rharasse@murec.fr

Stéphane FRADET - 02 54 70 59 49 - 07 86 41 73 37 - stephane.fradet@murec.fr

Mutualité Française Centre - 5 - 7 - 9 - Quai de la Saussaye - 41 000 Blois - www.centre.mutualite.fr

