MUTUALITÉ FRANÇAISE
CENTRE - VAL DE LOIRE

**COMMUNIQUE DE PRESSE**

Blois, le 15 juillet 2025

# « Balade santé » du Cher : 14ème édition le dimanche 21 septembre 2025 à partir de 8h autour du Lac du Val d'Auron

**La délégation territoriale du Cher de la Mutualité Française Centre-Val de Loire organise la 14ème édition de sa Balade Santé.**

## Promouvoir une activité physique au quotidien comme moyen de rester en bonne santé

De nouveau, la Mutualité Française Centre-Val de Loire a choisi de mettre en valeur l'activité physique auprès des habitants du Cher en organisant une manifestation en adéquation avec le Programme National Nutrition Santé (PNNS), mais aussi le Plan National de Prévention par l'Activité Physique ou Sportive (PNAPS). Les précédentes éditions ont rassemblé un grand nombre de participants (entre 300 à 400 participants par édition) sur différentes thématiques et différents objectifs spécifiques.

Pratiquer une activité physique, informer des bonnes pratiques pour la santé, partager un moment convivial, créer du lien social sont les objectifs de la balade santé.

## Organisation de la matinée

Trois parcours de 6, 13 et 16 kilomètres sont proposés afin de découvrir ou de redécouvrir les berges du lac d'Auron et du canal de Berry.

Cet événement gratuit et ouvert à tous les marcheurs, débutants ou confirmés, a pour objectif de valoriser et de promouvoir la pratique ou la reprise d'une activité physique à travers une randonnée pédestre mais également de permettre de recevoir des informations pratiques pour prendre soin de sa santé.

Les participants seront accueillis Esplanade Pierre Mendès-France à Bourges et pourront s'inscrire gratuitement à partir de 8 H 00.

Un « Village Santé » réunira des professionnels dans le domaine de la santé ; ils présenteront leurs actions pour lutter contre les maladies chroniques (diabète, cancer, maladies cardio-vasculaires…) et feront part des mesures d'accompagnement qu'ils peuvent proposer.

Un « Village Sportif » rassemblera des structures qui proposeront des initiations sportives : escrime, tai-chi, marche douce, sport adapté…

La matinée se terminera par une petite collation réconfortante.

## Un parcours accessible aux personnes en situation de handicap

Comme toujours, la Balade Santé est accessible aux personnes en situation de handicap. Le parcours de 6 kilomètres est tracé de manière à leur permettre de participer avec plaisir.

## A propos de la Mutualité Française Centre-Val de Loire

La Fédération Nationale de la Mutualité Française (FNMF) est le premier mouvement social de France : plus d'une personne sur deux est mutualiste. Elle fédère la quasi-totalité des mutuelles santé. Son rôle est de représenter les mutuelles et de défendre leurs intérêts collectifs. Elle est force de proposition dans les grands dossiers du système de santé. Au niveau régional, la Mutualité Française Centre-Val de Loire a pour mission de représenter le mouvement mutualiste auprès des partenaires et des instances régionales de santé. Elle représente plus de 124 mutuelles et protège près de 1 300 000 de personnes.

Acteur de l'Economie Sociale et Solidaire, la Mutualité Française participe à l'élaboration et à la mise en œuvre des politiques locales, régionales et nationales de santé publique.

Le Service Prévention et Promotion de la Santé de la Mutualité Française Centre-Val de Loire intervient sur l'ensemble des territoires ruraux et urbains. Il inscrit ses programmes de promotion de la santé dans les plans régionaux de santé.

**Pour plus d'informations, vous pouvez contacter :**

**Contact Presse**


➔ Catherine Petit
Présidente de la délégation départementale du Cher
✉ cathpetit.r@orange.fr 📱 06.60.39.75.17