

Bordeaux, le 21 septembre 2017

COMMUNIQUE DE PRESSE

La journée « Escaliers en fête » devient « Des marches pour notre santé » RDV jeudi 28 septembre 2017

Suite au succès des précédentes années, la 4ème édition de la journée pour la promotion de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité aura lieu le 28 septembre 2017, dans le cadre de la semaine nationale du sport en entreprise. Initié en 2014 au CHU de Bordeaux – groupe hospitalier Pellegrin, ce moment convivial voit chaque année le nombre de ses participants progresser.

Nouveautés 2017

« Escaliers en fête » devient « des marches pour notre santé » en proposant différentes activités physiques et ludiques au-delà de la pratique des escaliers. De plus, cette année, **l'événement est proposé sur les 3 groupes hospitaliers (Pellegrin, Saint-André et Sud).**

Progressivement, cette manifestation dépasse les murs de l'hôpital : le CHU de Bordeaux a convaincu d'autres institutions publiques et privées (cités administratives, cité municipale, Bordeaux Métropole, l'ARS Nouvelle Aquitaine et à partir de cette année France 3-Nouvelle Aquitaine, la Caisse d'Épargne Aquitaine Poitou-Charente, l'université de Bordeaux et l'office de tourisme et des congrès de Bordeaux métropole) de s'inscrire dans cette dynamique.

« La forte mobilisation en interne (notamment des kinésithérapeutes et des sections sportives et culturelles du CHU) et l'implication de nombreux partenaires extérieurs, renforcent chaque année tout l'intérêt de porter un tel évènement. C'est désormais un rendez-vous incontournable et majeur sur le territoire.»

Philippe Vigouroux, Directeur Général du CHU de Bordeaux

Dans chaque structure, l'enjeu est de mobiliser et d'engager toujours plus de professionnels et d'usagers dans cette démarche, avec des animations variées et originales : course de garçons de café, ascension gratuite de monuments bordelais, séances de Pilates, conseils diététiques, tests de condition physique, ascension sportive des escaliers, repas spécial sportif, parcours de santé, cyclo-bars à smoothies, initiation matériel fitness, conférences/débats ...avec les conseils avisés d'experts.

L'ambition à plus long terme est de susciter des changements de comportements en faveur d'activités physiques intégrées aux gestes de la vie quotidienne :

- privilégier l'utilisation des escaliers à la place des ascenseurs,
- interrompre les temps passés assis sans bouger par des pauses debout toutes les deux ou trois heures...

activités accessibles à tous, ne demandant pas de compétences sportives ni d'équipements particuliers et où chacun pourra s'engager à son gré et à son rythme.

L'originalité de cet évènement inédit est la collaboration de structures d'univers très différents, ayant le même défi : recréer chaque année, le même jour, un moment de détente sportive, de bien-être, de convivialité et de solidarité partagés.

*Si vous souhaitez réaliser une interview et/ou un reportage sur place, merci de
contacter la Direction de la Communication au **05 56 79 61 14***

Au programme

Pellegrin

➔ Tout public

Ascension festive (11h - 17h)

. **Parcours découverte et culturel** avec exposition de peintures et exposition de photos anciennes > Escaliers du Tripode

Ascension sportive (17h - 18h30)

. **Parcours sportif** jusqu'au 13e étage à vitesse rapide ou modérée, en relais ou en Equipe > Escaliers du Tripode

➔ Pour les professionnels (12h - 14h)

Étape bien-être

. **Position assise et activité physique**, expérimentation de Fit Ball > Restaurant du personnel, Tripode

Parcours détente

. **Séances d'étirement, gainage, relaxation, cardio, pilates** guidés par les professionnels rééducateurs

. **Conseils diététiques individualisés** « alimentation et sport » par les professionnels du service diététique > Salle de rééducation, 10e étage aile 3, Tripode

Saint-André

➔ Pour les professionnels (12h - 14h)

Étape bien-être

. **Position assise et activité physique**, expérimentation de Fit Ball > Restaurant du personnel

Parcours détente

. **Séances d'étirement, gainage, relaxation, cardio, pilates** guidés par les professionnels rééducateurs

. **Conseils diététiques individualisés** « alimentation et sport » par les professionnels du service diététique >

Secteur de rééducation, 1er étage

Haut-Lévêque

➔ Pour les professionnels (12h - 14h)

Étape bien-être

. **Position assise et activité physique**, expérimentation de Fit Ball > Restaurant du personnel, Magellan

Parcours découverte

. **Nouveau parcours de santé**, sentier pédestre avec sa faune, sa flore...

Parcours détente

. **Séances d'étirement, gainage, relaxation, cardio, pilates** guidés par les professionnels rééducateurs

. **Conseils diététiques individualisés** « alimentation et sport » par les professionnels du service diététique

> Salle de rééducation USN sous-sol et Magellan

Xavier Arnozan

➔ Pour les professionnels et les étudiants (12h - 14h)

Étape bien-être

. **Position assise et activité physique**, expérimentation de Fit Ball > Restaurant du personnel, IMS

Parcours détente

. **Séances d'étirement, gainage, relaxation, cardio, pilates** guidés par les professionnels rééducateurs

. **Conseils diététiques individualisés** « alimentation et sport » par les professionnels du service diététique

> Salle de rééducation, Centre Henri Choussat

Contacts presse

Direction de la communication du CHU de Bordeaux

Caroline Péret – chargée de projet communication presse – 05 57 82 03 21 / 06 27 43 46 75 – caroline.peret@chu-bordeaux.fr

Frédérique Albertoni – Directrice de la communication - 05 56 79 53 42 / 06 10 17 14 20 - frederique.albertoni@chu-bordeaux.fr

Lydie Gillard – chargée de projet communication presse – 05 57 82 08 69 / 06 10 17 13 64
lydie.gillard@chu-bordeaux.fr