



Agence de coopération
interrégionale
Réseau



Communiqué de presse

Soirée-débat - Marcher pour guérir

Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle et santé

19 février 2020 – Bordeaux - de 18h à 21h

(Salle du Point du jour - Pierre Tachou - 44 rue Joseph Brunet)

Stress, burn-out, transition entre deux périodes de l'existence, corps qui défaille, maux du corps et de l'esprit... C'est souvent dans ces périodes de rupture ou d'interrogation que le pèlerin ou le randonneur se met en route vers Saint-Jacques-de-Compostelle.

La marche, la découverte du patrimoine, la contemplation des paysages, les rencontres et la convivialité peuvent-elles fournir des réponses à nos aspirations de mieux-être ? Telles sont les questions qui seront abordées lors de la soirée-débat « Marcher pour guérir », co-organisée par l'Agence des chemins de Compostelle (ACIR), l'Association Bordeaux-Compostelle Hospitalité Saint-Jacques et l'hebdomadaire Le Pèlerin, en partenariat avec la Fédération Patrimoine-Environnement et Le Monde de la Bible.

Marcheurs, médecins et chercheurs y partageront leurs expériences et exploreront les bienfaits de la marche sur les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle. Au programme : interventions et table ronde suivies d'échanges autour d'un verre de l'amitié.

Entrée libre.

Renseignements et inscriptions : Agence des chemins de Compostelle – accueil@chemins-compostelle.com - Tél. : 05 62 27 00 05 – www.chemins-compostelle.com

Contact Presse : Nils Brunet, directeur de l'Agence des Chemins de Compostelle

Ouverture de la soirée par l'association Bordeaux Compostelle, l'Agence des chemins de Compostelle et la magazine Le Pèlerin.

Programme de la soirée

Interventions :

- **Connaissons-nous les effets sur le corps de la marche de long parcours ou de longue durée ?**

Ce projet de recherche conduit actuellement par l'Université du Québec, en collaboration avec l'Association du Québec à Compostelle, a pour but de mieux connaître les adaptations du corps humain au cumul de la marche pour mieux prévenir et informer le marcheur.

Karine Boivin, Professeure au département des sciences de l'activité physique, Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), Canada

- **Les bienfaits de la randonnée pédestre**

Aujourd'hui, toutes les études scientifiques s'accordent sur le fait qu'une activité physique d'intensité modérée telle la randonnée apporte de nombreux bénéfices pour la santé. Pour répondre à cet objectif, la FFRando offre un accueil, un encadrement et une pratique d'activités physiques adaptées à des personnes sédentaires, aux capacités physiques diminuées et/ou atteintes de maladie chronique.

Francis Junqua, président de la commission pratiques adhésions, Docteur Catherine Guilliet, médecin, animateurs « Rando santé », Comité régional de la randonnée pédestre Nouvelle Aquitaine

- **Marcher pour prévenir le cancer**

Depuis plusieurs années, la recherche internationale, mais aussi nationale et même régionale, se penche sur l'impact de l'activité physique sur la prévention primaire, secondaire et tertiaire du cancer.

Gaëlle Croisier, administratrice de la Ligue Contre le Cancer de Gironde

- **Les bienfaits de la marche et de la pair-aidance sur les troubles psychiques**

Une étude pilote en rétablissement de santé mentale.

Alexandra Tramullas, bénévole, et Sébastien Gard, psychiatre directeur du Centre Expert Bipolarité Bordeaux

Table-ronde avec les participants

Les organisateurs

Agence des chemins de Compostelle (ACIR Compostelle)

L'Agence des chemins de Compostelle est une association professionnelle, laïque et culturelle. Elle réunit une centaine de collectivités locales, des associations, des hébergeurs et des offices de tourisme. Elle agit pour la valorisation des chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle et le développement d'un tourisme culturel au service des territoires.

L'Agence a comme mission :

- l'information du public (information pratique et culturelle) ;
- le conseil et la formation auprès de ses membres (professionnels du tourisme, de la culture et du patrimoine, du développement local) ;
- le développement de la grande itinérance et le soutien à l'économie touristique locale ;
- la gestion du bien Unesco « Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle en France » dans le cadre d'une convention signée avec l'Etat ;
- la promotion et la coopération internationale.

www.chemins-compostelle.com

Association Bordeaux Compostelle Hospitalité Saint-Jacques

Bordeaux Compostelle Hospitalité Saint Jacques regroupe sur Bordeaux des personnes qui ont fait ou qui souhaitent faire le chemin de Compostelle. Au même titre que les deux autres associations jacquaires bordelaises, à Gradignan et au Bouscat, elle perpétue la tradition d'hospitalité bordelaise en accueillant les pèlerins qui, sur la voie de Tours, souhaitent faire étape à Bordeaux. Elle propose aux pèlerins une hospitalité au 28 rue des Argentiers sur le circuit jacquaire bordelais

Elle organise des marches, des conférences et des moments d'échange. Elle contribue, avec les 2 autres associations jacquaires de la métropole bordelaise, à la valorisation de la voie de Tours et de ses dimensions culturelles, en particulier en Gironde.

www.bordeauxcompostelle.com

L'hebdomadaire Le Pèlerin propose un décryptage de l'actualité de la France et du monde. Débats, dossiers, reportages : ce magazine permet de comprendre avec discernement les évolutions de la société. Le pèlerin, c'est aussi des balades nature et une information régulière sur l'univers des chemins, notamment à travers la newsletter mensuelle L'Echo des chemins.

www.pelerin.com