

Communiqué DE PRESSE



3 mars 2025



LE BREST URBAN TRAIL S'ENGAGE POUR LE SPORT SANTÉ

Le 14 mars 2025, aux Ateliers des Capucins, le Brest Urban Trail organise sa cinquième et dernière « Rencontre du BrUT », une conférence sur le thème du sport santé pour sensibiliser sur l'importance de pratiquer une activité physique régulière. En partenariat avec des associations locales, le Brest Urban Trail met l'accent sur le sport pour tous à travers différentes actions et engagements qui rythmeront sa quatrième édition, les 18, 19 et 20 avril 2025.

CONFÉRENCE « SPORT SANTÉ » LE 14 MARS

Pôle Communication : digital@bresturbantrail.fr | 06.08.25.60.41 (Marie) | www.bresturbantrail.fr

RETROUVEZ-NOUS
SUR LES RÉSEAUX



Le Brest Urban Trail et la Maison Sport Santé de Brest organisent une table ronde pour alerter sur les dangers de la sédentarité et délivrer des conseils pour bouger un peu plus chaque jour, quels que soient son âge, sa condition physique ou sa pathologie.

Animée par François Hinault (<https://planetetrail.com/>), la table ronde réunira les intervenants suivants :

- **Le Professeur François Carré**, cardiologue, président du collectif « Pour une France en forme », fervent défenseur de l'activité physique et de la lutte contre la sédentarité à travers différentes publications et interventions publiques ;
- **Olivier Rabin**, directeur départemental Ufolep 29 et coordinateur de la Maison Sport Santé du Pays de Brest ;
- **2 éducateurs « Activités Physique Adaptée » (APA)** de la Fondation Ildys-Centre de rééducation Perharidy, à Roscoff ;
- **Jérôme Charron**, atteint de mucoviscidose, président de l'association 02 l'air et fidèle participant du Brest Urban Trail depuis 2017 ;
- **Sandra Hamon**, atteinte de mucoviscidose et participante du Brest Urban Trail.

Cette conférence est programmée dans le cadre de l'événement « Santé Vous Bien à Brest » de la Ville de Brest (<https://www.sante-brest.net/>) qui se déroulera le samedi 15 mars aux Ateliers des Capucins.

Infos pratiques

Conférence " Sport & Santé "

Vendredi 14 mars 2025 – de 18h30 à 20h30

Ateliers des Capucins – 25 Rue de Pontaniou - BREST

Gratuite et ouverte à tous sur inscription : <https://bresturbantrail.fr/contact/>

Tout le monde peut courir !

Le sport est essentiel à la santé physique et mentale et tout le monde doit pouvoir y avoir accès : c'est la conviction du Brest Urban Trail, qui a placé sa quatrième édition sous le signe de l'inclusion.

Ainsi deux parcours – le 4 km et le 8km- seront 100% accessibles aux personnes à mobilité réduite (en fauteuil roulant notamment), c'est-à-dire exempts de marches, trottoirs ou autres obstacles que l'on trouve généralement dans l'espace urbain, et des bénévoles seront présents pour aider les participants ayant des besoins spécifiques. La course de 4km a été pensée pour être accessible aux personnes peu habituées à la course à pied, en reprise sportive, atteintes de handicap ou de maladie chronique, séniors...etc.

Le Brest Urban Trail s'engage avec des associations locales pour préparer à ces courses des publics éloignés de la pratique sportive, en leur concoctant des programmes d'entraînement sur mesure : Handisport Brest, Planètes Loisirs, Comité Départemental Sport Adapté du Finistère, Sports et Quartiers...

Pôle Communication : digital@bresturbantrail.fr | 06.08.25.60.41 (Marie) | www.bresturbantrail.fr

RETROUVEZ-NOUS
SUR LES RÉSEAUX



Eve Terrom et Gabrielle Chouard, du Pôle Inclusion du Brest Urban Trail : « *Ce qui nous anime, c'est la conviction que tout le monde peut courir, et que courir peut faire du bien à tout le monde ! On s'est vraiment donné les moyens d'aller chercher des personnes qui pensent que la course à pied, ce n'est pas pour elles. Avec le 4km et le 8km, elles vont pouvoir participer au BrUT, à leur rythme, et être fières de l'avoir fait. On espère que ces courses seront un déclencheur pour donner à chacun envie d'adopter de faire plus de sport !* »

A la Fondation Ildys – centre de rééducation Perharidy, à Roscoff, qui accueille des patients atteints de mucoviscidose, de maladies chroniques ou de séquelles d'accident, **des duos composés de patients et de soignants vont participer aux courses du Brest Urban Trail.**

Jérôme Charron, atteint de mucoviscidose, président de l'association O2 l'air et participant du Brest Urban Trail : « *En 2017, les organisateurs du BrUT, en lien avec les APA du centre de Perharidy, avaient concocté un circuit adapté à ma condition physique. Lors de l'édition suivante, j'ai participé en courant seulement une partie du 8 km. En 2025, je participerai évidemment à la course inclusive qui est organisée. Le sport est primordial pour nous afin de maintenir notre capacité respiratoire. Il favorise également le lien social et le bien-être mental. Le sport est donc indispensable !* »

Enfin, sur le Village du Brest Urban Trail qui sera installé aux Ateliers des Capucins les 18 et 19 avril 2025, **l'Ufolep 29, acteur majeur du sport santé dans le département, animera deux stands de sensibilisation et de prévention :**

- **Un stand « Maison Sport Santé »,** où l'on pourra faire un "contrôle technique", soit un bilan sportif rapide pour évaluer sa souplesse, ses habiletés motrices et capacités respiratoires ;
- **Un stand « Premiers secours »,** pour se (re)former aux gestes qui sauvent.

Oliver Rabin, directeur de l'UFOLEP 29 : « *Le Brest Urban Trail est aujourd'hui un évènement phare de la Ville de Brest, qui rappelle, au fil des conférences qui précèdent l'évènement, l'importance de l'activité physique pour tout un chacun, quels que soient ses capacités, son état de santé, son âge, son genre ou sa situation socio-économique. C'est tout le travail que l'UFOLEP 29 mène au travers de la Maison Sport Santé du Pays de Brest au quotidien : accueillir, évaluer, orienter, accompagner et suivre les personnes qui le souhaitent, porteuses de pathologies chroniques ou non, vers un mode de vie plus actif, synonyme de santé physique, mentale et sociale. Nous sommes très heureux d'accompagner, une fois encore, le BrUT pour cette nouvelle édition porteuse de sens et de valeurs qui nous sont communes.* »