

Communiqué DE PRESSE



7 novembre 2024



« LES RENCONTRES DU BRUT » : UNE PREMIERE CONFÉRENCE « FEMMES & COURSE À PIED » ORGANISÉE LE 21 NOVEMBRE À L'UBO

Des courses mais aussi des projets fédérateurs, de la réflexion, du partage : le Brest Urban Trail est bien plus qu'un événement de running ! Dès novembre et jusqu'à l'événement – organisé les 18, 19 et 20 avril 2025 -, le Brest Urban Trail organise « Les rencontres du BrUT », un cycle de 6 conférences (une par mois) autour du sport. La première aura lieu le 21 novembre, à l'Université de Bretagne Occidentale (UBO).

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

RETROUVEZ-NOUS
SUR LES RÉSEAUX



6 Conférences autour du Sport

Gratuites et ouvertes à toutes et tous sur inscription, ces six conférences seront organisées une fois par mois jusqu'en avril.

Le principe :

- **Quoi ?** A chaque fois, **une thématique en lien avec le sport** sera abordée : sport et femmes, sport et handicap, sport et performance...*(Le programme sera dévoilé au fur et à mesure)*.
- **Qui ?** **Un ou plusieurs intervenant(e)(s) inspirant(e)(s)** : un(e) athlète, un(e) sportif(ve) ordinaire, un(e) expert(e) dans le domaine du sport, un(e) sociologue, un(e) historien(ne)...
- **Où ?** Chez un partenaire du Brest Urban Trail.
- **Pour qui ?** **Pour tous et toutes !** Tout le monde peut y assister, c'est gratuit, il suffit de s'inscrire, 15 jours avant chaque conférence : <https://bresturbantrail.fr/>

Une opportunité de trouver des conseils sur sa pratique sportive, de réfléchir collectivement aux grands enjeux sociétaux du sport, de découvrir et de s'inspirer d'histoires remarquables...

1^{ère} conférence « Femmes & Course à pied » : le BrUT pour toutes !

Au Brest Urban Trail, on l'a bien remarqué : les femmes sont toujours moins nombreuses à s'inscrire sur une course que les hommes. Manque de confiance en soi, auto-censure, charge mentale et difficultés d'organisation...Les raisons sont nombreuses.

Pour contribuer à lever ces freins, la première conférence portera sur « les femmes & la course à pied ». Elle fera intervenir **7 femmes « ordinaires » qui ont réalisé des exploits sportifs hors du commun.**

Céline, Fanny, Morgane, Laurence, Elodie, Virginie, Audrey : elles ont entre 30 et 50 ans, sont fonctionnaires, institutrice ou encore comptable, elles ont pour la plupart des enfants, pour certains des antécédents médicaux (obésité), ou ont traversé des épreuves personnelles. Et pourtant, elles se sont révélées sur de longues – voir très longues – distances (marathon, 60km, 100km), en route ou en trail, en individuel ou en relais.

Elles livreront des témoignages inspirants ainsi que des conseils pratiques pour partager leurs motivations et leurs joies, mais aussi leurs doutes, les obstacles rencontrés et comment elles les ont surmontés. **Pour qu'en les écoutant, chaque femme puisse se dire « moi aussi j'en ai envie...et j'en suis capable !! »...**Et que les hommes soient incités à soutenir les femmes de leur entourage désireuses de se lancer ou de progresser dans la course à pied.

François Hinault, [créateur de contenus de référence dans le domaine du trail](#) et organisateur du Grand Raid du Finistère, animera la conférence.

Infos pratiques

Conférence " Femmes & sport "

21 novembre – de 18h30 à 20h30

UBO - Amphithéâtre Florence Arthaud - 20 avenue Victor Le Gorgeu – 29 200 BREST

Gratuit et ouvert à tous et toutes sur inscriptions : <https://bresturbantrail.fr/>

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

RETROUVEZ-NOUS
SUR LES RÉSEAUX

