



ENTRE SOLIDARITÉ ET CONVIVIALITÉ,
LA FOULÉE BLANCHE, ÇA SE PARTAGE...

LA FOULÉE SOLIDAIRE FIFTY-FIFTY ET LA FOULÉE DES PATIENTS

Dimanche 30 janvier 2022 à Autrans

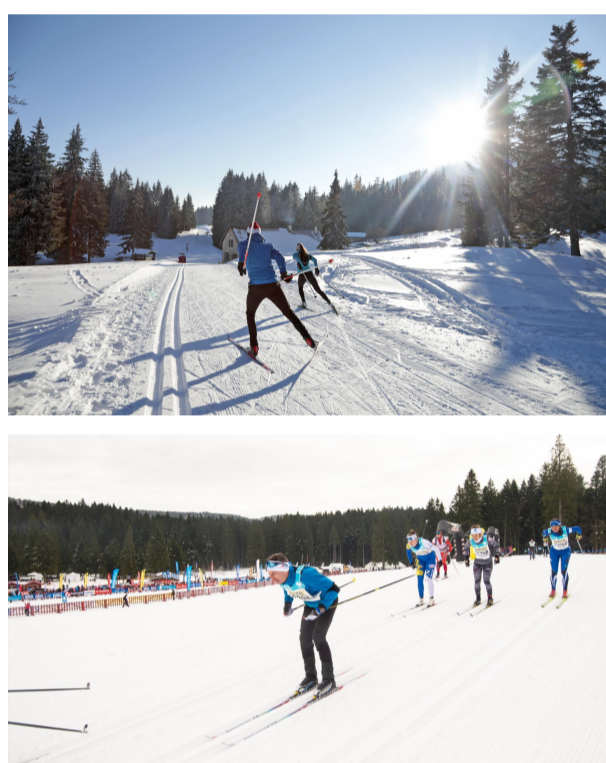


Qui dit "fin d'année", dit "bonnes résolutions" : certains souhaitent "faire (plus) du sport", "mieux manger", ou "travailler plus dur", et d'autres "participer à une action solidaire"... C'est justement ce que propose La Foulée Blanche, mais en y ajoutant deux valeurs qui lui sont propres : du ski nordique et du partage !

La Foulée Blanche vous donne rendez-vous le dimanche 30 janvier sur le domaine skiable d'Autrans, afin de participer à deux temps forts, qui lui sont chers : La Foulée des Patients et la Foulée Solidaire ! Cette journée sera aussi l'occasion de mettre en lumière l'association Fifty-Fifty et l'association Institut de Thérapie Sportive (ITS), qui développent des solutions de réinsertion et reconstruction face à des imprévus de la vie.

Vous l'aurez compris, avec cette journée placée sous le signe de la solidarité, l'organisation de la Foulée Blanche, comme à son habitude, invite tous les amateurs de plein air et de nature, à faire du sport, mais surtout à partager un vrai moment de vie et de convivialité !

LES COURSES SOLIDAIRES



Quand ? Où ? Pour qui ? :

- Ouvert à tous : coureurs confirmés ou débutants
- Dimanche 30 janvier 2022
- Sur les pistes nordiques d'Autrans

Le Challenge Fifty-Fifty / Foulée Solidaire :

- Ouvert à tous
- Parcourir en équipe de 2 (1 homme/1 femme) l'un des 4 parcours Foulée Blanche et passer la ligne d'arrivée ensemble.
- Inscription sur le site de la Foulée Blanche

La Foulée des Patients :

- Co-organisée avec le CHU de Grenoble et l'Institut de Thérapie Sportive
- Ouvert à tous : patients, débutants ou pratiquants de ski
- Chacun avec ses ressources trouvera, sur un défi de 5 km en style libre, sa vitesse adaptée à ses capacités du moment.
- Inscription sur le site HelloAsso.com

Challenge Fifty-Fifty : dimanche 30 janvier



« Je t'aide, un peu, beaucoup, passionnément... »

En 2022, la Foulée Blanche soutient l'association Fifty-Fifty. Avec cet engagement, la Foulée Blanche souhaite également montrer que le ski, la montagne, sont des symboles de bien être et d'épanouissement tout à fait propices notamment aux femmes et leurs enfants, pour entamer leur reconstruction après des trajectoires de vie entachées par les violences.

En tout cas, la Foulée Blanche développe l'ambition forte de faire bouger les lignes. Le soutien porté à Fifty Fifty en est une illustration concrète.

Ensemble, faisons reculer la violence, courez la course que vous voulez en duo mixte (1 homme et 1 femme) et faites don d'1 € chacun au profit de l'association Fifty-Fifty !

Comment participer à la Foulée Solidaire ?

1. Choisissez votre binôme.
2. Inscrivez-vous individuellement à la même course dimanche 30 janvier.
3. Et choisissez de participer au challenge en suivant les instructions lors de votre inscription.
4. Skiez chacun à votre rythme... Le challenge : passer la ligne d'arrivée ensemble !

A noter ! Chaque membre du binôme sera classé individuellement au scratch homme et femme de son parcours. Choisissez bien votre partenaire et faites une belle course solidaire !

Explication de l'association par Nathalie Grubac

"Fondée en 2017 par une femme (Nathalie Grubac) et un homme (Christian Douchement), FIFTY-FIFTY est une association qui œuvre pour plus de mixité, notamment dans le sport. Elle développe des programmes de reconstruction pour des femmes et des enfants victimes de violences. Le ski nordique, sport santé par excellence, est un puissant levier de reconstruction notamment sur les plans physiologique, psychologique, neurologique, mais également social.

C'est avec un immense plaisir et beaucoup de fierté que nous poserons nos pas dans ceux de la Foulée Blanche 2022. Pour amener ensemble la preuve que le ski nordique est un formidable outil d'épanouissement, d'évasion et de partage, ou la mixité à toute sa place. Pour qu'ensemble, nous fassions reculer la violence, en permettant, à des femmes d'accéder aux programmes de reconstruction par le ski. "

L'association propose ainsi :

- des programmes de reconstruction par le ski pour des femmes victimes de violences ; Les 1ers programmes démarreront en 2023 et permettront, dans un 1er temps, à des groupes de 4 à 8 femmes de bénéficier des bienfaits thérapeutiques du ski pour leur réparation.
- des temps de réflexion (tables rondes, assises) autour des sujets des violences, d'une reconstruction possible, mais aussi autour des enjeux de la mixité.
- ainsi qu'une démarche de recherche universitaire autour des thèmes du sport et de la mixité.

Foulée des patients : dimanche 30 janvier

Pour la 44ème édition, l'Institut de Thérapie Sportive (ITS), les professionnels de santé du Centre Hospitalier Universitaire de Grenoble Alpes et l'association des étudiants de la faculté de médecine s'associent à la Foulée Blanche pour que la fête du ski nordique soit accessible au plus grand nombre.

En bonne santé ou affecté par une maladie chronique ou invalidante, chacun avec ses ressources trouvera un challenge adapté à ses capacités du moment ! **Reprenez une activité sportive en tout, se réapproprier son corps, se reconnecter à la nature, évacuer du stress, rire, échanger et se faire plaisir...** les bénéfices de cette Foulée des Patients seront multiples.

Tous les professionnels de santé reconnaissent les bénéfices d'une activité physique régulière adaptée. Ainsi, avec la « **La Foulée des Patients** » chacun trouvera **sur une distance de 5kms**, un défi en réponse à ses capacités du moment.

Venez vivre de grandes émotions en partageant une belle journée de sport !

L'activité physique est le traitement le plus accessible. Il prévient bon nombre de maladies, améliore la tolérance aux traitements et la qualité de vie pendant et après le traitement. Le sport permet également de rompre l'isolement, de maintenir la vie sociale, de s'accomplir, de vivre la satisfaction d'avoir repoussé ses limites et atteint son objectif.



En partenariat avec les médecins du CHU de Grenoble et l'Institut de Thérapie Sportive (ITS)

Venez vivre de grandes émotions en partageant une belle journée de sport !



RESTEZ CONNECTÉS !

Vous pourrez suivre les actualités sur les réseaux sociaux et le site internet de la Foulée Blanche : annonce de certaines participations, performances, relais des photos des participants, anecdotes...

FACEBOOK

INSTAGRAM

SITE INTERNET

CONTACTS PRESSE

Agence RevolutionR - Anne-Sophie Kelagopian
(+33)06-47-32-76-85
askelagopian@revolutionr.com

Manon Desesquelles
(+33)6-38-51-75-27
mdesesquelles@revolutionr.com

Service presse Vercors - Elsa Languet
(+33)06-07-95-06-73 - elsa.languet@vercors.org