

COMMUNIQUE DE PRESSE

21 octobre 2025, à Toulouse

MARCHER POUR GUÉRIR #3 : UNE JOURNÉE DE RENCONTRES DÉDIÉE AUX BIENFAITS DE LA MARCHÉ SUR LE CORPS ET L'ESPRIT *ou comment les chemins de Compostelle contribuent au bien-être et à la santé*

L'Agence Française des Chemins de Compostelle (AFCC), la Commune de Saint-Lizier, le Centre Hospitalier Ariège Couserans (CHAC) et leurs partenaires s'associent pour organiser la 3e édition des rencontres "Marcher pour guérir". Cette journée de conférences et d'échanges aura lieu le **vendredi 21 novembre 2025**, à Saint-Lizier, et mettra en lumière le lien essentiel entre la marche au long cours et une santé valorisée.

Le Rendez-vous des marcheurs, médecins et chercheurs

Ces rencontres visent à explorer les multiples bienfaits de la marche notamment sur les Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle. Médecins, chercheurs, et marcheurs expérimentés partageront leurs connaissances et leurs expériences, couvrant les aspects physiques, mentaux, nutritionnels et sociétaux de la randonnée.

Parmi les thèmes abordés au cours de la journée, de 9h à 18h :

- **Le Corps et la Marche** : Une première session sera consacrée aux effets cardiovasculaires et métaboliques de la marche au long cours, ainsi qu'à la préparation physique et la prévention des blessures chez les randonneurs.
- **Santé Mentale et Nature** : Les intervenants exploreront la marche comme une "inclusion réciproque du dehors et du dedans" (psychiatrie), ainsi que le rôle de la nature comme alliée prévention santé.
- **Nutrition et Territoire** : Des sessions mettront en lumière les enjeux de la nutrition pour mieux randonner et la randonnée comme levier de développement territorial.
- **Table Ronde** : L'après-midi se conclura par une table ronde autour de la randonnée, du fait social au développement territorial.

La journée s'ouvrira à 9h avec l'accueil et le lancement des rencontres, en présence de M. John Palacin, président de l'Agence Française des Chemins de Compostelle, et M. Michel Pichan, maire de Saint-Lizier.

Informations Pratiques



QUAND : Vendredi 21 novembre 2025, de 9h à 18h.



OÙ : Salle des Fêtes du Centre Hospitalier Ariège Couserans, Quartier de Rozès, 09190 Saint-Lizier.



ACCUEIL : Un accueil café est prévu dès 9h. Un buffet déjeunatoire sera offert à 12h30 par le CHAC



PROGRAMMATION : rendez-vous [en ligne sur le site de l'AFCC](#)

 **Inscription**

La participation à cet événement est gratuite, l'inscription est obligatoire.

Contacts Presses

Agence Française des chemins de Compostelle – accueil@chemins-compostelle.com - 05 62 27 00 05

Mairie de Saint-Lizier – mairie@saint-lizier.com - 05 61 66 16 22