

## Santé mentale : le centre ambulatoire Aubergenville - Inicea lance un atelier thérapeutique de course à pied et participera au Cross de Chapet (78)

Le Centre ambulatoire Aubergenville - Inicea, hôpital de jour (HDJ) spécialisé en santé mentale, innove en proposant un atelier thérapeutique de course à pied, conçu pour favoriser le bien-être physique et mental des patients. Cette initiative s'inscrit dans une démarche globale de réhabilitation psycho-sociale et de gestion de l'anxiété par l'activité physique.

### La course à pied : un outil thérapeutique accessible et bénéfique

L'atelier de course à pied, lancé en juin 2024, permet aux participants de se remettre en mouvement dans un cadre bienveillant et structuré. Le but est de renforcer l'estime de soi, d'améliorer la condition physique, et de réduire l'anxiété à travers une pratique régulière et adaptée à chacun. Cette activité est accessible à tous, sans contrainte particulière, et peut être pratiquée en tout lieu, quel que soit le climat, avec un équipement minimal.

Les patients participent à des séances hebdomadaires d'une durée de 1 h 15, sous la supervision de professionnels de santé : Éric Blanchard, éducateur sportif, Eve Roudière, diététicienne, et Agnès Bourreau, infirmière diplômée d'État (IDE). Le cycle s'étend sur 4 semaines, avec une incitation à reproduire les entraînements en dehors de l'HDJ, afin de maintenir la forme physique et l'équilibre mental.

### Un objectif de taille : le Cross de Chapet 2024

Point culminant de l'atelier, les patients du Centre ambulatoire d'Aubergenville participeront au Cross de Chapet le dimanche 13 octobre 2024, une course locale de 6,6 km, organisée dans le cadre de la Quinzaine de la Santé Mentale. Cet événement est l'occasion pour les patients de se dépasser, de mettre en pratique les acquis de leur entraînement, et de vivre une expérience valorisante dans un environnement compétitif. Cette participation est également l'occasion de sensibiliser le grand public à l'importance de l'activité physique pour le bien-être mental et physique, dans une dynamique de santé globale.

### À propos d'Inicea

Inicea est le réseau d'établissements et Services de santé du Groupe Clariane en France. Il regroupe plus de 110 établissements de santé au cœur des territoires : cliniques de Soins Médicaux et de Réadaptation (SMR), cliniques de santé mentale, et des offres d'Hospitalisation à Domicile (HAD) et Services de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD), ainsi que des consultations de prévention et diagnostics associés.

Par ailleurs au total, le Groupe Clariane compte 319 établissements de santé en Europe.

Clariane est la première communauté européenne de soin dans les moments de fragilité. Elle est présente dans six pays : Allemagne, Belgique, Espagne, France, Italie et Pays-Bas.

Avec leurs différentes expertises, les 60 000 collaborateurs du Groupe travaillent chaque année au service de près de 900 000 personnes accompagnées et soignées dans trois grands domaines d'activités : les maisons de retraite médicalisées (Korian, Seniors Residencias...), les établissements et services de santé spécialisés (Inicea, Ita, Grupo 5, Lebenswert...) ainsi que les domiciles et habitats partagés (Petits-fils, Les essentielles, Ages et Vie...).

Clariane est devenue en juin 2023 société à mission et a inscrit dans ses statuts une nouvelle raison d'être, commune à toutes ses activités : « Prendre soin de l'humanité de chacun dans les moments de fragilité ».

### Contacts presse

Matthieu Desplats  
Directeur des relations presse  
06 58 09 01 61  
[matthieu.desplats@clariane.com](mailto:matthieu.desplats@clariane.com)

Julie Mary  
Responsable des relations presse  
06 59 72 50 69  
[julie.mary@clariane.com](mailto:julie.mary@clariane.com)

Florian Bachelet  
Responsable des relations presse  
06 79 86 78 23  
[florian.bachelet@clariane.com](mailto:florian.bachelet@clariane.com)