

CHEMINS
DE SAINT-JACQUES-DE-COMPOSTELLE
et santé



MARCHER POUR GUÉRIR #3

Journée de rencontres

Vendredi
21
de 9h
à 18h

**Novembre
2025**

SALLE DES FÊTES DU CENTRE HOSPITALIER ARIÈGE COUSERANS
QUARTIER DE ROZÈS – 09190 SAINT-LIZIER



Chemins de
Saint-Jacques-de-Compostelle
en France



Agence française
des chemins
de Compostelle



Les 3e rencontres « Marcher pour guérir », organisées par l'Agence française des chemins de Compostelle (AFCC), la commune de Saint-Lizier et le Centre Hospitalier Ariège Couserans, auront lieu à Saint-Lizier (Salle des fêtes du Centre Hospitalier Ariège Couserans – Quartier Rozès) le vendredi 21 novembre, de 9 h à 18 h. Marcheurs, médecins et chercheurs y partageront leurs expériences et exploreront les bienfaits de la marche sur les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle. La journée débutera avec un accueil café et le lancement des rencontres entre 9h et 9h30.

PROGRAMME :

9h : Ouverture des Rencontres

- Michel Pichan, maire de Saint-Lizier, conseiller Départemental de l'Ariège, président de l'ADT de l'Ariège
- Jean-Noël Vigneau, président de la Communauté de Commune Couserans-Pyrénées
- John Palacin, président de l'AFCC, Conseiller régional d'Occitanie
- Didier Jaffre, directeur de l'Agence Régionale de Santé Occitanie, représentant du ministère de la Santé

9h30 : Le rapport entre la marche et le corps humain pour une santé valorisée

- **Les effets cardiovasculaires et métaboliques de la marche au long cours** *par Fabien Pillard professeur en médecine du sport spécialiste en physiologie de l'exercice musculaire*
- **La marche au long cours : une pratique qui requiert son corps de connaissance** *par Karine Boivin, Professeure au Département des sciences de l'activité physique, Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), Canada*
- **Préparer son corps à marcher loin : prévenir les blessures du membre inférieur chez les randonneurs longue distance** *par Agathe Glintzbeck, Cheffe de clinique dans le service de médecine du sport, CHU PURPAN à Toulouse, Médecin de Médecine Physique et de Réadaptation, Médecin du Sport*

11h30 : Le rapport entre la marche et le corps humain pour une santé valorisée

- **La marche comme une inclusion réciproque du dehors et du dedans** *par Laurent Schmitt, Professeur émérite de psychiatrie, faculté de santé de l'université Paul Sabatier de Toulouse, CHU de Toulouse. Membre correspondant de l'Académie Nationale de Médecine*
- **Manger pour mieux randonner et courir en nature** *par Edwin Lucas, diététicien, nutritionniste diplômé et coach sportif à Toulouse Sport*
- **Conclusion** *par Christine Téqui, Présidente du Conseil Départemental de l'Ariège*

12h30 : Buffet déjeunatoire offert par le Centre Hospitalier Ariège Couserans

14h30 : La nature, notre alliée prévention santé, Grand témoin

- Sandrine Ankaoua, Guide reconnexion nature, sophrologue, conférencière, chroniqueuse radio et presse, www.essentiel-nature.com

15h30 : La randonnée, du fait social et sociétal au développement territorial, il n'y a qu'un pas

- Pierre Torrente, Directeur du campus d'excellence des métiers du tourisme pyrénéen, ISTHIA, Université Toulouse Jean Jaurès, Laboratoire CERTOP- CNRS – UMR 5044

16h : Table ronde

- Isabelle Cambus, chargée de mission santé environnement au Parc naturel régional des Pyrénées Ariégeoises
- Jean-Claude Emlinger, Fédération Française de la Randonnée, Comité départemental de l'Ariège
- Marie Rutayisire, présidente de l'Association Le chemin de St-Jacques du Piémont pyrénéen Ariège-Pyrénées
- Juliette Carpentier, Association Les Premiers Pas
- Marina Salby, directrice d'Ariège Pyrénées Tourisme, agence touristique départementale

Animateur : Christophe Agnus, directeur de Pyrénées Magazine

17h : Pour conclure « Ambulo, ergo sum ? »

- Olivier Pontiès, directeur du Centre Hospitalier Ariège-Couserans

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

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

Inscription : <https://forms.gle/f73ArGfrXeNSNzky5>



En partenariat avec :

