



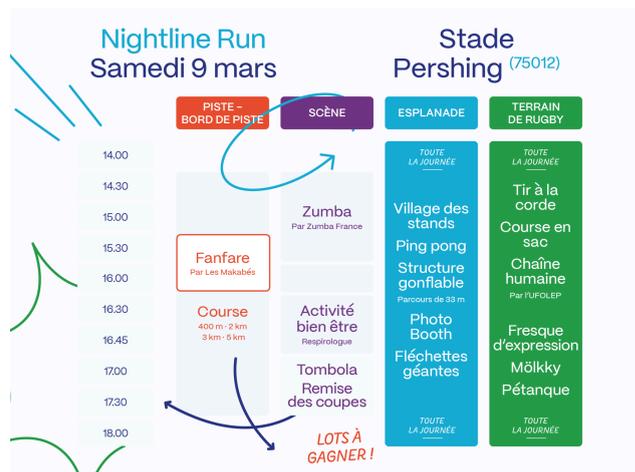
Nightline Run : un événement sportif et solidaire inédit pour la santé mentale des jeunes

La Nightline Run, un événement sportif, solidaire et festif, aura lieu le **samedi 9 mars, à Paris (Stade Pershing)**. A l'heure où la santé mentale des jeunes se dégrade, l'objectif de l'événement est clair : fédérer et sensibiliser sur l'impact positif de l'activité physique sur la santé mentale des jeunes. Course solidaire, village des stands et animations sportives et festives seront mises en place pour les 500 participant·e·s attendu·e·s.

Un événement inédit et solidaire pour la santé mentale des jeunes

Pour la première fois, l'association Nightline organise un événement visant à mobiliser et sensibiliser les jeunes et le grand public sur la santé mentale de ceux-ci, et sur le rôle de l'activité physique dans le bien-être mental.

Au cœur de l'événement ouvert à tou·te·s et à prix libre, une **course solidaire** : pour chaque kilomètre parcouru, 1€ sera reversé à [Nightline](#) pour soutenir ses actions pour la santé mentale des jeunes. De nombreuses activités seront disponibles en libre accès de 14h à 18h (structure gonflable, fléchettes géantes, fresque d'expression libre, ping-pong, pétanque, tir à la corde, course en sac, etc), complétées par un cours de zumba, une séance de respiration régénérante et une tombola (vélo et nombreux autres lots à gagner).



Un **village des stands**, regroupant une dizaine d'associations et d'organisations des domaines de la santé mentale, du sport et de la jeunesse (3114, Psycom, Cop1, Emmaus Défi, FNEK, Colina, etc.) sera également proposé.

[Découvrir le trailer de l'événement](#)

L'événement aura lieu le **samedi 9 mars, de 14h à 18h au Stade Pershing (75012, Paris)**.

L'activité physique, un facteur d'amélioration de la santé mentale pour les jeunes

A travers la Nightline Run, l'association vise ainsi à **sensibiliser** les jeunes sur les bienfaits de la pratique d'une activité physique sur la santé mentale, à **informer** sur les ressources existantes, et à **favoriser** la création de lien social entre les participant·e·s.

En effet, l'activité physique peut avoir un impact positif sur la santé mentale, à travers des mécanismes **physiologiques** (diminution de la tension nerveuse, libération d'endorphines, etc), **psychologiques** (amélioration de la concentration et de l'estime de soi) et **sociaux** (renforcement du lien social et du réseau de soutien).

« Comme la santé physique, chacun·e a une santé mentale qui peut varier tout au long de la vie. Elle peut être impactée par différents facteurs (socio-économiques, environnementaux, biologiques, comportementaux, etc.), et l'activité physique en fait partie. On constate par exemple qu'une marche rapide de 15 minutes pratiquée 6 fois par semaine réduit de 18 % les symptômes de dépression »

Erkan Narmanli, président de Nightline France

Des éléments d'autant plus importants à porter auprès des jeunes, que Nightline constate à travers son service d'écoute nocturne que la santé mentale des jeunes ne cesse de se dégrader, ce que montre également la récente [étude de Santé Publique France](#).

Pour s'inscrire

L'inscription est à prix libre à partir de 0 € afin de permettre aux jeunes et aux étudiant-e-s d'y participer sans barrière financière. Toute personne souhaitant marquer son soutien pour la santé mentale des jeunes est la bienvenue.

- [S'inscrire à la Nightline Run Paris](#) du 9 mars 2024
- [S'inscrire à la Nightline Run Lille/Tourcoing](#) du 6 avril 2024
- [S'inscrire au challenge connecté Nightline Run](#) sur l'application Kiplin, du 6 mars au 6 avril 2024
- Découvrir le [kit communication](#) sur la Nightline Run

Cet événement est soutenu par Santé Publique France, la Fondation AESIO, le Crous de Paris et la Fondation Roger de Spoelberch.

L'association

Nightline est une association qui œuvre pour l'amélioration de la santé mentale des jeunes, et notamment des étudiant-e-s, en agissant à l'échelle individuelle et collective. Nightline développe de nombreux projets pour et par des étudiant-e-s appuyé-e-s par des professionnel-le-s, tels que :

- des lignes d'écoute nocturne tenues par et pour des étudiant-e-s
- des ressources pour prendre soin de soi et des autres
- un annuaire d'orientation vers des soutiens psychologiques gratuits
- de la recherche et du plaidoyer
- des campagnes de communication
- des projets sur mesure pour des populations ciblées

Pour en savoir plus ...

Suivez Nightline sur les réseaux sociaux [@nightlinefrance](#) [@nightlinetalks](#) et consultez notre site internet : www.nightline.fr

Notre responsable de relations presse Lucile Regourd est là pour vous en dire plus à l'adresse e-mail presse@nightline.fr ou au 06 08 85 38 25 !