



ÉDITION  
2024

# LA CAMPAGNE #BOUGETONCERVEAU EST DE RETOUR DU 2 AVRIL AU 2 JUIN 2024 !

[www.vaincrealzheimer.org](http://www.vaincrealzheimer.org)

 FONDATION  
VAINCRE  
ALZHEIMER

# POUR LA 4ÈME ÉDITION DU DÉFI SPORTIF COLLABORATIF #BOUGETONCERVEAU, VISON LA LUNE !

Organisée par la Fondation Vaincre Alzheimer, **#BougeTonCerveau** est une campagne annuelle qui a pour but de sensibiliser aux bienfaits de l'activité physique pour lutter contre le déclin cognitif.

L'année dernière, c'est plus de 1700 participants qui, ensemble, ont parcouru plus de 200 000 km. Pour cette 4ème édition, qui se déroule du 2 avril au 2 juin 2024, le défi lancé est de parcourir tous ensemble **384 400 km, soit la distance Terre-Lune.**

**Pourquoi la Lune ?** Elle illustre le moment où l'homme a dépassé les limites imposées par la nature. 55 ans après le premier pas sur la Lune, l'objectif est de continuer à repousser ces limites pour, ensemble, vaincre Alzheimer !

*"En marchant, en courant ou en pédalant, l'essentiel est de bouger ! Votre cerveau vous remerciera."* affirme le Dr Maï Panchal, Directrice Générale et Scientifique de la Fondation Vaincre Alzheimer.

**Cette année encore, le défi #BougeTonCerveau est collaboratif !** En s'alliant à l'application sportive RUN MOTION COACH, la Fondation Vaincre Alzheimer propose à l'ensemble des Françaises et Français de participer à un même objectif. De Lille à Marseille, en passant par Brest, Paris et Strasbourg, ce défi est ouvert à toutes et tous !



## RELEVER LE DEFI POUR UN CERVEAU EN BONNE SANTE ET POUR SOUTENIR LA RECHERCHE

### L'activité physique, un moyen de réduire les risques de déclin cognitif

De nombreuses études menées dans divers pays montrent que pratiquer 2h30 d'activité physique d'intensité modérée à soutenue par semaine permettrait de **réduire de 35 à 45% le risque de développer des troubles cognitifs.**

Pratiquer une activité physique régulière permet également de prévenir la diminution du volume du cerveau, notamment de l'hippocampe, une région cérébrale associée à la mémoire et à la production de nouveaux neurones.

De la même manière, les personnes malades pratiquant une activité physique régulière montrent une amélioration de leur qualité de vie quotidienne pouvant aller jusqu'à une atténuation du déclin cognitif.

Il est donc capital d'informer le public des bienfaits de l'activité physique sur le cerveau !

### Soutenir la recherche médicale avec la Fondation Vaincre Alzheimer

Depuis 2005, la Fondation Vaincre Alzheimer finance la recherche d'excellence française. Le défi #BougeTonCerveau est l'occasion de collecter des fonds pour permettre le **développement de nouveaux projets de recherche sur la maladie d'Alzheimer** et les maladies neurocognitives. Le montant de 7€\* minimum pour s'inscrire au défi #BougeTonCerveau permet d'aider la Fondation Vaincre Alzheimer à financer ses actions.

**POUR PARTICIPER AU DEFI #BOUGETONCERVEAU :**  
**[HTTPS://DONNER.VAINCREALZHEIMER.ORG/BOUGETONCERVEAU-2024](https://donner.vaincrealzheimer.org/bougetoncerveau-2024)**



# EN CLÔTURE DE LA CAMPAGNE, UNE COURSE SOLIDAIRE AU BOIS DE BOULOGNE LE 2 JUIN 2024

---

## Une deuxième course solidaire

Pour clôturer la campagne #BougeTonCerveau, la Fondation Vaincre Alzheimer organise pour la deuxième année une **course solidaire au Bois de Boulogne le dimanche 2 juin 2024**. Petits et grands sont invités à relever ce défi final pour un cerveau en bonne santé et pour soutenir la recherche médicale sur la maladie d'Alzheimer !



## Informations pratiques

Le départ des courses adultes 10km et 5km auront lieu à 9h et 9h15.

Les enfants de plus de 4 ans auront leur propre parcours de 900m, non chronométré, avec un premier départ à 10h45 pour une fin à 12h15.

Les trois gagnants de chaque course recevront un prix, tous les enfants aussi !

POUR S'INSCRIRE A LA COURSE SOLIDAIRE VAINCRE ALZHEIMER :  
[HTTPS://DONNER.VAINCREALZHEIMER.ORG/COURSE-BOUGETONCERVEAU-PARIS-2024](https://donner.vaincrealzheimer.org/course-bougetoncerveau-paris-2024)

## MERCI A NOS PARTENAIRES

---

### RUNMOTION COACH

---

Il s'agit d'une application créée dans les Alpes par des coachs et coureurs de haut niveau avec pour but de permettre de progresser, quel que soit le niveau, et de s'épanouir grâce au running. Run Motion Coach propose des programmes d'entraînement sur-mesure et évolutif. Chaque coureur dispose d'un plan d'entraînement personnalisé, selon son expérience, ses dispo et ses envies, grâce à l'intelligence artificielle. C'est un coach motivant qui propose des conseils adaptés : entraînement, nutrition, matériel, bien-être... Il est possible de choisir la personnalité du coach digital !



---

### ALEXA (AMAZON)



Alexa est l'assistant virtuel créé par Amazon. Alexa peut effectuer de nombreuses requêtes (informations, achats de produits et services en ligne, contrôle d'appareils compatibles, écoute de musique...). Pour mieux préparer votre sortie sportive, Alexa pourra vous partager toutes les informations dont vous avez besoin : météo, transports, locations de vélo...



## NOS PARTENAIRES

---

### AIRZEN RADIO

---

AirZen Radio est la première radio nationale à impact positif ! Ce bi-média audio et web est disponible 24/24h et 7/7j en digital sur le site [www.airzen.fr](http://www.airzen.fr), sur l'application, en podcasts, et aussi en flux radiophonique sur le DAB+ (radio numérique) à Paris, Dijon, Lyon, Marseille, Nice, en Suisse romande et sur les autoroutes qui les relient. AirZen Radio est une bulle d'infos positives dans un contexte d'anxiété et de fatigue informationnelle. Son équipe produit des émissions, reportages et podcasts constructifs pour aider les Français.es à mieux vivre, mieux être, mieux agir, mieux consommer et mieux travailler.



### SIEL BLEU

Siel Bleu est une association à but non-lucratif, qui donne la possibilité à chacun, quels que soient ses capacités, son lieu de vie et sa situation financière, d'améliorer sa santé et son bien-être tout au long de sa vie à travers une chose : l'activité physique adaptée.

L'association offre à ses bénéficiaires des cours en activité physique adaptée, de façon collectif, en présentielle, en ligne, mais aussi des cours individuels afin de :

- Développer l'autonomie et favoriser l'inclusion de toutes les personnes fragilisées au niveau social, cognitif ou physique,
- Lutter contre la sédentarité, responsable d'1 décès sur 10 dans le monde,
- Développer la prévention santé en l'adaptant à tous et à tous les territoires,

Donner le sourire aux gens... tout simplement !



## NOS PARTENAIRES

---

### PAULETTE'ZHEIMER

---

Porté par sa petite fille, Paulette'Zheimer est une BD en hommage à Paulette, sa grand-mère, atteinte de la maladie d'Alzheimer. Paulette a été diagnostiquée en 2012. C'est dans un format adapté à tous que les petites aventures de Paulette'Zheimer décrivent le quotidien des personnes touchées par la maladie d'Alzheimer et celui de leurs proches. Un quotidien parfois difficile, dans lequel il est toujours possible d'y retrouver une part de bonheur et d'humour.



### LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE (SEINE-ET-MARNE ET ÎLE-DE-FRANCE)

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre (FFRandonnée) est une association loi 1901 reconnue d'utilité publique, délégataire du Ministère de la Jeunesse et des Sports pour la randonnée pédestre. La FFRandonnée est membre du Comité National Olympique Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre.



## NOS PARTENAIRES

---

### MESOPINIONS

---

Créée en 2006, MesOpinions est une plateforme citoyenne au service de la démocratie participative. Plus de 80 000 pétitions ont déjà été lancées pour des causes très variées :

Cause environnementale, justice sociale, sanitaire, politique ou animale. Des millions de citoyens s'y rassemblent pour faire changer les choses : 10 millions de personnes utilisent la plateforme depuis sa création.



---

### NITEY

L'association Nitey est avant tout l'histoire de quatre jeunes issus d'origines et de parcours différents, réunis pour que chaque jeune puisse choisir son avenir peu importe les difficultés auxquelles il est et sera confronté.



Inspirés par la philosophie olympique et par leurs expériences de vie respectives, les membres de l'association Nitey entendent agir ensemble pour un futur où la jeunesse est au coeur du développement de la société. À cet égard, ils développent des programmes et des événements permettant aux jeunes de développer des compétences pluridisciplinaires par le biais d'expériences associant le sport, l'éducation et la culture.



## NOS PARTENAIRES

---

### DECATHLON PARIS ROSA PARKS

---

DECATHLON est convaincu que le sport est une source de plaisir et de bien-être. C'est pourquoi leur mission d'entreprise est de rendre durablement le plaisir et les bienfaits de la pratique des sports accessibles au plus grand nombre : DU SPORT POUR TOU·TES !



---

### ISEG



L'ISEG est une école de marketing et de communication implantée dans 8 villes de France : Bordeaux, Lille, Lyon, Nantes, Nice, Paris, Strasbourg et Toulouse. Très en phase avec les professionnels et les entreprises, l'école est ancrée dans la passion et l'innovation. L'école délivre trois titres de Niveau 7 certifiés par l'État et enregistrés au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP).



## NOS PARTENAIRES

---

### VOQUAB

---

Artiste rap, Voquab livre ses émotions à cœur ouvert dans son nouvel album. Opéré du cœur plusieurs fois, l'artiste enfile la blouse du chirurgien et s'arme de sa plume scalpel. Depuis le bloc opératoire, il écrit des textes introspectifs, par lesquels il exorcise son vécu. Esprit désabusé à l'humour cynique, Voquab dévoile avec son nouvel album Cœur des sonorités club, entre rap, house et two-step. Artiste engagé auprès de causes liées aux maladies du cœur, il décide désormais de s'attaquer aux autres thèmes de santé comme la maladie d'Alzheimer.



# À PROPOS DE LA FONDATION VAINCRE ALZHEIMER

Créée en 2005, la Fondation Vaincre Alzheimer est une Fondation Reconnue d'Utilité Publique. Elle obtient le label IDEAS en 2021 qui atteste de la qualité des pratiques en matière de gouvernance, finances et d'évaluation.

La Fondation Vaincre Alzheimer a pour mission de : Guérir en finançant la recherche ; Soigner en formant et fédérant les professionnels de santé ; Prévenir en informant le public et en le sensibilisant.

## INFORMATIONS UTILES

### Vos contacts

#### Mathilde Mignon

Attachée de presse  
Agence RP Digital

mathilde.mignon@rp-digital.fr  
06 34 37 13 05

#### Catherine Silva

Directrice du développement des  
ressources et de la communication

c.silva@vaincrealzheimer.org

### Liens utiles

<https://www.vaincrealzheimer.org/>  
<https://donner.vaincrealzheimer.org/soutenir>  
<https://bougetoncerveau.vaincrealzheimer.org/>  
<https://donner.vaincrealzheimer.org/bougetoncerveau-2024>

### Nos réseaux sociaux



@VAINCREALZHEIMER

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/VAINCREALZHEIMER](https://www.facebook.com/vaincrealzheimer)



@VAINCREALZHEIMER

[HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/VAINCREALZHEIMER/](https://www.instagram.com/vaincrealzheimer/)



@VAINCRALZHEIMER

[HTTPS://TWITTER.COM/VAINCRALZHEIMER](https://twitter.com/vaincralzheimer)



FONDATION VAINCRE ALZHEIMER

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/USER/MALADIEALZHEIMER](https://www.youtube.com/user/maladiealzheimer)



FONDATION VAINCRE ALZHEIMER

[HTTPS://WWW.LINKEDIN.COM/COMPANY/VAINCREALZHEIMER/](https://www.linkedin.com/company/vaincrealzheimer/)

