

# Nightline Run 2025 :

## Une course solidaire pour la santé mentale des jeunes !

Saviez-vous que l'activité physique est un puissant levier pour améliorer sa santé mentale ? C'est pour cela que l'association Nightline organise la 3ème édition de sa **Nightline Run**, un événement sportif, festif et solidaire pour promouvoir la santé mentale des jeunes à travers le sport. L'événement se tiendra à **Lyon (Parc de Gerland)**, le **jeudi 10 avril de 14h à 18h**.



(Photo de la Nightline Run 2024 à Paris)



### Le sport, un allié essentiel pour la santé mentale des jeunes 🏃

Selon une récente étude du *British Journal of Sports Medicine*, la pratique d'une activité physique serait 1,5 fois plus efficace que la prise de médicaments pour réduire certains symptômes psychologiques tels que l'anxiété. Ces résultats résonnent particulièrement avec la hausse préoccupante des pensées suicidaires chez les 18-24 ans au cours de la dernière décennie. Plus d'1 jeune français sur 5 présente désormais des symptômes de dépression — un chiffre en augmentation de près de 80 % en seulement 4 ans<sup>1</sup> — et les étudiants sont en première ligne, avec 43 % d'entre eux présentant des signes de détresse psychologique<sup>2</sup>.

Le dernier **rapport** inédit de Nightline sur la santé mentale étudiante dans 5 pays européens révèle en outre que **la France occupe la 2ème place du podium en matière de détresse étudiante en lien avec la santé physique 🏆**.

<sup>1</sup> Santé Publique France, février 2024

<sup>2</sup> Enquête « La vie d'étudiant confiné », Observatoire de la Vie Étudiante, 2021

C'est pourquoi l'association [Nightline](#) déploie des **actions de prévention et de promotion en santé mentale**, telles que la Nightline Run 2025, une course solidaire et engagée pour la santé mentale des jeunes qui se tiendra le **10 avril 2025 à Lyon**, de **14h à 18h**. Parce que bouger pour sa santé mentale, c'est aussi un moyen concret de briser les tabous, de se reconnecter aux autres et à soi-même, et de soutenir une cause qui nous concerne toutes et tous en libérant la parole sur la santé mentale.

## Venez courir à Lyon et partout en France avec Nightline : des foulées engagées pour la santé mentale étudiante 🏃 !

Au programme de l'après-midi (14h à 18h), 3 départs de course seront proposés selon les envies et capacités de chacun : **3 km, 5 km et 10 km**. De nombreuses **performances musicales et sportives** seront également proposées : cours de danse, volley, badminton, échauffements collectifs, musique live, slam, ateliers paillettes et bien d'autres surprises...

L'inscription est à prix libre à partir de **0€** afin de permettre aux près de 500 participants attendus pour cette édition de participer sans barrière financière.

**Que vous soyez coureur aguerri ou simple amateur de bonne ambiance, la Nightline Run est faite pour vous !**

Soutenu par la Fondation AÉSIO, l'événement a pour objectif de sensibiliser à la santé mentale à travers l'activité physique. Seront présents des acteurs du monde du sport, de la santé mentale, ainsi que de nombreuses associations étudiantes locales pour **encourager la pratique sportive auprès des jeunes** — et des moins jeunes — et sensibiliser sur ses effets positifs (Cop1, Animafac, Vibes LGBT, 3114, Réseau des Jeunes Aidants, Kabubu...). Des personnalités comme la slammeuse et créatrice de contenus [Agathe Boussard](#) ou encore l'actrice et ex-mannequine Victoire Dauxerre sont attendues !

Vous n'êtes pas à Lyon le 10 avril ? Nightline a tout prévu ! **Il est également possible de participer à la Nightline Run du 1er au 20 avril 2025 depuis son téléphone partout en France** via l'application mobile gratuite [Kiplin](#) (avec le code « *NIGHTLINE25* » à partir du 17 mars). Au programme de ce challenge connecté : 9 séances gratuites de sport (dont 3 accessibles aux PMR), défis sportifs (seul ou en équipe avec classement), quiz en ligne... De quoi se mettre en mouvement tout en s'amusant !

## Retour sur la Nightline Run 2024 🏃

L'an dernier, deux Nightline Run s'étaient tenues à Paris et à Tourcoing et avaient réuni plus d'un millier de personnes. **Près de 100 000 km avaient ainsi été parcourus** et une dizaine d'acteurs associatifs s'étaient mobilisés pour participer à l'événement aux côtés notamment de l'influenceur Cyrus North, ambassadeur de l'association Nightline.

**N'attendez plus, rejoignez l'élan collectif pour briser les tabous sur la santé mentale !**



## Qui sommes-nous ?

Nightline France est une association qui œuvre à améliorer la santé mentale des jeunes et des étudiant-e-s à l'échelle individuelle, collective et systémique, à travers un large panel de ressources développées *par et pour* les jeunes avec l'appui de professionnel-le-s. Parmi nos initiatives phares :

- 👍 **SOUTENIR** • Un service d'écoute nocturne tenu par et pour des étudiant-e-s sur tout le territoire de 21h à 2h30
- 👍 **OUTILLER** • La Fresque de la Santé Mentale®, un atelier de sensibilisation pédagogique et participatif pour tous-t-es
- 👍 **FORMER** • Le dispositif « Sentinelles Étudiantes » pour repérer ses pairs étudiant-e-s en détresse et les orienter
- 👍 **SENSIBILISER** • Un annuaire psy gratuit, du contenu auprès des jeunes, de la recherche, du plaidoyer institutionnel...

## Quelques chiffres :

(sur l'année 2024)

- 👍 **400 bénévoles** • Près de 400 bénévoles font vivre Nightline partout en France accompagné-e-s par des professionnel-le-s
- 👍 **28 000 jeunes** • 411 actions de proximité dans + de 70 villes sensibilisent près de 30 000 jeunes / an sur leurs lieux de vie
- 👍 **9 régions** • Un maillage territorial en France hexagonale et dans les Outremers au plus près du terrain et des jeunes
- 👍 **18 330 contacts** • Plus de 18 000 tchats et appels reçus et 309 nuits d'écoute pour agir face à la détresse étudiante
- 👍 **5 pays** • Nightline France porte le réseau Nightline Europe constitué de 29 « *nightlines* » dans 5 pays européens