

# *Courir pour la santé, courir pour la vie*

---



La Havane, 7 juin, (RHC).- La Havane a fêté mercredi matin la journée de la course à pied, une initiative proposée au monde entier par l'Association internationale des Fédérations d'Athlétisme.

De grands athlètes cubains ont animé la course populaire organisée à La Havane pour l'occasion.

«Courir est à la portée de tous, c'est compétitif. On le peut faire en social ou en solitaire, mais surtout, il est démontré que courir augmente la résistance, la forme physique et la santé » avait signalé le président de l'IAAF, Sébastien Coe, pour encourager la participation populaire à cette belle initiative.

Cette grande manifestation sportive consiste en un relais de 24 courses sur une distance d'un Mile dans 24 villes à travers le monde. L'idée étant de faire en sorte qu'il y ait, toutes les heures ou deux heures, une course d'un Mile qui se déroule dans un lieu emblématique quelque part dans le monde.

Javier Sotomayor, recordman du saut en hauteur, aujourd'hui éloigné des pistes, se trouvait à la ligne du départ à La Havane avec un groupe d'autres grands athlètes cubains et notamment des étudiants de l'Institut Supérieur de l'Éducation physique.

---

<https://www.radiohc.cu/fr/noticias/deportes/164038-courir-pour-la-sante-courir-pour-la-vie>



**Radio Habana Cuba**