

# Zoom sur la Rando Santé®



## L'engagement de la FFRandonnée

### et de la Section Randonnée de Familles Rurales

La FFRandonnée s'est engagée à « promouvoir ses offres pour tous publics et les adapter à leurs attentes, allier pleinement la randonnée au bien-être et à la santé ». Extrait 2.3 du plan stratégique fédéral 2009-2012 ;

Pour répondre à cet objectif, ses clubs  offrent un accueil, un encadrement et une pratique d'activités physiques adaptées à des personnes sédentaires, aux capacités physiques diminuées et/ou atteintes de maladie chronique.

Aujourd’hui, toutes les études scientifiques s'accordent sur le fait qu'une activité physique d'intensité modérée telle la randonnée apporte de nombreux bénéfices pour la santé.



## Pour qui et pourquoi ?

Les publics cibles sont des individus qui **sont capables de se déplacer, mais qui, pour des raisons physiologiques, pathologiques ou psychologiques, n'ont pas une progression de marche « normale ».**

- Vous êtes atteint d'une pathologie ? Guéri (e) ou en rémission ? Vous pouvez vous adresser à votre médecin traitant qui vous fournira un certificat de non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre, assorti le plus souvent de **recommandations et de limites**.
- Vous suivez un traitement ? Renseignez-vous auprès de votre médecin mais sachez que l'activité physique modérée telle la randonnée pédestre **peut faire partie intégrante de l'arsenal thérapeutique** au même titre que votre traitement médicamenteux.
- Vous êtes bien portant mais votre médecin vous incite à pratiquer une activité physique régulière ? Votre médecin souhaite rompre cette sédentarité **qui peut être responsable de tant d'affections graves**.
- Vous vous sentez-seul(e) ? Manque de confiance en vous ? Envie de se retrouver en groupe et de partager un moment convivial ? Rejoignez sans plus tarder un club Rando Santé®. Rien de mieux pour votre moral !



## Avec qui ?

Des **animateurs titulaires d'une certification ou d'un Brevet Fédéral Randonnée et d'une spécialisation Rando Santé®**



## C'est quoi ?

Le label Rando Santé® est une marque déposée par la FFRandonnée. Pour obtenir ce label, l'association Familles Rurales a déposé un dossier de demande de labellisation, elle s'engage avec ses animateurs formés à respecter les recommandations de la FFRandonnée. La Rando Santé® est une activité physique douce. **L'animateur ne médicalise pas la randonnée, il encadre des pratiquants porteurs d'une pathologie nécessitant une attention particulière ! En Rando Santé®, l'animateur adapte son itinéraire en fonction des capacités de randonneurs.**

- L'animateur doit informer les participants des **caractéristiques de l'activité** proposée
- L'itinéraire est **adapté aux capacités des pratiquants**
- L'itinéraire est **reconnu** par l'animateur Rando Santé®
- **Sa distance est courte** : de 3 à 10 km maximum,
- Son **indice d'effort est faible** à modéré de 50 maximum (référence système de cotation FFRandonnée)
- Les  **pentes sont faibles**
- Le **départ est lent** pour permettre une adaptation à l'effort
- Le **rythme de marche est de 2 à 4 km/h** pour débuter
- La **durée de randonnée est de 2h30 maximum** en début de saison et ne dépassera pas 4h
- Les **pauses sont fréquentes**
- **L'accès par les secours en cas d'urgence doit être simple**
- **La taille du groupe** dépend des capacités physiques et de la progression des pratiquants et du nombre d'animateurs.
- Les pratiquants portent sur eux une **fiche d'urgence** avec les indications nécessaires en cas d'urgence : coordonnées du médecin traitant, de la personne à contacter, nature de la pathologie, traitement en cours...
- **En cas de signes de fatigue d'un participant, l'animateur peut interrompre la randonnée, en modifier l'itinéraire, ou le rythme de marche**
- **En cas de changement de condition météorologique l'animateur peut annuler, interrompre la sortie, ou modifier le parcours**



## C'est quand ?

Tous les **lundis de 13h45 à 16h30** sauf pendant les vacances scolaires

## Comment s'inscrire ? Quel engagement

- Administratif :
  - o Être porteur du titre **d'adhésion à l'association Familles Rurales** de la saison en cours
  - o S'assurer d'avoir une **licence FFRandonnée** avec assurance pour la saison en cours
  - o **Fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée** avec les conseils du médecin : altitude à ne pas dépasser, fréquence cardiaque à ne pas dépasser, dénivelée à ne pas dépasser, abstention en cas de pics polliniques ou polluants...
- Moralement :
  - o **S'engager à signaler le moindre souci de santé** pendant la randonnée
  - o **Être porteur de la fiche d'urgence**
  - o S'astreindre à une certaine **assiduité** afin de ne pas perdre le bénéfice acquis
  - o **Accepter le règlement intérieur** de la Section Randonnée de l'association Familles Rurales



Rando Santé

Sylviane Reynaud

Tel : 06 52 70 62 44

@ : presidente@frvezeronce-curtin.org



Marche Nordique Santé

Grâce Faure

Tel : 06 12 20 23 32

@ : secretaire@frvezeronce-curtin.org