

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 **pententes 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 débiter
- 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

- Administrativement :
 - o Être titulaire du titre **d'adhésion à l'association Familles Rurales** de la saison en cours
 - o Souscrire 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