

Editorial

L'une des fonctions importantes du Comité est de susciter la pratique de types de randonnées les plus variés afin d'intéresser un éventail le plus large possible de pratiquants. C'est la raison pour laquelle après avoir évoqué dans des précédents numéros la randonnée itinérante et le rando-challenge®, « Par Chemins » est consacré aujourd'hui à la Rando Santé®. Tous les médecins vous le diront : la pratique régulière de la marche est bonne pour tous, malades et bien portants, jeunes et vieux. A nous aussi de le faire savoir et de le promouvoir dans nos clubs. Un premier stage d'animateur rando-santé® dans notre région vient de rencontrer un certain succès ; il faut poursuivre dans cette voie. Dans un passé récent j'avais lancé un appel aux bonnes volontés pour soutenir concrètement les missions du Comité en participant aux travaux de nos commissions. Aucune manifestation d'intérêt à ce jour ; mais nous en reparlerons, notamment, lors du Forum des associations à Vendôme le 9 novembre. L'activité du Comité ne peut pas toujours reposer sur les mêmes personnes : sang neuf et idées nouvelles sont les bienvenus. J'espère que, d'ici notre Assemblée Générale du 8 février 2014, des vocations vont se manifester pour compléter les places disponibles au sein du Comité Directeur. Il est évident que l'engagement des clubs au sein du Comité est la condition indispensable qui nous permettra de continuer à promouvoir efficacement la randonnée pédestre et à défendre âprement nos chemins sur l'ensemble du département. Je compte sur votre implication à tous.

Alain LEFEVRE
Président du CDRP 41

Par Chemins



Rando Santé

N° 2013-12

- ◆ **Goûter le plaisir de marcher à tout âge ?**
- ◆ **Randonner en prenant son temps ?**
- ◆ **Envie d'une activité adaptée à sa condition physique voire à sa maladie ?**
- ◆ **Préserver son capital santé ?**
- ◆ **Faire des rencontres et prendre l'air ?**



**Rando douce, rando bien-être : la Rando Santé®,
Laissez-vous tenter !**

Nous constatons régulièrement dans nos clubs des départs de nos compagnons randonneurs liés au fait qu'ils n'arrivent plus à suivre, que les sorties sont trop longues et trop fatigantes, que la marche du groupe est devenue trop rapide et les pauses trop courtes. Quel dommage !

Les raisons profondes en sont souvent le vieillissement ou la maladie qui diminue les capacités physiques, sans pour autant les supprimer. Au contraire, on sait maintenant de façon certaine et démontrée scientifiquement que la poursuite ou la reprise d'une activité physique régulière et adaptée améliore l'état de santé de tout le monde : les gens sains comme les malades, les personnes âgées comme les plus jeunes.

La plupart des maladies voient l'efficacité de leur traitement renforcée par la pratique de cette activité physique, les complications ou les récurrences diminuent de façon parfois spectaculaire. C'est ce que l'on appelle la prévention secondaire.

L'exemple le plus parlant est le traitement de l'infarctus du myocarde dans lequel l'activité physique diminue de plus de la moitié le risque de récurrence, associée bien sûr à l'arrêt du tabac et une alimentation moins riche en cholestérol. Quant aux troubles liés à l'âge, comme l'ostéoporose, les raideurs articulaires, la perte des masses musculaires, ils sont ralentis voire stoppés par l'activité physique.

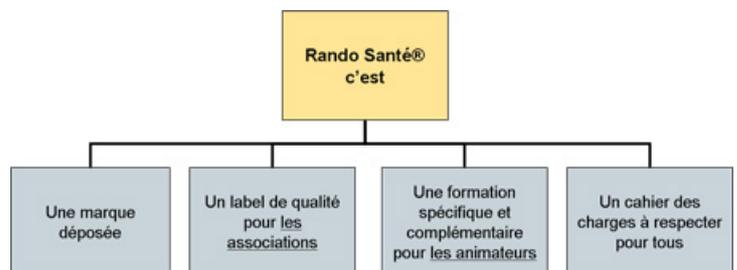
Et la pratique en association permet de maintenir un niveau relationnel élevé limitant les troubles dits cognitifs (comme la maladie d'Alzheimer par exemple).

De nombreux clubs ont créé des sorties adaptées à ce public en proposant des randonnées plus courtes, moins rapides, moins longues. Forte de ce constat, la FFRandonnée a créé en 2009 le concept Rando Santé® pour proposer aux associations qui le désirent, de structurer cette activité de randonnée douce, dans le cadre d'une démarche nationale Sport et Santé.

Pour cela, avec la Commission nationale fédérale, la FFRandonnée a mis au point plusieurs éléments permettant de bien définir et encadrer cette pratique :



Dr Luc Fauveau
Médecin fédéral
Médecin du Comité Régional



LES MARCHEURS SOLOGNOTS

Le président actuel Pascal Chasset a créé ce club en 1987 avec quelques amis.

Le siège social se situe à Saint-Viâtre et compte aujourd'hui 35 adhérents.

Chaque dimanche matin, quelques personnes du club vont sillonner les chemins avoisinant Saint-Viâtre.

A l'attention de tous, les Marcheurs Solognots organisent deux randonnées dans l'année, la randonnée des étangs au mois d'avril et la randonnée de Noël au mois de décembre.

L'avantage de ces randonnées est le passage sur de nombreuses propriétés privées ouvertes exceptionnellement pour l'occasion, car le village de Saint-Viâtre ne dispose plus que de très peu de chemins communaux.

Le club s'investit sur diverses manifestations comme « les nuits de Sologne, la pêche de l'étang communal, le téléthon et les 100 km des étangs de Sologne.

Chaque année, à la fin de la saison, une journée est consacrée aux adhérents. Au programme, une randonnée de 15 km environ sur les propriétés privées suivie d'un repas préparé par un traiteur de la commune.

Pascal Chasset
Président du club
Les Marcheurs Solognots



☎ : 02-54-88-12-08
pascalchasset41@orange.fr



Une marque déposée

La marque Rando Santé® est déposée à l'INPI (Institut National de la Propriété Industrielle), ce qui impose que ce terme soit utilisé avec l'accord de la FFRandonnée pour une activité conforme au cahier des charges.

Un label de qualité pour les associations

Labellisation possible pour les clubs qui le souhaitent, afin qu'ils puissent garantir d'un niveau de qualité auprès de leurs adhérents et partenaires (issus des milieux médical, social, sportif, institutionnel, ...)

Ce label est accordé après examen de dossier par la Commission médicale fédérale et donne lieu à la signature d'une convention avec la FFRandonnée.

Pour cela il faut :

- Être une association affiliée à la FFRandonnée,
- Disposer d'animateurs Rando Santé® formés (A.R.S.).
- Que toutes les sorties Rando Santé® soient organisées, reconnues et accompagnées par un A.R.S.

NB : *Il n'est pas nécessaire pour une association d'être labellisée pour faire de la Rando Santé®, il n'est pas non plus nécessaire de faire apparaître les mots Rando Santé® dans le nom de l'association. Sa seule obligation est de respecter le cahier des charges pour assurer au mieux la sécurité du groupe et d'apporter des bénéfices en terme de santé aux pratiquants. Il n'est pas non plus nécessaire d'être malade pour y adhérer ; il suffit de vouloir marcher moins vite, moins loin, moins longtemps pour améliorer son capital santé.*

Une formation complémentaire et spécifique pour les animateurs

Devant le succès de la formation mise en place depuis 2010, celle-ci a été décentralisée en région depuis bientôt 2 ans et actuellement, plus de 300 animateurs Rando Santé® (A.R.S.) ont été formés au niveau national (la première formation A.R.S. en Région Centre a eu lieu les 5 et 6 octobre derniers à Saint-Aignan). La formation dure deux jours à l'issue desquels une attestation est remise aux participants.

Les stagiaires doivent avoir antérieurement bénéficié d'une formation d'animateur et être titulaires du brevet fédéral, du SA2 ou au minimum du SA1.

Un cahier des charges à respecter pour tous

La FFRandonnée a défini des recommandations assez précises et détaillées pour encadrer ce public un peu plus fragile dans les meilleures conditions d'efficacité et de sécurité et les a réunies dans un cahier des charges (téléchargeable sur www.ffrandonnee.fr)

C'est un mode très efficace de reprise d'une activité physique, soit après des années de sédentarité, soit après une longue maladie, soit après la convalescence d'une chirurgie un peu lourde ayant entraîné une rééducation prolongée. Elle est en effet un bon relais de la rééducation physique en centre ou chez un kinésithérapeute, et peut servir d'intermédiaire avant la reprise d'une activité physique plus intensive.

Présidents d'associations, animateurs, pensez à créer des sections Rando Santé® dans vos clubs et venez vous former pour être plus à l'aise avec ce public un peu plus exigeant en matière d'encadrement.



Retrouvez les témoignages de randonneurs et de clubs labellisés Rando Santé® sur :
http://www.ffrandonnee.fr/_170/teмоignages-clubs-pratiquants-rando-sante.aspx

Pour toute information complémentaire sur le dispositif Rando Santé® :
Agnes THEETEN (présente au National le jeudi toute la journée) :
01 44 89 92 84 randosante@ffrandonnee.fr - atheeten@ffrandonnee.fr