



édito

## Règlement Médical Fédéral

Un décret paru fin août dans la précipitation du début de saison sportive a suscité de nombreuses interrogations dans nos clubs: allions-nous devoir abandonner la règle du renouvellement annuel du certificat médical pour les pratiquants de Rando Santé®?

Compte tenu des imprécisions du décret quant aux modalités de son application par les fédérations sportives et des difficultés exprimées par les clubs, le comité directeur a décidé du maintien du règlement médical fédéral pour la saison sportive 2016-2017.

Cependant, les réunions de travail se poursuivent avec le Ministère des Sports. Nous espérons que notre objectif de préserver un haut niveau de prévention santé sera pris en compte.

Nous restons vigilants !  
Le comité de rédaction



## Le Plan Solidaire de Développement : un encouragement au développement la Rando Santé®

*Le plan solidaire de développement, nous l'évoquions et nous l'espérions depuis le début de l'année 2016. Nous y sommes !*

Avec le concours des fonds propres de la fédération, sa phase d'expérimentation est effective depuis le début de la saison sportive. Ce dispositif doit permettre aux clubs de développer de nouvelles activités (Rando Santé® et marche nordique) par des aides aux formations, à l'achat de matériel, à la communication...

Pour vous, **animateurs formés à la Rando Santé® dont le club n'est pas labellisé**, ce peut être le coup de pouce nécessaire pour entamer la démarche de labellisation.

Pour vous, **animateurs formés dont le groupe Rando Santé® devient trop important**, ce peut être l'occasion de convaincre le club de la ville voisine de former des animateurs, de s'engager dans la labellisation et de créer une offre complémentaire de la vôtre.

### Comment bénéficier de ce soutien financier ?

Certains départements sont prioritaires et quelques conditions sont applicables. Pour vous informer :

une adresse [psd@ffrandonnee.fr](mailto:psd@ffrandonnee.fr) (à partir du 15 octobre) ou [randosante@ffrandonnee.fr](mailto:randosante@ffrandonnee.fr) (pour les questions spécifiques à la rando santé®).

## Formations Rando Santé

- La Réunion** : 3-4/09, Saint-Paul
- Aquitaine** : 21-22/09, Fargues-St-Hilaire (33)
- Provence-Alpes-Côtes-d'Azur** : 24-25/09, La Londe les Maures (83)
- Lorraine** : 07-08/10, Tomblaine (54)
- Champagne-Ardenne** : 08-09/10, Doulaincourt-Saucourt (52)
- Poitou-Charentes** : 22-23/10, Vouneuil-sur-Vienne (86)
- Ile de France** : 22-23/10, Paris (75)
- Hauts de France** : 25-26/10, Péronne (80)
- Bourgogne** : 5-6/11, Dijon (21)
- Pays de Loire** : 17-18/11, Angers (49)
- Rhône-Alpes** : 19-20/11, Talloires (74)
- Midi-Pyrénées** : 19-20/11, Souillac (46)
- Auvergne** : 26-27/11, Landos (43)

[Renseignements et inscriptions](#)

## Les Chiffres du mois

**221 clubs  
et comités  
labellisés**

**884  
animateurs  
formés**

## Vie du terrain - Rencontres

### ASPTT Nancy : une section fortement impliquée en Rando Santé® !

**Septembre 2015** : création du groupe Rando Santé qui organise chaque quinzaine, le mardi après-midi, une Rando Santé® fréquentée par 10 à 20 participants.

**Dimanche 20 mars 2016** : organisation de la « 4<sup>ème</sup> randonnée des Coucous » dans le cadre de la quinzaine de la santé mentale avec deux parcours : 12 et 8 km et une « Chasse au Trésor » pour les familles sur 5 km. Cette manifestation réalisée en liaison avec l'Association Espoir 54 a drainé 55 marcheurs qui ont pu réfléchir aux bienfaits du sport pour la santé mentale grâce à 7 panneaux informatifs disposés sur les parcours. Cette manifestation a été agréablement terminée par un buffet campagnard ; sa mise en œuvre a mobilisé 7 bénévoles d'Espoir et 10 de l'ASPTT.

**Dimanche 12 juin 2016** : organisation et encadrement de 3 parcours de 20, 12 et 5 km, dans le cadre de la 1<sup>ère</sup> Marche pour la Vue à Nancy en liaison avec l'IRRP (Information Recherche Rétinite Pigmentaire) et l'Association locale DSPV (Du Sport Plein la Vue) qui promeut le sport pour les malvoyants. Les 67 participants (dont une quinzaine de malvoyants avec leur chien ou leur accompagnateur personnel) ont pu s'informer au village d'accueil installé sur place et tenu par les associations agissant dans le domaine de ce handicap. Un petit stand pâtisseries et boissons a permis aux participants de reprendre des forces. L'encadrement et la gestion de ces randonnées a mobilisé une dizaine de bénévoles de l'ASPTT. Il est à noter que 811 € de dons ont été recueillis pour la recherche médicale pour la vue.



Participants malvoyants à l'accueil

*Texte et Photo Robert Roch Animateur RS*

### Des rayons partout

Savez-vous à quels rayonnements ionisants vous vous exposez ? L'Institut de radioprotection et de sûreté nucléaire (IRSN) propose de faire son [évaluation personnelle](#) sur son site. C'est que la vie sur Terre et nos randonnées immémoriales nous exposent aux influences cosmiques, et désormais aux résidus de notre industrie nucléaire.

[Tous exposés](#), mais différemment selon nos habitudes de vie.

Les Bretons « marchent » au radon, comme les Auvergnats. Mais toute la population s'expose d'abord aux médecins et à leur imagerie irradiante (35% de l'exposition totale en moyenne). C'est là qu'il faut se calmer. Car les fruits de mer comptent peu quand on retire le tabac. Echangez la cigarette pour les moules et les huîtres !

### Jeanne Calment doyenne de l'humanité pour toujours ?

D'après des chercheurs américains (Nature 5 octobre 2016), la longévité naturelle de l'espèce humaine est de 100 ans. Quelques personnes vont plus loin, mais les 122 ans de Jeanne Calment (morte en 1997) ne seront pas dépassés.

En revanche beaucoup plus de gens atteignent un grand âge. En France, 6 millions de personnes ont aujourd'hui plus de 75 ans. Une aubaine pour Rando Santé® ! Tant de nouveaux adhérents à séduire par votre animation et votre convivialité !

Ne jetez pas l'éponge, vous êtes indispensables.

## Vie du terrain-Rencontres

### La randonnée en haute montagne, un plaisir pour grands-parents et petits-enfants : une initiative de Bernard Droneau, Animateur Rando Santé®

« Nous voulions dans le cadre d'un groupe limité à 14 personnes, faire un séjour qui permette à des jeunes de découvrir la montagne : des étapes étudiées pour ne pas faire des trajets trop difficiles, afin d'émerveiller sans décourager, des panoramas de haute montagne et de beaux lacs. Tout cela en « groupe de jeunes » (tous titulaires d'une carte Rando Découverte FFRandonnée), encadrés par des animateurs FFRandonnée, un médecin et des parents ou grands-parents membres de notre club, donc licenciés FFRandonnée. Ce séjour réalisé du 1er au 6 août en vallée d'Aspe et d'Ossau s'est révélé riche sous tous les aspects ; la dynamique grands-parents /petits enfants a été remarquable. »

*Texte et photo de Bernard Droneau, animateur RS*



#### L'avis de la rédaction

Cette initiative peut sembler éloignée de la Rando Santé®, cependant c'est en communiquant à nos petits-enfants le goût et l'amour de la marche que l'on contribue à promouvoir l'activité physique pour entretenir son capital santé tout au long de la vie, quels qu'en soient les aléas.

#### Accélérer pour mieux mémoriser

Selon un article de Moon et coll. (American Journal of Human Genetics) publié en juin, courir stimule la production de muscle mais aussi la mémoire dans la structure cérébrale qui la gouverne (hippocampe). Cela est dû à une protéine (CTSB) qui exerce un double effet cellulaire.

Les jambes nourrissent donc la mémoire et manifestement beaucoup le cerveau !

#### Inactivité mondiale très coûteuse !

Selon un article du Lancet du 27 juillet 2016, l'inactivité coûte cher dans le monde : 53,8 milliards de dollars, dont plus de la moitié aux finances publiques. Elle coûte aussi 13,4 millions d'années de vie peu ou prou en invalidité.

Quant à la perte de productivité par décès prématurés l'auteur la chiffre à 13,7 milliards de dollars. Un beau pactole.

### Chaussures, le coup de gueule du Dr Alain Goldcher

Ce médecin podologue (Paris) a fait une communication très incisive à l'Académie de médecine sur le danger que courent nos pieds dans les chaussures industrielles.

*En France, la quasi-totalité de la population porte des chaussures industrielles, standardisées, avec une seule largeur disponible par pointure. Or, il existe de nombreux morphotypes de pied différents ayant à longueur égale différentes largeurs. Les individus qui portent à l'âge adulte et pendant toute leur vie, une chaussure trop étroite, finissent par devenir des patients.*

*Que chacun connaisse sa pointure réelle (longueur et largeur en points de Paris) et que les fabricants aient l'honnêteté de marquer cette pointure réelle sur leurs produits, cela suffirait à éviter la plupart des douleurs des pieds. Ce marquage devrait déjà être rendu obligatoire pour les chaussures dites thérapeutiques bénéficiant d'une prise en charge sociale.*

Certains modèles de chaussures favorisent la compression de l'avant-pied. La tige est plus étroite dans les modèles suivants :

- *Décolletés sans attache modulable* : escarpin, ballerine, zoccoli...
- *Sans attache au talon* : sabot, mule
- *Sans attache adaptable à la morphologie du pied* : bottes et bottines dites cavalières, mocassin, loafer, charentaise... ou qui comportent un laçage « décoratif » ou limité au tarse comme le richelieu (Oxford des anglo-saxons).

### Vieilles douleurs et météo

Une étude (Irlande du nord) montre que les douleurs et raideurs articulaires diminuent quand le nombre d'heures d'ensoleillement augmente. Cette diminution est modeste mais quand on souffre on apprécie le soulagement solaire !

L'hygrométrie en revanche est un critère indépendant d'augmentation de la raideur articulaire. Dès qu'on passe 60% d'humidité son effet devient sensible et ça couine chez les jeunes et les vieux rhumatisants.

Et le reste ? Rien à reprocher à la vitesse du vent, ni à la pluviométrie ou la pression atmosphérique. Pas plus qu'à la température...

### Gare aux accidents cérébraux transitoires

Les « presque AVC » sont appelés Accidents Ischémiques Transitoires (AIT) parce qu'ils sont résolutifs (sans séquelles). Ils témoignent néanmoins d'un risque de récurrence plus sérieuse dans un délai d'un an. L'équipe française du Pr Amarenco (Bichat - Paris) a suivi plus de 4700 patients et mesuré ce risque à court terme (NEJM du 21 avril 2016).

Les risques d'AVC à J2, 7, 30, 90 et J365 (un an) sont respectivement de 1,5%, 2,1%, 2,8%, 3,1% et 5,1%. C'est beaucoup moins qu'attendu parce que la prise en charge est sans doute excellente. Mais cela reste tout de même à considérer. Surtout s'il persiste chez le patient des causes connues d'AVC !