



# Flash Rando Santé®

édito

Une assemblée générale fédérale (Belfort) riche d'espoir pour le Sport Santé

Plusieurs intervenants ont évoqué le « sport sur ordonnance » et les projets fédéraux pour que la randonnée reste le sport préféré des français, y compris ceux qui en étaient jusqu'à récemment exclus pour raisons de santé. Déléguataire de l'activité randonnée, notre fédération figure en bonne place dans le **médicosport-santé**. Ce manuel édité par le Comité national olympique et sportif français résume les conditions physiques des différentes pratiques en fédération sportive. Destiné à tous les médecins pour les aider à prescrire l'activité physique et sportive de façon personnalisée, notre fédération y a sa place, saluée par les responsables du CNOSF. **La Rando Santé® y est mise à l'honneur grâce à votre investissement personnel.**



## Dr Catherine Kabani - nouveau médecin fédéral

*La Rando Santé mène à tout, jusqu'au poste de médecin fédéral ! En m'inscrivant au module de base dans le but d'accompagner mes patients en Rando Santé, je n'aurais jamais deviné que quelques mois plus tard, brevet fédéral et Rando Santé en poche, je serai médecin du comité départemental Seine Saint-Denis, membre de la commission médicale, présidente d'un club Rando Santé et formatrice dans deux régions... encore quelques mois plus tard, médecin fédéral à la suite de Guillaume Schneider Maunoury. Avec l'aide du comité départemental, j'ai développé la Rando Santé en Seine Saint-Denis : en favorisant la formation, l'accès des patients aux clubs et les partenariats avec les réseaux et institutions, dont l'Assistance Publique de Paris. Le croirez-vous ? La Rando Santé restera l'une de mes priorités au niveau national.*

## Formations Rando Santé

**Bretagne** : 13-14/05, Saint Briec (22)  
**La Réunion** : 2-3/09, L'Etang Salé (974)  
**Centre** : 16-17/09, Blois (41)  
**Nouvelle Aquitaine** : 20-21/09, Fargues St Hilaire (33)  
**Ile de France** : 19-20/10, Paris 15<sup>ème</sup> (75)  
**Grand Est** : 28-29/10, Tomblaine (54)  
**Nouvelle Aquitaine** : 26-27/10, Vouneuil/Vienne (86)  
**Occitanie** : 11-12/11, Souillac (46)  
**Pays-de-Loire** : 16-17/11, Angers (49)  
**Bretagne** : 18-19/11, Saint Briec (22)  
**PACA** : 25-26/11, Londe les Maures (83)

[Renseignements et inscriptions](#)

Les  
Chiffres du  
mois

**253 clubs**  
labellisés

**1107**  
animateurs  
formés

## Vie du terrain - Rencontres

### NANCY RANDONNÉE ET SANTÉ : UN PIONNIER QUI MARCHE BIEN

*Nancy Randonnée et Santé a été en janvier 2012 le premier club labellisé Rando Santé® de Nancy et de la Meurthe et Moselle.*

Cette saison 2017 marque la 6ème année où le club organise, dans le strict respect du cahier des charges, fédéral, une Rando Santé® tous les mardis matins et par tous les temps (sauf jours fériés et alerte rouge) avec ses animateurs brevetés de la Fédération de Randonnée et qualifiés Rando Santé® (depuis 2008 pour certains). Ces randonnées rencontrent un succès croissant auprès d'une population en recherche d'activité physique pour retrouver ou garder une santé parfois dégradée par la maladie ou les aléas de la vie. La seule règle imposée lors de ces sorties : *on ne parle pas de maladies*, les sujets de conversation ne manquent pas pour autant.

Les fondateurs du club, Monique Hermon et Jean-luc Pinheiro, ont été, une fois encore, des pionniers en s'engageant dans des actions "citoyennes" auprès des conseils citoyens mis en place dans le cadre de la politique de la ville : le point fort pour 2016 a été l'élaboration et la mise en place, avec les services techniques de la ville de Nancy, d'un parcours citoyen officialisé lors de la journée citoyenne du samedi 28 mai 2016.

En mars et mai 2017 des actions en lien avec la santé et la cohésion sociale sont déjà prévues car la randonnée, sous toutes ses formes, reste le premier levier et le plus facile à mettre en œuvre pour fédérer les bonnes volontés et donner un peu de son temps à ceux que notre société et la maladie tendent à marginaliser.

Nancy Randonnée et Santé, ce sont aussi des randos de 12 à 15 km un vendredi après-midi sur deux et des parcours de 18 à 22 km un dimanche sur deux toute la journée.

Informations sur : <http://nancyrandonneeetsante.asso-web.com> ou au 03 83 36 62 47



*Texte et Photo de Jean Luc PINHEIRO, Président de Randonnée et Santé*

### Mise à jour régulière du PSC1 : l'expérience exemplaire d'un club Mosellan

« Cela fait maintenant quelques années que nous organisons pour nos animateurs une après-midi de remédiation ou mise à jour annuelle du PSC1 et tous s'accordent à dire qu'il faut que l'on continue. En effet, cette mise à jour nous permet de revoir régulièrement les points principaux, de découvrir les nouvelles préconisations, de faire le point avec le moniteur pour tout ce qui s'est passé pendant l'année. En cas de pépin lors d'une rando cette remédiation nous évite la panique et nous savons mieux gérer une éventuelle situation d'accident. Nous avons en outre la chance d'avoir un instructeur fédéral qui est aussi commercial dans la vente des défibrillateurs, qui nous en explique le fonctionnement et nous fait connaître les nouveaux produits. Rien que du positif !!»

*Domi Steibel responsable du club AFCSMRANDO*

### La Galette des Rois avec Simone

Simone (86 ans) est une licenciée fidèle des Lézig'zagueurs depuis 15 ans. Toujours été très active, en randos de plusieurs niveaux, elle vient pratiquer la Rando Santé quand la DMLA (Déficiency Maculaire Liée à l'Age) la rend déficiente visuelle (deux autres randonneurs sont déficients visuels dans notre club).

**Elle a progressivement accepté d'être guidée mais nous devons éviter les longs sentiers monotraces car c'est une gêne pour les binômes.**

Célibataire et sans frère ni sœur, Simone a vendu sa voiture, renoncé aux activités manuelles mais a maintenu sa présence à la Gym Douce pour l'équilibre et Rando Santé pour la convivialité. Perdant son autonomie et redoutant la solitude, elle décide seule de vendre sa maison et d'entrer en maison de retraite dans un village à 20 km.

#### Comment accompagner amicalement un tel départ ?

Un beau matin de novembre à la MJC les deux clubs Gym et Rando l'ont couverte de chocolats et gourmandises en promettant de lui rendre visite. Entretemps des petits coups de fil ont gardé le lien et la Rando Santé du vendredi 6 janvier s'est déroulée dans sa « nouvelle maison ». Après accord du directeur, la salle d'animation a vu débarquer 38 randonneurs avec galettes, boissons et couronnes... Vite un petit coup de balai et c'est un grand défilé qui part avec Simone dans le village et les vignes environnantes. Encore un grand moment de simple solidarité comme les adeptes de la Rando Santé savent le vivre...

*Club de Lézignan-Aude - transmis par Nicole Claréto*



### L'escargot fait son cirque !

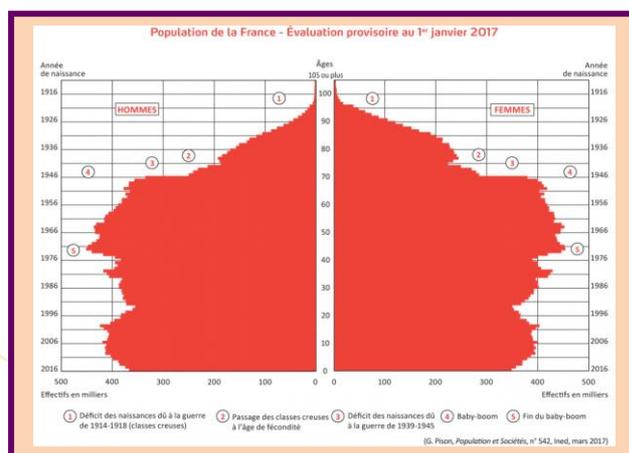
Difficile de trouver des idées de randonnée en région parisienne et en hiver.

Pour leur sortie hebdomadaire, les adhérents de l'Escargot Randonneur se sont rendus à l'école du cirque à Fontenay-sous-Bois.

Après une courte randonnée, bien encadrés par leurs animateurs Rando Santé et par Josiane, créatrice, avec son mari Italo, de cette école en 1994, ils se sont transformés en jongleurs, équilibristes et même funambules.

Une belle expérience pour ce club composé essentiellement de personnes atteintes de pathologies chroniques et qui ont pu **redécouvrir leur corps autrement qu'en marchant.**

*Lydie Letendre, Catherine Kabani, animatrices RS*



## Prévention - Santé

### Des arguments pour convaincre vos pratiquants

Au moment où le gouvernement travaille dans une certaine précipitation, quelques références utiles ! Le Pôle Ressource National Sport Santé Bien-Être (PRN2SBE - pas plus prononçable) propose des documents qui ont préparé la loi de Santé 2016:

- un [rapport 2014 sur l'APA](#) pour les âgés et seniors, qui récapitule des bases de l'activité physique adaptée dans cette catégorie hyper-représentée (cf. pyramide des âges au 1<sup>er</sup> janvier 2017 page 3) ;
- une fiche 2014 sur le [bénéfice de ces APA](#) chez les seniors ;
- une [synthèse des plans régionaux](#) 2014 (histoire de sentir votre contexte).

Sur le site Tous prêts du Ministère des sports le [dossier Sport Santé Bien-Être du 11 tricolore](#) n'est pas à négliger.

[L'état de santé de la population](#) par la DREES (direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques - ministère des affaires sociales) publiée en mars 2017 se rapporte aux données 2014.

La même DREES (dont nous conseillons les [publications](#)) a publié un baromètre sur l'opinion des Français sur [la pauvreté et la dépendance](#) montrant que la population est solidaire des plus fragiles. Nul doute qu'on y retrouve maints animateurs Rando Santé® !

### Accélérer c'est bon pour la santé - Rando Santé® y prépare !

Avec 3 séances hebdomadaires de marche active durant 45 minutes à une intensité voisine de 60% de la fréquence cardiaque de réserve (FCR), [Garnier et coll.](#) (Toulouse) ont constaté l'efficacité du programme Acti'Marche de la FFEPGV chez des femmes ménopausées sédentaires et en surpoids : diminution du poids et du tour de taille et amélioration de la condition physique en 16 semaines.

$$FCR_{réserve} = FC_{Max} - FC_{Repos} \quad (FC_{max} \text{ théorique} = 220 - \text{âge})$$

### Activité régulière pour être plus efficace ?

Selon Gary O' Donovan et coll. ([JAMA Int Med](#)) les week-end d'entraînement « guerrier » (avec plus 150 minutes à niveau modéré en 2 jours) ne réduisent pas plus les accidents cardiovasculaires, le cancer et la mortalité toute cause qu'un entraînement à plus de 75 minutes intenses 1 à 2 fois la semaine. Ce n'est même pas plus efficace qu'un entraînement de plus de 150 minutes modérées sur la semaine ou bien plus 75 minutes intenses 3 fois ou plus par semaine. Evidemment les muscles préfèrent l'exercice fractionné ! Dans tous les cas le risque de décès baisse de 30%, celui des accidents cardiaques de 40% et celui des cancers de 20%, par rapport à ceux qui bougent moins ou restent inactifs.

### Prévention du cancer colorectal par le bonheur !

Une méta-analyse récente ([BMJ](#), 23 décembre 2016) des données sur la détresse humaine et l'incidence des cancers montrent que les moins heureux ont plus de risque de cancers, surtout du côlon-rectum et de la prostate. Soignez votre moral en marchant, votre métabolisme gardera le cancer sous contrôle !

### 3 Français sur 4 font moins de 10000 pas par jour

C'est le résultat du bilan 2017 de l'assurance [Attitude Prévention](#) après cinq années d'étude sur l'Activité Physique et Sportive (APS) de la population française. Pas fameux ! Pourtant un Français sur deux connaît cet objectif de santé. Ils sont 86% à déclarer prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur... 69% remuent régulièrement de la position assise mais 47% descendent avant leur station pour marcher plus. Le week end n'est pas sportif. Il manque la randonnée à ce repos trop mou, c'est certain !

