



# Flash Rando Santé

édito

## L'été sera chaud !

Pas de rando santé au-delà de 27° ! Décalez le départ plus tôt pour rentrer avant le pic thermique de 17h et se charger en eau.

## Rappels en cas d'orage

Quitter rapidement les endroits exposés : sommets, crêtes, cascades, abords des sources et réservoirs d'eau, entrées de grottes, pylônes, voies ferrées, ponts, viaducs. S'éloigner des parois rocheuses. Eviter la proximité des plus grands arbres qui attirent la foudre.

Si l'orage est sur vous, ne courez pas (pas difficile en Rando Santé !), éloignez les objets métalliques (bâtons), éteignez et éloignez les téléphones (à mettre en tas, à l'écart). Ne restez pas groupés. Mettez-vous dans une position attirant moins la foudre (assis, jambes repliées, isolé du sol par son sac par exemple).

La France est belle au petit matin, profitez-en !



Dr Catherine Kabani  
Médecin fédéral

## Le Code du Sport 2017 et le certificat médical

Le précédent gouvernement a fait évoluer le [Code du Sport](#). Le comité directeur de la FFRandonnée a décidé de l'appliquer tel quel. **Le certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) à la pratique sportive est donc exigible tous les trois ans.**

Comme l'autorise le code du sport (art L 231-5), la Commission médicale recommande de conseiller aux adhérents pratiquant la Rando Santé® une consultation chez le médecin traitant pour recueillir son avis sur la pratique sportive (périmètre d'activités envisagées), même en cas de réponses négatives à toutes les questions de l'auto-questionnaire.

### Les lois

La licence est subordonnée à la présentation d'un certificat médical datant de moins d'un an, établissant l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée ([Article L231-2](#)).

Le renouvellement de la licence, notamment la fréquence à laquelle un nouveau certificat est exigé, sont fixées par décret.

L'inscription en compétition est subordonnée à la licence dans la discipline concernée, ou à défaut d'un CACI de moins d'un an pour la discipline concernée ([Article L231-2-1](#)).

Seules les disciplines à contraintes particulières nécessitent un CACI annuel et un examen médical spécifique ([Article L231-2-3](#)). *La randonnée pédestre n'en fait pas partie. (Suite en page 3)*

## Formations Rando Santé

**La Réunion** : 2-3/09, L'étang Salé (974)  
**Hauts de France** : 14-15/09, Péronne (80)  
**Centre** : 16-17/09, Blois (41)  
**Nouvelle Aquitaine** : 20-21/09, Fargues St Hilaire (33)  
**Ile de France** : 19-20/10, Paris (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 Brieuc (22)  
**PACA** : 25-26/11, Londe les Maures (83)

[Renseignements et inscriptions](#)

## Les Chiffres du mois

258 clubs  
labellisés

1142  
animateurs  
formés

### Un séjour Rando santé® ? La belle expérience du Gard

Participer à une Rando Santé à la journée (ou demi-journée) est une chose : qu'en est-il plusieurs jours de suite ? Une première pour notre association gardoise.

Nous avons choisi les pentes douces de l'Aigoual: en altitude pour éviter les chaleurs de juin, avec des opportunités de randonnées adaptées dans un environnement et des reliefs très variés.

Le séjour s'est déroulé sur 3 journées, le groupe étant basé en hôtel pour assurer le confort et le repos nécessaires à chacun des 10 participants. La chance nous a crédités d'une météo idéale. En positionnant un véhicule à mi-parcours le 2<sup>ème</sup> jour, nous étions assurés d'une possible rapatriement en cas de difficulté d'un participant.

La dispersion des aptitudes physiques imposait de s'adapter au rythme de chacun, de ménager les temps de pause, modifier les tracés, et même d'offrir quelques kms supplémentaires aux plus vaillants ! L'expérience s'est avérée très positive: chacun a été heureux d'avoir relevé le challenge et rasséréiné par la convivialité du groupe. Unaniment, les participants se sont portés volontaires pour renouveler l'aventure !

*Evelyne Guichard - animatrice RS  
Escapade St Jean-du-Gard*



*Au sommet du Pic du Portalet (1565 m), aussi haut que l'Aigoual !!!*

### Un partenariat réussi à Nancy

Le 31 mai 2017, Nancy Randonnée et Santé porteur du projet de partenariat avec la CPAM de Nancy, la faculté des sports de Nancy et les communes de Laxou, Maxéville et Nancy organisait le **parcours Sant 'Haye**, dont le but était de sensibiliser le public, de tous les âges, du Plateau de Haye à la pratique d'une activité physique et à une bonne hygiène de vie.

11 ateliers représentant autant d'activités sportives étaient répartis dans le parc d'agrément de Laxou. Dès 13h30 une centaine de participants groupés par équipes de 5 personnes ont ainsi découvert les sports classiques : foot, basket, hand, mais aussi les sports de loisirs : randonnée, marche nordique, course d'orientation, sans oublier les sports adaptés pour ceux atteints d'un handicap grâce au handisport. Un atelier nutrition donnait des conseils pour une alimentation plus équilibrée.

Mimi Boussert de **Rando Ménil** a pu initier à la marche nordique les courageuses et courageux qui ont affronté la chaleur pour un moment de découverte, inoubliable pour beaucoup d'entre eux ; et Monique Hermon de Nancy Randonnée et Santé a pu informer un large public sur l'intérêt de la Rando Santé®.

*Jean Luc Pinheiro  
Nancy Randonnée et Santé*



## Le Code du Sport et le certificat médical (suite)

Les fédérations sportives veillent à la santé de leurs licenciés et prennent à cet effet les dispositions nécessaires, notamment en ce qui concerne les programmes d'entraînement et le calendrier des compétitions et manifestations sportives qu'elles organisent ou qu'elles autorisent ([Article L231-5](#)).

### Les Décrets

[Article D231-1-1](#) Les dispositions des articles [L. 231-2](#) à [L. 231-2-3](#) s'appliquent à toute licence délivrée par une fédération sportive ouvrant droit à la pratique d'une ou plusieurs disciplines sportives qu'elle organise, ainsi qu'aux licences d'arbitres.

La durée d'un an mentionnée aux articles L. 231-2 à L. 231-2-3 s'apprécie au jour de la demande de la licence ou de l'inscription à la compétition par le sportif.

Le certificat médical mentionné aux articles L. 231-2 et [L. 231-2-1](#) qui permet d'établir l'absence de contre-indication à la pratique du sport mentionne, s'il y a lieu, la ou les disciplines dont la pratique est contre-indiquée. Il peut, à la demande du licencié, ne porter que sur une discipline ou un ensemble de disciplines connexes.

[Article D231-1-2](#) Le renouvellement d'une licence s'entend comme la délivrance d'une nouvelle licence, sans discontinuité dans le temps avec la précédente, au sein de la même fédération.

[Article D231-1-3](#) Sous réserve des dispositions des articles D. 231-1-4 et D. 231-1-5, la présentation d'un certificat médical d'absence de contre-indication datant de moins d'un an est exigée :

1° Tous les trois ans lorsque la licence permet la participation aux compétitions organisées par la fédération sportive qui la délivre ;

2° Tous les trois ans lorsque la licence ne permet pas la participation aux compétitions. Cette durée peut être allongée par les fédérations, après avis de leur commission médicale prévue au 2.4.2 de l'annexe I-5 [...].

[Article D231-1-4](#) A compter du 1er juillet 2017, lorsqu'un certificat médical n'est pas exigé pour le renouvellement de la licence, le sportif renseigne un questionnaire de santé dont le contenu est précisé par arrêté du ministre chargé des sports.

Le sportif ou son représentant légal atteste auprès de la fédération que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. A défaut, il est tenu de produire un nouveau certificat médical attestant de l'absence de contre-indication pour obtenir le renouvellement de la licence.

### Les arrêtés

[Article A231-1](#) Le questionnaire de santé figure en annexe II-22.

[Arrêté du 20 avril 2017 relatif au questionnaire de santé](#) exigé pour le renouvellement d'une licence sportive. Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

« Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

« Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné. »

*Aucune information n'est à donner au club, juste attester (en signant et datant) : « j'ai répondu NON à toutes les questions de l'auto-questionnaire de santé QS-SPORT ».*

## Prévention - Santé

### Le cafard, la tristesse, le désespoir, etc. plombent gravement la santé

Un [très gros travail d'analyse](#) de M. Russ et ses collaborateurs, datant certes de 2012 mais toujours valable, montre que la détresse psychologique est une plaie pour la santé. Les troubles et la mortalité qu'elle engendre croissent linéairement avec elle. Ils persistent quand on aligne les personnes selon leurs autres maladies, et même selon leur statut socio-économiques, et même selon leur comportement individuel... C'est du lourd !

Pour une déviation standard en plus du score de détresse personnelle, on « jouit » de 21% de décès supplémentaires toutes causes, de 22% de décès cardiovasculaires, 9% de décès par cancer, et de 26% de décès par cause extérieure (accidents et autres).

Si les personnes ont déjà des troubles de santé dans ces catégories, cela renforce le risque de décès. Normal, direz-vous ? Non pas, car à situation sanitaire égale, les plus désespérés (score doublé) décèdent toujours plus du cancer. Est-ce que le cancer sécrète des molécules du désespoir ? Possible, mais tout le monde n'y réagit pas de même.

La part attribuable à la détresse personnelle dans le risque mortel global (en population) est finalement de 3,8%. Pour le risque mortel cardiovasculaire elle est de 5,8%, de 1,2% pour le risque mortel cancéreux et 5,4% pour le risque mortel extérieur (violent).

**CONCLUSION : soyez heureux, par tous les moyens, surtout associatifs pédestres !**

### Bougez contre le cancer, qui s'est invité dans votre vie

L'INCa, Institut national du Cancer, édite un [état des connaissances](#) sur les bienfaits de l'activité physique pendant et après un cancer. De quoi convaincre les réticents à la Rando Santé®.

### Vous n'aimez pas la marche, faites du tennis

Dans une [étude](#) qui ne parle pas de la marche comme sport d'intensité soutenue, ce sont les sports de raquettes qui diminuent le plus le risque mortel total et cardiovasculaire : -47% et -56% respectivement, devant la natation.

### Les dangers du (des) pot(s) de l'amitié

En 30 ans d'alcoolisation à 30 unités par semaine (1 unité = 10 ml de boisson alcoolisée ou 8 g d'alcool), on [rabougriit sévèrement](#) ses hippocampes cérébraux (droit et gauche) : **480%** par rapport aux non buveurs. Vous vous fichez de vos hippocampes ? Vous avez tort ! Ce sont eux qui assurent la mémoire, celle qui lâche dans la démence. Ne croyez pas que de baisser la consommation vous épargnera de bousiller votre répertoire de copains et de bons coups. Entre 14 et 21 unités hebdomadaires le risque est de **240%** par rapport aux abstinents. À moins de 14 unités vous flottez autour de **60%** d'hippocampes ratatinés. Il n'y a qu'au-dessous d'une unité par semaine qu'on ne constate plus d'effet au bout de 30 ans. 30 ans ?! Les marcheurs sont fidèles à leur club, au verre de vin chaud et à la sangria, GARE !

### Pas de bouclier sportif contre la démence ?

Le suivi durant 27 ans d'une cohorte anglaise londonienne ([Whitehall Study II](#)) montre que l'exercice physique, un peu beaucoup ou passionnément, ne modifie pas le risque de démence. FLOP !

Ces résultats émanent de l'équipe d'épidémiologie de Bordeaux (INSERM), célèbre pour la fiabilité de ses analyses statistiques. HÉLAS !

Seul émerge le ralentissement (spontané) de l'activité physique dix ans avant le diagnostic de démence. Cela donnerait faussement à penser que les inactifs sont plus à risque de démence dans les études plus courtes (donc plus positives pour le sport). AÏL !

**Marchez quand même, les autres organes en profiteront, eux !**