

# Flash Rando Santé®

édito

Bonne Année !

Vous avez reçu toutes sortes de vœux depuis le 1<sup>er</sup> janvier, des vœux de bonne santé, de joie, de bonheur, de paix et sérénité, de belles randonnées, de réussite.

Comme je serai la dernière à vous les envoyer, je vous souhaite tout cela à la fois.

Je vous souhaite aussi de continuer votre mission de bénévolat avec toujours autant de plaisir, et, comme moi, de toujours ressentir, en fin de Rando Santé®, le grand bonheur d'avoir donné...du bonheur.

Catherine Kabani  
Médecin Fédéral

**FFRandonnée**  
les chemins, une richesse partagée  
[www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

## Nouveau cursus de formation : quid de la Rando Santé ?

Un cursus de formation complètement renouvelé se met en place progressivement pendant cette année 2019. Il permettra de passer moins de temps sur les lieux de stages, de bénéficier de modules de formation à distance, d'expérimenter en compagnie d'un tuteur, et de se préparer davantage à la conduite de groupe et à l'animation. Il comportera aussi des contenus de formation communs à toutes les disciplines.

## Comment évoluera la formation à l'animation de la Rando Santé® ?

Dans les schémas de présentation des nouveaux cursus vous voyez apparaître une « option Santé », qui ne sera opérationnelle que le 1er septembre 2019 au plus tôt.

Cette option sera accessible à l'ensemble des animateurs formés à la randonnée, à la marche nordique, au longe-côte ; il permet une ouverture au Sport Santé pour l'ensemble des disciplines de la FFRandonnée.

Pour l'instant, des formations d'animateurs Rando Santé® sont encore proposées selon l'ancienne formule, qui garde toute sa valeur.

En cours d'année, des précisions complémentaires sont attendues pour l'organisation de cette option Santé.

Nous attendons aussi des précisions sur le complément de formation nécessaire pour être habilité à répondre aux prescriptions du Sport sur Ordonnance.

### Formations

La Londe les Maures (83)	9/10 mars
Dijon (21)	16/17 mars
Paris 12 <sup>ème</sup> (75)	25/26 avril
Saint Briec (22)	27/28 avril
Souillac (46)	9/10 mai
Montrem (24)	22/23 juin
St Jorioz (74)	28/29 juin

Informations Inscriptions  
**FORMATIONS**

### Les Chiffres du mois

Clubs  
labellisés  
338

Animateurs  
Rando  
santé®  
1648

## Vie du terrain-Rencontres

### Au sein du club « Par Monts et par Vaux » : la Rando Santé® témoigne

Notre association du sud Charente Maritime « par Monts et par Vaux » propose 4 niveaux de randonnée dont une Rando Santé depuis 2 ans. Au fil des mois, le nombre d'adhérents qui choisissent la Rando Santé a augmenté et certains d'entre eux qui avaient dû renoncer à marcher trouvent à nouveau le plaisir de randonner ensemble.

Les adhérents qui choisissent la Rando Santé® le font pour diverses raisons :

Ainsi, Philippe qui souffre du genou, suite à un petit accident au cours d'une randonnée justement, a décidé de pratiquer la Rando Santé pendant 2 ou 3 semaines avant de réintégrer la marche normale voire rapide.

Marie Josée, 76 ans, ne se déplace pas vite et s'essouffle rapidement. Aussi la Rando Santé lui permet-elle de marcher régulièrement, à son rythme et, dit-elle, dans une ambiance détendue et amicale.

Monique est atteinte d'une maladie qui la gêne beaucoup pour marcher. Encouragée par son époux, elle s'est essayée à la Rando Santé qui lui permet de « sortir de chez elle et voir du monde »; elle fait confiance à l'animateur toujours très attentif à chacun de ses participants.

Christiane vient parce qu'elle aime marcher, mais pas trop vite, que la randonnée lui fait du bien au moral et lui donne l'occasion d'apprendre à connaître les différentes plantes qui parsèment nos chemins.

Guy randonne depuis des décennies ; c'était un adepte de la montagne, « un vrai lapin », mais, à 80 ans passés, il continue à marcher mais à un rythme plus sage et entouré des copains de son âge.

Quelles que soient les raisons invoquées, tous sont d'accord pour remercier les animateurs de leur gentillesse et de leur soutien.

*Texte rédigé avec les participants Rando Santé® par Patricia Froignant, animatrice RS qui a recueilli leurs témoignages*

### Le c.o.d.e. du Sport Santé version 2018-2019 est arrivé

La Fédération française de Randonnée pédestre a rejoint ce guide pédagogique, initié par le **ministère des Sports, le Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être et l'Onaps**, qui traduit la volonté de promouvoir les activités physiques comme facteurs de santé au plan national.

Pour son élaboration, un groupe d'experts a réuni, outre les structures nommées précédemment, différents acteurs dans ce domaine., dont les fédérations impliquées dans le sport santé (Aviron, Natation, Sport pour tous, Randonnée Pédestre, Gymnastique volontaire, Clubs Omnisports, UNSS), le Comité Régional Olympique et Sportif d'Ile de France et la Mutualité Française.

Travail collectif, le **c.o.d.e. du sport santé** fédère les structures impliquées dans cette thématique Sport Santé afin de divulguer le plus largement possible un message commun :

**promouvoir la pratique d'une activité régulière, adaptée, sécurisée et progressive !**

Outil indispensable aux acteurs du Sport Santé sur le territoire, vous pouvez le consulter ici : [code sport santé 2018](#)

*Vous ne pouvez pas l'imprimer mais vous pouvez le commander (voir page 3 du document)*



## Vie du terrain - Rencontres

### Boulogne Rando Santé® face à la caméra



Le club de Boulogne Rando Santé avait rendez-vous le mercredi 21 novembre 2018 à 14h devant le musée de Sèvres, avec l'équipe de télévision de France 5 et le docteur Michel Cymès. Catherine Kabani médecin fédéral, Dominique Lucas du pôle Rando Santé et Anne Deny de la Communication étaient présentes pour représenter la FFRandonnée. L'émission était consacrée aux bienfaits de la marche contre le mal de dos.

Face caméra, Jean-Claude a présenté Évelyne, habitante du Plessis-Robinson et nouvelle licenciée, ainsi que le concept Rando Santé : moins vite, moins loin, moins longtemps.

L'équipe TV a filmé la randonnée organisée pour l'occasion dans le parc de St Cloud. Le docteur Michel Cymès a interviewé Évelyne pendant la marche, ainsi que le Dr Catherine Kabani pour aborder les bienfaits de la marche douce avec possibilité de s'aider de bâtons. Après quelques arrêts de réglages, la rando-tournage s'est poursuivi au rond-point de la balustrade avec une vue sublime sur Paris et, bien sûr, la traditionnelle pause gâteaux offerte par la présidente de Boulogne Rando Santé, Catherine !



### Les amis des Sentiers Souillagais fêtent leur 100<sup>ème</sup> Rando Santé®



Que de chemin parcouru depuis la première Rando Santé® du jeudi 19 janvier 2017 qui rassemblait 8 participants !

Avec 3 Animateurs formés en novembre 2016, le Club faisait la demande de labellisation en fin d'année et dès l'avis favorable de la Fédération organisait sa première sortie. Depuis, le bouche à oreille aidant, le nombre de nos fidèles a augmenté régulièrement. 48 sorties ont été organisées en 2017 et 51 en 2018. Le 23 novembre 2018, 34 personnes participaient à notre sortie hebdomadaire.

En décembre 2018, un nouvel animateur a été formé pour compléter l'équipe en place., qui compte à présent 5 animateurs.

Devant les progrès de certains de nos habitués, une seconde sortie dite « Rando Bien-Etre » est maintenant proposée le lundi avec un kilométrage, un dénivelé et un rythme plus soutenus. La sortie du jeudi répond, elle, aux critères Rando Santé® « Moins vite, moins loin, moins longtemps ».

Le succès de cette opération est en grande partie due à l'implication remarquable de notre Président Roland Blauwart, qui prépare la majorité des sorties et a manqué très peu de Randos Santé®, ainsi que de notre médecin Alain Jallais qui apporte la confiance dans nos sorties.

Le nombre des licences du Club a augmenté grâce à la Rando Santé® avec près de 50 « Randosanteurs ».

La très bonne ambiance qui règne pendant nos sorties, la solidarité exemplaire entre participants, et les nombreux témoignages positifs sont très gratifiants pour les animateurs.

Un grand merci aux « Randosanteurs » et longue vie à la Rando Santé® !

*Les animateurs Rando Santé® des Amis des Sentiers Souillagais*

**Coup de projecteur sur les recommandations d'activité physique 2018-2019**

*L'exercice physique est un vrai médicament ! Réveillées de leur léthargie, les instances officielles ont pondu une série d'avis et de recommandations. Récapitulation.*

La HAS (Haute Autorité de Santé) a publié en septembre un [guide de promotion et de prescription de l'activité physique](#) chez l'adulte destiné aux médecins. Il distingue les malades chroniques de la population générale mais propose à tous : toujours de réduire la sédentarité et augmenter l'activité quotidienne, si nécessaire une APA (Activité Physique Adaptée) ou un Sport Santé, enfin un sport qu'on aime et des exercices précis. Extrêmement détaillé, ce guide fournit toutes les données utiles en particulier en cas de maladies chroniques courantes : obésité, diabète de type 2 (gras), AVC, angine de poitrine, BPCO, hypertension artérielle. Au final, rien de nouveau pour les marcheurs : 150 minutes hebdomadaires au moins (OMS- organisation mondiale de la santé) à 4 km/h, et moins de 7 heures de sédentarité dans la journée (en dehors du sommeil). L'auto-questionnaire [Q-AAP](#) permet de savoir si on peut y mettre sans avis médical. Le Comité interministériel pour la Santé (Premier ministre) avait déjà établi en mars [le programme « Priorité Prévention »](#) pour éviter les morts précoces et rester en bonne santé toute sa vie. L'activité sportive est citée pour les 25-65 ans mais pas de mesure-phare dans ce domaine pour les plus de 65 ans. Cela s'inscrit dans la [Stratégie nationale de Santé 2018-2022](#) qui met en avant l'activité physique et en arrière la sédentarité. Le projet de stratégie nationale avait été commenté par le [Haut Comité à la Santé Publique](#) en 2017 qui souhaitait l'intégrer dans un Plan national de santé publique pour plus d'efficacité. La Conférence nationale de Santé (Ministère de la Santé) a donné son [avis « Renforcer et mobiliser les acteurs de la promotion de la santé et de la prévention »](#) en septembre afin de promouvoir la santé avec les populations dans leur respect de leurs droits. La réduction des inégalités sociales de santé s'exprime dans un langage administratif rébarbatif. Au total, il faut informer et accompagner [en clair, ça sent la Rando Santé].

**Santé Publique France** (Agence nationale) propose en ce début d'année ses [Recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité pour les adultes](#). Elles sont « nouvelles » parce qu'elles sont simplifiées, intègrent le Nutriscore, le développement durable et... les sempiternelles références OMS d'activité physique et de sédentarité !

**France Stratégie** (Premier Ministre) n'est pas en reste en novembre avec son rapport « [Activité physique et pratique sportive pour toutes et tous](#), Comment mieux intégrer ces pratiques à nos modes de vie ? ». « Le gouvernement s'est fixé pour objectif 3 millions de pratiquants d'activité physique et sportive supplémentaires d'ici aux Jeux olympiques et paralympiques de Paris en 2024. Un chiffre a priori accessible au regard de l'existant - la France compte déjà 34 millions de pratiquants. » Soyons optimistes, les Gilets Jaunes ont pris la saine habitude de marcher plutôt que de rouler en auto...

En parallèle l'OMS a sorti son [Plan d'action mondial pour l'activité physique](#) (2018-2030) avec pour ambition de réduire de 15% l'inactivité physique de l'adolescent et de l'adulte. Le [rapport](#) est en anglais.

**Autre incontournable**, le [guide d'activité physique pour les Américains](#) établi par le Ministère américain de la Santé, spécifique pour cette population obèse et mal nourrie. Il conseille aux adultes 150 à 300 minutes hebdomadaires d'activité modérée **OU** 75-150 minutes d'activité intense **OU** un mélange équivalent d'activité modérée/intense. Pour les malades chroniques et les seniors : des recommandations spécifiques (médecins spécialistes), des exercices d'équilibre et un mélange d'endurance/résistance.

**Le froid plus dangereux que la chaleur**

Dans les [registres français de mortalité 2000-2010](#), le froid a fait plus de morts (3,9%) que la chaleur (1,2%) dans les territoires de référence. Des effets dissymétriques à bien prendre en compte.

**No stress !**

Un [article islandais](#) montre qu'avoir des troubles liés au stress est associé à un risque aggravé de maladies auto-immunes, genre polyarthrite, lupus, diabète de type 1...