



### **Mode d'emploi des affiches de promotion de la randonnée et lettres d'accompagnement**

Ces affiches sont personnalisées par département (texte et photo) et personnalisable au nom du club FFRandonnée qui la propose.

Elles sont destinées au(x) pharmacie(s) locale(s), aux médecins signant un certificat de non contre-indication ou lors d'une consultation ordinaire par un ou une licencié(e) du club.

Vous avez un argumentaire à votre intention pour préciser l'action de la randonnée sur la santé.

Avec l'affiche vous remettrez au professionnel de santé la lettre que j'ai signé ou cosigné avec le médecin départemental, elles sont distinguées selon que c'est un médecin ou un pharmacien ou kinésithérapeute.

S'il y a un refus d'affichage récupérez l'affiche SVP.

Si vous avez un besoin d'affiches supplémentaires nous le demandez mais un délai de réimpression pourrait survenir.



Argumentaire du référent club ou du ComDir départemental pour le public

**Votre médecin, pharmacien vous a adressé à nous parce qu'il sait que la randonnée pédestre a des bienfaits sur la santé.**

**Et vous ne désirez pas marcher seul tout le temps.**

**Notre club affilié à la FFRandonnée dont nos baliseurs entretiennent les sentiers du département permet à notre activité physique de s'adapter à vos capacités (on s'arrête sans danger où l'on veut quand on veut) de choisir son itinéraire en ville ou en nature suivant un tracé reconnu par l'animateur, de marcher en groupe et c'est convivial nos animateurs sont formés pour vous diriger avec sécurité, vous conseiller et vous distraire. Une demi-journée de libre suffit.**

**La randonnée adaptée (rando douce ou rando santé® améliore votre autonomie, vous marchez mieux, vous tenez mieux l'équilibre, vous vous levez plus facilement. Améliore votre santé et éloigne les complications si vous êtes malade.**

**Notre convivialité maintien le moral et vous encourage à progresser.**

**Vous pouvez vous tester une ou deux sorties avec nous puis vous adhérez au club en prenant une licence FFRandonnée obligatoire pour votre sécurité et celle des animateurs, joindre un certificat médical annuel de non contre-indication à la randonnée (éventuellement avec des conseils sur vos limites physiques)**

**Peuvent être ajoutés si la rencontre est physique des photos de sorties antérieures, des témoignages de participants ...**

**Signé :**

**Le groupe Rando Douce Rando Santé® du comité régional PACA FFRandonnée.**



Chère Madame, Cher Monsieur

Une de nos randonneuses (randonneur), vous propose une affiche promotionnelle de santé publique pour votre officine ou salle d'attente.

Vous êtes un acteur essentiel de la santé, vos clients vous font confiance, vos conseils ont le poids d'un professionnel qualifié.

Vous connaissez les preuves scientifiques des bienfaits d'une activité physique adaptée (APA). Les disciplines proposées dans les clubs de la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRandonnée) vont de l'activité sportive soutenue (Audax marche régulière entre 6 et 6,5km/h sur des distances de 25 à 200km, randonnée en haute montagne avec fort dénivelé) à l'APA avec la Rando Santé® (animateur diplômé spécifique pour une population à possibilité diminuée par l'absence d'activité ou une pathologie stabilisée).

Mais aussi la marche nordique (MN) la marche aquatique côtière (MAC) la randonnée en raquette à neige, le rando challenge.

Le club FFRandonnée ici présenté vous propose d'accueillir vos clients en fonction de leur capacité physique.

Je suis à votre disposition pour toute information complémentaire sur ces pratiques physiques.

Veuillez croire Chère Madame, Cher Monsieur à mes sincères salutations confraternelles et sportives.

Dr LOTS Robert  
Médecin Comité régional PACA  
Médecin Comité départemental des Bouches du Rhône  
Membre de la commission médicale nationale de la FFRandonnée  
[lotsrobert@gmail.com](mailto:lotsrobert@gmail.com)  
06 07 86 68 45

Comité Régional de la Randonnée Pédestre Provence-Alpes-Côte d'Azur (CRRP PACA)

21 avenue de Mazargues – 13008 MARSEILLE

Tél. : 04-91-24-43-41 - Courriel : [crrp.paca@orange.fr](mailto:crrp.paca@orange.fr) – Site internet : <http://paca.ffrandonnee.fr> - Siret 447 949 660 00040

Association bénéficiaire de l'immatriculation tourisme de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre

64 rue du dessous des berges – 75013 Paris, n° d'immatriculation : IM075100382

Prestataire de formation professionnelle, enregistré sous le n°93.13.14809.13 – cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat





Chère Consœur, Cher Confrère

Une de nos randonneuses (randonneur), vous propose une affiche promotionnelle de santé publique pour votre salle d'attente.

Vous êtes un acteur essentiel de la prévention primaire pour éviter ou retarder l'apparition de pathologies liées à la sédentarité.

Vous êtes un acteur essentiel de la prévention secondaire de maladies chroniques ou devenues chroniques.

Vous connaissez les preuves scientifiques des bienfaits d'une activité physique adaptée (APA). Les disciplines proposées dans les clubs de la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRandonnée) vont de l'activité sportive soutenue (Audax marche régulière entre 6 et 6,5km/h sur des distances de 25 à 200km, randonnée en haute montagne avec fort dénivelé) à l'APA avec la Rando Santé® (animateur diplômé spécifique pour une population à possibilité diminuée par l'absence d'activité ou une pathologie stabilisée).

Mais aussi la marche nordique (MN) la marche aquatique côtière (MAC) la randonnée en raquette à neige, le rando challenge.

Le club FFRandonnée ici présenté vous propose d'accueillir vos patients en fonction de leur capacité physique que vous aurez évaluée.

Je suis à votre disposition pour toute information complémentaire sur ces pratiques physiques.

Veillez croire Chère Consoeur, Cher Confrère à mes sincères salutations confraternelles et sportives.

Dr LOTS Robert  
Médecin Comité régional PACA  
Médecin Comité départemental des Bouches du Rhône  
Membre de la commission médicale nationale de la FFRandonnée  
[lotsrobert@gmail.com](mailto:lotsrobert@gmail.com)

Comité Régional de la Randonnée Pédestre Provence-Alpes-Côte d'Azur (CRRP PACA)

21 avenue de Mazargues – 13008 MARSEILLE

Tél. : 04-91-24-43-41 - Courriel : [crrp.paca@orange.fr](mailto:crrp.paca@orange.fr) – Site internet : <http://paca.ffrandonnee.fr> - Siret 447 949 660 00040

Association bénéficiaire de l'immatriculation tourisme de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre

64 rue du dessous des berges – 75013 Paris, n° d'immatriculation : IM075100382

Prestataire de formation professionnelle, enregistré sous le n°93.13.14809.13 – cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat