

# Flash Rando Santé®

## édito Randonner pour sa santé ou randonner quand on n'a pas la santé ?

Les deux ! La Rando Santé est toute indiquée pour accueillir des sédentaires qui reprennent une activité physique ou des malades,

La Haute Autorité de Santé publie ce mois-ci un guide pour aider les professionnels de santé à conseiller (ou prescrire, dans certaines villes) l'activité physique : la marche est en bonne place dans ce document.

Elle distingue aussi, et cette notion est récente, l'inactivité physique (niveau d'AP insuffisant) et la sédentarité (situations de repos, debout immobile, assis ou allongé) :

*Il est important de retenir que toute activité physique régulière est déjà bénéfique pour la santé, quelles que soient son intensité et sa durée. (HAS oct. 2018).*

En plein dans la Rando Santé !

**Dr Catherine Kabani**  
Médecin fédéral



## Première rencontre des animateurs Rando Santé® bretons Une réussite

Le 2 juin 2018, le Comité Régional de Bretagne a invité les animateurs RS des 4 départements bretons dans un lieu magnifique : le Lac de Guerlédan. La formation et le retour d'expérience ont été au cœur de cette journée.

La séquence de recyclage a été animée par deux médecins pour la partie santé avec bon nombre de questions. Deux formateurs ont réalisé sur le terrain des incidents pour permettre aux animateurs de revoir les gestes de premiers secours et les procédures de sécurité. Enfin un focus sur la vie fédérale a été abordé avec l'organisation et les projets en cours.

Le deuxième temps fort fût consacré au retour d'expériences, chacun ayant pu échanger sur sa pratique et se nourrir des expériences des autres.

Cette journée s'est révélée riche à bien des égards, elle met en évidence la nécessité d'organiser, avec une périodicité à définir, une session de recyclage, suite à la formation initiale, pour revoir les fondamentaux et gagner en compétences. Elle permet aussi à chaque animateur d'être reconnu dans sa mission. Ce devoir de reconnaissance me paraît essentiel. Enfin, cette journée renforce le sentiment d'appartenance à la maison FFRandonnée dont l'animateur est le premier ambassadeur.

Le débrief de fin de journée a révélé beaucoup de satisfaction parmi les animateurs. Avec une demande de renouveler l'expérience tous les 18 mois. Pour l'organisation d'une telle journée, la région est le bon niveau me semble-t-il. Alors, il me plaît de rêver que chaque région s'engage dans cette voie, comme l'Ile de France qui organise aussi une journée ARS tous les ans.

FELICITATIONS ET MERCI CHERS ANIMATEURS...POUR VOTRE INVESTISSEMENT ET GENEROSITE

*Lydie Charpentier référente RS Bretagne*

### Formations Rando Santé 2018

- Paris 15<sup>ème</sup> (75) 18/19 octobre
- Tomblaine (54) 19/20 octobre
- Lyon (69) 25/26 octobre
- Vouneuil sur Vienne (86) 27/28 octobre
- Grenoble (38) 7/8 novembre
- Péronne (80) 16/17 novembre
- Giffaumont Champaubert (51) 23/24 novembre

Renseignements et Inscriptions

### Les Chiffres du mois

310 clubs  
labellisés

1479  
animateurs  
Rando Santé®

## Vie du terrain - Rencontres

1<sup>ère</sup> rencontre des animateurs rando santé® bretons : la suite en photo sous le soleil



Belle initiative de Rando Santé® Savoie avec Familles Rurales : une journée de mise en valeur de la Rando Santé®

130 participants, issus de 12 clubs affiliés, 3 rando-carteurs et 2 clubs non affiliés, pour une belle rando de 6km ; merci aux 20 bénévoles qui ont préparé et encadré cette rencontre !

*Sylviane Renaud, Commission Rando Santé® Isère*





### GR34 une Bretagne qui enchante

Du 11 au 15 Juin 2018, Annick et Roseline, les 2 animatrices RS® des **Mille Pattes Thouarsais** ont organisé, pour la 2ème année consécutive, une sortie à Damgan en Bretagne.

17 "randosanteurs" sont partis à la **découverte du GR34** sur des circuits de 4 à 5 km le matin : Damgan, Le Hézo, Penvins, Pénerf... Les après-midi étaient réservés au patrimoine breton : ses calvaires, ses églises, son château de Suscinio...

Dans cette région sud du Morbihan, le "sentier des douaniers" permet au groupe de trouver tout ce que la Bretagne a de meilleur à nous offrir : les paysages, l'odeur des algues déposées par les marées, le chant de la mer, la nature, les sites.. Ces randonnées en groupe sont des moments d'échanges, de partage...et finissent autour de spécialités bien bretonnes aussi !

*Roseline Roussiase Animatrice RS des 1000 Pattes Thouarsais*



### Dans le Doubs, on randonne pour sa santé !

*Sous l'impulsion du CDRP25, trois associations du Grand Besançon, l'ASTB, Raids25 et Larnod Loisirs ont mutualisé leurs animateurs pour mettre en place des randos douces dès mars 2015.*

**L'objectif** : randonner sans se presser et reprendre une activité en douceur suite à une maladie ou un arrêt prolongé des randonnées. Le succès est au rendez-vous, ce qui encourage une douzaine d'animateurs à suivre la formation spécifique pour obtenir la labellisation de deux clubs, Raids25 et l'ASTB.

Chaque semaine, une balade est proposée en alternance : le jeudi de 6 à 7 km et la semaine suivante, le samedi pour 5 km. Chacun y trouve son compte. La saison se termine fin juin par une sortie à la journée alliant marche, découverte de sites ou visite d'endroits insolites.

« Merci de nous faire découvrir ce coin. C'est génial de partager ces moments. Ma kiné m'encourage à poursuivre car je progresse... ». Ces quelques messages témoignent de l'utilité des Randos Santé. Il faut dire aussi que nous avons la chance d'avoir un territoire riche en forêts ombragées et en sentiers ornés de mille fleurs, sur lequel nous pouvons concocter des randos adaptées à nos adhérents. Vive les Randos Santé !

**Les 12 GO des Randos Santé bisontines**  
Jacqueline Berçot Groupe Rando Santé® CDRP du Doubs

## Prévention - Santé

### Facteurs de risque cardiovasculaire : bof ?

Dans le même numéro du British Journal of Sports Medicine ce printemps (31 mai 2018) ont été publiées trois études sur la marche dont voici la première, Les autres suivent ci-dessous.

[Pekka Oja](#) et coll. ont rassemblées, sur 40 ans de publications, soit 37 études explorant l'effet de la marche sur divers facteurs de risque cardiovasculaire. Ils retrouvent un bénéfice de la marche sur sept facteurs : masse corporelle (poids), indice de masse corporelle (IMC), pourcentage de graisse corporelle, pression artérielle systolique et diastolique, glycémie à jeun et puissance aérobie (VO2 max). Mais rien sur le tour de taille, les lipides sanguins et le rapport taille/ hanches.

Les données sont aussi fragiles, seules 7,7% sont statistiquement significatives. Il faut dire que les conditions d'enquête varient et que le plus souvent ce sont des questionnaires auto-administrés (moins chers à gérer). Or chacun sait que nous arrangeons un peu la réalité dans le sens qui nous flatte. Du coup les auteurs se font prudents. Ils ne peuvent rien dire des conditions de marche associées aux bénéfices constatés. Une seconde étude (ci-dessous) parue dans le même numéro est plus précise statistiquement mais il s'agit toujours de questionnaires auto-administrés !

### L'allure du pas compte

En suivant pendant 14 ans plus de 50.000 marcheurs anglais et écossais, [Emmanuel Stamakis](#) et coll. ont observé une baisse de la mortalité en fonction de la vitesse de déplacement. Marcher à vitesse soutenue (5 km/h) ou rapide (6,5 km/h et plus) réduit de 24% le risque de décès toutes causes par rapport à un pas lent (3 km/h) et de 21% les décès cardiovasculaires. Une allure moyenne (4 km/h) ne réduit les décès toutes causes que de 20% mais de 24% les décès cardiovasculaires : pas mal ! C'est particulièrement évident chez les plus de 50 ans, chez ceux qui n'atteignent pas les recommandations OMS de 30 minutes de marche quotidienne et ceux qui n'ont jamais d'activité intense, même brève.

En revanche, aucune allure n'a modifié la mortalité par cancer. Ce qui n'est pas étonnant compte tenu de la distinction à faire entre survenue d'un cancer et mort par cancer, grâce à la prise en charge et aux traitements actuels. L'analyse britannique n'a pas utilisé l'incidence des cancers mais bien la mortalité. C'est un peu dommage, car d'autres données sont en faveur d'une réduction de cette incidence par l'activité physique.

### La cadence en revue

[Catherine Tudor-Locke](#) et coll. ont voulu s'assurer des caractéristiques de la marche associés aux résultats.

L'intensité d'effort modérée commence à 3 MET et correspond à 100 pas/minute ou plus.

La population est le plus souvent très bas : avec une moyenne de 7,7 pas/minute au quotidien, du fait du très long temps passé entre zéro et 60 pas/minute (station debout, assise ou allongée).

Un adulte en bonne santé fait 100 pas/minute sur une minute et 70 pas/minute sur 30 minutes. Etre en dessous est typique de l'avance en âge et du surpoids (IMC).

Du coup les auteurs concluent que 100 pas/minute et plus est la bonne réponse à la question qui nous taraude tous : quelle est la vitesse de marche suffisante pour être en bonne santé ? Notons que les 100 pas/minute c'est bien, mais on peut faire un peu plus... Ce seuil se conçoit dans une activité quotidienne, répétée dans la journée, cadre de l'hygiène persévérante. C'est dit.

#### IL EST PARU !

Le [guide de promotion, consultation et prescription de l'activité physique](#) destiné aux médecins par la Haute Autorité de Santé (HAS). Il était temps ! Nous développerons l'info dans le prochain numéro.

#### Conclure dans Nature ?

Sur plus de 700.000 personnes dans le monde [Althoff et coll.](#) affirment que les femmes ont un exercice physique plus réduit ainsi que les habitants des villes les moins piétonnes. A cibler donc. Sans blague ?