Flash Rando Santé® n°48
Septembre/octobre 2017

Flash Rando Santé®

édito

Les Clubs Rando Santé® répondent à l'enquête : Merci !

La FFRandonnée a envoyé, fin juin, un questionnaire à tous les clubs labellisés afin de mieux connaître leur offre Rando Santé® et mieux répondre à leurs attentes.
En effet, il est important, pour le groupe Rando Santé® de coller au plus près de vos préoccupations et de votre expérience vécue sur le terrain.
Nous espérons ne pas avoir été trop insistants en vous sollicitant à plusieurs reprises…

60% des clubs ont répondu et nous les en remercions ; l'analyse de leurs réponses va bénéficier à tous.
Très bientôt, un Flash Spécial fera le bilan des réponses au questionnaire.

Le comité de rédaction

Le certificat médical de la saison 2017-2018

Le nouveau code du Sport a provoqué un afflux de demandes à la Commission Médicale et à Agnès Theeten, bénévole Rando Santé.
Trois points à retenir !

1- Le certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) à la pratique est valable trois ans quel que soit l'âge du licencié :

2- A condition que cette personne atteste avoir répondu NON à toutes les questions de l'auto-questionnaire de santé (annuel).

3- Tous les pratiquants Rando Santé sont inclus dans ces dispositions fédérales.

Vous vous inquiétez pour vos adhérents fragiles ?
La Commission médicale vous conseille d'inciter vos marcheurs à consulter leur médecin à chaque rentrée « sportive ». C'est une attitude de bon sens prudent et bienveillant. Ce n'est pas une obligation réglementaire.

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)
Auvergne-Rhône-Alpes : 26-27/10, Lyon (69)
Grand Est : 27-28/10, Tomblaine (54)
Nouvelle Aquitaine : 26-27/10, Vouneuil/Vienne (86)
Occitanie : 11-12/11, Souillac (46)
Pays-de-Loire : 16-17/11, Angers (49)
Auvergne-Rhône-Alpes : 17-18/11, Saint Jorioz (74)
Auvergne-Rhône-Alpes : 18-19/11, Cherier (42)
Bretagne : 18-19/11, Saint Brieuc (22)
PACA : 25-26/11, Londe les Maures (83)

Renseignements et Inscriptions

Les Chiffres du mois

262 **clubs** labellisés

1163 **animateurs** formés

Contact : 01 44 89 93 00 (mardi de 10hà 18h) – randosante@ffrandonnee.fr

Vie du terrain - Rencontres

Convivialité et Partenariat avec Rando GV Gardanne

Le 15 juin 2017 les 4 animateurs de la section rando santé de la GVRando Gardanne ainsi que leur partenaire « Identités Mutuelle » ont organisé leur dernière sortie Rando Santé de la saison au domaine de Pichauris. A cet effet nous avons invité les participants ainsi que leurs conjoints à se rassembler autour du verre de l'amitié et partager un pique-nique dans ces belles collines de Pagnol. Nous avons évoqué avec les participants tous les bienfaits que la marche avait procuré à leur organisme et discuté de l'évolution de leur pathologie dans ce domaine.

Texte et photo de Jean-Pierre Struzinski, Animateur Rando Santé®

Dépaysement en Bretagne pour le groupe Rando Santé® des Mille Pattes Thouarsais (Deux-Sèvres), organisé par Annick et Roseline.
Au programme : randonnée le matin en bordure de mer et visite patrimoine l'après-midi.
Soleil, ciel bleu, rires, soirées grillades et repas crêperie.

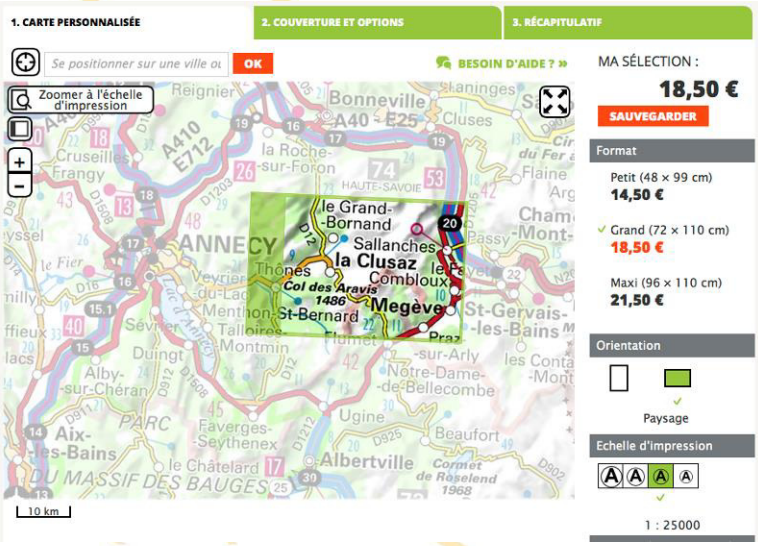
Vie du terrain - Rencontres

La rando sensorielle en forêt d'Halatte avec Goële Rando ? Une grande initiative !

Notre groupe de marcheurs Rando Santé s'étoffe régulièrement, aussi cherchons-nous à innover afin de maintenir leur intérêt et varier nos propositions de circuits adaptés. **Courant mai, nous avons proposé une rando sensorielle en forêt d'Halatte près de Senlis (60).**

Encadré par les 4 animateurs de GOËLE RANDO, 33 marcheurs ont suivi Annie, guide du Parc Naturel Régional de l'Oise, sur 3 km et ont mis leurs 5 sens en éveil à la découverte de la faune et la flore particulières à cette forêt, qui au détour d'un sentier a même révélé les Menhirs d'Indrollles ou l'entrée d'un terrier de Blaireau…
Malgré quelques fatigues, le mot de la fin pour tous a été : "A quand la prochaine ?"
Notre investissement et celui du guide ont été récompensés par l'intérêt et l'attention que les participants ont porté à cette rando dont l'objectif, réussi, était de leur faire oublier pour un temps leurs soucis quotidiens.

Texte et photo de Jean-Mary Montean, Animateur Rando Santé®



« CARTE À LA CARTE », l'IGN à votre service

L'IGN imprime votre carte personnelle sur son site web. Une aubaine en Rando Santé puisque vous pouvez choisir l'échelle, la taille, la signalétique, la trace, la photo de couverture, etc. Positionnez départ, arrivée, pauses et pique-nique, zones d'intérêt ou récapitulatif des parcours. Les possibilités sont légion. Prix forfaitaire pour une taille donnée. Seul le pelliculage (plastification) coûte un supplément. Et vous pouvez archiver un projet en attendant de finaliser la commande.
A partir de 14,50 euros, cela vaut la peine de jeter un œil !

Prévention - Santé

La solitude n'est pas bonne pour la santé

Si l'hygiène de vie est bien comprise comme une alimentation et une activité saines, on ne sait pas toujours comment prouver ce qu'on constate tous les jours : la solitude n'est pas bonne pour la santé. Et bien une étude en population anglaise (qui aime se retrouver au pub pour une bonne rasade, voire beuverie conviviale) montre que c'est vrai, chiffres à l'appui.
Le risque de décès augmente de 73% en cas d'isolement social à la cinquantaine. Même en tenant compte d'une dépression et de l'état de santé ou des finances, ce risque reste 26% supérieur à celui de personnes non isolées socialement.
Cela n'enlève rien au poids de tous les autres facteurs de décès connus (hygiène, santé, niveau de vie, éducation, etc.) ; la solitude s'ajoute. C'est là que la Rando Santé a toute sa place pour les repliés qui cumulent habituellement les raisons de décéder plus vite que leurs voisins.

Secret médical, la loi évolue

La loi de santé 2016 (article 96) autorise le partage d'informations entre professions de santé et professions médico-sociales ou sociales afin de faciliter le parcours de soin. Cet aspect est à prendre en compte dans le cadre du Sport sur Ordonnance pour les personnels habilités à répondre à la prescription médicale. ATTENTION les décrets fixant le cadre de ces activités « sportives » n'est pas encore paru. Si la FFRandonnée se prépare à former des animateurs selon les exigences ministérielles à venir, les personnes intéressées peuvent déjà lire l'article de loi pour se mettre à jour sur le site du Journal Officiel.

La sédentarité affaisse l'intellect

Une analyse récente montre qu'avec le temps la sédentarité favorise la chute cognitive, mais la manière dont cette inactivité favorise la démence n'est pas claire pour les médecins. Foin des détails ! Pour un animateur RS cette évidence suffit à faire marcher les « scrogneugneux », qui seront bien plus souriants et vivants grâce à eux.

Hygiène = gain de longévité autonome !

Nous nous répétons, c'est certain. Dans une étude américaine (pays où l'hygiène de vie est déplorable) Mehta et Myskyla calculent qu'à cinquante ans et plus, un américain qui n'est pas obèse, n'a jamais fumé et consomme modérément de l'alcool (moins de 10 verres par semaine - OMS) se prépare **7 ans de vie supplémentaire** par rapport au reste de la population de son âge. Surtout il **repousse de 6 ans la survenue d'une invalidité**.
Des chiffres à répandre en France, même s'il s'agit d'une étude outre-atlante qui n'a pas nos tentations culinaires et œnologiques !

Dénivelés et escaliers en Rando Santé®

La Commission médicale recommande de limiter les pentes à 5% sur de faibles distances., et d'éviter les escaliers ; à moins qu'ils soient larges et le nombre de marches réduit. MAIS… si la prudence exige cette restriction, la santé peut individuellement bénéficier d'un effort supplémentaire.

Tout exercice de lutte contre la pesanteur diminue la montée du sucre sanguin après une collation. Un article japonais [Ann Sports Med Res 2015 ;2(3): 1023] l'a détaillé. Monter et descendre consomme plus de calories que la simple marche à plat, et bien sûr bien plus que de rester assis. Les personnes en diabète de surcharge (type 2) ou pré-diabète bénéficient donc au mieux de quelques marches ici ou là, ou d'un petit dénivelé **A CONDITION qu'elles ne manifestent pas d'intolérance à cet effort : essoufflement ou malaise**.
A vous de bien connaître votre public pour varier le niveau d'effort, donc les itinéraires, sans inquiétude excessive.