



LABEL SANTÉ

Cahier des Charges Version 2021

Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64 rue du Dessous des Berges 75013 Paris
Tél. 01 44 89 93 90 - [f](#) ffrandonnee - [t](#) ffrandonnee - **CENTRE D'INFORMATION** : tél. 01 44 89 93 93

Association reconnue d'utilité publique, agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la Randonnée Pédestre et le Longe-Côte
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre
Association de tourisme immatriculée n° IM 075100382 - Code APE 9319 Z - SIRET 303 588 164 00051



SOMMAIRE

1. LE PUBLIC.....	3
2. LES CRITERES DU LABEL	3
3. LES ENGAGEMENTS	3
3.1 De la FFRandonnée vis-à-vis des clubs labellisés.....	3
3.2 Du club vis-à-vis de ses adhérents.....	4
3.3 Du pratiquant vis-à-vis du club.....	4
4. LES AVANTAGES	5
4.1 Pour le club.....	5
4.2 Pour le pratiquant.....	5
5. LA PROCEDURE DE DELIVRANCE DU LABEL	6
5.1 Constitution du dossier de demande du label.....	6
5.2 Les étapes de la procédure.....	6
5.3 La conclusion de la convention.....	7
6. ANNEXES	
6.1 Cadre de la séance Rando Santé	8
6.2 Cadre de la séance marche nordique Santé	13
6.3 Cadre de la séance longue côte Santé.....	18



1. LE PUBLIC

La pratique Santé s'adresse à tous, en priorité à des personnes aux capacités physiques diminuées mais autonome (ne nécessitant pas de tierce personne ou d'équipement particulier pour marcher) que ce soit pour des raisons d'ordre :

- **Physiologique**, personnes âgées, en surpoids, fumeurs, sédentaires, femmes enceintes...
- **Pathologique**, personnes présentant une pathologie stabilisée ou même guérie, adressées ou non par leur médecin traitant pour reprendre progressivement une activité physique adaptée à leur santé ;
- **Psychologique**, personnes isolées, dépressives, ayant un manque de confiance en elles.

2. LES CRITERES DU LABEL SANTE

Conditions à remplir par l'association souhaitant obtenir le label Santé :

- **Condition n° 1**
Être une association Loi 1901 ou une section d'association adhérente à la FFRandonnée et en respecter les dispositions statutaires et réglementaires.
- **Condition n° 2**
Souscrire, pour l'exercice de ses activités, des garanties d'assurances couvrant sa responsabilité civile telle que l'exige l'article L. 321-1 à L. 321-9 du Code du Sport. Pour s'en affranchir, elle dispose de deux moyens : faire souscrire à l'ensemble de ses adhérents le contrat d'assurance fédéral (minimum une licence IRA) ou souscrire pour l'association une assurance responsabilité civile auprès d'un autre assureur couvrant ce risque.
- **Condition n° 3**
Faire organiser et animer les séances Santé par un animateur titulaire du CARP ou du BF de la pratique concernée et ayant suivi la formation Santé. Ces séances Santé devront respecter le cadre de la séance Santé de la discipline concernée (voir annexes du cahier des charges).

3. LES ENGAGEMENTS

3.1 De la FFRandonnée vis-à-vis des clubs labellisés

- **Engagement n° 1**
Faire bénéficier du contrat fédéral d'assurance adapté dans sa couverture et ses garanties à l'accueil du public ciblé.
- **Engagement n° 2**
Assister les comités régionaux FFRandonnée dans l'organisation de stages de formation Santé.



- **Engagement n° 3**
Mettre à disposition le logo national Santé et la charte graphique correspondante à l'ensemble des structures bénéficiant du label pour utilisation dans leur communication.
- **Engagement n° 4**
Animer la rubrique dédiée Santé sur le site internet fédéral comportant une explication du concept, les coordonnées des clubs Santé, le cahier des charges du label, etc.
- **Engagement n° 5**
Promouvoir les clubs labellisés auprès du public cible.
- **Engagement n° 6**
Accompagner les clubs labellisés dans le développement et la mise en œuvre de leurs projets et dans la recherche de financements.
- **Engagement n° 7**
Jouer son rôle de tête de réseau en mettant en place des outils favorisant les échanges d'information et la promotion des bonnes pratiques (réunions, forum d'échanges, lettre d'information numérique, rubrique dédiée dans les publications fédérales).
- **Engagement n° 8**
Mettre à disposition des clubs Santé pour leurs besoins des outils de communication : affiches, flyers, vidéo promotionnelle...

3.2 Du club vis-à-vis de ses adhérents

- **Engagement n° 1**
Avoir formé un ou plusieurs animateurs à l'encadrement d'une pratique Santé
- **Engagement n° 2**
Proposer et animer des sorties de qualité, dans les meilleures conditions de sécurité pour le randonneur, dans son accueil, sa prise en charge, son encadrement et sa progression, respectant les éléments de ce cahier des charges
- **Engagement n° 3**
Valoriser le label en mettant tout en œuvre pour faire apparaître le logo Santé sur ses supports de communication et à l'occasion, le cas échéant, de ses manifestations et démarches auprès de ses partenaires

3.3 Du pratiquant vis-à-vis du club

- **Engagement n° 1**
Participer régulièrement aux sorties santé, dans la mesure où son état de santé le permet.
- **Engagement n° 2**
Être porteur de la fiche de renseignements médicaux en cas d'urgence, pour les participants concernés.
- **Engagement n° 3**
Fournir un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique, selon le règlement en vigueur.
- **Engagement n° 4**
Pour les participants susceptibles de présenter une situation d'urgence, avoir sur soi les médicaments correspondants ainsi que la prescription médicale.



4. LES AVANTAGES

4.1 Pour le club

- **Avantage n° 1**
Reconnaissance légitime auprès des partenaires locaux (municipalités, centres hospitaliers, mutuelles, professionnels de santé, institutions sportives).
- **Avantage n° 2**
Preuve d'assurance et de sérieux auprès des pouvoirs publics, notamment pour l'attribution de subventions.
- **Avantage n° 3**
Garantie de compétences dans l'encadrement de sorties santé (animateurs formés, PSC1) auprès du corps médical.
- **Avantage n° 4**
Valorisation de l'investissement des animateurs œuvrant dans le développement de la pratique Santé.
- **Avantage n° 5**
Diversification de l'offre de pratique au sein du club.
- **Avantage n° 6**
Maintien et/ou augmentation du nombre d'adhésions par l'accompagnement du public cible.
- **Avantage n° 7**
Promotion des activités du club via le réseau national.
- **Avantage n° 8**
Dotation de documents de communication et de promotion de la pratique Santé.

4.2 Pour le pratiquant

- **Avantage n° 1**
Gage de sécurité en matière de pratique santé. Il est assuré de pratiquer une activité physique douce adaptée à sa condition physique et encadrée par un animateur formé et compétent.
- **Avantage n° 2**
Dotation éventuelle d'un carnet de progression pour noter ses sorties et suivre ses progrès.
- **Avantage n° 3**
Activité peu onéreuse, qui exige peu de matériel et accessible par toutes les personnes ne présentant pas de contre-indication à la pratique de la marche sous toutes ses formes.
- **Avantage n° 4**
Intégration à la vie associative du club, esprit de convivialité.



5. LA PROCEDURE DE DELIVRANCE DU LABEL SANTÉ

5.1 Constitution du dossier de demande du label

L'association constitue son dossier de demande de label en se rapprochant du comité départemental FFRandonnée. Il fournira au comité départemental la demande signée par le Président de l'association, accompagnée des pièces suivantes :

- Un exemplaire de la convention de la labellisation Santé dûment remplie, datée, paraphée et signée par le Président du Club,
- Une copie de la délibération du Bureau ou du Comité Directeur demandant le label Santé,
- Une copie de l'attestation de participation à la formation Santé ou "Rando Santé" du ou des animateurs,
- Le plan d'action pour développer l'activité Santé et le calendrier des séances Santé sur une année sportive.

Le club peut demander le Label Santé FFRandonnée, option rando

s'il propose un programme rando Santé animé par un animateur titulaire du brevet fédéral (BF) Randonnée ou du Certificat d'animateur de randonnée de proximité (CARP) et formé Santé ou "Rando Santé".

Le club peut demander le Label Santé FFRandonnée, option marche nordique

s'il propose un programme marche nordique Santé animé par un animateur titulaire du brevet fédéral (BF) marche nordique et formé Santé ou "Rando Santé".

Le club peut demander le Label Santé FFRandonnée, option longue côte

s'il propose un programme longue côte Santé animé par un animateur titulaire du brevet fédéral (BF) longue côte et formé Santé ou "Rando Santé".

5.2 Les étapes de la procédure

- **Étape 1**
L'association adresse le dossier de demande de labellisation (à télécharger sur le site fédéral ou à réclamer à randosante@ffrandonnee.fr) à son comité départemental FFRandonnée
- **Étape 2**
Le comité départemental émet un avis et fait suivre au comité régional FFRandonnée.

Le comité régional FFRandonnée réunit la cellule Santé, étudie le ou les dossiers et fait suivre le compte rendu de cette réunion à la cellule Santé nationale.
- **Étape 3**
La FFRandonnée valide ou non la demande de label et fait parvenir sa réponse par courriel à l'association, au comité régional et au comité départemental dans les 6 semaines suivant sa réception.



- **Étape 4**

Si le label est accordé, la FFRandonnée envoie au président de l'association, après l'avoir signé, un exemplaire de la convention de labellisation, dans les deux mois suivant la réception du dossier.

Si l'association ne présente pas les conditions correspondant aux critères d'attribution du label, elle lui fait parvenir sa décision par courriel dans les deux mois suivant la réception du dossier, en y joignant un avis motivé exposant les raisons du refus de sa candidature.

L'association dispose d'un délai de deux mois pour déposer un nouveau dossier, à condition d'avoir modifié les éléments constitutifs pour se conformer au cahier des charges.

5.3 La conclusion de la convention

La convention de labellisation fixe les conditions dans lesquelles :

- La FFRandonnée délivre le label Santé à ses associations ;
- Le club accepte d'organiser son activité Santé selon les critères requis par la FFRandonnée en respectant le cahier des charges de la séance Santé.

Le club s'engagera notamment à fournir, à la fin de chaque saison sportive, un bilan de son activité Santé comportant, notamment, le calendrier des sorties, le nombre de randonneurs, le type de public et d'autres informations utiles sur l'évolution des activités liées au label accordé.



Ce cadre est destiné à préciser les modalités d'organisation et d'encadrement d'une séance Santé dans les meilleures conditions, dans la discipline de la randonnée pédestre.

LE PUBLIC CIBLÉ

La séance Santé est une activité physique douce. Elle s'adresse à tous et en priorité aux individus aux capacités physiques diminuées, temporairement ou durablement, que ce soit pour des raisons d'ordre :

- Physiologique : sédentarité, surpoids, vieillissement, grossesse...
- Pathologique : affections chroniques stabilisées notamment cardio-respiratoires, affections de l'appareil locomoteur entraînant des limitations de mouvements (arthrose, suites de lésions ostéo-articulaires ou de chirurgie orthopédique), diabète, cancer...
- Psychologique : isolement, manque de confiance en soi...

La pratique Santé ne nécessite pas de tierce personne ni d'équipement particulier pour marcher.

La FFRandonnée encadre cette pratique de randonnée par une labellisation Santé des clubs, qui garantit l'accueil, la convivialité, l'itinéraire et l'allure adaptés à ce public varié, dans les meilleures conditions de sécurité, sous la conduite d'un animateur Santé spécifiquement formé.

LE LIEU DE PRATIQUE

Le lieu de pratique doit :

- Être couvert par un réseau téléphonique,
- Être facilement accessible par les secours,
- Prendre en considération, lorsqu'elle existe, la réglementation spécifique (Réserves Naturelles, Parcs Régionaux ou Nationaux, Aires marines protégées, accès réglementés...),
- Prendre en compte les limites des participants à encadrer.

L'ITINÉRAIRE

Le terrain

Le parcours adapté, reconnu suffisamment à l'avance par l'animateur Santé et si besoin, au plus proche de la séance, se déroule :

- de préférence sur des terrains stables, uniformes et plutôt larges (allée de parc, piste forestière, plage de sable mouillé,...),
- en évitant les sentiers étroits, irréguliers et les pentes à fort pourcentage,
- en veillant à ce que l'indice maximum d'effort ne dépasse pas 50, que la technicité et le risque soient chacun limités à 2, selon la cotation de la FFRandonnée,
- en boucle ou linéaire aller/retour.





La distance

- Déterminée par le niveau, l'état de forme et la progression des participants.
- Elle ne doit pas excéder 9 km.

La durée

- La sortie ne doit pas dépasser 4h (haltes et pauses indispensables comprises).
- Dans le cas d'une sortie à la journée, ne pas dépasser un temps de marche effectif de 2h30 en plusieurs séquences.
- En cas de séjour, la pratique se limite à une séance quotidienne.

LES PARTICIPANTS

- Avant leur adhésion au Club, leur proposer un entretien pour information sur ce qu'est la séance Santé puis au moins la participation à une séance d'essai.
- A leur adhésion, consulter leur certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) à la pratique de la randonnée pédestre, à la recherche de limitations et de recommandations ; les noter et les respecter.
- Intérêt d'un outil de suivi (cahier, tableau informatique...) si plusieurs animateurs Santé participent à l'animation de la pratique, pour noter les réserves médicales, les aléas rencontrés lors des séances...
- **À chaque séance** : demander à ce que chacun soit en possession de sa Carte Vitale, d'une fiche avec les indications nécessaires en cas d'urgence et de ses médicaments indispensables.

L'ENCADREMENT

- L'animateur encadrant est titulaire du certificat d'animateur de randonnée pédestre (CARP) ou du brevet fédéral de la randonnée pédestre (BF Randonnée) et doit avoir suivi la formation Santé ou Rando Santé.
- Jusqu'à 15 participants, il est recommandé qu'il s'attache le concours d'un assistant, pas forcément formé « Santé » mais ayant de bonnes notions du cheminement et de la gestion d'un groupe.
- Au-delà de 15 participants, le concours d'un deuxième assistant est fortement préconisé.
- L'animateur encadrant gère le groupe et définit le rôle du ou des assistants.
- Il doit, tout au long de la séance, adapter sa position au sein du groupe de manière à animer, observer, parler à chacun des participants et assurer la cohésion grégaire.

L'EQUIPEMENT DES PRATIQUANTS ET ENCADRANTS

Avant que ne débute la séance, l'animateur Santé doit s'assurer que tout participant possède bien l'équipement adapté :

- Chaussures tige basse ou moyenne, légères et bien crantées.





- Vêtements amples, couvre-chef, adaptés à la météo.
- Petit sac à dos ou banane pour de l'eau, un en-cas énergétique, un pull, papiers d'identité, Carte Vitale, fiche de renseignements médicaux avec indications des gestes à effectuer en cas d'urgence et médicaments indispensables.
- Bâtons de randonnée pédestre réglables (souhaitables et par paire).

L'animateur Santé se charge du matériel de navigation, de sécurité, d'alerte et de secours.

L'ANIMATION

L'animateur :

- Accueille les participants et leur présente la séance : objectifs, déroulement, distance, type d'effort, météo de la journée, points d'intérêt à découvrir...
- S'enquiert de leur état de forme physique et/ou psychique et, si nécessaire à leur sécurité et celle du groupe, les incite à renoncer à la séance.
- Gère le cas échéant le co-voiturage.
- Rappelle les règles de sécurité et les particularités qui tiennent au public « Santé » :
 - Aucun mouvement proposé ne doit déclencher de douleur,
 - Aucun mouvement ne doit être forcé, même si l'amplitude est faible,
 - Toute sensation « bizarre » ou anormale doit être signalée à l'animateur.

Le déroulement de la séance :

- Il s'effectue selon les mêmes séquences qu'une randonnée pédestre classique mais adaptées en intensité d'effort et de récupération.
- Le départ en terrain plat sur un rythme lent et progressif est à privilégier.
- Pour les premières séances, prévoir des itinéraires courts (2h30), avec haltes fréquentes et rythme « calé » sur le plus lent (allure maximale : 3,5 km/h).
- Réaliser des pauses pour s'hydrater, éliminer, s'alimenter légèrement, récupérer.
- Par la suite, si la progression du groupe le permet :
 - Allongement progressif du temps de marche (par séquence de 30 mn au même rythme),
 - Accentuation de l'allure,
 - Intégration aux sorties habituelles de l'association.

Des détentes musculaires en fin de séance sont préconisés ; ils permettent aux muscles qui se sont contractés pendant l'effort de se relâcher ; ils participent à l'apaisement et au retour au calme :

- des exercices faciles et courts (15 à 20 secondes) sont à privilégier,
- ils seront arrêtés s'ils procurent une sensation désagréable ou une douleur (souffrance musculaire et/ou articulaire).





LA SURVEILLANCE

- L'animateur doit être particulièrement attentif aux participants accueillis en séance d'essai et pour lesquelles il ne dispose d'aucune indication sur leurs capacités physiques et leurs limitations.
- Tout au long de la séance, l'animateur Santé doit garder à vue tous les participants, s'assurer du respect des règles de sécurité, être vigilant quant à leur attitude et être à l'affût de tout signe de fatigue ou de défaillance : baisse du bavardage, création d'un espace avec le groupe, essoufflement, pâleur, sensation de malaise, réveil de douleurs.
- Dans tous les cas de défaillance observés, l'arrêt de la marche est obligatoire pour évaluer la situation.
- Même si la récupération du marcheur défaillant paraît totale à l'arrêt de l'effort, l'interruption de sa séance s'avère nécessaire et un avis médical est souhaitable pour la reprise.
- Si les signes persistent à l'interruption de la pratique : appel des secours obligatoire.

HÉTÉROGÉNÉITÉ DU GROUPE

- Veiller à ce qu'aucun participant ne se surpasse en surveillant les signes d'intolérance à l'effort.
- Instaurer plusieurs groupes de niveau si la disparité des participants est trop grande.

ÉVALUATION DE LA SÉANCE

- Demander aux participants leur ressenti de la séance : pertinence du site de la randonnée, remarques sur la conduite de la randonnée, sur l'état d'esprit du groupe...
- S'enquérir, pour étudier les axes d'amélioration, de leur perception des difficultés et de l'effort, évaluée grâce à l'échelle de Borg modifiée* (de 0 à 10).
- Le score sur cette échelle doit se situer entre 5 et 6, correspondant à un effort modéré moyen.

FORMATION CONTINUE DES ANIMATEURS SANTÉ

- Participer aux formations complémentaires proposées par la FFRandonnée, sur la pratique d'activités physiques par le public « Santé ».
- Pour toute question, interroger le médecin du comité départemental ou le référent santé du département ou de la région, voire le Médecin Fédéral ou encore la FFRandonnée : randosante@ffrandonnee.fr





RECOMMANDATIONS PRÉALABLES AUX PARTICIPANTS

- Nécessité de demander conseil au médecin traitant pour le type d'effort possible et sur les moyens de l'apprécier (prise du pouls, mesure de la glycémie pour les diabétiques...).
- Se conformer à la prescription.
- Signaler à son médecin traitant tout malaise ou signe désagréable qui ont pu survenir après la séance d'essai.
- Ne pas se surestimer ni produire un effort trop important, au risque d'un incident.
- Signaler à l'animateur le moindre souci de santé se manifestant au cours de la randonnée.
- Être toujours porteur de sa Carte Vitale et de sa fiche de renseignements médicaux avec indication des gestes à effectuer en cas d'urgence et des médicaments indispensables.
- S'astreindre à une certaine assiduité pour ne pas perdre le bénéfice acquis et ne pas être en décalage avec le rythme du groupe.
- Si possible, en cas de modification de l'état de santé, en tenir informé l'animateur, ainsi que des suites éventuelles.

PROJET ASSOCIATIF

- Définir dans un document les objectifs de développement de la pratique Santé ainsi que les actions de la structure puis le partager avec l'ensemble des dirigeants et des adhérents.
- Participer à la promotion de la pratique « Santé » lors de grandes manifestations (Fête de la Randonnée, Parcours du Cœur...).

*Cf Glossaire





Ce cadre est destiné à préciser les modalités d'organisation et d'encadrement d'une séance Santé dans les meilleures conditions, dans la discipline de la marche nordique.

LE PUBLIC CIBLÉ

La séance Santé est une activité physique douce. Elle s'adresse à tous et en priorité aux individus aux capacités physiques diminuées, temporairement ou durablement, que ce soit pour des raisons d'ordre :

- Physiologique : sédentarité, surpoids, vieillissement, grossesse...
- Pathologique : affections chroniques stabilisées notamment cardio-respiratoires, affections de l'appareil locomoteur entraînant des limitations de mouvements (arthrose, suites de lésions ostéo-articulaires ou de chirurgie orthopédique), diabète, cancer...
- Psychologique : isolement, manque de confiance en soi...

La pratique Santé ne nécessite pas de tierce personne ni d'équipement particulier pour marcher.

La FFRandonnée encadre cette pratique de randonnée par une labellisation Santé des clubs, qui garantit l'accueil, la convivialité, l'itinéraire et l'allure adaptés à ce public varié, dans les meilleures conditions de sécurité, sous la conduite d'un animateur Santé spécifiquement formé.

LE LIEU DE PRATIQUE

Le lieu de pratique doit :

- Être couvert par un réseau téléphonique,
- Être facilement accessible aux secours,
- Prendre en considération, lorsqu'elle existe, la réglementation spécifique (Réserves Naturelles, Parcs Régionaux ou Nationaux, Aires marines protégées, accès réglementés...),
- Prendre en compte les limites des participants à encadrer.

L'ITINERAIRE

Le terrain

Le parcours adapté, reconnu suffisamment à l'avance par l'animateur Santé et si besoin, au plus proche de la séance, se déroule :

- de préférence sur des terrains stables, uniformes et plutôt larges (allée de parc, piste forestière, plage de sable mouillé,...).
- en évitant les sentiers étroits, irréguliers et les pentes à fort pourcentage
- en boucle ou linéaire aller/retour.





La distance

- De 4 à 6 km en terrain plat, à adapter à la forme et à la progression des participants.

La durée

- Entre 1h30 et 2h (haltes et pauses indispensables comprises).
- En cas de séjour, la pratique se limite à une séance quotidienne.

LES PARTICIPANTS

- Avant leur adhésion au Club, leur proposer un entretien pour information sur ce qu'est la séance Santé puis au moins une séance d'essai avec initiation à la technique de marche nordique.
- A leur adhésion, consulter leur certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) à la pratique de la marche nordique à la recherche de limitations et de recommandations ; les noter et les respecter.
- Intérêt d'un outil de suivi (cahier, tableau informatique...) si plusieurs animateurs Santé participent à l'animation de la pratique, pour noter les réserves médicales, les aléas rencontrés lors des séances...
- À chaque séance : demander à ce que chacun soit en possession de sa Carte Vitale, d'une fiche avec les indications nécessaires en cas d'urgence et de ses médicaments indispensables.

L'ENCADREMENT

- L'animateur encadrant est titulaire du « BF Marche Nordique » et doit avoir suivi la formation Santé.
- Jusqu'à 15 participants, il est recommandé qu'il s'attache le concours d'un assistant, pas forcément formé « Santé » mais spécialiste de la marche nordique et ayant de bonnes notions de la gestion d'un groupe.
- Au-delà de 15 participants, le concours d'un deuxième assistant est fortement préconisé.
- L'animateur encadrant gère le groupe et définit le rôle du ou des assistants.
- Il doit tout au long de la séance, adapter sa position au sein du groupe de manière à animer, observer, s'assurer de la bonne réalisation gestuelle, parler à chacun des participants et assurer la cohésion grégaire.

L'EQUIPEMENT DES PRATIQUANTS ET ENCADRANTS

Avant que ne débute la séance, l'animateur Santé doit s'assurer que tout participant possède bien l'équipement adapté :

- Bâtons de marche nordique adaptés à sa taille.
- Chaussures tige basse ou moyenne, légères et bien crantées.
- Vêtements amples et couvre-chef, adaptés à la météo.





- Petit sac à dos ou banane pour de l'eau, un en-cas énergétique, un pull, papiers d'identité, Carte Vitale, fiche de renseignements médicaux avec indications des gestes à effectuer en cas d'urgence et médicaments indispensables.

L'animateur Santé se charge du matériel de navigation, de sécurité, d'alerte et de secours.

L'ANIMATION

L'animateur :

- Accueille les participants et leur présente la séance : objectifs, déroulement, distance, type d'effort, météo de la journée ; points d'intérêt à découvrir...
- S'enquiert de leur état de forme physique et/ou psychique et, si nécessaire pour leur sécurité et celle du groupe, les incite à renoncer à la séance.
- Gère le cas échéant le co-voiturage.
- Rappelle les règles de sécurité et les particularités qui tiennent au public « Santé » :
 - Aucun mouvement proposé ne doit déclencher de douleur,
 - Aucun mouvement ne doit être forcé, même si l'amplitude reste faible,
 - Toute sensation « bizarre » ou anormale doit être signalée à l'animateur.

Le déroulement de la séance s'effectue selon les mêmes séquences qu'une séance classique de marche nordique mais adaptées en intensité d'effort et de récupération.

Échauffements

- Choisir dans la panoplie des exercices proposés, les plus faciles et les débiter lentement.
- Repérer les gestes d'amplitude anormale ou limitée.
- Les prendre en compte pour adapter les exercices suivants aux limitations observées.

Pratique de la marche

- La technique de marche nordique doit être bien maîtrisée ; une limitation fonctionnelle peut gêner l'apprentissage de certains mouvements. Dans ce cas aménager la gestuelle et/ou l'équipement en gardant la symétrie.
- La marche doit s'accomplir avec une bonne technique sur un rythme lent.
- L'endurance doit être également travaillée par augmentation progressive des séquences de temps de marche.
- En cours de saison, si la forme physique des participants le permet, des exercices plus dynamiques sont introduits : marche rapide (par ex. : le plus vite possible pendant 1 mn.), passage d'obstacles, pentes. Cette partie dynamique se placera au milieu de la séance pour permettre au corps une adaptation à l'effort puis un retour au calme.
- La séquence de marche est entrecoupée de temps d'exercices de renforcement musculaire, d'équilibre et de respiration à ne pas maintenir trop longtemps (10 minutes maximum) ainsi que de jeux de bâtons. Leur pratique régulière améliore les possibilités physiques des participants.
- Une pause de 10 – 15 minutes permet de s'hydrater, d'éliminer, de s'alimenter et de récupérer.





Détente musculaire

En fin de séance, elle permet aux muscles qui se sont contractés pendant l'effort de se relâcher ; ils participent à l'apaisement et au retour au calme :

- des exercices faciles et courts (15 à 20 secondes) sont à privilégier,
- ils seront arrêtés s'ils procurent une sensation désagréable ou une douleur (souffrance musculaire et/ou articulaire).

LA SURVEILLANCE

- L'animateur doit être particulièrement attentif aux participants accueillis en séance d'essai et pour lesquelles il ne dispose d'aucune indication sur leurs capacités physiques et leurs limitations
- Tout au long de la séance, l'animateur Santé doit garder à vue tous les participants, s'assurer du respect des règles de sécurité (respect de la distanciation entre participants, position des bâtons), être vigilant quant à leur attitude et être à l'affût de tout signe de fatigue ou de défaillance : baisse du bavardage, création d'un espace avec le groupe, essoufflement, pâleur, sensation de malaise, réveil de douleurs.
- Dans tous les cas de défaillance observés, l'arrêt de la marche est obligatoire pour évaluer la situation.
- Même si la récupération du marcheur défaillant paraît totale à l'arrêt de l'effort, l'interruption de sa séance s'avère nécessaire et un avis médical est souhaitable pour la reprise.
- Si les signes persistent à l'interruption de la pratique : appel des secours obligatoire.

HÉTÉROGÉNÉITÉ DU GROUPE

- Lors des déplacements, le groupe dans sa totalité doit s'adapter au rythme du plus lent. Cela peut s'avérer difficile, fixer alors un point limite à vue ; les plus rapides le rejoignent et font demi-tour pour venir à la rencontre des plus lents.
- Lors des exercices, il est possible de scinder le groupe : activité dynamique sur un circuit court pour les uns, exercices d'équilibre pour les autres.

ÉVALUATION DE LA SÉANCE

- Demander aux participants leur ressenti de la séance : pertinence du site de la randonnée, remarques sur la conduite de la randonnée, sur l'état d'esprit du groupe...
- S'enquérir, pour étudier les axes d'amélioration, de leur perception des difficultés et de l'effort, évaluée grâce à l'échelle de Borg modifiée * (de 0 à 10).
- Le score sur cette échelle doit se situer entre 5 et 6, correspondant à un effort modéré moyen.





FORMATION CONTINUE DES ANIMATEURS SANTE

- Participer aux formations complémentaires proposées par la FFRandonnée, sur la pratique d'activités physiques par le public « Santé ».
- Pour toute question, interroger le médecin du comité départemental ou le référent santé du département, voire le Médecin Fédéral ou encore la FFRandonnée : randosante@ffrandonnee.fr

RECOMMANDATIONS PRÉALABLES AUX PARTICIPANTS

- Nécessité de demander conseil au médecin traitant pour le type d'effort possible et sur les moyens de l'apprécier (prise du pouls, mesure de la glycémie pour les diabétiques...).
- Se conformer à la prescription.
- Signaler à son médecin traitant tout malaise ou signe désagréable qui ont pu survenir après la séance d'essai.
- Ne pas se surestimer ni produire un effort trop important, au risque d'un incident.
- Signaler à l'animateur le moindre souci de santé se manifestant au cours de la randonnée.
- Être toujours porteur de sa Carte Vitale et de sa fiche de renseignements médicaux avec indication des gestes à effectuer en cas d'urgence et des médicaments indispensables.
- S'astreindre à une certaine assiduité pour ne pas perdre le bénéfice acquis et ne pas être en décalage avec le rythme du groupe.
- Si possible, en cas de modification de l'état de santé, en tenir informé l'animateur, ainsi que des suites éventuelles.

PROJET ASSOCIATIF

- Définir dans un document les objectifs de développement de la pratique Santé ainsi que les actions de la structure puis le partager avec l'ensemble des dirigeants et des adhérents.
- Participer à la promotion de la pratique « Santé Marche Nordique » lors de grandes manifestations (Fête de la Randonnée, Parcours du Cœur...).

*Cf Glossaire





Ce cadre est destiné à préciser les modalités d'organisation et d'encadrement d'une séance Santé dans les meilleures conditions, dans la discipline du longe côte / marche aquatique.

LE PUBLIC CIBLÉ

La séance Santé est une activité physique douce. Elle s'adresse à tous et en priorité aux individus aux capacités physiques diminuées, temporairement ou durablement, que ce soit pour des raisons d'ordre :

- Physiologique : sédentarité, surpoids, vieillissement, grossesse...
- Pathologique : affections chroniques stabilisées notamment cardio-respiratoires, affections de l'appareil locomoteur entraînant des limitations de mouvements (arthrose, suites de lésions ostéo-articulaires ou de chirurgie orthopédique), diabète, cancer...
- Psychologique : isolement, manque de confiance en soi...

La pratique Santé ne nécessite pas de tierce personne ni d'équipement particulier pour marcher.

La FFRandonnée encadre cette pratique par une labellisation Santé des clubs, qui garantit l'accueil, la convivialité, l'itinéraire et l'allure adaptés à ce public varié, dans les meilleures conditions de sécurité, sous la conduite d'un animateur Santé spécifiquement formé et diplômé d'un Brevet Fédéral Longe Côte.

LE LIEU DE PRATIQUE

Le lieu de pratique doit :

- être couvert par un réseau téléphonique,
- être facilement accessible aux secours ou être à proximité d'un poste de secours,
- prendre en considération, lorsqu'elle existe, la réglementation spécifique (Réserves Naturelles, Parcs Régionaux ou Nationaux, Aires marines protégées, accès réglementés, arrêtés de zonage d'activités ...),
- prendre en compte les limites des participants à encadrer,
- être référencé et validé par la FFRandonnée.

L'ITINÉRAIRE

Le terrain :

Le parcours adapté, connu ou reconnu par l'animateur Santé dans différentes conditions d'eau et de météo, respecte les exigences suivantes:-





- L'accès au site de pratique, à pied, ne doit pas nécessiter un long déplacement (effort de niveau 1 de la cotation fédérale), ni de difficulté technique (maximum de niveau 2 de la cotation fédérale) et bien sûr aucun risque (niveau 1).
- La partie immergée du site doit présenter un faible devers, un sol régulier, sans différence de niveau brusque.
- La longueur du site est indifférente.

La distance

- A adapter à la forme, à la progression des participants et aux conditions environnementales du jour.

La durée

- Au minimum 30 mn de pratique réelle (temps d'immersion) pour être efficace, sans dépasser l'heure dans d'excellentes conditions.
- Les temps de d'équipement et de déshabillage/habillage ne sont pas compris dans cette durée.
- En cas de séjour, la pratique se limite à une séance quotidienne.

LES CONDITIONS DE PRATIQUE SANTÉ

La météo

La température de l'air :

- En période froide, elle ne doit pas exiger de protection respiratoire et doit permettre un habillage et déshabillage sans sensation de froid provoquant des frissons.
- En période chaude, c'est l'indice UV qui exigera une protection solaire adaptée.

La température de l'eau :

- Elle doit permettre de pratiquer sans sensation de froid au moins 30 minutes grâce à un équipement correct.
- Le chiffre de la température de l'eau indique le nombre de minutes raisonnable, immergé en simple maillot de bain. Par exemple : une eau à 10°C autorise 10 minutes d'immersion totale (durée maximale recommandée)

L'état de la mer

- La houle ne doit pas bousculer les participants, les déséquilibrer.
- Pas vagues déferlantes, ni de rouleaux.
- Le courant doit permettre de rester stable à l'arrêt.
- Le déplacement se fait dans le sens de celui-ci.
- En cas d'aller-retour possible, seul l'aller se fera à contre-courant.





LES PARTICIPANTS

- Avant leur adhésion au Club, leur proposer un entretien pour information sur ce qu'est la séance Santé Longe-Côte/Marche Aquatique puis au moins une séance d'essai.
- A leur adhésion, consulter leur certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) à la pratique du longe-côte, à la recherche de limitations et de recommandations ; les noter et les respecter.
- Intérêt d'un outil de suivi (cahier, tableau informatique...) si plusieurs animateurs Santé participent à l'animation de la pratique, pour noter les réserves médicales, les aléas rencontrés lors des séances...
- A chaque séance : demander à ce que chacun soit en possession de sa Carte Vitale, d'une fiche avec les indications nécessaires en cas d'urgence et de ses médicaments indispensables.

L'ENCADREMENT

- L'animateur encadrant est titulaire du « BF Longe Côte – Marche Aquatique » et doit avoir suivi la formation Santé.
- Il est **obligatoire** qu'il s'adjoigne le concours d'au moins un assistant, pas forcément Santé mais pratiquant aguerri du longe côte-
- L'animateur encadrant gère le groupe et définit le rôle du ou des assistants.
- Il doit, tout au long de la séance, adapter sa position au sein du groupe de manière à animer, observer, parler à chacun des participants et assurer la cohésion grégaire.
- Le ratio recommandé de participants est de 1 animateur Santé pour 10 pratiquants. Pour les groupes de débutants, il est de 1 animateur pour 5 participants maximum.

L'EQUIPEMENT DES PRATIQUANTS ET ENCADRANTS

Avant de débiter la séance, l'animateur Santé doit s'assurer que tout participant possède bien :

- Chaussons aquatiques **obligatoires**.
- Vêtements néoprène : combinaison, shorty, adaptés à la météo et à l'état de la mer.
- Tee-shirt à manches longues et gants (*contre les méduses*).
- Crème anti-UV (Indice 50).
- Lunettes de soleil ; couvre-chef.
- Poche à eau dorsale et aliment sucré accessible.
- Serviette-éponge.
- Papiers d'identité, Carte Vitale, fiche médicale avec indications nécessaires en cas d'urgence et médicaments indispensables dans un sac disposé à proximité du site de pratique.

L'animateur Santé se charge du matériel de sécurité, d'alerte et de secours (sifflet, bouée-tube, trousse de secours, ...).

L'animateur et l'assistant doivent porter une tenue distincte et reconnaissable afin d'être facilement repérés par les participants.





L'ANIMATION

L'animateur :

- Effectue, lui ou son assistant, juste avant la séance, le parcours prévu pour détecter d'éventuels changements du sol depuis la dernière reconnaissance ou pratique.
- Accueille les participants et leur présente le déroulement de la séance.
- S'enquiert de leur état de forme physique et/ou psychique et, si nécessaire pour leur sécurité et celle du groupe, les incite à renoncer à la séance.
- Gère le cas échéant le co-voiturage.
- Rappelle les règles de sécurité et les particularités du public « Santé » :
 - Aucun mouvement proposé ne doit déclencher de douleur,
 - Aucun mouvement ne doit être forcé, même si l'amplitude reste faible,
 - Toute sensation « bizarre » ou anormale doit être signalée à l'animateur

Le déroulement de la séance s'effectue selon les mêmes séquences qu'une séance classique de marche longe-côte marche aquatique mais adaptées en intensité d'effort et de récupération.

Échauffements

- Choisir des exercices faciles et les débiter lentement hors de l'eau ou dans l'eau (10 minutes).
- Entrer progressivement dans l'eau.

Pratique de la marche

- Le rythme des exercices est calé sur le plus lent et adapté aux conditions de la mer.
- Les séquences de longe-côte sont entrecoupées d'exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, de respiration, de relaxation et éventuellement de pauses pour s'hydrater et récupérer.

Détente musculaire

- Préconisée en fin de séance, elle permet aux muscles qui se sont contractés pendant l'effort, de se relâcher : ils participent à l'apaisement et au retour au calme :
 - des exercices faciles et courts (15 à 20 secondes) sont à privilégier,
 - ils seront arrêtés s'ils procurent une sensation désagréable ou une douleur (souffrance musculaire et/ou articulaire).

A l'issue de la séance, des boissons d'une température adaptée à la météo sont à prévoir, ainsi qu'une collation avant le retour au domicile.





LA SURVEILLANCE

- L'animateur doit être particulièrement attentif aux participants accueillis en séance d'essai et pour lesquelles il ne dispose d'aucune indication sur leurs capacités physiques et leurs limitations.
- Tout au long de la séance, l'animateur Santé doit garder à vue tous les participants, s'assurer de leur respect des règles de sécurité, être vigilant quant à leur attitude et être à l'affût de tout signe de fatigue ou de défaillance de l'un d'entre eux : baisse du bavardage, création d'un espace avec le groupe, essoufflement, pâleur, sensation de malaise, réveil de douleurs.
- Dans tous les cas de défaillance observés, l'arrêt de la pratique est obligatoire pour évaluer la situation.
- Même si la récupération du « longeur » défaillant paraît totale à l'arrêt de l'effort, l'interruption de sa séance s'avère nécessaire et un avis médical est souhaitable pour la reprise.
- Si les signes persistent à l'interruption de la pratique : appel des secours obligatoire.

HÉTÉROGÉNÉITÉ DU GROUPE

- Veiller à ce qu'aucun participant ne se surpasse en surveillant les signes d'intolérance à l'effort.
- Le groupe dans sa totalité doit s'adapter au rythme du plus lent.

ÉVALUATION DE LA SÉANCE

- Demander aux participants leur ressenti de la séance : pertinence du site de la séance, remarques sur la conduite de la séance, sur l'état d'esprit du groupe...
- S'enquérir, pour étudier les axes d'amélioration, de leur perception des difficultés et de l'effort, évaluée grâce à l'échelle de Borg modifiée * (de 0 à 10).
- Le score sur cette échelle doit se situer entre 5 et 6, correspondant à un effort modéré moyen.

FORMATION CONTINUE DES ANIMATEURS SANTÉ

- Participer aux formations complémentaires proposées par la FFRandonnée, sur la pratique d'activités physiques par le public « Santé ».
- Pour toute question, interroger le médecin du comité départemental ou le référent santé du département, voire le Médecin Fédéral ou encore la FFRandonnée : randosante@ffrandonnee.fr





RECOMMANDATIONS PREALABLES AUX PARTICIPANTS

- Nécessité de demander conseil au médecin traitant pour le type d'effort possible et sur les moyens de l'apprécier (prise du pouls, mesure de la glycémie pour les diabétiques.).
- Se conformer à la prescription.
- Signaler à son médecin traitant tout malaise ou signe désagréable qui ont pu survenir après la séance d'essai.
- Ne pas se surestimer ni produire un effort trop important au risque d'un incident.
- Signaler à l'animateur le moindre souci se manifestant au cours de la séance.
- Être toujours porteur de sa Carte Vitale, de sa fiche de renseignements médicaux avec indication des gestes à effectuer en cas d'urgence et des médicaments indispensables.
- S'astreindre à une certaine assiduité pour ne pas perdre le bénéfice acquis et ne pas être en décalage avec le rythme du groupe.
- Si possible, en cas de modification de l'état de santé, en tenir informé l'animateur, ainsi que des suites éventuelles...

PROJET ASSOCIATIF

- Définir dans un document les objectifs de développement de la pratique Santé ainsi que les actions de la structure puis le partager avec l'ensemble des dirigeants et des adhérents.
- Participer à la promotion de la pratique « Santé » lors de grandes manifestations (Fête de la Randonnée, Parcours du Cœur, etc.).

* Cf Glossaire

