



Un été sans pause pour la Rando Santé®

Les mois d'été nous promettent de belles journées et encouragent nos envies d'ailleurs. Mais pour les pratiquants de Rando Santé®, pas question d'arrêter de bouger, au risque de perdre le mieux être acquis au cours de l'année sportive.

Si certains clubs interrompent leurs activités, d'autres les poursuivent, et des mutualisations sont possibles entre clubs voisins.

On peut aussi randonner sur les lieux de vacances, sans oublier la très riche bibliothèque des topoguides qui propose des boucles de randonnées courtes facilement adaptables à une pratique plus lente.

Pensez au **chapeau**, et emmenez beaucoup d'**eau** (2 litres au minimum), pour **prévenir insolation et coup de chaleur**. On **lira avec intérêt** les articles sur ces sujets (S. Duméry) dans les Passion Rando Magazine n°32 (été 2014) et n°36 à paraître mi-juin.



Simplification du certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive

Le projet de loi Santé voté en première lecture à l'Assemblée nationale le 14 avril comporte un article qui simplifie les conditions du certificat médical pour la pratique sportive, avec un double objectif : favoriser le développement de la pratique sportive et servir la santé publique.

Cette simplification est très attendue, car la nécessité de produire un certificat médical annuel quels que soient le sport, l'âge, la condition physique constitue un frein avéré à la pratique en club.

Voir la [simplification certificat médical](#) et le [débat parlementaire](#) article 54 bis.

Sans attendre le texte définitif, la commission médicale sous l'impulsion de Guillaume Schneider-Maunoury, médecin fédéral, met en œuvre cette simplification dès la saison sportive 2015-2016 : la fréquence de renouvellement va passer d'un à trois ans. **Attention cette simplification ne s'applique pas à la rando santé®**, ni aux pratiquants âgés de plus de 70 ans, ni aux pratiquants de compétition (Randos Challenge)

En complément, la commission médicale propose un certificat médical type que le médecin traitant est libre ou non d'utiliser, ainsi qu'une note d'information au pratiquant visant à le responsabiliser en matière de santé par des auto-questionnaires d'évaluation.

Selon l'expression de **Guillaume Schneider-Maunoury** dans le dernier BALISES : « sans vouloir nous flatter, nous pourrions dire que nous sommes allés dans le sens de l'histoire ! »

Formations Rando Santé

Bretagne : 13-14 juin, Saint-Brieuc (22)

Ile de France : 17-18 octobre, Paris (75)

Pays de Loire : 22-23 octobre, Angers (49)

Poitou-Charentes : 24-25 octobre, Vouneuil-sur-Vienne (86)

Rhône-Alpes : 30-31 octobre, Ayn (73)

Bourgogne : 7-8 novembre, Dijon (21)

Midi-Pyrénées : 14-15 novembre, Graulhet (81)

...Et d'autres à venir : consultez régulièrement le site de la FFRandonnée

[Renseignements et inscriptions](#)

Les chiffres du mois

160 clubs et comités Labellisés

647 animateurs formés

Vie du Terrain - Initiatives



Première journée Rando Santé en Seine et Marne

Un beau succès avec 200 participants !

Le samedi 18 avril, le comité départemental de Seine et Marne organisait sa première journée, entièrement dédiée à la Rando Santé®, avec une particularité : des randonnées proposées au départ de **4 sites**, permettant de couvrir la totalité du territoire départemental.

Autre particularité : les **7 clubs labellisés** du département s'étaient mobilisés pour organiser, encadrer les randonnées proposées et assurer l'accueil des participants.

Enfin, suite à la convention signée en Avril avec **La Ligue contre le Cancer**, les bénévoles de la Ligue étaient présents sur tous les lieux de la manifestation.

Souhaitons à cette manifestation encore davantage de succès l'an prochain !



MAZERAT AUROUZE. Dans cette commune au cœur de l'Auvergne sur les bords de la belle vallée de la Senouire, a vu le jour **RANDO SENOUIRE**, club de randonnée qui regroupe une sympathique équipe unie, soudée et animée du même virus, l'amour de la nature.

Son président, Patrice SAVAJOLS désire maintenir le même état d'esprit dans la nouvelle activité Rando Santé® du club

Labellisé depuis mars 2015 le club s'active pour pérenniser cette aventure : déjà sept rando sante organisées et un noyau de fidèles participants qui prend corps. Cela permet d'entrevoir un bel avenir pour la Rando Santé®.

RANDO SANTE, RANDO DOUCE, mais aussi **RANDO DECOUVERTE** : chemin faisant, sur 6 à 8 km, le temps passe vite lorsque les esprits sont occupés. Flore, monuments remarquables, faune, boussole et lecture de carte animent les discussions.

Souhaitons que l'azimut relevé mène le club à la réussite de ce projet !

Article transmis par Noël Farigoule animateur RS

Biarritz expérimente le sport sur ordonnance

Un programme de prescription d'activité physique va être expérimenté pendant 6 mois à Biarritz et ses environs.

22 médecins généralistes se sont formés pour le mettre en œuvre : ils remettront aux patients un podomètre et un Pass'Sport Santé ; puis, après une semaine, ils mèneront un entretien d'évaluation et orienteront le patient vers une activité physique adaptée. L'entretien d'évaluation est rémunéré grâce à un financement public-privé.

Lire l'article : [Sport sur ordonnance à Biarritz](#)

La Rando Santé, c'est vous qui en parlez le mieux ! Envoyez-nous photos et témoignages, liens internet...

Prévention - Santé

Médecine basée sur les preuves qui s'accumulent = Bougez-vous !

En transformant 2 minutes de sédentarité contre 2 minutes d'activité physique modeste toutes les heures vous réduisez d'un tiers la mortalité en population générale (américaine certes) et de 41% la mortalité des malades rénaux chroniques (Clinical Journal of American Society of Nephrology, 30 avril 2015). Pas mal...

Trop américain ? Essayez la [synthèse scientifique française](#) du Programme National Nutrition Santé (PNNS). C'est noir sur blanc : le vautré sur le canapé devant la télé gagne un max de santé s'il se bouge modérément 150 minutes par semaine. Pas le bout du monde !

Toujours feignant ? Dans PLOs One du 13 mars 2015 [Schmid et coll.](#) montrent qu'une sédentarité de plus de 8h30 par jour double la mortalité à trois ans. Si vous avez moins de 6 minutes et demi d'activité modérée à intense par jour, la mortalité triple (3,3), toujours à trois ans. Si vous combinez plus de sédentarité et moins d'activité intense à modérée que les seuils ci-dessus, vous gagnez au LOTO DE LA MORT : votre risque de décès est multiplié par 7,79 dans les trois ans qui viennent. Vous convaincrez probablement les récalcitrants avec cette entrée en matière.

Nous vous suggérons d'enrober le message dans la joie et la bonne humeur de la marche en Rando Santé®. Le miracle à portée de... pieds !

Gare à la rage importée dans la Loire !

Un [chien](#) enragé a été déclaré au Chambon-Feugerolles (Loire) le 22 mai dernier. Importé illégalement de Hongrie il a séjourné en Algérie avec ses propriétaires où il a contracté le virus. Au son retour il a côtoyé de nombreux humains et animaux. Toute la zone est sous [surveillance](#) (quarantaine animale et abattage). **Attention à vos contacts avec la faune dans cette zone.**

Le Bulletin Epidémiologique Hebdomadaire recense toutes les **recommandations sanitaires aux voyageurs** dans le [numéro du 9 juin 2015](#).

Un incontournable, bien dense, à lire avant de partir au loin et même moins loin...

Graisse en trop

L'OMS a rendu publics les chiffres prédictifs de l'obésité en 2030. En France, **58% des femmes et 66% des hommes seront en surpoids et l'obésité touchera 28% des femmes et 24% des hommes.** Diabète, hypertension, troubles cardiovasculaires et articulaires, handicap, l'**obésité** altère la qualité de vie et multiplie les dépenses de santé ([carte mondiale des gros](#)).

Les sociétés savantes SFN et AFERO réclament donc un parcours de prévention et de soins pour ces patients. C'est évidemment mieux de ne PAS GROSSIR grâce à l'assiduité Rando Santé® !

Les femmes premières victimes des maladies cardiovasculaires

En France, **1 femme sur 3 décède d'une maladie cardiovasculaire.** Moins protégées, elles sont aussi moins dépistées que les hommes.

Les facteurs de risque majeurs chez la femme sont identiques à ceux des hommes (HTA, tabagisme, stress). **MAIS le diabète augmente le risque de mortalité cardiovasculaire de 3 à 7 fois chez la femme** contre 2 à 3 fois chez l'homme.

La Fédération Française de Cardiologie a déposé son [livre blanc](#) au ministère de la Santé. Un coup d'œil ? Vous serez bien informés !

Infos santé sous la responsabilité du Dr Sophie Duméry