



Flash Rando Santé

édito

La mise à jour du Flash Rando Santé®

Le Flash, tout le monde l'attend !

C'est un travail qui demande beaucoup d'engagement de la part du groupe projet qui s'en occupe, mais nous savons qu'il est très apprécié.

Nous tenons compte de vos suggestions et commentaires lors des formations Rando Santé, et au travers des courriels que vous nous faites parvenir. Aussi n'hésitez pas à nous communiquer vos remarques, même celles qui vous semblent anodines ou secondaires. « Le diable est dans les détails », dit-on... Les méprises et ambiguïtés certainement !

Pour laisser une place plus large à vos initiatives et expériences de terrain le flash comptera **4 pages** dès le prochain numéro et la parution va devenir bimestrielle, avec un contenu enrichi.

Le comité de rédaction à votre écoute.



Le fonds solidaire de développement du binôme club-comité Une opportunité pour la Rando santé® !

Lors des Assemblées Générales qui ont débuté et se dérouleront jusqu'au 2 avril (AG National), les comités, les présidents de club, vous-même, devrez vous prononcer sur la création et le financement d'un nouveau dispositif fédéral : le fonds solidaire de développement.

Pourquoi créer un fonds solidaire ?

Dans toutes les régions, de nombreux « bassins de vie » sont dépourvus de clubs affiliés et les marcheurs n'y trouvent pas d'offre adaptée

De nombreux clubs peinent à développer des activités nouvelles telles que la marche nordique et la Rando Santé®, leurs ressources financières étant insuffisantes : notamment pour prendre en charge les formations nécessaires, organiser des manifestations de découverte et de promotion de ces activités.

Animateurs de rando santé®, nous savons que notre offre est encore trop dispersée géographiquement et insuffisante pour répondre à l'ensemble des demandes. Or pour les pratiquants Rando Santé®, la proximité est primordiale !

Un fonds solidaire de développement offrirait de nouvelles ressources pour soutenir la création de nouveaux clubs et la diversification de l'offre au sein des clubs existants.

Si le financement de ce fonds par une hausse de 1 euro du tarif de la licence associative fait débat dans nos assemblées, au-delà d'une politique de multiplication et de développement des clubs affiliés, c'est une opportunité formidable de promouvoir et développer la Rando Santé®, dont nous savons l'importance citoyenne et sanitaire.

Parlons-en avec nos responsables associatifs !

Formations Rando Santé

Rhône-Alpes :5-6 mars, Vogüé (07)
Franche Comté :5-6 mars, Besançon (25)
Aquitaine :23-24 mars, Casteljaloux (47)
Ile-de-France :16-17 avril, Paris (75)
Réunion :23-24 avril, Saint Paul (974)
Bretagne :28-29 mai, Saint Briec (22)
Aquitaine :19-20 septembre Fargues-St-Hilaire (33)

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

[Renseignements et inscriptions](#)

Les chiffres du mois

200 clubs et comités
Labellisés

781
animateurs formés.

Vie du Terrain - Informations - Rencontres

« Reines et Rois à Maltot »

avec les « CHEMINS DU VENT », club labellisé de Caen



Traditionnellement, depuis quelques années, les Chemins du Vent débutent la nouvelle saison de randonnées avec la galette des rois. Cette année, c'est à Maltot, sous un temps gris que 85 randonneurs se sont retrouvés en début d'après-midi sur la place de la mairie, pour deux courtes randonnées : 10 kilomètres pour les plus rapides et 6 kilomètres pour les adeptes de la Rando-santé®. Avec Louis, Paul ou Janie en accompagnateurs les deux groupes se sont rejoints pour partager la galette de l'amitié dans la salle municipale de Maltot. Parlant de randos, de treks à venir ou de voyages... Un après-midi convivial et sympathique !

A cette occasion, étaient présents les représentants des Associations « Du Bessin au Népal » et « Frédie la Vie au Niger », associations soutenues par les Chemins du Vent. Nicole Bouet, présidente du comité départemental de randonnée pédestre était également présente. C'est vers 18 heures que reines et rois ont rejoints leurs châteaux avant de se donner rendez-vous pour la prochaine randonnée.

Article et photo de Jean-Marie Giraud, Président des Chemins du Vent

« Les balades à roulettes »

Une initiative qui fait des heureux



Le CDRP 64 développe depuis 2011, sur son département, un répertoire de balades pouvant convenir à toutes les roulettes : poussettes, petits vélos et fauteuils roulants en autonomie ou accompagné. Ces itinéraires sont choisis pour la beauté des sites, leur intérêt culturel, ludique, environnemental et également sur des critères techniques. **Ils conviennent aussi aux personnes qui ne peuvent pas randonner sur terrains accidentés et peuvent servir de base pour les Rando Santé la plupart des circuits s'inscrivant dans des parcours plus longs.**

Balade à Roulettes® et BR® sont des marques inscrites à l'INPI par le comité. Il existe, à ce jour, 41 Balades à Roulettes® décrites sur des fiches qui peuvent être consultées et téléchargées gratuitement à partir de notre site : www.cdrp64.com/sentiers-et-topoguides/les-balades-a-roulettes/

Le CDRP Gironde vient de signer une convention pour développer les BR® sur son territoire.

Article et photo, Maryse Bellanger animatrice RS
initiatrice et réalisatrice du projet

Changement de rythme pour votre Flash Rando Santé en 2016

Vous recevez le numéro de janvier-février 2016 ; le prochain concernera mars et avril mais comportera quatre pages, ainsi que nous l'annonçons dans l'édito.

Vous avez donc davantage d'espace pour faire paraître vos informations et faire vivre ce bulletin au rythme de votre réalité !

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

Prévention - Santé

Quel risque cardiaque à l'effort ?

Dans les pays développés comme la France, la **mortalité cardiovasculaire** a chuté considérablement depuis 15 ans. Au point que les patients, s'ils décèdent toujours plus de leur cœur dans les semaines suivant un accident cardiaque, ont les mêmes risques de décéder du cœur que d'autre chose 6 ans après. Ensuite les causes de décès majoritaires sont le cancer d'abord, puis maladies chroniques...

Le risque fatal reste maximal lors de l'accident cardiaque et dans les suites immédiates. La mort subite est redoutée mais reste rare. Dans [l'étude française RACE](#) qui observe des marathoniens et semi-marathoniens, on ne recense que 9 arrêts cardiaques sur 13 accidents cardiovasculaires, pour 510.000 coureurs. Les accidents surviennent à tout moment de la course, après et même avant le départ. Les secours médicaux doivent donc s'organiser en conséquence.

Plus intéressant, **la mort « subite » ne le serait finalement pas !** Dans une étude franco-américaine (Marijon et coll. 2015) si l'on enquête en policier, 51% des patients ont des signes d'alerte jusqu'à 4 semaines avant l'arrêt cardiaque, et très souvent 24 heures avant : douleur de poitrine, souffle court, chute de performance. Seulement 1 patient sur 5 s'adresse alors aux urgences. Faut-il d'ailleurs y courir au moindre essoufflement ? Les médecins cherchent à définir le profil de ces personnes à haut risque afin d'éviter un afflux d'inquiets dont les risques réels se révéleraient très faibles, si l'on considère les risques généraux et sportifs actuels dans les populations bien suivies.

Les petites bêtes aux trousses !

Le [virus Zika](#) se propage presque uniquement par les moustiques Aedes, déjà vecteurs de la dengue et du chikungunya qui font désormais partie du paysage tempéré. Avec notre hiver métropolitain trop doux, gare à leur prolifération 2016 ! Prenez dès maintenant les précautions de base contre leurs piqûres, précautions générales qui valent aussi contre les morsures de tiques.

Les tiques restent des vecteurs dangereux. On vient de découvrir une nouvelle espèce de Borréliose, germe responsable de la maladie de Lyme, aux Etats Unis. L'adaptation des microbes à leur environnement étant très rapide, ayez toujours un tire-tiques sous la main et de quoi désinfecter une morsure ou piqûre (solution hydro-alcoolique en petit flacon - pratique et efficace).

Référence : les tests de marche gériatriques

Le public âgé peut être évalué de manière simple par des tests de marche sur 10 ou même 8 mètres (dont 4 mètres de chronométrage). Voir le mémoire de [Jessica Nicolas \(Montréal\)](#) pour les détails utiles.

Le poids et la forme

Un [article danois](#) secoue les préjugés sur le poids. En faisant pédaler « à l'extrême » des cyclistes de plus de 60 ans, l'auteur constate que le poids ne varie pas pendant les 14 jours de l'épreuve. Pourtant ils sont en déficit énergétique malgré l'augmentation attentive des apports. Alors ?

Les cyclistes ont perdu 2,2 kg de graisse pour gagner 2,5 kg de muscle. L'auteur veut ainsi nous inciter à l'endurance de bon niveau à tous les âges. C'est dans les gènes ; et la forme n'est pas dans le poids mais dans le muscle !

Lourds et puissants, vous serez (Maître Yoda) ...

Faites-en un jeu !

La stratégie commerciale du jeu (« gamification ») permet d'accrocher les consommateurs et les joueurs. Un [auteur scandinave](#) propose de l'appliquer aux sports et à la forme (fitness) pour que la satisfaction soit rapide et fidélise le pratiquant. En faisant moins appel à un but lointain on motive plus de monde : tous les animateurs le savent !

N'hésitez pas à mettre plus de jeu et d'enjeu dans vos sorties. Ajoutez du rire et vous aurez la panacée.

Infos santé sous la responsabilité du Dr Sophie Duméry