



édito

Communiquons !

Vous avez été nombreux à nous demander des explications sur le certificat médical de non contre-indication alors que nous pensions avoir superbement plié cette affaire.

Nous espérons être assez explicites cette fois-ci et vous trouverez dans ces pages toutes les astuces pour accéder aux documents fédéraux sans se perdre ni se pendre de désespoir.

Nous avons à cœur d'être attentifs à vos besoins, mais cela ne doit pas vous empêcher de participer activement au contenu de ce bulletin. Outre vos témoignages avec photos si possibles, envoyez-nous vos réflexions, questions et interrogations.

De la discussion cordiale naîtra toujours la lumière, c'est le moment d'en mettre dans nos échanges alors que nous allons vers le solstice d'hiver.

La Rédaction



Le Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive On n'a pas fini d'en parler...

Les nouvelles dispositions quant à la production du CMNCI préoccupent beaucoup les présidents de clubs et les animateurs, en ce début d'année sportive, que ce soit pour les randonnées pédestres, les randos santé. Pour mieux répondre aux questions les plus fréquentes, voici quelques précisions utiles :

Comment accéder au modèle de certificat médical proposé par la fédération ?
A partir du site www.ffrandonnee.fr vous pouvez sélectionner un extranet (page d'accueil en haut à droite) puis choisir l'espace fédéral.

Ensuite, il faut vous connecter mais, reconnaissons-le, le libellé du pavé connexion n'est pas très explicite. **Par nom d'utilisateur, il faut entendre numéro de licence, quant au mot de passe, c'est celui qui est associé à votre licence.**

Vous voilà connecté ! Vous accédez au dossier Siège, qui comporte 52 sous-dossiers, dont le sous-dossier Médical, où vous pourrez télécharger le certificat médical modèle 2015, ainsi que la note d'information qui lui est associée. Elle comporte encore la mention PROJET car elle a vocation à être améliorée.

Le mode d'accès est identique si vous passez par le site de gestion fédérale qui offre un lien direct vers l'espace fédéral.

A partir de 70 ans, la production annuelle du CMNCI redevient obligatoire, mais à quel moment de l'année sportive faut-il appliquer cette obligation ?

Il faut considérer l'âge du licencié, à la date exacte de prise de licence ; s'il a 70 ans en cours d'année sportive, même quelques jours après cette date, le certificat annuel n'est exigible qu'à la rentrée sportive suivante.

Pour la marche aquatique côtière la production annuelle du CMNCI reste obligatoire : contrairement à ce que nous avons mentionné dans le Flash de septembre.

En page 2, d'autres ressources à exploiter sur l'espace fédéral...

Formations Rando Santé

- Aquitaine** : 8-9 octobre Fargues Saint Hilaire (33)
- Ile de France** : 17-18 octobre, Paris (75)
- 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)
- Nord-Pas de Calais** : 5-6 décembre, Arras (62)

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

[Renseignements et inscriptions](#)

Les chiffres du mois

167 clubs et comités Labellisés

667 Animateurs formés

Vie du Terrain - Informations - Rencontres



**6 septembre : 31^{ème} Marche de la Santé
Les « Trotte Voyottes » sur le terrain**

Ce dimanche de septembre, dans la forêt du Haut Juré à Bar-le-Duc, 1062 marcheurs se sont mobilisés pour cette marche proposée par la CPAM de la Meuse, avec 3 parcours de 5km à 16km et de nombreuses animations autour du thème de la prévention.

Les « Trotte-Voyottes », club labellisé depuis 2013, y disposait d'un stand lui permettant de mettre en valeur son activité rando santé®.

Une moisson de belles photos à admirer sur :
[Marche de la sante Bar-le-Duc](#)

INSCRIVEZ-VOUS SANS TARDER

3^{ème} rencontre des animateurs et clubs rando santé® d'Ile de France le samedi 31 octobre

Contacts : Daniel Boselli 06 72 30 41 70
Frédéric Montoya 06 24 02 40 72

La Marche Nordique Santé par « Les Chemins de Traverse » en Livradois Forez

L'image dynamique de la marche nordique peut sembler difficilement compatible avec la Rando Santé®, pourtant « c'est une activité qui permet une grande modulation de l'effort et qui est très adaptable à des personnes en petite condition physique ».

Comment se fait cette adaptation ?

En proposant un corps de séance décomposé en petites phases de 10 minutes maximum, alternées, variées, adaptées aux difficultés repérées : marche active, partie exercices intenses, perfectionnement du geste, apprentissage technique, jeux, exercices d'équilibre, de renforcement musculaire, minute physio, contrôle individuel de la technique.

Les conditions de la réussite ?

Un encadrement par 2 animateurs chacun formés à la marche nordique et à la Rando Santé® et la mixité des publics : des personnes en petite condition physique et des débutants afin de dynamiser les séances.

Le bilan du club ?

24 personnes accueillies en 2014/2015 dont 7 relevant de la marche nordique santé avec de pathologies stabilisées ou en cours de traitement.

« La marche nordique se révèle très intéressante en sport santé ; les personnes malades qui pratiquent une activité physique s'en trouvent mieux, c'est à l'animateur de s'adapter à leurs possibilités. Il faut vraiment persuader tout le monde que la maladie n'est pas une contre-indication définitive à l'activité »

D'après le témoignage du Docteur Lise Grangeon, animatrice des chemins de traverse et médecin du comité régional Auvergne

Trouver des informations utiles dans l'espace internet fédéral, c'est possible !

Reportez-vous à notre article en première page : vous saurez accéder à l'espace fédéral depuis le site www.ffrandonnee.fr ou depuis le site de gestion fédérale. Ensuite, tous les sous-dossiers du dossier Siège sont en accès libre. Quelques uns peuvent vous concerner directement :

- dossier **Cotation de randonnée pédestre**: cliquez sur « guide cotation version impression » qui permet d'estimer la difficulté de vos randos, surtout vos Randos santé®.
- dossier **Rando Santé** : cliquez sur « appellation rando santé® » pour accéder aux documents de la demande de labellisation. Cliquez sur « documents de promotion de la Rando Santé® » pour affiches et flyers.
- dossier **Statuts règlements et autres textes** : Cliquez sur « recommandations et règles juillet 2015 », pour accéder au memento fédéral pour pratiquer, encadrer, organiser vos activités de randonnées.
- dossier **Qui fait quoi à Tolbiac** : pour vous y retrouver parmi vos interlocuteurs à la fédération, avec le trombinoscope.

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

Prévention - Santé

RECTIFICATION : bouger beaucoup pour vivre plus longtemps ! VRAI

La réduction de la mortalité des personnes se remuant dans l'[étude australienne](#) citée le mois dernier a fait réagir Claude Casenave (Association des Randonneurs et Baliseurs du Briançonnais) : « dans cette étude que ce n'est pas l'espérance de vie qui est doublée, mais le risque relatif de décès pendant les 8 années qu'a duré cette étude qui est divisé par deux pour les sujets se livrant à plus de cinq heures d'activité physique par semaine [...] C'est déjà très bien, mais bien loin de doubler l'espérance de vie [...] plus de 90% des sujets inclus dans l'étude sont heureusement toujours vivants à la fin de celle-ci, qu'ils fassent ou non de l'exercice physique. »

Avoir deux fois moins de chances de mourir dans les prochaines années si l'on pratique assidûment 5 heures et plus d'activité physique hebdomadaire (soutenue ou pas) c'est doubler ses chances d'être en vie à la date butoir. Ce n'est pas doubler statistiquement son espérance de vie certes. Pardon pour l'enthousiasme et l'approximation !

Dans tous les cas, le risque de décès reste inversement proportionnel à la durée d'exercice. S'il est difficile d'espérer 100 ans de vie à 20 ans simplement en étant un actif convaincu, on est toujours bien heureux de repousser l'échéance en bonne santé. Que nos lecteurs en restent persuadés !

La preuve par 9 dans le BEH : l'activité physique c'est bon pour la santé

Le Bulletin épidémiologique hebdomadaire (BEH) est notre référence en épidémiologie. Le numéro du 8 octobre dernier est dédié à l'activité physique. Noël avant Noël !

Lisez particulier l'[éditorial](#) du Pr Jean-François Toussaint et les bénéfices de l'[activité physique chez les plus de 50 ans](#). De quoi convaincre à coups de références incontournables.

Contre l'AVC moins de boulot plus de marche

Travailler plus de 50 heures par semaine augmente de 33% le risque de faire un accident vasculaire cérébral (AVC) et de 13% celui de maladie cardiaque, dans une [grande étude](#) (600.000 personnes). Tentez la semaine de 40 heures + 10 heures de marche. Puis comptez vos AVC...

Tremble carcasse !

Pas joyeux de branler involontairement du chef et du reste. Le plus souvent ce tremblement est dit essentiel, sans cause connue. Ce qui revient à dire qu'on ne sait pas le soigner.

300.000 personnes en souffrent en France : hommes, femmes ou enfants. Il n'est pas inutile de se renseigner sur sa prise en charge et l'aide à apporter même en Rando Santé. Grâce à l'association de patients [APTES](#) par exemple.

Le Ch'nord conseille bien

Le nord de France paie un lourd tribut aux maladies de la pléthore et de la sédentarité. En réaction il s'y déploie une énergie à la mesure des enjeux.

L'Institut de Recherche du Bien-être, de la Médecine et du Sport Santé ([IRBMS](#)) à Villeneuve d'Ascq édite une lettre remarquable. Celle d'octobre a tout bon pour les animateurs RS. Lisez-la sans scrupules !

- Un petit récapitulatif sur [l'activité physique chez les obèses](#).
- [Lutter contre la sédentarité](#).
- [Cellulite et sport](#) (pour tous, pas que les filles !)