



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](mailto: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 toute 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

