



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 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](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 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

