

Flash Rando Santé®

édito



Qu'est ce que la D-marche ?

- un programme de prévention partagée, créé par l'ADAL
- une invitation à augmenter son nombre de pas au quotidien, de manière durable
- un accompagnement dans une démarche active de santé par une activité physique quotidienne accessible à tous : LA MARCHÉ.

Cette D-marche nous concerne, et rejoint les valeurs de la rando santé® : **pourquoi ne pas devenir formateur D-marche ?** Et ainsi organiser, animer des programmes D-marche dans nos communes, avec le soutien de l'ADAL et de la Ffrandonnee.

Deux sites à consulter

- www.adal.fr
- www.d-marche.fr

Se renseigner :
Voir Contact en bas de page



UN CLUB A L'HONNEUR : LE CAIRN DE GUERMANTES !!! 100^{ème} CLUB LABELLISE

C'est un club de Seine et Marne, récent, dynamique et convivial qui a reçu le 100^{ème} label début mai.

« LE CAIRN DE GUERMANTES », sensibilisé par le comité départemental de seine et marne, développe depuis novembre 2013 une offre de rando « bien être », tous les lundis matins : une rando courte à rythme modéré pour un public diversifié qui mixe les personnes relevant de pathologies, celles dont le rythme de marche est ralenti, celles qui souhaitent marcher en prenant leur temps...un groupe qui marche dans la bonne humeur, et qui permet d'accueillir 25 adhérents supplémentaires, pleinement associées à la vie du club.

Forte de cette expérience réussie, l'association valide son projet et un animateur se forme à la rando santé en mars 2014 ; puis, sans attendre, le dossier de labellisation est constitué...et le label est accordé début mai, avec une signature de convention le 16 mai.

C'est donc une démarche volontaire et positive qui a motivé ce club, pour lequel le choix de l'appellation CAIRN n'est pas un hasard, mais un vrai choix de valeurs de partage et de responsabilité : retrouvez le cairn en page 2 !

Bravo à tous les animateurs du CAIRN et à toute l'équipe dirigeante.
Pour découvrir davantage cairn-quermant.es.fr

Formations Rando santé

Premier semestre 2014

- 21/22 juin Paris (75) Ile de France
- 21/22 juin Vichy (03) Auvergne

Second semestre 2014

- 12/13 septembre Fargues Saint Hilaire(33) Aquitaine
- 24/25 septembre Amiens (80) Picardie
- 27/28 septembre Haguenau (67) Alsace
- 4/5 octobre Paris (75) Ile de France
- 11/12 octobre Graulhet(81) Midi Pyrénées
- 11/12 octobre Doulaincourt (52) Champagne-Ardenne
- 24/25 octobre Annecy (74) Rhône Alpes
- 25/26 octobre Vouneuil sur Vienne (86) Poitou-Charentes
- 15/16 novembre Dijon (21) Bourgogne

Renseignements et inscriptions
www.ffrandonnee.fr

Les chiffres du mois

102 clubs labellisés

414 animateurs formés



Vie du Terrain - Prévention - Santé



" Un Cairn c'est un petit amas de pierre constitué par les hommes qui passent, au bord des chemins, pour baliser, indiquer un sommet, délimiter un terrain. On retrouve des Cairns dans le monde entier. C'est universel. Le cairn « fabriqué » par l'homme, constitue donc un balisage, en harmonie avec son environnement, qui invite à la collaboration de tous, chacun pouvant ajouter une pierre pour améliorer la stabilité du cairn et se sentant responsable de son maintien qui est vital pour se repérer. "

Le Savez-vous ?

Pace maker et Sac à Dos : quelles précautions prendre ? Les conseils de Luc Fauveau médecin fédéral :

« Après avis de quelques confrères cardiologues, orthopédistes et médecins du sport, on peut toujours porter le sac à dos après la pose d'un pace maker.

Par contre, si le sac est lourd, il est souhaitable de veiller à ce que la bretelle du sac soit bien rembourrée, éventuellement en ajoutant une plaque de mousse épaisse au niveau de la zone du pace maker. On rappelle toutefois que le poids du sac ne doit pas dépasser 10 à 12% du poids du corps et que l'appui doit se faire essentiellement sur les hanches et non sur les épaules.

Enfin surveiller régulièrement l'état de la peau, en regard du pace maker, et ne pas hésiter à utiliser une pommade adaptée le soir après la douche »

Pourquoi 30 minutes par jour ?

Le Programme national nutrition santé (Pnns) incite à avoir 30 minutes d'activité physique modérée (l'équivalent d'une marche rapide) par jour. Selon les évaluations scientifiques, c'est la durée minimale à partir de laquelle les bénéfices sur la santé se font sentir et, plus pragmatiquement, c'est un chiffre facile à retenir. Le résultat est le même si on fractionne les 30 minutes en trois fois 10 minutes ou deux fois 15 minutes. Il n'est pas interdit de faire plus, bien sûr : jardiner, bricoler, faire le ménage, monter les escaliers, porter ses courses, son bois, faire de la bicyclette, descendre du bus deux stations avant son arrêt et terminer le trajet à pied, etc., sont autant d'exercices physiques qui entraînent une dépense énergétique intéressante.

On peut utilement compléter en consultant dans de VIVA PRESSE d'Avril 2014 l'article « Bougez ! C'est bon pour la santé »

www.viva.presse.fr avec le mot **bougez** dans la rubrique « recherche »

Prévention - Santé

Un appel à projets de la Fondation de France : Sport et santé en milieu Rural

La Fondation de France souhaite encourager les initiatives de développement de la pratique sportive en milieu rural, en direction des personnes qui en sont actuellement les plus éloignées.

Dans une logique « sport santé », il s'agit d'aider les personnes les plus vulnérables de ces territoires à pratiquer une activité physique qui serait bénéfique à la récupération et au maintien de leur santé : offrir des solutions concrètes pour dépasser les obstacles à la pratique sportive en milieu rural, en réfléchissant notamment à la mutualisation des moyens (humains, matériels, techniques etc.).

Vos comités et clubs ont reçu un courrier de Claude Hüe, détaillant cet appel à projet et proposant une aide pour le montage de projets.

Une adresse dédiée : appelaprojet@ffrandonnee.fr

Les dossiers sont à déposer **avant le 4 juillet** : n'hésitez pas à contacter vos comités départementaux et régionaux, vous pouvez être concernés !!

Animateurs d'Île de France ne ratez pas l'événement, le comité de Paris vous attend « On va Bouger ! Objectif 10 000 pas par jour »

Le 29 juin prochain, sur les berges de la Seine à Paris, une invitation à augmenter notre nombre de pas de manière ludique : salsa, zumba, hula hoop, marche nordique...et des activités pour les petits

www.onvabouger.fr

Le lien du mois

Que vous vous déplaciez loin ou pas cet été, faites le point de vos vaccinations avec le [calendrier officiel](#) des vaccinations 2014. Les rappels adultes ont été espacés. Chic, il y aura moins de piqûres !

AVC, vite le 15 !

L'AVC est la 1^{ère} cause de handicap acquis de l'adulte, la 2^{ème} cause de démence (après la maladie d'Alzheimer) et la 3^{ème} cause de décès.

Seules 41% des victimes d'AVC n'ont pas de séquelles, 25% gardent un handicap léger à modéré, 34% ne marchent plus sans assistance.

Ne tardez pas quand [ses signes d'alerte](#) surviennent, **appelez le 15**. La victime vous remerciera et reviendra marcher avec vous, sans séquelles on l'espère !

Malades mentaux, le dilemme et la recherche

Emmener des malades mentaux en randonnée est toujours délicat. On ne sait pas comment se comporter. Les facteurs de rupture d'équilibre sont difficiles à maîtriser. Pour en savoir plus et mieux intégrer ces personnes qui représentent un bon quart de la population, n'hésitez pas à soutenir la recherche.

La [Fondation FondaMental](#), remarquable par ses centres experts, son annuaire des ressources et ses recherches de pointe, mérite votre attention et vos visites sur son site.

Infos santé sous la responsabilité du Dr Sophie Dumérv