La "Rando-Santé" c'est quoi ?

La FFRandonnée, engagée *dans* ***les domaines du bien-être et de la santé****, a mis en place un concept de rando-Santé, qui permet à ceux qui le désirent de marcher* ***« Moins vite, moins loin et moins longtemps »****.*

Dans ce cadre, elle délivre un ***Label Santé*** *aux clubs de randonnées qui proposent un accueil et des activités adaptées à des personnes capables de marcher de façon autonome, sans l'aide d'un tiers et sans équipement médical, mais dont les possibilités physiques peuvent être temporairement ou durablement restreintes.*

*L'****AMRP*** *bénéficie du* ***label Santé de la Fédération Française de Randonnée****. Les activités qu'elle propose dans le cadre de ce label sont organisées et gérées par un animateur spécifiquement formé « Rando-Santé ».*

Les « Rando-Santé » de l'AMRP s'adressent à tous, et en particulier :

- aux randonneurs souhaitant simplement marcher **« Moins vite, moins loin et moins longtemps »**,

- aux personnes qui temporairement ou définitivement ne peuvent plus suivre un rythme soutenu et parcourir une distance trop importante mais souhaitent conserver une activité physique adaptée et partager des moments conviviaux,

- aux personnes reprenant une activité physique après un accident de santé (suites d'interventions chirurgicales ou de chimiothérapies, ...), et devant le faire modérément et progressivement,

- aux personnes aux capacités physiques amoindries, temporairement ou durablement du fait de surpoids, de sédentarité importante, de vieillissement, de manque de confiance en soi, ...

- aux personnes avec pathologies chroniques guéries ou stabilisées pour lesquelles le maintien d'une activité physique est recommandé : diabète, cardiopathies, bronchopathies ...

Elles permettent à ces personnes de marcher :
=> à un niveau plus facile que lors de randonnées traditionnelles,
=> dans un cadre dédié (itinéraires, rythmes, etc. adaptés à ce public),
=> dans les meilleures conditions de sécurité,
=> sous la conduite d'un animateur « Santé » spécifiquement formé.

Caractéristiques des parcours proposés :
=> **Terrains :** de préférence stables, uniformes et plutôt larges (allée de parc, piste forestière...)
=> **Distance :** limitée et déterminée par le niveau et l'état de forme des participants. 9km max.
=> **Dénivelé :** peu, voire pas de dénivelé, et progressif s'il y a. Évite les pentes à fort pourcentage.
=> **Durée :** Entre 2 et 4h
=> **Rythme :** déterminée par le niveau et l'état de forme des participants. Allure maximale: 3,5km/h

Les participants aux rando-santé doivent fournir un Certificat médical d'Absence de Contre-Indication (CACI) à la pratique de la rando-santé.

Liens utiles
Pour plus d'information, cliquez ici