

Tenté par la séance Santé ?

Vous êtes
un club ?

Randonner en prenant son temps...

Ces pratiques ouvrent les portes de votre club vers un nouveau public. Développez des activités douces et adaptées aux besoins de chacun de vos adhérents.

Vous êtes
pratiquant ?

Renseignez-vous sur le site internet de la FFRandonnée pour rejoindre un club qui propose des séances Santé dans votre discipline. Pour cela, **rendez-vous sur le site ffrandonnee.fr**, rubrique « Nos clubs » puis « Trouver un club ». Indiquez votre département et cochez la discipline souhaitée et contactez les clubs proposant l'activité demandée. À vous de jouer !

CONTACT LOCAL

Marche en Fillière

Président : Pierre Desarmaux
email : mef74.infos@gmail.com
Tel : 04.50.60.69.67 (secrétariat)
Blog : <http://mefmarche.blogspot.com>



Fédération Française de la Randonnée Pédestre – 64, rue du Dessous des Berges 75 013 Paris – Tél. : 01 44 89 93 90



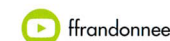
Vous souhaitez pratiquer
une activité adaptée
à votre condition physique ?

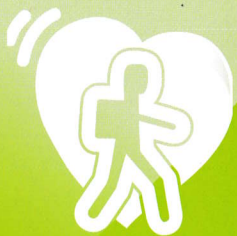


Découvrez les activités Santé de la FFRandonnée !



Label Santé





Le label Santé, un gage de qualité

Pratiquer dans un club labellisé Santé de la FFRandonnée, c'est bénéficier d'un encadrement sécurisé par un animateur formé et diplômé qui partage sa passion et ses découvertes tout en suivant un cahier des charges précis et détaillé : pratiquez une activité physique encadrée, douce et adaptée aux possibilités physiques de chacun. Le label, un gage de qualité !

Pratiquez une activité adaptée à votre état de santé

Lors de la séance Santé, vous pratiquez votre activité favorite, la randonnée, la marche nordique ou le longe côte, à un rythme plus modéré, avec moins de difficultés. C'est une pratique plus accessible et plus progressive qui s'adapte à votre état de santé. Si vous ne vous sentez plus en capacité de pratiquer votre activité de marche sur une longue distance, pendant plusieurs heures, si vous présentez une pathologie stabilisée ou si vous êtes en reprise d'activité, ces séances Santé sont faites pour vous.

Les activités santé, ce sont :

- Des sorties régulières
- Des promenades culturelles
- Des séances plus courtes et à un rythme plus lent
- Des pauses plus fréquentes
- Le plaisir de se retrouver entre amis
- Une ambiance conviviale et chaleureuse
- Des sorties adaptées aux conditions physiques de chacun
- Un encadrement par un animateur diplômé Santé

En rejoignant un club labellisé Santé et en suivant régulièrement une séance Santé dans la ou les disciplines de votre choix, vous retrouverez la forme et le plaisir de bouger dans un cadre agréable, convivial et dans les meilleures conditions de sécurité.



La commission médicale FFRandonnée en parle

« Plus douce, plus accessible, plus adaptée : la séance Santé s'adresse aux personnes qui souhaitent pratiquer une activité physique régulière et douce. En randonnée, en marche nordique ou en longe côte, l'animateur formé Santé propose des séances adaptées au rythme et aux conditions physiques de chacun, pour que tous puissent profiter des bienfaits de la marche sous toutes ses formes. »

La séance

- **La Rando Santé** (1h30 à 3h) : Cette randonnée facile se déroule sur un circuit plat, sans aucune difficulté technique et sans risque. La distance est courte (maximum 9 km), l'allure est lente, et les moments de récupération fréquents. L'animateur adapte la pratique au rythme des personnes les moins performantes. Cette activité maintient le lien social, entretient la vitalité, l'équilibre, les fonctions cardiaques et vasculaires, et entretient principalement les muscles des membres inférieurs.
- **La Marche Nordique Santé** (1h30 à 2h) : la séance s'effectue sur un terrain facile avec très peu de dénivelés. La distance est courte, entre 4 et 6 km. Le geste technique, impératif, est correctement respecté à une allure modérée (autour de 5/6 km/h). La séance démarre par un échauffement et se termine par une détente musculaire. Entrecoupée d'exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, de coordination et de nombreuses pauses, elle permet un important travail des muscles des membres supérieurs en complément de ceux des membres inférieurs ; la pratique engendre une amélioration nette des capacités cardiorespiratoires et de la densité osseuse.
- **Le Longe Côte Santé** (45 min à 1h30) : Il se déroule sur un site identifié, de sable et à faible pente, sans obstacle ni risque. La vitesse de déplacement (diminuée par l'eau) est choisie en fonction des conditions de mer et de météo. La séance débute avant l'entrée dans l'eau par des échauffements et finit hors de l'eau par un retour au calme et une détente musculaire pour une bonne récupération. C'est un bon exercice de renforcement musculaire et cardiovasculaire (endurance) sans traumatisme articulaire, qui favorise le retour sanguin au cœur (drainage veineux) et qui améliore l'équilibre.

