



La « Randonnée, la santé et le bien-être »

L'appellation « Rando Santé® » est destinée aux adhérents (es) de l'ARPAL, à jour de leur cotisation et s'adresse en priorité à des individus aux capacités physiques diminuées, que ce soit pour des raisons d'ordre :

Physiologiques : personnes âgées, en surpoids ou obèses, fumeurs, sédentaires, femmes enceintes...

Pathologiques : personnes présentant une pathologie stabilisée ou même guérie, adressées par leur médecin traitant pour reprendre progressivement une activité physique.

Psychologiques : personnes isolées, dépressives, ayant un manque de confiance en elles...

Quelques Recommandation

Ne pas se surestimer et courir le risque de produire un effort trop important.

Nécessité de demander conseil à son médecin traitant sur le type d'effort à produire, sur les outils de mesure existants (ex : prise de fréquence cardiaque), et se conformer à sa prescription écrite.

Signaler à l'animateur le moindre souci de santé survenant pendant la randonnée.

S'il est porteur d'une pathologie, avoir en permanence sur lui une fiche avec les indications nécessaires en cas d'urgence : numéro de téléphone du médecin traitant, numéro de téléphone de la personne à prévenir, nature de la pathologie, traitement suivi, traitement et posologie à prendre, endroit où se trouve ce traitement (poche, sac..)

S'astreindre à une certaine assiduité (au moins 2 sorties par mois) afin de ne pas perdre le bénéfice acquis et de ne pas être en décalage avec le rythme du groupe.

Prévoir un départ lent et progressif pour permettre une adaptation à l'effort.

Suivre le rythme du plus lent et veiller à ce qu'aucun participant ne peine à l'effort.

Veiller à l'apparition de signes de fatigue.

Tout signe de fatigue qui ne disparaît pas rapidement quand on s'arrête indique que le randonneur doit interrompre son effort. Il n'est pas capable de continuer à marcher dans ces conditions-là.

L'animateur a alors le choix de :

- stopper la randonnée et attendre le rapatriement du randonneur en difficulté,
- modifier l'itinéraire,
- modifier le rythme de marche

La fatigue peut s'exprimer par une pâleur, un essoufflement, un ralentissement de la marche, un malaise, un changement de comportement.

Effectuer des pauses fréquentes pour permettre la réhydratation, l'alimentation légère et la récupération.

Les pauses se décident en fonction de la topographie, de la météo et de l'état de fatigue des randonneurs.

Elles permettent de calmer les battements cardiaques et de reprendre sa respiration, elles permettent à l'animateur de proposer (mais pas d'imposer) une hydratation (eau), des produits énergétiques (biscuits, fruits secs).

En cas de changement météorologique (canicule, grand froid, vent...), il est nécessaire d'adapter l'équipement et le cas échéant de raccourcir le parcours, ou d'annuler la sortie.

Toute variation climatique impose une adaptation physique (de l'organisme) et personnelle (changement de vêtements par exemple, ou maîtrise de la peur).

Elle coûte de l'énergie qu'il faut avoir en réserve.

La pluie, le froid, le vent, l'orage peuvent mettre en péril les individus en général, et d'autant plus les personnes fragilisées.

L'animateur raisonnable a le choix :

- d'annuler la sortie (si elle n'a pas débuté),
- d'interrompre la randonnée et mettre les randonneurs à l'abri,
- de modifier le parcours pour l'alléger et/ou le raccourcir.

Bonnes Randonnées à toutes et tous





RANDO

SANTE

Janvier 2018

DATE	LIEU	HEURE S/PLACE	RENDEZ-VOUS	KM	ANIMATEUR
11-01-2018	EPPEL	13h45	Parking place De la mairie	5	Nelly VAROTEAUX 06 04 1530 72
25-01-2018	LAON	13h45	Parking de La cité administrative	6	André LASEUX 06 37 42 96 93

Février 2018

DATE	LIEU	HEURE S/PLACE	RENDEZ-VOUS	KM	ANIMATEUR
22-02-2018	NEUVILLE-sur-AILETTE	13h45	Parking à l'entrée du village	6	André LASEUX 06 37 42 96 93

Mars 2018

DATE	LIEU	HEURE S/PLACE	RENDEZ-VOUS	KM	ANIMATEUR
08-03-2018	MONAMPTEUIL	13 h 45	Parking du camping	6	André LASEUX 06 37 42 96 93
22-03-2017	MARCHAIS	13h45	Parking du cimetière (chemin de Reims)	5/6	Nelly VAROTEAUX 06 04 1530 72

Avril 2018

DATE	LIEU	HEURE S/PLACE	RENDEZ-VOUS	KM	ANIMATEUR
12-04-2018	LIESSE	13h45	Parking Après Maison Retraite	5/6	Nelly VAROTEAUX 06 04 15 30 72
26-04-2018	CRAONNE	13h45	Parking table d'orientation Plateau Californie	6	André LASEUX 06 37 42 96 93

Mai 2018

DATE	LIEU	HEURE S/PLACE	RENDEZ- VOUS	KM	ANIMATEUR
17-05-2018	SISSONNE	13h45	Parking Hostellerie du Parc	5/6	Nelly VAROTEAUX 06 04 15 30 72
31-05-2018	LAON	13h45	Parking de La Moncelle	6	André LASEUX 06 37 42 96 93

Juin 2018

DATE	LIEU	HEURE S/PLACE	RENDEZ- VOUS	KM	ANIMATEUR
14-06-2018	PARFONDRU	13h45	Parking Foyer Rural	5/6	Nelly VAROTEAUX 06 04 15 30 72
21-06-2018	CHERMIZY	13h45	Parking place de la Mairie	6	André LASEUX 06 37 42 96 93

Août 2018

DATE	LIEU	HEURE S/PLACE	RENDEZ- VOUS	KM	ANIMATEUR
23-08-2018	CHAVIGNON	13 h 45	Parking de la Mairie	6	André LASEUX 06 37 42 96 93

Septembre 2018

DATE	LIEU	HEURE S/PLACE	RENDEZ- VOUS	KM	ANIMATEUR
13-09-2018	AULNOS SOUS LAON	13h45	Parking de La salle des fêtes	6	André LASEUX 06 37 42 96 93

Octobre 2018

DATE	LIEU	HEURE S/PLACE	RENDEZ- VOUS	KM	ANIMATEUR
11-10-2018	CHAMOUILLE	13h45	Parking à gauche du resto du golf	6	André LASEUX 06 37 42 96 93

Novembre 2018

DATE	LIEU	HEURE S/PLACE	RENDEZ- VOUS	KM	ANIMATEUR
22-11-2018	SOUPIR	13h45	Place de l'église	6	André LASEUX 06 37 42 96 93

Décembre 2018

DATE	LIEU	HEURE S/PLACE	RENDEZ- VOUS	KM	ANIMATEUR
13-12-2018	PINON	13h45	Parking de la Mairie	6	André LASEUX 06 37 42 96 93





RANDO

SANTE

Janvier 2018

DATE	LIEU	HEURE S/PLACE	RENDEZ- VOUS	KM	ANIMATEUR
11-01-2018	EPPEL	13h45	Parking place De la mairie	5	Nelly VAROTEAUX 06 04 1530 72
25-01-2018	LAON	13h45	Parking de La cité administrative	6	André LASEUX 06 37 42 96 93

Février 2018

DATE	LIEU	HEURE S/PLACE	RENDEZ- VOUS	KM	ANIMATEUR
22-02-2018	NEUVILLE- sur-AILETTE	13h45	Parking à l'entrée du village	6	André LASEUX 06 37 42 96 93

Mars 2018

DATE	LIEU	HEURE S/PLACE	RENDEZ- VOUS	KM	ANIMATEUR
08-03-2018	MONAMPTEUIL	13 h 45	Parking du camping	6	André LASEUX 06 37 42 96 93
22-03-2017	MARCHAIS	13h45	Parking du cimetière (chemin de Reims)	5/6	Nelly VAROTEAUX 06 04 1530 72

Avril 2018

DATE	LIEU	HEURE S/PLACE	RENDEZ- VOUS	KM	ANIMATEUR
12-04-2018	LIESSE	13h45	Parking Après Maison Retraite	5/6	Nelly VAROTEAUX 06 04 15 30 72
26-04-2018	CRAONNE	13h45	Parking table d'orientation <i>Plateau Californie</i>	6	André LASEUX 06 37 42 96 93

Mai 2018

DATE	LIEU	HEURE S/PLACE	RENDEZ- VOUS	KM	ANIMATEUR
17-05-2018	SISSONNE	13h45	Parking Hostellerie du Parc	5/6	Nelly VAROTEAUX 06 04 15 30 72
31-05-2018	LAON	13h45	Parking de La Moncelle	6	André LASEUX 06 37 42 96 93

Juin 2018

DATE	LIEU	HEURE S/PLACE	RENDEZ- VOUS	KM	ANIMATEUR
14-06-2018	PARFONDRU	13h45	Parking Foyer Rural	5/6	Nelly VAROTEAUX 06 04 15 30 72
21-06-2018	CHERMIZY	13h45	Parking place de la Mairie	6	André LASEUX 06 37 42 96 93

Août 2018

DATE	LIEU	HEURE S/PLACE	RENDEZ- VOUS	KM	ANIMATEUR
23-08-2018	CHAVIGNON	13 h 45	Parking de la Mairie	6	André LASEUX 06 37 42 96 93

Septembre 2018

DATE	LIEU	HEURE S/PLACE	RENDEZ- VOUS	KM	ANIMATEUR
13-09-2018	AULNOS SOUS LAON	13h45	Parking de La salle des fêtes	6	André LASEUX 06 37 42 96 93

Octobre 2018

DATE	LIEU	HEURE S/PLACE	RENDEZ- VOUS	KM	ANIMATEUR
11-10-2018	CHAMOUILLE	13h45	Parking à gauche du resto du golf	6	André LASEUX 06 37 42 96 93

Novembre 2018

DATE	LIEU	HEURE S/PLACE	RENDEZ- VOUS	KM	ANIMATEUR
22-11-2018	SOUPIR	13h45	Place de l'église	6	André LASEUX 06 37 42 96 93

Décembre 2018

DATE	LIEU	HEURE S/PLACE	RENDEZ- VOUS	KM	ANIMATEUR
13-12-2018	PINON	13h45	Parking de la Mairie	6	André LASEUX 06 37 42 96 93



