



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 Recommandations

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 2019

Date	Lieu	Heure sur Place	Rendez-vous	KM	Animateur
24-01-2019	CHEVREGNY	13 h 45	Salle des fêtes (direction le canal)	6	André LASEUX 06 37 42 96 93 0323230370

FÉVRIER 2019

Date	Lieu	Heure sur Place	Rendez-vous	KM	Animateur
28-02-2019	CREPY	13 h 45	Place de la Mairie	6	André LASEUX 06 37 42 96 93 0323230370

MARS 2019

Date	Lieu	Heure sur Place	Rendez-vous	KM	Animateur
28-03-2019	CHAMOUILLE	13 h 45	Parking à côté du restaurant	6	André LASEUX 06 37 42 96 93 0323230370

AVRIL 2019

Date	Lieu	Heure sur Place	Rendez-vous	KM	Animateur
25-04-2019	SAMOussy	13 h 45	Parking du restaurant	6	André LASEUX 06 37 42 96 93 0323230370

MAI 2019

Date	Lieu	Heure sur Place	Rendez-vous	KM	Animateur
23-05-2019	CRECY sur SERRE	13 h 45	Parking devant la supérette à l'entrée de CRECY	6	André LASEUX 06 37 42 96 93 0323230370

JUIN 2019

Date	Lieu	Heure sur Place	Rendez-vous	KM	Animateur
27-06-2019	LIESSE	13 h 45	Place de la Mairie	6	André LASEUX 06 37 42 96 93 0323230370

SEPTEMBRE 2019

Date	Lieu	Heure sur Place	Rendez-vous	KM	Animateur
26-09-2019	Abbaye de Vauclair	13 h 45	Parking de l'Abbaye	6	André LASEUX 06 37 42 96 93 0323230370

OCTOBRE 2019

Date	Lieu	Heure sur Place	Rendez-vous	KM	Animateur
24-10-2019	BRUYERE et MONBERAULT	13 h 45	Parking du Stade	6	André LASEUX 06 37 42 96 93 0323230370

NOVEMBRE 2019

Date	Lieu	Heure sur Place	Rendez-vous	KM	Animateur
28-11-2019	ARDON	Parking de l'église	13 h 45	6	André LASEUX 06 37 42 96 93 0323230370

DÉCEMBRE 2019

Date	Lieu	Heure sur Place	Rendez-vous	KM	Animateur
19-12-2019	LAON	13 h 45	Parking cité administrative	6	André LASEUX 06 37 42 96 93 0323230370

