

# La Rando Santé<sup>®</sup>, un outil de prévention



**Intervenants :**  
**Sophie Duméry, médecin**  
**Fabienne Venot, CTN**

CAPAS – novembre 2010  
SD/FV



## 3 métiers

- l'aménagement du territoire
  - l'édition de topo-guide
  - l'animation

## 1/ Présentation de la FFRandonnée



**Un constat :**  
une demande des pratiquants et des  
professionnels de santé  
en faveur de la création d'une offre  
de pratique adaptée



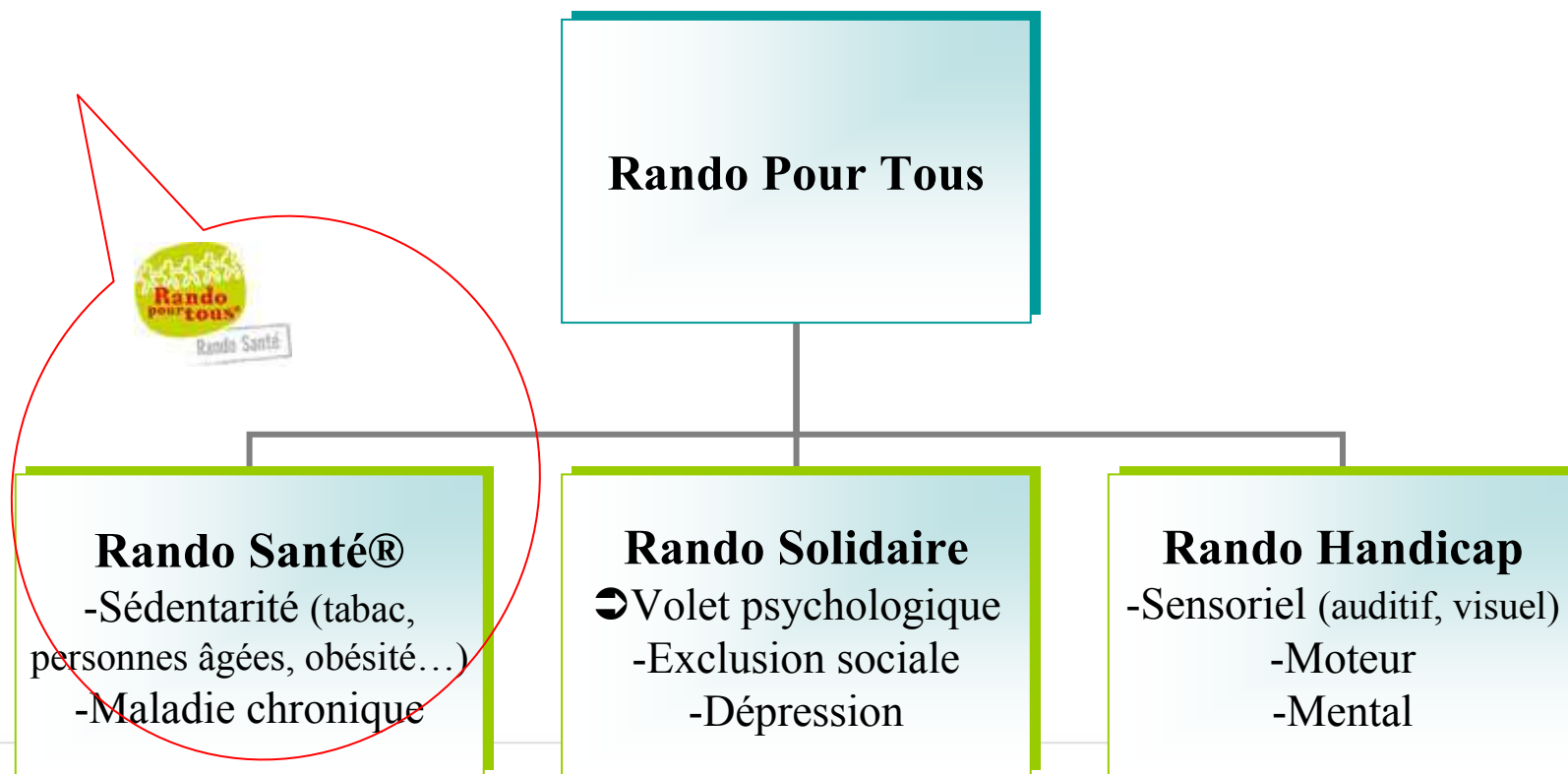
# Une organisation

- > Une commission médicale
- > Un poste réservé à un médecin dans chaque comité ou ligue
- > Un CTN en charge des activités santé et bien-être
- > Une priorité du plan stratégique 2009-2012

## 2/ Rando Santé®



### Création d'un produit : la Rando Santé®





### Public cible

Personnes qui **sont capables de se déplacer**, mais qui, pour des raisons **physiologiques, pathologiques ou psychologiques**, n'ont pas une **progression de marche « normale »**.

## 2/ Rando Santé®



**RANDO SANTE®**  
**C EST**  
**Moins vite**  
**Moins loin**  
**Moins longtemps**

Une marque déposée

Un label de qualité  
pour **les associations**

Une formation  
spécifique et  
complémentaire **pour**  
**les animateurs**

Un cahier des charges  
à respecter par tous

### 3/ Expérimentation : Rando Santé® au service des malades chroniques



=



+



**La randonnée pédestre,  
outil thérapeutique de choix dans la  
lutte contre le déconditionnement chez  
l'insuffisant respiratoire chronique  
réhabilité au sein d'un réseau de  
professionnels de santé**



### 3/ Expérimentation : Rando Santé® au service des malades chroniques



## Objectifs :

- > maintenir les acquis des patients souffrant de maladies respiratoires en leur proposant de la Rando Santé®.
- > augmenter très progressivement le périmètre de marche du patient, sans arriver à l'essoufflement par une pratique progressive et d'intensité adaptée.

### 3/ Expérimentation : Rando Santé® au service des malades chroniques



## La population cible

Tout patient francilien, atteint d'une pathologie respiratoire chronique présentant une limitation à l'effort dans sa vie quotidienne et pris en charge dans le cadre du réseau Récup'Air.

### 3/ Expérimentation : Rando Santé® au service des malades chroniques



## Action 1 :

Création d'un module de formation  
d'animateur spécialisé dans l'accueil et  
l'encadrement de patients souffrant d'un  
handicap respiratoire chronique

### 3/ Expérimentation : Rando Santé® au service des malades chroniques



## Action 2 :

labellisation « Rando Santé »  
des structures affiliées souhaitant  
intégrer le réseau

## 3/ Expérimentation : Rando Santé® au service des malades chroniques



### Action 3 :

Création d'un carnet de progression

- lien entre Récup'Air et la FFRandonnée
- outil d'éducation thérapeutique du patient
- outil d'évaluation du projet

### 3/ Expérimentation : Rando Santé® au service des malades chroniques



## Action 4 :

- > Recrutement des patients pour participation aux sorties randonnée pédestre des clubs
- > Fidélisation des participants

### 3/ Expérimentation : Rando Santé® au service des malades chroniques



## Action 5 :

Organisation de séjours loisirs  
pour les patients

### 3/ Expérimentation : Rando Santé® au service des malades chroniques



## Action 6 :

Evaluation finale  
auprès de tous les acteurs du projet



### 3/ Expérimentation : Rando Santé® au service des malades chroniques



## Action 7 :

Mise en œuvre d'actions  
d'éducation à la santé et de  
prévention

## Action 8 :

Promotion du réseau  
auprès des médecins  
généralistes

**OFFREZ LA RANDONNÉE  
À VOTRE SANTÉ**

L'activité physique régulière,  
c'est bon pour la santé !

- Diminue le risque de maladie coronarienne.
- Diminue la mortalité après un infarctus du myocarde.
- Diminue le risque d'hypertension artérielle.
- Améliore le taux de cholestérol.
- Diminue le risque de cancer du colon.
- Diminue le risque de cancer du sein.
- Diminue le risque de récurrence de cancer du sein après traitement.
- Diminue l'apparition d'un diabète chez les prédiabétiques.
- Diminue le risque de fracture du col du fémur après la ménopause.
- Diminue le risque de maladie d'Alzheimer.

LA RANDONNÉE S'EST ENGAGÉE  
DANS UNE DÉMARCHE DE BIEN-ÊTRE  
ET SANTÉ. SES CLUBS RANDO SANTÉ®  
OFFRENT UN ACCUEIL, UN ENCADREMENT  
ET UNE PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES  
ADAPTÉES À UN PUBLIC SÉDENTAIRE,  
MALADE CHRONIQUE OU  
PSYCHOLOGIQUE.

Pour plus d'information  
[www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)  
et [randosante@ffrandonnee.fr](mailto:randosante@ffrandonnee.fr).

**FFRandonnée**  [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

**GDF SUEZ**



**Allianz** 

### 3/ Expérimentation : Rando Santé® au service des malades chroniques



- Projet simple : répondant à un besoin
- Structuration du réseau en cours : premiers animateurs formés, premiers clubs labellisés, premières sorties organisées sur le terrain

Mais

- Problème concret de recrutement, d'incitation à la pratique par le professionnel de santé

## Contact



Pour plus d'informations :

 [ffrandonnee.fr](http://ffrandonnee.fr)

ou

 [randosante@ffrandonnee.fr](mailto:randosante@ffrandonnee.fr)

