



Rando Santé®

« Rando Santé® est une marque de la Fédération Française de Randonnée Pédestre »

Notre club est conventionné auprès de la FFRP et labellisé Randonnée Santé®

La pratique Rando Santé s'adresse à tous, en priorité à des personnes aux capacités physiques diminuées mais ne nécessitant pas de tierce personne ou équipement particulier pour marcher, que ce soit pour des raisons d'ordre :

- physiologique : personnes âgées, en surpoids, fumeurs, sédentaires, femmes enceintes...;
- pathologique : personnes présentant une pathologie stabilisée ou même guérie, adressées ou non par leur médecin traitant pour reprendre progressivement une activité physique adaptée à leur santé ;
- psychologique : personnes isolées, dépressives, ayant un manque de confiance en elles.

C'est un gage de sécurité en matière de sport santé pour le pratiquant. Il est assuré de pratiquer une activité physique douce adaptée à sa condition physique. Chaque randonnée est encadrée par 2 animateurs dont l'un est obligatoirement formé Randonnée Santé. Le pratiquant est complètement intégré à la vie associative du club dans un esprit de convivialité.

Les engagements de l'animateur :

- Assurer la sécurité du groupe. La taille du groupe est à moduler en fonction de l'état physique des participants sans dépasser la vingtaine de personnes pour 2 animateurs.
- Décrire l'activité proposée : caractéristiques de l'itinéraire, temps de parcours...
- Emprunter des itinéraires permettant de joindre rapidement les secours
- Adapter durée et difficultés aux capacités physiques des participants
- Assurer un départ progressif et suivre le rythme du plus lent
- Veiller à l'apparition des signes de fatigue
- Effectuer des pauses fréquentes (30 à 60 minutes) : Réhydratation, Récupération, Alimentation légère....

Les engagements du pratiquant :

- Participer assidûment aux sorties du club
- Être porteur de la fiche individuelle de renseignements-santé du club en cas d'urgence
- Fournir dès la 1ère randonnée et une fois par an un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée
- Être en possession de ses médicaments lors de la randonnée ainsi que de l'ordonnance du médecin
- Tenir à jour le carnet de progression personnel qui lui est fourni.

Il est recommandé au pratiquant de : ne pas se surestimer, demander conseils à son médecin et signaler à l'animateur le moindre souci de santé survenant pendant la randonnée

FICHE INDIVIDUELLE DE RENSEIGNEMENTS SANTÉ

Cette fiche est personnelle et n'a pas à être divulguée. Gardez-la dans votre sac. Elle pourra être consultée lors d'une action rapide des secours. Vérifier la validité de la vaccination Tétanos.

CONSEILS :

- **Avoir sur soi**, ses papiers et sa carte de sécurité sociale.
- **Ne pas laisser** ses papiers dans la voiture pas plus que cette fiche individuelle
- **Prévenir l'animateur** devant tout signe anormal : Douleur ou gêne dans la poitrine, essoufflement anormal pendant l'effort, palpitation cardiaque pendant ou après l'effort, malaise à l'effort ou juste après, fatigue soudaine, nausées, trouble de la vision, de la parole....

| | |
|--|--|
| NOM : PRÉNOM : DATE DE NAISSANCE : | ADRESSE PERSONNELLE : |
| PERSONNE À PREVENIR EN 1^{ER} NOM : PRÉNOM : ADRESSE : TÉLÉPHONE FIXE : PORTABLE : | PERSONNE À PREVENIR EN 2^{EME} NOM : PRÉNOM : ADRESSE : TÉLÉPHONE FIXE : PORTABLE : |
| MÉDECIN TRAITANT (NOM) : TÉLÉPHONE : | |
| MON TRAITEMENT JOURNALIER (noms des médicaments en dehors des cas cités ci-dessous, ET POSOLOGIE : | |
| J'AI DES ANTÉCÉDENTS : <input type="checkbox"/> Cardio-vasculaires <input type="checkbox"/> Coronaropathie (stents) <input type="checkbox"/> Infarctus <input type="checkbox"/> Autres, préciser : | MES MÉDICAMENTS : |
| J'AI UN TRAITEMENT ANTICOAGULANT : <input type="checkbox"/> Aspirine <input type="checkbox"/> AVK (Préviscan ou ? Préciser) <input type="checkbox"/> Plavix <input type="checkbox"/> Autres, préciser : | LES MÉDICAMENTS QUE J'AI SUR MOI AINSI QUE L'ENDROIT OÙ ILS SONT DANS MON SAC : |
| JE SUIS DIABÉTIQUE, MES MÉDICAMENTS : | |
| | |