

# Tenté par la séance Santé ?

Vous êtes un club ?

**Marcher 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.

**Le label Santé, gage de qualité**  
Ce label vous permet d'obtenir la reconnaissance de vos adhérents, de vos partenaires et des acteurs du sport santé.

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](http://ffrandonnee.fr)**, rubrique « Nos clubs » puis « Trouver un club ». Choisissez un département, l'activité souhaitée (Facile, Marche nordique ou longe côte - marche aquatique) et cochez la case « Label Rando Santé », puis recherchez un club. À vous de jouer !

## CONTACT LOCAL



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 séances Santé de la FFRandonnée !



ffrandonnee



@ffrandonnee



ffrandonnee



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



## 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 : pratiquer 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 terre ou dans l'eau, sur une longue distance, aussi vite et aussi longtemps, si vous présentez une pathologie stabilisée ou si vous êtes en reprise d'activité, ces séances Santé sont faites pour vous.

### Les séances 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 formé 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 dénivélés. 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 maximum). 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.

