



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 : pratiquez 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, 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. 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. Cette pratique conjugue tonus musculaire, oxygénation et préservation des articulations

