



édito

Pourquoi s'hydrater en Rando Santé® ?

Ponctuer la marche par des « pauses techniques » de quelques minutes évite crampes et faux pas qui la retarderaient beaucoup plus.

Les grands principes

- l'hydratation insuffisante favorise les troubles musculo-tendineux. La douleur en est le signe.
- il faut boire régulièrement avant d'avoir soif
- celui qui n'urine pas n'a pas assez bu (vessie à vider toutes les 3-4 heures environ)

Les thermos de boissons chaudes ou fraîches sont appréciées selon la saison.

Combien ?

Quelques gorgées toutes les demi heures ou 40 à 50cl toutes les heures. Un peu plus en cas de forte chaleur ou d'effort important. Faut-il compenser le sel perdu par la transpiration ? Non car en Rando Santé®, l'effort est faible, sauf en cas de transpiration importante.

Que boire ?

De l'eau, du thé, des tisanes sucrées, un peu de jus de citron, pas de vin ni de café. L'apéro c'est après la rando.
Guillaume Schneider-Maunoury Médecin Fédéral



Portrait des Clubs Labellisés Rando Santé®

Les clubs labellisés ont été destinataires d'un questionnaire au début de l'été 2015, afin de mettre en valeur leurs actions et faire connaître leurs propositions et attentes.

Les réponses d'une bonne moitié d'entre eux permettent d'en donner un premier portrait chiffré.

- 75% des clubs ont **au moins 2 animateurs** formés RS.
- 51,5% des clubs proposent au moins **une Rando Santé®/semaine**.
- Le **public accueilli** est diversifié et répond bien aux attentes :
 - 86% des clubs accueillent des personnes vieillissantes ;
 - 72,3% des clubs accueillent des personnes malades ;
 - 61,5% des clubs accueillent des personnes sédentaires.
- 38% des clubs s'investissent dans la **promotion de la Rando Santé®**
- 43% des clubs ont des **relations établies** avec des établissements médicaux, médico-sociaux, des collectivités locales.

Au-delà de ces indicateurs chiffrés, les clubs expriment beaucoup de propositions intéressantes, qui appellent des réponses adaptées et qui feront l'objet d'un développement ultérieur dans ces pages.

Affaire à suivre donc... Les clubs qui n'ont pas répondu peuvent toujours le faire !

Formations Rando Santé

Nord-Pas de Calais : 5-6 décembre, Arras (62)

Auvergne : 23-24 janvier, Vichy (03)

Languedoc-Roussillon : 30-31 janvier, Lézignan (11)

Rhône-Alpes : 5-6 mars, Vogüé (07)

Franche Comté : 5-6 mars, Besançon (25)

Ile de France : 16-17 avril, Paris (75)

Bretagne : 28-29 mai, Saint Briec (22)

...Et d'autres à venir : consultez régulièrement le site de la FFRandonnée

[Renseignements et inscriptions](#)

Les chiffres du mois

175 clubs et comités labellisés

728 animateurs formés



Les Randonneurs Craurois pleinement engagés dans la solidarité

Présidée par S.Giovanni Caruso, l'association labellisée des Randonneurs Craurois, propose la randonnée découverte aux enfants et adolescents déficients moteurs de l'école spécialisée Dominique MILLE.

Cette école publique qui scolarise des handicapés moteurs d'âge scolaire, est un modèle unique en France : une alternative pour le handicap lourd entre une scolarité en établissement médico-éducatif et l'école traditionnelle.

Grâce à la disponibilité des personnels de l'école, à la présence de parents attentifs, au prêt de quatre joëlettes, deux sorties ont été organisées en octobre, accueillant 16 enfants handicapés et 24 encadrants.

Le site choisi, les sentiers des 4 frères, offrait des opportunités de découverte de la flore, de la faune et de l'histoire rurale du milieu traversé.

Cette initiative de partage plaide pour le développement du sport de pleine nature avec un public lourdement handicapé.

Reportage de S.Giovanni Caruso président des Randonneurs Craurois



Le groupe Rando Santé® de Bézis Agen allie avec bonheur sport et culture

Lundi 12 octobre, la timide pluie du matin n'a pu arrêter le groupe Rando Santé de la GV Rando de Bézis Agen. A la gare de Nérac, tous attendaient le petit train Nérac-Mézin ! « La Flèche », c'est son nom, s'est frayé tranquillement un chemin à travers la campagne pittoresque des collines et des vallées de l'Osse et de la Gélise, embellies par les couleurs de l'automne.

Après le pique-nique, petite marche digestive de la gare de Mézin jusqu'à la majestueuse église romane-gothique où s'adossait jadis la maison natale d'Armand Fallières, président de la République de 1906 à 1913.

Les Mézinais sont légitimement fiers de leur Histoire où s'inscrit l'exploitation du liège. Du chêne-liège, aujourd'hui disparu de nos régions, au bouchon de champagne, Mme Artigalas, guide bénévole au Musée du liège, a raconté la vie ouvrière des Mézinais au XIXe siècle, l'invention et l'évolution des machines à fabriquer les bouchons. La visite du musée apprend d'intéressantes choses sur une matière première à ne pas négliger !

La petite marche de retour et le plaisir de retrouver le petit train rouge et son équipe sympathique annonçaient la fin d'une journée bien agréable, organisée et encadrée par Marido Montheuil et Hélène Gasparini.

Photos et texte de Marie-Dominique Montheuil animatrice Rando Santé®

N'oubliez pas l'autoquestionnaire sanitaire si vous avez moins de 70 ans à la date de renouvellement de votre licence. Le certificat médical n'étant plus exigé pour vous, posez-vous ces questions sur l'année écoulée : Intervention chirurgicale ? Prise de poids (supérieure à 2 kg) ? Incident cardiaque ? Diagnostic de maladie chronique (dont un cancer) ? Fatigue, essoufflement, faiblesse persistante ? Choc psychologique (professionnel ou personnel) ? Si oui, demandez à votre médecin s'il faut adapter vos efforts en rando.

La Rando Santé. c'est vous qui en parlez le mieux ! Envoyez-nous photos et témoignages. liens internet...

Prévention - Santé

Côté Vessie, Côté Prostate

Vessie hyperactive. C'est une envie impérieuse d'uriner, qui n'attend pas. La vessie hyperactive demande à se vider intempestivement alors qu'elle devrait tolérer un remplissage de 400 à 500 cc. Touchant 40% des hommes et 60% des femmes après 40 ans (estimation anglaise), on l'appelle « urgenturie » pour faire clair. L'urgenturique est assez peu disposé à randonner s'il n'a pas de lieux d'aisance à intervalles rapprochés. Ce dérèglement de la commande vésicale a plusieurs causes possibles, mais l'angoisse figure rapidement en tête de liste si l'on ne demande pas l'aide du médecin. Parce que l'urgence se transforme en fuite incontrôlable. Cette incontinence tape sur les nerfs et mène à la dépression. Evitez-la par la prise en charge adéquate (rééducation du périnée, médicaments et approches comportementales). Reportez-vous au site vessiehyperactive.fr, certes sponsorisé par un laboratoire mais bien fait.

L'hypertrophie (adénome) de la prostate. C'est le lot des messieurs avec l'âge. Rares sont les hommes mûrs qui n'ont pas d'obstacle à la vidange de leur vessie ! L'adénome est bénin mais provoque des rétentions d'urine partielles ou totales, qui favorisent l'infection vésicale (voire plus large si elle est négligée) et provoquent des envies d'uriner fréquentes parce que jamais vraiment satisfaites. La consultation du médecin s'impose plutôt que de tourner en bourrique : pour traiter efficacement l'obstacle et cesser d'imaginer qu'on a un cancer.

Le cancer vous fait peur ? Renseignez-vous sur prostanet.com. C'est encore un site sponsorisé par un laboratoire mais lui aussi bien fait. Un petit tour chez l'urologue remettra vos idées en place si nécessaire. Ce cancer masculin est de plus en plus fréquent par toxicité environnementale et mode de vie. Mais il est souvent peu actif et les traitements ont fait beaucoup de progrès : on meurt alors de tout autre chose.

Epilepsie, c'est la vie mon kiki...

Dans le numéro [27 de septembre/octobre](#) de Sciences & Santé (Inserm), vous trouverez le meilleur de ce qu'on sait de cette maladie TRÈS répandue, méconnue, inquiétante, repoussante... Sortez de l'ignorance pour mieux accueillir ces patients qui ont besoin de la Rando Santé.

Procédez au cas par cas avec un certificat médical de non contre-indication bien renseigné, de préférence par le neurologue qui suit la personne. Un traitement bien suivi est une garantie, même partielle. Demandez la présence d'un binôme amical ou adjoignez-en un à la personne. Sachez insister sur la bonne prise des traitements en général afin de randonner dans la bonne humeur en sécurité.

Alcool : un peu d'animation !

Les personnes en délicatesse avec l'alcool vivent dans une prison fatale. Un [petit film d'animation](#) le décrit sans parole et fait mouche.

Evaluez donc votre relation à la « dive bouteille » avec ce [questionnaire](#). Si vous l'osez.

Et toujours... L'arthrose

L'AFLAR, association française de lutte antirhumatismale, dévoile son [livre blanc](#) issu des premiers Etats généraux contre l'arthrose. Tout est là. Installez-vous confortablement pour sa lecture.

Les 58-68 ans en forme

La mutuelle CCMO a fait un petit [sondage](#) d'où il ressort que les retraités ne sont pas des larves, même s'ils rêvent plus qu'ils ne pratiquent leurs rêves. Le zoom sur les Picards les montre moins sportifs, moins soucieux de leur santé ; ils ont besoin de quitter leur cheminée, grâce à la Rando Santé bien sûr... Ohé les Picards ? Faites mentir le sondage, formez-vous et labellisez-vous. Parce que vous le valez bien !