

Et si les chemins du bien-être & de la santé passaient par la randonnée !

En France, la marche et son prolongement naturel la randonnée, sont des activités pratiquées par près de 15 millions de personnes de tous âges et de toutes conditions.

La randonnée pédestre est une activité douce, à la portée de tous, source de bien être et de bonne santé. La marche régulière est d'ailleurs vivement conseillée dans des campagnes de santé publique. Elle favorise également les rencontres et développe le lien social.

En s'associant avec l'**Institut Spengler** et ses partenaires la Fédération française de Cardiologie, Société Française de Cardiologie et le World Heart Federation, sur l'opération « **Marches en cœur** », la Fédération Française de la Randonnée Pédestre souhaite apporter sa contribution active aux campagnes de prévention de santé et valoriser les bienfaits de la pratique régulière de la randonnée sur la santé.

Des bienfaits reconnus

Pratiquée régulièrement (au moins 30 min/jour), la randonnée permet le maintien d'une **bonne condition physique**. Son influence est variable selon la distance parcourue, la vitesse de la marche, le dénivelé à franchir et le port éventuel de poids. Randonner, c'est faire « travailler » dans de bonnes conditions son appareil **cardio-vasculaire** (moteur de l'organisme), son **appareil ostéo-articulaire** (système de locomotion), son appareil **respiratoire** et enfin ses différents **systèmes métaboliques**.

La randonnée pédestre correspond à une activité physique **d'endurance**, c'est à dire prolongée, en aisance cardio-respiratoire, tout comme la natation, le jogging, le ski de fond.

Elle peut être **pratiquée par un plus grand nombre de personnes, sans limite d'âge**, car elle ne nécessite **pas de qualité physique particulière ni d'entraînement intensif**.



Les effets préventifs de la randonnée

Comme d'autres activités physiques, la randonnée peut avoir un **effet préventif** pour certaines **maladies chroniques facilitées par la sédentarité**.

Pour le cœur : Il est admis que les accidents coronariens sont moins fréquents et moins graves chez les sujets ayant une activité physique régulière. A 45 min de marche par jour, on diminue notablement les risques de maladies cardiaques et vasculaires.

La diminution du risque d'accident coronarien est de l'ordre de 30 à 50 %.

Comme les risques cardiaques augmentent avec l'âge, **la pratique régulière constitue un « capital santé »** pour le cœur, bien utile au fil des années.

Contre l'obésité : Bien sûr, la randonnée ne fait pas maigrir par elle-même mais pratiquée régulièrement, elle peut être associée à un régime dans le cadre de la lutte contre l'obésité.

Contre l'ostéoporose : L'activité physique a un effet de préservation du capital osseux, élément favorable pour retarder ou diminuer les risques de l'ostéoporose post-ménopausique, cause de nombreuses fractures chez la femme âgée. La randonnée pédestre n'immunise pas contre certaines maladies, elle peut essentiellement en retarder l'apparition ou en diminuer la gravité.

La randonnée, une thérapeutique ?

Dans ce cas, **elle s'associe alors à d'autres règles d'hygiène de vie** (diététique surtout) et à des thérapeutiques médicales et chirurgicales afin d'obtenir un meilleur contrôle et un meilleur pronostic de ces affections.

Ainsi, la marche quotidienne fait partie de l'arsenal thérapeutique chez les patients présentant une artérite chronique des membres inférieurs. Les médecins la conseillent également en cas d'hypertension artérielle stable, d'asthme bronchique, de diabète sucré...

Pour un patient coronarien à qui on a réparé les coronaires, par la chirurgie ou par dilatation, sans dégâts irréversibles sur le cœur, la randonnée pédestre fait partie des exercices physiques qu'il pourra reprendre après un entraînement très progressif et personnalisé.

Les contre-indications formelles au maintien d'une activité physique régulière deviennent rares : affections neurologiques et rhumatologiques graves, insuffisance cardiaque et insuffisance respiratoire sévères.

La Fédération française de la randonnée pédestre

La Fédération française de la randonnée pédestre est une association loi 1901 reconnue d'**utilité publique**.

Agréée par les ministères de la Santé, de la jeunesse des Sports et de la Vie associative, de l'Ecologie et du Développement durable, elle a pour missions principales de **promouvoir la pratique de la randonnée, de former des animateurs, des baliseurs, des dirigeants, d'informer les pratiquants, de représenter leurs intérêts auprès des pouvoirs publics, d'aménager et de baliser les réseaux d'itinéraires du territoire...**

Organisée en **trois pôles** elle joue un rôle **d'expert au cœur de l'activité randonnée** :



- le pôle « **Vie Associative** » qui se consacre à la vie fédérale, aux pratiques sportives et à la formation de l'ensemble des adhérents, autrement dit à tous les dirigeants et licenciés de la Fédération (randonneurs, animateurs, baliseurs, etc.)

- le pôle « **ATEN** » (Aménagement, Tourisme et Environnement) dont la mission première est de créer et labelliser les itinéraires de randonnée tout en veillant à leur entretien et leur balisage (180.000 kilomètres de sentiers balisés en France par la FFRandonnée)

- le pôle « **Editions** » en charge de la conception et l'édition des topo-guides de randonnée PR[®], GR[®], A pied en famille[®], RandoCitadines[®] et plus récemment, les Sentiers forestiers[®] (260 titres en 2007).

Elle est composée de **120 comités régionaux et comités départementaux de la randonnée pédestre** fédérant **3.000 associations ou clubs locaux**, qui organisent des randonnées de tous niveaux, toute l'année et sur l'ensemble du territoire.

Elle regroupe en outre **192.000 adhérents** dont près de 10.000 bénévoles, qui participent activement à la vie des associations et à l'animation des sentiers.

Retrouvez toutes les actualités et informations sur la Fédération sur www.ffrandonnee.fr

La Commission médicale de la Fédération

Présidée par le Dr Pierre Josué, la Commission médicale est composée de neuf membres, tous médecins exerçant dans des spécialités différentes nommés par le comité directeur de la Fédération. Se réunissant deux ou trois fois par an, cette commission statutaire a pour rôle d'élaborer le règlement médical et veiller à son application, dresser un bilan de surveillance médicale et lutter contre le dopage. Dans la pratique, elle étend largement son action vers **la formation, l'information des pratiquants et la prévention en matière de santé par l'activité physique**.

Dans ce cadre, elle s'élargit et fait appel à un certain nombre de médecins de comités de randonnées pédestre disposés à apporter leurs compétences, par exemple pour l'animation de conférences ou de manifestations sur le thème « Randonnée Santé », la réalisation et publication d'études (accidentologie et « état de santé des randonneurs » en 2006), la rédaction d'articles de fond publiés dans la presse ou dans les dossiers santé du site web de la Fédération : www.ffrandonnee.fr/sante.aspx

Pour tout renseignement : medical@ffrandonnee.fr

Contact presse : Anne Deny, tél : 01 44 89 93 87 – email : adeny@ffrandonnee.fr