



**Plans régionaux Sport Santé Bien Etre : nos comités régionaux mobilisés**

Ces plans régionaux ont pour but de promouvoir et développer les activités physiques et sportives comme facteur de santé publique.

Les offres Rando santé® et « rando faciles » permettent d'accueillir les publics fragiles : sédentaires, personnes âgées, malades chroniques, **nous sommes donc fortement concernés et en mesure de proposer des projets pertinents en matière de Sport santé et de Bien vieillir.**

Ces projets peuvent être financés par le CNDS ; n'hésitez pas à solliciter vos comités régionaux et l'équipe Rando Santé pour le montage de ces dossiers.

**Soyons inventifs car nous avons l'expérience de terrain et le savoir-faire !**



## Le témoignage du mois

**« La randonnée avec mon club et la solidarité de tous m'a permis de tenir »**

A l'occasion de la labellisation de son club, Gérard, président de club labellisé et animateur rando santé, nous fait partager son expérience de la maladie:

- décembre 2010 : stage animateur rando santé ;
- fin décembre 2010 : diagnostic de cancer ;
- en 2011 : 4 interventions chirurgicales ;
- en 2012 : à nouveau 4 interventions chirurgicales ;
- en juillet 2013 : deux opérations consécutives.

Dès le début du suivi médical, en janvier 2011, Gérard est encouragé à continuer la randonnée selon ses possibilités.

Fin juillet 2013, son épouse interroge le chirurgien : « il ne va plus pouvoir randonner de si tôt ? » Réponse du chirurgien : « Pourquoi pas ? Si lui se sent capable dès le lendemain il y est autorisé, selon ses sensations..., **mais s'il en a envie ! Qu'il le fasse, il guérira plus vite !** »

Aujourd'hui, Gérard, toujours sous surveillance, vit presque normalement et anime un groupe Rando santé®. Il conclut : **« mon expérience servira à d'autres pour se surpasser ! »**

## Formations Rando santé

### Premier semestre 2014

- 14/15 mars Amiens (80) Picardie
- 14/15 mars Paris (75) Ile de France
- 25/26 avril Tomblaine (54) Lorraine
- 21/22 juin Paris (75) Ile de France
- 21/22 juin Vichy (03) Auvergne

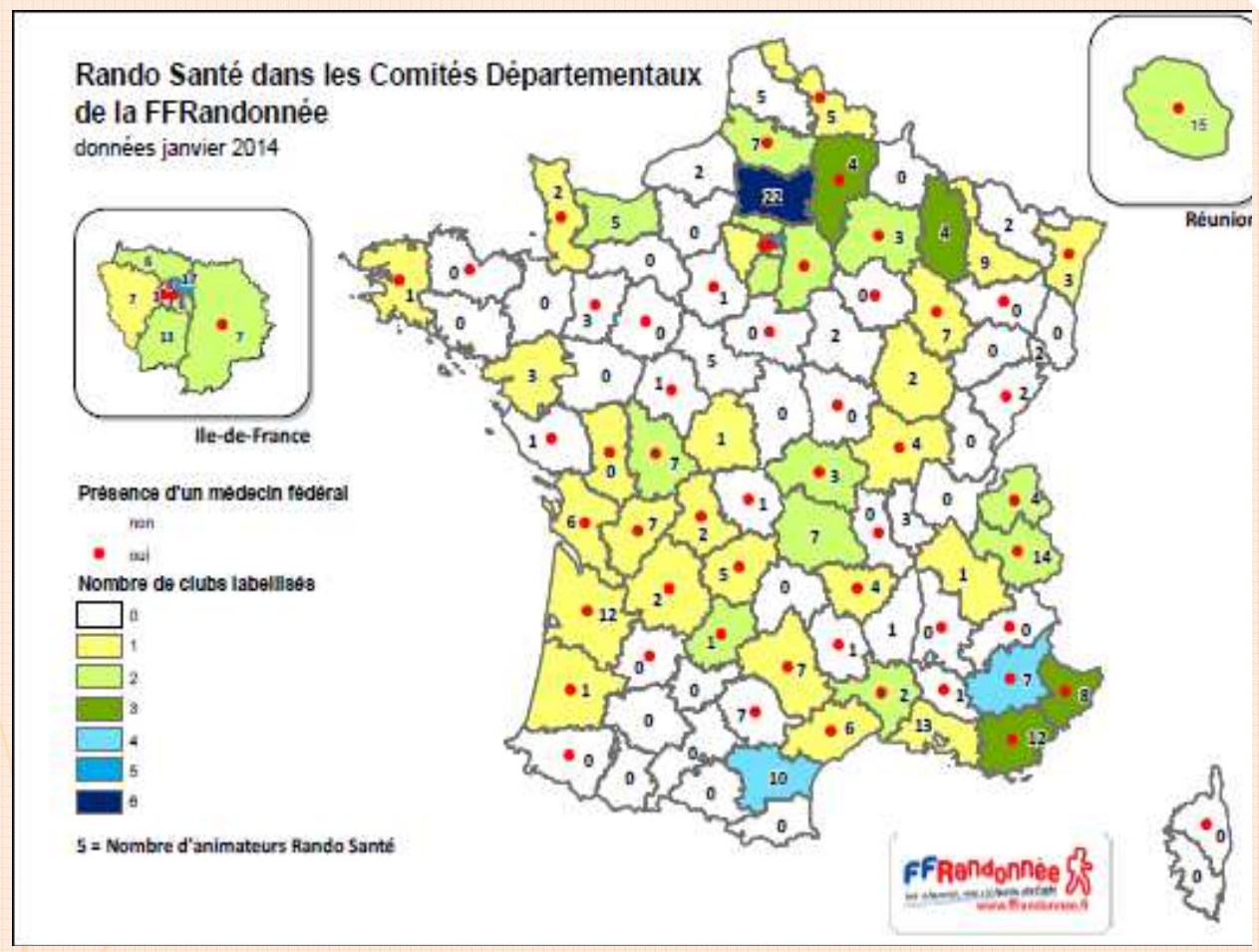
Renseignements et inscriptions

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

## Chiffres du mois

94 clubs labellisés  
352 animateurs formés

**Vie du Terrain- Santé**



**Voici la nouvelle cartographie rando santé® :** si le nombre de clubs labellisés a nettement progressé en 2013, beaucoup de départements n'en possèdent encore aucun. Mobilisons nos clubs en faveur de la labellisation, gage de qualité et de sécurité, incitons les animateurs à se former à l'animation de la Rando santé®. **Développer l'offre de Rando santé®** répond à une demande grandissante de « sport santé », s'inscrit dans la dynamique des **plans régionaux sport santé bien-être**, répond à un enjeu majeur de santé publique.

**EuroMomo ; la surveillance de la mortalité à l'échelle européenne**

Le nom est rigolo mais le sujet sérieux ! Un œil dessus n'est pas inutile pour comprendre qu'on ne vit et ne meurt pas de la même façon partout, ni au même âge. Osez-vous ouvrir ces documents publics qui nous concernent tous ?

[Bulletin épidémiologique hebdomadaire du 21 janvier 2014](#)



## Prévention - Santé

### Les résolutions des Français pour 2014

1. Se réserver de vrais moments de détente (38% en 2014 - contre 36% en 2013 et 37% en 2012)
- 2. Faire du sport (34% en 2014 / contre 37% en 2013 et 32% en 2012)**
3. Prendre davantage soin de son corps (29% en 2014 - contre 28% en 2013 et 19% en 2012)
4. Passer plus de temps avec ses amis, sa famille (28% en 2014 - contre 27% en 2013 et 34% en 2012)

Ce sont les chiffres proposés par la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique (FFEPGV) qui a reconduit pour la troisième année consécutive son Baromètre Sport-Santé.

<http://www.ffepgv.fr> et <http://www.sport-sante.fr>

### Pétition pour « Une Journée sans alcool en 2014 »

Un Français sur dix a un problème avec l'alcool. L'alcoolisme provoque 49 000 décès par an. Les jeunes pratiquent de plus en plus souvent l'ivresse expresse. Une personne sur cinq connaît, dans son entourage privé ou professionnel, quelqu'un qui a une difficulté avec l'alcool.

[www.change.org/JourneeSansAlcool](http://www.change.org/JourneeSansAlcool).

### Agés mais pas momifiés !

Le ministère de la Santé et des personnes âgées lance l'offensive pour le maintien à domicile des seniors. L'exercice physique en est un fleuron bien sûr.

<http://www.seniors-domicile.fr>

### La santé connectée pour tous

La technique permet de connaître en temps réel beaucoup de paramètres physiques. Leur surveillance rassure pendant l'effort physique ou sportif.

Podomètre et cardiofréquence-mètre sont banalisés, mais on peut faire mieux !

Des capteurs de doigts affichent et envoient par wifi la mesure de l'oxygène dans le sang (saturation). Une information majeure pour les insuffisants respiratoires ou cardiaques, qui mérite d'être considérée pendant les marches de réadaptation.

Un catalogue en ligne : <http://www.santeconnectee.fr>

### La 1<sup>ère</sup> Journée du Cœur 14 février 2014

Cette journée veut créer le premier grand réseau d'informations concernant la santé du cœur. Lors des conférences prévues à Paris, Bordeaux et Strasbourg seront dégagées les grandes questions à proposer au prochain Plan Cœur.

Cette journée symboliquement fixée à la St Valentin est une initiative de l'Alliance du Cœur, premier rassemblement d'associations dans le domaine cardiaque avec le soutien du Syndicat National des Spécialistes des Maladies du Cœur et des Vaisseaux (SNSMVCV).

<http://www.lajourneeducoeur.org>

Infos santé sous la direction du docteur Sophie Duméry