



## Recommandations spécifiques rando santé

### A qui s'adresse la rando santé :

Aux personnes pour qui, à la suite de diverses pathologies, opérations, traumatismes etc... il est recommandé de pratiquer une activité physique adaptée, dans des conditions de sécurité assurée. L'activité est ouverte aux personnes adhérentes RPS .

La présentation d'un certificat médical récent mentionnant l'autorisation médicale de pratiquer la rando santé (ou absence de contre-indication) est obligatoire, en même temps que l'adhésion au RPS.

### Programme annuel de la rando santé :

De septembre à juin, les randonnées se déroulent les lundis après-midi, hors jours fériés . Celles-ci sont d'environ 5km, à une allure modérée (3/3,5 km/h), sur un parcours compatible avec les capacités des participants.

Le point de rendez-vous est à 13h45 devant les salles de sports de Sautron. Un covoiturage est organisé pour rejoindre le départ de la randonnée.

En fonction des conditions atmosphériques, celle-ci peut être annulée ; un message de confirmation ou annulation est envoyé à chaque participant avant l'activité.

### Organisation des randonnées :

Le groupe des participants est placé sous la responsabilité d'animateurs spécifiquement formés par la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRP), pour encadrer une rando santé. Suivant l'importance du groupe, l'animateur peut être assisté par des encadrants, bénévoles comme lui , possédant les capacités nécessaires pour assurer la sécurité et le rythme de la randonnée.

Les animateurs sont seuls responsables de la conduite du groupe et sont habilités à prendre des décisions, donner des directives au groupe, à certains membres du groupe si nécessaire.

### Engagement des adhérents à la rando santé :

L'adhérent s'engage à respecter totalement les consignes données par l'animateur, notamment en matière de sécurité : cheminement, sur route, traversées de route, allure de marche.

En matière d'équipement, il est indispensable d'avoir des chaussures de randonnées adaptées aux chemins qui, suivant la saison peuvent être humides boueux etc... , une tenue adaptée aux conditions atmosphérique du jour , une réserve d'eau, et une paire de bâtons de randonnée sont obligatoires.

En cas de difficulté, l'adhérent doit informer l'animateur qui décidera de la conduite à tenir. Il est interdit de s'éloigner ou de quitter le groupe sans avoir préalablement demandé et avoir obtenu l'accord de l'animateur.

En cas de traitement médical permanent ou pour un traitement spécifique ponctuel, l'adhérent devra avoir une liste des prescriptions de ces médicaments, liste consultable par l'animateur, en cas de problème sérieux, nécessitant d'appeler des secours. *(conforme au secret médical, uniquement pour donner des informations au régulateur des secours)*

Nota :

- L'animateur agréé rando santé par la FFRP, est un bénévole qui prend des responsabilités pour assurer la sécurité et le bon déroulement des randonnées, dans le cadre réglementaire de l'association RPS.
- En cas de non-respect des instructions de l'animateur par un ou des adhérent(e)s, il peut prendre la décision d'interrompre une randonnée, rappeler à l'ordre l'adhérent(e), envisager son exclusion du groupe.
- Le bureau de RPS se réserve le droit de limiter le nombre de personnes inscrites en fonction de l'encadrement spécifique disponible.

Animateur responsable rando santé :

Jean-Claude Rivallain 06 07 37 92 00 [jcrival1@club-internet.fr](mailto:jcrival1@club-internet.fr)