

FEDERATION FRANCAISE DE RANDONNEE
PEDESTRE DE L'ALLIER



JOURNEE
DEPARTEMENTALE
« RANDO SANTE
NATURE »

SAMEDI 23 AVRIL 2022

Centre Omnisports Vichy Communauté

SOMMAIRE

Présentation de la Fédération Française de Randonnée Pédestre de l'Allier et ses missions page 3

Présentation et programme de la Journée Départementale pages 4 à 7

Contacts page 8

PRESENTATION DE LA FEDERATION FRANCAISE DE RANDONNEE PEDESTRE DE L'ALLIER

La FFrandonnée Allier compte, en 2021, 921 licenciés et 26 clubs locaux affiliés pratiquant la randonnée pédestre, la marche nordique, la rando-challenge® et la rando santé.®.

Le Conseil d'Administration est composé de 19 membres dont Gilles Jacquet Président, Alain Renoir Vice-Président/Moulins, Patrick Fragnon Vice-Président/Montluçon et Christian Bion Vice-Président/Vichy

Le siège social est situé au Centre Tabarly 03300 Cusset

LES MISSIONS

Les missions de la Fédération consistent à :

- Promouvoir la pratique de la randonnée pédestre
- Organiser et coordonner les manifestations sur le département de l'Allier
- Contribuer à la sauvegarde de l'environnement et des itinéraires
- Développer, entretenir et améliorer les réseaux d'itinéraires balisés (GR®, GRP®, et PR)

JOURNEE « RANDOS SANTE NATURE » A VICHY

La FFrandonnée de l'Allier organise **le samedi 23 avril 2022** la première édition de la Journée Départementale « Rando Santé Nature ».

Le contexte :

Aujourd'hui, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et toutes les études scientifiques s'accordent sur le fait qu'une activité physique régulière (30 à 40mn/jour ou 10000 pas) apporte de nombreux bénéfices pour la santé.

Une activité physique d'intensité modérée, comme la randonnée pédestre, diminue le risque de maladie cardiovasculaire, agit contre des maladies métaboliques comme le diabète et prévient certains cancers.

Les randonneurs ont coutume de dire « *Un jour de sentier, huit jours de santé !* »

La Commission Médicale de la FFRP a créé en 2010 le « Label Santé » qui garantit aux utilisateurs, aux prescripteurs et aux acteurs de la santé un niveau de sécurité optimale dans l'encadrement des randonnées. Depuis 2021, le label Santé est étendu aux disciplines Marche Nordique et Longe Côte.

L'objectif de cette journée :

Autour de l'activité principale de la randonnée pédestre, proposer des conférences, des ateliers/animations et tables rondes sur les thèmes de la santé et de l'environnement.

Cette journée s'adresse aux personnes atteintes de pathologies diverses comme en reprise d'activité physique, ainsi qu'aux familles à la recherche d'une activité ludique et physique en pleine nature.

Nos partenaires :

- Le Pôle Départemental Education et Promotion de la Santé-Environnement (IREPS et Cap Tronçais)
- Dahlril 03
- MUTUALE
- CDOS 03
- La Recyclerie
- Forest Zen
- Allier Forêts Bien-Etre

Organisation :

Cette manifestation, gratuite et sans réservation, se déroulera au **Centre Omnisports de Vichy/Bellerive** de **9 h à 18 h** dans une salle (capacité 250 personnes) et dans le parc de 120 hectares.

PROGRAMME DE LA JOURNEE

MATIN		
<u>HORAIRES</u>	<u>SALLE</u>	<u>EXTERIEUR</u>
<u>9H</u>	CAFE ACCUEIL + OUVERTURE INSTITUTIONNELLE	
<u>10H</u>	CONFERENCE (45')	RANDO SANTE (45') + MARCHE AFGHANE (45')
<u>11H</u>	CONFERENCE (45')	RANDO SANTE (45') + MARCHE EN CONSCIENCE (45')
<u>12H</u>	POT D'HONNEUR + PIQUE NIQUE « TIRE DU SAC »	
APRES-MIDI		
<u>14H</u>	CONFERENCE (45')	MARCHE EN CONSCIENCE (45') + MARCHE NORDIQUE (45')
<u>15H</u>	CONFERENCE (45')	RANDO SANTE (45') + MARCHE NORDIQUE (45')
<u>16H30</u>	ANIMATION GRAND GROUPE/TABLE RONDE (questions-réponses, témoignages)	
<u>17H30</u>	REMISE LOTS TOMBOLA + CLOTURE INSTITUTIONNELLE	

PRESENTATION DETAILLEE DE LA JOURNEE

Pour rappel, cette première manifestation organisée par la FFrandonnée de l'Allier a pour objet de :

- Sensibiliser, aux bienfaits de la pratique de la randonnée, les personnes qui temporairement ou durablement ont des capacités physiques diminuées pour des raisons d'ordre physiologique, pathologique ou psychologique.
- Sensibiliser les familles aux bienfaits de la nature et aux gestes/attitudes à adopter en permettant à chacun d'être acteur de son environnement et de sa santé.
- Associer les partenaires institutionnels et associatifs œuvrant à la promotion du « sport-santé-environnement » et à la pratique d'une activité physique adaptée.

A/CONFERENCES :

- **DAHLIR** : le « dispositif d'accompagnement à la pratique d'activité physique » et les ateliers « passerelles », la « Maison Sport Santé »
- **Pôle Régional Education à la Santé-Environnement/PRESE-CAP TRONCAIS** : les risques sanitaires en randonnée : tiques, ambrosie, chenilles processionnaires, frelons asiatiques...
- **Pôle medico-sportif CREPS Vichy ou Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité/ONAPS** : les bienfaits de l'activité physique sur la santé, le sport sur ordonnance.
- **Allier Forêts Bien-Etre** : Les « bains de forêt » et la santé physique et mentale.
- **Réseau Education Environnement** : conférence théâtralisée « Un bon bol d'air »

B/ATELIERS :

- **RANDO SANTE** : « moins vite, moins loin, moins longtemps », parcours santé du C.O.S.
- **MARCHE NORDIQUE** : marche avec bâtons
- **MARCHE AFGHANE** : technique de synchronisation des pas et de la respiration
- **MARCHE EN CONSCIENCE/SOPHRO-NATURE** : la nature a le pouvoir de nous ramener à l'essentiel ; elle nous amène à tourner notre regard sur notre monde intérieur, à vivre pleinement l'instant présent. Au cours de ces exercices de sophrologie en pleine nature, nous sommes amenés à développer notre sensorialité, nos capacités de concentration, de sérénité, de force, ... et nos valeurs environnementales

- **DIETETIQUE/HYGIENE** : conseils et documentation
- **TESTS/QUESTIONNAIRES DE FORME PHYSIQUE** : conseil et accompagnement à la reprise d'activité physique
- **CAP TRONCAIS**: rallye nature et jeu découverte

C/STANDS :

- **CROIX ROUGE** : premiers secours en randonnée
- **ETABLISSEMENT THERMAL** : les bienfaits de l'eau
- **MUTUALE VICHY**
- **SICTOM VICHY/LA RECYCLERIE** : gestion des déchets en randonnée
- **CALORIS** : diététique adaptée à l'effort
- **PLAN ALIMENTAIRE TERRITORIAL** : producteurs locaux
...et bien d'autres...

CONTACTS ORGANISATEURS :

Gilles JACQUET, Président : allier.president@ffrandonnée.fr,

Tel : 06 74 12 45 26

Joëlle CHAINE, Responsable de la Commission Santé : jchaine2412@gmail.com

Tel : 06 86 77 26 71

Xavier BELIEN, Administrateur : xavier.belien@orange.fr

Tel : 06 73 48 21 33

ADRESSE POSTALE :

FFRandonnée Allier

Centre Tabarly

03300 CUSSET

