

Fiche mémento

sur la pratique et la labellisation des activités Santé au sein des clubs de la FFRandonnée

Résumé de la fiche

Les activités de randonnée, marche nordique et longe-côte peuvent se décliner en séances adaptées à un public capable de marcher de façon autonome mais dont les capacités physiques sont diminuées de façon provisoire ou pérenne.

Pour réaliser ces séances en toute sécurité – aussi bien pour le club, l’animateur et le pratiquant –, l’idéal est de proposer des activités labellisées santé. Les conditions de réalisation de ces séances diffèrent souvent peu de celles mises en œuvre par les clubs non labellisés pour la réalisation d’activités dites douces.

La labellisation nécessite de disposer d’animateurs formés à l’encadrement d’activités santé. Elle permet au club de disposer de financements supplémentaires et de fidéliser de nouveaux adhérents dont certains, à l’issue de leur convalescence, pourront pratiquer les autres types d’activités.

Le dossier de demande de label santé est à constituer par le club et à adresser à la FFRandonnée par l’intermédiaire du Comité départemental .

Notion d’activité santé

Depuis 2021, des activités « Santé » peuvent être proposées dans les trois activités : randonnée, marche nordique et longe-côte. La séance Santé est une activité physique douce qui se pratique sur un itinéraire ou un site adapté, préalablement reconnu et couvert par un réseau téléphonique. Les efforts demandés aux participants sont moins importants, la marche est lente, les dénivelés minimes, les difficultés mineures.

Chaque séance est encadrée par au moins un animateur spécifiquement formé. Elle est proposée par un club labellisé santé qui répond au cahier des charges dédié à ce type d’activités.

L’activité santé peut également, sous certaines conditions, être proposée à des patients bénéficiant d’une prescription d’activité physique adaptée (APA) à leur pathologie.

Enjeux du développement des pratiques santé

La santé est un enjeu majeur de nos sociétés actuelles. Avec le vieillissement de la population et l’allongement de l’espérance de vie, le nombre de personnes atteintes d’une ou plusieurs maladies chroniques ne cesse de croître, entraînant l’augmentation de la proportion des individus ayant une qualité de vie dégradée.

Les fédérations sportives jouent un rôle clef pour proposer des pratiques diversifiées et offrir des activités de santé et de bien-être. La FFRandonnée s’est engagée dans cette démarche depuis 2010 avec la création du « label Santé ». Le projet fédéral est de développer l’accueil de personnes aux



capacités physiques diminuées ou sédentaires. Le club de randonnée est la structure idéale pour permettre l'accès à la pratique sportive de ce public.

Comme le précise l'article L100-1 du Code du sport : « *Les activités physiques et sportives constituent un élément important de l'éducation, de la culture, de l'intégration et de la vie sociale. Elles contribuent notamment à la lutte contre l'échec scolaire et à la réduction des inégalités sociales et culturelles, ainsi qu'à la santé. La promotion et le développement des activités physiques et sportives pour tous, notamment pour les personnes handicapées, sont d'intérêt général. L'égal accès des hommes et des femmes aux activités sportives, sous toutes leurs formes, est d'intérêt général.* »

La randonnée pédestre sous toutes ses formes – randonnée, marche nordique, longe-côte – est une activité sportive source de bien-être physique et psychologique. Elle peut également être proposée dans un objectif thérapeutique pour certains publics à capacité physique diminuée, sous réserve d'être encadrée par des animateurs capables d'adapter les séances au public accueilli.

Le Comité de Gironde anime un groupe de travail spécifique dédié à la promotion et au développement de ce type d'activités. La réponse apportée à la demande sociale de pratique et au positionnement des clubs sur le sport, la santé et le bien-être répond à l'objectif « Faire de la FFRandonnée, un acteur social majeur » du plan fédéral 2021-2028 « Marcher tous, tout le temps, partout ! ».

Public visé par des activités santé

L'activité Santé s'adresse en priorité à des personnes dont les capacités physiques sont diminuées durablement ou temporairement mais qui sont capables de marcher de façon autonome, sans tierce personne ni équipement médical.

Les raisons d'incapacité physiques peuvent être d'ordre :

- **physiologique** : personnes âgées, en surpoids, fumeurs, sédentaires, femmes enceintes, etc. ;
- **pathologique** : maladie chronique stabilisée (cardiopathie, pneumopathie, diabète...), immobilisation prolongée (après chirurgie, chimiothérapie...), convalescence ;
- **psychologique** : personnes isolées, dépressives, ayant un manque de confiance en elles.

Tout adhérent peut faire librement le choix de participer aux séances Santé proposées par un club. Cela peut notamment être le cas des adhérents les plus âgés qui souhaitent continuer d'avoir une activité sportive au sein du club mais qui ne se sentent plus capables de suivre les séances « classiques ».

L'activité Santé peut également être accessible à des patients atteints d'une affection de longue durée qui bénéficient de la prescription d'une « activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient » ([art. L1172-1 du code de la santé publique](#)), sous réserve que les personnes relevant de ce dispositif trouvent une séance adaptée à leur état dans les clubs labellisés santé (cf. la formation *Prescri'MarcheS* pour les animateurs santé).

En dehors du cas précédent, il n'y a pas de dispositif particulier en matière d'aptitude pour ce public. Le certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) n'est est à fournir de façon obligatoire que lorsqu'il est requis en application des règles fédérales en vigueur lors de la procédure d'adhésion (cf. le Guide des clubs de l'année).

Il est important que le participant à capacité physique diminuée s'engage à :

- participer régulièrement aux sorties Santé, dans la mesure où son état de santé le permet ;
- être en possession d'une fiche de renseignement médicaux en cas d'urgence (si concerné) ;
- avoir sur lui les médicaments ainsi que la prescription médicale correspondante (s'il est susceptible de présenter une situation d'urgence).



Différences entre séances Santé et Sport sur prescription

	Séance Santé	Sport sur prescription (SSP)
Public	Tout public aux capacités physiques diminuées	Patient atteint d'une affection de longue durée pour une première prise de licence
Prescription médicale	Non obligatoire	Obligatoire
Dispositif	Accueil dans une séance labellisée santé	Accueil dans un dispositif SSP bien cadré par un spécialiste APA (activité physique adaptée) puis dans une séance santé
Certificat médical (CACI)	Selon les règles en vigueur pour la licence	La prescription médicale tient lieu de CACI
Encadrement de la séance	Animateurs formés santé dans un club labellisé santé	Animateurs formés Prescri'MarcheS
Prise en charge financière	Pas de prise en charge par la sécurité sociale. Participation de certaines mutuelles, communes ou comités d'entreprise	Pas de prise en charge par la sécurité sociale. Participation des communes, communautés de communes, mutuelles, département, région...
Lien médecin traitant	Non obligatoire	Evaluations régulières et retours fréquent vers le médecin traitant

Recommandations spécifiques à l'organisation de séances Santé

La séance *santé* se caractérise par :

- un itinéraire de courte distance en randonnée, impérativement inférieure à 9 km (le plus souvent entre 6 et 8 km) ;
- un faible dénivelé (< 5 %) ;
- un [indice d'effort IBP](#) de 50 maximum pour la randonnée (niveau de cotation de l'effort de 1 ou 2 pour un pratiquant de préparation physique qualifié comme « moyenne ») ;
- un sol régulier pour le long-côte, avec absence de différence brutale du bon niveau d'immersion (BNI) ;
- un rythme de progression inférieur à 3,5 km/h pour la randonnée, modulé en fonction de l'état physique des participants (la vitesse de 3,5 km/h pour un pratiquant entraîné peut être ramenée à 2,5 km/h pour les nouveaux pratiquants, avec un itinéraire raccourci) ;
- un rythme d'environ 4,5 km/h pour la marche nordique santé (on dit que la vitesse s'efface derrière la qualité du geste qui voudrait s'approcher de la bonne technique en tenant compte des limitations du public) ;
- une durée effective inférieure à
 - o 4 heures pour la randonnée,
 - o 2 heures pour la marche nordique,
 - o 1 heure pour le long-côte ;
- un accès facile pour les secours en cas d'urgence (liaison téléphonique, proximité d'une route).

Remarque : il est possible de moduler l'effort en fonction du territoire et des pratiquants. Un club de petite montagne peut proposer des randonnées d'effort légèrement supérieur car son public, même sédentaire, est plus entraîné à marcher que celui d'un club d'une ville située dans une plaine.



Evaluation de l'intensité d'une activité

L'intensité de l'activité est évaluée par les professionnels en unité MET (*Metabolism Energy Task*). 1 MET correspond à la consommation moyenne d'oxygène par une personne au repos (3,5 ml d'oxygène/Kg de poids corporel et par minute).

Si on pratique une activité à 2 MET, cela signifie qu'on consomme deux fois plus d'oxygène (et de calories) qu'au repos. On considère que les activités physiques sont :

- de faible intensité à moins de 3 MET ;
- d'intensité modérée entre 3 et 6 MET ;
- d'intensité élevée de 6 à 9 MET ;
- d'intensité très élevée au-delà de 9 MET.

À titre de comparaison, on évalue les intensités à :

- 0,6 à 1,6 MET pour une activité sédentaire (regarder un écran, lire, être assis en voiture) ;
- 1,6 à 3 MET pour une randonnée santé (vitesse < 4 km/h sur terrain plat) ;
- 3 à 6 MET pour la marche nordique santé et le longe-côte santé ;
- 5 à 7 MET pour une randonnée « classique » avec sac à dos ;
- 9 MET pour une marche nordique rapide sur terrain plat.

Remarque : pour une activité physique adaptée sur prescription (après réadaptation), il est proposé d'atteindre une intensité modérée de 3 à 6 MET, ce qui correspond à des séances santé en MN et LC.

Règles relatives à l'encadrement des séances santé

Une séance Santé est organisée par un club labellisé santé et encadrée par au moins un animateur formé Santé ou Rando Santé.

L'animateur Santé doit avoir suivi :

- l'ancienne formation Rando Santé pour encadrer une rando santé ;
- la formation Santé (cf. le [Référentiel de formation](#)) pour encadrer une ou plusieurs disciplines dans laquelle ou lesquelles il est diplômé.

Il doit être capable de :

- reconnaître et adapter l'itinéraire ou le site proposé ;
- repérer les signes de souffrance ou d'inadaptation à l'effort de chaque participant ;
- animer et adapter la séance dans les meilleures conditions de sécurité pour des pratiquants aux capacités physiques diminuées.

Il peut être utile d'organiser des groupes de niveaux pour respecter les capacités physiques des participants et leur permettre une progression dans la pratique. Le nombre d'animateurs formés nécessaire à l'animation du groupe dépend des capacités physiques et de progression des participants.

Financement

La diversification de l'activité d'un club peut être soutenue financièrement au titre :

- du Projet Sportif fédéral (PSF) pour la promotion du sport santé ;
- du Plan Solidaire de Développement (PSD) pour une nouvelle offre.



Qualification des animateurs en santé

Il existe deux niveaux de qualification possibles pour un animateur.

➤ Niveau 1

La [formation Santé](#) a pour objet d'apporter une *qualification supplémentaire* à l'animateur déjà titulaire du Certificat d'animateur de randonnée de proximité (CARP) ou d'un Brevet Fédéral (BF) de randonnée pédestre, de marche nordique ou de longe-côte/marche aquatique.

Cette formation a une durée totale de 23 heures dont 13 heures de stage en présentiel. Il n'est pas prévu d'équivalence professionnelle.

Son coût (290 €) est pris en charge en cas de succès à hauteur de 180 € par le comité régional (NA) et 70 € par le comité départemental (33), soit 40 € de reste à charge pour l'animateur (et/ou le club).

L'inscription se fait sur le site de la fédération. Les prérequis demandés sont :

- être licencié FFRandonnée ;
- présenter une attestation PSC1, ou équivalent, de moins de 5 ans ;
- présenter son diplôme fédéral (CARP ou BF de l'activité) ;
- présenter une attestation de participation à une séance Santé dans une des 3 pratiques.

➤ Niveau 2

La formation « [Prescri'MarcheS](#) » concerne l'animateur qui souhaite être en mesure d'encadrer des séances dans le cadre d'un dispositif Sport sur prescription (SSP) et d'évaluer le pratiquant nouveau porteur d'ordonnance, en conformité avec l'[Arrêté du 8 novembre 2018](#) relatif à la liste des certifications fédérales autorisant la dispensation d'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée.

Il n'est prévu actuellement qu'une seule formation annuelle de ce type au niveau fédéral. Elle a une durée de 20 heures dont 14 heures en présentiel. Il n'est pas prévu d'équivalence professionnelle.

Il faut ajouter aux prérequis de la formation santé de niveau 1 :

- détenir un BF ;
- avoir l'attestation de formation santé ou Rando santé ;
- être animateur actif de séances santé depuis au moins un an (20 séances minimum) ;
- présenter par écrit un projet d'action dans le cadre d'un dispositif sport sur ordonnance avec un service hospitalier ou une autre structure médicale ou paramédicale.

Modalités pratiques de labellisation des clubs

Pour obtenir le label Santé, un club doit remplir les 3 conditions suivantes :

- être une association Loi 1901 adhérente à la FFRandonnée ;
- avoir souscrit une assurance couvrant sa responsabilité civile, sauf si l'ensemble de ses adhérents et couvert par le contrat d'assurance fédéral (minimum une licence IRA) ;
- organiser les séances Santé régulières en respectant le cahier des charges de la séance Santé de la discipline concernée.

Le club constitue son dossier de [demande de labellisation santé](#) en s'appuyant sur le Comité départemental. La demande est adressée par le Président de l'association au Comité départemental accompagnée des pièces suivantes :

- un exemplaire de la [convention de la labellisation Santé](#) dûment remplie, datée, paraphée et signée par le Président du Club ;
- une copie de la délibération du Bureau ou du Comité d'administration demandant le label Santé ;



- une copie de l'attestation de participation à la formation Santé ou "Rando Santé" du ou des animateurs ;
- le plan d'action pour développer l'activité Santé ;
- le calendrier des séances Santé sur une année sportive.

L'instruction de la demande comporte les étapes suivantes :

1. le comité départemental émet un avis et fait suivre au comité régional ;
2. le comité régional réunit la cellule Santé qui étudie le ou les dossiers et fait suivre le compte rendu de cette réunion à la cellule Santé nationale ;
3. la FFRandonnée fait parvenir sa réponse par courriel à l'association, au comité régional et au comité départemental dans les 6 semaines suivant la réception du dossier.

Si le label est accordé, la FFRandonnée envoie au président de l'association un exemplaire signé de la convention de labellisation, dans les deux mois suivant la réception du dossier.

Si le label n'est pas accordé, la FFRandonnée adresse un avis motivé exposant les raisons du refus de la candidature. L'association dispose d'un délai de deux mois pour déposer un nouveau dossier après avoir modifié les éléments nécessaires pour se conformer au cahier des charges.

Le club labellisé s'engage à fournir, à la fin de chaque saison sportive, un bilan de son activité Santé comportant, notamment, le calendrier des sorties, le nombre de randonneurs, le type de public et d'autres informations utiles sur l'évolution des activités liées au label accordé.

En conclusion

La labellisation santé apporte un certain nombre d'avantages :

➤ **Au club**

- garantie de compétences dans l'encadrement de sorties santé auprès du corps médical ;
- reconnaissance par les partenaires locaux (municipalités, centres hospitaliers, mutuelles, professionnels de santé, institutions sportives) ;
- preuve d'assurance et de sérieux auprès des pouvoirs publics, notamment pour l'attribution de subventions ;
- possibilité de bénéficier d'un financement fédéral au titre du PSF ou du PSD ;
- valorisation de l'investissement des animateurs dans le développement de la pratique santé ;
- diversification de l'offre de pratique au sein du club ;
- maintien et/ou augmentation du nombre d'adhésions par l'accompagnement du public cible ;
- promotion des activités du club via le réseau national ;
- dotation de documents de communication et de promotion de la pratique Santé.

➤ **À l'animateur**

- acquisition de nouvelles compétences ;
- capacité d'animer différents groupes de niveau en toute sécurité ;
- valorisation de son expérience auprès d'un public différent.

➤ **Au pratiquant**

- activité physique adaptée à sa condition physique, peu onéreuse et accessible à toute personne ne présentant pas de contre-indication à la pratique de la marche ;
- encadrement des séances assuré par un animateur formé et compétent ;
- intégration à la vie associative du club, esprit de convivialité ;
- dotation éventuelle d'un carnet de progression pour noter ses sorties et suivre ses progrès.



Sources consultées :

- [Charte d'éthique et de déontologie de la FFRandonnée](#)
- [Règlement médical de la FFRandonnée](#)
- [Mémento fédéral \(février 2021\)](#)
- [Référentiel de formation Santé](#)
- [Cahier des charges du label Santé \(version 2021\)](#)
- [Guide du stagiaire animateur Prescri'MarcheS](#)
- [Bilan activités rando santé entre 2019 et 2021](#)
- [Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité \(HAS, 2022\)](#)
- [Fiche d'information sur l'activité physique destinée aux patients \(HAS, 2022\)](#)
- [Guide clubs 2023-2024](#)
- Présentation « 2023 La FFRandonnée et ses pratiques santé » (non publiée)