

Label Randos Santé

En quoi consiste-t-il ?

- Mettre le marcheur en confiance.
- Lui donner le goût de cette activité et l'envie de revenir.
- Le responsabiliser vis-à-vis de sa santé.

Quelles sont les personnes concernées ?

- **Des patients dont la pathologie est guérie ou stabilisée** adressés par leur médecin traitant, porteurs d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée, assortie, le plus souvent, de recommandations et de limites. Ces patients connaissent leurs symptômes d'alerte, ont, sur eux, leurs médicaments et savent s'en servir.
- **Des patients chez qui la randonnée complète le traitement médical** : il s'agit d'une prescription médicale dont le médecin fixe les limites.
- **Des biens portants**, mais sédentaires ou débutants, dont le médecin veut rompre cet isolement. Le médecin adresse son patient à une structure labellisée qui lui inspire confiance en matière d'encadrement de l'exercice physique.
- **Des personnes en manque de confiance en elles** qu'il faut rassurer par une marche programmée dans le temps et l'espace.
- **Des randonneurs dont les capacités physiques ont diminué** mais qui veulent continuer à randonner.

Le point commun des différents candidats : la limitation physique à l'effort, souvent cardiaque et pulmonaire.

Il est impensable de les mêler aux randonneurs habituels. Cela les découragerait et pénaliserait les randonneurs habitués à un rythme plus soutenu. **La marche doit, avant tout, être un plaisir pour tous !**

A partir du mois d'octobre 2018, les Randos Santé auront lieu chaque lundi sur une distance de 3 à 5 km.