

Cette Journée «Rando Santé»
est organisée par :

**le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre
en partenariat avec les Associations :**

- La Stellaire, développement durable, handicap, sports
- A.P.F., association des paralysés de France
- Atout Cœur, pour la prévention des maladies cardiaques
- Valentin Haüy, au service des non et malvoyants
- Diabétiques de Vendée, prévention et conseils
- A Pied A Pattes, chiens-guides d'aveugles
- France Lymphome Espoir, connaissance des maladies du sang



Et avec la participation de :



- LA COMMUNE DE NESMY -



- L'ASSOCIATION DE RANDONNÉE DES GALOPINS NESMYSIENS -

Et les soutiens suivants :

- LE CONSEIL GÉNÉRAL
- LE GROUPE GDF- SUEZ
- LA DIRECTION DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS
- LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE



Rando Santé...
pour tous à Nesmy
Salle Foyer Rural Henri Laborit
le Dimanche
4 Octobre 2009

Programme de la journée

- 9h30 - Accueil Café
- 10h00 - Conférence-débat
«la randonnée est-elle bénéfique pour la santé ?»
- 12h15 - Verre de l'amitié.
Possibilité de pique-nique «tiré du sac» dans la salle
- 13h45 - Démonstration de défibrillateur,
par l'association «Atout Coeur»

A partir de 14h et jusqu'à 16h

- Départs pour une «Rando Santé» libre, ouverte à toutes et à tous, gratuite.*
- Circuits de 3-7-10 km au choix, balisés, sécurisés
- Ouverts aux fauteuils et joëlettes

16h30 - Verre de l'amitié offert par la Commune de Nesmy

Renseignements : CDRP - 02 51 44 27 38 ou Patrick LOSSENT - 02 51 37 69 89

Quechua



GDF SUEZ

Comité départemental de la Randonnée Pédestre

202 Bd Aristide Briand - Maison des Sports - B.P. 167 - 85004 LA ROCHE SUR YON

Tél : 02.51.44.27.38 - E-Mail : cdrp85@wanadoo.fr

Fédération Française de Randonnée : www.ffrandonnee.fr

Journée «Rando Santé»

La Conférence débutera à 10 H

**La randonnée est elle bénéfique pour la santé ...?
Peut-on randonner quand on est «malade» ...?**

Nous souhaitons, au cours de cette conférence et de ces échanges, vous apportez des informations simples et claires, et tenter de répondre à vos questions.

- 1) CŒUR et RANDO par le Dr Laurent ORION, Cardiologue,
Chef de service de Cardiologie du CHD de la Roche sur Yon.

*Les effets de la marche sur notre coeur, quelles précautions doit-on prendre?
Y a-t-il un intérêt à la randonnée quand on a une maladie de coeur ?
Etre attentif à certains signes ?*

Questions / Réponses

- 2) Le CORPS, le MOUVEMENT, la MARCHÉ par le Dr Anne TULOUP, médecin de médecine Physique et Réadaptation,
Chef de service de rééducation Fonctionnelle
au Centre Hospitalier de LUÇON.

Quels effets la randonnée peut-elle avoir sur les articulations du dos et des membres inférieurs ?

Quand on est porteur d'une maladie ou d'un handicap à ce niveau, peut-on randonner ?

Quelles précautions prendre ?

Questions / Réponses

- 3) Démonstration de défibrillateur par l'association
«ATOUT CŒUR»

Explications et réponses aux questions, par le Dr Laurent ORION.

- 4) Intervention de chaque association partenaire

Animation de la Conférence et des débats, par le
Dr Philippe MOTEAU,
Médecin de la Fédération Française de Randonnée Pédestre.

La randonnée pédestre est un sport «doux» d'endurance, qui ne demande pas d'entraînement particulier et pas de matériel spécial, en-dehors de bonnes chaussures.

A 30 minutes de marche à 4 kms/h par jour, on a des effets bénéfiques prouvés sur notre organisme.

Lesquels ?

Prévention de l'infarctus (30 à 50 % en moins), du diabète, de l'ostéoporose, de la dépression.

Augmentation du bon cholestérol, de la capacité et de la résistance du coeur et des poumons, de la souplesse articulaire et des muscles, du transit intestinal !

La randonnée est aussi une partie du *traitement* de certaines maladies : l'artérite, le diabète, l'hypertension artérielle, la dépression.

De plus, la randonnée a un effet déstressant, relaxant, car c'est une activité de plein air qui peut se pratiquer seul, à deux ou en groupe pour la convivialité, la rencontre, la solidarité.

Rejoignez un Club de Rando !

Philippe Moteau