# Mme Claude Hüe, présidente de la Fédération française de la randonnée pédestre (FFRandonnée), ouvrira le 1er Colloque « Sport Santé, cohésion sociale » organisé à Besançon samedi 21 septembre 2013.

Ce colloque pluridisciplinaire est organisé par le laboratoire universitaire C3S (Culture, sport, santé, société) de l'UPFR des sports de Franche-Comté et la Fédération française de la randonnée pédestre. Il a pour objectif d'apporter un éclairage sur l'intérêt, l'impact et le bénéfice de la pratique régulière d'une activité physique et sportive sur la santé et le lien social.

Les intervenants, issus du champ sportif, sanitaire et social présenteront des dispositifs mis en place en France et à l'étranger, des études sociologiques et des études de cas pour alimenter la réflexion.

A travers ce colloque, la FFRandonnée souhaite une fois de plus souligner l'importance son engagement dans les thématiques sport santé et cohésion sociale s'inscrivant ainsi dans les programmes dans la promotion et le développement de la pratique des activités physiques et sportives comme facteur de santé publique, développés par les Ministères des sports, des Affaires sociales et de la Santé.

Elle y présentera les différents programmes qu'elle a mis en place dans le cadre de son dernier projet fédéral 2020 « promouvoir ses offres pour tous publics et les adapter à leurs attentes, allier pleinement la

randonnée au bien-être et à la santé », parmi lesquels :

- **la Rando Santé** : Depuis 2009, la FFRandonnée propose aux individus écartés de la pratique associative pour raisons de santé ou de vieillissement naturel, aux capacités physiques diminuées *et/ou* atteintes de maladies chroniques, de rejoindre **ses clubs labellisés Rando Santé ®** et de bénéficier d'un

accueil,
d'un
encadrement et
d'une pratique d'activités physiques
adaptées.
Un
club
Rando Santé®
propose:
deux
sorties
par mois
au
minimum, des randonnées
courtes
à
la demi-journée et
moins rapides
,
adaptées
à
l
'é
tat physique du public visé, le plaisir de
se
retrouver
entre amis,
un
encadrement
par un
animateur
formé
et compétent.

- le programme « **Bien vieillir en Lorraine** » : Lancé en 2011 dans le cadre d'un appel à projet lancé par le Ministère des Solidarités et de la Cohésion Sociale, « Bien vieillir en Lorraine » a pour objectif de mettre en œuvre des dispositifs d'incitation à l'activité physique des seniors afin de prévenir la perte d'autonomie. Ce programme s'articule autour de 4 temps :

- **Le rendez-vous «  Café Rencontre  »** l'occasion d'échanger avec des randonneurs lorrains et des spécialistes du sport santé, sur l'importance de la pratique d'une activité physique régulière chez les séniors.
-

**La journée «  Rando Découverte  » :** Rando Cool, Rando thématique, Rando Challenge, Marche Nordique, Balisage Ecoveille, animation encadrement,... Au programme de cette journée, la découverte des différentes formes de randonnée proposées par les associations de la région.

- **La randonnée à l'essai :** Avec les deux coupons d'essai remis lors de la journée "Rando Découverte", rencontre avec les associations de son choix et partage d'un moment de convivialité avec leurs membres lors de leurs sorties programmées.

- **L'adhésion :** L'inscription dans un club permet de participer aux

différentes activités physiques proposées. On peut également y soutenir des actions (balisage, entretien des chemins) en tant que bénévole.

La Lorraine a été sélectionnée comme territoire d'expérimentation, mais ce programme pourrait se généraliser sur tout le territoire dans les prochaines années.

La marche demeure l'activité physique la plus accessible, progressive et adaptable à chacun. À partir de 30 minutes par jour, elle lutte efficacement contre les maladies cardiovasculaires, le cancer, les maladies respiratoires, l'obésité, le diabète, l'humeur triste et la dépression… Pratiquée régulièrement, elle maintient le fonctionnement optimal de l'organisme.

Contacts et renseignements sur le colloque :

Colloque « Sport, santé, cohésion sociale »

Samedi 21 septembre 2013 (9h00 / 17h00)

Amphithéâtre de l'UPFR des Sports

31 Rue de l'Épitaphe  25000 Besançon

*Gilles Férréol, gferreol@hotmail.com*

*Guy Berçot, FFRandonnée, gbercot@ffrandonnee.fr , tel : 06 06 90 21 78*

---

**Contact presse FFRandonnée : ** Anne Deny, tel. 01 44 89 93 87, adeny@ffrandonnee.fr

***La FFRandonnée*** *est une association de loi 1901 reconnue d'utilité publique. Délégataire du Ministère des Sports, elle a pour missions principales de promouvoir la randonnée pédestre et ses différentes formes de pratique, former des animateurs, baliseurs, dirigeants, d'informer les pratiquants et de représenter leurs intérêts auprès des pouvoirs publics, de créer, baliser et entretenir les réseaux d'itinéraires de randonnée du territoire.* ***En 2013, elle représente 220.000 adhérents, 3400 clubs, 20.000 bénévoles dont 7000 baliseurs officiels qui entretiennent un stade de 180.000 km d'itinéraires balisés .***

***www.ffrandonnee.fr***