



# COMPAGNIE BELFORT-LOISIRS

## ACTION DE LA CBL POUR SA DEMANDE D'ADHESION à LABEL SPORT 90

### Thématique Santé

### Création d'une section « Randos santé »

*P Royer*

La COMPAGNIE BELFORT-LOISIRS (CBL), association loi 1901, est une association multi-activités, de 850 adhérents environ, et qui est composée d'une quinzaine de sections sportives et culturelles. Sa structure repose exclusivement sur des bénévoles, ce qui en fait une de ses valeurs principales. Dans ce cadre, nous offrons des activités destinées à tout public.

Nous mettons en avant notre forte implication sociale, que ce soit dans notre accompagnement de la jeunesse de l'EPIDE, ou dans l'organisation de randonnées solidaires pour les personnes handicapées avec la MDPH ou la GEM ;

**Aujourd'hui, nous venons de créer une nouvelle section dans notre structure, visant à organiser des « randos santé » pour nos adhérents. C'est cette action que nous entendons inscrire dans le cadre de « LABEL SPORT 90 ».**

**Nous prenons la liberté de solliciter l'une des récompenses que vous proposez, du fait de notre fonctionnement exclusivement bénévole, et du coût de la formation d'animateurs que nous avons dû engager pour cette activité.**

#### La randonnée Santé à la CBL

L'esprit d'une randonnée santé peut être synthétisé simplement de la façon suivante :

#### **MARCHER moins vite, moins loin et moins longtemps.**

Sur sollicitation du comité départemental de la FFR pour nous engager dans le processus, nous avons décidé de répondre favorablement à cette demande en estimant que cette activité supplémentaire au sein de la section randonnées s'inscrivait dans les valeurs de la CBL.

Nous avons lancé 2 animateurs en formation fédérale pour acquérir les notions médicales de base nécessaires. Cette formation a été dispensée par la FFR pour un montant de 260 € ;

Ce cursus leur a donné toutes les compétences requises pour encadrer ce type de randonnées dorénavant.

#### • **Publics concernés :**

- Personnes sédentaires ou âgées sans pathologie ou désirant reprendre une activité physique en groupe ;
- Personnes isolées pouvant manquer de confiance en elles ;
- Personnes présentant une pathologie stabilisée voire guérie ;
- Personnes pour lesquelles la randonnée complète le traitement médical ;

Dans la mesure où le bénéfice de la randonnée santé sur les organismes s'observe sur la durée, les participants s'engagent dans cette durée avec en face l'organisation suivant un calendrier régulier de randonnées santé mis au point.

Utilité pour l'encadrement des randonnées que les participants puissent fournir au moins au départ, un certificat médical sans contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre

Compagnie Belfort-Loisirs (CBL), 3 rue Louis Aragon, 90000 Belfort

SIREN : 778 715 482      SIRET : 778 715 482 00031

Catégorie Juridique : 9220 Association déclarée

Code APE : 9499Z Autres organisations fonctionnant par adhésion volontaire

- **Rôle de l'animateur Santé**

L'animateur a la responsabilité de conduire un groupe dans une activité santé, en maintenant la cohésion, la sécurité, et la convivialité optimales.

- L'animateur doit toujours anticiper lorsqu'il y a des situations particulières (ne pas mettre le groupe en difficulté) ;
- S'assurer que les participants marchent à leur rythme, puissent se reposer régulièrement, boire suffisamment ;
- Savoir adapter l'activité lors de toute modification de capacités d'un pratiquant.
- Confronté à de l'imprévu, il doit être vigilant, prudent, capable de gérer et de s'adapter ;
- Donner de l'intérêt à la sortie (curiosité, visite, découvertes) ;
- Leur donner confiance et le goût de sortir, se retrouver, partager ;
- faire progresser chaque participant ;

- **Caractéristiques des parcours de randonnées santé,**

Selon le cahier des charges de la FFR, les caractéristiques des randonnées peuvent être définies ainsi :

- Distance maxi : 4 à 6 km ;
- Dénivelé maxi : 100 à 150 m par randonnée ;
- Durée maxi : 2 heures à 2 heures 30 ;
- Pente maxi envisagée : inférieures à 10% par tronçon ;
- IBP index : inférieur à 50 et niveau de technicité inférieur ou égal à 2 (hauteur d'obstacle inférieure à la cheville) suivant la cotation (effort, technicité) des randonnées prescrite par la FFR ;
- Emprunt de chemins ou de sentiers au profil régulier et suffisamment larges pour y passer à 2 de front en cas d'aide éventuelle à un participant ;
- Groupe de participants limité à 10/12 personnes (avec un animateur) ;

Ainsi, nous avons dressé une liste non limitative d'au moins une trentaine de parcours proches de Belfort (dans un rayon de moins de 25 km) qui répondent à ces critères.

**Ces randonnées santé sont désormais inscrites dans notre calendrier d'activités régulières au rythme de 3 randonnées par mois, sans interruption, quelle que soit la saison, ceci pour permettre ce lien social régulier indispensable avec les personnes concernées**

Compagnie Belfort-Loisirs (CBL), 3 Rue Louis Aragon, 90000 Belfort

SIREN : 778 715 482      SIRET : 778 715 482 00031

Catégorie Juridique : 9220 Association déclarée

Code APE : 9499Z Autres organisations fonctionnant par adhésion volontaire

Mise à jour : 09/02/2018      2