

### L'hôpital « école de la Rando Santé »



Lors des sorties RS de l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, on s'est vite aperçu que les ARS se regroupaient : ils se demandaient ce que pouvait bien donner une randonnée avec « de vrais malades » !

Lors des formations RS la demande d'ateliers pratiques est récurrente ; la randonnée à l'hôpital est donc devenue **atelier RS**. Les ARS nouvellement formés en IdF sont incités à participer à ces sorties pour s'y former, éventuellement rejoindre le groupe des animateurs de la Pitié après avoir doublé une sortie avec un ARS confirmé.

Même les médecins s'y mettent ! Curieux de voir ce nouveau phénomène, certains sont déjà inscrits pour accompagner les sorties à venir, ce qui leur permettra à coup sûr, de s'informer et d'être rassuré sur la compétence des animateurs qui accompagnent leurs patients lors des « vraies » Rando Santé.

Les 13 ARS de Seine Saint-Denis qui ont répondu présents à ce jour ne sont mobilisés qu'une fois tous les trois mois : ce qui est peu donner pour autant recevoir.

Une initiative de Catherine Kabani médecin du comité 93

**Ces ateliers sont ouverts à tous les ARS qui le souhaitent. Informations, calendrier et inscriptions sur le site du CD93 : <http://www.randopedestre93.fr/>**

### Rencontre avec

**Jean-Paul Stegre, ARS très engagé**



Lors d'un passage en Haute-Marne, sur la Via Francigena, j'ai eu le plaisir de rencontrer **Jean-Paul Stegre**.

Après avoir pratiqué et encadré des marches douces, il a vécu l'importance de l'activité physique pour mieux gérer certaines pathologies, limiter les récurrences, éviter traitements lourds et interventions chirurgicales.

En 2014 il devient animateur Rando santé®, mais aussi animateur 2<sup>ème</sup> niveau, animateur marche nordique et baliseur ! Après cette année très dense, il s'investit pleinement dans la marche nordique et les Rando Santé® au sein de deux associations locales, ce qui implique une grande disponibilité (au minimum trois fois par semaine).

La particularité de son engagement se révèle à Bourbonne-les-Bains, station thermale de Haute Marne, particulièrement indiquée pour la rhumatologie et les affections respiratoires. Dans le cadre d'une convention avec l'Office de Tourisme, il propose aux curistes la découverte de la marche nordique et de la Rando Santé® ; ceux-ci expérimentent ainsi des activités physiques compatibles avec leur pathologie et sources de plaisir retrouvé.

Souriant, disponible et attentif, Jean-Paul exprime une grande satisfaction, un vrai bonheur de son engagement. Naturellement, il sera présent lors de la prochaine semaine bleue en octobre 2015 à Bourbonne-les-Bains, aux côtés du médecin fédéral, de Bernard Aubry et Max Michel, présidents de la région et du département. IL y participera activement en présentant la Rando Santé® « la randonnée accessible à tous ».

Agnès, bénévole RS en reportage sur le terrain

**La Rando Santé, c'est vous qui en parlez le mieux ! Envoyez-nous photos et témoignages, liens internet...**