



Elaborer un programme Santé sur une saison sportive

Evaluation expérimentale
septembre 2025

Elaborer un programme Santé sur une saison sportive

Quels points sont essentiels pour réussir son programme Santé ?

Réfléchissez 10 minutes par groupe de 3 ou 4

1. Adhésion du club au développement de la pratique Santé
2. Calendrier des séances Santé
3. animateurs Santé nécessaires au calendrier
4. Présentation du programme Santé dans l'offre du club
5. Intégration de l'activité Santé aux autres activités du club
6. Gestion des groupes de niveaux différents



Elaborer un programme Santé sur une saison sportive

1- Adhésion du club au développement de la pratique Santé

Comment votre club envisage-t-il l'ouverture à la pratique Santé ?
Réticence à l'accueil des pratiquants Santé et leur nombre potentiel ?

Pratiquants Santé connus

- adhérents en perte de vitesse (vieillesse, maladies) ;
- anciens adhérents exclus de fait des programmes par leurs limitations mais qui voudraient redevenir adhérents si la programmation leur était adaptée.

Pratiquants Santé inconnus

- personnes poussées à la reprise d'une activité (famille, médecins, maladies chroniques...) se présentant librement ;
- personnes en établissements hospitaliers ou de santé qui bénéficient d'une convention avec le club.



Elaborer un programme Santé sur une saison sportive

2- Calendrier des séances Santé

Combien de séances par semaine, par mois ?

En jours fixes de la semaine ?

Poursuite des sorties Santé durant les vacances scolaires ?

Accueil des petits-enfants en séances Santé ?

NE FAITES PAS DE PROMESSES QUE VOUS NE POURREZ PAS TENIR

Elaborer un programme Santé sur une saison sportive

3- Nombre d'animateurs Santé nécessaires

Combien d'animateurs Santé sont-ils nécessaires pour honorer votre programme ?

Sur quels aides pouvez-vous compter ?

Autres animateurs, adhérents intéressés compétents « carte, boussole, PSC1 », suffisamment en forme » ?

NE FAITES PAS DE PROMESSES QUE VOUS NE POURREZ PAS TENIR

Elaborer un programme Santé sur une saison sportive

4- Présentation du programme Santé

En début de saison sportive

Comment rédigez-vous le programme Santé qui sera publié par le club ?

« Moins, loin, moins vite, moins longtemps » : rassurer le pratiquant sur l'effort, la sécurité et la convivialité des sorties.

L'équipement nécessaire à la sécurité et au bien-être : prévenir et rassurer le pratiquant sur le coût financier (prêt), le poids et l'encombrement (transport) et le maniement (accompagnement technique).

RASSUREZ EN ANTICIPANT LES QUESTIONS

Elaborer un programme Santé sur une saison sportive

4- Présentation du programme Santé

Au début de chaque sortie

Comment présentez-vous la séance ici et maintenant ?

Conditions climatiques, itinéraires selon conditions rencontrées, événements possibles, mesures de prévention et /ou de correction prévues...

RASSUREZ EN ANTICIPANT LES QUESTIONS

Elaborer un programme Santé sur une saison sportive

5- Intégration de l'activité Santé aux autres activités du club

Mélanger les pratiquants Santé aux autres membres du club pour :

- Réduire l'exclusion ou l'exception de l'activité et des pratiquants Santé ;
- Favoriser la convivialité au sein du club.

Comment ?

- Sorties mixtes au moins une fois durant la saison sportive ;
- Intégration de pratiquants standards aux activités Santé comme assistants ou personnes ressources en cas de besoin (afflux de pratiquants prévisibles, défection d'un aide pour maladie).

FAITES LA PROMOTION DE L'ACTIVITÉ SANTÉ



Elaborer un programme Santé sur une saison sportive

6- Gestion des groupes de niveaux différents

Quels niveaux s'imposent-ils lors des sorties ?

Santé haute, moyenne et faible ?

Faut-il ouvrir une date supplémentaire en semaine ? Comment ?

Peut-on organiser des sorties à double niveau Santé ? Avec quels animateurs et assistants ?

Comment gérer les pratiquants standards qui s'invitent en Santé parce que l'horaire leur plaît, qu'ils veulent sortir plus, parce qu'ils y ont droit ?

VOUS ETES LE CHEF, SACHEZ DIRE NON

FFRandonnée



ffrandonnee



@ffrandonnee



ffrandonnee

CONTACT

Des questions ? Des suggestions ?

