

LES P'TITS RANDONNEURS D'ALSACE



CALENDRIER des SORTIES 1er SEMESTRE 2020

Randonnée

Marche nordique

Marche populaire



FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Association affiliée

 **Haguenau**
L'autre mode de ville

FFSP

Les coordonnées des animateurs

Aimé 06-78-49-03-04 mulleraime@yahoo.fr

Cathy 03-88-73-33-98

Claude 06-87-17-74-74 / clauder.au@wanadoo.fr

Jean-Marie 03-88-91-56-49 / 06-70-78-25-99

Jean-Paul 07-62-46-92-66 / jpm67@estvideo.fr

Lydie 06-73-07-09-69 / moustic@evc.net

Magali 06-19-82-86-28 / margoulette767@gmail.com

Michel 06-82-18-65-31 / bomichel@evc.net

Nathalie et Serge 03-88-86-39-33 / famille.web@club-internet.fr

Pascal 06-79-81-51-90

Régine 06-71-88-66-90 regine.bernardy@gmail.com

Règles de bonne conduite

1. L'animateur de randonnée a bien préparé sa randonnée et lui seul connaît le parcours avec son serre-file. Il mérite donc le respect et votre amitié.
2. Le participant a la politesse d'écouter les propos de l'animateur rando ou ses explications et de respecter scrupuleusement ses consignes.
3. Il est interdit de dépasser l'animateur sauf si ce dernier l'a autorisé.
4. Il est de bon ton de prévenir **discrètement** (sans hurler sur les toits) l'animateur ou une autre personne du groupe s'il y a lieu d'un arrêt technique urgent ; de même si une personne ne se sent pas bien.
5. Il est obligatoire d'emmenner sa dose de bonne humeur dans les sorties car la randonnée doit être un moyen thérapeutique pour se ressourcer dans la nature et aussi un moyen d'échanges fraternels avec d'autres individus.
6. Lors des sorties, il faut prévoir de l'eau, des habits de rechange, de bonnes chaussures et des habits de pluie.
7. En ce qui concerne les déchets, un bon randonneur ne laisse rien de son passage à part son sourire. Les déchets sont donc à ramener à la maison.
8. On choisit toujours les randonnées en fonction de ses capacités physiques afin de ne pas trop retarder le groupe et pour que ce dernier puisse avancer à une allure raisonnable.
9. Si l'on est emmené en voiture par une autre personne, il serait fort poli de changer de chaussures avant de rentrer dans la voiture après la randonnée.

L'association pratique le covoiturage.

Les frais sont répartis entre les occupants de la voiture sur la base de 5 centimes le km ainsi que les éventuels frais de péage.

Programme prévisionnel

Il peut être modifié en fonction des phénomènes météorologiques

Janvier

Bonne année !!!!	
Dimanche 5 Janvier	Traditionnelle sortie Épiphanie <i>Galette des rois et vin chaud offert par le club aux participants</i> Sortie d'1/2 journée - Niveau facile Départ à 13h30 devant la Basilique de Marienthal Animateur : Pascal 06-79-81-51-90 <div>Strictelement réservé aux membres du PRA</div>
Dimanche 12 Janvier	Reichshoffen <i>Étang de Wolfartshoffen – Les Forges de Jaegerthal</i> Sortie d'1 journée - Niveau moyen - Repas tiré du sac Départ à 9h00 au parking du Parc des Sports, rue du moulin neuf Animatrice : Lydie 06-73-07-09-69 / moustic@evc.net
Dimanche 26 Janvier	Fort-Louis <i>Paysages rhénans</i> Sortie d'une 1/2 journée –niveau facile Départ à 13h30 au parking du Parc des Sports, rue du moulin neuf Animateurs: Nathalie et Serge 03-88-86-39-33 / famille.web@club-internet.fr

Février

Dimanche 9 février	Wintersdorf (Allemagne) <i>Plaine alluviale et vergers</i> Sortie d'1/2 journée – 12 km — pas de difficultés mais bon rythme de marche Départ à 13h30 au parking du Parc des Sports, rue du moulin neuf Animatrice : Magali 06-19-82-86-28 / margoulette767@gmail.com
Dimanche 16 février	Lauterbourg <i>La Transfrontalière</i> Sortie d'1/2 journée - Niveau facile Départ à 13h30 au parking du Parc des Sports, rue du moulin neuf Animatrice : Cathy 03-88-73-33-98
Dimanche 23 février	Langensoultzbach <i>Ruine du château du Windstein</i> Sortie d'1 journée - Niveau difficile – Repas tiré du sac Départ à 9h00 au parking du Parc des Sports, rue du moulin neuf Animatrice : Lydie 06-73-07-09-69 / moustic@evc.net

Section marche nordique

Tous les mercredis et samedis à 9 h 30 sauf août

Rdv au chemin des friches à Haguenau

Contact : Jean-Paul au 07 62 46 92 66



Mars




Dimanche 1 mars	Offwiller <i>Schieweschlawefest</i> <i>Sortie d'1 journée - Niveau difficile - Repas tiré du sac</i> Départ à 9h45 au Parking du Parc des Sports, rue du moulin neuf Animateur : Jean-Marie 03-88-91-56-49 / 06-70-78-25-99
Dimanche 8 mars	Weyersheim <i>Le long de la Zorn</i> <i>Sortie d'1/2 journée – Niveau facile</i> Départ à 13h30 au Parking du Parc des Sports, rue du moulin neuf Animateur : Aimé 06-78-49-03-04 mulleraime@yahoo.fr
Jeudi 12 mars	Eschau <i>Le sentier des pêcheurs</i> <i>Sortie d'1 journée - Niveau facile - Repas tiré du sac</i> Départ à 10h00 au Parking du Parc des Sports, rue du moulin neuf Animateur: Jean-Paul 07-62-46-92-66 / jpm67@estvideo.fr
Dimanche 15 mars	Fischbach bei Dahn (Allemagne) <i>D'un village à l'autre</i> <i>Sortie d'1/2 journée – Niveau facile</i> Départ à 13h30 au Parking du Parc des Sports, rue du moulin neuf Animatrice : Cathy 03-88-73-33-98
15 et 22 mars	Elections municipales 1er tour et 2ème tour
Dimanche 22 mars	Saverne <i>Autour des châteaux</i> <i>Sortie d'1 journée - Bon niveau – Repas tiré du sac</i> Départ à 9h30 au Parking du Parc des Sports, rue du moulin neuf Animatrice : Régine 06-71-88-66-90 regine.bernardy@gmail.com
Dimanche 29 mars Heure d'été	Bischoffsheim <i>Le sentier des cerisiers</i> <i>Sortie d'1 journée - Niveau moyen – Repas tiré du sac</i> Départ à 9h00 au Parking du Parc des Sports, rue du moulin neuf Animateur : Michel 06-82-18-65-31 / bomichel@evc.net

Avril

Dimanche 5 avril	Morsbronn-les-Bains <i>Plaine de Morsbronn-les-Bains</i> <i>Sortie d'1/2 journée - Niveau facile</i> Départ à 13h30 au parking du Parc des Sports, rue du moulin neuf Animateur : Aimé 06-78-49-03-04 mulleraime@yahoo.fr
Lundi 13 avril (Lundi de Pâques)	Klingenmünster (Allemagne) <i>Ruines & sources</i> <i>Sortie d'1 journée – Bon niveau – Repas tiré du sac – 16 km - 700 m. dénivelée</i> Départ à 8h30 au parking du Parc des Sports, rue du moulin neuf Animatrice : Magali 06-19-82-86-28 / margoulette767@gmail.com
Dimanche 19 avril	Weiterswiller <i>Sparsbach (sortie des béliers)</i> <i>Sortie d'1/2 journée – Niveau moyen</i> Départ à 13h30 au parking du Parc des Sports, rue du moulin neuf Animateurs : Pascal 06-79-81-51-90 Serge et Nathalie 03-88-86-39-33 / famille.web@club-internet.fr
Jeudi 23 avril	Wissembourg <i>Sortie d'1 journée - Niveau moyen – Repas tiré du sac</i> Départ à 10h00 au parking du Parc des Sports, rue du moulin neuf Animateur : Jean-Paul 07-62-46-92-66 / jpm67@estvideo.fr

Dimanche 26 avril	<p align="center">Stambach <i>Château & grotte</i></p> <p><i>Sortie d'1 journée – Niveau difficile - Repas tiré du sac</i> Départ à 8h30 au parking du Parc des Sports, rue du moulin neuf Animatrice : Lydie 06-73-07-09-69 / moustic@evc.net</p>
------------------------------	---

Mai

Séjour 1 au 3 mai	<p align="center">Baiersbronn (Allemagne) <i>Séjour complet</i></p> <p><i>Week-end de 3 jours</i></p> <p>Animatrices: Magali & Cathy</p>
Dimanche 10 mai	<p align="center">Rosheim <i>La nouvelle voie verte</i></p> <p><i>Sortie d'1 journée – Niveau facile – Repas tiré du sac</i> Départ à 9h00 au parking du Parc des Sports, rue du moulin neuf Animateur : Michel 06-82-18-65-31 / bomichel@evc.net</p>
Jeudi 14 mai	<p align="center">RandoFolies au Pays de la Zorn</p> <p>Animateur: FFRandonnée Contact : J-Claude Daussy 06 67 17 16 35 Mèl: territoires-alsace.president@ffrandonnee.fr</p> 
Samedi 16 mai	<p align="center">RandoFolies au pays de la Zorn <i>Marche de nuit</i></p> <p><i>Sortie de nuit, prévoir lampe de poche</i> Animateur : FFRandonnée Contact : J-Claude Daussy 06 67 17 16 35 Mèl: territoires-alsace.president@ffrandonnee.fr</p> 
Dimanche 17 mai	<p align="center">RandoFolies au Pays de la Zorn</p> <p><i>Sortie d'1/2 journée (rando famille)</i> Animateur : FFRandonnée Contact : J-Claude Daussy: 06 67 17 16 35 Mèl: territoires-alsace.president@ffrandonnee.fr</p> 
Jeudi 21 mai Ascension	<p align="center">Pays de Bitche <i>Lemberg- Saint-Louis - Enchenberg</i></p> <p><i>Sortie d' 1/2 journée – Niveau moyen</i> Départ à 13h30 au parking du Parc des Sports, rue du moulin neuf Animatrice : Cathy 03-88-73-33-98</p>
Dimanche 24 mai	<p align="center">Zutzendorf</p> <p><i>Sortie d'1/2 journée – Niveau moyen</i> Départ à 13h30 au parking du Parc des Sports, rue du moulin neuf Animateur : Pascal 06-79-81-51-90</p>
Dimanche 31 mai (Pentecôte)	<p align="center">Mitschdorf <i>Au pas de l'âne</i></p> <p><i>Sortie d'1 journée – Niveau moyen – Repas tiré du sac</i> Départ à 9h30 au parking du Parc des Sports, rue du moulin neuf Animatrice : Magali 06-19-82-86-28 / margoulette767@gmail.com Bella, Schreck, Violette et Anémone porteront les sacs à dos et nous pourrons profiter de la randonnée d'une autre manière. Sur inscription avant le 23 mai. Participation de 5 € pour les membres et de 10 € pour les non-membres. Chèque à l'ordre du PRA à envoyer à Magali</p>

Lundi 1 juin (Lundi de Pentecôte)	Niedersteinbach <i>Sortie d'1 journée – Niveau facile - Repas tiré du sac</i> Départ à 10h00 au parking du Parc des Sports, rue du moulin neuf Animateurs : Nathalie et Serge 03-88-86-39-33 / famille.web@club-internet.fr
Dimanche 7 juin	Bad Bergzabern (Allemagne) <i>Sortie d'1/2 journée - Niveau difficile</i> Départ à 13h30 au parking du Parc des Sports, rue du moulin neuf Animatrice : Cathy 03-88-73-33-98
Dimanche 14 juin	Mertzwiller <i>Là où tout a commencé</i> <i>Sortie d'1 journée - Niveau facile – Repas tiré du sac</i> Départ à 10h00 au parking du Parc des Sports, rue du moulin neuf Animateur : Aimé 06-78-49-03-04 mulleraime@yahoo.fr
Dimanche 21 juin	Au pays de Hanau <i>Etangs et ruines</i> <i>Sortie d'1 journée - Bon niveau – Repas tiré du sac</i> Départ à 8h00 au Parking du Parc des Sports, rue du moulin neuf Animatrice : Régine 06-71-88-66-90 regine.bernardy@gmail.com
Dimanche 28 juin	Eguelshardt <i>Sortie d' 1/2 journée - Niveau moyen</i> Départ à 13h30 au Parking du Parc des Sports, rue du moulin neuf Animateur : Pascal 06-79-81-51-90

Le club recherche activement des animateurs rando et des animateurs marche nordique bénévoles.
Les personnes intéressées sont les bienvenues.
Elles peuvent s'adresser aux membres du comité ou aux animateurs.

Petit rappel :

Pour participer aux activités du club les participants doivent être à jour de leur cotisation. C'est pour une question de bon sens et de responsabilité.



Jeudi 2 juillet	<p align="center">La Petite Pierre</p> <p><i>Sortie d'1 journée - Niveau moyen - Repas tiré du sac</i> Départ à 10h00 au parking du Parc des Sports, rue du moulin neuf Animateur : Jean-Paul 07-62-46-92-66 / jpm67@estvideo.fr</p>
Dimanche 5 juillet	<p align="center">Ribeauvillé <i>Châteaux et rochers</i></p> <p><i>Sortie d'1 journée - Niveau difficile - Repas tiré du sac</i> Départ à 7h30 au parking du Parc des Sports, rue du moulin neuf Animatrice : Lydie 06-73-07-09-69 / moustic@evc.net</p>
Dimanche 12 juillet	<p align="center">Gimbelhof <i>Un p'tit tour à la mine</i></p> <p><i>Sortie d'1 journée – Niveau moyen – Repas tiré du sac – 12 km – 450 m de dénivelée</i> Départ à 9h00 au parking du Parc des Sports, rue du moulin neuf Animatrice : Magali 06-19-82-86-28 / margoulette767@gmail.com Prévoir 5 € pour la visite de la mine pour ceux qui le souhaitent</p>
Mardi 14 juillet (Fête Nationale)	<p align="center">Uberach</p> <p><i>Sortie d'1 journée – Niveau facile – Repas tiré du sac</i> Départ à 10h00 au parking du Parc des Sports, rue du moulin neuf Animateur: Aimé 06-78-49-03-04 mulleraime@yahoo.fr</p>
Dimanche 19 juillet	<p align="center">Zinswiller</p> <p><i>Sortie d'1/2 journée – Niveau moyen</i> Départ à 13h30 au parking du Parc des Sports, rue du moulin neuf Animateur : Pascal 06-79-81-51-90</p>
Dimanche 26 juillet	<p align="center">Rothbach - Offwiller <i>Matin balade estivale facile et après-midi détente jeux ...</i></p> <p><i>Sortie d'1 journée - Niveau facile - Repas tiré du sac. L'apéro est offert par le club</i> Départ à 9h00 au parking du Parc des Sports, rue du moulin neuf Animateurs : Cathy 03-88-73-33-98 & Claude 06-87-17-74-74 / claude.rau@wanadoo.fr</p>

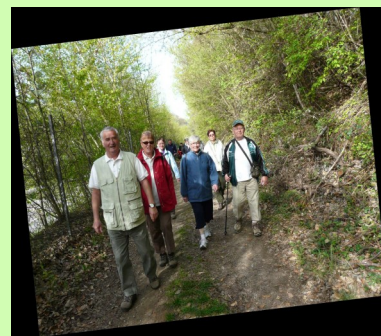
Les bienfaits de la marche nordique

Des études scientifiques et la pratique régulière ont prouvé de nombreux bienfaits...



- Forte consommation de calories (+40% / marche traditionnelle)
- Renforcement de l'ensemble des chaînes musculaires (80%)
- Diminution de la masse grasseuse
- Meilleure tenue du dos et posture générale
- Augmentation des capacités respiratoires et cardiaques
- Meilleure oxygénation du cerveau
- Peu de traumatismes (-30% charge sur les genoux / footing)

Calendrier des participations du club aux marches populaires



La marche populaire c'est quoi?

La marche populaire se pratique sur des parcours fléchés par une association affiliée à la Fédération Française des Sports Populaires.

Les parcours peuvent être de l'ordre de 10, 20, 42 km et il existe aussi un parcours adapté de + ou - 5km.

Sur le parcours se trouvent des postes de contrôle avec petites collations gratuites.

Au départ vous aurez une carte de participation qu'il vous faut remplir vu qu'elle sert pour l'assurance. A chaque contrôle, il faut la faire tamponner et au retour vous pouvez faire inscrire votre kilométrage ou votre participation dans des carnets prévus à cet effet et vendus sur place.

Vous pouvez y participer librement à l'horaire qui vous convient (entre 7h et 14h pour les marches de jour et entre 15h et 20h pour les marches de nuit).

Une restauration payante est prévue au retour si vous le souhaitez.

Comment les inscriptions fonctionnent pour notre club?

Notre association s'inscrit au préalable aux marches organisées par les autres clubs organisateurs de marches populaires en privilégiant logiquement les clubs qui viennent à la marche populaires de Haguenau organisée par notre association.

Il vous suffit d'aller à la marche populaire notée dans notre calendrier et vous inscrire pour le club de Haguenau

Les associations ayant plus de 25 participants ont droit à une coupe ou récompense.



Janvier

Dimanche 5	Willgotheim	A - 10 km	
Dimanche 12	Monswiller	6 - 12 km	
Samedi 18	Waldighoffen Marche de nuit	5 - 10 km Départ de 15 h à 20 h	
Dimanche 19	Menchhoffen	6 - 10 - 20 km	H
Dimanche 26	Hinsbourg	5 - 10 km	

Février

Dimanche 02	Riedseltz	A-10 km	
Dimanche 09	Soufflenheim	A-10 km	
Dimanche 16	Beinheim	5-10 km	H
Dimanche 23	Goersdorf	5-10-20 km	

Mars

Dimanche 01	Wimmenau	6-10-20 km	
Samedi 07	Reichstett	A-10-15 km	H
Dimanche 08			
Dimanche 15	Pfulgriesheim	7-11 km	
Mercredi 18	Neuwiller les Saverne Marche découverte du CD67 de la FFSP Inscription au 06 65 01 97 19	8 et 13 km Départ 8 h 30 du stade de football	
Dimanche 22	Kirwiller	A-10-20 km	
Samedi 28	Surbourg Marche de nuit	A-10 Départ de 15h à 20h sur place	H
Dimanche 29	Saverne	A-10-20	

Nota:

La case noire comportant la lettre H correspond au club ayant participé à la marche populaire de notre club et qu'il convient d'honorer de notre présence en participant à la leur.

Avril

Dimanche 05	Rosheim	5-10-20-30 km	
Mercredi 08	Meisenthal	5-10-20 km	
Lundi 13	Marlenheim	A-10-15 km	
Dimanche 19	Eschbach	A-10-20 km	H
Dimanche 26	Schweighouse /s/Moder	A-10-20 km	H

Mai

Vendredi 01	La Petite-Pierre	A-10-20 km	
Samedi 02	Bernolsheim Marche de nuit	A-10 km Départ de 15h à 20h	
Dimanche 03	Reipertswiller	A-10-20	
Vendredi 08	Gambenheim Hohengoeft	A-10-20 km 5-10-20km	
Samedi 09	Schirrhein Marche de nuit	A-10 km Départ de 15h à 20h	H
Dimanche 10	Altenckendorf	5-10 km	
Samedi 16	Geudertheim Marche de nuit	A-10 km Départ de 15h à 20h	
Dimanche 17	Schoenbourg	A-10-20 km	
Dimanche 24	Goetzenbruck	5-10-20 km	
Dimanche 31	Osthouse	5-10-20 km	

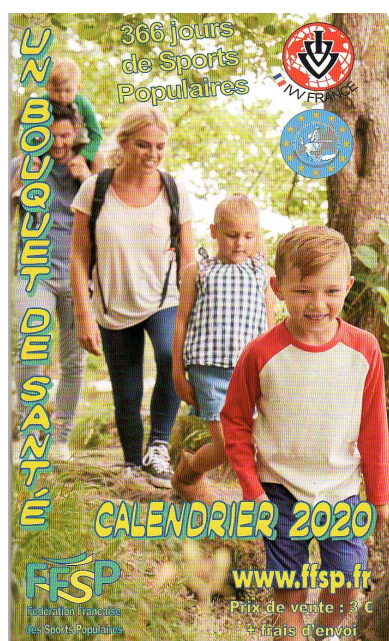


Juin

Lundi 01	Erckarstzwiler Uhlwiller	A-10-20 km A-10-20 km	
Dimanche 07	Riedseltz	A-10- 20 km	
Mercredi 10	Andlau Marche découverte du CD67 de la FFSP Inscription au 06 65 01 97 19	8 et 13 km Départ 8h30 du stade de football	
Samedi 13	Herbitzheim Marche de nuit	A-10 km Départ de 15h à 20h	
Dimanche 14	Bischhoffsheim	5-10-20-30 km	
Dimanche 21	Mertzwiller	A-10-20	
Dimanche 28	Drachenbronn - Birlenbach	5-10-20 km	

Juillet

Dimanche 05	Menschhoffen	6-10-20 km	
Dimanche 12	Eschbach	A-10-20 km	
Dimanche 26	Bischwiller	A-10 km	H

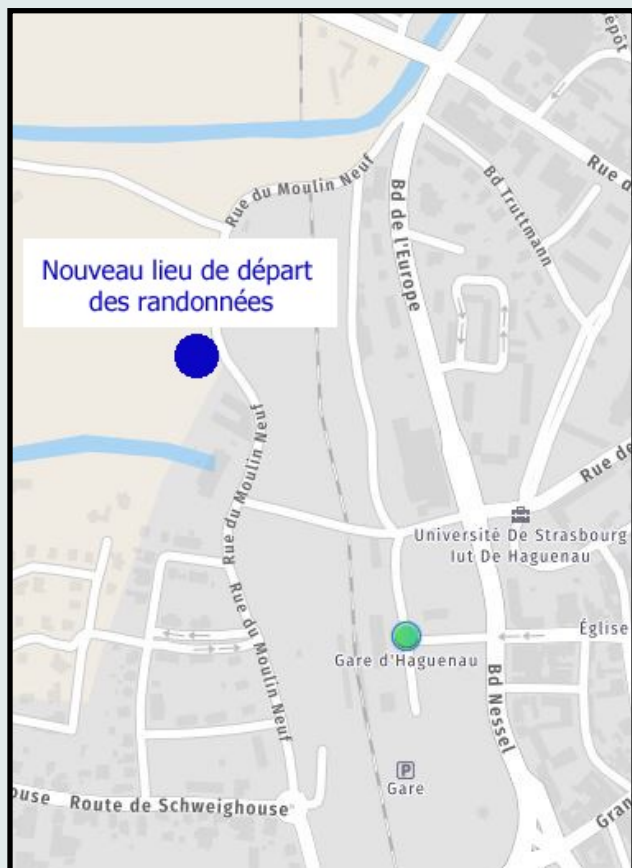


Retrouvez le calendrier (Bouquet de Santé) édition 2020 de toutes les marches populaires en France de la FFSP au prix de 3 € sur :

www.ffsp.fr

ou au siège de la fédération:

2 rue de Sarrelouis 67000 STRASBOURG



Lieu de départ des randonnées :

- Rue du Moulin neuf à Haguenau
- L'heure indiquée est l'heure du départ de la randonnée.



N'hésitez pas à visiter le site internet du PRA

<http://ptitsrandonneurs.free.fr>

ou sur notre page Facebook

« Ptits Randonneurs d'Alsace Haguenau »

Adresse secrétariat

**Marie - Paule KNEIB
45 rue Principale
67500 BATZENDORF
06 59 21 89 40**