

LES P'TITS RANDONNEURS D'ALSACE



CALENDRIER des SORTIES 2ème SEMESTRE 2020

Randonnée pédestre

Marche nordique

Rando Santé®



FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
Association affiliée



Les coordonnées des animateurs

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

Bernadette (animatrice marche nordique) : ☎ 06-72-46-89-96

Cathy : ☎ 03-88-73-33-98

Claude : ☎ 06-87-17-74-74 ✉ clauderau@wanadoo.fr

Jacky (animateur marche nordique) : ☎ 06-33-84-88-57

Jean-Claude (animateur rando santé et marche nordique) : ☎ 06-67-17-16-35

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

Jean-Paul (animateur rando santé et marche nordique) : ☎ 07-62-46-92-66

Lydie : ☎ 06-73-07-09-69

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



INFORMATIONS PRATIQUES



⇒ **L'association pratique le covoiturage.**

Les frais sont répartis entre les occupants de la voiture sur la base de 5 centimes du km ainsi que les éventuels frais de péage à répartir également entre les occupants de la même voiture

Dans le cadre des règles sanitaires liées au Covid-19, le port du masque est obligatoire dans les voitures. Il va de soi que chaque participant doit posséder son gel hydroalcoolique dans son sac à dos. Pendant la rando pas de masque mais les gestes barrières et la distanciation physique sont à respecter.

Restons vigilants et attentifs aux directives « COVID-19 » qui évoluent constamment.

⇒ **RALLIEMENT : Le lieu de RDV du covoiturage pour toutes les randonnées pédestres se situe sur le parking du parc des Sports rue du Moulin Neuf à Haguenau.**

⇒ **IMPORTANT : chaque participant aux sorties devra obligatoirement avoir la licence du club sur soi (sauf les personnes qui effectuent leur 1ère randonnée à titre d'essai)**

⇒ **METEO : en cas de vigilance orange, l'animateur est en parfaite mesure d'annuler suivant le cas la sortie. En cas de vigilance rouge les sorties sont annulées d'office.**

Section marche nordique

Tous les mercredis et samedis à 9h30 sauf août

Rdv au parking du chemin des Friches à Haguenau

Contact: Jean-Paul au 07 62 46 92 66



Section Rando santé®

Tous les lundis à 9h30

Le lieu de RDV se fera en fonction de la météo

Contact: Jean-Claude au 06 67 17 16 35

randosante@ptitsrandonneursalsace.fr



Programme prévisionnel

Il peut être modifié en fonction des phénomènes météorologiques et de l'évolution de l'épidémie du Covid-19

JUILLET

Dimanche 12 juillet	Gimbelhof <i>Un p'tit tour à la mine</i> Sortie d'1 journée - Niveau moyen — Repas tiré du sac Départ à 9h00 du parking du Parc des Sports de Haguenau Animatrice : Magali - Prévoir 5,00 € pour la visite de la mine pour celles ou ceux qui le souhaitent.
Mardi 14 juillet (Fête Nationale)	Uberach Sortie d'1 journée - Niveau facile — Repas tiré du sac Départ à 10h30 du parking du Parc des Sports de Haguenau Animateur : Aimé
Dimanche 19 juillet	Zinswiller Sortie d'1/2 journée - Niveau moyen Départ à 13h30 du parking du Parc des Sports de Haguenau Animateur : Cathy
Jeudi 23 juillet	Uberach Sortie d'1 journée - Niveau facile — Repas tiré du sac Départ à 10h30 du parking du Parc des Sports de Haguenau Animateur: Aimé
Dimanche 26 juillet	Balade rando détente au Soultzerkopf <i>Matin balade facile et après-midi détente jeux...</i> Sortie d'1 journée - Niveau Facile — Repas tiré du sac (Chacun emmène ses grillades et salades. L'apéro est offert par le club) Départ à 9h00 du parking du Parc des Sports de Haguenau Animatrice : Cathy 03-88-73-33-98 Sortie sur inscription auprès de notre secrétaire M-Paule Kneib avant le 24 juillet: mpkneib@gmail.com

Strictement réservé aux
membres du PRA

Août

Dimanche 2 août	Strasbourg <i>Au fil de l'eau et de ses quartiers</i> <i>Sortie d'1 journée - Niveau moyen - Repas tiré du sac</i> Départ à 8h45 du parking du Parc des Sports de Haguenau Animateur : Michel Ce sentier circulaire passe en milieu urbain et permet de découvrir un aspect insolite de Strasbourg en utilisant les espaces verts et les chemins longeant les voies d'eau.
Dimanche 9 août	Rothbach <i>Forêt profonde</i> <i>Sortie d'1/2 journée – Niveau moyen</i> Départ à 13h30 du parking du Parc des Sports de Haguenau Animatrice : Cathy
Samedi 15 août (assomption)	Mertzwiller <i>Sortie d'1 journée - Niveau facile — Repas tiré du sac</i> Départ à 10h00 du parking du Parc des Sports de Haguenau Animateur : Aimé
Dimanche 23 août	Baden-Baden (Allemagne) <i>Sur les hauteurs de Baden à la découverte des 2 châteaux</i> <i>Sortie d'1 journée – Niveau moyen — Repas tiré du sac</i> Départ à 9h00 du parking du Parc des Sports de Haguenau Animateur : Claude
Jeudi 27 août	Strasbourg/Kehl <i>Balade franco-allemande</i> <i>Sortie d'1 journée – niveau facile — Repas tiré du sac</i> Départ à 10h00 du parking du Parc des Sports de Haguenau Animateur : Michel Parcours de 10km sur les deux rives du Rhin entre Strasbourg et Kehl et ses passerelles.
Dimanche 30 août	Reipertswiller <i>Château du Lichtenberg</i> <i>Sortie d'1 journée - Niveau moyen — Repas tiré du sac</i> Départ à 10h30 du parking du Parc des Sports de Haguenau Animateurs : Nathalie et Serge

Septembre

Dimanche 6 septembre	Memmelshoffen <i>Sentier des moulins</i> <i>Sortie d'1/2 journée - Niveau facile</i> Départ à 13h30 du parking du Parc des Sports de Haguenau Animatrice : Cathy
Samedi 12 septembre	Schwindratzheim <i>Rando France Bleu</i> <i>Sortie d'1/2 journée – Niveau facile</i> Départ à 9h00 devant la salle polyvalente de Schwindratzheim Animateur : FFRandonnée Renseignements : https://alsace.ffrandonnee.fr <div>   </div>
Dimanche 13 septembre	Schwindratzheim <i>Rando France Bleu</i> <i>Sortie d'1/2 journée – Niveau facile</i> Départ à 9h00 devant la salle polyvalente de Schwindratzheim Animateur : FFRandonnée Renseignements : https://alsace.ffrandonnee.fr <div>   </div>

Septembre

Dimanche 13 septembre	Etang de Hanau <i>De château en château</i> <i>Sortie d' 1 journée - Niveau difficile (17km et 600m de dénivelé) - Repas tiré du sac</i> Départ à 8h30 du parking du Parc des Sports de Haguenau Animatrice : Régine
Jeudi 17 septembre	Imbsheim <i>Le Bastberg</i> <i>Sortie d'1/2 journée - Niveau facile</i> Départ à 13h30 du parking du Parc des Sports de Haguenau Animatrice : Cathy
Dimanche 20 septembre	Offwiller <i>Récolte d'automne</i> <i>Sortie d'1 journée – Niveau moyen — Repas tiré du sac</i> Départ à 9h00 du parking du Parc des Sports de Haguenau Animatrice : Lydie
Jeudi 24 septembre	Weyersheim <i>Le long de la Zorn</i> <i>Sortie d' 1/2 journée – Niveau facile</i> Départ à 13h30 du parking du Parc des Sports de Haguenau Animateur : Aimé
Dimanche 27 septembre	Rosheim <i>Le parcours du vigneron</i> <i>Sortie d'1 journée – Niveau moyen (13 km 200m de dénivelé) – Repas tiré du sac</i> Départ à 9h00 du parking du Parc des Sports de Haguenau Animateur : Michel Suivez le vigneron qui vous invite à la découverte de la vigne et des vins, partagez son savoir-faire, son identité où se mêlent terroir, patrimoine et traditions.

Octobre

Dimanche 4 octobre	Stambach <i>Château et grotte</i> <i>Sortie d'1 journée - Niveau difficile — Repas tiré du sac</i> Départ à 8h30 du parking du Parc des sports de Haguenau Animatrice : Lydie
Jeudi 8 octobre	Soultz-sous-Forêts <i>Récolte des noix</i> <i>Sortie d'1 journée – Niveau facile — Repas tiré du sac</i> Départ à 10h00 du parking du Parc des Sports de Haguenau Animateur : Aimé
Dimanche 11 octobre	Klingenmünster (Allemagne) <i>Ruines et sources</i> <i>Sortie d'1 journée - Niveau difficile (16km, 700m de dénivelé) - Repas tiré du sac</i> Départ à 8h30 du parking du Parc des Sports de Haguenau Animatrice : Magali

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.

Octobre

Jeudi 15 octobre	<p align="center">Haguenau <i>Découverte du sentier du lavoir du Hundshof</i> Sentier balisé et entretenu par les bénévoles du PRA <i>Réhabilité avec le balisage aux normes FFRandonnée</i> <i>Sortie d'une journée – Niveau facile (17km sur du plat) — Repas tiré du sac</i> Départ à 10h du parking du Parc des Sports de Haguenau Animateur : Claude</p>
Dimanche 18 octobre	<p align="center">Mitschdorf <i>Au pas de l'âne</i> <i>Sortie d'1 journée – Niveau moyen — Repas tiré du sac</i> Départ à 9h00 du parking du Parc des Sports de Haguenau Animatrice : Magali Bella, Schreck, Violette et Anémone porteront les sacs à dos et nous pourrons profiter de la randonnée d'une autre manière. Randonnée sur inscription avant le 09 octobre, participation de 5 € pour les membres et de 10 € pour les non membres.</p>
23 au 25 Octobre	<p align="center">Baiersbronn (Allemagne) Week-end rando (complet) <i>Sortie de 3 jours — Niveau moyen — Repas à l'hôtel</i> Animatrices : Magali et Cathy</p>
Dimanche 25 octobre	<p align="center">Le Donon <i>A l'assaut des deux Donon</i> <i>Sortie d'1 journée – Niveau difficile — Repas tiré du sac</i> Départ à 9h00 du parking du Parc des Sports de Haguenau Animateur : Claude Sentier des stèles de la 1^{ère} guerre mondiale et site gallo romain</p>

Nouveau au PRA: la Rando santé®

La Rando Santé® c'est quoi ?

Il est bien connu que la marche est l'activité physique la plus accessible et adaptable à chacun pour tous les âges.

Elle se pratique partout, alors, que vous soyez sédentaire, présentant une pathologie ou souhaitant reprendre une activité physique après un problème de santé, la Rando Santé® vous aidera de manière adaptée à vos souhaits et capacités qu'elle soit recommandée ou non par votre médecin traitant.

Pour cette nouvelle activité, des chaussures de sports confortables suffisent. Les séances proposées par la section seront d'une durée de 2 heures environ, pauses comprises. La distance est en moyenne de 4 à 6 km pour une vitesse de marche de 2 à 3 km/h, la marche s'effectuant toujours dans des conditions météorologiques optimales et dans un environnement facile, dégagé et assez proche du domicile : 15/20 km maximum autour de Haguenau.

Tous ces éléments sont soumis à la décision des 4 animateurs formés Rando Santé® qui encadrent à tour de rôle les sorties.

Contact et renseignements pour les sorties Rando santé® :

Jean Claude Daussy

Responsable section Rando Santé® au PRA

☎ 06 67 17 16 35 ✉ randosante@ptitsrandonneursalsace.fr

Cette année, le club s'est vu décerner la labellisation de la part de la FFRandonnée



Novembre

Dimanche 8 novembre	<p>Wissembourg <i>Entre vignes et montagnes</i></p> <p>Sortie d'1 journée - Niveau moyen (15km, 400m de dénivelé) – Repas tiré du sac</p> <p>Départ à 9h30 du parking du Parc des Sports de Haguenau</p> <p>Animatrice : Régine</p>
Mercredi 11 novembre (Armistice)	<p>Woerth <i>Balade historique</i></p> <p>Sortie d'1/2 journée – Niveau facile</p> <p>Départ à 13h30 du parking du Parc des Sports de Haguenau</p> <p>Animatrice : Cathy</p>
Dimanche 15 novembre	<p>Wintersdorf (Allemagne) <i>Plaine alluviale et vergers</i></p> <p>Sortie d'1/2 journée – Niveau facile (12 km, pas de difficultés mais bon rythme de marche)</p> <p>Départ à 13h30 du parking du Parc des Sports de Haguenau</p> <p>Animatrice : Magali</p>
Dimanche 22 novembre	<p>Weyersheim</p> <p>Sortie d'1/2 journée - Niveau facile</p> <p>Départ à 13h30 du parking du Parc des Sports de Haguenau</p> <p>Animateur : Aimé</p>
Dimanche 29 novembre	<p>Saverne <i>La grotte Saint-Vit</i></p> <p>Sortie d'1 journée - Niveau moyen (15km, 500m de dénivelé) - Repas tiré du sac</p> <p>Départ à 9h00 du parking du Parc des Sports de Haguenau</p> <p>Animatrice : Régine</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)

Décembre

	Sortie du St Nicolas <i>Lieu : surprise !!!</i>	Strictement réservé aux membres du PRA
Dimanche 6 décembre	<i>Sortie d'1/2 journée - Niveau facile</i> Départ à 14h00 du parking du Parc des Sports de Haguenau Animateur : Claude Maennle et vin chaud au retour de la balade offert par le club Sur inscription avant le 2 décembre chez l'animateur	
Dimanche 13 décembre	Niederbronn-les-Bains <i>Passage au marché de Noël</i> <i>Sortie d'1/2 journée – Niveau facile</i> Départ à 13h30 du parking du Parc des Sports de Haguenau Animatrice : Cathy	
Dimanche 27 décembre	Lichtenberg <i>D'un village à l'autre</i> <i>Sortie d'1/2 journée – Niveau moyen</i> Départ à 13h30 du parking du Parc des Sports de Haguenau Animatrice : Cathy	

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'emmener 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. Obligation de porter le masque pour les règles sanitaires en application depuis le début de l'épidémie du Covid-19

2021



Janvier

Bonne année !!!!

Dimanche 3 janvier	Assemblée générale du club suivie de la traditionnelle sortie Épiphanie <i>Les modalités, l'horaire et le lieu de rendez-vous vous seront communiqués ultérieurement.</i> Strictement réservé aux membres du PRA
Dimanche 10 janvier	Schweighouse sur Moder <i>Sortie d'1/2 journée - Niveau facile</i> Départ à 13h30 du parking du Parc des Sports de Haguenau Animateur : Aimé
Dimanche 17 janvier	Les Vosges du Nord <i>Sortie d'1/2 journée - Niveau facile</i> Départ à 13h30 du parking du Parc des Sports de Haguenau Animatrice : Cathy
Dimanche 24 janvier	Neuwiller les Saverne <i>Balade en forêt</i> <i>Sortie d'1 journée –niveau moyen — Repas tiré du sac</i> Départ à 9h30 du parking du Parc des Sports de Haguenau Animateur : Jean-Marie
Dimanche 31 janvier	Niederrœdern <i>Le long du Seltzbach</i> <i>Sortie d'1/2 journée – Niveau facile (12 km pas de difficulté mais bon rythme de marche)</i> Départ à 13h30 du parking du Parc des Sports de Haguenau Animatrice : Magali

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

Présentation du club

Le club a vu le jour en mars 1989 grâce à un groupe d'amis, amateurs de marche et de découverte qui ont eu envie de partager leur passion.

L'association est ouverte à tous et représente toutes les tranches d'âge.

Les sorties randos sont encadrées par des animateurs diplômés (brevet fédéral FFRandonnée).



Nous proposons

- ⇒ *Randonnées journée, demi-journée*
- ⇒ *Randos Santé®*
- ⇒ *Marche nordique*
- ⇒ *Marches populaires*
- ⇒ *Séjours rando*
- ⇒ *Sorties autocar*
- ⇒ *et plein d'autres surprises encore.*



A vous de choisir et **bonne rando !**

N'hésitez pas à visiter

le site internet du PRA

<http://ptitsrandonneursalsace.fr>

Adresse secrétariat:
M-Paule KNEIB
45 rue Principale
67500 BATZENDORF
06 59 21 89 40