

LES P'TITS RANDONNEURS D'ALSACE



CALENDRIER des SORTIES 1er SEMESTRE 2022

Randonnée pédestre

Marche nordique

Rando Santé®



LES COORDONNÉES DES ANIMATEURS

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

Cathy : 03-88-73-33-98 catherine.hoerth@orange.fr

Claude : 06-87-17-74-74 claude.rau@wanadoo.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

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



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

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

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

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

INFORMATIONS PRATIQUES

- ⇒ **RALLIEMENT** : Le lieu de RDV du covoiturage pour toutes les randonnées pédestres se situe au parking du parc des Sports rue du Moulin Neuf à Haguenau.
- ⇒ **L'association pratique le covoiturage.**
Les frais sont répartis entre les occupants de la voiture sur la base de 7 centimes du km ainsi que les éventuels frais de péage à répartir également entre les occupants de la même voiture
- ⇒ **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.
- ⇒ 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.



Section marche nordique

Tous les mercredis et samedis à 9 h 30 sauf en août

RDV au parking du chemin des Friches à Haguenau

Contact : Jean-Paul au 07 62 46 92 66



Section Rando santé®



Sport Santé à Haguenau

Tous les lundis de 9 h 30 à 11 h 30

Le lieu de RDV est fonction de la météo et transmis par mail aux participants la semaine précédente

Contacts : Jean-Claude au 06 67 17 16 35 ou Jean Paul au 07 62 46 92 66

Contact mail : randosante@ptitsrandonneursalsace.fr

LES NIVEAUX DE DIFFICULTÉ DE NOS RANDONNÉES

Les critères ci-dessous doivent être modulés en fonction de l'état des chemins, de leur raideur, des conditions climatiques, de la forme des participants...

Ainsi une randonnée « 2 chaussures » pourra être ressentie par certain(e)s comme une « 3 chaussures », ou une « 3 chaussures » ressentie comme une « 2 chaussures ».

Les niveaux sont donc établis de manière indicative selon les paramètres ci-dessous.

FACILE



Pour randonneur débutant, aucune difficulté particulière.

Jusqu'à 15 km et dénivelé inférieur à 200 m environ

MOYENNE



Un entraînement minimum est conseillé.

10 à 15 km et dénivelé supérieur à 200 m ou 15 à 20 km, et dénivelé jusqu'à 500 m environ

FORTE



Pour bon marcheur, fort dénivelé ou nombre d'heures de marche important.

15 à 20 km et dénivelé compris entre 500 et 1000 m environ

TRES FORTE



Bon niveau d'endurance, fort dénivelé et nombre d'heures de marche important.

Plus de 15 km, dénivelé supérieur à 1000 m ou plus de 20 km, dénivelé supérieur à 500 m environ

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.

Programme prévisionnel 1er semestre 2022

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

JANVIER

Bonne et Heureuse Année

2022

Date	Lieu	Détails	Difficulté
Dimanche 02/01/2022	Altenstadt	<u>La Hardt</u> Sortie d'1/2 journée Départ à 13h30 Animatrice : Cathy	
Dimanche 09/01/2022	Lutzelbourg	<u>Château et rochers</u> Sortie à la journée Départ à 8h00 Animatrice : Magali	18 km—430 m   
Dimanche 16/01/2022	Niederbronn-les-Bains	<u>A l'assaut du Wintersberg</u> Sortie à la journée Départ à 9h00 Animatrice : Régine	 
Dimanche 23/01/2022	Brumath	<u>Brumath et villages alentours</u> Sortie d'1/2 journée Départ à 13h30 Animateur : Claude	11 km 
Dimanche 30/01/2022	Dambach Neunhoffen	<u>Dans les Vosges du Nord</u> Sortie d'1/2 journée Départ à 13h30 Animatrice : Cathy	

FEVRIER

Dimanche 06/02/2022	Memmelshoffen	Sortie à la journée Départ à 9h00 Animatrice : Régine	 
Jeudi 10/02/2022	Weitbruch	Sortie d'1/2 journée Départ à 13h30 Animateur : Aimé	
Dimanche 13/02/2022	Saverne	<u>Wasserfeld</u> Sortie à la journée Départ à 8h00 Animatrice : Magali	20 km – 450 m   
Dimanche 20/02/2022	Reipertswiller	<u>Sur le sentier des sources</u> Sortie à la journée Départ à 9h00 Animatrice : Lydie	15 km - 450 m  
Dimanche 27/02/2022	Morschwiller	<u>Chapelles</u> Sortie d'1/2 journée Départ à 13h30 Animateur : Claude	

MARS

Date	Lieu	Détails	Difficulté
Dimanche 06/03/2022	Marmoutier	<u>Patrimoine & Abbaye</u> Sortie à la journée Départ à 9h00 Animateur : Aimé	
Dimanche 13/03/2022	Wissembourg	<u>Vergers et forêts</u> Sortie d'1/2 journée Départ 13h30 Animatrice : Cathy	
Jeudi 17/03/2022	Graufthal	<u>Maisons troglodytes</u> Sortie à la journée Départ à 9h00 Animateur : Aimé	
Dimanche 20/03/2022	Oberbronn	<u>Randonnée printanière</u> Sortie à la journée Départ à 9h00 Animatrice : Lydie	17 km – 500 m 
Dimanche 27/03/2022	Wingen sur Moder	<u>Le menhir du Spitzstein</u> Sortie à la journée Départ à 8h30 Animatrice : Magali <i>Attention changement d'heure</i>	22 km – 465 m 

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



AVRIL












Date	Lieu	Détails	Difficulté
Dimanche 03/04/2022	Phalsbourg	<u>Lavoirs et rochers</u> Sortie à la journée Départ à 8h00 Animatrice : Régine	
Dimanche 10/04/2022	Bischoffsheim	<u>Le circuit des cerisiers</u> Sortie à la journée Départ à 9h30 Animateur : Michel	10 km - 250 m 
Jeudi 14/04/2022	Biblisheim	Sortie à la journée Départ à 9h30 Animateur : Aimé	
Lundi 18/04/2022	Obernai	<u>Vignes et forêts très beaux paysages</u> Sortie d'1/2 journée Départ à 13h00 Animatrice : Cathy	
Dimanche 24/04/2022	Schwingmühle Hanviller	<u>Cascades du Seilbach</u> Sortie à la journée Départ à 9h00 Animatrice : Lydie	15 km - 350 m 
Samedi 30/04/2022	Lembach	<u>Balade crépusculaire autour de Lembach</u> INSCRIPTION OBLIGATOIRE avant le 25 avril Sortie d'une soirée Départ à 17h00 Pizzas ou tartes flambées au S'karierstuebel de Lembach à la charge des participants Animatrice : Magali	11 km - 240 m 

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)

Date	Lieu	Détails	Difficulté
Dimanche 01/05/2022	Fischbach (Allemagne)	<u>Pfalz du Sud</u> Sortie d'1/2 journée Départ à 13h30 Animatrice : Cathy	
Jeudi 05/05/2022	Strasbourg - Robertsau	<u>Parc, forêts et château</u> Sortie à la journée Départ à 9h30 Animateur : Michel	11 km 
Dimanche 08/05/2022	Val de Villé	<u>Le Frankembourg</u> Sortie à la journée Départ à 8h00 Animatrice : Régine	  
Jeudi 12/05/2022	Roppeviller	<u>Le Colorado franco-allemand</u> Sortie à la journée Départ à 9h30 Animateur : Aimé	
Dimanche 15/05/2022	Haguenau	<u>Balade musicale de parc en parc</u> Sortie d'1/2 journée INSCRIPTION OBLIGATOIRE Départ en groupes à 14h00 – 14h30 – 15h00 du hall du manège Animateurs : FFRandonnée Alsace	
Mardi 17/05/2022	Haguenau	<u>Sur les pas du Sandhaas</u> Sortie d'1/2 journée Départ à 14h00 Parcours animé par le Théâtre des Deux Haches Animateurs : FFRandonnée Alsace	
Vendredi 20/05/2022	Haguenau	<u>Conférence sur la marche</u> 30 ^{ème} anniversaire du Comité Alsace Conférencier : David le Breton, professeur de sociologie Rendez-vous à 19h30 au Foyer Capito Animateurs : FFRandonnée Alsace	
Samedi 21/05/2022	Fort-Louis	<u>Randonnée champêtre</u> Sortie d'1/2 journée Départ à 9h00 du parking du Fort-Louis Apéritif animé par le Cor des Alpes de Lichtenberg Déjeuner sur inscription (15€)	
Jeudi 26/05 au Dimanche 29/05/2022	Baiersbronn (Allemagne)	<u>Randonnées en Forêt Noire</u> 2 niveaux (2 et 3/4 chaussures) Le détail des randonnées sera envoyé en mars Animatrices : Cathy & Magali	 

JUIN

Date	Lieu	Détails	Difficulté
Dimanche 05/06/2022	Lemberg	<u>Sentier des grottes</u> Sortie à la journée Départ à 9h00 Animateur : Claude	12 km - 250 m 
Lundi 06/06/2022	Annweiler (Allemagne)	<u>Châteaux Trifels, Madenburg et Neukastell</u> Sortie à la journée Départ à 8h00 Animatrice : Magali	20 km 
Dimanche 12/06/2022	Hellert	<u>Maisons troglodytes</u> Sortie à la journée Départ à 8h30 Animatrice : Lydie	20 km - 800 m 
Jeudi 16/06/2022	Waldeck	<u>Ruines et forêt</u> Sortie à la journée Départ 9h30 Animateur : Aimé	
Dimanche 19/06/2022	Surprise!	<u>Là où tout a commencé</u> Sortie à la journée Départ à 9h00 Animateur : Aimé	
Dimanche 26/06/2022	Wangenbourg	<u>Le Schneeberg</u> Sortie à la journée Départ à 8h00 Animatrice : Régine	

Afin d'élargir le panel d'encadrants, le club recherche des animateurs rando ainsi que des animateurs marche nordique et rando santé bénévoles. Les personnes intéressées sont les bienvenues et peuvent s'adresser aux membres du comité ou aux animateurs.



Pourquoi randonner dans un club FFRandonnée ?

Les 4 bonnes raisons pour rejoindre un club :

- Pratiquer la randonnée en club permet de rester en bonne santé
- Se voir proposer des randonnées variées avec un animateur
- Rencontrer du monde
- Avoir une assurance adaptée à l'activité

JUILLET

Date	Lieu	Détails	Difficulté
Dimanche 03/07/2022	Bitche	<u>Balade et vélo rail</u> Sortie à la journée INSCRIPTION OBLIGATOIRE 5 € par personne pour le vélorail Plus d'infos en mai Animatrice : Magali	
Dimanche 10/07/2022	Rothau	<u>Le sentier des Roches</u> Sortie à la journée Départ à 8h30 Animateur : Michel	16 km - 570 m 
Dimanche 24/07/2022	Soultzerkopf	<u>Balade rando détente au refuge du Soultzerkopf</u> Matin balade facile et après-midi détente Sortie à la journée Départ à 9h30 SUR INSCRIPTION Animateurs : Cathy et Claude <div>Strictement réservé aux membres du PRA</div>	
Dimanche 31/07/2022	Oberhaslach	<u>Cascade et château</u> Sortie à la journée Départ à 8h00 Animatrice : Magali	20 km - 860 m 



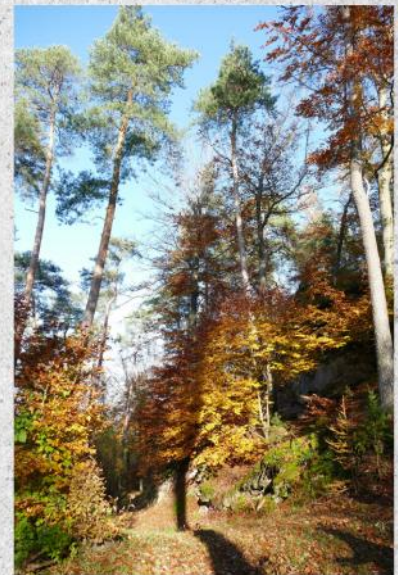
Les avantages de votre licence :

- une **assurance** adaptée et performante pour randonner dans les meilleures conditions de sécurité
- une **assistance** 24 h /24 et 7 j /7 en France comme à l'étranger
- un accès aux [stages de formation](#) de lecture de carte, d'orientation, d'animateurs, de baliseurs, de dirigeants associatifs
- un accès aux [voyages de randonnée](#) organisés par les clubs, les comités de la Fédération ou les partenaires privilégiés
- des **tarifs préférentiels** :
 - ⇒ au magazine [Passion Rando](#) (8€ pour 4 numéros ou 16€ pour 8 numéros)
 - ⇒ à l'abonnement [GR @ccess](#) (à partir de 10€) qui vous permet d'organiser votre randonnée itinérante en ligne
 - ⇒ pour toute commande sur le site de la [boutique FFRandonnée](#) sur les manifestations de randonnée pédestre des avantages auprès des différents [partenaires de la FFRandonnée](#)
- des conseils personnalisés au [centre d'information FFRandonnée](#) de 10 h à 18 h du lundi au vendredi au 64, rue du Dessous des Berges - 75013 PARIS ou au 01 44 89 93 93

Règles de bonne conduite

- 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.
- Le participant a la politesse d'écouter les propos de l'animateur rando ou ses explications et de respecter scrupuleusement ses consignes.
- Il est interdit de dépasser l'animateur sauf si ce dernier l'a autorisé.
- Il est de bon ton de prévenir **discrètement** 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.
- 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.
- Lors des sorties, il faut prévoir de l'eau, des habits de rechange, de bonnes chaussures et des habits de pluie.
- 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.
- 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.
- 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 de la Covid-19

En toutes saisons, randonner avec le PRA !



COMMENT DECLARER UN ACCIDENT



Effectuez votre déclaration de sinistre dans les 10 jours ouvrés comme suit en fonction de la date de validité de votre licence.

Licenciés et baliseurs / collecteurs 2021/2022

mais aussi Randopass en cours

Déclarer votre accident **dans les 10 jours ouvrés** :

en ligne : [**Déclaration d'accident Gras Savoye**](#)

• ou par courrier : **Gras Savoye – Département Sport et Événement – Immeuble quai 33, 33/34 quai De Dion Bouton – CS70001 – 92814 Puteaux**

• Si vous désirez faire une déclaration en ligne, il vous faudra créer un compte Gras Savoye. Une fois sur la page de déclaration de sinistre indiquée ci-dessus « **Déclaration d'accident Gras Savoye** », cliquez-en haut à gauche sur « S'identifier/S'inscrire » pour la création de votre compte. Pour ce faire, une adresse mail vous sera nécessaire.

Vous pouvez également effectuer une déclaration de sinistre sous format papier en [cliquant-ici](#). Vous serez redirigé vers le guide d'assurance. La déclaration de sinistre se trouve à la page 27-30 »

- Toute déclaration d'accident doit :
- Etre accompagnée d'une photocopie de la licence ;
- Mentionner l'identité et l'adresse de la victime (le tiers) ;
- Indiquer la nature des dommages corporels ou des dégâts matériels causés s'il s'agit d'un sinistre de Responsabilité Civile (si vous êtes responsable d'un dommage à autrui) ;
- Être complétée par un certificat médical descriptif des blessures constatées s'il s'agit d'un sinistre mettant en jeu la garantie des accidents corporels (Individuelle Accident).
- Ne joignez à la déclaration aucun document nécessaire au règlement ultérieur du dossier (devis, note de frais, feuille de soins, facture, etc.). Attendez, pour ce faire, d'avoir reçu un accusé de réception de l'assureur qui indiquera le numéro de votre dossier (que vous ferez figurer sur tout courrier ultérieur) et son déroulement.

Nota Bene :

En cas de dommages matériels ou de sinistre en Responsabilité Civile il convient de faire la déclaration sur papier libre à l'adresse indiquée ci-dessus. Indiquer le lieu précis, la date et les circonstances détaillées de cet accident et préciser en objet que le sinistre porte sur la garantie en Responsabilité Civile. Ainsi le dossier sera adressé plus facilement au bon service de l'assureur concerné.

Attention : Ne pas envoyer la déclaration à la Fédération.

Pour la mise en œuvre de la garantie assistance rapatriement, le numéro de **MUTUAIDE ASSISTANCE** à contacter en cas d'accident ou de maladie grave est le : 01 45 16 84 99 (depuis l'étranger : +33 1 45 16 84 99) puis indiquer le numéro de contrat d'assurance **5369**.

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>

Et retrouver également nos informations et sorties sur la page Facebook

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