



LES PTITS RANDONNEURS d'ALSACE



Calendrier Sorties Sport Santé

2nd semestre 2022



Juillet

Lundi 4 juillet	Weitbruch 7 km	RDV à 9h30 Maison forestière
Lundi 11 juillet	Marienthal 7.1 km	RDV à 9h30 Parking de la Basilique

Août

Lundi 22 août	Lixhausen 5.2 km (moyen)	RDV à 9h30 Parking de l'Église
Lundi 29 août	Haguenau 7 km	RDV à 9h30 Parking Parc des Sports

Septembre

Lundi 5 septembre	Wingersheim 4.5 km	RDV à 9h30 Parking terrain de foot
Samedi 10 et dimanche 11 septembre	Randos France Bleu Alsace Schwindratzheim	RDV à 9h30 Parking de la salle des fêtes
Lundi 19 septembre	Reischhoffen 6.5 km	RDV à 9h30 Parking chapelle rue de Jaegerthal
Lundi 26 septembre Journée	Munchhausen Repas au restaurant sur réservation	Sortie Nature guidée RDV à 9h30 Maison de la nature

Octobre

Lundi 3 octobre	Offendorf 5.4 km	RDV à 9h30 Verger école/pied de la digue
Lundi 10 octobre journée	Bischwiller 5.5 km	RDV à 9h30 Parking gare SNCF
Samedi 15 octobre	Holtzheim Distance non précisée à ce jour	Octobre Rose Gravière du Fort RDV à préciser
Lundi 24 octobre	Eschbach 6.9 km	RDV à 9h30 Parking terrain de sports

Novembre

Lundi 7 novembre	Herrlisheim 4.6 km	RDV à 9h30 Parking du verger école
Lundi 14 novembre	Hohatzenheim 7 km	RDV à 9h30 Parking de l'Eglise
Lundi 21 novembre	Mittelhausen 5.1 km	RDV à 9h30 Parking place de l'Eglise
Lundi 28 novembre	Bischwiller 8 km	RDV à 9h30 Parking Super U

Décembre

Lundi 5 décembre	Mommenheim 6 km	RDV à 9h30 Parking port plaisance
Lundi 12 décembre	Haguenau 6 km	RDV à 9h30 Parking du Gros Chêne

Notre club de randonnée, Les Ptits Randonneurs d'Alsace, est labellisé Rando Santé® de la FFRandonnée depuis le 27 février 2020.

Pour cela le club a mis en place une équipe d'animateurs spécialisés et diplômés par une formation spécifique Rando Santé® et Sport Santé du CDOS67 (Comité Départemental Olympique et Sportif du Bas-Rhin).

Cette activité est en liaison avec l'activité « Sport Santé » du CDOS67 et avec la CeA (Collectivité européenne d'Alsace) pour que la marche soit un atout pour le bien-être de toutes et tous dans le cadre des Sports de nature et du bien vieillir.

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 ou présentant une pathologie ou souhaitant reprendre une reprise d'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.

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

Infos pratiques :

- Prévoir des chaussures de sport confortables
- Durée : 2 h pauses comprises
- Vitesse de marche : 3 à 3.5 km/h
- Distance : 4 à 9 km
- Lieu : 15 / 25 km max autour de Haguenau

La marche s'effectue toujours dans des conditions météorologiques optimales et dans un environnement facile, dégagé.

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 Rand Santé® sont encadrées par des animateurs spécialisés et diplômés de la FFRandonnée.

A l'heure actuelle, le club compte près de 150 adhérents qui participent aux différentes activités du club :

- Randonnées journée, demi-journée
- Randonnées en raquettes à neige
- Randos cool
- Marches populaires
- Séjours rando
- Sorties autocar
- Et plein d'autres surprises encore !

À vous de choisir et bonne rando !

N'hésitez pas à visiter le site internet du PRA

<https://ptitsrandonneursalsace.fr>



Contact et renseignements pour le sport santé

Jean-Claude Daussy

Responsable section Sport Santé® au PRA

06 67 17 16 35

radosante@ptitsrandonneursalsace.fr



Claude RAU (Président)

81 rue Principale

67500 BATZENDORF

06 87 17 74 74



PRA Haguenau

