

LES P'TITS RANDONNEURS d'ALSACE



CALENDRIER des SORTIES 2nd 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 | rauclaude@orange.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 |
| 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 | |

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.
- ⇒ Restons vigilants et attentifs aux directives « COVID-19 » qui évoluent constamment: respectons les règles en vigueur.



Section marche nordique

Tous les mercredis et samedis à 9 h 30 (pause estivale du 18 juillet au 15 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



Voir le calendrier spécifique sur le site

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 second semestre 2022

Il peut être modifié en fonction des phénomènes météorologiques


JUILLET

| Date | Lieu | Détails | Difficulté |
|------------------------|--------------|--|--|
| Dimanche 3/07/2022 | Bitche | <u>Balade et vélo rail à Bitche</u> Sortie à la journée Animatrice : Magali | COMPLET |
| Dimanche 10/07/2022 | Harthouse | <u>Marche solidaire à l'IME</u> Inscription auprès de Claude |  |
| Dimanche 17/07/2022 | Lutzelhouse | <u>Rocher de Mutzig et jardins des fées</u> Sortie à la journée Départ à 8h00 Animatrice : Lydie | 20 km—750 m     |
| Dimanche 24/07/2022 | Soultzerkopf | <u>Balade rando détente au refuge du Soultzerkopf</u> Matin jeu de piste et après-midi détente Sortie à la journée—Départ à 9h30 SUR INSCRIPTION Animateurs : Cathy et Claude | Strictement réservé aux membres du PRA |
| Dimanche 31/07/2022 | Rothau | <u>Le sentier des roches</u> Sortie à la journée Départ à 8h30 Animateur : Michel | 16 km—570 m    |

AOUT

| Date | Lieu | Détails | Difficulté |
|------------------------|-----------------------|---|--|
| Dimanche 7/08/2022 | Niederbronn les Bains | <u>Circuit des arbres remarquables</u> Sortie à la demi-journée (casquette) Départ à 13h30 Animatrice : Cathy |  |
| Jeudi 11/08/2022 | Uberach—Schweighouse | <u>Et si on y allait ?</u> Sortie à la journée Départ à 10h00 Animateur : Aimé |   |
| Dimanche 14/08/2022 | Roppeviller | <u>Le colorado du Bitcherland</u> Sortie à la journée Départ à 10h00 Animateurs : Nathalie et Serge | 10 km   |
| Dimanche 21/08/2022 | Walscheid | <u>Grotte et rocher</u> Sortie à la journée Départ à 8h00 Animatrice : Lydie | 21 km—650 m     |
| Dimanche 28/08/2022 | Sturzelbronn | <u>Par monts et vallées</u> Sortie à la journée Départ à 9h30 Animateur : Aimé |   |

SEPTEMBRE

| Date | Lieu | Détails | Difficulté |
|---|---|---|--|
| Dimanche 4/09/2022 | Weiterswiller | <u>Vers le Loosthal</u> Sortie à la journée Départ à 9h00 Animatrice : Régine | 16 km—400 m  |
| Jeudi 8/09/2022 | Weyersheim | <u>Le long de la Zorn</u> Sortie à la journée Départ à 10h00 Animateur : Aimé |  |
| Du 11/09 au 20 ou 21/09/2022 | Séjour en Corse Ghisonaccia Complet Animateur—Organisateur : Michel | | |
| Dimanche 18/09/2022 | Ergersheim Dompeter | <u>Journée du patrimoine</u> Sortie d'1/2 journée Départ 13h00 Animatrice : Cathy |  |
| Dimanche 25/09/2022 | <u>Marche populaire du PRA à Haguenau</u> | | |



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 activité, des chaussures de sport confortables suffisent. Les séances proposées par la section seront d'une durée de 2 h 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

OCTOBRE

| Date | Lieu | Détails | Difficulté |
|------------------------|---------------------------|--|--|
| Dimanche 2/10/2022 | Munchhausen | <u>Delta de la Sauer</u> Sortie à la demi-journée Départ à 13h30 Animateurs : Nathalie et Serge |  |
| Jeudi 6/10/2022 | Illkirch Graffenstaden | <u>Découverte d'Illkirch</u> Sortie à la journée Départ à 9h30 Animateur : Michel |  |
| Dimanche 09/10/2022 | Schwingmuehle | <u>Cascades de Seilbach</u> Sortie à la journée Départ à 9h00 Animatrice : Lydie | 15 km—250 m   |
| Jeudi 13/10/2022 | Soultz /s Forêts | <u>Les noix</u> Sortie à la journée Départ à 9h30 Animateur : Aimé |  |
| Samedi 15/10/2022 | Rott | <u>Sortie Dampfnuddel</u> Sortie à la journée Sur inscription avant le 9 octobre auprès d'Aimé Départ à 9h30 Animateur : Aimé |  |
| Samedi 15/10/2022 | Holtzheim | <u>Octobre rose</u> à partir de 14h à la Gravière rue du Fort Organisateurs : Ville de Holtzheim et FFEISSM |  |
| Dimanche 16/10/2022 | Balbronn | <u>Aux couleurs de l'automne</u> Sortie à la journée Départ à 8h30 Animatrice : Régine | 16 km—350 m   |
| Dimanche 23/10/2022 | Saint Nabor | <u>Carrière, abbaye de Niedermunster et Saint Jacques</u> Sortie à la journée Départ à 9h00 Animateur : Claude | 12 km—400 m   |
| Dimanche 30/10/2022 | Dörrenbach (Allemagne) | <u>Contes de Grimm</u> Sortie d'1/2 journée Départ 13h00 Animatrice : Cathy |  |



NOVEMBRE

| Date | Lieu | Détails | Difficulté |
|------------------------|---|--|--|
| Dimanche 6/11/2022 | Reipertswiller | <u>Sur le sentier des sources</u> Sortie à la journée Départ à 9h00 Animatrice : Lydie | 15 km—300 m  |
| Vendredi 11/11/2022 | Woerth | <u>Une autre guerre</u> Sortie d'1/2 journée Départ 13h30 Animatrice : Cathy |  |
| Dimanche 13/11/2022 | Ruhestein (Allemagne) | <u>Ruine de monastère et belles vues</u> Sortie à la journée Départ à 8h30 Animatrice : Magali | 19 km – 720 m  |
| Jeudi 17/11/2022 | Yburg (Allemagne) | <u>Château et vignes</u> Sortie à la journée Départ à 10h00 Animateur : Aimé |  |
| Dimanche 20/11/2022 | <u>Assemblée générale du PRA</u> | | |
| Dimanche 27/11/2022 | Rastatt (Allemagne) | <u>Patrimoine et marché de Noël</u> Sortie à la demi-journée Départ à 13h30 Possibilité de terminer par un repas sur le marché de Noël à la charge des participants Animatrice : Magali | 10 km environ  |

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 / f

DECEMBRE

| Date | Lieu | Détails | Difficulté |
|--------------------------------|-------------------------------------|--|--|
| Samedi 03/12/2022 | Windstein | Balade de la Saint Nicolas Sortie à la demi-journée Départ à 13h30 Animateur : Claude |  |
| Jeudi 8/12/2022 | Baden– Baden (Allemagne) | <u>Merkur et marché de Noël</u> Sortie à la journée Départ à 10h00 Montée en funiculaire : Tarif : 3 € 50 Animatrice : Magali |  |
| Samedi 17/12/2022 | Windstein Grünenthal | <u>Autour du Schlossberg—Noël au village</u> Sortie d'1/2 journée Départ 13h30 Animatrice : Cathy |  |
| Dimanche 18/12/2022 | Marienthal | <u>Messe en forêt avec frère Aimé</u> Sortie à la demi-journée Départ à 13h30 Animateur : Aimé |  |
| Jeudi 29/12/2022 | Surprise /s Forêts | <u>L'humeur de Cathy</u> Sortie d'1/2 journée Départ 13h30 Animatrice : Cathy |  |



Les P'tits
Randonneurs
en Forêt Noire



| Date | Lieu | Détails | Difficulté |
|--------------------------------|-----------------------------|---|--|
| Dimanche 08/01/2023 | | <u>Rando épiphanie</u> Sortie en chantier—plus d'info prochainement Organisateur : comité du PRA |  |
| Dimanche 15/01/2023 | Gimbelhof | <u>Lever de soleil au Lowenstein</u> Sortie à la journée— Prévoir son petit déjeuner et son repas de midi Départ à 6h15 Animatrice : Magali | 15 km—510 m    |
| Jeudi 19/01/2023 | Oberhoffen sur Moder | Sortie à la demi-journée Départ à 13h30 Animateur : Aimé |  |
| Dimanche 22/01/2023 | Saverne | <u>A l'ombre du Haut-Barr</u> Sortie à la journée Départ à 8h30 Animatrice : Régine | 15 km—450 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

Les événements du PRA

3 juillet : Sortie vélorail (complet)

24 juillet : Sortie détente au Soultzerkopf

10 et 11 septembre : Forum des associations de Haguenau

25 septembre : Marche populaire du PRA

1er et 2 octobre : Stand buvette pour les journées d'automne à Haguenau

20 novembre : Assemblée générale du PRA

7 décembre : Réunion planning

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 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>



Adresse secrétariat

Marie-Paule KNEIB

45 rue Principale - 67500 BATZENDORF

06 59 21 89 40