

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



LES PTITS RANDONNEURS d'ALSACE



Calendrier
Sorties
Sport Santé

1er semestre 2023



Janvier

Lundi 9 janvier 2023	MARENTHAL 7.1 km	RDV à 9h30 Parking de la Basilique
Lundi 16 janvier 2023	WEITBRUCH 5.1 km	RDV à 9h30 Maison forestière de Weitbruch
Lundi 23 janvier 2023	HAGUENAU 5.5 km	RDV à 9h30 Lavoir du Hundshof
Lundi 30 janvier 2023	HERRLISHEIM 7.1 km	RDV à 9h30 Parking du verger école

Avril

Lundi 3 avril 2023	Pas de sortie Rando Santé	
Lundi 10 avril 2023	Lundi de Pâques : pas de sortie Rando Santé	
Lundi 17 avril 2023	SCHWINDRATZHEIM 8 km	RDV à 9h30 Parking de la salle des fêtes
Lundi 24 avril 2023	ESCHBACH 6.9 km	RDV à 9h30 Parking terrain de sports

Février

Lundi 6 février 2023	HERRLISHEIM 4.6 km	RDV à 9h30 Parking verger école
Lundi 13 février 2023	BISCHWILLER 5.5 km	RDV à 9h30 Parking Gare SNCF
Lundi 20 février 2023	HAGUENAU 6 km	RDV à 9h30 Parking du Gros Chêne
Lundi 27 février 2023	SCHWEIGHOUSE 6 km	RDV à 9h30 Parking Kaeufling

Mai

Lundi 1er mai 2022	Pas de sortie Rando Santé	
Lundi 8 mai 2023	Pas de sortie Rando Santé	
Lundi 15 mai 2023	GAMBSHEIM 8.5 km	RDV à 9h30 Chapelle
Lundi 22 mai 2023	BISCHWILLER 8 km	RDV à 9h30 Parking Super U
Lundi 29 mai 2023	Lundi de Pentecôte pas de sortie Rando Santé	

Mars

Lundi 6 mars 2023	OFFENDORF 5.4 km	RDV à 9h30 Parking verger école / pied de la digue
Lundi 13 mars 2023	WINGERSHEIM 4.5 km	RDV à 9h30 Parking terrain de foot
Lundi 20 mars 2023	REISCHHOFFEN 6.5 km	RDV à 9h30 Parking chapelle rue de Jaegerthal
Lundi 27 mars 2023	HAGUENAU 7.4 km	RDV à 9h30 Chemin des Fiches

Juin

Lundi 5 juin 2023	HOHATZENHEIM 7 km	RDV à 9h30 Parking de l'église
Lundi 12 juin 2023	DRUSENHEIM 6.3 km	RDV à 9h30 Parking du bac
Lundi 19 juin 2023	WOERTH 7.8 km Repas tiré du sac	Sortie Sport Santé RDV à 10h00 Parking départ sentier des Turcos
Lundi 26 juin 2023	LIXHAUSEN 5.2 km	Sortie Sport santé RDV à 9h30 Parking de l'église

Notre club de randonnée, Les Ptits Randonneurs d'Alsace, est labellisé Rando Santé® de la FFRRandonnée 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 7 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.