

LES P'TITS RANDONNEURS d'ALSACE



CALENDRIER des SORTIES
1er semestre 2023

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

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.

► Sauf mention contraire pour les sorties à la journée, le repas est tiré du sac.

► 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 1ere 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, chaque participant doit posséder son gel hydroalcoolique dans son sac à dos. Pendant la rando, les gestes barrières et la distanciation physique sont à respecter.

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



Il existe des variantes sabots lorrains ou tong estivale en fonction du lieu de randonnée ou de la thématique !

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 / Jean Paul au 07 62 46 92 66
randonosante@ptitsrandonneursalsace.fr



Programme 1er semestre 2023

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

Sauf mention contraire pour les sorties à la journée, le repas est tiré du sac

Bonne et Heureuse Année 2023

JANVIER

Date	Lieu	Détails	Difficulté
Dimanche 8/01/23	Brumath	<u>Rando épiphanie</u> Sortie à la demi-journée Sur inscription auprès de Marie-Paule Kneib Départ à 13 h 30 Organisateur : comité du PRA	
Dimanche 15/01/23	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 19/01/23	Oberhoffen / Moder	Sortie à la demi-journée Départ à 13h30 Animateur : Aimé	
Dimanche 22/01/23	Saverne	<u>A l'ombre du Haut-Barr</u> Sortie à la journée Départ à 8h30 Animatrice : Régine	15 km—450 m

FEVRIER

Date	Lieu	Détails	Difficulté
Dimanche 5/02/23	Hunspach	<u>A la découverte du patrimoine alsacien : le colombage</u> Sortie à la demi-journée Départ à 13h30 Animateur : Claude	
Dimanche 12/02/23	Langensoultzbach	<u>Autour du Soultzbach</u> Sortie à la demi-journée Départ à 13h30 Animatrice : Cathy	
Jeudi 16/02/23	Bischwiller	<u>Sentier des poètes</u> Sortie à la demi-journée Départ à 13h30 Animateur : Aimé	
Dimanche 19/02/23	Munchhausen	<u>Delta de la Sauer</u> Sortie à la demi-journée Départ à 13h30 Animateurs : Nathalie et Serge	
Dimanche 26/02/23	Zittersheim	<u>Les 12 sources</u> Sortie à la journée Départ à 9h00 Animatrice : Lydie	 15 km—300 m

MARS

Date	Lieu	Détails	Difficulté
Dimanche 5/03/23	Avolsheim	Sentier des chapelles Sortie à la journée Départ à 8h00 Animatrice : Magali	23 km—260 m 
Dimanche 12/03/23	Weiterswiller	Sparsbach-Eckartswiller- le rocher de la grenouille Sortie à la journée Départ à 8h30 Animatrice : Lydie	19 km—450 m 
Jeudi 16/03/23	Niederschaeffolsheim	Sentier des calvaires Sortie à la demi-journée Départ à 13h30 Animateur : Aimé	
Dimanche 19/03/23	Mouterhouse	En passant par la Lorraine Sortie à la journée Départ à 8h30 Animatrice : Régine	18 km—450 m 
Dimanche 26/03/23 Changement d'heure	Rothbach	Autour de la Rothbach Sortie à la demi-journée Départ à 13h30 Animatrice : Cathy	

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.

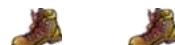
Infos pratiques :

- 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.



AVRIL

Date	Lieu	Détails	Difficulté
Vendredi 7/04/23	Fischbach bei Dahn (Allemagne)	Sentier des sources Sortie à la journée Départ à 8h00 Animatrice : Magali	22 km—530 m 
Lundi 10/04/23	Offwiller	Jusqu'à la Moselle Sortie à la demi-journée Départ à 13h30 Animatrice : Cathy	
Jeudi 13/04/23	Oberbronn	Le Wasenbourg Sortie à la journée Départ à 9h30 Animateur : Aimé	13 km – 460 m 
Dimanche 16/04/23	Dossenheim / Zinsel	Sites fortifiés Sortie à la journée Départ à 8h30 Animatrice : Lydie	20 km—550 m 
Dimanche 23/04/23	Mertzwiller	Là où tu as commencé – saison 5 Sortie à la journée Départ à 9h00 Animateur : Aimé	18 km—120 m 
Dimanche 30/04/23	Oppenau (Allemagne)	Souvenirs d'une tempête Lothar Sortie à la journée Départ à 8h30 Animateur : Michel en association avec le Pas Santé	16 km—450 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 graisseuse
- 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)

MAI

Date	Lieu	Détails	Difficulté
Lundi 1/05/23	Bouxwiller	<p><u>A l'assaut du Bastberg et du Herrenstein</u></p> Sortie à la journée Départ à 8h00 Animatrice : Magali	21 km—470 m 
Dimanche 7/05/23	Soultz les Bains	<p><u>A la découverte des curiosités de Soultz les Bains</u></p> Sortie à la journée Sur inscription auprès de Claude – Visite commentée par le maire de la commune Départ à 9h00 Repas au restaurant à la charge des participants Bulletin d'inscription suivra Animateur : Claude	
Lundi 8/05/23	Wangenbourg	<p><u>Drôle de guerre sur les sentiers de De Gaulle</u></p> Sortie à la demi-journée Départ à 13h30 Animatrice : Cathy	
Du 12 au 14/05/23	Au Pays de la Zorn	<p><u>Randofolies</u></p> Plus d'infos prochainement Animateurs : Comité des territoires d'Alsace de la FFRandonnée et Communauté de Communes du Pays de la Zorn	
Jeudi 18/05/23	Bühl (Allemagne)	<p><u>A la découverte des environs de Bühl</u></p> Sortie à la journée Départ à 9h30 Animateur : Aimé	
Du jeudi 18 au dimanche 21/05/23	Münstertal (Allemagne)	Séjour en Forêt Noire Complet	
Dimanche 21/05/23	Niedersteinbach	<p><u>Le Welschtal et ses châteaux</u></p> Sortie à la journée Départ à 9 h 30 Animateurs : Nathalie et Serge	
Dimanche 28/05/23	Barr	<p><u>De châteaux en châteaux</u></p> Sortie à la journée Départ à 8h30 Animatrice : Régine	16 km—670 m 
Lundi 29/05/23	Marmoutier	<p><u>Le Tannenwald</u></p> Sortie à la demi-journée Départ à 13h30 Animatrice : Cathy	

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.

JUIN

Date	Lieu	Détails	Difficulté
Dimanche 4/06/23	Geroldsau (Allemagne)	<u>De cascades en rhododendrons</u> Sortie à la journée Départ à 9h00 Animateur : Claude	13 km – 480 m 
Dimanche 11/06/23	Bühlertal	<u>Ses cascades et ses rochers</u> Sortie à la journée Départ à 8h30 Animateur : Michel	16 km—660 m 
Dimanche 18/06/23	Hasselfurth	Sortie à la journée Départ à 9h00 Animateur : Aimé	14 km—200 m 
Jeudi 22/06/23	Niederbronn-les-bains	<u>Visite à la petite Liese</u> Sortie à la journée Départ à 9h30 Animateur : Aimé	12 km – 440 m 
Dimanche 25/06/23	Baden-Baden (Allemagne)	<u>A l'assaut de la tour du Fremersberg</u> Sortie à la journée Départ à 8h30 Animatrice : Lydie	19 km—700 m 

En toutes saisons, randonner avec le PRA !



JUILLET

Date	Lieu	Détails	Difficulté
Dimanche 2/07/23	Weiterswiller	<u>Vers le Loosthal</u> Sortie à la journée Départ à 8h30 Animatrice : Régine	18 km—500 m 
Dimanche 9/07/23	Saverne	<u>Télégraphe de Chappe et Haut-Barr</u> Sortie à la journée Départ à 8h30 Animatrice : Magali Visite de la tour de Chappe – Prévoir 3 €	18 km—700 m 
Vendredi 14/07/23	Phillipsbourg	<u>Vers le Ramstein</u> Sortie à la journée Départ à 9h00 Animateur : Aimé	17 km—475 m 
Dimanche 16/07/23	Schonau (Allemagne)	<u>Sentier franco allemand, de châteaux en châteaux</u> Sortie à la journée Départ à 8h30 Animatrice : Lydie	19 km—800 m 
Dimanche 23/07/23	Soultzerkopf	<u>Balade rando détente au refuge du Soultzerkopf</u> Balade le matin et après-midi détente Sortie à la journée Départ à 9 h 30 Sur inscription—Réservé aux membres Animateurs : Cathy et Claude	
Dimanche 30/07/23	Wangenbourg	<u>A l'assaut du Schneeberg</u> Sortie à la journée Départ à 8h30 Animateur : Michel	16 km—650 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

18 au 21 mai : Séjour en Forêt Noire (complet)

7 juin : Réunion planning

23 juillet : Sortie détente au Soultzerkopf

9 et 10 septembre : Forum des associations de Haguenau

24 septembre : Marche populaire du PRA



Comment déclarer 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 2022 / 2023 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 (cf 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 5369.12



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

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