

## 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 "Sport et la santé" sont encadrées par des animateurs spécialisés et diplômés de la FFRandonnée.

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

- Randonnées journée, demi-journée
- Randos cool
- Marche nordique
- 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 sport et la santé

**Jean Claude Daussy**  
**Responsable section « sport et la santé »**  
**au PRA**  
**06 67 17 16 35**  
**[ptitsrandonneursalsace@gmail.com](mailto:ptitsrandonneursalsace@gmail.com)**

**Claude RAU (Président)**  
**81 rue Principale**  
**67500 BATZENDORF**  
**06 87 17 74 74**



PRA Haguenau



LES PTITS RANDONNEURS d'ALSACE



HAGUENAU

Calendrier  
Sorties  
"Sport et la santé"

2nd semestre 2023



Notre club de randonnée, Les Petits Randonneurs d'Alsace est membre du comité Alsace de la FFRandonnée. Pour cela le club a mis en place une équipe d'animateurs diplômés. Depuis la rentrée 2023/2024, notre club se dote d'une activité « sport et la santé » pour toutes et tous.

Cette activité via le comité Alsace de la FFRandonnée, est en liaison avec l'activité Sport Santé du CDOS67 et de 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 en Alsace.

### Le sport et la santé, c'est quoi ?

Il est reconnu, que la marche est l'activité physique la plus accessible et adaptable à chacun pour tous les âges et son niveau sportif.

La marche "sport et la santé" se pratique partout, alors que vous soyez sédentaire ou présentant une pathologie compatible avec la marche ou souhaitant reprendre une activité physique après un problème de santé, la randonnée vous aidera de manière adaptée à vos souhaits et capacités qu'elle soit recommandée ou non par votre médecin traitant.

Un certificat médical est obligatoire à l'inscription au club, puis chaque année un questionnaire joint à l'appel de cotisation vous sera demandé (plus de certificat annuel).

### Infos pratiques :

- Prévoir des chaussures de sport confortables
- Vitesse de marche : 3 à 4 km/h suivant groupe
- Distance : de 5 à 9 km maxi
- Lieu : 25 km autour de Haguenau (sauf sorties à la journée)

La marche s'effectue toujours dans des conditions météorologiques optimales et dans un environnement facile et sans difficulté particulière (dénivelé).

## Septembre 2023

Lundi 4 septembre	Inscriptions nouvelle saison	RDV à 9h30 Parking Parc des Sports
Lundi 11 septembre	MARIENTHAL 7.1 km	RDV à 9h30 Parking de la basilique
Lundi 18 septembre	LIXHAUSEN 5.2 km (moyen)	RV à 9h30 Parking de l'Eglise
Lundi 25 septembre	REISCHOFFEN 6.5 km	RDV à 9h30 Parking de la chapelle Route de Jaegerthal

## Octobre 2023

Lundi 2 octobre	WINGERSHEIM 6.5 km	RDV à 9h30 Parking terrain de foot
Lundi 9 octobre	WOERTH 8.2 km	RDV à 9h30 Parking départ sentier des Turcos
Lundi 16 octobre	BATZENDORF 8 km	RDV à 9h30 Parking de l'hôtel à l'Etoile d'or
Lundi 23 octobre	BISCHWILLER 5.5 km	RDV à 9h30 Parking gare SNCF
Lundi 30 octobre	Journée à Wissembourg 7,1 km Sur inscription Restaurant à midi	RDV 9h30 Sera précisé lors de l'inscription



## Novembre 2023

Lundi 6 novembre	ESCHBACH 6,9 km	RDV à 9h30 Parking Terrain de sport
Lundi 13 novembre	OFFENDORF 5.4 km	RDV à 9h30 Verger école/pied de la digue
Lundi 20 novembre	WALHTENHEIM / ZORN 6 km	RDV à 9h30 Parking Port de plaisance
Lundi 27 novembre	Journée à Lembach 5,8 km Sur inscription Restaurant à midi	RDV à 9h30 Sera précisé lors de l'inscription

## Décembre 2023

Lundi 4 décembre	GAMBSHEIM 7.2 km	RDV à 9h30 Parking de la chapelle
Lundi 11 décembre	HOHATZENHEIM 7 km	RDV à 9h30 Parking de l'Eglise
Lundi 18 décembre	HAGUENAU 7.4 km	RV à 9h30 Parking du Chemin des Friches

## Janvier 2024

Lundi 8 janvier	HAGUENAU 6 km	RDV à 9h30 Parking du Gros Chêne
Lundi 15 janvier	BISCHWILLER 6 km	RDV à 9h30 Parking du Super U
Lundi 22 janvier	WEITBRUCH 6.5 km	RDV à 9h30 Parking de la maison forestière
Lundi 29 janvier	SCHWEIGHOUSE 8.5 km	RDV à 9h30 Parking Kaeufing