

LES P'TITS RANDONNEURS d'ALSACE



# CALENDRIER des SORTIES 1er semestre 2024

Randonnée pédestre  
Marche nordique  
Le sport et la santé

## Les coordonnées des animateurs

### Rando

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

Magali : 06-19-82-86-28 margoulette767@gmail.com

Nathalie : 06-28-21-48-58 famille.web@club-internet.fr

Régine : 06-71-88-66-90 regine.bernardy@gmail.com

Serge : 06-84-60-35-94 famille.web@club-internet.fr

### Marche nordique

Daniel : 07-68-68-04-16

Bernadette : 06-72-46-89-96

Jacky : 06-33-84-88-57

Michèle : 06-10-13-12-43

### Le sport et la santé

Jean-Claude : 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 (côté parking autocar)

▷ 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 .

Le covoiturage est sous l'organisation et la responsabilité des randonneurs qui covoiturent.

▷ **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.

# Programme 1er semestre 2024

Il peut être modifié en fonction des phénomènes météorologiques.  
Sauf mention contraire pour les sorties à la journée, le repas est tiré du sac.

*Bonne et Heureuse Année 2024*

## JANVIER

| Date                 | Lieu                       | Détails                                                                                                                                                 | Difficulté                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dimanche<br>7/01/24  | Brumath                    | <u>Assemblée générale et rando épiphanie</u><br>Sortie à la demi-journée<br>Sur inscription auprès de Marie-Paule Kneib<br>Organisateur : comité du PRA |                                                                                                         |
| Dimanche<br>14/01/24 | Wissembourg -<br>Schweigen | <u>A la découverte des crèches</u><br>Sortie à la demi-journée<br>Départ à 13 h 00<br>Animatrice : Cathy                                                |                                                                                                         |
| Dimanche<br>21/01/24 | Oberbronn                  | <u>Ambiance hivernale</u><br>Sortie à la journée<br>Départ à 9 h 00<br>Animatrice : Régine                                                              | 15 km—440 m<br>    |
| Dimanche<br>28/01/24 | Hanau                      | <u>De châteaux en ruines</u><br>Sortie à la journée<br>Départ à 8 h 00<br>Animatrice : Magali                                                           | 18 km—360 m<br>  |

## FEVRIER

| Date                 | Lieu                        | Détails                                                                                                                    | Difficulté                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dimanche<br>4/02/24  | Niederschaeffolsheim        | <u>Circuit des calvaires</u><br>Sortie à la demi-journée<br>Départ à 13 h 30<br>Animateur : Claude                         |                                                                                                         |
| Dimanche<br>11/02/24 | Offwiller                   | <u>Schieweschlawer</u><br>Sortie à la demi-journée<br>Départ à 13 h 30<br>Animatrice : Cathy<br>Vieux vêtements conseillés |                                                                                                         |
| Jeudi<br>15/02/24    | Morsbronn les Bains         | <u>En route vers Fortsheim</u><br>Sortie à la demi-journée<br>Départ à 13 h 30<br>Animateur : Aimé                         | 10 km et 90 m<br>                                                                                       |
| Dimanche<br>18/02/24 | Neuwiller lès Saverne       | Sortie à la journée<br>Départ à 9 h 00<br>Animatrice : Régine                                                              | 15 km – 450 m<br>  |
| Dimanche<br>25/02/24 | Plittersdorf<br>(Allemagne) | <u>Forêt rhénane</u><br>Sortie à la demi-journée<br>Départ à 13 h 30<br>Animatrice : Magali                                | 12 km<br>                                                                                               |



## 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'heure 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 une variante tong estivale en fonction de la thématique de la randonnée !



### 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 : Daniel au 07 68 68 04 16 ou Michèle : 06 10 13 12 43

### Section "Le sport et le santé"

Lundi départ à 9h30

Lieu de rendez-vous est fonction de la météo

Un calendrier indicatif des sorties est proposé séparément

Contact : Jean-Claude au 06 67 17 16 35

[randosante@ptitsrandonneursalsace.fr](mailto:randosante@ptitsrandonneursalsace.fr)

| Date                                               | Lieu                                         | Détails                                                                                                                                                                                                                                                                     | Difficulté                                                                                         |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Samedi<br/>2/03/24</b>                          | <b>Lembach</b>                               | <b><u>Balade crépusculaire autour de Lembach</u></b><br>Sortie de fin d'après-midi<br>Départ à 16 h 30<br>Pizzas au S'kariertuebel de Lembach à la charge<br>des participants<br>Inscription obligatoire <u>avant le 15 février</u> auprès de Magali<br>Animatrice : Magali | 8 km— 220 m<br> |
| <b>Dimanche<br/>3/03/24</b>                        | <b>Langensoultzbach<br/>Nehwiller</b>        | <b><u>D'un village à l'autre</u></b><br>Sortie à la demi-journée<br>Départ à 13 h 30<br>Animatrice : Cathy                                                                                                                                                                  |                 |
| <b>Dimanche<br/>10/03/24</b>                       | <b>Mackwiller</b>                            | <b><u>Découverte des vestiges gallo-romains<br/>et site de la chapelle de Kirchberg</u></b><br>Sortie à la journée<br>Départ à 9 h 00<br>Animateur : Claude                                                                                                                 |                 |
| <b>Du vendredi 15<br/>au dimanche<br/>17/03/24</b> | <b>Batzendorf—Haguenau</b>                   | <b><u>Déménagement du matériel du PRA du local<br/>vers un nouveau lieu de stockage</u></b><br>Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues !                                                                                                                             |                 |
| <b>Jeudi<br/>21/03/24</b>                          | <b>Haguenau – Brumath</b>                    | <b><u>En route vers les JO</u></b><br>Détails suivront<br>Animateurs : Comité des territoires d'Alsace                                                                                                                                                                      | <br>17 km      |
| <b>Vendredi<br/>22/03/24</b>                       | <b>Strasbourg – Ernosheim<br/>sur Bruche</b> | <b><u>En route vers les JO</u></b><br>Détails suivront<br>Animateurs : Comité des territoires d'Alsace                                                                                                                                                                      | <br>17 km     |
| <b>Samedi<br/>23/03/24</b>                         | <b>Molsheim – Marlenheim</b>                 | <b><u>En route vers les JO</u></b><br>Détails suivront<br>Animateurs : Comité des territoires d'Alsace                                                                                                                                                                      | <br>17 km     |
| <b>Dimanche<br/>24/03/24</b>                       | <b>Wasselone - Wangen-<br/>bourg</b>         | <b><u>En route vers les JO</u></b><br>Détails suivront<br>Animateurs : Comité des territoires d'Alsace                                                                                                                                                                      | <br>15 km     |
| <b>Lundi<br/>25/03/24</b>                          | <b>Wangenbourg - Dabo</b>                    | <b><u>En route vers les JO</u></b><br>Détails suivront<br>Animateurs : Comité des territoires d'Alsace                                                                                                                                                                      | <br>15 km     |
| <b>Jeudi<br/>28/03/24</b>                          | <b>Ohlungen</b>                              | Sortie à la journée<br>Départ à 9 h 30<br>Animateur : Aimé                                                                                                                                                                                                                  | 13 km – 130 m                                                                                      |

## Petit rappel

Pour participer aux activités du club, les participants doivent être à jour de leur cotisation.

| Date                 | Lieu                        | Détails                                                                                                                                                                                     | Difficulté                                                                                            |
|----------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lundi<br>1/04/24     | Phillpsbourg -<br>Egelhardt | <b><u>Erbsefelsen – Château du Waldeck</u></b><br>Sortie à la demi-journée<br>Départ à 13 h 30<br>Animatrice : Cathy                                                                        |                    |
| Dimanche<br>7/04/24  | Mitschdorf                  | <b><u>Au pas de l'âne</u></b><br>Sortie d'1 journée<br>Départ à 9h 00<br>Animatrice : Magali<br>Sur inscription <u>avant le 1er avril</u> auprès de Magali<br>7 € membre et 10 € non membre | 12 km—250 m<br>    |
| Dimanche<br>14/04/24 | Huttendorf<br>Morschwiller  | <b><u>Randonnée printanière</u></b><br>Sortie à la journée<br>Départ à 9 h 00<br>Animatrice : Régine                                                                                        | 18 km – 350 m<br>  |
| Dimanche<br>21/04/24 | Baden-Baden<br>(Allemagne)  | <b><u>De la ville à la montagne</u></b><br>Sortie à la journée<br>Départ à 9 h 00<br>Animateur : Claude                                                                                     |                    |
| Dimanche<br>28/04/24 | Marmoutier                  | <b><u>Au départ de l'abbatiale</u></b><br>Sortie à la journée<br>Départ à 9 h 00<br>Animateur : Aimé                                                                                        | 13 km – 350 m<br> |

## 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 / footing)

| Date                         | Lieu                | Détails                                                                                                            | Difficulté                                                                                           |
|------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mercredi<br/>8/05/24</b>  | <b>Woerth</b>       | <u><b>Sur le sentier des Turcos</b></u><br>Sortie à la demi-journée<br>Départ à 13 h 30<br>Animatrice : Cathy      |                   |
| <b>Dimanche<br/>12/05/24</b> | <b>Lemberg</b>      | <u><b>D'une grotte à l'autre</b></u><br>Sortie à la journée<br>Départ à 9 h 00<br>Animateur : Claude               |                   |
| <b>Dimanche<br/>19/05/24</b> | <b>Barr</b>         | <u><b>Sur les hauteurs de Barr</b></u><br>Sortie à la journée<br>Départ à 9 h 00<br>Animateurs : Nathalie et Serge |                   |
| <b>Lundi<br/>20/05/24</b>    | <b>Saint Quirin</b> | <u><b>Circuit des 7 roses</b></u><br>Sortie à la journée<br>Départ à 8 h 30<br>Animatrice : Régine                 | 16 km – 450 m<br> |
| <b>Dimanche<br/>26/05/24</b> | <b>Climbach</b>     | <u><b>Jusqu'à la frontière</b></u><br>Sortie à la demi-journée<br>Départ à 13 h 30<br>Animatrice : Cathy           |                   |

### Le sport et la 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, les marches du sport et la santé vous aideront 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.

| Date                 | Lieu                         | Détails                                                                                                                                                                                                                                | Difficulté                                                                                             |
|----------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dimanche<br>2/06/24  | Altenstadt                   | <u><b>De France et de Navarre</b></u><br>Sortie à la journée<br>Départ à 9 h 00<br>Animateur : Claude<br>Visite du conservatoire des transports anciens<br>et autocars anciens de France<br>Tartes flambées le midi<br>Sur inscription |                     |
| Dimanche<br>16/06/24 | Ludwigswinkel<br>(Allemagne) | <u><b>Sentier pieds nus</b></u><br>Sortie à la journée<br>Prévoir une petite serviette<br>Départ à 8 h 30<br>Animatrice : Magali                                                                                                       | 22 km – 400 m<br>   |
| Dimanche<br>23/06/24 | Klingenthal                  | <u><b>5 châteaux autour du mont Saint Odile</b></u><br>Sortie à la journée<br>Départ à 8 h 00<br>Animatrice : Régine                                                                                                                   | 18 km – 700 m<br>   |
| Jeudi<br>27/06/24    | Mertzwiller                  | <u><b>Souvenirs souvenirs</b></u><br>Sortie à la journée<br>Départ à 9 h 30<br>Animateur : Aimé                                                                                                                                        | 15 km – 140 m<br>   |
| Dimanche<br>30/06/24 | Wineckerthal                 | <u><b>Schoeneck</b></u><br>Sortie à la journée<br>Départ à 9 h 00<br>Animateur : Aimé                                                                                                                                                  | 15 km – 450 m<br> |

## Les événements du PRA

15 au 17 mars : Déménagement du matériel du club

22 au 26 mars : En route vers les JO !

5 juin : Réunion planning

7 juillet : Sortie détente

12 au 21 juillet : Séjour en Bretagne



| Date                 | Lieu         | Détails                                                                                                                                                                                                                                              | Difficulté                                                                                           |
|----------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dimanche<br>7/07/24  | Soultzerkopf | <b><u>Balade rando détente au refuge du Soultzerkopf</u></b><br>Balade le matin et après-midi détente<br>Sortie à la journée<br>Départ à 9 h 30<br>Sur inscription—Réservé aux membres<br>Animateurs : Cathy et Claude<br>Organisateurs : Comité PRA |                   |
| Du 12 au<br>21/07/24 | Bretagne     | <b><u>Séjour (complet)</u></b>                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                      |
| Dimanche<br>21/07/24 | Oberhaslach  | <b><u>Château, cascade et forêt</u></b><br>Sortie à la journée<br>Départ à 7 h 30<br>Animatrice : Magali                                                                                                                                             | 20 km – 860 m<br> |



## 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 (10 € pour 4 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





## 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 2023/ 2024 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 Rando 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
- 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>



### Adresse secrétariat

Marie-Paule KNEIB

45 rue Principale - 67500 BATZENDORF

06 59 21 89 40