

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 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 le sport et la santé :

Jean Claude Daussy
Responsable section Sport et Santé

au PRA

06 67 17 16 35

randosante@ptitsrandonneursalsace.fr

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



PRA Haguenau



LES PETITS RANDONNEURS d'ALSACE



HAGUENAU

Calendrier
Sorties
Le sport et la santé

1er semestre 2024




Janvier 2024

Lundi 15 janvier	HAGUENAU 4 km + moment festif	RDV à 9h30 Lavoir du Hundshof
Lundi 22 janvier	BISCHWILLER 6 km	RDV à 9h30 Parking du Super U
Lundi 29 janvier	REICHSHOFFEN 6.5 km	RDV à 9h30 Parking de la chapelle Route de Jaegerthal

Février 2024

Lundi 5 février	HERRLISHEIM 4.5 km	RDV à 9h30 Parking du verger école
Lundi 12 février	MARIANTHAL 7 km	RDV à 9h30 Parking de la Basilique
Lundi 19 février	HAGUENAU 8 km	RDV à 9h30 Parking rue du Chemin des Friches
Lundi 26 février	NIEDEROEDERN 7 km Animatrice Magali	RDV à 9h30 Parking du cimetière Rue de la gare

Mars 2024

Lundi 4 mars	OFFENDORF 5.4 km	RDV à 9h30 Verger école/pied de la digue
Lundi 11 mars	ESCHBACH 6.9 km	RDV à 9h30 Parking terrain de sports
Lundi 18 mars	BISCHWILLER 6 km	RDV à 9h30 Parking gare SNCF
Jeudi 21 mars	Itinérance vers Paris Weitbruch - Brumath	 Horaire à définir

Avril 2024

Lundi 1 ^{er} avril	Lundi de Pâques Pas de sortie	
Lundi 8 avril	HOHATZENHEIM 7 km	RDV à 9h30 Parking de l'Église
Lundi 15 avril	GAMBSHEIM 7.2 km	RDV à 9h30 Parking de la Chapelle
Lundi 22 avril	WEITBRUCH 6.5 km	RDV à 9h30 Parking de la Maison forestière
Lundi 29 avril	LIXHAUSEN 5.6 km	RDV à 9h30 Parking de l'église

Mai 2024

Lundi 6 mai	HAGUENAU 6 km	RDV à 9h30 Parking du Gros Chêne
Lundi 13 mai	WALTENHEIM SUR ZORN 6 km	RDV à 9h30 Parking du Port de Plaisance
Lundi 20 mai	Lundi de Pentecôte Pas de sortie	
Lundi 27 mai	SCHWEIGHOUSE 8.5 km	RDV à 9h30 Parking Kaeufling

Juin 2024

Lundi 3 juin	DRUSENHEIM 6.3 km	RDV à 9h30 Parking du bac
Lundi 10 juin	WOERTH 8.5 km	RDV à 9h30 Parking à la sortie de Woerth, sera précisé
Lundi 17 juin	HAGUENAU 7.4 km	RDV à 9h30 Parking Parc des sports
Lundi 24 juin	WINGERSHEIM 6.5 km	RDV à 9h30 Parking terrain de football

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).