

**LES P'TITS RANDONNEURS d'ALSACE**



**CALENDRIER des SORTIES**  
**2nd 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

Laure : 06-13-23-90-99 bblorette@aol.com

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

► 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

# Programme 2nd 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.

## JUILLET

Date	Lieu	Détails	Difficulté
Dimanche 7/07/24	Mollkirch	Sortie à la journée Départ à 10 h 00 Animatrice : Michelle	14 km – 375 m 
Du 12 au 21/07/24	Bretagne	<u>Séjour (complet)</u>	
Dimanche 21/07/24	Oberhaslach	<u>Château, cascade et forêt</u> Sortie à la journée Départ à 7 h 30 Animatrice : Magali	20 km – 860 m 
Dimanche 28/07/24	Climbach	<u>De France en Allemagne</u> Sortie à la demi-journée Départ à 13 h 30 Animatrice : Cathy	

## AOÛT

Date	Lieu	Détails	Difficulté
Dimanche 4/08/24	Niederbronn les Bains	<u>Le château interdit</u> Sortie à la journée Départ à 9 h 30 Animateur : Aimé	15 km – 400 m 
Dimanche 11/08/24	Hanau	<u>Etang de Hanau—Waldeck</u> Sortie à la demi-journée Départ à 13 h 30 Animatrice : Cathy	
Jeudi 29/08/24	Schweighouse / Moder	Sortie à la journée Départ à 10 h 00 Animateur : Aimé	14 km—35 m 

## 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 des variantes sabots lorrains, tong estivale, botte en caoutchouc ou botte fourrée 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 Fiches à Haguenau  
Contact : Daniel au 07 68 68 04 16

### Section Le sport et la santé

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  
Contact : Jean-Claude au 06 67 17 16 35  
[randonnante@ptitsrandonneursalsace.fr](mailto:randonnante@ptitsrandonneursalsace.fr)



# SEPTEMBRE

Date	Lieu	Détails	Difficulté
Dimanche 1/09/24	Pierre Percée	<u>Lac, rocher et château</u> Sortie à la journée Départ à 8 h 30 Animateur : Claude	
Dimanche 8/09/24	Lutzelhouse	<u>Le rocher de Mutzig</u> Sortie à la journée Départ à 8 h 00 Animatrice : Régine	16 km—700 m 
Dimanche 15/09/24	Dieffenthal	<u>Château de l'Ortenbourg et vignoble</u> Sortie à la journée Départ à 9 h 30 Animateurs : Nathalie et Serge	400 / 450 m 
Dimanche 22/09/24		<u>Rando—Déjeuner dansant</u> Animateurs : Comité	
Dimanche 29/09/24	Neuveier (Allemagne)	<u>Geroldsau</u> Sortie à la journée Départ à 8 h 30 Animatrice : Magali	21 km—580 m 
Lundi 30/09/24	Haguenau—Soultz	<u>En route pour Landau</u> Animateur : Aimé Plus d'informations à venir	

## Pourquoi randonner dans un club FFRandonnée ?

Les 4 bonnes raisons de 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

# OCTOBRE

Date	Lieu	Détails	Difficulté
Mardi 1er/10/24	Soultz sous Forêts—Wissembourg	<b><u>En route pour Landau</u></b> Animatrice : Laure Plus d'informations à venir	
Mercredi 2/10/24	Wissembourg—Bad Bergzabern	<b><u>En route pour Landau</u></b> Animateur : Claude Plus d'informations à venir	
Jeudi 3/10/24	Bad Bergzabern—Landau	<b><u>En route pour Landau</u></b> Animatrice : Magali Plus d'informations à venir	
Samedi 5/10/24	Lembach	<b><u>Balade crépusculaire autour de Lembach</u></b> Sortie de fin d'après-midi Départ à 16 h 00 Pizzas au S'karierstuebel de Lembach à la charge des participants Inscription obligatoire <u>avant le 18 septembre</u> auprès de Magali Animatrice : Magali	10 km – 200 m 
Dimanche 6/10/24	Offendorf	<b><u>La digue du Rhin</u></b> Sortie d'I demi-journée Départ à 13 h 30 Animateur : Aimé	11 km — 4 m (attention 😅) 
Dimanche 13/10/24	Hohengœft	<b><u>Circuit des 3 chapelles</u></b> Sortie à la journée Départ à 9 h 00 Animatrice : Régine	16 km—350 m 
Lundi 14/10/24	Bad Wilbad (Allemagne)	<b><u>Sport et santé au sentier des cimes</u></b> Sortie à la journée en bus—repas au restaurant Départ à 7 h 45 - sortie en bus Animatrice : Magali Sur inscription auprès de Magali avant le 23 septembre Plus d'informations à venir	
Samedi 19/10/24	Rott	<b><u>Dampfnüdle</u></b> Sortie à la journée Départ à 9 h 00 Animateur : Aimé Sur inscription auprès d'Aimé Petite marche de mise en appétit puis dampfnüdle. Prévoir environ 20 € pour le repas de midi tout compris. Cette date est susceptible d'être modifiée en fonction de la date fixée par le restaurant.	
Dimanche 20/10/24	Merkwiller	<b><u>« Laure » noir</u></b> Sortie à la journée Départ à 9 h 00 Animatrice : Laure	18 km—260 m 
Dimanche 27/10/24	Altenstadt	<b><u>De France et de Navarre</u></b> Sortie à la journée Départ à 9 h 00 Animateur : Claude Visite du conservatoire des transports anciens et autocars anciens de France Tartes flambées le midi Sur inscription	

# NOVEMBRE

Date	Lieu	Détails	Difficulté
Dimanche 3/11/24	Oberkirch (Allemagne)	<u>Sur la trace des sorcières</u> Sortie à la journée Départ à 8 h 30 Animatrice : Magali	18 km—510 m 
Dimanche 10/11/24	Grendelbruch	Sortie à la journée Départ à 9 h 00 Animateur : Claude	
Jeudi 14/11/24	Niefern	<u>Rase campagne</u> Sortie à la journée Départ à 9 h 30 Animateur : Aimé	15 km—150 m 
Dimanche 17/11/24	Pfaffenbronn	<u>Randonnée automnale</u> Sortie à la journée Départ à 8 h 30 Animatrice : Régine	17 km—400 m 
Samedi 23/11/24	Wangen	<u>Il était une fois... Wangen</u> Petite randonnée viticole autour de Wangen- Visite du marché de Noël au cœur du village Sortie à la demi-journée Départ à 13 h 30 Animateurs : Nathalie et Serge Possibilité de manger au marché de Noël en fin d'après-midi	
Dimanche 24/11/24	Woerth	Sortie à la demi-journée Départ à 13 h 30 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.

# DECEMBRE

Date	Lieu	Détails	Difficulté
Dimanche 1/12/24	Landau (Allemagne)	<b>Balade en ville et marché de Noël</b> Sortie à la journée Départ à 12 h 30 Animatrice : Magali	10 km—50 m 
Dimanche 8/12/24	Wissembourg	<b>Randonnée et marché de Noël</b> Sortie à la demi-journée Départ à 13 h 30 Animateur : Claude	
Jeudi 12/12/24	Weitbruch	Sortie à la demi-journée Départ à 13 h 30 Animateur : Aimé	10 km—50 m 
Dimanche 22/12/24	Niedersteinbach	<b>Balade et marché de Noël paysan</b> Sortie à la demi-journée Départ à 13 h 30 Animatrice : Cathy	
Dimanche 29/12/24	Vosges du nord	<b>Balade d'entre fêtes</b> Sortie à la demi-journée Départ à 13 h 30 Animatrice : Cathy	



## 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

# JANVIER 25

Date	Lieu	Détails	Difficulté
Dimanche 5/01/25		<b><u>Assemblée générale et rando épiphanie</u></b> Plus d'informations à venir	
Dimanche 12/01/25		Sortie à la demi-journée Départ à 13 h 30 Animateur : Claude	
Dimanche 19/01/24	<b>Baden-Baden (Allemagne)</b>	<b><u>Les châteaux de Baden-Baden</u></b> Sortie à la journée Départ à 8 h 00 Animatrice : Magali	16 km—490 m 



## 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

**22 septembre :** Rando—déjeuner dansant

**7 et 8 septembre :** Forum des associations

**27 novembre :** Réunion planning

**5 janvier :** Assemblée générale et rando épiphanie

## 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 2024 / 2025 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



## 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