

## 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**  
**[ptitsrandonneursalsace@gmail.com](mailto:ptitsrandonneursalsace@gmail.com)**

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



PRA Haguenau



LES P'TITS RANDONNEURS D'ALSACE



Calendrier  
Sorties  
"Sport et la santé"

2nd semestre 2024



## Septembre 2024

Dimanche 8 septembre	Forum de associations Schwindratzheim	De 10h à 18h à la salle des fêtes
Dimanche 22 septembre	Forum des associations Wahlenheim	De 10h à 16h Initiation Marche nordique
Lundi 23 septembre	SCHWEIGHOUSE 8.5 km	RDV à 9h30 Parking Kaeufling
Lundi 30 septembre	BETSCHDORF Animateur Claude	RDV à 9h30 Sera précisé

## Octobre 2024

Lundi 7 octobre	HERRLISHEIM 4.5 km	RDV à 9h30 Parking du verger école
Lundi 14 octobre	Journée à BAD WILBAD sur inscription	RDV Parking du Parc des Sports, Haguenau
Lundi 21 octobre	OFFENDORF 5.4 km	RDV à 9h30 Verger école / au pied de la digue
Lundi 28 octobre	HAGUENAU Château Walk Animateur Claude	RDV 9h30 Sera précisé

## Novembre 2024

Lundi 4 novembre	MARIANTHAL 7,1 km	RDV à 9h30 Parking de la basilique
Lundi 11 novembre	Férial	
Lundi 18 novembre	WALTENHEIM SUR ZORN 6 km	RDV à 9h30 Parking Port de plaisance
Lundi 25 novembre	MORSBRONN Animateur Claude	RDV à 9h30 Sera précisé

## Décembre 2024

Lundi 2 décembre	GAMBSHEIM 7.2 km	RDV à 9h30 Parking de la chapelle
Lundi 9 décembre	HOHATZENHEIM 7 km	RDV à 9h30 Parking de l'Eglise
Lundi 16 décembre	Animateur Claude	RV à 9h30 Sera précisé

## Janvier 2025

Lundi 6 janvier	HAGUENAU Vin chaud	RDV à 9h30 Parking du Lavoir du Hundshoff
Lundi 13 janvier	BISCHWILLER 6 km	RDV à 9h30 Parking du Super U
Lundi 20 janvier	REICHSHOFFEN 6.5 km	RDV à 9h30 Parking de la Chapelle Route de Jaegerthal
Lundi 27 janvier	LIXHAUSEN 5.6 km	RDV à 9h30 Parking de l'Eglise

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 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 santé, c'est quoi ? 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.

Elle se pratique partout, alors que vous soyez sédentaire ou présentant une pathologie compatible avec la marche ou souhaitant reprendre une reprise d'activité physique après un problème de santé, la randonnée vous aidera de manière adaptée à vos souhaits et capacité 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).