

LES P'TITS RANDONNEURS d'ALSACE



HAGUENAU



CALENDRIER des SORTIES 1er semestre 2025

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

Laure : 06-13-23-90-99

Michèle : 06-10-13-12-43

Sylvie : 06-37-66-12-30

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 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 2025




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 2025

JANVIER

Date	Lieu	Détails	Difficulté
Dimanche 5/01/25	Olwisheim	Sortie à la demi-journée Départ à 13 h 30 Animateur : Claude	
Dimanche 12/01/25	Haguenau	<u>Assemblée générale</u> Sortie à la journée Sur inscription auprès de Marie-Paule Kneib	
Dimanche 19/01/25	Niederbronn les Bains	<u>Remise en forme</u> Sortie à la journée Départ à 9 h 00 Animatrice : Régine	15 km—450 m 
Dimanche 26/01/25	Hanau	<u>De châteaux en ruines</u> Sortie à la journée Départ à 8 h 00 Animatrice : Magali	18 km—360 m 

FEVRIER

Date	Lieu	Détails	Difficulté
Dimanche 2/02/25	Surbourg	<u>Sur la piste des castors</u> Sortie à la demi-journée Départ à 13 h 30 Animateur : Claude	10 km 
Jeudi 6/02/25	Morsbronn les Bains	<u>Dans la forêt du bas</u> Sortie à la demi-journée Départ à 13 h 30 Animateur : Aimé	10 km 
Dimanche 9/02/25	Philippsbourg - Baerenthal	<u>Pour ours bien léché</u> Sortie à la journée Départ à 8 h 30 Animatrice : Laure	18 km -200 m 
Dimanche 16/02/25	Niederbronn les Bains	<u>Breitenwasen</u> Sortie à la demi-journée Départ à 13 h 30 Animatrice : Cathy	
Dimanche 23/02/25	Uberach	Sortie à la demi-journée Départ à 13 h 30 Animateur : Aimé	12 km—80 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 une variante tong estivale de la thématique !

Petit rappel

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

Date	Lieu	Détails	Difficulté
Dimanche 2/03/25	Froeschwiller	<u>Il fallait voir les cavaliers charger</u> Sortie à la journée Départ à 8 h 30 Animatrice : Laure	15 km—155 m 
Dimanche 9/03/25	Offwiller	<u>Schieweschlawer</u> Sortie à la demi-journée Départ à 13 h 30 Animatrice : Cathy Vieux vêtements conseillés	
Jeudi 13/03/25	Mommenheim	Sortie à la journée Départ à 9 h 30 Animateur : Aimé	15 km—120 m 
Dimanche 16/03/25	Baden-Baden (Allemagne)	<u>Les châteaux de Baden-Baden</u> Sortie à la journée Départ à 8 h 00 Animatrice : Magali	17 km—540 m 
Dimanche 23/03/25	Loosthal La Petite Pierre	<u>A pas de géant sur les rochers</u> Sortie à la journée Départ à 8 h 30 Animatrice : Régine	18 km—400 m 
 Changement d'heure			
Dimanche 30/03/25	Meisenthal Saint Louis les Bitche	<u>En rando entre deux cités verrières</u> Sortie à la journée Départ à 9 h 30 Animateur : Claude	11 km—300 m 



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
randosante@ptitsrandonneursalsace.fr



Date	Lieu	Détails	Difficulté
Dimanche 6/04/25	Lichtenberg	<u>Idées et mont lumineux</u> Sortie à la journée Départ à 8 h 30 Animatrice : Laure	19 km— 535 m 
Jeudi 10/04/25	Woerth	<u>Sur les traces de Mac Mahon</u> Sortie à la journée Départ à 9 h 30 Animateur : Aimé	12 km—200 m 
Dimanche 13/04/25	Drusenheim- Herrlisheim	<u>Balade dans la bande rhénane nord</u> Sortie à la ½ journée Départ à 13 H 30 Animateurs : Nathalie et Serge	12 km 
Lundi 21/04/25	Hanau	<u>Etang de Hanau</u> Sortie à la demi-journée Départ à 13 h 30 Animatrice : Cathy	
Dimanche 27/04/25	Stattmatten	<u>Printemps au bord de la Moder</u> Sortie à la journée Départ à 9 h 30 Animateur : Aimé	15 km— 6 m (attention au fort dénivelé...) 

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 graisseuse
- 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
Vendredi 2/05/25	Sturzelbronn	<u>Sentier du vieux château – Altschlossfelsen</u> Sortie à la journée Départ à 7 h 00 Animatrice : Magali	21 km – 480 m 
Dimanche 4/5/25	Westhoffen	<u>Le vignoble de Westhoffen et Wangen</u> Sortie à la journée Départ à 9 h 30 Animateur : Claude	12 km— 300 m 
Jeudi 8/05/25	Bühl (Allemagne)	Sortie à la journée Départ à 9 h 30 Animateur : Aimé	13 km— 360 m 
Dimanche 11/5/25	Dabo	<u>Le rocher et sa cour</u> Sortie à la journée Départ à 8 h 00 Animatrice : Régine	16 km— 600 m 
Dimanche 18/5/25	Saverne	<u>Boucle d'Laure au Bar(r)</u> Sortie à la journée Départ à 8 h 30 Animatrice : Laure	15 km— 505 m 
Dimanche 25/5/25	Wangenbourg	<u>Sur les chemins de De Gaulle</u> Sortie à la demi-journée Départ à 13 h 30 Animatrice : Cathy	
Jeudi 29/05/25	Hornisgrinde (Allemagne)	<u>Sentier panoramique</u> Sortie à la journée Départ à 7 h 30 Animatrice : Magali	21 km – 700 m 



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

Date	Lieu	Détails	Difficulté
Dimanche 1/06/25	Sand (Allemagne)	<u>La boucle du Scwhartzenbachtalsperre</u> Sortie à la journée Départ à 9 h 30 Animateur : Claude	12 km – 300 m 
Dimanche 8/06/25	Wangen	<u>De vignoble en vignoble</u> Sortie à la journée avec repas tiré du sac Départ à 9 h 30 Animateurs : Nathalie et Serge	15/16 km 400/500 m 
Dimanche 15/06/25	Salm	<u>Du château de Salm à la Haute Loge</u> Sortie à la journée Départ à 8 h 00 Animatrice : Régine	19 km – 660 m 
Dimanche 22/06/25	Rouge Gazon	<u>Fast Hiking</u> Circuit de 10 km—520 m ou 15 km—1000 m Référente : Magali Des informations seront transmises prochainement	
Dimanche 29/06/25	Puberg	Sortie à la demi-journée Départ à 13 h 30 Animateur : 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 6/07/25	Donon	<u>Yo vas-y NonDo, mate les cases</u> Sortie à la journée Départ à 8 h 00 Animatrice : Laure	17 km – 650 m 
Dimanche 13/07/25	Allerheiligen (Allemagne)	<u>La Toussaint en juillet</u> Sortie à la journée Départ à 7 h 30 Animatrice : Magali	21 km – 770 m 
Dimanche 20/07/25	Soultzerkopf	<u>Balade rando détente au refuge du Soultzerkopf</u> Balade le matin et après-midi détente Sortie à la journée Départ à 9 h 30 Sur inscription—Réservé aux membres Animateurs : Cathy et Claude Organisateurs : Comité PRA	
Jeudi 24/07/25	Sturtzelbron	Sortie à la journée Départ à 9 h 30 Animateur : Aimé	13 km – 300 m 

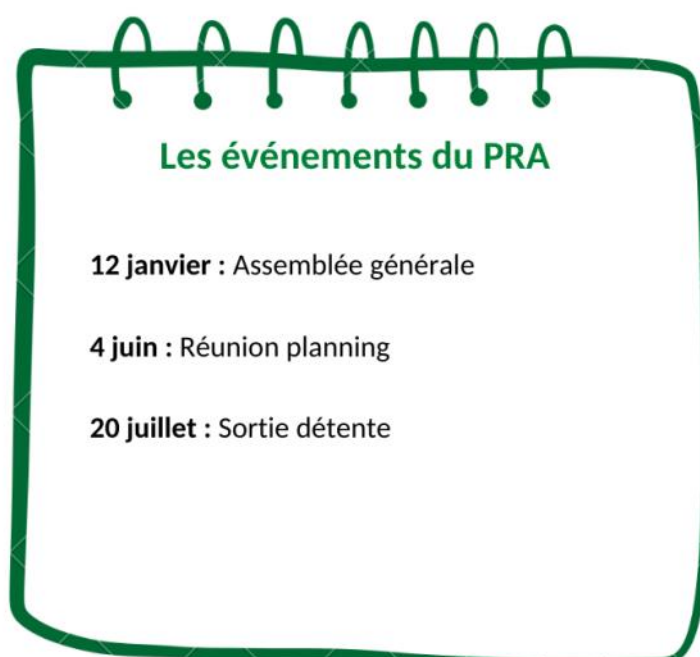


Les avantages de votre licence

- 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

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 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
- Séjours rando
- 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