

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 !

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



PRA Haguenau



N'hésitez pas à visiter le site internet du PRA
<https://ptitsrandonneursalsace.fr>



LES PTITS RANDONNEURS d'ALSACE



HAGUENAU

Calendrier
Sorties
Le sport et la santé

1er semestre 2025



Janvier 2025

Lundi 6 janvier	HAGUENAU 4 km + moment festif	RDV à 9h30 Lavoir du Hundshof
Lundi 13 janvier	BISCHWILLER 6 km	RV 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	SCHWEIGHOUSE 8.5 km	RDV à 9h30 Parking Kauefling

FEVRIER 2025

Lundi 3 février	HERRLISHEIM 4.5 km	RDV à 9h30 Parking du verger école
Lundi 10 février	MARIENTHAL 7 km	RDV à 9h30 Parking de la Basilique
Lundi 17 février	HAGUENAU 8 km	RDV à 9h30 Parking rue du Chemin des Friches
Lundi 24 février	NEUBOURG Animateur Claude Rau	RDV à 9h30 Cimetière de Neubourg

Mars 2025

Lundi 3 mars	OFFENDORF 5.4 km	RDV à 9h30 Verger école/pied de la digue
Lundi 10 mars	ESCHBACH 6.9 km	RDV à 9h30 Parking du terrain de sports d'Eschbach
Lundi 17 mars	BISCHWILLER 6 km	RDV à 9h30 Parking Gare SNCF
Lundi 24 mars	WEITBRUCH 6.5 km	RDV à 9h30 Parking de la Maison forestière
Lundi 31 mars	HOERDT Animateur Claude Rau	RDV à 9h30 Parking gare de Hoerd

Avril 2025

Lundi 7 avril	HOHATZENHEIM 7 km	RDV à 9h30 Parking de l'Eglise
Lundi 14 avril	Animateur SOULTZ/s/Forêts Claude Rau	RDV à 9h30 Gare de Soultz
Lundi 21 avril	Lundi de Pâques	Pas de sortie
Lundi 28 avril	LIXHAUSEN 5.6 km	RDV à 9h30 Parking de l'église

Mai 2025

Lundi 5 mai	HAGUENAU De parc en parc 7.4 km	RV à 9h30 Parking du Parc des Sports
Lundi 12 mai	WALTENHEIM SUR ZORN 6 km	RDV à 9h30 Parking du Port de Plaisance
Lundi 19 mai	GAMBSHEIM 7.2 km	RV à 9h30 Parking de la Chapelle
Lundi 26 mai	SURBOURG Animateur Claude Rau	RDV à 9h30 A préciser

Juin 2025

Lundi 2 juin	DRUSENHEIM 6.3 km	RDV à 9h30 Parking du bac
Lundi 9 juin	Lundi de Pentecôte	Pas de sortie
Lundi 16 juin	HAGUENAU Sandhaas 8.5 km	RDV à 9h30 Parking Parc des Sports
Lundi 23 juin	WINGERSHEIM 6.5 km	RDV à 9h30 Parking du terrain de football
Lundi 30 juin	HAGUENAU 6 km + moment festif	RDV à 9h30 Parking du Gros Chêne

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).