



Calendrier
Sorties
"Sport et la santé"



2nd semestre 2025

Contact et renseignements
pour le sport et la santé :

Jean Claude Daussy
Sport et Santé au PRA
06 67 17 16 35

ptitsrandonneursalsace@gmail.com



Présidente
Madeleine BARBIER
Tél. : 06 28 13 09 25



PRA Haguenau

Programme 2nd semestre 2025

Il peut être modifié en fonction des phénomènes météorologiques.

Septembre

Date	Lieu	Détails	Animateur
Dimanche 7 septembre	Schwindratzheim	Forum de associations De 10 h à 18 h à la salle des fêtes	Jean Claude
Lundi 15 septembre	Weitbruch	6,5 km Départ à 9 h 10 - Parc des Sports de Haguenau RDV à 9 h 30 - Parking de la Maison Forestière	Jean Claude
Lundi 22 septembre	Offendorf	Circuit du Castor - 5.4 km Départ à 8 h 30 - Parc des Sports de Haguenau RDV à 9 h 30 - Verger école - Pied de la Digue	Jean Claude
Lundi 29 septembre	Baden-Baden (Allemagne)	A l'assaut du Merkur - 7 km Départ à 8 h 15 - Parc des Sports de Haguenau RDV à 9 h 30 - Funiculaire de Baden-Baden Montée au Merkur en funiculaire suivie d'une petite balade en descente Funiculaire (4 € 50), tartes flambés et boissons au château d'Ebersteinburg à la charge des participants Sur inscription auprès de Magali <i>avant le lundi 8 septembre</i> <i>margoulette767@gmail.com - Groupe limité à 30 personnes au restaurant</i>	Magali

Octobre

Date	Lieu	Détails	Animateur
Lundi 6 octobre	Niederschaeffolsheim	Partie du "sentier des calvaires" Départ à 9 h 10 - Parc des Sports de Haguenau RDV à 9 h 30 - Stade de football, rue du stade	Aimé
Lundi 13 octobre	Marienthal	7 km Départ à 9 h 10 - Parc des Sports de Haguenau RDV à 9 h 30 - Parking de la Basilique	Jean Claude
Lundi 20 octobre	Bischwiller	6 km Départ à 9 h 05 - Parc des Sports de Haguenau RDV à 9 h 30 - Parking de la gare, rue de l'industrie	Aimé
Lundi 27 octobre	Brumath	Départ à 9 h 00 - Parc des Sports de Haguenau RDV à 9 h 30 - Parking de la gare de Stéphanfeld	Claude

Deux lieux de rendez-vous sont proposés : le premier au parc des sports à Haguenau et **le second au départ de la sortie.**
C'est cet horaire qui est la référence à respecter.

Il n'y a pas d'animateur au parc des sports de Haguenau. L'horaire de départ est une estimation proposée en fonction du temps de trajet réalisé dans des conditions normales de circulation à adapter en tenant compte du trafic potentiel et/ou conditions météorologiques. Bien sûr, les règles de sécurité automobile restent la priorité absolue.

L'association n'assure pas le transport des marcheurs.

Les marcheurs sont seuls responsables de l'organisation du covoiturage qui est à favoriser.

N'oubliez pas les chauffeurs qui mettent leurs voitures à disposition. Il y a lieu de les indemniser en répartissant équitablement les coûts (carburant, usure voiture, frais de péage s'il y a lieu) entre les bénéficiaires du covoiturage.

Novembre

Date	Lieu	Détails	Animateur
Lundi 3 novembre	Wittersheim	Départ à 9 h 05 - Parc des Sports de Haguenau RDV à 9 h 30 - Parking de la mairie	Claude
Lundi 10 novembre	Gambenheim	7,2 km Départ à 8 h 55 - Parc des Sports de Haguenau RDV à 9 h 30 - Parking proche de la Chapelle Sortie suivie d'un restaurant sur inscription auprès de Jean-Claude lors des sorties	Jean Claude
Lundi 17 novembre	Oberhoffen sur Moder	6,5 km Départ à 9 h 10 - Parc des Sports de Haguenau RDV à 9 h 30 - Parking stade de foot rue de la forêt	Aimé
Lundi 24 novembre	Fort-Louis	Autour de Fort-Louis - 7,5 km Départ à 8 h 55 - Parc des Sports de Haguenau RDV à 9 h 30 - Parking du Fort	Jean Claude

Décembre

Date	Lieu	Détails	Animateur
Lundi 1er décembre	Munchhausen	Sentiers des crèches et réserve naturelle - 7 km Départ à 8 h 50 - Parc des Sports de Haguenau RDV à 9 h 30 - Parking de la Sauer	Magali
Lundi 8 décembre	Bischwiller	7 km Départ à 9 h 05 - Parc des Sports de Haguenau RDV à 9 h 30 - Parking de la mairie rue du Château	Aimé
Lundi 15 décembre	Pfaffenhoffen	Départ à 9 h 00 - Parc des Sports de Haguenau RDV à 9 h 30 - Parking de l'ancienne gare de Pfaffenhoffen	Claude

Janvier 26

Date	Lieu	Détails	Animateur
Dimanche 4 janvier	Soufflenheim	Balade de l'Epiphanie RDV à 9 h 30 à préciser	Claude
Lundi 5 janvier	Haguenau	6 km Départ à 9 h 15 - Parc des Sports de Haguenau RDV à 9 h 30 - Parking du Lavoir du Hundshof	Jean-Claude
Lundi 12 janvier	Leutenheim	6 km Départ à 8 h 55 - Parc des Sports de Haguenau RDV à 9 h 30 - Parking de la mairie	Jean-Claude
Lundi 19 janvier	Reichshoffen	6,5 km Départ à 8 h 50 - Parc des Sports de Haguenau RDV à 9 h 30 - Parking de la Chapelle Route de Jaegerthal	Jean-Claude
Lundi 26 janvier	Waltenheim sur Zorn	6 km Départ à 9 h 00 - Parc des Sports de Haguenau RDV à 9 h 30 - Parking terrain de sports	Jean-Claude

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).

Les événements du PRA

20 juillet : Sortie détente

6 et 7 septembre : Forum des associations

23 novembre : Assemblée générale

3 décembre : Réunion planning

4 janvier : Sortie épiphanie

15 février : Déjeuner dansant

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 "Le Sport et la 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
- Séjours rando
- Rando-déjeuner dansant
- 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>