



Calendrier
Sorties
"Sport et la santé"



Contact et renseignements
pour le sport et la santé :

Aimé Muller
Sport et Santé au PRA
06 78 49 03 04

ptitsrandonneursalsace@gmail.com

Présidente
Madeleine BARBIER
Tél. : 06 28 13 09 25



PRA Haguenau

Programme 2nd semestre 2026

Il peut être modifié en fonction des phénomènes météorologiques.

Septembre

Date	Lieu	Détails	Animateur
Lundi 7 septembre	Huttendorf	5,7 km dénivélé 85 m 9h00 parc des sports covoiturage Départ à 9h30 parking Salle polyvalente	Aimé
Lundi 14 septembre	Geudertheim	8 km dénivélé 15 m 9h00 parc des sports covoiturage Départ à 9h30 du parking de la maison de la culture rue du Général de Gaulle	Claude
Lundi 21 septembre	Reichshoffen	6 km dénivélé 95 m 8h45 parc des sports covoiturage Départ à 9h30 parking plan d'eau	Aimé

Octobre

Date	Lieu	Détails	Animateur
Jeudi 1er octobre	Strasbourg	Sortie Rando Santé inter association "Strasbourg insolite n°2" organisée par le comité FFRandonnée Alsace. Parcours facile d'environ 7,5km Inscription obligatoire Pour tout renseignement : Michel Bottemer au 06 82 18 65 31 Départ 9h précise de la gare de Strasbourg	Michel Bottemer
Lundi 5 octobre	Weitbruch	5,3 km dénivélé 21 m 9h00 parc des sports covoiturage Départ à 9h30 parking du millenium rue Strieth	Aimé
Lundi 19 octobre	Drusenheim	5,8 km 8h45 parc des sports covoiturage Départ à 9h30 parking du bac le long du Rhin	Aimé
Lundi 26 octobre	Marienthal	7 km dénivélé 5 m 9h10 parc des sports covoiturage Départ à 9h30 parking en face de la basilique	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 2 novembre	Weitbruch	5,3 km dénivelé 12 m 9h00 parc des sports covoiturage Départ à 9h30 parking maison forestière	Aimé
Lundi 16 novembre	Sessenheim	5,9 km 8h45 parc des sports covoiturage Départ à 9h30 parking du cimetière	Aimé
Lundi 23 novembre	Uberach	5,5 km 8h45 parc des sports covoiturage Départ à 9h30 parking de la grotte de Uberach située au bout de la rue du général Leclerc	Claude

Décembre

Date	Lieu	Détails	Animateur
Lundi 7 décembre	Hochfelden	5 km dénivelé 57 m 8h45 parc des sports covoiturage Départ à 9h30 parking du cimetière	Claude
Lundi 14 décembre	Schweighouse	6,7 km dénivelé 10 m 9h00 parc des sports covoiturage Départ à 9h30 parking Kaeufing	Aimé

Janvier 27

Date	Lieu	Détails	Animateur
Lundi 4 janvier	Weyersheim	6,4 km dénivelé 11 m 8h45 parc des sports covoiturage Départ à 9h30 parking pont de la Zorn ou étang de pêche vers Hoerd	Aimé
Lundi 11 janvier	Harthouse	7 km dénivelé 15 m 9h10 parc des sports covoiturage Départ à 9h30 étang de Harthouse	Claude
Lundi 18 janvier	Oberhoffen sur Moder	5,8 km 9h00 parc des sports covoiturage Départ à 9h30 parking terrain de football	Aimé

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

5 et 6 septembre : Forum des associations

22 novembre : Assemblée générale

2 décembre : Réunion planning

10 janvier : Sortie épiphanie

21 février : Déjeuner dansant



Les animateurs "Le sport et la santé"

Aimé : 06-78-49-03-04

Claude : 06-87-17-74-74

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 Sport et la santé
- 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>