

BULLETIN D'INFORMATION N°19

JANVIER 2015



Namasté - Association de randonneurs à but humanitaire - Loi 1901 (Loi 1908 Alsace-Moselle)

LE MOT DE LA PRESIDENTE

Chers amis randonneuses et randonneurs,

2014 fut un «retour aux sources» pour Namasté !

La pratique de la marche nordique a pris toute sa place suite à l'organisation d'un stage sur deux jours en mai et les marcheurs sont toujours aussi nombreux et motivés.

Les marches populaires furent une fois encore assurées par José et Patrice. Rendez-vous est pris en 2015 les 25 mai et 20 septembre.

Au rayon marche est apparu le «Maitoua» nouveau classique revisité par Namasté. Venez découvrir notre mouture le 1er mai.

La marche du réveillon est venue clore ce programme en beauté. Elle est aussi réclamée tous les ans.

Les sorties randonnées traditionnelles : asperges, automne et fête de la châtaigne, plus sportives, connurent toutes un franc succès et seront reconduites en 2015. Certains esprits malicieux prétendent que la pause déjeuner prévue lors des randonnées n'est pas étrangère à cet engouement qui ne se dément pas.

Une des dimensions essentielle de Namasté, inscrite dans ses statuts, est l'action à but humanitaire. C'est pourquoi à l'inverse de nombreux clubs nous n'organisons ni repas, ni sorties ou autre payés intégralement par le club pour ses membres. Au minimum, nous de-

mandons toujours une participation. Ce que nous avons fait cette année avec la vente des T-shirts brodés à l'effigie Namasté. Voulant malgré tout faire exceptionnellement un geste en 2014 pour nos membres, sans qui nous ne ferions rien, Namasté a pris en charge une bonne partie du financement ce qui représente près de 1500 € pour 170 T-shirts. La conséquence immédiate fut évidemment une baisse significative du montant disponible pour les dons de 2014. C'est pourquoi en 2015, tout comme pour les marches et randonnées, nous avons décidé un «retour aux sources» de Namasté. Continuer nos dons au maximum de nos possibilités et rendre riches tous nos membres de tellement plus de choses que l'argent ne peut acheter : la joie, la convivialité, la bonne humeur, le partage, etc.

Comme de coutume je tiens une fois encore à vous remercier tous et surtout tous les bénévoles, les membres du comité, les organisateurs des sorties sans qui tout cela ne serait pas possible et à qui j'accorde toute ma confiance.

Bravo pour leur courage et leur dévouement.

Bienvenue à tous les nouveaux membres, je leur souhaite de longues années chez Namasté.

Je vous invite tous à une nouvelle année de partage et de randonnées au sein de Namasté.

Barbara GROSS, Présidente



Les Marcheurs du Mardi

Reprise des marches hebdomadaires à partir du 20 janvier.
Rendez-vous à 8 h 30
à la Salle des Sports à Woustviller.
Infos : Guy Brouch - 06 07 10 85 79



Section Marche Nordique

Reprise des marches nordiques le 5 février
Rendez-vous à 9 h 15
à la Salle des Sports à Woustviller
A partir du 2 avril rendez-vous à 17 h 15
Infos : Guy Brouch - 06 07 10 85 79



1er Mai «Maitoua»

Temps mitigé pour cette première marche suivie d'un pique-nique pour 24 randonneurs, jeunes et moins jeunes. Très bonne ambiance musicale assurée par Guy (il sait tout faire).



Rando «Asperges» du 4 mai

Après une balade matinale sur les sentiers forestiers près du Col de Saverne, le groupe a rejoint le village alsacien de Hoerdt pour une dégustation d'asperges fraîches et jambon à la ferme Mathis.



Stage Marche Nordique

19 marcheurs nordiques ont participé à cette formation qui s'est déroulée sur 2 samedis dans la forêt du Buchholz. Jean-Claude Guelque, le maître de formation, a rappelé les bienfaits de cette discipline : «80 % des muscles sont sollicités, la charge musculaire est répartie sur les quatre membres (jambes et bras)». La dépense en calories est assimilable à la dépense d'un joggeur. Des médecins conseillent la marche nordique pour prévenir l'ostéoporose et pour limiter l'impact sur la colonne vertébrale, les hanches et les genoux. Une convivialité très forte s'ajoute à cela.



Marches Populaires

Les 2 marches populaires de cette année ont connu un vif succès : 424 marcheurs le lundi de Pentecôte, 497 le 21 septembre. Les circuits préparés par José ont été unanimement appréciés malgré quelques passages difficiles dus aux chutes de pluie dans la semaine. Les bonnes assiettes, schwenk pour la première et l'excellente soupe de pois cassés pour la seconde, ont satisfait les estomacs des marcheurs.

Ce sont notamment les bénéfices réalisés au cours de ces marches, grâce à nos bénévoles que nous remercions chaleureusement, qui nous permettent de faire des dons régulièrement comme pour Titouan (jeune footballeur de Holving accidenté lors d'un match) en 2014.

En 2014 nous avons aussi eu le grand bonheur de voir de nombreux enfants participer aux marches et repartir ravis avec leur diplôme de marcheur et une coupe. Rendez-vous est donné pour 2015.

Voyage à Jungholz Tyrol et Bavière Rando et Excursions

C'est à 1000 m d'altitude, dans le charmant village de Jungholz, une enclave autrichienne accolée à la Bavière, que les randonneurs et excursionnistes se sont installés pour une semaine de détente, de randos et de découvertes des Alpes de l'Allgau.



Une soirée tyrolienne était aussi au programme : pour l'occasion deux « randonneurs-musiciens » de Namasté se sont joints à l'animateur « Roland ». Une excellente ambiance était au rendez-vous durant tout le séjour.



Week-end à La Bresse

Le 1er jour 23 randonneurs se sont aventurés sur le Sentier des Roches avec ses difficultés, le matin dans le brouillard, l'après-midi sous un soleil timide. Le soir un bon repas attendait les randonneurs. Après une bonne nuit, ils reprirent le chemin : lac des Corbeaux et son magnifique rocher avec une superbe vue sur une partie du massif. Retour par le parc «Aventure» où quelques courageux se sont donnés à coeur joie sur les attractions.

Rando d'Automne à La Petite-Pierre

34 participants pour cette traditionnelle sortie automnale avec un circuit le matin et un second l'après-midi.

Pour la pause repas une choucroute garnie (qui se faisait attendre) était bien appréciée avant de reprendre le sentier.





Rando «Fête de la Châtaigne» à Oberbronn

Que dire, sinon une superbe sortie sous le soleil qui fut un régal pour les yeux et les estomacs. 24 randonneurs courageux dans l'effort. Vive l'année prochaine.

Marche de la St-Sylvestre

Pour cette 13e édition, ce fut un groupe de 22 joyeux lurons qui se sont donnés rendez-vous dans le secteur de La Petite-Pierre pour une très belle marche de nuit à la lueur des frontales.



La neige fut de la partie, ainsi que la lune et les étoiles. Que demander de plus. Belle soirée, bonne ambiance et bien sûr quelques bouteilles.



Suivez toutes les semaines les reportages de «Béa» lorraineblog.skyrock.com

NOS SORTIES DE L'ANNEE

20 JANVIER

Reprise des marches hebdomadaires
Rendez-vous à 8 h 30 à la Salle des Sports à Woustviller
Infos : Guy Brouch : 06 07 10 85 79

5 FÉVRIER

Reprise des marches nordiques
Rendez-vous à 9 h 15 à la Salle des Sports à Woustviller
A partir du 2 avril rendez-vous à 17 h 15
Infos : Guy Brouch : 06 07 10 85 79

15 MARS

Rando Printanière au Pays de Bitche
Marche à la journée - Repas tiré du sac
Infos : Guy Brouch : 06 07 10 85 79

1er MAI

«Maitoua» - Marche Surprise
Marche le matin - Repas tiré du sac
Infos : Guy Brouch : 06 07 10 85 79 - José Pexoto : 06 84 46 49 45

17 MAI

Rando Asperges à Hoerd
Marche le matin - Repas Asperges à Hoerd
Infos : Guy Brouch : 06 07 10 85 79 - José Pexoto : 06 84 46 49 45

25 MAI

28e Marche Populaire à Woustviller
Infos : José Pexoto : 06 84 46 49 45 - Patrice Klam : 03 87 01 81 98

DU 28 JUIN AU 5 JUILLET

Rando Haute-Savoie - Environs de La Clusaz
Hébergement VVF Azureva La Clusaz Les Confins
Infos : Guy Brouch : 06 07 10 85 79

12 et 13 SEPTEMBRE

Week-end en Forêt-Noire
Infos : José Pexoto : 06 84 46 49 45

20 SEPTEMBRE

29e Marche Populaire à Woustviller
Infos : José Pexoto : 06 84 46 49 45 - Patrice Klam : 03 87 01 81 98

04 OCTOBRE

Rando d'Automne - Vosges du Nord
Marche le matin - Repas au restaurant - Marche l'après-midi
Infos : Guy Brouch : 06 07 10 85 79

18 OCTOBRE

Rando «Fête de la Châtaigne» à Oberbronn
Infos : José Pexoto : 06 84 46 49 45

15 NOVEMBRE

Repas dansant
Infos : Josie Bergeret : 06 98 26 45 12

31 DECEMBRE

14e Marche du Réveillon
Infos : José Pexoto : 06 84 46 49 45

ACTIONS DE SOUTIEN 2014

TITOUAN (Jeune footballeur de Holving accidenté lors d'un match)

200,00 €

Chantal Mauduit - Ecole

1 536,00 €

TOTAL DES DONS 2014

1 736.00 €

TOTAL DES DONS DEPUIS 1996

91 088.46 €