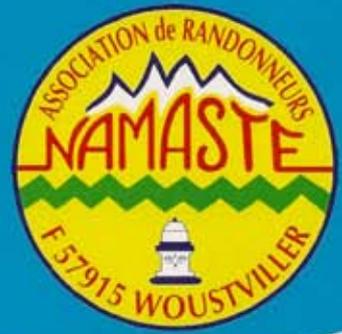


# BULLETIN D'INFORMATION N°18

## FEVRIER 2014



Namasté - Association de randonneurs à but humanitaire - loi 1901 (loi 1908 Alsace-moselle)

## Le mot de la Présidente

Chers amis randonneurs et randonneuses,

2013 a « marché » du tonnerre chez Namasté !

Pour une bonne mise en jambe, Guy et son compère Hugo, vous ont fait voyager jusqu'à Grasse où la découverte des paysages laisse à beaucoup de très beaux souvenirs. A voir et à revoir grâce au DVD remis lors de la soirée retrouvailles aux participants du voyage.

José a maintenu le rythme avec sa randonnée pique-nique du 1er mai ainsi que la sortie « châtaigne » et sa Marche du Réveillon, trois rendez-vous incontournables pour les habitués.

Au rayon nouveauté, Guy, avec l'aide de José, a instauré les rendez-vous du mardi matin : environ 3h de marche sur Woustviller et environs toutes les semaines. Remise en condition physique et forme olympique à la clé ! Les adeptes sont « mordus »...

Pour varier les plaisirs, une initiation à la marche nordique a été faite le 4 août. Elle a rapidement affiché complet et du coup a donné de nouvelles idées à Guy...

Donc... il a mis en place les rendez-vous du jeudi soir ! Au menu : marche nordique pour tous. Devant l'engouement des marcheurs, un groupe « idéal » étant de 20 marcheurs,

nous faisons appel à un ou une volontaire prêt à animer un groupe de marche nordique le week-end. N'hésitez pas à prendre contact avec un membre du comité pour vous faire connaître.

Patrice a assuré deux belles marches populaires. Celle de septembre eu un tel succès que nous n'avions que des stands vides avant même 14h. Il y avait plus de 600 marcheurs alors qu'en règle générale nous tournons plutôt autour de 400 marcheurs. Victime de cette réussite nous n'avons malheureusement pas pu satisfaire et servir tout le monde. Aussi, tenons-nous à remercier vivement tous les marcheurs pour leur compréhension ce jour-là.

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. 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 marches du mardi

Depuis le début de l'année 2013, Namasté propose une marche hebdomadaire en semaine. Tout au long des quatre saisons, le groupe se retrouve chaque mardi matin à 8 h 30 pour une nouvelle découverte. Au départ de Woustviller ou des villages de proximité, les balades d'environ 3 heures cheminent à travers campagne, villages et forêts, un bon bol d'air et un bon moment convivial. Au fil de l'année, le groupe s'est agrandi, de 5 courageux à la première sortie, aujourd'hui, certains mardi on dépasse la vingtaine de marcheurs.

Tous les mardi, sorties organisées par Guy et José.  
Contact : 06 07 10 85 79 ou 06 84 46 49 45.



## Les marches hebdomadaires

A partir du mardi 14 janvier reprise des Marches Hebdo à 8h30  
Du jeudi 13 février au 27 mars reprise des Marches Nordiques à 9h30  
A partir du 3 avril Marches Nordiques à 17h30

## 6 octobre Rando d'automne

24 Randonneurs dans le vignoble alsacien au départ d'ANDLAU, montée au château d'Andlau, retour par Mittelbergheim et Baeckeofe au restaurant « Au bœuf rouge », pour la boucle matinale. Après le repas, montée vers le refuge Gruckert, puis longue descente par Bernardvillé et Reistett pour retrouver le parking. G.B.

Nous suivre sur internet : [www.namaste57.fr](http://www.namaste57.fr)

## NAMASTE, semaine printanière sur la Côte d'Azur - GRASSE



Cette année, c'est dans les Alpes Maritimes, sur les rivages de la Côte d'Azur que les membres de « Namasté » ont passé une semaine de détente.

Du village de vacances « les Cèdres », situé à GRASSE, randonneurs et excursionnistes, répartis en deux groupes sont partis tous les matins à la découverte de la belle région de GRASSE. La région forme un ensemble où s'accrochent les villages perchés et où les collines couvertes d'oliviers ondulent nonchalamment jusqu'à la mer.

### Programme des excursionnistes :

Une visite d'un moulin à huile, un voyage souterrain dans les grottes de Saint-Cézaire, village tranquille et authentique dominant la Siagne, une promenade en petit train pour découvrir GRASSE réputée « Capitale mondiale de la parfumerie » avec la visite de la célèbre parfumerie Fragonard, un marché typique provençal à Valbonne, une dégustation de produits locaux au village de vacances. Une journée à Saint-Tropez par la route de la Corniche d'Or qui longe le bord de mer et le massif de l'Esterel et aussi une journée pour tous à Nice (randonneurs et excursionnistes) pour une balade dans la vieille ville, le marché aux fleurs et une promenade en bateau dans la rade de Villefranche-sur-mer où s'étalent en gradins les luxueuses villas entre

Nice et Monaco.

**Les randonneurs ont pu se dégourdir les jambes lors de cinq journées de marche.**

Les différents circuits de 5 à 6 heures de marche leur ont permis de découvrir une partie de l'arrière-pays Grassois avec souvent de belles vues sur les proches sommets du Mercantour encore bien enneigés à cette époque de l'année, traversée du plateau de Calern, plateau de Cavillone, balade au fil de la Siagne, une rivière canalisée qui alimente en eau potable les villes de Grasse et de Cannes.

Le point d'orgue de la semaine restera l'ascension du Pic du Cap Roux, un des belvédères du massif de l'Esterel. On monte à 453 m pour une superbe vue sur la méditerranée distante d'un kilomètre à peine, les villes côtières et les montagnes environnantes. Massif d'origine volcanique, l'Esterel offre au randonneur un contraste saisissant entre les roches de couleur rouge, le vert de la végétation et le bleu azur du ciel et de la mer.

Ce voyage à GRASSE a permis une fois de plus à aider une autre association à financer une « Joëlette », fauteuil spécial pour permettre l'accès aux randonnées à des personnes à mobilité réduite. Un don de 700 € a été remis à la présidente Dominique Vêran de l'association « Osons la différence » basée à Mouans-Sartoux près de Grasse. Cette association créera prochainement une antenne en Alsace qui reprendra contact avec Namasté pour programmer des sorties communes. [www.osonsladifference.org](http://www.osonsladifference.org)



G.B.

### Randonnée Châtaignes à Oberbronn le 20/10/2013

Pluie automnale pour cette rando de la châtaigne dans ce beau village alsacien renommé pour son excellent boudin à la châtaigne ainsi que sa bière... Rendez-vous est pris pour 2014.

J.P.



### Le 12 mai «Rando asperge»

Une rando dominicale plutôt « Aspergée » ! Ce matin-là sur les hauteurs de Saverne en direction de la Chapelle Saint-Michel. Une partie du groupe a préféré déclarer forfait et rejoindre directement le village de Hoerdt où tout le monde se retrouva à la ferme Mathis pour la dégustation d'asperges.

G.B.



## 24e MARCHÉ POPULAIRE - 191 marcheurs bien arrosés

« Depuis 17 ans que Namasté organise des marches populaires, nous avons toujours une météo plus ou moins clémente, cette fois-ci c'était un petit déluge » Malgré une pluie persistante, les « vrais accros de la marche » n'ont pas hésité à affronter les éléments, vent, rincette, chemins boueux et grandes flaques d'eau qui s'étaient formées sur les circuits. 5, 10 et 20 kms étaient proposés pour cette 24e édition au départ de la Salle Leprince Ringuet de 7 h à 14 h. Boissons et petites collations furent servies aux différents points de contrôle et grillades avec salades étaient proposées pour le repas à l'arrivée. Les organisateurs étaient ravis par la visite des marcheurs du Club « La Fourmi » d'Aubange (Belgique) de passage en Lorraine pour le week-end. Bien que plusieurs autres associations des alentours fussent représentées, la participation générale restait bien faible cette-fois ci.

## REMISE DE DON DE 500€

Lors de cette manifestation, la présidente Barbara Gross a remis un don de 500 € à la famille Minuitti de Diebling pour l'aide à l'achat d'un siège toilette-douche destiné à leur petite Chloé âgée de 4 ans atteinte d'une paralysie. Fidèle à son but depuis sa création, Namasté continue de reverser ses bénéfices à des soutiens handisports et à l'enfance défavorisée.



## 25e MARCHÉ POPULAIRE - Forte participation

Les participations ayant actuellement plutôt une tendance à la baisse, cette fois-ci nous avons enregistré une affluence record pour cette 25e édition. 656 marcheurs, une ruée entre brouillard et soleil, ce qui remontait le baromètre au comité organisateur.

## « Poussée nordique » au sein de « Namasté »



Depuis cet automne, une section de marche nordique s'est formée au sein de l'association des randonneurs de « Namasté ». Chaque jeudi matin à 9 h 30, Guy Brouch, membre du comité qui est à l'initiative du mouvement dirige une séance d'environ 2 heures pour un groupe d'une vingtaine de participants.

Beaucoup de marcheurs viennent des villages alentours. C'est une activité sportive d'excellence pour les seniors qui convient aussi à tous les âges. Chaque séance débute avec un temps d'échauffement musculaire progressif, suivi d'une marche rapide d'une bonne heure et se termine par des mouvements d'étirement pour délasser le corps. Par rapport à la randonnée, la marche nordique est beaucoup plus efficace, si tous les mouvements sont respectés, 80% des muscles sont sollicités.

### Le plaisir des sensations

La technique de base est simple, elle consiste à synchroniser le mouvement naturel de la marche et du balancement des bras avec les bâtons. Le gantelet fixé à la poignée du bâton permet d'exercer une forte poussée avec le bras en arrière, main ouverte (sans tenir la poignée), ce qui donne une sensation de propulsion, de puissance, d'envolée. Cette sensation est encore mieux ressentie en faux-plat et dans les montées. On avance sur quatre appuis, on redevient quadrupède. Le marcheur se redresse alors naturellement dans une parfaite symétrie des mouvements du haut du corps et des jambes. L'allongement de la foulée, l'amplitude des gestes procurent un plaisir qui fait parcourir des kilomètres avec facilité. En plus de l'équipe du jeudi, d'autres intéressés nous sollicitent pour une deuxième séance en soirée dans la semaine ou durant le week-end. Pour le programme 2014, nous cherchons une personne motivée et apte à encadrer une seconde section.

### Stage d'initiation en 2014

Un stage réservé aux membres de l'association aura lieu à Woustviller, les samedi 10 et 24 mai (rendez-vous salle des sports) de 9h30 à 12h00 et de 14h00 à 17h00. Prix du stage: 41€ pour ceux qui ont déjà fait une séance découverte et 46€ pour ceux qui n'ont pas fait cette dernière. Les intéressés sont invités à s'inscrire rapidement.

**Section marche nordique de Namasté :**  
Guy Brouch 06 07 10 85 79 - 03 87 95 11 75

# NOS SORTIES POUR L'ANNEE 2014

## 01 FEVRIER

Assemblée Générale Annuelle  
Foyer du Football-Club WOUSTVILLER

## 01 MAI

« Maïtôua » - marche surprise  
Infos : Guy Brouch 06 07 10 85 79  
José Pexoto 06 84 46 49 45

## 04 MAI

Rando asperges à Hoerdt  
Infos : Guy Brouch 06 07 10 85 79

## 10 et 24 MAI

Stage marche nordique - Woustviller  
Infos : Guy Brouch 06 07 10 85 79

## 29 MAI AU 5 JUIN

Sentier des Douaniers GR34 de la  
Pointe de Penmarc'h à Lorient  
Infos : Guy Brouch 06 07 10 85 79

## 09 JUIN

26e marche populaire à Woustviller  
Infos : Patrice KLAM 03 87 01 81 98  
José Pexoto 06 84 46 49 45

## 15 AU 21 JUIN

Voyage à Jungholtz Tirol/Bavière  
Infos : Guy Brouch 06 07 10 85 79  
Hugo Britscher 06 20 12 05 43

## 12 AU 19 JUILLET

Rando GR5 Vosges/Jura de Thann à La Rasse  
Infos : Guy Brouch 06 07 10 85 79

## 16 AU 24 AOUT

Rando GR5 Jura de La Rasse à Nyon  
Infos : Guy Brouch 06 07 10 85 79

## 13 ET 14 SEPTEMBRE

Week-end à la Bresse  
Infos : José Pexoto 06 84 46 49 45  
Guy Brouch 06 07 10 85 79

## 21 SEPTEMBRE

27e marche populaire à Woustviller  
Infos : Patrice KLAM 03 87 01 81 98  
José Pexoto 06 84 46 49 45

## 12 OCTOBRE

Rando d'automne environ de Baerenthal  
Infos : Guy Brouch 06 07 10 85 79

## MI-OCTOBRE

Soirée « rencontre Namasté »  
Infos : Josy Bergeret 06 98 26 45 12

## 19 OCTOBRE

Rando « Fête de la Chataigne »  
Infos : José Pexoto 06 84 46 49 45

## 31 DECEMBRE

13e marche du réveillon  
Infos : José Pexoto 06 84 46 49 45

## Rando du 14 juillet

Randonnée bivouac autour du village de Keskastel et environs. Superbe soleil tout au long du week-end. Très belle randonnée organisée par notre amie Anita. Ce fut du beau et du bon avec un superbe feu d'artifice. Vive la Marche ! Namasté

J.P.



## Randonnée raquette au col de la Schleif (Dabo)

Ce 17 février 2013 fut propice à une belle journée de crapahute en raquette dans les environs du Dabo. La journée fut appréciée par de nombreux participants. A refaire dans de meilleurs conditions météo.

J.P.



## NOS DONNS POUR L'ANNEE 2013

OSONS LA DIFFERENCE	Aide à l'achat d'une joëlette	700,00 €
IME - AFAEI	Marche de la fête des pères	200,00 €
MINUITTI Chloé	Participation à l'équipement sanitaire	500,00 €
Moto Handicap		200,00 €
Chantal Mauduit	Ecole	1 536,00 €

Total des dons pour 2013 **3 136,00 €**

**Total des dons depuis 1996 89 352,46 €**