



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

Janvier 2018

BULLETTIN D'INFORMATION N° 22

➤ Le mot de la présidente

Chers amis randonneuses et randonneurs,

En 2017, notre site internet est devenu totalement opérationnel. Grâce à lui vous bénéficiez d'informations régulières et de nombreuses photos lors des marches et randonnées.

Comme tous les ans de nombreuses manifestations, marches, randonnées, repas, etc., vous ont été proposées auxquelles vous avez été nombreux à répondre présent pour notre plus grande joie. Des moments de partage conviviaux dans la bonne humeur générale et qui nous permettent de faire de nombreux dons, essentiellement en faveur d'associations pour des enfants. Leur sourire et leur joie de vivre sont notre plus belle récompense.

Comme de coutume je vous remercie vous tous, les membres du comité et surtout tous les bénévoles sans qui tout cela ne serait pas possible.

Pour une nouvelle année pleine de projets et de dynamisme chez Namasté.

Barbara GROSS, Présidente



La présidente Barbara avec Méline et Cloé

➤ Woustviller illuminé : le 15 décembre 2017

Quelques 80 bonnets rouges se sont retrouvés à la salle Leprince-Ringuet à 17 h 15, point de départ de la balade «Woustviller illuminé». Tout ce petit monde a pris le Chemin de Vie direction le lotissement du Chambourg, après un petit arrêt musical devant la crèche installée derrière la mairie.



Puis les arrêts se sont succédé devant les maisons illuminées avec à chaque fois un intermède musical offert par Papy Guy. Lors de cette soirée, un don a été remis pour les enfants sinistrés de St-Martin (achat de matériel scolaire). Très belle soirée conviviale. Rendez-vous fut pris pour l'année prochaine.



Remise du don pour les enfants sinistrés de St-Martin



➤ Des marches hebdo à ne pas manquer

En 2017, les marches du mardi furent particulièrement bien fréquentées. On comptait souvent plus de 25 présents, voire quelques fois au-delà de 30.

Espérons que cette année, le groupe s'agrandira encore un peu plus.

3 sorties sont spécialement recommandées :

- la «Speckmarche» le mardi 13 février (mardi gras, n'oubliez pas votre masque !). Après la marche, le groupe se retrouvera autour d'un feu de bois pour partager un repas où chacun pourra se «griller» speck, saucisses, viande ou autres victuailles préférées.

- au début du printemps, nous vous proposerons une nouvelle sortie «Ra-

massage Ail des Ours» (date à convenir lorsque celui-ci sera à point !).

- et vers le mois de mai, une autre belle sortie à la recherche de l'aspérule odorante, petite fleur aux grandes vertus pour les amateurs de la production de «Waldmeister 2018».

Comme chaque année, de nouveaux circuits seront à découvrir.



➤ Randos - Randos - Randos - Randos - Randos

RANDO PRINTANIERE : Cascade du Nideck - 17 avril 2017

26 randonneuses et randonneurs ont pris le départ au Restaurant Relais du Luttenbach, gîte d'étape appartenant au Club Vosgien.

Le chemin allant à la cascade étant en travaux, il y eu quelques allers-retours. La météo n'était pas très clémente ce jour-là.

A midi, tout le monde était très content de se retrouver au chaud autour d'un repas. Le temps s'étant gâté et la pluie refaisant son apparition, ce qui en découragea plus d'un. 9 courageux finirent quand même le parcours entre pluie et éclaircies.



SORTIE A HASELFURTH - 8 août 2017

44 marcheurs étaient au départ à 9 h pour une randonnée de 3 heures.

A midi, des membres ont rejoint le groupe pour un repas amical avec une bonne ambiance musicale.

José a eu l'honneur de remettre un chèque de 500 € à CPCS France,

représenté par Anne Petry. Ce don servira au financement d'un vélomoteur pour le déplacement de Gunja, jeune handicapé en fauteuil roulant au Népal.

Bonjour, Je m'appelle Gunja et j'ai 22 ans.

J'ai vécu dans la rue à partir de mes 7 ans et j'y suis restée environ 7 ou 8 ans.

La première fois que j'ai croisé le chemin de CPCS c'était en 2002.

A l'heure actuelle, j'étudie le «Management» afin d'obtenir un diplôme appelé «Bachelor in Business Studies» dans une école gouvernementale.

Avant le séisme (2015), en même temps que je poursuivais mes études, je travaillais aussi dans un magasin d'accessoires de voiture.

Durant le tremblement de terre, un mur est tombé sur mon dos et depuis, je suis en fauteuil roulant ; c'est difficile mais il faut que je me donne du mal pour avoir un bon futur. Le séisme m'a donné une nouvelle vie, dans un corps handicapé mais avec de nouveaux challenges et de nouveaux buts.

En ce moment, je suis en train de préparer mes examens. Mon objectif est de devenir une personne éduquée et indépendante ; je voudrais devenir éducateur social pour aider les enfants des rues ou les personnes handicapées comme moi.

Peut être qu'un jour nous pourrions nous rencontrer mais en attendant je vous souhaite le meilleur, chez vous, en France.

Namaste



WEEK-END A LA BRESSE - 30 septembre - 1er octobre 2017

Arrivée vers 9 heures au Col de la Schlucht où 24 randonneurs sur 29 personnes prirent le départ. Ils sont passés par le Hirschstein où se trouvent des rochers équipés de rampes et d'escaliers métalliques pour se diriger vers le lac vert et le lac des Truites avant de remonter vers le Gazon du Faing où se trouvait l'Auberge pour le repas de midi.

Les 5 éclopés visitèrent Munster, pays des cigognes...

Un bon plat marcaire attendait tout le monde vers 14 heures.

A 16 heures, reprise de la marche vers le Col de la Schlucht pour 2 heures de marche par le GR 5, en passant par le Tanet. A 19 heures, arrivée au gîte du camping Le Haut des Blanches à la Bresse pour le dîner et une bonne nuit de repos bien méritée. Le lendemain, départ du gîte pour 15 randonneurs, direction La Bresse pour le marché en passant par un sentier à flanc de collines, puis retour par le Bol d'Air où le groupe se dispersa.

➔ Rando les pieds dans l'eau



Une équipe de 32 membres de l'association a parcouru une partie de la Bretagne dans le sud Finistère. C'est de Beg Meil - Fouesnant qu'une petite partie de l'équipe partait avec Huguette Brouch, pour découvrir le pays Bigouden. Visite du Manoir de Kerazan avec pour anecdote «la publicité TIPIAK avec les 3 bigoudènes a été tournée dans la cuisine de ce manoir». Le lendemain, visite d'un superbe parc botanique et d'un musée de minéraux, d'une manufacture de faïence à Quimper encore en activité, d'une cidrerie, découverte de l'archipel des Glénan avec un aller-retour en bateau. Le soir, nous avons eu droit à une soirée animée par notre saxophoniste de service Guy et son compère Bernard (fête de la musique oblige !)

Une vingtaine de randonneurs guidés par Guy Brouch cheminait chaque jour sur un tronçon différent du GR 34, le célèbre Sentier des Douaniers. Le circuit partait de la baie d'Audierne à Penhors pour finir à Port Manec'h puis à Kerdruc près de Pont-Aven, la cité des peintres, en passant par la pointe de la Torche, la pointe de Penmarc'h, la pointe de Moustierlin et la pointe de Trévignon. Partout des paysages magnifiques tantôt par marée basse, tantôt par marée haute, sous un soleil caniculaire en début de semaine.



On profitait des longues plages de sable blanc pour marcher parfois les pieds dans l'eau, les chaussures sur l'épaule. Quelques courageux ont gravi les 307 marches du Phare d'Eckmühl à Penmarc'h, haut de 65 m, d'où l'on profite d'une vue magnifique sur l'Océan et la Côte. La visite de la ville close à Concarneau a clôturé le programme de la semaine.

Deux Sarregueminois, Nicole et Bernard, qui ont rejoint récemment l'association, ont trouvé leur bonheur à leur manière. «Nous n'avons pas participé à toutes les sorties, nous voulions surtout voir la mer, se «poser» près du rivage et respirer l'air marin. Alors nous mangeons le ciel, la mer, le littoral...»

Lors de cette aventure, un don fut remis à Emilien qui participait à cette semaine, avec ses parents Carole et Fabien. Ses parents ont acheté un tandem motorisé et pliable pour qu'il puisse profiter de belles balades accompagné de son père Fabien. Namasté y a mis sa petite contribution. Ils ont ainsi découvert en tandem une partie de la Bretagne.

➔ 32e et 33e Marches populaires

En 2017, nos 2 marches populaires ont été bien fréquentées : 510 participants en juin et 680 en septembre lors de laquelle nous avons eu le plaisir d'accueillir les marcheurs du Schneckenberg de Blotzheim (Alsace) avec 35 participants.

A chacune de ces journées, des dons ont été remis à «Un arc en ciel pour Mathieu», «Pour Quentin» et «Ensemble pour Méline».

Le comité tient à remercier tous les bénévoles qui aident au bon déroulement de ces manifestations. Grâce à vous et aux nombreux marcheurs, Namasté continuera de reverser ses bénéfices à diverses actions de soutien.



➔ A vos bâtons : séance d'initiation Marche Nordique en avril 2018



La marche nordique est un sport complet, agréable et procurant le plaisir d'un style de vie sain et actif. Elle convient à tous, sans limite d'âge, et permet aux seniors de pratiquer une activité physique recommandée pour la prévention des maladies liées à la sédentarisation. Anti-stress, cette activité en pleine nature apporte réellement le calme de l'esprit et la détente du corps.

La technique de base consiste à synchroniser le mouvement naturel de la marche et le balancement des bras. Avec la propulsion des bâtons, le marcheur se redresse alors naturellement dans une parfaite symétrie des mouvements du haut du corps et des jambes.

Simple a priori, la marche dynamique avec deux bâtons nécessite un apprentissage efficace afin de «ne pas promener les bâtons» comme beaucoup de randonneurs.

En activité depuis 2014, la section nordique de Namasté se retrouve chaque jeudi pour une séance d'une durée d'une heure et demie à deux heures, chaque fois sur un circuit différent.

Dans le but d'intéresser de nouveaux adeptes, Namasté organisera une séance d'initiation le samedi 28 avril 2018.

Futurs membres : possibilité de participer à deux séances découverte. Renseignements : Guy Brouch - 06 07 10 85 79

➔ Souvenirs - Souvenirs... Népal - Népal... Everest - Everest... 20 ans déjà



En octobre 2018, les «randonneurs-montagnards» de l'expédition «Himalaya 98 - Fraternité Népal» pourront souffler leurs 20 bougies. Depuis, certains ont parcouru de longs chemins et atteint de hauts sommets dans diverses contrées.

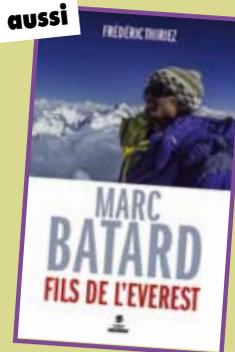
L'association «Namasté» a aussi tracé son sillon depuis sa création en 1996. Suite à l'expédition, un fort esprit de solidarité s'est développé ce qui a permis de réaliser de nombreuses actions de soutien dans le domaine du handicap et de l'enfance défavorisée. Aujourd'hui encore, Namasté garde un contact avec le Népal en continuant de

parrainer des enfants en situation difficile en internat permanent à l'école Chantal Mauduit à Kathmandou, et par l'intermédiaire d'Anne Petry (Lorraine), Namasté soutien aussi CPCS, une ONG qui s'implique pour sauver les enfants des rues au Népal.

Marc Batard, bien connu comme le «Sprinter de l'Everest», qui, le premier au monde, a gravi en 1988 le toit du monde sans oxygène en moins de 24 heures, était le guide de l'expédition qui consistait à remonter la vallée du Khumbu jusqu'au Kalapathar (5545 m), le belvédère de Sagarmatha (Everest en népalais).

En 2022, pour ses 70 ans, Marc veut être le premier homme de cet âge à gravir l'Everest par la face nord et bien sûr toujours sans ox. en cordée avec Pasang Nuru Sherpa 43 ans, 8 fois l'Everest (avec ox.) et Tahar Manai réfugié politique, le premier Tunisien à avoir atteint l'Everest (avec ox.). *Une aventure à suivre de près... Beyond Everest 2022.*

A lire aussi



Frédéric Thiriez
Amoureux des cimes
Avocat et ex-président de la Ligue de Football
consacre un livre à Marc Batard
anti-héros de la montagne
Editions First

PROGRAMME DE L'ANNEE

11 MARS

Rando de Printemps : Dabo
Infos : Guy Brouch : 06 07 10 85 79

22 AVRIL

Journée Asperges
Marche le matin - Repas Asperges
Infos : Guy Brouch : 06 07 10 85 79

28 AVRIL

Journée «Initiation Marche Nordique»
Infos : Guy Brouch : 06 07 10 85 79

1er MAI

«Maïtous» - Marche Surprise
Infos : José Pexoto : 06 84 46 49 45

21 MAI

34e Marche Populaire à Woustviller
Infos : José Pexoto : 06 84 46 49 45

DU 24 AU 30 JUIN

Les Volcans d'Auvergne
Infos : Guy Brouch : 06 07 10 85 79

14 JUILLET

Rando au Dabo
Infos : José Pexoto : 06 84 46 49 45

18 ET 19 AOÛT

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

26 AOÛT

Rando à Kirkel
Infos : José Pexoto : 06 84 46 49 45

02 AU 09 SEPTEMBRE

Rando Annecy - Chamonix
Infos : Guy Brouch : 06 07 10 85 79

23 SEPTEMBRE

35e Marche Populaire à Woustviller
Infos : José Pexoto : 06 84 46 49 45

15 AU 20 OCTOBRE

Rando «Les Vosges en automne»
Infos : Guy Brouch : 06 07 10 85 79

21 OCTOBRE

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

11 NOVEMBRE

Journée Rencontre (repas)
Infos : Sonja Meyer : 06 08 04 36 88

14 DECEMBRE

4e Balade «Woustviller Illuminé»
Infos : Guy Brouch : 06 07 10 85 79

ACTIONS DE SOUTIEN 2017

DIVERS DONNS

Les Mains de l'Espoir - Roméo et Noé - Ensemble pour Méline - Emilien - Une Rose, un Espoir - CPCS France
Pour Quentin - Un arc en ciel pour Mathieu - Chantal Mauduit

TOTAL DES DONNS 2017

5 320 €

TOTAL DES DONNS DEPUIS 1996

106 108 €