



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

Janvier 2019

BULLETIN D'INFORMATION N° 23

➤ Le mot de la présidente

Chers amis randonneuses et randonneurs,

L'actualité nous rappelle que pour s'entendre il faut s'écouter, aussi bien à titre individuel que collectif.

Chez Namasté, pour chacun être à l'écoute de soi et de son corps est une réalité au moins hebdomadaire avec les marches du mardi ou du jeudi, voir plus intense lors des randonnées.

Pour le groupe, toute remarque visant à améliorer les choses sera toujours la bienvenue à l'inverse des critiques stériles et des «chipotages» qui n'ont jamais fait avancer ; ils vous font tout au plus consommer de l'énergie inutilement.

Pour ma part, je tiens à remercier tout particulièrement les membres du comité et les nombreux bénévoles qui répondent toujours présents lors de nos différentes manifestations.

Je suis la Présidente de cette association mais ils pourraient très bien se passer de moi. Moi, je ne peux pas en dire autant. Chacun fait sa part à la mesure de ses moyens et je crois que tous vous apportent la preuve tout au long de l'année du travail colossal fourni bénévolement.

L'esprit de Namasté a été et sera toujours le partage, la convivialité, la fraternité et l'altruisme. Je sais que ce sont des mots très à la mode ces dernières semaines mais nous, nous les pratiquons depuis plus de 20 ans et nous avons bien l'intention de continuer !

Aussi, en toute sincérité, je leur dis à tous merci et un grand bravo.

Grâce à eux, grâce à vous, nous avons pu encore une fois aider ceux qui en avaient besoin à la mesure de nos moyens.

Je vous souhaite à toutes et à tous une année dynamique et en pleine forme chez Namasté.

Barbara GROSS, Présidente



La présidente Barbara avec Cloé et Mathieu

➤ 4 850 euros de dons à la Marche de Noël du 14 décembre

Lors de la 4e marche de Noël «Woustviller illuminé», l'association a une nouvelle fois enregistré un retentissant succès avec une centaine de participants, tous arborant un bonnet rouge.

Pour se réchauffer du zéro degré affiché au thermomètre, un circuit de près de 8 km était à boucler.

Le peloton a emprunté le chemin de vie en direction du quartier du Chambourg à la recherche des plus belles maisons illuminées, avec à chaque arrêt des mélodies de Noël diffusées par Guy Brouch et son saxo. Puis la troupe est revenue par le quartier du Witz avec encore un arrêt à la maison du Père Noël rue de l'Ecole.

Au retour à la salle Leprince-Ringuet un repas a été servi, partagé par les 100 convives. Vin chaud, petits salés, salade de pommes de terre et viennoises, biscuits de Noël ont ravies les palais gourmands.

Au cours de la soirée, le comité de Namasté présidé par Barbara Gross, a remis quatre dons financiers de soutien au handicap d'un montant total de 4 850 €. Ces sommes sont destinées à l'achat de matériels souhaités par les bénéficiaires soutenus par les associations : dons remis à «Regard de bébé plume» (Sarreguemines), «Ensemble pour Méline» (Oeting), «Le sourire de Cloé» (Diebling), «Un arc en ciel pour Mathieu» (Marienau).



➤ Les Volcans d'Auvergne

Cette année, les randonneurs de Namasté ont choisi d'aller fouler le massif du Sancy dans le Puy de Dôme.

Une équipe de 12 excursionnistes et une de 15 randonneurs ont pu découvrir pendant une semaine une partie de l'Auvergne avec ses puys, ses lacs et ses villages de caractère médiéval.

Murol et son Château, le lac Chambon, le Mont-Dore, Besse, et le Puy Sancy. Après trois jours de randonnée autour du point culminant d'Auvergne, les randonneurs ont fini par atteindre les 1886 m du sommet du Sancy sous un ciel pur bleu et dans un très fort vent d'altitude.

Du sommet le panorama s'étant à 360° à perte de vue. La descente passe par une succession d'escalier en bois puis par quelques passages vertigineux sécurisés par des câbles ou rampes.

Les visites des excursionnistes :

Lac Chambon - Murol et bien sûr son Château - Souffleur de verre à La

Bourboule - Site troglodyte de Jonas - Besse et St-Anastaise - Volcan de Lemptégy - Les Fontaines Prétrifiantes - Le Puy de Sancy - Scénomusée La Toinette et la Grange de Julien - Les grottes du Cornadore



➤ Trekking Anney - Chamonix

A pied de ANNECY, la Venise des Alpes, à CHAMONIX, capitale mondiale de l'Alpinisme.

Un parcours de 6 étapes journalières, 90 km de sentiers de montagne, et près de 6000 m de dénivellée positive. Une remarquable performance pour le groupe de seniors dont la moyenne d'âge atteint 65 printemps...

Les accompagnateurs Huguette et Guy Brouch ont soigneusement sélectionné les hôtels pour l'hébergement et organisé le portage des bagages ce qui alléga d'un bon poids le sac à dos de chacun.

Une nuitée avait lieu dans le refuge de Moëde-Aterne dans la réserve naturelle de Passy près du lac de Pornemaz, ambiance dortoir en commun, rencontre de montagnards de plusieurs pays et même connaissance de «Ash» un jeune népalais embauché pour la saison comme aide-cuisinier par Lionel le gardien du refuge.

Parti du niveau du lac à Anney (440 m), le trekking se termina au col du Brévent à 2400 m d'altitude. C'est le plus beau belvédère sur le toit de l'Europe et ses satellites, «Aiguille du Goûter, Aiguille de Bionnassay, Aiguille du Midi, les Aiguilles de Chamonix, la Verte et le Dru, Aiguille d'Argentière etc... Elles sont toutes magnifiques, ce samedi matin par un «Grand beau temps» comme il en existe qu'en montagne. Le Mont-Blanc captive le regard, dominant le panorama de ses 4810 m.

La récompense était là, au bout de l'effort d'une semaine de pénibles montées et descentes. Après un bon moment de contemplation, il fallait bien redescendre vers la gare du téléphérique de Planpraz, puis se laisser balancer encore 1000 m dans le vide avant de revenir sur terre...



➤ Hautes-Vosges en automne



C'est du Village de Vacances «Les Fougères» à Soultzeren que la petite équipe est partie chaque matin pour une belle randonnée : Petit Ballon, Sentier des Roches, col du Falimont, Hohneck, Grand Ballon, lac Forlet et repas marcaire à la ferme-auberge.

Pour finir la semaine le groupe a encore fait une escapade dans le vignoble à Katzenthal pour déguster les vins alsaciens de la Cave «Stoecklé».

Très belle semaine au couleurs d'automne.



➤ 14 juillet : Col de la Schleif (Dabo)

Belle journée pour cette rando au départ du Col de la Schleif. 10 personnes étaient au rendez-vous pour les 17 km de rando en direction du Schneeberg. Un peu hard pour certains (il faisait très chaud). Surprise à l'arrivée : notre ami Jurgen avait préparé une belle table pour l'anniversaire de José. Merci à lui.



➤ 18-19 août : rando à Freudenstadt (Forêt Noire)

Très beau week-end de randonnée en Forêt Noire à Freudenstadt avec 9 participants pour 2 jours de rando.

Le premier jour marche de 17 km avec repas tiré du sac. Le deuxième jour petite marche de 15 km avec repas pris à la Sattlei Hütte avec Françoise qui nous a rejoint dans un chalet pittoresque de la région avec un très bon repas servi par un personnel souriant dans leurs habits traditionnels.

Beau séjour avec visite de la ville de Freudenstadt.

➤ 26 août : rando à Kirkel

Un groupe de 6 randonneurs pour une boucle de 15 km en direction du Club des Marcheurs de Kirkel pour leur traditionnel «Waldfest». Belle marche et bonne journée sur leurs très beaux circuits agrémenté d'un bon repas pris dans leur «Waldhütte».



➤ 21 octobre : sortie «Châtaigne»

Sortie Châtaigne à Oberbronn pour 8 randonneurs et 2 touristes ! Départ de la source celtique à Niederbronn en passant par le très beau parc puis direction Oberbronn à travers un circuit campagne parsemé d'obstacles (il faut payer). Visite du village et traditionnel repas du boudin à la châtaigne. Un gourmand a pris double ration. 14 heures, repus, il faut prendre le chemin du retour. Dur au début, une belle récolte de châtaignes à l'arrivée. Belle journée.

➤ Le mot des coachs



Les marches du mardi sont de plus en plus appréciées. Nous comptons souvent entre 25 et 35 présences, le record de l'année était de 38 participants, l'automne dernier. D'année en année, de nouveaux «Seniors» (femmes et hommes) rejoignent l'association, ils ont bien raison puisque la marche c'est excellent pour maintenir la forme !

Les circuits sont variés et le «déplacement pas à pas» permet de découvrir le long des quatre saisons, les belles forêts, les campagnes, les villages et les curiosités des alentours. La cadence va de rapide à rapide plus (+) selon le terrain. Les caprices de «Mister Météo» ne nous découragent nullement. L'ambiance est très

conviviale, plusieurs «pots surprise» ont lieu au cours de l'année après la marche chez l'un ou l'autre... Une activité sportive régulière qui se pratique à l'extérieur est bénéfique à tout âge.

La section «Marche nordique» s'est également agrandie en 2018. En début d'année, la participation restait faible malgré une journée initiation en avril. Ce n'est que vers l'automne que plusieurs nouveaux ont rejoint les rangs et actuellement la section compte entre 15 et 25 présents lors des séances.

L'été caniculaire n'avait plusieurs fois pas permis de s'aventurer sur le terrain, la température approchant les 30° encore à 17 heures, ce qui nous amena à revoir l'horaire d'été. Pour l'été 2019, une majorité de participants souhaite pratiquer plutôt le jeudi matin que le jeudi soir.



JANVIER - FÉVRIER (dimanches)
SORTIE RAQUETTES VOSGES DU NORD
 (selon enneigement)
 Infos : Guy Brouch : 06 07 10 85 79 - José : 06 84 46 49 45

5 MARS
SPECKMARCHÉ
 Infos : Guy Brouch : 06 07 10 85 79 - José : 06 84 46 49 45

10 MARS
COCHONNAILLES (environ de Dabo)
 Infos : Guy Brouch : 06 07 10 85 79

1er MAI
«MAÏTOUA» (Marche Surprise)
 Infos : José Pexoto : 06 84 46 49 45

5 MAI
JOURNÉE ASPERGES
 Marche le matin - Repas Asperges
 Infos : Guy Brouch : 06 07 10 85 79

10 JUIN
36e MARCHÉ POPULAIRE - Woustviller
 Infos : José Pexoto : 06 84 46 49 45

DU 16 au 23 JUIN
DOLOMITES (Ahrntal)
 Infos : Guy Brouch : 06 07 10 85 79

AOÛT (date reste à définir)
WEEK-END A FISCHBACH
 près de Dahn (Allemagne)
 Infos : José Pexoto : 06 84 46 49 45

25 AOÛT AU 1er SEPTEMBRE
RANDO ANNECY - CHAMBÉRY
 Infos : Guy Brouch : 06 07 10 85 79

14 - 15 SEPTEMBRE
RANDO FORÊT-NOIRE
 Groupes marche et nordique
 Infos : Guy Brouch : 06 07 10 85 79 - José Pexoto : 06 84 46 49 45

22 SEPTEMBRE
37e MARCHÉ POPULAIRE - Woustviller
 Infos : José Pexoto : 06 84 46 49 45

20 OCTOBRE
RANDO «FÊTE DE LA CHÂTAIGNE»
 à Eppenbrunn
 Infos : José Pexoto : 06 84 46 49 45

10 NOVEMBRE
JOURNÉE RENCONTRE (repas)
 Infos : Sonja Meyer : 06 08 04 36 88

13 DECEMBRE
5e BALADE «WOUSTVILLER ILLUMINÉ»
 Infos : Guy Brouch : 06 07 10 85 79

➔ Infos «Formations»



Au mois de mai **Guy Brouch** a suivi à Xonrupt-Longemer une formation «Animateur de marche nordique» organisée par la Fédération Française de Randonnée. **Objectif de la formation** : acquérir les connaissances et les compétences nécessaires à l'organisation, la conduite et l'encadrement des séances de Marche Nordique.

Huguette Brouch, quant à elle, a suivi une formation correspondant tourisme. Namasté, ayant signé une convention avec la Fédération Française de Randonnée, a reçu une immatriculation

tourisme permettant d'organiser des séjours et des week-ends en toute légalité. Elle permet de proposer aux participants une assurance-annulation facultative.



José Pexoto, lui, a suivi la formation du brevet fédéral d'animateur de randonnée également à Xonrupt-Longemer.

Objectif de la formation : organiser, conduire et encadrer des groupes de randonneurs dans les meilleures conditions et sécurité sur tout cheminement balisé ou non

Journée de Formation PSC1 en 2019

Nous vous proposons de participer à une journée de formation PSC1 (Prévention Secours Civique - apprendre les bons gestes de premiers secours) organisée

par la Croix Rouge Française (section de Sarralbe).
 Date et prix encore pas fixés à ce jour.
Renseignements : Guy - 06 07 10 85 79

ACTIONS
DE
SOUTIEN
2018

DIVERS DONNS

Ensemble pour Méline - Sourire de Cloé - Un arc en ciel pour Mathieu - Regard de Bébé Plume - Moto-Handicap
 Ecole «Chantal Mauduit» (Népal)

TOTAL DES DONNS 2018

7 030 €

TOTAL DES DONNS DEPUIS 1996

113 138 €