



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

Janvier 2020

BULLETIN D'INFORMATION N° 24

➔ Le mot de la présidente

Chers amis randonneuses et randonneurs,

2019 aura été une année de belles rencontres chez Namasté. Grâce à vous de nombreux dons ont été faits en faveur de vrais héros du quotidien, que ce soit les parents, les accompagnants, les handicapés, etc. Car, c'est ça le vrai courage, se relever et continuer jour après jour malgré les obstacles ou les difficultés. Chacun à sa mesure et selon ses moyens peut changer les choses. Et vous, vous le confirmez chaque année par votre présence et votre engagement.

Même si le chemin est long et parfois difficile, chez Namasté nous pouvons dire que nous avançons chaque jour un peu plus et que nous essayons d'avancer avec les autres, tous les autres.

Tout ceci ne serait pas possible sans vous ainsi que tous les bénévoles et les membres du comité. Un grand merci à tous.

Je vous souhaite à tous une année de bonne santé, de joie et pleine d'entrain avec Namasté.

Barbara GROSS
Présidente



Association «Une Oreille pour Thomas»



Association «AIA» (Accessibilité Intégration Autonomie)

➔ Woustviller Illuminé - 8 200 € de dons - 13 décembre 2020



Vendredi soir a eu lieu notre 5e marche «Woustviller illuminé». Quelques 50 bonnets rouges ont bravé le mauvais temps et se sont retrouvés à la salle Leprince-Ringuet à 17 h 30, point de départ de la balade sur un circuit de 7 km à travers les rues de Woustviller. Tout ce petit monde a pris le Chemin de Vie direction le lotissement du Chambourg où les arrêts se sont succédés devant les maisons illuminées avec à chaque fois un intermède musical offert par Papy Guy. Du Chambourg, en passant par la rue du Stade, rue

des Moines, la place du Tertre et la rue des Prés, ce fut l'arrivée chez la Famille Dallem, siège de l'Association «**Les Mains de l'Espoir**», rue de l'Ecole où un don de **200 €** fut remis.

Retour par la grotte pour se retrouver à la salle-restaurant du Leprince-Ringuet où nous attendait le vin chaud et une excellente salade de pommes-de-terre avec des viennoises préparée par les membres du comité. Ce furent plus de 120 personnes qui se sont retrouvées pour une soirée conviviale agrémentée de chants de Noël.



Lors de cette soirée plusieurs dons ont été remis : **5 000 €** à l'Association «**Une Oreille pour Thomas**» - **3 000 €** à l'Association «**AIA**» (Accessibilité Intégration Autonomie).



➔ La Rando Raquettes

Tout juste assez de neige pour la balade en raquettes sur les hauteurs du Champ du Feu dans les Vosges du nord ce dimanche 24 février 2019.



Les 16 raquettes, dont certains ont fait leur «baptême raquettes», ont suivi le parcours balisé le matin pendant 3 heures.

Après le repas tiré du sac au Chalet du Champ du Feu, ils ont repris un autre circuit, cette fois sans les raquettes, pour une marche dans la forêt encore bien enneigée.

Au total 17 km de bonheur au grand air dans des paysages d'hiver, sous un soleil printanier et dans une ambiance bien sympa.



➔ 3e Speckmarche du Mardi Gras

Malgré un temps exécrable, 24 courageux ont répondu présent pour cette 3e édition.

Une Mère Supérieure et le Diable ont apparemment pas mal cohabité ! Tout le monde a joué le jeu.

Pour midi, quelques membres ont rejoint le groupe au chalet des chasseurs pour partager un bon moment de convivialité. Les saucisses ont côtoyé les côtelettes et les côtes de boeuf, à qui dit «mieux, mieux» ou «miam, miam...». A renouveler l'année prochaine... ALLEZ HOP !



➔ Les Dolomites - 6 au 23 juin 2019



Ahrntal - Tyrol du sud
Camp de base : Uttenheim
Hôtel «Enzian» - Famille Gottfried Amort

C'est dans cette vallée que les 53 participants ont vécu une semaine de découvertes et de randonnées inoubliables dans une ambiance joyeuse et chaleureuse. Les montagnards ont sillonné de nombreux sentiers panoramiques : les cascades du Reintal, montée au Klaussee 2160 m, découverte à pied du Lago di Braies, un des plus beaux lacs des Dolomites célèbre pour son décor fabuleux et sa couleur émeraude. L'altitude maximum de la semaine fut l'ascension à 2500 m du Speikboden, magnifique sommet belvédère dans l'Ahrntal.

L'équipe des touristes guidée par Hugnette et Eric (le chauffeur a aussi eu droit à un programme bien rempli) : Cascade de Reintal, Musée de la laine, Landesmuseum à Dietenheim, Puppenmuseum à Plalzen, Schaubergwerke à Prettau, Musée de la Crèche à Luttach, Berglila Kräutergarten, visite de San Candido, Lago di Braies...

Tous étaient ravis de cette semaine ainsi que de l'accueil sympathique et des bons plats à l'Hôtel «Enzian».



➔ Week-end en Forêt-Noire - 28-29 septembre 2019



C'est avec 59 personnes que Namasté est parti en bus le samedi direction la Forêt-Noire pour un week-end de randonnée.

Deux groupes de marcheurs (randonnée et nordique) ont débarqués à Gengenbach, départ des marches du samedi.

Les touristes ont, quant à eux, visité Gengenbach. Gengenbach est une ville



de Bade-Wurtemberg, située dans l'arrondissement de l'Ortenau, dans le district de Fribourg-en-Brigau, d'environ 11 000 habitants. Située au bord de la Kinzig, Gengenbach offre le charme d'une cité ancienne à l'architecture harmonieusement préservée.

Au programme des visites, un musée de l'imprimerie et une manufacture de céramique.

Le soir, tout ce petit monde s'est retrouvé à l'Hôtel Freihof à Oberharmersbach pour le dîner et une bonne nuit de sommeil.

Le lendemain, après le petit-déjeuner, direction Zell-am-Harmersbach. Les randonneurs ont été lâchés en cours de route direction Mühlstein.



Echauffement spécial
«Tchic et tchac han han» (Les pouces en avant)

Les touristes ont continué la route jusqu'à Nordrach pour la visite du Musée de la Poupée. Sur 450 m², plus de 3000 poupées et ours réalisés et collectionnés par Gaby Spitzmüller sont présentés dans ce musée haut en couleurs. Il diffère des habituels musées de ce type dans la mesure où les 40 vitrines sont classées selon un ordre thématique.

Les touristes ont rejoint Mühlstein pour le déjeuner pris en commun.

Après cet excellent déjeuner et un moment émouvant à la chapelle, il était temps de reprendre la route du retour.



Week-end mémorable d'après les dires des participants. A refaire.

➔ Les Bauges - 25 août au 1er septembre 2019



Une mini-équipe pour 6 jours de rando en itinérance dans une partie du massif calcaire des Bauges au sud du lac d'Annecy entre la Savoie et la Haute-Savoie. Le circuit passait par le Crêt de Châtillon, sommet du Semnoz, le Grand Revard, la Croix du Nivolet, le Margeriaz. L'équipe a cheminé en portage allégé, le transport des bagages pour la semaine était assuré par la voiture assistance conduite par Huguette et sa co-pilote Françoise.



Beaux paysages et la «Tome des Bauges» (avec 1 M) préparée façon Matouille était excellente à l'«Hôtel du Soleil» à Aillon-le-Jeune !



➔ Stage PSC1

En mai 2019, 14 membres de l'association ont suivi un stage de formation «Préventions et Secours Civiques de niveau 1» (PSC1). A la demande de Namasté, ce stage fut organisé par l'Unité de la Croix Rouge de Sarralbe, dirigé par M. Denis Apt, responsable de formation. Un malaise, une blessure, un accident peuvent survenir à tout moment, dans ce cas les premiers «Bons Gestes» s'imposent

Les participants ont pu découvrir puis réaliser de nombreuses simulations de situations de secours. A l'issue du stage, un guide des gestes qui sauvent édité par la Croix Rouge a été remis à chaque participant ; et chaque participant sera invité en automne à une soirée de révision.

Le comité de Namasté propose à tous les membres une nouvelle journée de formation en 2020. Date et prix encore pas fixés à ce jour. Il faut réunir un groupe de 14 personnes pour une formation spéciale Namasté.

D'autres formations PSC1 ont lieu chaque année.

Renseignements : Denis Apt - Section Croix Rouge Sarralbe.



Les Randonneurs de NAMASTE

Les voilà ! Bonjour à tous et...
Namasté !

En hiver tout comme en été,
Sortis du bus, ils ont fêté !!

Respire ! Ce matin, on frissonne !

Alors que Guy s'est absenté,
Notre coach José a compté.

Dans la forêt,
quelqu'un tronçonne.

Oh ! Le beau parcours adapté,

Namasté en secret, façonne.

Nature de toute beauté,

En ce matin nous désarçonne.

Unis, nous avons affronté,

Rochers avec agilité.

Sachant marcher mieux
que personne !

Dialogue et cordialité,

En marchant sur le bas-côté.

Non ! Déjà un dénivelé !

Alors que je suis mollassonne.

Mardi, rendez-vous Namasté,

Allez, debout ! Le réveil sonne !

Sentiers sans difficulté,

Ton humeur sage ou polissonne,

En toute convivialité !



Patty Augustin, notre poétesse

PROGRAMME DE L'ANNEE

JANVIER - FÉVRIER (dimanches) SORTIE RAQUETTES VOSGES DU NORD

(selon enneigement)

Infos :

Guy : 06 07 10 85 79 - José : 06 84 46 49 45

25 FÉVRIER SPECKMARCHÉ

Infos :

Guy : 06 07 10 85 79 - José : 06 84 46 49 45

29 FÉVRIER MARCHÉ NOCTURNE SUIVIE D'UNE SOIRÉE CARNAVALESQUE

Infos : Guy : 06 07 10 85 79

15 MARS COCHONNAILLES

Infos : Guy : 06 07 10 85 79

1er MAI «MAÏTOUA» (Marche Surprise)

Infos : José : 06 84 46 49 45

10 MAI JOURNÉE ASPERGES

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

17 AU 24 MAI VOSGES DU NORD (Wissembourg - Donon)

Infos : Guy : 06 07 10 85 79

1er JUIN 38e MARCHÉ POPULAIRE - Woustviller

Infos : José : 06 84 46 49 45

DU 19 AU 28 JUIN LES PYRENEES

Infos : Guy : 06 07 10 85 79

19 JUILLET RANDO LAC DE PIERRE PERCEE

Infos : José : 06 84 46 49 45

2 AOÛT LA GRANDE BOUCLE DE WOUSTVILLER

Infos : Guy : 06 07 10 85 79

20 SEPTEMBRE 39e MARCHÉ POPULAIRE - Woustviller

Infos : José : 06 84 46 49 45

26-27 SEPTEMBRE RANDO FORÊT-NOIRE

Groupes marche et nordique

Infos :

Guy : 06 07 10 85 79 - José : 06 84 46 49 45

08 NOVEMBRE JOURNÉE RENCONTRE (repas)

Infos : Sonja : 06 08 04 36 88

11 DECEMBRE 6e BALADE «WOUSTVILLER ILLUMINÉ»

Infos : Guy : 06 07 10 85 79

ACTIONS DE SOUTIEN 2019

DIVERS DONNS

«Pour Quentin» - FAM La Maisonnée - Une Oreille pour Thomas - Les Mains de l'Espoir - AIA (Accessibilité Intégration Autonomie) - Ecole «Chantal Mauduit» (Népal)

TOTAL DES DONNS 2019

11 860 €

TOTAL DES DONNS DEPUIS 1996

124 998 €