



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

Janvier 2023

BULLETINS D'INFORMATION N° 27

## → Le mot de la présidente

**Chers amis randonneuses et randonneurs,**

2023 : année de renouveau.

Pour les mois à venir toute l'équipe de Namasté vous a concocté un joli programme : de sorties, de marches, de manifestations, et qui ne manquera pas de s'étoffer.

Nous comptons sur vous et votre participation afin de redonner de l'élan à cette dynamique des dons et du partage qui est l'ADN de Namasté.

Les dons (136 078 €) versés depuis la création de Namasté, sans discontinuer, même en temps de crise.

Mais aussi, le partage des moments conviviaux et des marches passés ensemble, le don de soi et de son temps pour faire vivre notre communauté. Tout ceci n'a pas de prix et cependant tellement de valeur.

Continuer d'évoluer, s'adapter pour durer, se réinventer sans se renier.

Nous vous souhaitons à tous une année de (re)découverte, d'émerveillements et sommes heureux de la passer en votre compagnie.



Remise du don à l'Association «Pour Quentin»  
lors du DAC de Püttelange-aux-Lacs  
le 10 juin 2022

Barbara GROSS  
Présidente

### François, nouvel animateur de randonnée



#### RANDONNER

C'est de ne pas aller le plus vite, le plus haut ou le plus loin, si on oublie d'apprécier le paysage en chemin.

C'est le temps de vivre, de regarder, d'ouvrir ses sens à la Nature.

C'est également un excellent moment privilégié à partager avec les gens de même passion et de la faire connaître à d'autres.

*Nous n'arrêtons pas de faire de la randonnée parce que nous vieillissons.*

*Nous vieillissons parce que nous arrêtons de faire de la randonnée.*

Finis Mitchell

### Kerina Lama

ancienne élève de l'Ecole Chantal Mauduit au Népal



**Kérina a été la première élève à avoir été parrainée par Namasté (à partir de 2001 et jusqu'en 2012). Elle est aujourd'hui âgée de 25 ans.**

Depuis novembre 2020, elle travaille comme infirmière au Canterbury Hospital à Kent (Angleterre) qui cherchait des infirmières pour faire face à la crise de la Covid 19.

Au mois de décembre 2022, elle est revenue au Népal pendant ses vacances pour se marier.

Nous lui souhaitons beaucoup de bonheur.



## 10 ans déjà

### → Marche du Mardi

Depuis 2013, Namasté propose une marche hebdomadaire tous les mardis. Au sein des participants, cette activité a pris l'appellation de «Marche du Mardi».

Guy, José et François se partagent l'encadrement des groupes.

Les circuits, aux distances variables (en moyenne entre 10 et 14 km), traversent les campagnes, forêts et villages des alentours.

Chaque année de nouveaux circuits apparaissent au programme et les sorties ont lieu tout au long des quatre saisons avec une pause hivernale vers les fêtes de fin d'année.

Un programme trimestriel des sorties est adressé aux participants.

Le rendez-vous est donné tous les mardis à 8 h 30 à la Salle des Sports de Woustviller pour un départ en covoiturage, ou directement au lieu du départ du circuit.

### → Marche Nordique

Toujours en 2013, quelques mois après le début des marches hebdo, une section «Marche Nordique» s'est créée au sein de l'association.

La marche nordique consiste en une marche d'endurance accélérée grâce à des bâtons spécifiques.

La technique de base consiste à synchroniser le mouvement naturel de la marche et le balancement des bras. Avec la propulsion des bâtons, on avance ainsi sur quatre appuis.

En poussant sur les bâtons équipés d'un gantelet, les membres supérieurs travaillent deux fois plus qu'en marche traditionnelle et soulagent ainsi les articulations des membres inférieurs.

Par rapport à la marche traditionnelle, si tous les mouvements sont respectés, en marche nordique 80 % des muscles sont sollicités.

Les circuits varient entre 7 et 10 km et un programme trimestriel est également adressé aux participants.

Les séances ont lieu le jeudi matin toute l'année à 9 h avec Guy. Avec Gisèle le lundi à 14 h en saison hivernale et à 17 h en saison estivale. Rendez-vous à la Salle des Sports de Woustviller.

## La Marche, bonne pour la tête et les jambes

*En dehors du fait qu'elle peut vous conduire où bon vous semble, la marche à pied, considérée comme un «sport doux», reste une activité à part entière. Elle a des vertus sur la santé insoupçonnables. Elle est une alliée précieuse pour le cœur, le souffle, les articulations. Elle permet de garder la ligne. Elle est bonne aussi pour l'équilibre physique et psychique. Car c'est un fait, la marche à pied désstresse. En plus elle est excellente pour la réflexion.*

## Alors En Avant Marche !



**C**onvivialité

**P**artage

**A**mbiance



**B**ol d'air

**D**écouverte

**N**ature

TOUS LES ANS, MARCHE COSTUMÉE LE MARDI GRAS

Sorties, marches et randos réservées à

## Randonnée dans les Vosges du Nord de Wissembourg au Donon du 5 au 12 juin 2022



Le départ à Wissembourg s'est fait par le GR 531 pour rejoindre au Château de Lichtenberg, le GR 53 (rectangle rouge). Ce dernier rencontre au Donon, le célèbre GR 5 qui se dirige vers le sud de la France jusqu'à Nice, traversant les Hautes Vosges, une partie du Doubs et du Jura jusqu'au Léman puis toutes les Alpes pour atteindre la Méditerranée à Nice.

Les lieux d'hébergements en hôtels rejoignaient les villages de Lembach, Oberbronn, Wimmenau, Graufthal, Saverne, Wangenbourg, Oberhaslach pour terminer au col du Donon. Le circuit se déroule en grande partie en forêt à une altitude modeste, ce qui n'exclut pas les dénivelés.

La durée des étapes, pauses comprises, variait entre 4 h et 8 h pour la plus sportive. L'étape finale de Urmatt au Donon totalise 1100 m de dénivelé. Au cumul, 163 km de parcours en 48 h 30 avec 4710 m de dénivelé positif. On a souvent mouillé la chemise ! Côté météo à part une double douche le premier jour, le reste de la semaine se passait au sec.

La petite équipe, composée de trois marcheuses confirmées : Maria, Yolande et Christine, et de quatre marcheurs aguerris : Alphonse, André, Paul et Guy, était assistée par Huguette qui assurait la logistique en voiture suiveuse d'étape en étape ce qui permettait aux participants de porter dans leur sac à dos juste le nécessaire pour la journée.

A l'arrivée, les randonneurs (*moyenne d'âge 66 ans !*) bien fatigués mais heureux d'avoir atteint leur objectif, se sont donnés rendez-vous en 2023 pour la suite sur le GR 5 : Donon - Grand Ballon. L'aventure continue.

## Randonnées d'automne & découvertes en Alsace du 7-8-9 octobre 2022



Une trentaine de membres de Namasté ont profité de 3 belles journées de découvertes et de marches dans la proche Alsace dans le secteur de Molsheim-Obernai. Vendredi, le premier circuit démarrait de Soultz-les-Bains pour la montée au Scharrachberg.

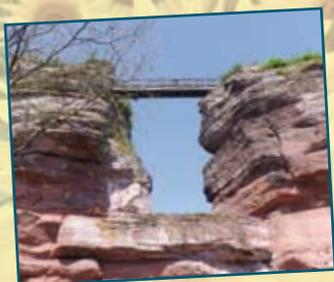
Après la boucle toute l'équipe se retrouvait à table à la maison «Doriath» pour un déjeuner de spécialités foie gras. Dans la matinée, les «Touristes» (non-marcheurs) ont visité la brasserie artisanale de bière au village Saint-Pierre où ils ont dégusté différentes sortes de bière. Après le bon repas, le maître du lieu nous fit visiter son atelier de fabrication du foie gras et ses diverses spécialités qu'il propose dans sa boutique. Puis il était temps de rejoindre le village de Heiligenstein pour s'installer à l'Hôtel «Le Relais du Klevener». Au cours du dîner, une surprise attendait les participants : de renommée internationale, «Fernand», ventriloque-magicien et son compère «Oscar» ont émerveillé l'assistance une bonne partie de la soirée.

Le lendemain samedi, les randonneurs se sont dirigés à Mittelbergheim d'où partait le circuit pour le Château d'Andlau. De retour à l'hôtel il était à nouveau temps pour un repas, au menu Baeckehoffe alsacien. La petite équipe des touristes profita de la matinée pour visiter le «Palais du Pain d'Épice» et la Savonnerie du Piémont à Guertwiller.

Dans l'après-midi, une marche tranquille, en partant d'Ottrott, reliait par le long de l'Ehn, la belle ville d'Obernai avec ses nombreuses maisons à colombages. Avant d'arriver au centre de la cité, il a fallu gravir les nombreuses marches d'un escalier bien raide pour accéder au Mémorial National situé en plein vignoble, érigé en 1956. De là on profite d'une «vue d'en haut» sur la ville, le Mont Ste Odile tout proche, la plaine d'Alsace et à l'horizon la ligne de la Forêt Noire. Le reste de l'après midi, temps libre pour tous à Obernai. Le soir, avant le dîner c'est Patty Augustin qui nous fit la surprise à l'occasion de son anniversaire : Apéro pour tous. Merci Patty. Dimanche matin une ballade au départ de l'hôtel nous permit de découvrir le vignoble de Heiligenstein réputé pour son «Klevener», un cépage bien particulier à l'arôme velouté et discret. La ballade nous mena droit à la cave du Domaine «Meckert», un des nombreux exploitants viticoles de Heiligenstein. Après la dégustation de plusieurs de ses cépages, un dernier déjeuner nous attendait au «Relais du Klevener» : la traditionnelle Choucroute d'Alsace.

Il nous restait encore à monter au Mont Ste Odile par le long d'une partie du Mur Païen, petite grimpe d'une heure et demie histoire de bien digérer la choucroute ! Une fois l'objectif atteint, nous retrouvâmes le groupe des touristes. Après une dernière photo de famille, l'heure était déjà venue pour regagner nos domiciles.

## Quelques bons souvenirs - Quelques bons souvenirs - Quelques bons souvenirs



### PROGRAMME 2023

- Bretagne GR 34 : du 29 avril au 6 mai
- Fête de l'Asperge à Hoerdt : 14 mai
- Initiation Marche Nordique : 20 mai
- Marche Populaire : 29 mai (lundi de Pentecôte)
- Fête du 14 juillet à Sarreinsming
- Vosges GR 5 : du 15 au 22 juillet
- Marche Populaire : 24 septembre
- Marche d'Automne en Forêt-Noire : 1ère quinzaine d'octobre
- Fête de la Châtaigne à Oberbronn : 22 octobre
- Thé dansant : 5 novembre

Plusieurs randonnées à la journée certains dimanches : dates et lieux suivront.

#### Renseignements :

Guy : 06 07 10 85 79 - José : 06 84 46 49 45 - François : 06 85 81 69 75

### DONS EN 2022

- 1 200 € à l'Association «Pour Quentin»
- 2 160 € à l'Association «Chantal Mauduit»

**TOTAL DES DONS DEPUIS 1996**

**136 078 €**

### Les sorties de José



José, votre animateur de randonnée, organise le dimanche des sorties à la journée.

Départ à 9 h du matin sur un parking dans les environs pour covoiturage jusqu'au point de départ de la marche de 15 à 20 km avec casse-croûte tiré du sac ou repas pris dans une auberge de randonneurs suivant les conditions météo.

