



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

Janvier 2025

BULLETIN D'INFORMATION N° 29

## ➤ Le mot de la présidente

**Chers amis randonneuses  
et randonneurs,**

2024 fût une année dynamique : conférence, «Speckmarsch», journée asperges, séjour Aravis, rando de printemps et d'automne, fête de la Châtaigne, l'incontournable Marche populaire et toutes les sorties hebdomadaires, avec plaisirs variés, grâce à nos coachs.

Sans oublier les dons de 8 730 € faits grâce à votre soutien.

Pour 2025, Namasté et son équipe vous ont de nouveau concocté un programme au top, pour faire durer ce bel élan et cet allant qui nous caractérisent.

Et un merci tout particulier à nos bénévoles, pour leur investissement, qui répondent présents à chacune de nos actions, et sans qui rien ne serait possible.



Participation à l'achat d'un motomed  
(entraîneur thérapeutique de mouvement motorisé)  
pour le FAM La Maisonnée de Créhange

Barbara GROSS  
Présidente

## ➤ «Namasté en marche» tous les mardis et les jeudis

### 10 bienfaits de la marche

1. Procure détente et reconnexion à soi-même.
2. Renforce les muscles et articulations.
3. Renforce le système cardio-vasculaire.
4. Améliore la santé mentale et cognitive.
5. Renforce le système immunitaire.
6. Favorise la digestion et la régulation du métabolisme.
7. Favorise la perte de poids.
8. Réduit l'anxiété et le stress.
9. Stimule les hormones du bonheur.
10. Crée du lien social et lutte contre l'isolement.



**Alors, chaussez-vous et mettez-vous en marche pour une meilleure santé !**

## ► L'Everest en partage

Samedi 2 mars 2024 ~ Salle communale - Sarreinsming  
une soirée conviviale et solidaire avec **Marc Batard**,  
Guide de haute montagne, auteur, peintre, himalayiste de renommée internationale



La première partie de la soirée débuta par la projection du reportage de l'expédition «Himalaya 98 - Fraternité Népal» organisée par l'association Namasté, encadrée et guidée par Marc Batard.

Trente minutes de bonheur à revoir les splendides images du plus haut trekking du monde pour le public et surtout pour les 6 participants présents sur les 12 que comptait l'équipe à l'époque.

Le photographe nancéien Daniel Masse, qui a réalisé ce montage diaporama, assistait également à cette rencontre.

Marc Batard présenta son film «L'Everest en Partage», une réalisation de Théo Livet qui résume le parcours du guide ainsi que les 5 dernières années consacrées à la recherche et à l'équipement d'une nouvelle voie d'ascension qui permettrait d'atteindre le sommet du monde par une alternative beaucoup plus sûre.

Cela permettra aux futurs prétendants qui rêvent d'atteindre le sommet de «Sagarmatha» (*nom népalais du Mont Everest qui signifie «La Déesse mère du ciel»*), d'éviter l'Ice Fall, la dangereuse cascade de glace qu'il faut franchir au départ du camp de base actuel, l'endroit où arrivent trop fréquemment de graves chutes et accidents fatals.

D'après Marc, trop d'accidents arrivent à cause de mauvaises décisions lors de situations critiques.

D'après lui, «La montagne n'est pas dangereuse, il faut juste la respecter».

Une urne était à disposition pour contribuer à cette réalisation, le montant des entrées, la collecte de dons ainsi qu'une participation de 1000 € de l'association Namasté ont totalisé 1 570 € au profit de «Montagne et Humanisme».



Une partie des participants de l'expédition «Himalaya 98 - Fraternité Népal» en compagnie de leur guide Marc Batard

## ► Speckmarsch Mardi 13 février 2024

**«Allez Hop !»**

Une trentaine de carnavaliers avait pris le départ à Hambach pour une balade costumée de 10 km avec le guide François. Après un départ dans le brouillard et une arrivée au soleil, tout ce beau monde s'est retrouvé à la salle communale de Sarreinsming pour partager un bon moment de convivialité.

Apéro, harengs, salade de pdt et viennoises ont régalé la troupe.



## ► Randonnée Printanière à Wangenbourg

Ce dimanche 17 mars 2024, 17 participants se sont rendu à Wangenbourg avec Guy pour une balade aux airs printaniers d'une distance de 10 km.

Après la marche, l'équipe s'installa au restaurant «Le Freudeneck» pour déguster un bon déjeuner.

**En 2025, un week-end printanier aura lieu à Ribeauvillé, les 26 et 27 avril avec hébergement en hôtel\*\*\*.**

Renseignements et inscription :  
Guy - 06 07 10 85 79

Places limitées.



## ► Les Aravis à petit pas

Du 22 au 29 juin 2024



La Haute Savoie, avec ses splendides paysages montagneux et ses lieux touristiques par excellence, était une fois de plus la destination des randonneurs de Namasté. Pendant une semaine, les 39 participants ont pu découvrir les montagnes de la Chaîne des Aravis, les stations

de La Clusaz et du Grand Bornand .

L'hébergement avait lieu au Village de Vacances AEC en pension complète avec piscine couverte et animation en soirée. Pendant que les randonneurs sillonnaient la montagne, le petit groupe de touristes, guidé par Huguette, se déplaçait de visite en visite...

Le groupe des randos, guidé par Guy, François et les serre-files, a pu réaliser le programme prévu grâce à une météo clémente : Tête du Danay, le Chalet du Curé au Col des Aravis, la Pointe de Beaugard, le Col des Annes, une balade découverte des ruelles de Menthon-St-Bernard avec une approche de son beau Château et un passage au bord du Lac d'Annecy ont ravi la troupe .

L'objectif principal et le plus engageant de la semaine était la montée au Lac de Tardevant (2110 ml. Quelques névés tardifs et passages rocheux ont corsé un peu la montée (et la descente), mais le pique-nique au bord du plus haut lac des Aravis

était réussi .

Au retour un crochet par la buvette de La Bombardellaz était nécessaire pour arroser l'exploit.



## ► 5e Journée Asperges - 5 mai 2024

Avant le repas, une cinquantaine de marcheurs guidés par François ont fait un petit tour de mise en appétit de 7 km autour de Sarreinsming .

Pendant ce temps, les cuisinières de Namasté préparèrent, avec maîtrise et amour, les asperges en provenance de Hoerdts, la capitale alsacienne de l'Asperge.

Une centaine de convives se sont régalés et l'après-midi se termina dans une ambiance musicale avec Guy, le saxo de service.



## ► Rando automnale au Rocher du Dabo

Ce dimanche 3 octobre, Guy a emmené une petite équipe de 13 randonneurs bien motivés à La Hoube pour parcourir une boucle autour du Rocher de Dabo. Le rocher en grès rose, haut de 30 m, long de 80 m et large de 26 m, culmine à 664 m. Sur le rocher se dresse la Chapelle St-Léon, patron de Dabo. L'équipe monta au sommet de la tour d'où la vue domine le village de Dabo et les forêts vosgiennes aux couleurs d'automne.

A l'arrivée, la troupe s'est agrandie de 4 membres non-marcheurs et tout le monde s'est installé au restaurant du coin, l'Auberge Zollstock pour un repas convivial bien mérité.



## ➤ Un petit mot des coachs



### **Randonner :**

Ca y est, on enfle ses chaussures de randonnée.

Où vont nous mener les guides de Namasté ?

Que va-t-on rencontrer sur les sentiers et chemins lors de cette randonnée d'aujourd'hui ?

Le vent dans la forêt, le chant des oiseaux, des fleurs, des sites à visiter, un sentier agréable sous nos pieds... Une multitude de possibilités s'offre à nos pas dès que l'on est en balade.

**Randonner** c'est l'effort et le repos.

La découverte de notre région toute proche est revigorante et source de santé.

Bonnes balades et belles rencontres.

François Piazza



### **Marcher** c'est positiver

Avancer à pas réguliers  
sur un sentier

qui conduit vers un objectif choisi,  
nous procure une énergie positive  
qui donne de la force à l'esprit.

S'imprégner ardemment  
dans la nature sauvage  
allume en nous ce petit feu sacré  
qui nous pousse en avant.

Guy Brouch

«Quand tu arrives au sommet d'une montagne continue de monter.»

Proverbe chinois

## ➤ 41e Marche Populaire du 22 septembre 2024

468 marcheurs se sont rendus à notre 41e marche populaire à Sarreinsming. Un circuit de 6 km et un de 10 km ont été proposés.

En plus de quelques clubs allemands, une quinzaine de clubs des alentours y ont participé. Soupe de petits pois avec saucisses ou grillade ont été très appréciés. Un grand merci de la part du comité pour les nombreux bénévoles et les fournisseuses de bons gâteaux.

Deux nouvelles marches sont programmées en 2025 : le 9 juin (Lundi de Pentecôte) et le dimanche 21 septembre.



## PROGRAMME 2025

- 04 mars :** (Mardi Gras) Speckmarsch, Repas ambiance carnavalesque
- 08 mars :** Conférence - marche «Des Seins pour la Vie»
- 26-27 avril :** Week-end Printanier en Alsace à Ribeauvillé
- 11 mai :** Journée «Asperges»
- 9 juin :** (Lundi de Pentecôte) 42e Marche Populaire
- 28 juin au 05 juillet :** Randos et Tourisme  
Les Montagnes du Haut-Griffre - Samoëns
- 21 septembre :** 43e Marche Populaire
- 28 au 30 septembre :** Séjour en Forêt-Noire à Haslach
- 19 octobre :** «Fête de la Châtaigne» à Oberbronn
- 9 novembre :** Repas dansant de fin d'année

### Renseignements :

Guy : 06 07 10 85 79 - François : 06 85 81 69 75

## ➤ Nos 2 filleules du Népal



Depuis 2001, Namasté assure le parrainage d'enfants en situations familiales instables à l'école «Chantal Mauduit Academy» au Népal. Priya Tamang et Pasang Lhamu Sherpa, nos filleules actuelles, vous remercient.

## DONS EN 2024

2 000 € à Sandrine Muller - 2 000 € à l'Association «Bébé Plume»  
1 570 € à Montagnes et Humanisme - 1 000 € au FAM de Créhange  
2 160 € à l'Association «Chantal Mauduit»

## TOTAL DES DONS DEPUIS 1996

**148 968 €**