



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

Janvier 2026

BULLETIN D'INFORMATION N° 30

▼ Le mot de la présidente

Chers amis randonneuses et randonneurs,

Namasté, c'est plus de 150 000 € de dons faits en 30 ans, et quelques milliers de kilomètres parcourus. Et oui, en 2026, Namasté fêtera ses 30 années d'existence.

Mais avec Namasté, le festival de la marche c'est tous les ans : marches hebdomadaires, nordiques ou non, Speckmarch ou Noël, marche populaire, rando à la journée, week-end de randonnée, séjour et autre «Balisage»

Avec la pleine et entière dimension humanitaire, pour faire en sorte que «ça marche» pour tous. Et cette année encore 6 dons et soutiens rendus possible grâce à vous.

Comme de coutume, un merci tout particulier à nos bénévoles, sans qui rien ne serait possible.



Participation à l'achat d'un fauteuil de massage électrique pour le MAS «Les 4 Saisons» de Lorquin

Barbara GROSS
Présidente

▼ En bonnet rouge pour la dernière marche de l'année



37 joyeux «Père Noël au Bonnet Rouge» ont fait la dernière foulée de l'année autour du Golf de Rouhling. Après la boucle, les participants se sont retrouvés, avec d'autres non-marcheurs, au Restaurant «Le Green» pour un repas convivial lors duquel la présidente a remis un don de 2000 € à Jean-Michel Labat pour l'aide au financement d'un fauteuil de massage électrique «Shiatsu» destiné au MAS «Les 4 Saisons» de Lorquin où est hébergé son fils.



A noter sur vos agendas

Dimanche 14 juin 2026

à partir de 8 h

MARCHE DES «30 ANS»

SARREINSMING - Bord de Sarre

Circuit marche

Participation groupe en «Joëlette»

(Fauteuil roulant adapté pour PMR)

Initiation Marche Nordique - Initiation Premiers Secours

Buvette - Restauration - Café - Gâteaux

▼ Speckmarsch

Allez Hop ! - Allez Hop !

Ce mardi avait lieu la traditionnelle Speckmarsch. Une soixante de carnavaleux de Namasté avait pris le départ au Golf de Sarreguemines pour une marche de 9 km, guidé par François, par une matinée ensoleillée mais froide. A midi, tout ce beau monde s'est retrouvé à la salle communale de Sarreinsming pour partager un bon moment de convivialité. Après l'apéro, la salade de pommes de terre accompagnée de viennoises a régalé toute la troupe. Ambiance carnaval assurée, comme d'habitude, par Guy.



▼ Journée «Asperges»

Cette année, le «Dieu des Asperges» nous a offert un dimanche ensoleillé pour la marche de 9 km guidée par François et son serre-file Armand. 120 convives sont venu déguster le menu : velouté d'asperges - Asperges de Hoerd - Tarte rhubarbe et café.

L'équipe de cuisine a assuré une fois de plus le bon service et la bonne qualité. L'après-midi se termina dans une bonne ambiance assurée par Guy le Saxo de service.



▼ Association «Des Seins pour la Vie»

Le 8 mars dernier, une marche de soutien à l'association «Des Seins pour la Vie» fut organisée par Namasté. C'est une association qui lutte contre le cancer du sein. Elle offre un soutien et un accompagnement aux personnes atteintes de cette maladie tout au long de leur parcours.

C'est une équipe de femmes et d'hommes dont la vie a été affectée de près ou de loin par le cancer du sein. Ils sont déterminés à aider les patientes à surmonter les défis liés à leur diagnostic et à leur traitement. Leur objectif est de faire en sorte que chaque femme ait accès aux soins dont elle a besoin pour guérir et vivre pleinement sa vie.

N'hésitez pas à aller voir sur leur site : desseinspurlavie.fr - E-mail : desseinspurlavie@gmail.com



▼ Week-end printanier en Alsace à Ribeauvillé



Fin avril 2025, un groupe d'une trentaine de personnes s'est rendu à Ribeauvillé pour 2 jours de marche et de découverte. La destination du samedi visait les Rochers du Taennchel, une boucle de 13 km et 650 m de dénivelé. Ce circuit mène à travers la forêt à plusieurs curieux rochers aniformes, le Rocher des Géants, Rocher des Reptiles, Rocher des Titans, les Trois grandes tables... Le lendemain matin, c'était la découverte des Trois Châteaux qui dominent Ribeauvillé. Une bonne montée sur 7 km avec 400 m de dénivelé pour appro-

cher le St-Ulrich, le Guisberg et le Haut-Ribeaupierre.

L'équipe des touristes, guidée par Huguette, s'est rendu à Hunawhir pour visiter le Jardin des Papillons, une ballade parmi des centaines de papillons et le Naturopark, une parenthèse nature dans un parc de 65 ha. Le train touristique emmena l'équipe à travers la belle ville médiévale de Ribeauvillé à la découverte des magnifiques maisons à colombage, ainsi que les vues sur les vignobles alentours.

L'hébergement à l'Hôtel des 3 Châteaux a ravi les participants pour son confort et sa bonne table.

Cette escapade se termina au restaurant Le cheval Noir pour la dégustation d'un Bœckoffe alsacien.



▼ Sur les sentiers du Haut-Giffre - Samoëns



C'est du Village de Vacances «Les Becchi» situé à Samoëns, à une altitude de 700 m environ, que les 48 participants sont partis tous les matins pour une rando avec François et Guy et leurs serre-files ou pour une visite dans la vallée du Giffre avec Huguette.

La semaine débuta par la montée à la Pointe du Haut-Fleuri, au cœur des alpages du Praz de Lys. Du sommet à 1981 m, la vue porte sur le Mont-Blanc et ses satellites. Le lendemain c'était une montée sur les pentes du Criou, la montagne emblématique de Samoëns. L'étape phare de la semaine visait «Le Bout du Monde» qui se niche tout au fond de la Combe du Cirque du Fer à Cheval. La remontée de la Combe est magnifique, de nombreuses cascades jaillissent des hautes

parois calcaires et donnent naissance au Giffre.

Après la traversée du Giffre par une passerelle himalayenne, la pente se redresse encore un peu, avant d'atteindre la Grotte du Bout du Monde. Notre circuit ne s'arrête pas là ; il faut encore faire un ultime effort pour atteindre la buvette du Chalet Boret à 1388 m où il sera temps de manger un morceau avant de revenir sur nos pas. La quatrième étape nous amena à la Croix des 7 Frères, en haut de la station des Esserts au dessus de Morillon. Le cinquième jour une nouvelle belle journée attendait les randonneurs. Pour remonter le vallon de Sales jusqu'au Chalet-Refuge de Sales il faut gravir 700 m de dénivelé. Le circuit passe près de plusieurs cascades et aussi par un passage dans le rocher : le Pas de Sales aménagé par des garde-corps aux endroits scabreux. Au retour, nous nous arrêtons à la Cascade du Rouget surnommée «La Reine des Alpes» située dans un virage de la route. Sixième et dernière étape, plutôt demi-étape puisque aujourd'hui nous marcherons que le matin. Nous arrivons tout de même au hameau de Chantemerle où se trouve quelques anciennes fermes ainsi qu'une chapelle, érigée en 1684 et dédiée à St François de Sales. Dommage elle est fermée et notre François de Namasté n'a pas le double de la clé !

De leur côté, les touristes n'ont pas chômé. Huguette avait prévu de nombreuses visites : l'American Festival et le Lac des Dames à Samoëns, le Musée de la Musique Mécanique situé à Les Gets, le Cirque du Fer à Cheval (version touristique), la Chartreuse de Mélan à Tanninges, le Musée Paysan à Viuz-en-Sallaz, la Cascade du Rouget...

Au cumul des circuits, 62,6 km ont été parcourus en 24 h de marche et sur 3600 m de dénivelé.



▼ Forêt-Noire - Haslach - Septembre 2025



C'est du Klosterplatz à Haslach que le groupe des 30 randonneurs est parti pour une boucle de 10 km, objectif le «Urenkopf». Au sommet de celui-ci, à 558 m d'altitude, se dresse une magnifique tour. Il faut monter 183 marches

pour profiter d'un panorama exceptionnel sur la ville de Haslach et une partie de la vallée du Kinzigtal. Un endroit parfait pour la pause de midi. Au retour, les randonneurs avaient encore le temps pour se balader dans la «Altstadt» de Haslach, avant de rejoindre l'Hôtel «Mosers Blume» au grand confort et à la bonne table.

Le lendemain, après un copieux petit-déjeuner, nous prenons la route pour nous rendre à Gutach. Au programme le «Gutacher Tälerteig», boucle de 13 km

avec 620 m de dénivelé. La randonnée dans la forêt aux couleurs d'automne est très agréable. Le soleil nous accompagne. Pour la pause de midi, nous nous arrêtons près d'un mini-golf. On arrive juste à temps : le bar est encore ouvert. Après le lunch paket concocté par l'hôtel, il restait à découvrir la deuxième partie du circuit. Au bout d'une centaine de mètres, surprise : nous arrivons devant un «Schnapsbrunnen». Un arrêt s'impose : un petit Schnaps local ne peut que faire du bien pour terminer la rando. Le troisième jour, nous marchons que le matin. Le circuit part de l'hôtel pour la petite boucle «Silbersee Runde» que nous parcourons en 2 h. Puis nous reprenons la route jusqu'à Singersbach, où nous retrouvons l'équipe des touristes au restaurant «Weber's Esszeit» pour un dernier repas avant le retour à domicile.

Un très beau week-end avec une météo parfaite et des paysages aux multiples couleurs d'automne. Il faudra revenir un jour...



▼ Les randonnées à la journée



Au cours de l'été dernier, les Coachs ont rajouté au programme annuel plusieurs marches à la journée, une par mois, un jeudi, d'avril à septembre.

Les participants ont découvert de nouveaux horizons, points de vue, forêts diverses, châteaux ruinés dans les proches secteurs des Vosges du Nord : Altschlossfelsen,

Fleckenstein, La Petite-Pierre, St-Louis-lès-Bitche, Neustadtmühle.

De nouvelles destinations vous seront proposées en 2026.



Nouvelles destinations
en 2026
avec François et Guy

16 avril - 21 mai
18 juin - 23 juillet
20 août - 17 septembre

▼ Nouveaux circuits balisés



Au cours de l'année 2025, une équipe de baliseurs s'est constitué pour baliser cinq nouveaux circuits avec des liaisons dans les proches environs.

Ces circuits tracés par la CASC et la FFR devaient être balisés par des licenciés de la FFR qui au préalable ont dû participer à un stage de formation «Baliseurs FFR».

Au total 68,5 km ont été marqués par des balises jaunes. Les circuits sont ouverts à tout public et des panneaux détaillés avec plan ont été installés aux différents départs.

Merci à Jean-Michel Labat, coordinateur de cette mission, ainsi qu'à François Piazza, Benoît Deprêt, Jean-Marc Kessler, Fabien Bach et Paul Leroux.

Les types de balisage

Bonne direction

Tourner à gauche

Tourner à droite

Mauvaise direction



PROGRAMME 2026

- 17 février :** Speckmarsch (Mardi Gras)
Repas ambiance carnavalesque
- 10 mai :** Journée «Asperges»
- 25 mai :** 44e Marche Populaire
(Lundi de Pentecôte)
- 14 juin :** 30e Anniversaire de Namasté
- 27 juin au 04 juillet :** La Côte d'Opale - Blériot Plage
Randos et Tourisme
- 11 au 13 septembre :** Forêt-Noire
- 18 octobre :** «Fête de la Châtaigne»
à Oberbronn
- 08 novembre :** Repas d'Automne

Renseignements :

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

DONS EN 2025

- 2 000 € au FAM/FAS «Les Apogées» de Forbach

- 350 € à l'Association «Des Seins pour la Vie»
- 43,06 € au Carré Médical Résuli
- 3 000 € à Yoan Henrich (aménagement voiture)
- 2 000 € au MAS «Les 4 Saisons» de Lorquin
- 2 160 € à l'Association «Chantal Mauduit»



Yoan Henrich



Jonas Labat
hébergé au MAS
«Les 4 Saisons»
de Lorquin

DONS EN 2025 : 9 553,06 €
DEPUIS 1996 : 158 521,06 €