

2022

Sortie raquettes

Le 18 février derniers Claire Lienhart et les marcheurs du club de Randonnée du Pays de Charmes se sont rendus sur la route des Crêtes au pied du Massif du Hohneck pour participer à une rando raquettes.

Animée et organisée par Jean-Charles Benoît président des Béréts randonneurs de Plainfaing, la sortie, sur un parcours de 6 km, s'est déroulée par une météo très venteuse, occasionnant quelques chutes heureusement sans gravité, parmi les participants, qui, au départ avaient reçu des informations sur les bonnes pratiques de cette activité, notamment en ce qui concerne les raquettes, les bâtons, ainsi que des conseils en fonction du dénivelé. Au retour, un bon repas marcaire attendait les marcheurs à l'auberge au pied du Hohneck.



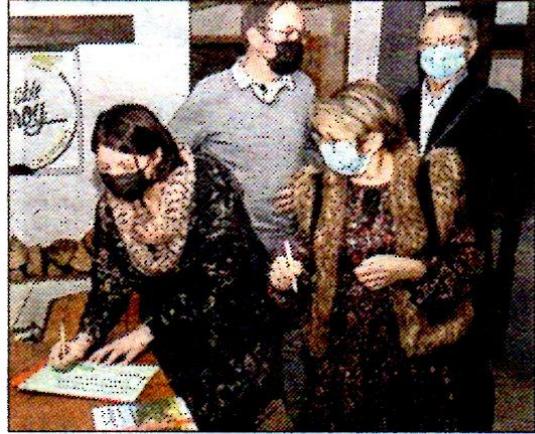
J.P.

30/1/2022

Les randonneurs du Pays de Charmes s'adaptent à tous

Dimanche 30 janvier se déroulait l'assemblée générale de l'association des randonneurs du Pays de Charmes. Le conseil d'administration a procédé à l'élection des membres du bureau. Ont été élues, Claire Lienhart, présidente, Josiane Fricot, trésorière, et Muriel Trompette, secrétaire. Andrée Gouvernel cède donc sa place, après plusieurs années de dévouement au service du club.

Après avoir entendu les rapports moral, financier, d'activité, les membres ont réfléchi aux projets à mettre en place pour l'année à venir : une sortie raquettes ouverte à tous avec un pass découverte en février et, à partir du mois de mars, des sorties plus courtes adaptées aux randonneurs reprenant l'activité ou ne pouvant accomplir



Au premier plan, Claire Lienhart, présidente et Josiane Fricot, trésorière.

les 8 km d'une sortie standard. En mai, un séjour est prévu dans le Jura. Les baliseurs du club vont mettre en place plusieurs circuits sur Charmes et Thaon-les-Vosges.

Renseignements par courriel à :
randopayscharmes@gmail.com

2021

Gérard Thouvenot passe la main

C'est en présence du maire Patrick Bœuf, de Michel Simon président FF Randonnée Grand-Est que s'est déroulée l'assemblée générale de l'association des Randonneurs du Pays de Charmes à laquelle assistaient 52 adhérents présents tandis que 13 étaient représentés.

2021

Après lecture par Michel Simon d'un message de Jean-Claude Benoît, absent, demandant de tout faire pour sauver l'association puisque Gérard Thouvenot mettait fin à son mandat de président et que personne ne s'était encore manifesté pour lui succéder, une personne a finalement accepté de prendre cette responsabilité. Claire Lienhart s'est en effet exprimée en demandant l'aide d'un ou d'une trésorière et d'un ou d'une secrétaire. Au final ce sont 9 personnes qui ont accepté de former le nouveau CA : Claire Lienhart, Andrée Gouvernel, Marie-Claire Bazin, Josiane Fricot, Chantal Lirhantz, Sylvain Scherrer, Yvon Barbe, Franck Leclerc et Gérard Thouvenot. Ce dernier a tenu à rendre hommage à toutes les personnes ayant contribué au bon fonctionnement de l'association et plus particulièrement à la secrétaire Andrée Gouvernel, qui a donné beaucoup de son temps et qu'il a remerciée vivement pour sa disponibilité et ses compétences, et à la trésorière Michèle Laruelle pour sa gestion extrêmement rigoureuse des comptes, ainsi qu'à tous les membres du CA qui ont fait

preuve de consensus et d'argumentation envers les décisions prises.

N'ont pas non plus été oubliées dans ces remerciements, les personnes qui se sont investies pour organiser les randos ou qui ont pris part à l'organisation des marches populaires lorsque l'association y participait, ou lors d'autres manifestations comme des randos-challenge jeunes, des marchés de Noël, des marches interclubs, de l'Etoile de Sion, de la transhumance, sans oublier la mise en place depuis 2 ans de la marche nordique. Enfin, celui qui fut président durant tant d'années a salué également les baliseurs, disponibles et souvent sollicités par les Randonneurs du Pays de Charmes mais aussi par le responsable départemental des sentiers. Avant de passer au verre de l'amitié Gérard Thouvenot a aussi évoqué « *les bons moments passés ensemble autant dans les randos que dans les séjours qu'Andrée savait si bien organiser. Mais nous avons aussi connu des moments douloureux avec la disparition d'adhérents qui nous étaient chers ou de leurs proches.* »

ECHO DES VOYAGEURS
CE JOUR

2020

2020 -

Vie associative

Randonnées et marche nordique

C'est en présence de Robert Colin, maire, que les randonneurs du pays de Charmes ont tenu leur assemblée générale annuelle.

Nombreux ont été « Les randonneurs du Pays de Charmes », une soixantaine, à assister à la 11^{ème} assemblée générale annuelle statutaire de leur association qui s'est tenue à la Maison du temps libre et des associations.

Après son court propos d'accueil, le président, Gérard Thouvenot, passant ensuite à son rapport moral, a d'abord rappelé la règle d'or de l'association « *Amitié et convivialité* » et précisé qu'elle compte 93 adhérents dont 70 % sont âgés de 60 à 80 ans, soit une baisse relativement sensible de l'effectif.

Si, selon lui, cette diminution devrait se confirmer car « *trop peu de jeunes rejoignent l'association malgré la création d'une section de marche nordique* », il a noté également un manque de participation aux diverses randonnées organisées et souligné que « *le bénévolat a ses limites* », mais aussi l'excellent travail réalisé par les baliseurs.

Poursuivant, il a lancé un appel aux animateurs potentiels (aucune formation n'est nécessaire), et insisté sur la nécessité absolue de respecter les règles de sécurité en toutes circonstances.

Bien sûr, avant de clore son rapport, il n'a pas oublié de remercier les communes de Charmes, Rugney et Portieux ainsi que le conseil départemental pour les subventions octroyées, lesquelles permettent à l'association de bien fonctionner.

Place ensuite au rapport d'activités présenté par le président et Andrée Gouvernel, secrétaire : évoqués alors les dix réunions du conseil d'administration, le séjour en



Tous les samedis matin, l'association organise une sortie « marche nordique ».

Italie, les randos avec les « *Marcheurs du Saintois* » et celles organisées par le club (11 de 8 km, 17 de 12 km, 16 à la journée), randos auxquelles il convient d'ajouter les sorties « *marche nordique* » tous les samedis matin, la réunion « *beignets de carnaval* » en remplacement de la galette, le pique-nique et les excellentes relations entre les randonneurs carpieniens et « *Les marcheurs du Saintois* ».

Après des regrets sur la déception enregistrée à l'occasion du Téléthon, la projection d'une vidéo empreinte d'humour a clos ce rapport d'activités, lequel, tout

comme le rapport financier présenté par Michèle Laruelle a été adopté à l'unanimité.

Après la présentation des projets 2020, l'examen du budget prévisionnel, le vote pour le renouvellement du tiers sortant et la conclusion des travaux par Robert Colin, cette AG s'est terminée autour du verre de l'amitié.

Le bureau : président : Gérard Thouvenot, vice-présidente : Maryse Jeandel ; secrétaire : Andrée Gouvernel ; trésorière : Michèle Laruelle.

J. La

A. G. 12.01.2019

Correspondants de l'Echo des Vosges : Christiane et François Witzmann
06.66.16.64.31 • ch.witzmann@gmail.com

Secteur de Charmes₅

19

CHARMES ES.1

La vie associative 25

Randonneurs du Pays de Charmes 10e Assemblée Générale

C'est aux « Mille et une étoiles » que s'est tenue samedi dernier l'assemblée générale de ces marcheurs infatigables.

Après avoir présenté ses vœux à l'assistance, Gérard Thouvenot, président, a remercié les personnes présentes : maires ou leurs représentants, responsables d'associations du même type et les adhérents.

Ses remerciements allaient aussi en direction du maire de Charmes pour son aide logistique (prêt de salles ou de matériel) et aux maires de Langley, Portieux et Rugney ainsi qu'au Comité Départemental pour les subventions accordées et à tous ces bénévoles qui concourent à la réussite des actions engagées.

Rapport moral

Au 12 janvier 2019, l'association compte 107 adhérents contre 92 l'an passé à même date, soit une augmentation de 16%. On y recense 54 femmes, 43 hommes et 10 enfants portant la moyenne d'âge à environ 60 ans.

En septembre 2018, l'association a créé une section marche nordique pour s'ouvrir de plus jeunes adhérents. L'animation de cette section qui compte 16 nouvelles personnes attirées par cette spécialité est confiée à Patricia Scherrer et Marie-Odile Doyen animatrices.

Au niveau national, la randonnée bénéficie d'une bonne dynamique portée par les messages du Ministère de la santé. Cependant elle nécessite des formations mises en place par les fédérations et impose une certification médicale pour les



nouveaux adhérents ou au moment du renouvellement des licences.

Des règles de sécurité sont impérativement à respecter notamment si les randonnées imposent un parcours sur des routes empruntées par des véhicules.

Rapport d'activité

AG ou Comités départementaux, conseils d'administration, AG ordinaire représentent une douzaine de rencontres annuelles. Manifestations « Etoile de Sion », marche le jour de l'Ascension, marches interclubs constituent des événements qui s'ajoutent au fonctionnement habituel de la section carpinienne.

2018 a été marquée par 45 randonnées auxquelles s'ajoutent celles effectuées avec les Amis randonneurs du Saintois.

Un séjour en Bretagne (voir photo) a particulièrement plus aux adhérents et

Andrée Gouvernel en a relaté les moments forts.

Prévisions 2019

S'ajouteront aux randos hebdomadaires, la marche de 8 kms le premier lundi de chaque mois, une animation avec goûter, l'AG CD 88 à Granges sur Vologne, une formation pour la marche nordique, la manifestation « Etoile de Sion », la participation au Téléthon et l'entretien des sentiers existants et la création de nouveaux.

2019 donnera l'occasion d'un séjour en Italie, et pour allécher les amateurs, Andrée Gouvernel en a dressé les contours diapos à l'appui.

Il ne reste plus qu'à mettre un pied devant l'autre, avis aux amateurs !!!

En savoir plus : FFRP Vosges puis « randonneur du pays de Charmes ».

F.W

Jeudi 31 Octobre 2019

Téléthon 2019 : c'est parti !

Charmes va une nouvelle fois se mobiliser pour le téléthon. La municipalité et le monde associatif local sur le pont.



Une importante réunion pour l'organisation du téléthon 2019 s'est tenue récemment en mairie, en présence de la municipalité, de conseillers municipaux et de présidents d'associations ou leurs représentants (randonneurs, Vaouilmeplait, tennis de table, Club sportif carpinien, badminton, tir à l'arc, orchestre fanfare, le Battant, amicale des sapeurs-pompiers, de fil en aiguille, groupement des déportés, GEA, restos du cœur, Christian Collot (photographe...))

Après que Muriel Devincey, maire-adjointe, ait ouvert la séance, il a été pré-

cisé que le site Téléthon, soit la place Henri Breton, sera ouvert le samedi 7 décembre, de 11 heures à 16 heures et que Stéphane Henry, président du CSC sera porteur de la manifestation.

Auparavant, la veille, soit le vendredi 6 décembre, la manifestation sera lancée par un repas servi, à partir de 19 heures, à la salle des fêtes de la mairie. D'autre part, un stand de restauration rapide sera mis en place le lendemain sur le site de la fête.

L'organisation de la communication affiches, flyers, presse locale, site de la

commune et panneaux lumineux...) a ensuite été abordée et les tâches réparties, de même que les opérations « *paniers garnis* » et « *sets de table* ».

Enfin, les besoins en matériel (stands, bancs, tables, électricité ...) ont été recensés.

Le compte à rebours étant désormais lancé, la prochaine réunion du comité d'organisation a été fixée au mercredi 13 novembre, 20 heures, salle des mariages.

J. La

RAMBERVILLERS Marche

Balade des marcheurs rambuvetais et carpinien

A l'initiative de Marc Masson, membre du club des marcheurs de Rambervillers, présidé par l'infatigable Pascal Colombain, et en collaboration avec Marie-Claire Bazin, membre du groupe des marcheurs de Charmes, une balade a été programmée pour mêler les deux groupes. C'est ainsi que 28 marcheurs (11 de Rambervillers, 17 de Charmes), ont participé à cette balade sur le thème « Entre vignes et clochers ». La balade a

débuté par la visite de l'église de Socourt, puis ce fut la visite de la fontaine et des lavoirs d'Avrainville. C'est aussi à cet endroit que les marcheurs ont pris leur repas dans une grange, dans une ambiance toute sympathique. Puis les marcheurs ont pris la destination de Florémont et ensuite celle de Charmes où ils ont visité l'emplacement des usines. Une belle balade sous le signe du sport, de la culture et de l'amitié.



Une marche à la découverte des vignes et des clochers de la région.

Septembre 2019

Une belle randonnée interclubs et des marcheurs rassasiés

Le club des randonneurs du Pays de Charmes, présidé par Gérard Thouvenot, a organisé une randonnée d'une dizaine de kilomètres avec sept autres clubs vosgiens, l'occasion de découvrir la nature sous un beau soleil d'automne.

Le rendez-vous avait été fixé dans la cour de l'école Henri-Breton à partir de 16 h. Une demi-heure plus tard, la centaine de personnes appartenant aux clubs de Monthureux-sur-Saône, Neufchâteau, Châtenois, Contrexéville, l'Astragale de Mirecourt, les randonneurs du Saintois, et les randonneurs du Pays de Charmes ont pris le départ en direction de la gare, sous la conduite de Gérard Thouvenot.

Traversant le passage à niveau, le groupe s'est dirigé



Le groupe a marché durant une dizaine de kilomètres sous un beau soleil d'automne.

vers Essegney en empruntant la route de Damas-aux-Bois, puis un chemin de champ, pour rejoindre la route de la Creuse qui l'a mené dans le village d'Essegney.

Longeant les étangs, le retour s'est fait par le complexe sportif Jean-Robert-Simonin

pour retrouver le point de départ, vers 19 h 30, de cette marche semi-nocturne. C'est ensuite autour d'un repas traiteur, l'apéritif et le dessert ayant été préparés par des randonneurs bénévoles, que s'est prolongé ce grand moment d'échange et de convivialité.

Randonneurs du Pays de Charmes Terre de lumière

Parmi les six pays mitoyens avec la France, c'est l'Italie sans conteste qui exerce l'attraction la plus fascinante.



Du 22 au 27 mai, 30 randonneurs du Pays de Charmes ont sillonné les « Cinque terre » en Ligurie, là où l'Italie trempe sa botte dans la Méditerranée.

Ils en sont revenus tout éblouis. Classés au patrimoine mondial de l'UNESCO, ces cinq villages aux maisons très colorées, aux volets verts, entourés de vignobles, semblent accrochés à des terrasses escarpées qui descendent vers la Méditerranée.

Prenant modèle sur l'agilité des chèvres, ils ont gravi les sentiers pittoresques souvent pleins d'escaliers qui re-

lient des villages entre eux empruntant quand il le fallait le train ou les rafiots qui y mènent.

Plein les yeux et plein les mollets, les randonneurs ont succombé aux chocs émotionnels inévitables face à des panoramas fantastiques. Ils rêvaient de ce circuit depuis plusieurs années. C'est chose faite maintenant et c'est ravi qu'ils sont rentrés en Lorraine emplis d'images lumineuses et de l'ambiance qui animait le groupe.

Le club des randonneurs balise les sentiers

Les baliseurs du club de randonneurs du Pays de Charmes ont repris du service. Équipés d'une débroussailleuse et autres outillages, ils sont en charge du balisage et nettoyage des sentiers de randonnées pour le plaisir des marcheurs.

Après l'hiver, les baliseurs du club des randonneurs du Pays de Charmes ont repris leur activité de balisage.

Après avoir balisé puis débarrassé le parcours Charmes-Praye, soit 22 km pour la randonnée « L'Étoile de Sion », six baliseurs ont nettoyé le sentier « Entre vignes et clochers », situé derrière la filature à la sortie de Charmes.

Opération débroussaillage

C'est une opération qui a nécessité l'usage de nombreux outils à manipuler avec précaution.

La troupe était donc équipée d'une tronçonneuse, d'une débroussailleuse et d'outillage manuel.

Tout ce matériel était indispensable pour élargir ce sentier envahi par les épines. Avec un minitracteur, les baliseurs se sont chargés aussi de le faucher.

« Nous espérons vivement



C'est grâce à l'équipe de baliseurs du club des randonneurs du Pays de Charmes que les marcheurs peuvent bénéficier de sentiers balisés et entretenus.

que ce sentier ne sera plus souillé par les détritits » lance le président, Gérard Thouvenot.

D'autres sentiers à entretenir

Prochainement, l'équipe sera en charge des 60 km des sentiers GR5f et GR7 qu'il faudra entretenir mais

aussi du sentier des Verriers à la Verrerie de Portieux sur 11 km sans oublier deux sentiers de Capavenir Vosges pour 25 km.

De nouveaux sentiers à venir

Et à cela, il faudra ajouter la création de futurs sen-

tiers en cours d'étude.

C'est grâce à cette organisation et tout ce travail accompli que les randonneurs, qu'ils soient adhérents de la FFRP (Fédération française de randonnée pédestre) ou indépendants, peuvent utiliser des sentiers balisés et bien entretenus.

Un nouvel animateur pour la marche nordique

Depuis un an, la marche nordique a été développée au sein de l'association des randonneurs du Pays de Charmes. Un peu plus physique que la randonnée mais beaucoup moins traumatisante que le jogging, les vertus de la marche nordique sont innombrables et les cours viennent de reprendre.

Jusqu' alors, deux personnes étaient diplômées, Marie-Odile Loyer et Patricia Scherrer, mais depuis le 1^{er} septembre, un nouvel animateur formé les a rejoints, Gérard Thouvenot qui n'est autre que le président de l'association.

Ce dernier nous indique les bienfaits de cette marche nordique « La dépense de calories est doublée par rapport à la randonnée, elle utilise 80 % des muscles du corps et principalement ceux du haut du corps, peu sollicités en randonnée. Elle développe des capaci-



Les sorties de marche nordique viennent de reprendre le samedi au départ du complexe sportif J.R.-Simonin.

tés pulmonaires, cardiaque et circulatoire et d'une manière plus générale, c'est l'entretien de notre capital santé ».

La sensation ressentie en fin de séance est du bien-être, car

ce loisir sportif est avant tout une activité de plein air durant laquelle on entretient son corps en laissant de côté tout le stress qui peut nous habiter.

Rendez-vous chaque samedi

à 9 h au complexe sportif J.R.-Simonin.

Contact : 06 73 80 27 33 ; courriel : randopayscharmes@gmail.com

2018

RUGNEY

Le club de randonnée en phase de transformation

Randonnées hebdomadaires, marche populaire, rando nocturne... Les Randonneurs du Pays de Charmes sont bien présents. Et veulent encore ajouter des cordes à leur arc.

Les Randonneurs du Pays de Charmes, regroupant pas moins de 89 licenciés originaires de 24 communes, organisent chaque année près de 150 randonnées, en partenariat avec les Randonneurs du Pays du Saintois. Cette offre diversifiée et attractive a toutes les chances de s'étoffer en 2018, comme l'a souligné Gérard Thouvenot, président des Randonneurs du Pays de Charmes lors de la dernière assemblée générale de l'association.

Des randonnées hebdomadaires d'un niveau de difficulté variable sont actuellement proposées les lundis et les mercredis. Pour permettre à de nouveaux adhérents de rejoindre le club, d'autres créneaux pourront être proposés. Un sondage électronique permettra de les définir. Le club envisage également d'offrir la possibilité à ses ad-



En 2017, les Randonneurs du Pays de Charmes ont consacré près de 900 heures à l'organisation de randonnées. Photo d'archives

hérents de pratiquer la marche nordique et probablement la rando santé. Plusieurs personnes suivront une formation pour encadrer ces randonnées dans le courant de l'année.

Les randonneurs organiseront

une marche populaire le jeudi 10 mai, au départ de la maison du temps libre à Charmes. Les baliseurs du club seront quant à eux chargés de baliser le parcours de l'Etoile de Sion, une randonnée prévue le 29 avril. Il est par ailleurs probable qu'ils créent de nouveaux sentiers dans le secteur de Rambervillers. Autant de nouveaux chemins à entretenir pour garantir leur accessibilité.

> Le club organise un séjour dans le Finistère et une rando nocturne à Charmes, au profit du Téléthon. Info sur <https://vosges.ffrandonnee.fr>

La rando santé c'est...

Petites marches sur parcours faciles, les rando santé s'adressent tout particulièrement aux personnes sédentaires, désireuses de reprendre une activité physique dans la douceur. Elles sont également adaptées aux personnes en perte d'autonomie ou souffrant de maladies chroniques. Créatrice de lien social, la rando présente bien d'autres bénéfices.

CHARMES

10/11/2018

Une marche populaire en toute convivialité

Qualité, accueil et beauté des parcours peuvent résumer l'avis général des 205 participants à la marche populaire organisée par le club des randonneurs du Pays de Charmes.

Malgré la pluie qui s'était invitée ce fut, pour la plupart, une journée de découverte des environs de Charmes. On comptait beaucoup d'habités, venus en majorité de l'extérieur de la cité, des environs et même des Hautes Vosges, qui ont apprécié cette sortie effectuée parfois en famille, saluant l'organisation parfaite, l'accueil chaleureux et le balisage sans problème.

Quatre parcours étaient proposés. Si la majorité, 83 personnes, a opté pour les 12 km, 41 pour les 7 km, autant pour les 21 km, seulement 35 ont effectué

les 30 km, le mauvais temps y étant pour beaucoup. Il faut dire que les différents circuits passaient par le Haut-du-Mont, Brantigny avec un magnifique point de vue sur la vallée de la Moselle, Rugney, Râpey en longeant la crête sur les vergers, Jorxey, rejoignant Avillers par un vallon, Bouxurullas par l'ancienne voie romaine puis Savigny, Florémont et retour sur Charmes.

« Les marcheurs ont apprécié la diversité des parcours, et admiré les différents points de vue. Ce qui a beaucoup plu également, ce sont les traversées de villages », indique le président, Gérard Thouvenot, qui les a remerciés d'être venus malgré le temps maussade ainsi que tous les bénévoles qui se sont investis pour que cette marche soit une réussite.



Au retour, les participants se sont déclarés ravis de la découverte des villages traversés.

Randonneurs du Pays de Charmes Téléthon, en avant marche !

2019

Parmi les rares associations qui s'étaient inscrites dans la programmation du Téléthon édition 2018, figurait en bonne place « Les Charmes ».

Motivés et équipés, des membres de l'association attendaient au complexe Simonin dès 9 heures le samedi matin, les amateurs de marche pour les guider sur différents parcours.

Malgré ce bel engagement de l'association, la participation fut assez discrète, puisque les différentes marches, nordique, tonique, classique,



poussette et doucette, allant de 3 à 12 km ne regroupèrent que 32 participants, animateurs compris !

Domage car l'investissement du club pour cette manifestation aurait mérité un peu plus d'intérêt de la part des Carpieniens... et alentours.

C.W.

Randonneurs du Pays de Charmes Une semaine dans le Finistère

Comme chaque année, les randonneurs du Pays de Charmes ont organisé un séjour mêlant marche, découverte et convivialité.



Du 14 au 21 avril, ils ont été 28 à profiter des paysages et de l'air marin du Finistère... sous le soleil ! comme quoi il ne pleut pas toujours en Bretagne et contrairement à certaines idées préconçues, ce n'est pas une région plate, précise une des participantes.

Le séjour s'est déroulé à Tregarvan près de la presqu'île de Crozon où nos marcheurs avaient été acheminés en car depuis Charmes.

Au programme

La découverte de la région s'est faite au cours d'excursions avec un guide qui a mené le groupe sur le littoral et dans l'arrière pays.

Ainsi les randonneurs se sont rendus au Menez Hom qui culmine à quelques cen-

taines de mètres, au cap de la chèvre « qui a un air du sud avec ses criques sauvages et ses pins », au village de Locronan et à Quimper avec visite de la cathédrale et des ruelles.

Ce furent, aux dires des participants des randonnées toniques avec du dénivelé, des rochers et le bon air marin.

La marche aquatique fut pour bon nombre une expérience inédite dans une eau à 11°, mais harnachés de combinaisons et en mouvement, ils ne ressentirent pas le froid.

Les soirées étaient consacrées à la détente, piscine, jacuzzi, animations diverses.

Une semaine de pur plaisir pour qui aime l'exercice physique mais aussi le partage d'impressions et de soirées amicales.

C.W.

Sept raisons de se lancer dans la marche nordique

Samedi dernier, c'était la journée mondiale de la marche nordique. Mais pourquoi cette activité est-elle si tendance ? Le point avec Gérard Thouvenot, le président du club des randonneurs du Pays de Charmes.

Combat le stress

« La sensation ressentie en fin de séance est une sensation de bien-être, car ce loisir sportif est avant tout une activité de plein air durant laquelle on entretient son corps en laissant de côté tout le stress qui peut nous habiter. »

Tonifie les muscles...

« La marche nordique tonifie les muscles du corps et renforce les chaînes musculaires et articulaires. Surtout, elle permet de faire travailler 80 % des muscles du corps et principalement des muscles du haut du corps peu sollicités en randonnée. »

...Mais aussi les os

« Les os ont besoin d'être soumis à des vibrations pour se fortifier. Le planter des bâtons au sol assure l'optimum de vibrations sans aggraver les articulations. »

Brûle des calories

« Comme le haut travaille égale-



A Charmes, chaque sortie est précédée d'une séance d'étirement avec bâtons.

ment, on en consomme deux fois plus qu'en marche classique. »

Booste votre cœur

La marche favorise l'amélioration des capacités cardio-vasculaires et l'oxygénation. Ça active en douceur le système cardio-respiratoire. La marche permet d'imprimer une certaine cadence et avoir une dépense calorifique équivalente à un jogging à petite allure.

Soigne la coordination

« Il y a vraiment un geste à pren-

dre, notamment avec les bâtons. Vous devez avancer la jambe droite en même temps que votre bras gauche. Pour être prêt avant de se lancer dans une sortie d'une bonne heure et demie, on fait toujours une séance d'étirement-échauffement. »

Permet de découvrir la nature

Si le bitume vous ennuie, la marche nordique permet de marcher en forêt, de découvrir la nature, de changer d'air et de s'oxygéner.

CHARMES

Une section marche nordique à la rentrée

Après la randonnée classique, une nouvelle activité va voir le jour au sein de l'association des randonneurs du Pays de Charmes, avec la création d'une section de marche nordique dès le 8 septembre prochain.

« Un peu plus physique que la randonnée mais beaucoup moins traumatisante que le jogging, les vertus de la marche nordique sont innombrables : dépense de calories doublée par rapport à la randonnée, utilisation de 80 % des muscles du corps et principalement des muscles du haut du corps peu sollicités en randonnée, développement des capacités pulmonaire, cardiaque et circulatoire... », indique Gérard Thouvenot, le président de l'association, avant de renchériser. « Et d'une manière plus générale, c'est l'entretien de notre capital santé. La sensation ressentie en fin de séance, est du bien-être, car ce loisir sportif est avant tout une activité de plein air durant laquelle on entretient son corps en



Après des séances découvertes, une section marche nordique sera créée à la rentrée.

laissant de côté tout le stress qui peut nous habiter ».

» La première séance aura lieu

le samedi 8 septembre. Le rendez-vous est fixé à 9 h au complexe sportif J.R. Simonin. Prêt de bâtons

gratuit. Contact : Gérard Thouvenot au 06 73 80 27 33 et gerardthouvenot88@gmail.com

2017

CHARMES

Quand un guide remplace la canne blanche

Il y a quelques jours, les Randonneurs du Pays de Charmes ont accueilli « Voir ensemble », une association qui œuvre en faveur de l'insertion des personnes aveugles et malvoyantes.

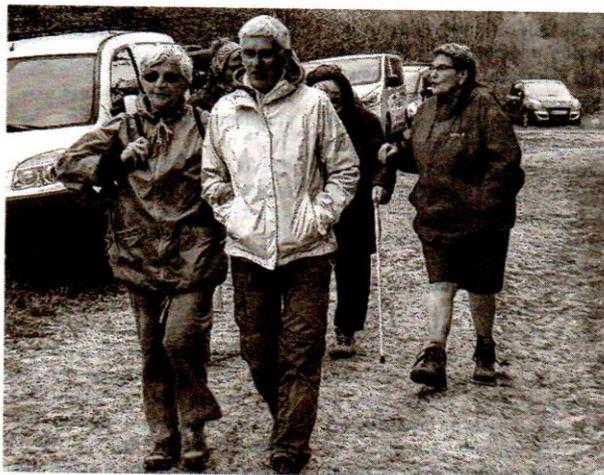
Une randonnée c'est toujours sympathique, mais lorsque la marche devient également une entrée de jeu entre randonneurs, le plaisir est démultiplié. Tout comme l'année passée, les randonneurs du Pays de Charmes ont accueilli une douzaine de personnes malvoyantes ou non-voyantes de l'association « Voir ensemble » dont fait partie Monique Dethorey, adhérente également des randonneurs du Pays de Charmes. Plus de quarante marcheurs, répartis en deux groupes, ont ainsi fait un parcours de sept ou dix kilomètres sur les tran-

chées forestières, près de Saint-Germain, au cours duquel ils ont eu le bonheur de trouver du muguet qu'ils ont touché et senti.

Les randonneurs de « Voir ensemble » qui viennent des quatre coins du département, marchent tous les mardis accompagnés de leurs chauffeurs et guides. Lors de cette dernière marche, Yvan François, randonneur du Pays de Charmes a eu le plaisir de guider Yvonne, une amie d'enfance venue de Corminot.

La randonnée s'est terminée dans un moment de convivialité, par le partage d'un goûter dans un cabanon de chasse.

> Contact : Gérard Thouvenot –
03 29 38 84 59 ou 06 73 80 27 33
- gerardthouvenot88@aliceadsl.fr



Lors de la randonnée, les personnes non-voyantes ou malvoyantes, ont pu toucher et sentir du muguet grâce aux randonneurs du Pays de Charmes.

25.04.2017

CHARMES

427 marcheurs sur les sentiers

Les randonneurs du Pays de Charmes sont ravis du résultat de la marche populaire. Le quatrième parcours, innovation 2017, a séduit et les 427 participants semblaient comblés !

Qualité, accueil et beauté du parcours résument l'avis des 427 participants à la marche populaire FFSP organisée par les randonneurs du Pays de Charmes dont le but est toujours le même, faire découvrir le territoire. Et ce fut le cas pour beaucoup au cours de cette journée qui a dépassé toutes les espérances.

25 enfants de moins de 10 ans

Venus de Charmes et des communes voisines, mais aussi du département, voire de plus loin, tous ont apprécié cette sortie, bien souvent familiale car il faut souligner la présence de 25 jeunes enfants de moins de 10 ans qui ont effectué le circuit des 7 ou 13 km, parfois les 20.

Outre ces trois parcours, le club innovait cette année en proposant un quatrième de 30 km. « Ce parcours de 30 km était un challenge à relever, nous l'avons brillam-



Les parcours ont souvent été effectués en famille profitant tranquillement de cette belle journée ensoleillée.

ment réussi avec 55 participants. Sur ce même parcours, le plus jeune participant avait 9 ans et il a fait le parcours entier, une belle performance ! » indiquait Gérard Thouvenot, le président du club.

Le temps était idéal pour cette grande journée appréciée des marcheurs. Il est vrai que les différents circuits, tous partis du pôle Marcel-Goulette mis gracieusement à disposition par la commune, passaient par Florémont,

Avrainville, Socourt, Germonville, Vaudigny, Lebeuville et Gripport et propo-

saient de magnifiques points de vue entre plaines et forêts denses.

Pas de marche sans bénévoles

Ils étaient une trentaine, mobilisés, pour assurer le succès de cette manifestation non seulement le jour même mais déjà bien avant. Après le tracage, la reconnaissance, le balisage des parcours, la pose de signalisations, la préparation de la salle et du matériel, la plupart étaient présents dès 6 h 30 du matin. Certains ont accueilli les marcheurs, les ont renseignés, tandis que d'autres se sont installés aux cinq points de contrôle pour les ravitailler.

25/5/2017

Randonneurs du Pays de Charmes

La Normandie se découvre... à pied

Vingt-neuf : c'est le nombre de randonneurs du Pays de Charmes qui viennent de passer une semaine en Normandie, à Asnelle-sur-Mer.



A raison de 15 à 20 km par jour, sous la conduite d'un guide patenté, ils ont découvert le patrimoine rural avec ses manoirs et ses églises romanes.

Ils ont également visité Port en Bessin, port célèbre pour la coquille Saint-Jacques, les parcs ostréicoles et une cidrerie.

Sur le plan historique, le port artificiel d'Arromanches et le cimetière militaire américain d'Omaha Beach étaient incontournables et la cathédrale de Bayeux ne pouvait pas manquer à ce périple culturel.

Aux dires des participants ce fut : « *une semaine riche en tous points : ambiance du groupe, bonne humeur générale, beau temps, air vivifiant, centre de vacances accueillant admirablement placé en bord de mer et les plages du débarquement ne laissent pas indifférents* ».

Les randonneurs du Pays de Charmes organisent 2 séjours par an, un à la mer au printemps et un à la montagne en fin d'été.

C.W.

Cure d'iode pour les randonneurs avant la marche populaire

Les Randonneurs du Pays de Charmes sont allés en Normandie à la découverte de nouveaux paysages. Les 29 randonneurs ont passé une semaine à Asnelles-sur-Mer et sont revenus enchantés de leur séjour où le beau temps était de la partie. Les marches de 15 et 20 km journalières, accompagnés d'un guide, leur ont permis de découvrir de beaux paysages ainsi que la visite d'une cidrerie. L'émotion était palpable en passant sur les plages du débarquement des alliés en

1944 et au cimetière d'Omaha Beach.

Tous ont apprécié le séjour avant de s'investir pour la 14^e marche populaire organisée le 25 mai prochain. Départ au pôle Marcel-Goulette : de 7 h à 12 h pour les 30 km – de 7 h à 13 h pour les 20 km – de 7 h à 14 h pour les 7 et 12 km – Arrivée limitée à 18 h

Un plateau-repas est proposé sur réservation pour 9 € auprès de Gérard Thouvenot au 03 29 38 84 59 ou au 06 73 80 27 33.



Les marcheurs ont fait une cure d'iode pour être en forme pour la 14^e marche populaire qu'ils organisent le 25 mai.

Randonneurs du Pays de Charmes **Montagnes, lacs et cascades**

Chaque année, les Randonneurs du Pays de Charmes organisent une semaine de randonnée dans une région différente. Cette année, leurs pas les ont conduits sur les chemins qui surplombent Annecy.

Cette année, ce sont 14 « *marcheurs* » qui, bâtons en main, ont sillonné et découvert les richesses naturelles cette région. Lacs, cascades, mais aussi le Mont Blanc se sont dévoilés au cours des randonnées d'une distance moyenne de 15 kilomètres avec des dénivelés de 600 mètres.

Pour l'hébergement, le centre de vacances Cap France à Sevrier, sur les hauteurs d'Annecy offrait une magnifique vue sur le lac.

Les randonnées, encadrées par un guide professionnel et un stagiaire ont



permis au groupe de découvrir des sites pittoresques tels que la cascade d'Angon ou des plateaux offrant de superbes vues panoramiques sur la région et même jusqu'au Mont Blanc.

La flore montagnarde a fait le bonheur de quelques amateurs de botanique.

La Normandie en mai, la région d'Annecy fin août...quelle sera la prochaine destination des « *Randonneurs du Pays de Charmes* » ?

C.W.

SAMEDI 9 DÉCEMBRE 2017

« LES ÉTOILES DE BAR LE DUC »

RANDONNÉE PÉDESTRE semi-nocturne à travers la ville illuminée.

PARCOURS LIBRE d'environ 10 km à travers la ville.

2016

Rester sur le bon chemin grâce aux baliseurs

2016

Lundi matin, l'équipe des baliseurs du club de randonneurs du Pays de Charmes de la fédération française de randonnée pédestre (FFRP) avait rendez-vous au complexe sportif avec Philippe Choffel, président des sentiers de randonnée pour les Vosges. Une équipe qui s'est étoffée de trois nouvelles têtes ayant sui-

vi une formation organisée par la FFRP88. Il convenait en effet de faire le point sur les travaux à effectuer en ce qui concerne l'entretien des GR dans le secteur avec la mise aux normes : GR507, GR5F, mais aussi sentier vignes et clochers et sentier des verriers.

Les baliseurs auront la tâche

de remplacer les balises abîmées ou tombées et de couper quelques branches pour assurer la lisibilité du fléchage. Ils pourront également utiliser des plaquettes aux couleurs bien spécifiques, tout en sachant qu'il y a aussi la peinture, désormais privilégiée car elle dure beaucoup plus longtemps. Les travaux doivent commencer prochainement.



L'équipe de baliseurs bientôt sur le terrain

Des randonneurs dynamiques et ouverts

23-01-2016

Samedi matin, l'Auberge des Templiers accueillait la sixième assemblée générale ordinaire des Randonneurs du Pays de Charmes.

L'association compte une centaine d'adhérents, parmi lesquels 46 femmes, 43 hommes et 11 enfants. « S'il est un point remarquable, c'est la bonne humeur qui y règne et le respect des uns des autres », souligne Gérard Thouvenot, son président.

Ses membres, ouverts au partage, accueillent en effet sans retenue toute personne désireuse de les rejoindre, rendant ainsi la randonnée source d'intégration. Comme l'an passé, il est question en 2016 d'organiser une marche avec un groupe de malvoyants de l'association Voir ensemble

favorise les rencontres et développe le lien social. C'est une pratique sportive douce, accessible à tous, source de bien-être et d'évasion ». Au travers des sorties hebdomadaires et des séjours organisés tout au long de l'année par les membres de l'association, il est en effet donné à chacun la possibilité de découvrir des sites naturels toujours renouvelés.

Après avoir remercié les collectivités pour leurs subventions et leurs aides, Gérard Thouvenot a présenté les autres projets de l'association pour 2016. Il est tout d'abord question de maintenir le montant de l'adhésion au club, de 10 € pour une inscription individuelle et de 15 € pour une inscription familiale. Il est

Les personnes intéressées peuvent d'ores et déjà s'y inscrire. Il se déroulera du 21 au 28 mai, sous la houlette d'un guide accompagnateur, pour un montant de 460 euros.

L'association participera cette année encore à diverses manifestations : « l'étoile de Sion », la rando challenge

régionale et la marche inter-clubs de la plaine. Elle compte également proposer une visite d'un marché de Noël et de courts séjours dans les Hautes Vosges.

Cette année, Gérard Thouvenot présentera au moins une équipe au « top quiz », organisé par le comité des fêtes de

Charmes et il organisera peut-être une marche, à l'occasion du téléthon. Enfin, ayant à cœur de développer la marche nordique sur le canton, il proposera des séances de découverte et d'initiation.

■ Renseignements : Gérard Thouvenot, tél. 06 73 80 27 33. Informations également disponibles sur vosges.ffrandonnee.fr.



CHARMES

28/8/2016

De l'eau, des fruits secs et un peu d'ombre



Tout était prévu pour ravitailler sous le stand installé à l'ombre des sous-bois.

Lors de la 13^e randonnée organisée par l'association des Randonneurs du pays de Charmes, dimanche, les bénévoles s'étaient dispersés le long des parcours pour ravitailler les marcheurs, point important dans la randonnée.

Au point de ravitaillement du parcours des vingt et onze kilomètres de la Maison du Bois, Chantal et son mari Dominique, aidés par Marie-Odile, ont accueilli et proposé quelques aliments énergétiques nécessaires pour arriver jusqu'au bout de la marche, surtout quand les kilomètres

sont nombreux et qu'il fait chaud. Pain d'épices, gâteaux, raisins et abricots secs, chocolat... Tout était prévu sous le stand installé à l'ombre des sous-bois. « *Voulez-vous boire un peu ?* demande Chantal. *Eau, sirop de menthe, de citron ?* »

Chacun voyageant avec son gobelet à la ceinture, personne n'a refusé l'invitation si gentiment lancée.

La carte poinçonnée par Dominique et ne laissant pas refroidir les mollets, les voilà déjà repartis à l'appel d'un peu de fraîcheur dans l'ombre de la forêt.

2016

Les randonneurs à la découverte de l'Aveyron

Durant une semaine, les randonneurs du pays de Charmes ont découvert à pied le département l'Aveyron, le pays des grands espaces. Accompagné par un guide qui a su partager sa passion, le groupe a apprécié cette belle région qui regorge de villages médiévaux, de vignobles en terrasse et de paysages naturels où faune et flore sont préservées.

La première journée a été consacrée à la vallée du Créneau avec la visite du village de Marcillac et de son marché hebdomadaire ainsi que du village de Salles-la-Source avec sa cascade, ses églises romanes et de nombreux points de vue. Puis, au cœur du Causse Comtal, le village

de Bozouls et son canyon en forme de fer à cheval creusé par les eaux du Dourdou, à 100 m de profondeur.

Le séjour a été marqué par un beau voyage dans le temps dans le vallon de Clairvaux, avec son vignoble, ses points de vue en fond de vallée, et surtout son bourg monastique. Le clou du séjour fut la visite guidée de Conques, un village niché au creux d'une gorge sauvage, où de vieilles maisons à pans de bois, recouvertes de lauzes, se serrent autour d'une vaste église romane ornée du célèbre tympan du jugement dernier datant du XII^e siècle et classé au patrimoine mondial de l'Unesco.



Vingt-cinq randonneurs ont parcouru les sentiers à travers des paysages riches et variés. Une semaine qui fut très enrichissante et remplie de bonne humeur.

Une randonnée sous le signe de la bonne humeur

Les Randonneurs du Pays de Charmes se sont donné rendez-vous à Rugney pour une marche de quelques heures.

Cette balade s'est poursuivie chez l'un d'entre eux par un moment convivial, autour d'une tarte aux mirabelles maison et de quelques verres.

Les membres de ce club de randonnée proposent tout au long de l'année de nombreux parcours de 8 à 20 km, des sorties sur le week-end et sur la semaine. Tous les volontaires sont les bienvenus pour grossir les rangs.

■ Renseignements :
<http://vosges.frandonnee.fr>
ou auprès de Gérard
T h o u v e n o t ,
tél. 06 73 80 27 33.



Deux nouvelles marcheuses sont venues rejoindre les membres du club de randonnée de Charmes. Tout au long de l'année, de nombreuses sorties sont programmées.

Septembre 2016

2015

RUGNEY

De nouveaux horizons pour les randonneurs

Parmi les projets des randonneurs du Pays de Charmes, une rando-jeunes devrait voir le jour dans le but avoué d'attirer la jeunesse à la pratique de la marche à pied.

Samedi matin, Rugney accueillait l'assemblée générale des randonneurs du Pays de Charmes, laquelle est menée par Gérard Thouvenot, son président.

En 2014, l'association comptait 104 adhérents. Pas moins de 40 randonnées ont été organisées, auxquelles il convient d'ajouter celles proposées par les marcheurs du Saintois, la marche populaire de Langley, un week-end dans

les Hautes Vosges, etc. Pour la première fois, deux séjours ont été proposés pour une découverte des sentiers bretons et alpins. Ces activités n'auraient pas vu le jour sans l'appui indispensable des bénévoles que Gérard Thouvenot a chaleureusement remerciés.

Après l'adoption des bilans moraux et financiers, les projets ont été présentés.

Outre les marches habituellement proposées deux à trois

fois par semaine, l'association va de nouveau se rallier à des manifestations ponctuelles comme « l'étoile de soin » ou la marche nocturne interclubs de la plaine. Deux séjours, l'un en Bretagne et l'autre dans le Vercors Drômois, sont d'ores et déjà programmés. Il est également prévu pour l'association de reprendre les rando-villages et d'organiser une

marche populaire, cette année, sur Rugney. Une rando-jeunes verra enfin sans doute le jour.

Car l'un des objectifs de Gérard Thouvenot est de rendre la randonnée attractive pour la jeunesse. Pour cela, il ne manque pas d'idées : de nouvelles activités comme la rando challenge, la marche nordique, la randocatching ou

encore le geocaching – chasse aux trésors moderne existent. Reste à convaincre les adhérents à se former pour réaliser ces accompagnements en toute sécurité.

L'appel est lancé ; six ont d'ores et déjà décidé de s'initier à la lecture de carte et à l'usage de la boussole.

■ **Programme des marches sur : vosges.frandonnee.fr**



L'assemblée générale des randonneurs du Pays de Charmes était menée par Gérard Thouvenot (troisième à gauche).



Une cinquantaine de personnes étaient présentes à l'assemblée générale des randonneurs du Pays de Charmes.

RUGNEY

La marche populaire se prépare

Les membres du bureau des Randonneurs du Pays de Charmes sont à pied d'œuvre depuis plusieurs mois pour préparer leur 12^e marche populaire internationale, faisant preuve d'une rigueur sans faille dans son organisation. Qu'il s'agisse de prévoir les parcours et le balisage de la randonnée, de positionner

les postes de contrôle et de ravitaillement, de préparer et de contrôler le matériel, de mobiliser les bénévoles (ils seront 29) tout en suivant scrupuleusement l'ensemble des démarches réglementaires, rien n'est laissé au hasard.

L'association envisage trois itinéraires de 7, 12 et 20 km au départ de Rugney. Les par-

cours ont été étudiés de façon à ce qu'ils soient faciles à suivre, offrant ainsi à chacun l'occasion de profiter de la nature, éventuellement en famille, à son rythme et en toute sécurité.

■ **Tout renseignement complémentaire peut être demandé à Gérard Thouvenot au 03 29 38 84 59 ou au 06 73 80 27 33.**



Rendez-vous est donné aux amoureux de la nature.

EPI08
12.08.2015

Succès de la marche populaire

La marche populaire, organisée par les randonneurs du pays de Charmes, en était cette année à sa douzième édition. Placée sous l'égide de la FFSP (Fédération française des sports populaires), la manifestation a connu une fréquentation à la hausse avec 332 participants, venus principalement du Grand-Est, mais aussi du Var, de la région parisienne et même d'Abou Dabi, quelques vacanciers ayant décidé de découvrir la

région, chaussures de randonnée aux pieds.

Dès 7 h et jusqu'à 15 h, familles, amis et personnes seules ont emprunté l'un des trois parcours proposés : 7, 12 et 20 km. Ils ont ainsi pu apprécier les contrastes de la nature vosgienne, en allant à travers champs, vignes, vergers et forêts. Ils ont également pu contempler de beaux panoramas, ouverts sur la colline de Sion et découvrir divers édifices, comme une abbaye, des

oratoires, des calvaires, ainsi qu'une stèle érigée en hommage à cinq aviateurs anglais, tombés en 39 dans la forêt de Bouxurulles.

Pendant toute la durée de la manifestation, les bénévoles étaient à pied d'œuvre. C'est avec le sourire et un sens du service remarquable qu'ils ont pris soin des marcheurs, leur proposant dès le départ et à chaque contrôle, un ravitaillement gratuit. Les 83 randonneurs ayant emprunté le parcours des 20 km ont même pu déguster au quatrième point de contrôle, des produits faits maison ou fraîchement cueillis. Une belle surprise qui leur a donné du baume au cœur, à quelques kilomètres de l'arrivée.

Enfin, c'est bien connu, après l'effort, le réconfort. Dans la salle des fêtes de Rugney, chacun a trouvé de quoi se restaurer, avec un menu du marcheur équilibré, spécialement concocté pour eux.

Une belle journée qui aurait pu compter davantage de participants, si les conditions météo avaient été plus favorables dans l'après-midi.



Un sens de l'accueil à souligner, notamment sur les points de contrôle, où les marcheurs ont pu déguster des produits locaux.

2015

EPI09

Une marche populaire en toute convivialité

23/8/20.15

Qualité, accueil et beauté du parcours résument l'avis général des 225 participants à cette marche populaire organisée par les randonneurs du Pays de Charmes.

Pour beaucoup, ce fut une journée de découverte des environs de Charmes. Venus en majorité des environs mais aussi du département, voire de régions plus lointaines

comme la Moselle, la région parisienne et la Belgique, tous ont apprécié cette petite sortie, effectuée parfois en famille. Profitant de leur séjour sur place, il est vrai que des camping-caristes se sont mêlés aux autochtones. A souligner également, la participation de nombreux enfants, une quarantaine en tout, qui ont effectué le circuit des 12 km,

quelques-uns ayant fait les 20 km.

Les départs se sont effectués dès 7 h à la Maison du Temps libre, 170 étant déjà comptabilisés à 11 h. En fin d'après-midi, ils étaient 225 au total pour la plus grande satisfaction du président de l'association, Gérard Thouvenot.

Un temps idéal pour cette belle journée, peut-être un peu plus fraîche que les jours précédents. Claudine, sa sœur Jocelyne et leurs maris, sont venus de Châtel et de Golbey, se présenter au départ vers 10 h 30 : « On marche beaucoup mais c'est la première fois que l'on vient à Charmes et on a décidé de faire les 12 km pour visiter un peu le coin ». Les trois parcours, de 5, 12 et 20 km offraient en effet des points de vue magnifiques sur la Moselle et les étangs environnants, sur la colline de Sion et ses alentours ou la découverte des villages paisibles de Socourt,



La marche est une activité qui se pratique souvent en famille.

Florémont ou Germonville en Meurthe-et-Moselle.

Et c'est en terme élogieux que tous les participants ont loué l'accueil chaleureux avec café et collation offert également à chacun des quatre points de contrôle et de ravitaillement. « Quelque chose que l'on ne trouve pas par-

tout », ont déclaré Jacqueline et sa sœur Martine, qui étaient accompagnées de Rachel, Pierre et Rémi, 12 ans. Tous participent souvent à ces manifestations. « La semaine dernière, nous étions avec le Club vosgien et avant sur les crêtes. On connaît un peu le coin car nous avons de la famille à Socourt. »



A partir de 7 h, les inscriptions se sont succédé à la Maison du Temps libre et des associations.

Pas d'événement sans bénévoles

Sans bénévoles, pas de marche populaire. Après un long travail de préparation en amont, une trentaine se sont mobilisés pour assurer le succès de cette manifestation annuelle. Une organisation bien rodée maintenant et qui s'est d'ailleurs traduite par de nombreux termes élogieux de la part de tous les participants qui ont reconnu la qualité de l'accueil et la beauté du parcours.

Après le traçage, la reconnaissance, le balisage effectué la veille, la pose de signalisations, la préparation de la salle et du matériel, le ravitaillement, la plupart des bénévoles étaient également présents le matin dès 6 h 30. Certains se sont installés pour accueillir les marcheurs aux quatre points de contrôle, les ravitailler et même les abriter en cas de pluie. En tout, une bonne trentaine tout au long de la journée. Au point n° 1,



Au point de contrôle et de ravitaillement n° 1, on s'est volontiers arrêté pour échanger en toute convivialité.

à 2,5 km du départ, c'est Gisèle, les deux Danièle et la petite fille, Caroline (13 ans) qui ont assuré ce relais. « *Tout se passe bien. On voit passer tout le monde car les trois circuits passent ici. Les gens s'arrêtent et parlent, c'est très agréable et convi-*

vial. » Une halte dont a profité Evelyne, venue de Darnieulles avec son mari, Roland. Handicapée, elle a tenu à faire tout de même ce petit trajet avant que son mari ne vienne la reprendre ensuite en voiture après avoir effectué la totalité du parcours.

VAXONCOURT

août 2015

En passant par la commune...



Vaxoncourt était le point de départ de la randonnée hebdomadaire.

Présidé par M. Gérard Thouvenot de Charmes, le club des randonneurs du pays de Charmes est fort d'une centaine de membres et il est affilié à la Fédération française de la randonnée pédestre (FFRP).

que mercredi, quel que soit le temps, un groupe fait une randonnée.

Ils sont à chaque fois entre quinze et quarante, avec des guides qui interviennent à tour de rôle, et ils marchent autour

Vosges, etc.

Récemment, laissant leurs voitures sur le parking du terrain de sports, ils ont fait de Vaxoncourt leur point de départ pour une boucle d'une douzaine de kilomètres sous

septembre 2015

Une semaine de randonnées dans le Vercors

Font d'Urle est situé au cœur du Vercors, à 1 450 m d'altitude. C'est à cet endroit que se trouve le centre de vacances où ont séjourné, dernièrement, 16 randonneurs du Pays de Charmes durant une semaine.

Sous la houlette de Maryse Jeandel, le groupe de marcheurs, accompagné d'un guide, a découvert le Vercors - avec ses falaises, collines, plateaux, crêtes et hauts plateaux calcaires - qui abrite une faune et une flore exceptionnelle. Les randonneurs ont pu admirer magnifique plateau herbeux, en suivant la corniche proche du pas du Follet, où vaches et moutons pâturent tout l'été, ainsi que

les chevaux qui ont aussi une belle part de liberté. Près de 80 espèces végétales protégées ont été recensées : sabot-de-Vénus, campanule des Alpes, primevère Oreille-d'Ours, tulipes sauvages, toutes sortes d'orchidées... qui fleurissent surtout au printemps. En ce moment ce sont les bruyères qui forment de jolis tapis colorés. Parmi les 135 espèces d'oiseaux nicheurs, 65 mammifères, et les grands oiseaux comme le vautour fauve, le gypaète barbu, le faucon pèlerin ont été aperçus, et parmi les animaux les plus remarquables : des cerfs, chamois, chevreuils et surtout des marmottes qui sifflent pour signaler une présence.



Une semaine mémorable pour le groupe de randonneurs.

2014

PORTIEUX

06/12/2014

Un pas de plus dans la recherche



Avaler huit kilomètres en pleine campagne et remplir la besace (solidaire), voilà le challenge que se sont donné, samedi matin, une soixante de marcheurs emmitoufflés et gais comme des pinsons, maire de la commune en tête. Le Gravot, les étangs, le chemin de hallage : avec les randonneurs du Pays de Charmes et son guide, Gérard Thouvenot, aguerris à ce genre d'exercice, tout n'a été que chaleur, convivialité et humour. Des moments qui se sont prolongés autour, entre autres, de pizzas confectionnées sur place par un pizzaiolo ambulante, et dont une partie de la vente est reversée au Téléthon.

Lodde

Tous les chemins mènent à Sion 2014

Chaque année, le club des randonneurs du Pays de Charmes participe à la grande randonnée de l'étoile de Sion. Près d'une centaine de marcheurs sont partis du port de plaisance.

Organisée depuis plusieurs années par la Maison du tourisme de Lorraine, en partenariat avec le Conseil général de Meurthe-et-Moselle et de nombreuses associations, la grande randonnée du Pays de Sion rencontre toujours le même succès.

Cinq cents amateurs de randonnée y ont participé dimanche dernier. Plusieurs parcours pédestres et familiaux, permettent de découvrir ou de redécouvrir les paysages environnants. L'un des départs se situait au port de plaisance entre 8 h 30 et 9 h. Présents aux côtés de leur président, Gérard Thouvenot, les béné-

voles du club des randonneurs du Pays de Charmes avaient d'abord assuré la veille le balisage du parcours Charmes-Xirocourt, soit 16 km.

« Sur le parcours, on accroche de la rubalise rouge et blanche aux arbres et poteaux, on coupe quelques branches et quand il y a plusieurs chemins, on flèche la direction à prendre sur le sol avec du plâtre. » Un balisage parfait aux dires des randonneurs.

Le dimanche matin, un groupe était présent au départ de Charmes pour distribuer enveloppes et ravitaillement, mais aussi à Crépey. Après le passage des derniers marcheurs, la tâche n'était pas terminée, car



Le balisage de 16 km entre Charmes et Xirocourt a été assuré par un groupe du club des randonneurs du Pays de Charmes.

il fallait faire le travail inverse, c'est-à-dire le débaisage afin de laisser la nature dans son

état de propreté originelle.

Et dès à présent, tous se mobilisent pour préparer la

marque populaire qui se déroulera le dimanche 24 août.

Belles randonnées sur la Côte d'Emeraude

Les randonneurs du pays de Charmes, amoureux de la nature sont partis se ressourcer en Bretagne. Ils ont parcouru, durant leur séjour, une centaine de kilomètres entre terre et mer.

A l'initiative de Gérard Thouvenot et d'Andrée Gouvernel, un séjour a été organisé en Bretagne. En effet, c'est entre Ile-et-Vilaine et Côtes-d'Armor que le groupe de randonneurs du pays de Charmes a passé une semaine mémorable.

Les vingt-cinq amoureux de la randonnée et de la nature ont eu l'opportunité de découvrir la région en empruntant chaque jour le GR 34, le sentier des douaniers.

La première découverte a été Dinard. « So british », la station balnéaire anglaise cosuée avec sa végétation méditerranéenne, dévoile ses charmes toute l'année. Elle était reliée auparavant à Saint-Briac par un tramway. La promenade à Saint-Briac, ville de villégiature des capitaines au long court, a montré le grand large et ses belles plages protégées.

Le voyage s'est poursuivi en direction du Cap Fréhel pour découvrir un des plus grands sites de la côte bretonne avec ses falaises dominant à pic la



Une centaine de kilomètres parcourus entre terre et mer pour le groupe de randonneurs du pays de Charmes.

mer de 70 m. Un paysage de landes dominé à chaque pointe par deux phares et le fort de La Latte, ce splendide vaisseau de grès rose. Le périple les a amenés ensuite au berceau de Saint-Malo et la cité d'Aleth avec sa richesse histo-

rique. Saint-Sulliac, un des plus beaux villages de France a été un enchantement pour tous avec ses petites maisons de pêcheurs où des filets sont encore accrochés aux façades. Cancale, le vrai goût de la mer, capitale de l'ostréiculture avec

ses paysages sauvages et son vent du nord-ouest montrera que l'endroit est connu puisque c'est le top départ de la route du Rhum qui longe la baie du Mont-Saint-Michel. La virée ne s'est pas arrêtée là puisque le barrage de la Rance

avec son usine marémotrice (usine électrique utilisant les forces des marées longtemps unique au monde) n'aura plus de secret pour les randonneurs qui ont été sur place pour bien comprendre le fonctionnement. La découverte de la presqu'île de Saint-Jacut, la culture des moules de Bou-chot et la mer à perte de vue a été un réel enchantement. Le retour sur le sable à marée basse a été animé par les coquillages qui s'écrasaient sous les pieds des marcheurs répétant également le long du parcours, différents oiseaux comme le goéland, l'huitrier-pile ou l'égrètte-garzette.

Le dernier jour a été consacré au village de pêcheurs mais surtout de charpentiers de marine, Le Minihic-sur-Rance avec l'histoire des chantiers navals (cale sèche, monument historique). Quant à l'après-midi, il a été réservé à Dinan, ville d'art et d'histoire du connétable Duguéclin avec son charme authentique de par ses maisons aux pents de bois et ses pavés.

du 24 au 31 mai 2014 - Ile et Vilaine : le manoir de la Vicomté

Do 31/8/2014 au 6/9/2014

PRALOGNAN

A la découverte des richesses de la Vanoise

Le parc national naturel de la Vanoise a livré ses bijoux à un groupe d'une vingtaine de chanceux randonneurs du pays de Charmes. Ils en sont revenus émerveillés.

Vingt et un randonneurs du pays de Charmes ont eu l'opportunité de séjourner une semaine à Pralognan-la-Vanoise dans les Alpes du Nord. Une station authentique et animée, située à 1 450 d'altitude, implantée dans le cadre majestueux du parc national naturel de la Vanoise.

Une semaine inoubliable organisée par Maryse Jeandel pour effectuer des randonnées encadrées par deux guides professionnels, sur des parcours extraordinaires à la découverte de paysages étonnants. Avec ses hameaux, ses cascades, ses cirques, ses glaciers, ses lacs parmi lesquels le cirque de l'Arcelin au pied de la cascade du Dard ou la cascade la Glière à 1 750 m d'altitude ou encore le lac des vaches à 2 318 m au pied de

l'aiguille de la Vanoise (2 796 m), tous ces endroits resteront inoubliables avec la montée au mont Bochor à 2 023 m par le téléphérique. Un vrai paysage de carte postale au moment du pique-nique devant le lac Long au pied de la Grande Casse (3 855 m) et le glacier des Grands Couloirs où l'on pouvait apercevoir le refuge du col de la Vanoise. Au fil des jours, le plaisir était de plus en plus grand en repérant des espèces d'animaux comme le chamois, la marmotte, le faucon Crécerelle, la bergeronnette... ou encore des espèces de plantes magnifiques (chardon bleu, lys martagon, edelweiss, aster des Alpes, aconit paniculé, arnica montana...).

La promenade savoyarde de découverte avec la montée au petit Mont-Blanc à 2 677 m, la



Une pause bien méritée pour le pique-nique après être montés au sommet du petit Mont-Blanc

visite de l'atelier de fabrication Beaufort au chalet d'alpage et

la visite de la cave d'affinage de la fromagerie du village ont

mis fin à cette belle semaine d'escapade.

**STRASBOURG : MARCHE POPULAIRE ET MARCHÉ DE NOËL
LE DIMANCHE 07 DÉCEMBRE 2014**

(sortie réservée uniquement aux adhérents)

PROGRAMME PROPOSÉ :

(à chacun d'organiser sa journée ; le club se charge uniquement de l'organisation du transport).

2013

Les randonneurs dans le Morbihan ²⁰¹³



Le groupe des Randonneurs du Pays de Charmes a passé une semaine dans le Morbihan.

Vingt-quatre personnes appartenant au club des Randonneurs du Pays de Charmes ont passé un séjour d'une semaine dans le Morbihan, à Kerfétan. Ils ont été hébergés dans un village de vacances, dans des bungalows ou dans des mobil-homes.

Ils ont effectué de nombreuses randonnées d'une quinzai-

ne de kilomètres par jour, avec un guide local, ce qui leur a permis de découvrir de nombreux sites comme Auray et ses ruelles anciennes, ses maisons à pans de bois, son petit port, Quiberon et les falaises de sa côte sauvage, Carnac et ses alignements de menhirs ainsi que Beltz et la Ria D'Étel

et l'île aux Moines, au cours d'une croisière.

Les participants ont également pu essayer la marche aquatique, équipés de combinaisons et encadrés par un maître nageur. Une semaine de grand beau temps, dans une ambiance très chaleureuse, au sein du groupe et de l'équipe d'animation.

Randonnée dans le Morbihan ²⁰¹³

C'est dans une ambiance chaleureuse que 24 randonneurs du Pays de Charmes ont passé une semaine à Kerfétas dans le Morbihan.



Hébergés dans des bungalows ou des mobilhomes d'un village de vacances Cap de France, ils étaient accompagnés d'un guide local qui, à raison d'une vingtaine de kilomètres par jour, leur a fait découvrir Auray, ses ruelles anciennes, ses

maisons à pans de bois, son petit port - Quiberon et les falaises de sa côte sauvage - Carnac et ses alignements de menhirs - L'île aux moines après une croisière commentée sur le golfe - Beltz, et la ria d'Éthel. Ils se sont essayé à la marche

aquatique, équipés de combinaison et encadrés par un maître nageur. Le soleil étant de la partie, c'est une semaine fort agréable que randonneurs et équipe d'animation ont partagée.

C.W.

Une semaine sous le signe de la randonnée

Les randonneurs du Pays de Charmes ont passé une semaine formidable dans les Alpes en effectuant de nombreuses randonnées.

2013

C'est la Haute-Savoie qui était cette année, la destination proposée par Maryse Jeandel aux randonneurs du Pays de Charmes. Ce sont 23 participants dont le président, Gérard Thouvenot, qui sont allés en voiture à Samoëns pour un séjour d'une semaine. Une semaine inoubliable pour tous, dans ce charmant village discret au pied du Criou dont le sommet culmine à 2 200 m et ressemble à un géant immobile chargé de veiller à la sérénité du bourg. Dès le lendemain de leur arrivée, les randonneurs (qui seront toujours accompagnés de deux guides) ont effectué une première randonnée en pleine nature le temps d'une après-midi, passant par le village du Mont avec le retour par les gorges de Tines qu'il a fallu escalader par une échelle.

L'occasion également de cueillir des plantes aromatiques comme l'origan ou le sapin, délicieux en infusion comme chacun aura pu le

constater.

Le deuxième jour, rendez-vous dès le matin pour une randonnée de 1 100 m de dénivelé, en découvrant le vallon de Sales, sa chapelle, son refuge et son village aux petites maisons de bois perché très haut dans les alpages ainsi que ses nombreuses cascades. Encore un petit effort qui permet d'arriver au Dérochoir et qui fut récompensé par une vue panoramique exceptionnelle sur tout le massif du Mont-Blanc.

Un dépaysement total à en perdre haleine où l'on pouvait aussi découvrir et admirer les marmottes, les bouquetins, les chamois, les gypaètes barbus (vautours). La journée libre permis de se rendre au jardin botanique, constituant une promenade incontournable au cœur du village qui abrite près de 2 500 espèces de la flore de montagne provenant des cinq continents, ainsi qu'un laboratoire où sont effectuées de nombreuses recherches.



Vue sur le Mont-Blanc pour les randonneurs qui ont aussi profité de la gastronomie locale.

Le marché de Samoëns, plus grand marché de Haute-Savoie décorées, étant également un lieu privilégié. Toujours avec un temps magnifique, la suite du programme fut un véritable trésor de merveilles par la visi-

te du cirque du Fer à Cheval au fin fond de la vallée du Haut-Giffre avec l'étendue de ses sites naturels et culturels puis la randonnée autour du lac de Roy et la montée à la pointe des Hauts-Fleuris.

Ensuite, la vue à 360° sur le massif du Mont-Blanc, le Jura et les Aravis, la montée au refuge puis dans le vallon de Bostan et l'arrivée au col de Golèse, marquera la fin d'une semaine passée au cœur des montagnes des Alpes.

31/08 → 12/09/2013

Haute-Savoie - Samoëns

(Cap France : le Bérouze)

4/2/2013

Rando challenge pour les collégiens



Les randonneurs du pays de Charmes, organisateurs, ravitaillaient les élèves devant le monument de Lorraine.

C'est l'environnement du Haut-du-Mont qui a servi de théâtre à ce rando challenge organisé à l'intention des 110 élèves des classes de 6^e du collège Maurice-Barès. Prise en mains de A à Z par l'association des randonneurs du pays de Charmes, cette compétition d'une matinée a été une parfaite réussite si l'on met de côté quelques moments de pluie qui se sont invités.

« C'est une première qui a été rendue possible grâce à l'investissement de toute l'équipe, d'abord pour baliser le parcours d'environ 6,5 km, préparer des questions, les accompagner et les ravitailler », explique le président, Gérard Thouvenot. Une mission dont ils se sont acquittés avec plaisir. De son côté, Andrée Gouvernel explique que ce rando challenge, c'est d'abord une randonnée par équipe, sous une forme ludique, conviviale et culturelle car, en chemin, les élèves, par

groupes, doivent répondre à des questions faisant appel à l'observation, la faune, la flore, le patrimoine. En plus de l'effort physique, il fallait faire preuve d'un esprit de solidarité, d'un sens de l'observation, de perspicacité et bien sûr, respecter les consignes. Pour ce faire, tous disposaient d'une carte et bénéficiaient également de la présence de plusieurs professeurs et notamment de ceux d'EPS. La police municipale, quant à elle, veillait à la sécurité à la sortie de la commune.

Emma, Mathilde et Inès, toutes trois en classes de 6^e1, ont apprécié cette petite épreuve, mais ont regretté que quelques esprits malins aient décroché des balises, notamment la n° 6, qu'il était ensuite difficile à retrouver.

A l'issue du classement tenant compte de l'exactitude des réponses, du respect de l'itinéraire proposé et de la moyenne horaire, chaque participant a reçu un petit lot.



Par groupes, les élèves ont planché sur des questions tout au long du parcours de 6,5 km.

2012

Bralleville

Rassemblement des clubs de randonnées

Les randonneurs du pays de Charmes ont organisé la rencontre des clubs de la Plaine. Bralleville a été choisi comme point de rassemblement. Sept clubs étaient invités à l'image d'Anim'Crévéchamps, Randonneurs du Saintois, Astragale de Mirecourt... Environ 120 personnes ont répondu présents pour la marche comme pour le repas. Rendez-vous est déjà pris pour l'année prochaine, le 9 novembre 2013 et ce sera le club de Blainville-sur-l'eau l'organisateur.



■ Cent vingt personnes environ, prêtes pour la marche nocturne.

GBS03

octobre 2012

Vézelize

Redécouvrir les curiosités du Saintois

2012



■ Lors du départ de la randonnée devant la gare de Vézelize

Ils étaient une quarantaine à avoir répondu à l'invitation de l'association des Randonneurs du Saintois qui organisaient une marche autour de Vézelize : une douzaine de kilomètres pour trois heures de randonnée.

La marche avait été préparée par un connaisseur des lieux, Hubert Trotot qui, avec André Loup et Jean-Marie Troup, l'actuel et l'ancien président de l'association, ont accueilli les

marcheurs devant la gare de Vézelize, point de départ et d'arrivée de la randonnée.

Le circuit passait par Forcelles-Saint-Gorgon et les vestiges de ses puits de pétrole. La commune a compté jusqu'à onze derricks.

Les promeneurs sont passés par Vroncourt et son musée agricole et rural, situé dans une ancienne ferme, puis Quevilloncourt, un village sans église mais qui possède une mairie et un clocheton.

Crantenoy Une balade culturelle

2012

Les Randonneurs du Sain-tois, accompagnés d'amis vosgiens du groupe des Randonneurs de Charmes, soit une cinquantaine de personnes ont suivi Françoise Metrot, guide du jour pour une visite du village. Au préalable, André Loup, organisateur et le maire Alain Weber avaient présenté la localité.

Le groupe s'est rendu dans un élevage d'escargots, puis a découvert une étonnante "maison de paille" en cours de finition que leur a présentée le propriétaire. Ils ont été ensuite chaleureusement accueillis dans une maison flamande datant du XVII^e siècle, rue de Chirmont ils sont passés devant une maison à quatre rains (travées) datant de 1587 avant de se rendre dans la cour de l'ancien presbytère. Celui-ci présente la particularité d'avoir un calvaire du XVII^e siècle dans le mur de façade. Les promeneurs sont descendus par le Faubourg St-Jacques jusqu'au lavoir. Devant la stèle du maquis "Groupe Lorraine 42", une



■ Le groupe des randonneurs.

habitante du village a raconté le fait d'armes de 1944 faisant une dizaine de morts,

les participants se sont rendus dans l'église toute proche pour une minute de si-

lence, le carillonneur du village fit tinter les cloches à leur sortie.

Le pot de l'amitié servi à la mairie a clos cette agréable après-midi.

MONTBELIARD (Doubs) - FRANCE

Temple S^t Georges - Château des Ducs
Marché de Noël

14^{ÈME} RANDONNÉE DES LUMIÈRES DE NOËL

14^{ÈME} MARCHE POPULAIRE
de NUIT INTERNATIONALE
10 km - Parcours adapté 5 km

organisée par la Randonnée Hérimoncourtoise

Samedi 15 Décembre 2012

Membre FFSP N° F-914 - Visa FFSP N° 2012-25-75 E
Internet : <http://www.ffsp.fr> - Mail : contact@ffsp.fr

Départ : Salle de la Roselière de 15 heures à 20 heures.


Union
Nationale Sportive
leo lagrange



FFSP

DECATHLON
montbéliard

Partenaires de la F.F.S.P.

 Groupama

Montbéliard
Préfecture de l'Avance

L'EST
REPUBLICAIN

Agrément ministériel national du 20/06/2006
Reconnue de mission d'utilité publique n° 012156 du 02/08/2001

le bleu

2011

Des randonneurs formés au secourisme

Reçues au centre de secours, neuf personnes qui appartiennent au club des randonneurs du Pays de Charmes ont reçu le diplôme sanctionnant une formation de Prévention et secours Civiques de niveau 1, suivie il y a quelques mois. C'est Julien Oudot, Florémontais, pompier professionnel à Nancy et bénévole à Charmes depuis une douzaine d'années, qui a assuré cette formation de 10 heures qui inclue notamment les massages cardiaques et l'utilisation du défibrillateur. « En tant que randonneurs, nous ne som-

mes pas à l'abri d'accidents, même si ceux-ci arrivent plus sur les sentiers de montagne. Il est donc utile que certains d'entre nous aient reçu cette formation. Nous avons d'abord ciblé les gens qui conduisent les randonneurs et qui ont déjà une formation d'accompagnateurs », explique Gérard Thouvenot, le président de l'association.

Un recyclage de quatre heures qui n'est pas obligatoire est ensuite conseillé, car le secourisme est quelque chose qui évolue sans cesse comme l'explique le major Francis Hans : « Les appareils évoluent et il faut s'adapter. Même les gestes techniques changent. Mais le principal est d'avoir toujours en mémoire le geste qui a été appris et qui



En présence du major Francis Hans, neuf randonneurs du pays de Charmes ont reçu leur diplôme de secouristes des mains de leur formateur, Julien Oudot.

pourra sauver une vie. »

Ont reçu leur diplôme ce jour-là : Andrée Gouvernel, Marie-Claire Bazin, Maryse Jeandel, Gérard Gouvernel,

Jacques Da Prat, Francis Loyer, Jean-Luc Lelièvre, Jean-Paul Bazin, Gérard Thouvenot, ainsi qu'en individuelle Marie-Laure Vivenot.

28 octobre 2011

Rondement menée, cette marche

20/10/11

Avec la marche populaire organisée hier, par les randonneurs du Pays de Charmes, la première pour l'association, l'ambition est de rééditer, chaque année, cette manifestation.

Un cadeau de la nature, une richesse presque ignorée à deux pas de chez soi ; ces parcours de 11 et 20 km osent livrer leurs secrets. Avancer que les autochtones les ont découverts n'est pas surfait. « Les participants sont satisfaits, mais surpris par les beaux paysages », confie Gérard Thouvenot, tout sourire, le président, de l'association des randonneurs du Pays de Charmes à l'initiative de cette très agréable marche populaire. D'ailleurs, à chaque retour, les louanges fusent. « Super marche, on va la refaire avec des amis », s'exclame un trio carpinien.

La campagne, belle à l'infini, se laisse visiter, sans tache à l'œil. Les villages traversés

conservent les caractéristiques de la ruralité, dotés pourtant d'un urbanisme contemporain, mais qui se fond dans le paysage ; il en est ainsi pour Florémont situé à flanc de colline. Les randonneurs d'hier qui avaient choisi d'effectuer le parcours le moins long se sont vu être témoins, en rejoignant Socourt, d'un panorama sensationnel sur la ligne bleue des Vosges, sur la colline de Sion, permis par le temps ensoleillé, raisonnable de par la température plutôt douce. Et que dire également, parmi les beautés naturelles, de ce chemin qui conduit sur les hauts de Socourt à travers vergers et prairies, et qui laisse, en son sommet, se découvrir nus, la vallée de la Moselle, les étangs et le canal des Vosges.

Cette rivière, parlons-en ; elle peut encore, grâce à l'action conjuguée des maires, de passionnés et du Conservatoire des sites lorrains, se permettre de se qualifier comme sauvage entre Chamagne et Virecourt (54). Celle-ci divagant librement dans une vallée large parfois de 2 km, riche de milieux propices à la faune et à la flore. Dimanche, les bénévoles ont eu la pertinence, à la maison des associations, leur QG d'un jour, d'être les relais de ces sites protégés, par le biais de panneaux et de livrets explicatifs.

Comme quoi, ces derniers, une trentaine, et qui ont pris à bras-le-corps la préparation, le suivi et le rangement, cumu-

Une association très active

L'association des randonneurs du Pays de Charmes, bien armée, et à l'expérience reconnue, accueille tous les nouveaux membres. Elle joue un rôle central dans le développement de la marche sur ce secteur et au-delà, en lien avec ceux du Saintois. Les mercredis sont propices à des parcours courts ou longs, à la journée avec pique-nique ou à la demi-journée, ouverts aux licenciés. Chaque trimestre, un programme est établi. Contacts auprès de M. Thouvenot, tél. 03 29 38 84 59 ou 06 73 80 27 33 ; courriel : gerardthouvenot88@aliceadsl.fr

lant tant d'heures, se sont véritablement pris au jeu de cette belle manifestation qui a permis à presque trois cents personnes de donner vie à leur projet de marche dominicale. Patronnée par la fédération de

randonnées pédestres, celle-ci avait toutes les qualités et les conditions requises pour novices et initiés. Sa réédition, mais dans un environnement autre, est déjà dans les starting-blocks.



Les bénévoles sont de toutes les tâches, intérieures et extérieures.



Ce groupe venu d'Eloyes arrive d'un bon pas, participant assidu des marches populaires.

Le 28 août : marche populaire internationale

A l'occasion de cette 8^e marche populaire internationale, les Randonneurs du Pays de Charmes vont faire découvrir de très beaux points de vue sur la vallée de la Moselle.

2011

Aux côtés de leur président, Gérard Thouvenot, les membres de l'association des Randonneurs du Pays de Charmes ont peaufiné les derniers détails. « Tout est prêt pour cette marche populaire qui aura lieu quelles que soient les conditions météorologiques. Elle proposera deux parcours au départ de Charmes. L'un de 11 km, permettra une belle randonnée entre Charmes et Socourt, en passant par Florémont. Au retour, par la Plaine, chacun pourra profiter de beaux points de vue sur la vallée de la Moselle. Le second, de 20 km, sera un peu plus vallonné. Les marcheurs atteindront Florémont, Avrainville, Socourt où ils pourront admirer au passage la chapelle de Viacelle et traverseront la réserve naturelle régionale de la Moselle en collaboration avec le Conservatoire des sites Lorrains. Ils rejoindront ensuite Gripport avec un retour sur Charmes qui longera les étangs en empruntant des circuits balisés habituels. Les

autres, spécifiques pour cette manifestation, seront mis en place auparavant. » Ces deux parcours, sans difficultés particulières, sont ouverts à tous.

Seule obligation, les enfants de moins de 10 ans doivent être accompagnés. Les chiens sont acceptés à condition d'être tenus en laisse. Interdiction absolue de fumer et d'allumer du feu sur les parcours. Le ravitaillement sera assuré aux différents points de contrôle. Une possibilité de restauration est possible à l'arrivée mais la réservation des repas devra se faire au moment de l'inscription.

La licence de participation FFSP, délivrée au départ contre une cotisation de participation de 1,80 €. Portant les timbres de contrôle, elle donnera droit aux tampons IVV sur les carnets internationaux disponibles au retour. Les départs se feront entre 7 h et 14 h à la maison des associations et du temps libre, rue du Grignon. L'arrivée est limitée à 18 h.

Renseignements : Gérard Thouvenot au 03 29 38 84 59.



Les Randonneurs du pays de Charmes ont mis la main aux derniers préparatifs de cette 8^e marche populaire internationale.

SAMEDI 10 DECEMBRE 2011

METZ : MARCHE NOCTURNE

d'environ 10 km dans les rues de la Ville illuminée,

au cœur du Centre historique.

Partez à la découverte de ses principaux Monuments éclairés, de ses Illuminations de

FIN d'ANNEE et bien sûr de ses MARCHES de NOEL!

2010



Vu la mine réjouie,
le RANDO CHALLENGE du 25 avril 2010 semble avoir réussi à tous :
organisateur, bénévoles, participants...



Un autre bon moment :
La SORTIE RAQUETTES dans les HAUTES VOSGES le 27 février 2010.

A bientôt pour d'autres moments de convivialité !

M. 09. 2010

CHARMES

La balade des gens heureux

Avec des conditions climatiques superbes, l'immersion dans le paysage urbain et campagnard a pu se faire grâce à l'investissement des randonneurs du Pays de Charmes.

Dans cette arrière-saison, autant profiter de ces belles journées ensoleillées qui boostent le moral et produisent de l'adrénaline, à peu de frais si ce ne sont des gouttelettes de sueur et l'octroi de chaussures de marche. L'association des randonneurs du Pays de Charmes en fait son leitmotiv, par le biais de nombreuses sorties plus ou moins éloignées et qui attisent l'intérêt de quatre-vingt-quatorze adhérents. Alors, combien on lui sait gré de cette idée de proposer, tout en cheminant et en observant, un parcours adapté à tous publics et fait sur mesure, en ce samedi matin.

« Dans l'organisation du forum des associations (qui, au demeurant s'est déroulé dans la foulée, hier après-midi), on a répondu présent », s'est plu à dire le président,

Gérard Thouvenot, lequel s'investit aussi au conseil municipal carpinien. Une participation et un dynamisme valorisés par Jérémy Perrard, lui-même conseiller, et président des « Jeunes ont la parole », et, en tant que tel, cheville ouvrière avec la mairie de cette grande manifestation ; lequel est venu saluer les marcheurs avant qu'ils ne prennent leurs bâtons de pèlerin.

Car, c'est devant l'église Saint-Nicolas, tout un symbole, un édifice érigé au XVe siècle et qui appelle à l'histoire de la ville, qu'a démarré et sera bouclée vers midi, cette balade « mi-urbaine et mi-campagnarde » ; comme la désignent les compères de toujours, Gérard et Jean-Luc, deux passionnés de la randonnée et dont les projets ne tarissent pas.

Ce dernier va endosser cette



La balade proposée, hier matin, et conduite par les randonneurs du Pays de Charmes, était rattachée au forum des associations.

belle fonction de guide en apportant à la quinzaine de participants, pléthore de détails, le long de ce circuit de huit kilomètres environ. Une manière de faire qui va plaire à deux camping-caristes als-

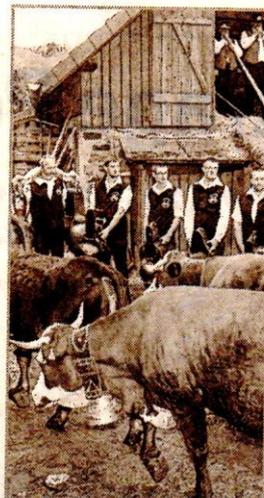
ciens qui stationnent sur l'espace Henri-Mentré. Une présence qui atténue le regret, pour les organisateurs, de ne pas compter dans ce groupe sur un public local autre.

Après avoir longé les rem-

parts et le canal, les marcheurs traverseront la ville pour s'accorder quelques instants d'air pur, et à 360°, sur le point de vue « magnifique » du Haut-du-Mont. Sis à quelques petites encablures seulement du centre.

1er samedi de mai

22 mai 2010



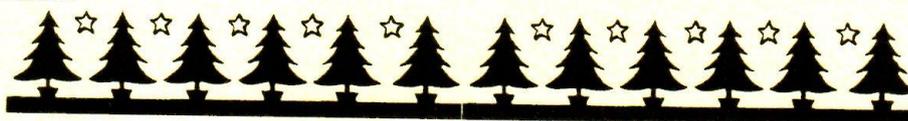
La montée à l'estive des vaches à lunettes

Willer-sur-Thur (Haut-Rhin). Cette montée sur la chaume de la ferme-auberge du Freundstein partira samedi après-midi à 15 h à la sortie de Willer (entre l'ancien camping et les étangs). 22 laitières et deux génisses de la race abondance feront le parcours de 5 km avec un dénivelé de 500 m. Laurence, la compagne de Stéphane Luttringer, confie : « La montée a toujours lieu le premier samedi du mois de mai, et en Alsace nous sommes les premiers de la saison à monter à l'estive. » C'est « Barbara » qui portera la cloche la plus lourde (11 kg), suivie par « Choucroute » avec sa sonnaille de 9 kg. Les spectateurs et suiveurs pourront découvrir avec émotion le personnel de la ferme-auberge du Freundstein, au départ de Willer, en traditionnelle tenue marcaire. La montée sera animée par les Sonneurs de l'Echo du Gsang et les Sonneurs des Hautes-Chaumes. A l'arrivée de la transhumance, un chapiteau dressé devant la ferme-auberge accueillera les marcheurs ayant réservé le repas marcaire musical (tél. 03 89 82 31 63).

MARCHE DU SUCRE
à ERSTEIN (Bas- Rhin)
10 km à travers la ville et ses environs
le samedi 11 décembre 2010

Sortie réservée aux adhérents

Bien plus qu'une marche de nuit, c'est aussi une marche « spectacle » à travers les ruelles du vieux Erstein, puis en forêt sur des sentiers balisés par des lanternes.



Au programme :

- *Spectacle dans la forêt de Krittwald
- *Légende de St-Nicolas
- *Crèche vivante
- *Rallye Trompes de Kasrenwald
- *Groupe « Passe-Montagne » (variétés et cors des Alpes)
- *« Oberrotweiler Musikanten » (18 musiciens) à l'arrivée

CHARMES

Les randonneurs sur le massif vosgien

Du bas, des hauts, de la vallée de Chajoux et de Vologne, ou des Crêtes... voici le circuit du « Tour de la Bresse » avec ses sentiers à fort dénivelé parfois, qu'une dizaine de randonneurs du pays de Charmes a emprunté sur deux jours. Au fil de ses 50 km, le circuit préparé et guidé par Jean-Paul et Marie-Claire Bazin, a permis au groupe de découvrir les beaux paysages de la Bresse, vus sous tous les angles.

Une première étape qui s'est déroulée avec le départ depuis le col des Feignes pour arriver au col du Brabant, en passant par le sommet du Honneck, le Rainkopf et différents cols. Depuis les sommets, de superbes vues sur la vallée, les lacs ainsi que l'observation des chamois et

des chevreuils a charmé les marcheurs. Le deuxième jour, dès 8 h 30 du matin, après un petit-déjeuner copieux, tout le monde avait déjà le sac au dos et les bâtons de marche en main pour entamer la deuxième étape et ainsi rejoindre le point de départ de la veille. Il a fallu tout d'abord attaquer fort le chemin qui mène à la Roche de minuit pour redescendre dans la vallée et traverser la Bresse, puis remonter en direction la Roche des chats, le col de Grosse Pierre, la Tête de Grouvelin, la Boule du Diable entre autres.

Enfin, après de nombreuses heures d'effort, de persévérance mais aussi de bonne humeur et de convivialité, le but était finalement atteint. Une belle expérience enrichissante pour tous, tant sur le plan physique qu'humain.



Des vues splendides se sont offertes aux randonneurs au cours de deux journées de randonnées inoubliables.

« Entre vignes et clochers »

Pour qui veut randonner, le circuit « Entre vignes et clochers » imaginé et balisé par les randonneurs du Pays de Charmes et le comité départemental de la randonnée pédestre offre de magnifiques pa

Charmes avec son patrimoine historique exceptionnel : son église des 14e-15e siècles, ses remparts, sa « Maison du Chaldron » construite en 1537 et restaurée à l'ancienne, son port de plaisance et son aire de campings, son camping « les îles », sa Moselle sauvage doublé du canal des Vosges ; Socourt, petit bourg-frontière, niché dans un théâtre de verdure et aux rues bordées de fermes lorraines ; Avrainville sous la garde de saint Romaric et sa chapelle du 17e siècle ; Florémont construite à flanc de coteaux et son église saint Basle datant de 1789 : autant de ville et villages qui constituent ce magnifique itinéraire de randonnée « Entre vignes et clochers ».

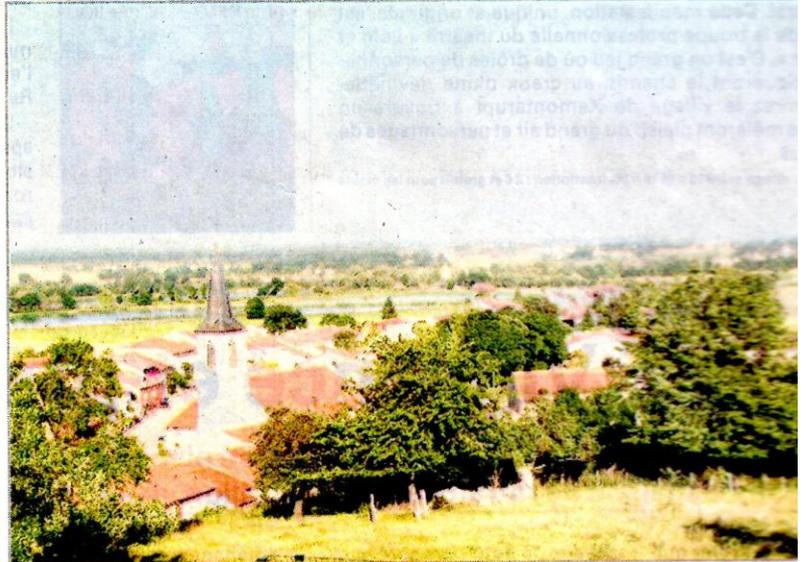
A chaque pas, la nature est là, sous ses yeux, à portée de main, épousant l'horizon lointain ; telle une œuvre d'art que l'on aurait peinte ; un véritable kaléidoscope de couleurs en espalier, jouant avec une multitude de verts, de bleus, de rouges, de gris, de jaunes. L'eau, la terre, le ciel sont ici réunis, déclinant l'offre de changer de lieu et conservant à jamais cette fierté d'appartenir aux Vosges centrales. C'est là que tous les sens se mettent en éveil et que l'esprit se libère.

Quel sentier, en effet, à

l'image de celui-ci, peut se targuer d'offrir un panorama aussi complet et qui ouvre sur la vallée de la Moselle, la Ligne bleue des Vosges, la Colline de Sion, le Saintois. Détenant sur son parcours un important patrimoine culturel et naturel à découvrir ou à redécouvrir : églises, lavoirs, chapelles, fontaines, vergers, canal des Vosges, étangs et Moselle. Là où les vignobles, jusqu'en 1980, étaient l'objet d'une activité florissante jusqu'à ce que le phylloxéra s'en mêle et les fasse disparaître à jamais ou presque.

Equipé d'un petit sac à dos, d'une bouteille d'eau, de chaussures de marche, le randonneur a la possibilité de construire son itinéraire à l'aide de panneaux érigés aux différents carrefours (*). Le choix peut s'effectuer entre la grande boucle de 16.2 km et d'une durée de 5 h 15, ou d'autres plus courtes de 7 à 5,5 km rejoignant deux villages, auxquelles on peut ajouter des variantes. Chacune d'entre elles bénéficiera de points de vue extraordinaires et de sites remarquables ; desquels on pourra contempler les merveilles de la terre.

Le niveau de difficulté varie selon la distance choisie et le sens retenu. Les plus forts dénivelés étant situés sur Florémont et Socourt, lorsqu'on



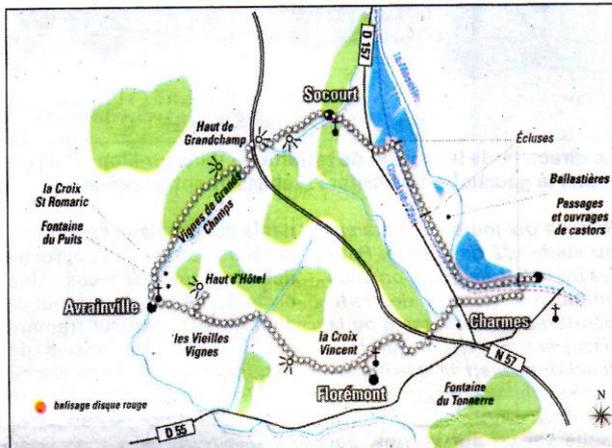
Des paysages de rêve comme celui-ci aperçu depuis les hauts du village de Socourt l'itinéraire.

vient de Charmes. Bonne marche à tous !

(*): les départs peuvent s'effectuer à partir des lieux

suivants où l'on peut consulter le panneau complet du circuit : parking du camping « les îles » à Charmes ; celui de la salle

polyvalente à Socourt ; celui des Chanoines à Florémont ; parking de la salle de rémونت.



Les randonneurs du Pays de Charmes et le comité de la randonnée pédestre sont devant le panneau complet du circuit balisé « Entre vignes et clochers ».

2009

La randonnée, ça marche ! 2009

Jusqu'ici dans le giron de l'office de tourisme, le club de randonnée vole de ses propres ailes sous le sigle associatif "Les randonneurs du Pays de Charmes".

Si la marche se poursuit sur le secteur de Charmes, c'est désormais dans un autre contexte.

Cette activité avait été créée en 2000 (voir l'encadré ci-dessous), au sein même de l'office de tourisme, elle y avait pris son envol, rassemblé des énergies. Elle y a grandi et s'est développée. "On est suffisamment grand pour marcher seuls maintenant, l'activité a besoin d'autonomie", explique l'un des membres de la nouvelle mouture.

Et un autre d'avancer : "On a besoin de visibilité". Ne surtout pas croire qu'ils claquent la porte de la maison mère. Bien au contraire. Respectueux de tout ce qu'ils ont appris, c'est en douceur que la mue s'est effectuée. A l'exemple d'un jeune adulte qui veut construire son propre avenir. Jeudi, les artisans de cette transformation se sont rassemblés autour de la table, prêts à s'élancer sur le nouveau chemin qu'ils viennent ensemble de tracer.

Non sans avoir au préalable, le 19 octobre dernier, déposé à la préfecture les statuts de leur toute nouvelle association qu'ils ont appelée : "Les randonneurs du Pays de Charmes". Gérard Thouvenot a été nommé président, aidé dans sa fonction par Maryse Jeandel, vice-présidente.

Sylvain Scherrer est, pour sa part, trésorier, secondé par Andrée Gouvernel. Le secrétariat, un poste tout autant important, sera assuré par Claudine Marchal et André Lirhantz.

Déjà, sur le grand livre, ils ont couché des projets, formulés des souhaits. "Nous poursuivons les randonnées du mercredi", précise le président. L'association a bon espoir de "reprenre les randonnées dominicales, dans un premier temps, une fois par mois". L'association est tentée aussi par l'instauration "de randonnées familiales avec un aspect ludique et des parcours courts pour des débutants ou des personnes à mobilité réduite".

Attirer de nouveaux adhérents

Mais assurément, ce qu'elle vise principalement, c'est "développer l'association, la faire marcher, et faire venir de nouveaux adhérents". Tous ces randonneurs inconditionnels sont profondément persuadés "que la marche est source de bien-être, qu'elle permet le retour à la nature et qu'elle crée du lien social".

Pour tous renseignements et pour toute adhésion à la nouvelle association, "Les randonneurs du Pays de Charmes", tél. 03 29 38 17 36



Avec Gérard Thouvenot et des membres actifs, l'association carpinienne, "Les randonneurs du Pays de Charmes", prend son envol.

A bonne école

La randonnée est née, en 2000, à Charmes, au sein même de l'office de tourisme du Pays de Charmes, sous l'impulsion d'Henri Mentré, Frédéric Lapalus et Thérèse Petitjean.

De trois membres, le club, affilié à la fédération française de la randonnée pédestre, passe à 30, l'année suivante, puis à 70 en 2004 et 85 en 2009.

Le club se targue alors de posséder cinq animateurs brevetés et d'autres personnes aptes à conduire les randonnées, tous bénévoles. Onze baliseurs y officient, et sous l'égide de la structure, sont créés de toutes pièces des sentiers de

randonnée, à l'exemple de "Vignes et clochers".

De nombreuses actions y sont développées comme les marches populaires internationales qui ont pris aussi leur essor, en plein pays de Charmes, voir à l'extérieur.

Creuset de bonnes volontés, dans ses rangs, il compte aussi deux éléments reconnus, en l'occurrence, Gérard Giroit, président du comité départemental de la randonnée pédestre et Jean-Luc Lelièvre, responsable des sentiers de randonnées à l'échelon également des Vosges. Tous deux vont aussi apporter leurs compétences à la toute nouvelle association.

CHARMES

Sur les sentiers de randonnée

"Vent d'octobre, pluie de novembre font bon décembre". Ce qui n'empêche pas les randonneurs du Pays de Charmes de cheminer en toute saison. Le programme qu'ils ont concocté n'est pas seulement réservé aux marcheurs expérimentés, mais aussi à tous ceux qui souhaitent s'ouvrir à ce genre d'activité nature aux nombreux effets. A commencer par la rando-village de 10 km et d'une durée de 2 h, ce dimanche 15 novembre, dans le village de Florémont, laquelle se terminera par un pot offert à l'issue de la marche par la municipalité (Contact au 03 29 38 90 92).

Par la suite, on note aussi des randonnées dans le Saintois, le 18 novembre, dans le Bois d'Einville, le dimanche 22 ; le circuit des forts est prévu, le mercredi 25 novembre, et la ballade culturelle à Hammeville, le samedi 28 novembre. Les randonneurs qui se sont constitués en association, ont aussi décidé de marcher au profit du Téléthon, le samedi 5 décembre, lors d'une escapade de 8 km sans difficulté à partir de la cité carpinienne. Adhésion, licence et contacts auprès d'Andrée Gouvernel, tél 03 29 38 17 36 ou courriel randocharmes@voila.fr.

Premier carton plein pour l'office de tourisme



De nombreux Carpieniens ont pris part à ce loto qui a joué la carte du tourisme.

Belle promenade touristique que celle qui a été proposée, dimanche après-midi à partir de la salle des fêtes de l'Hôtel de ville. Seule condition, il fallait faire carton plein pour bénéficier d'un tel saut de puce. Les bénévoles de l'office de tourisme, en proposant un loto thématique, ont véritablement donné dans l'innovation.

Ce dont les candidats se sont réjouis. "Les lots sont très, très bien", pouvait-on entendre dans les travées. Et comme l'a confirmé un participant carpinien, "cela permet de découvrir le tourisme local." Et là, rien à dire, tant ceux-ci ont été de qualité, nombreux et exceptionnels. Et d'une valeur variant entre 500 € et 25 €. Les chan-

ceux sont repartis avec, sous le bras, un week-end en hôtel de plusieurs étoiles, une entrée au spa, un repas ou à un panier gastronomique... quelques exemples parmi d'autres ! De quoi d'ailleurs en rêver longtemps après.

Henri Mentré et son équipe dynamique ont été pour cela au charbon, afin de dénicher les perles rares dans le milieu touristique. Ils ont réussi un défi : la présence de 250 participants, un score plus qu'honorable qui a conforté cette initiative. Et par ricochet, apporté des subsides complémentaires au porte-monnaie de l'office de tourisme. "Maintenant qu'on a de l'expérience, s'est exclamé le président ravi, on renouvellera ce loto l'an prochain." Qu'on se le dise !