

PROGRAMME D'ACTIVITES H.N.P.A.
4ème TRIMESTRE 2018

OCTOBRE 2018

DIMANCHE 07/10 **POUPEHAN – ROCHEHAUT - CRÊTES DE FRAHAN** - 15 km Difficile

Repas tiré du sac en cours de chemin.

Rendez-vous : 8 h 30 Place Victor Zaffagni à Herserange

Responsable : C.DEVILLE Tél. 06 78 73 79 33

ou

MARCHE SURPRISE D'APRES-MIDI – 10 km environ

Rendez-vous : 13 H 30 Place Victor Zaffagni à Herserange

Responsable : L.VEIT Tél. 03 82 23 74 57 / 06 40 35 76 09

DIMANCHE 14/10 **MARCHE POPULAIRE DE CANACH** – 5, 10, 20 km.

Repas tiré du sac ou petite restauration à l'arrivée.

Rendez-vous : 8 h 30 Place Victor Zaffagni.

Responsable : J.C.PLUSSE Tél. 03 82 23 41 36

ou

PARCOURS ROSE DU PAYS-HAUT- Course et Marche Familiale.

Au profit de la lutte contre le cancer du sein.

Départ : 10 h 00 Parc Municipal Brigidi à Mont-Saint-Martin. Participation : 2 €

Un tee-shirt sera offert à chaque participante.

Buvette et restauration – Animation musicale et tombola.

SAMEDI 20/10 **GRANDE MARCHÉ** de 25 km environ à allure soutenue pour marcheurs entraînés

Repas tiré du sac en cours de chemin.

Rendez-vous : 8 h 30 Place de la Mairie à Herserange.

Responsable : G.MULLER Tél. 03 82 23 25 60

DIMANCHE 28/10 **MARCHE SURPRISE** de 18 km environ.

Repas tiré du sac en cours de chemin.

Rendez-vous : 9 h 00 Place Victor Zaffagni à Herserange.

Responsable : Y.GORI Tél. 03 82 24 73 85

NOVEMBRE 2018

DIMANCHE 04/11 **MARCHE D'APRES-MIDI à ATHUS** - 10 km environ.

Rendez-vous : 13 h 30 Place Victor Zaffagni à Herserange.

Responsable : J.C.PLUSSE Tél. 03 82 23 41 36

DIMANCHE 18 /11 **MARCHE SURPRISE** – 19 km environ à allure normale.

Repas tiré du sac en cours de chemin.

Rendez-vous : 9 h 00 Place de la mairie à Herserange.

Responsable : Y.GORI Tél. 03 82 24 73 85

SAMEDI 24/11 **GRANDE MARCHÉ** de 25 km environ à allure soutenue pour marcheurs entraînés

Repas tiré du sac en cours de chemin.

Rendez-vous : 8 h 30 Place de la Mairie à Herserange.

Responsable : G.MULLER Tél. 03 82 23 25 60

DIMANCHE 25 /11 **MARCHE D'APRES-MIDI à SAINT- JEAN-LES-LONGUYON 12/15 km environ.**
*Rendez-vous : 13 h 00 Place de la Mairie à Herserange
13 h 30 Longuyon Parking de l'Office de Tourisme 13 h 45 St-Jean-les-Longuyon
Rue Irénée Leroy – Parking derrière le restaurant Les Caves de Lorraine
Responsable : G.FANELLO. Tél. 03 82 23 81 18 / 06 85 61 93 38*

DECEMBRE 2018

SAMEDI 01/12 **GRANDE MARCHE** de 25 km environ à allure soutenue pour marcheurs entraînés
*Repas tiré du sac en cours de chemin.
Rendez-vous : 8 h 30 Place de la Mairie à Herserange.
Responsable : G.MULLER Tél. 03 82 23 25 60*

VENDREDI 07/12 **SOIREE DIAPORAMA** – Salle des Fêtes de Herserange à 18 h 30
Se reporter à la fiche d'inscription qui vous sera transmise ultérieurement.

SAMEDI 08/12 **MARCHE « METZ ILLUMINEE »** 10 km.
*La fiche d'inscription vous sera transmise ultérieurement.
Responsable : J.C.PLUSSE Tél. 03.82.23.41.36*

DIMANCHE 09/12 **MARCHE SURPRISE** – 19 km environ à allure normale.
*Repas tiré du sac en cours de chemin.
Rendez-vous : 9 h 00 Place de la mairie à Herserange.
Responsable : Y.GORI Tél. 03 82 24 73 85*

SAM 15/12 **MARCHE DE NOËL à BERNKASTEL (Allemagne)**
*La fiche d'inscription vous sera transmise ultérieurement.
Responsable : J.C.PLUSSE*

JANVIER 2019

DIMANCHE 06/ 01 **FORÊT de SELOMONT – MARCHE DES ROIS - 10 km environ.**
*Rendez-vous : 13 h 30 Centre aéré de la Ville de Herserange à Moulaine.
Après la marche, H.N.P.A. offrira la Galette des Rois. Venez nombreux !
Responsable : LE COMITE. Tél. 03 82 23 41 36*

SORTIES DU JEUDI

OCTOBRE
04/10 F.CARAMELLE
11/10 R.GRENEN
18/10 L.VEIT
25/10 G.FANELLO

NOVEMBRE
01/11 Pas de sortie
08/11C.DEVILLE
15/11 M.NOTHUM
22/11 P.GILLARDIN
29/11 R.GRENEN

DECEMBRE
06/12 F.CARAMELLE
13/12 L.VEIT
20/12 L.VEIT – Vin chaud
27/12 Pas de sortie

JANVIER
03/01 Y.GORI
10/01 L.VEIT
17/01 J.NASTASI
24/01G.FANELLO
31/01 R.GRENEN

**Deux sorties vous sont proposées : Départ à 13 h 30 Mairie de Herserange ou 13 h 45
Parking Base de Plein air à Moulaine pour les Baladoux, déplacement vers le lieu de la
promenade en voitures individuelles. Ne partez pas sans connaître le lieu exact de départ
de la randonnée. Covoiturage souhaité.**

Durée de la première sortie « Les Lièvres » : 3h 00 / 3 h 30 environ.

Durée de la deuxième sortie « Les Baladoux » : 2 h 30 / 3 h 00 environ, plus cool.

Lorsque l'accès à la place de Herserange ne sera pas possible, le rendez-vous se fera sur le parking situé derrière l'ex-magasin Mariotti au bout de l'Avenue d'Huart

DATES à RETENIR

- 07 Décembre : Soirée Diaporama et collation conviviale.
- 08 Décembre : Marche « Metz Illuminée » et marchés de Noël.
- 15 Décembre : Marché de Noël à Bernkastel – Allemagne.
- 06 Janvier : Marche et Galette des Rois à Moulaine.
- 08 Février : Assemblée Générale de HNPA à Herserange.
- 23/24 Février : W-E. « Raquettes » sur les pentes du Mt-Ste-Odile et Champ du feu.
- 28 Avril : Notre marche internationale ULTREÏA 19 à Moulaine.
- Du 29 Mai au 05 Juin : Séjour randos-découvertes à Sète.
- 04 et 05 Mai : Week-end à Paris.
- 10 au 17 Août : Séjour de randonnées à Argentièrre-Chamonix.

LICENCES 2019 – CARTE EUROPEENNE D'ASSURANCE MALADIE

Toute personne participant aux marches d'H.N.P.A. (à l'exception des personnes qui « testent » H.N.P.A.) doit être en possession d'une licence FFRP. Le bulletin d'inscription ou de réinscription pour l'année 2019 vous a été adressé par mail. Il sera envoyé par courrier à ceux qui n'ont pas Internet. Si vous ne l'avez pas eu, réclamez le !

Lors des sorties à l'étranger, n'oubliez pas votre carte européenne d'assurance maladie.

MARCHE NORDIQUE

Mardi à 14 h 00 Etangs de Lamadelaine - Samedi à 9 h 20 Ferme Rouge à Rodange.

Pas de marche nordique les samedis de grandes marches.

Contact : P.GILLARDIN

Tél. 06 83 99 40 39

VALLEES ET PLATEAUX D'ARDENNE

Le jeudi 6 septembre, 52 marcheurs de H.N.P.A s'étaient donnés rendez-vous pour arpenter les crêtes ardennaises au dessus de la vallée de la Meuse entre Monthermé et Bogny-sur-Meuse. Durant la matinée, les marcheurs ont pu admirer une petite partie de cette gigantesque forêt d'Ardenne. Les participants furent impressionnés par les rochers, falaises et chaos rocheux schisteux et quartzites dominant la vallée de la Meuse et de la Semoy dans cette région. Au cours de la randonnée quelques légendes furent narrées avec une haute compétence par deux conteuses d'HNPA. Il se dit que chaque cailloux en forêt ardennaise abrite une légende donc le choix était vaste. En fin de matinée, une auberge située en pleine forêt, redonna de l'énergie aux marcheurs avec un repas composé de produits locaux.

L'après-midi des « Rosalie » attendaient les participants sur le chemin de halage longeant la Meuse et la journée se termina, en point d'orgue, au sommet d'un piton rocheux dominant la vallée où les participants admirèrent le site des 4 fils Aymon et de leur cheval Bayard, sans oublier d'évoquer une légende de plus.

SEJOUR à BESSANS – HAUTE MAURIENNE VANOISE

34 HNPA ont séjourné durant une semaine en Savoie à Bessans, joli petit village de la Haute-Maurienne, aux abords du Parc national de la Vanoise. Un copieux programme de randonnées a permis à chacun, selon son niveau et son rythme de marche, de découvrir ou revoir des sites enchanteurs ... Ils ont suivi d'agréables sentiers, tutoyant des sommets encore enneigés, ont longé les beaux lacs de Bellecombe et du Mont-Cenis, et pu voir marmottes et bouquetins. La journée de repos du mercredi les a conduits en Italie toute proche, pour visiter la vieille ville de Susa et le village de Novalesa où les attendait un excellent repas dont ils se souviendront. Bref, une semaine sportive et culturelle bien remplie qui a ravi tous les participants.

CIRCUIT TOURISTIQUE EN LETTONIE – ESTONIE – RUSSIE

Début septembre un groupe de 41 HNPA ont découvert la Lettonie, l'Estonie, et Saint-Petersbourg en Russie. Ils ont été émerveillés par les palais visités aux nombreuses salles magnifiquement décorées et pleines de dorures à l'or fin ainsi que par les parquets en marqueteries. C'est pourquoi il fallait à l'entrée des musées enfiler obligatoirement des protège-chaussures. Le circuit s'est déroulé en autocar ce qui nous a permis de constater que les pays traversés étaient couverts à 50% environ de forêts.

Notre périple commença à Riga capitale de la Lettonie où dès notre arrivée, c'est le Palais de Rundale que nous avons visité. Le lendemain balade dans la ville pour découvrir les nombreux beaux immeubles « art nouveau » rehaussés de couleurs pastels bleu, rose, jaune, les maisons des « Trois Frères » et des « Têtes Noires », la Place du marché, la cathédrale, le Dôme, l'Hôtel de ville, le marché central dont la halle aux poissons nous a surpris. En soirée route vers Tallinn capitale de l'Estonie pour visiter le centre historique, la colline de la cathédrale, la ville basse, la cathédrale orthodoxe, le belvédère, les églises, la place de la Mairie, le Palais de Kadriog, la visite du musée ethnographique en plein air et du parc national de Lahemaa puis Narva en direction de la frontière russe où, après contrôles sévères, nous sommes autorisés à pénétrer en Russie, avant d'atteindre la 2^{ème} ville de Russie, Saint-Petersbourg que nous avons visitée pendant 3 jours en autocar et à pied : L'église Saint Vladimir, la forteresse Pierre et Paul, le croiseur « Aurora », la cathédrale N.D. de Kasan où nous avons pu assister à une partie d'une messe orthodoxe, la résidence d'été des Tsars, le « Versailles russe » magnifique palais de Peterhof et son parc aux 150 fontaines et ses 3 cascades, la visite guidée du célèbre musée de l'Hermitage et ses riches collections de peintures exposées dans des salles époustouflantes, le palais de Paul I et son parc, la cathédrale Saint-Nicolas-des-Marins, le métro profond de 60 à 80 mètres accessible par un escalator « géant ». Toutes ces visites nous ont permis de sillonner à pied une ville trépidante, très animée, sillonnée de tram, autobus, trolley et de nombreuses voitures ... avec des embouteillages.

Les participants sont revenus enchantés de leurs belles découvertes, commentées dans un français parfait, par des guides très intéressants, amoureux de leur pays.