G.S.P. 147 JUILLET/AOUT/SEPTEMBRE 2026



La FFSP un esprit associatif

Le sport populaire : un bienfait pour le corps, un équilibre pour l'esprit, une école de vie

Chers Ami(e)s

Dans une société où tout semble s'accélérer, où les tensions, les inquiétudes et parfois la violence occupent une place grandissante dans notre quotidien, il est essentiel de rappeler combien l'activité physique et sportive constitue une formidable source de bien-être, d'équilibre et d'épanouissement personnel.

Le sport n'est pas seulement une affaire de performance, de compétition ou de dépassement de soi. Il est avant tout une école de vie, accessible à chacun, quels que soient son âge, ses capacités physiques ou sa condition sociale.

Les bienfaits de l'activité physique sur notre organisme ne sont plus à démontrer. Pratiquée régulièrement et de manière adaptée, elle contribue à entretenir notre système cardiovasculaire, à renforcer nos muscles et nos articulations, à préserver notre mobilité et à prévenir de nombreuses maladies. Elle participe ainsi à une meilleure qualité de vie et favorise le maintien de l'autonomie, particulièrement lorsque les années avancent.

Mais au-delà de ces bénéfices physiques, il existe une autre dimension, tout aussi essentielle et parfois insuffisamment mise en valeur : celle de notre santé mentale et de notre équilibre intérieur.

Marcher, respirer, découvrir un paysage, partager quelques kilomètres avec des amis ou simplement profiter du silence de la nature sont autant de moments qui nous permettent de nous libérer des préoccupations quotidiennes. L'activité physique contribue à réduire le stress, à apaiser les tensions, à améliorer notre humeur et à retrouver une certaine sérénité.

Dans un monde où les écrans, les sollicitations permanentes et les informations anxiogènes occupent une place considérable, prendre le temps de marcher, c'est aussi prendre le temps de vivre.

G.S.P. 147 JUILLET/AOUT/SEPTEMBRE 2026

Le sport possède également une véritable dimension éducative et sociale. Il nous apprend le respect des autres, la solidarité, la tolérance, la maîtrise de soi et l'acceptation des différences. Autant de valeurs qui constituent des réponses concrètes aux comportements agressifs, à l'intolérance et à la violence.

Le sport ne saurait, à lui seul, faire disparaître la violence, mais il peut incontestablement contribuer à la prévenir en favorisant le dialogue, la rencontre et le respect mutuel.

C'est précisément dans cet esprit que s'inscrit notre conception du sport populaire.

Au sein de la Fédération Française des Sports Populaires, nous défendons depuis toujours une pratique sportive ouverte à tous, sans recherche de performance ni esprit de compétition. Chacun avance à son rythme, selon ses possibilités, avec pour seule ambition de participer, de découvrir, de partager et de se faire plaisir.

Sur nos parcours, les différences s'effacent naturellement. Les générations se rencontrent, les échanges se multiplient et les liens d'amitié se créent. Un sourire, un encouragement, une conversation improvisée ou un geste d'entraide suffisent parfois à transformer une simple randonnée en un véritable moment de bonheur.

Et si le bonheur résidait justement dans ces choses simples que nous avons parfois tendance à oublier ?

Le chant des oiseaux, la beauté d'un sous-bois, les couleurs changeantes des saisons, le plaisir de retrouver des amis ou la satisfaction d'avoir parcouru quelques kilomètres à son propre rythme : voilà autant de richesses que le sport populaire nous invite à redécouvrir.

À une époque où la réussite est trop souvent associée à la possession matérielle, à la rapidité ou à la compétition permanente, notre mouvement porte un message différent : le véritable enrichissement se trouve aussi dans la simplicité, le partage et le plaisir d'être ensemble.

Nos associations et leurs bénévoles jouent, à cet égard, un rôle essentiel. Par leur engagement, ils ne se contentent pas d'organiser des manifestations sportives. Ils créent des occasions de rencontre, combattent l'isolement, favorisent le vivre-ensemble et contribuent, à leur manière, à construire une société plus humaine et plus solidaire.

Nous pouvons être fiers de cette mission.

Continuons donc à promouvoir une activité physique régulière, accessible et conviviale. Encourageons les jeunes générations à découvrir les valeurs du sport populaire et invitons celles et ceux qui hésitent encore à franchir le pas.

Car marcher, ce n'est pas uniquement entretenir son corps. C'est aussi nourrir son esprit, ouvrir son regard sur le monde et apprendre à apprécier pleinement les petits bonheurs de l'existence.

Dans une société qui a parfois tendance à nous diviser, faisons du sport populaire une force qui nous rassemble.

Et n'oublions jamais cette évidence : il n'est pas nécessaire d'aller vite pour avancer, ni d'aller loin pour découvrir l'essentiel.

Guy BORSENBERGER

Président de la FFSP

ARDENNES
MEUSE

Président départemental
Christian GERBEAU
☏ 06.24.41.09.55
✉ *president08@ffsp.fr*

CHEMERY SUR BAR

- **05 JUILLET 2026**
- **La Lorgnette du Club Omnisports de Chémery Sur Bar**

Marche populaire //
Le club Omnisports de Chémery sur Bar organise sa traditionnelle marche populaire ouverte à tous, le dimanche 6 juillet 2025 à partir de 7H.
Parcours de 5-11-16 et 22 Km. Départ de la salle polyvalente.
Ravitaillements sur le parcours.
Buvette et restauration.
Préparez vos baskets et votre bonne humeur !
On vous attend nombreux.

Thierry Charlot

Belle marche populaire à Chémery-sur-Bar le dimanche 05/07/2026. Marche variée avec un peu de forêt et un peu de campagne.
Bien fléché. Pas de boue (pas étonnant après une canicule). Merci au Club Omnisport de Chémery pour toute l'organisation.
Départ vers 7h30 avec 17°C.
Distance : 20,59 km
Dénivelé : 458 m







317 PARTICIPANTS

- **LE FRETY**
  12 JULLET 2026

1ère Marche Populaire Internationale En Thiérache ardennaise

La marche populaire de Le Fréty en 2026 a eu lieu le 12 juillet 2026. Elle a proposé des parcours de 5 km, 7 km, 9 km et 12 km au départ de la mairie.

- Date : Dimanche 12 juillet 2026
- Lieu de départ : Mairie, 2 rue du Calvaire, 08290 Le Fréty
- Parcours : 5 km, 7 km, 9 km et 12 km
- Organisateur : Association de Sauvegarde du Patrimoine de Le Fréty



Le Fréty est une petite commune française comptant 61 habitants, située dans le département des Ardennes en région Grand Est. Le village s'étend sur une surface d'environ 7,19 km² et fait partie de la communauté de communes Ardennes Thiérache

- **19 JUILLET 2026**
  ARREUX

Thierry Charlot · ·
Belle marche en grande partie dans la forêt à Arreux (près de Charleville) le 19/07/2026 avec des températures pas trop élevées.
Bien fléché. Merci au Comité FFSP départemental Ardennes Meuse pour l'organisation.
Distance : 20,73 km
Dénivelé : 430 m







SEDAN

- **26 JUILLET 2026**



La 5ème marche populaire internationale du fond de Givonne à Sedan a lieu ce **dimanche 26 juillet 2026**, proposant des parcours de 5, 10, 15 et 20 km au départ du Foyer de la Linette.

Uqfg Fond de Givonne

Coucou les marcheurs Ardennais…!
A vos agendas…la cinquième marche populaire internationale du Fond de Givonne de Sedan, ce sera le dimanche 26 juillet 2026.qu'on se le dise.!
Départ : 10 rue de la Linette - 08200 Sedan. 8H.
Dernier départ : 11H.
4 sentiers balisés : 5, 10 15 et 20 km.
Les 20 km ont été revu et corrigé.
Très peu d'urbain (5%) - 95% sentier mi bucolique, mi boisé.
Merci partagez cette publication...nous vous attendons nombreux, en famille, avec vos amis, vos animaux de compagnie. A bientôt en territoire du Fond de Givonne

PUILLY CHARBEAUX

- **09 AOUT 2026**

Stany Zanchetta

Marche FFSP à Charbeaux, dans les Ardennes Françaises. 20km.
Un parcours presque à 100% à travers champs (devrait-on dire dans la savane... ?), identique à celui d'il y a 3 ans (dernier départ en date de cet endroit).
Un fléchage impeccable, et une météo idéale, avec un ciel couvert et même par moments, un "brumisateur naturel" avec qques gouttes.





Thierry Charlot

Une bonne marche populaire à Charbeaux le dimanche 09/08/2026.
Peu de forêt et des chemins un peu pierreux mais bien fléché. Merci à la Jeunesse de Puilly-et-Charbeaux pour l'organisation.
Même parcours qu'en 2023 aux couleurs près : bien vert en 2023, couleur sable des déserts en 2026.
Détours par Les Deux-Villes, Matton et l'entrée du bois du Banel basé sur le sentier de petite randonnée PR 25 (Le bois du Banel)







MARGUT MP VTT

- **23 AOUT 2026**



La marche populaire de Margut est une randonnée internationale organisée chaque année par l'association Les Amis de l'Ermitage Saint-Walfroy.

Informations pratiques

- **Lieu de départ :** Abri du Pèlerin, Rue de l'Ermitage Saint-Walfroy, 08370 Margut.
- **Parcours :** Généralement 4 distances proposées (souvent 5 ou 7 km, 10 km, 15 km et 20 km) à travers les paysages et forêts des Ardennes.
- **Organisateur :** Les Amis de l'Ermitage Saint-Walfroy.

- C'est sous l'égide de la Fédération Française des Sports Populaires que l'association des Amis de l'Ermitage St-Walfroy organise sa huitième randonnée VTT ou marche ce dimanche 23 août 2026. Le départ se fera depuis l'abri du Pèlerin à St-Walfroy, à partir de huit heures.

  Les parcours emprunteront les chemins ruraux et **forestiers** du secteur entre Ardennes et Meuse. Les sportifs pratiquant le VTT auront le choix entre une distance de 20 ou de 40 kilomètres, le plus long parcours ayant un dénivelé positif de **800 mètres**. Les marcheurs évolueront sur une distance de 7 ou de 10 kilomètres, les parcours étant différents de ceux des VTT.

- **Buvette et restauration sur place**

  La buvette sera assurée à l'abri du pèlerin par les bénévoles de l'association. La petite restauration, elle, sera confiée à un food truck. Après le succès de la fête des moissons le 9 août, cette manifestation devrait de nouveau créer **l'animation** ce dimanche sur le site de St-Walfroy. *L'Ardennais*

Les Amis de l'Ermitage Saint-Walfroy a publié sur
Ardennes : Agenda Infos
12 août ·
SAINT-WALFROY – MARGUT
Dimanche 23 août 2026
La 8ème randonnée VTT internationale et marche de Saint-Walfroy vous attend !
VTT : 20 km ou 40 km
Marche : 7 km ou 10 km
Départs VTT : 8h à 12h
Départs marche : 8h à 14h
• Ravitaillements sur les parcours
• Petite restauration sur place
Une sortie à faire en famille, entre amis ou entre sportifs.
On vous attend nombreux à Saint-Walfroy

SAINT MENGES

- **06 SEPTEMBRE 2026**

Thierry Charlot
Une belle marche populaire le dimanche 06/09/2026 à Saint-Menges presque entièrement dans les bois. Bien fléché. Quelques grimpettes. Temps idéal pour marcher. Merci à l'association de marcheurs Flong-St Menges pour l'organisation.
Distance : 20,13 km
Dénivelé : 483 m








535 participants

VIREUX MOLHAIN

- **13 SEPTEMBRE 2026**

Cédric Petitfrère
Beau parcours à Vireux Molhain aujourd'huu 15kms





Mozet Eric est à **Vireux-Molhain**.
Marche FFSP ce matin à Vireux-Molhain !
Une belle balade de 10 km au cœur de la nature, dans un cadre agréable et verdoyant.
Petit regret tout de même : aucun véritable point de vue sur le parcours, ce qui aurait apporté un petit plus à cette randonnée.
Mais cela n'enlève rien à la qualité de l'organisation : un parcours bien préparé, une organisation au top et surtout un accueil vraiment chaleureux et fort aimable.
Bravo aux organisateurs et merci pour ce bon moment de marche !

150 PARTICIPANTS

HAULME

- **20 SEPTEMBRE 2026**



La marche populaire de Haulmé s'est déroulée le 20 septembre 2026 sur les bords de la Semoy

- **Nom de l'événement** : Marche populaire de Haulmé
- **Date** : 20 septembre 2026
- **Lieu** : Haulmé (bords de la Semoy, Ardennes)
- **Parcours proposés** : Plusieurs distances de randonnée (généralement de type petite enfance/marche adaptée, ou des boucles de 10, 15 et 20 km) traversant les villages de Haulmé, Tournavaux ou les environs de la Semoy.
- **Organisateur** : Club local / Fédérations des sports populaires avec le concours d'associations locales

JOIGNY SUR MEUSE

- **20 SEPTEMBRE 2026**

La Marche Populaire de Joigny-sur-Meuse est un événement de randonnée convivial et sans chronométrage affilié à la Fédération Française des Sports Populaires (FFSP). Organisé par l'association Roulons Ensemble Contre le Cancer, cet événement solidaire rassemble chaque année des centaines de marcheurs au profit de la lutte contre la maladie

Caractéristiques de l'événement

- Parcours : Plusieurs boucles balisées sont généralement proposées (allant de 5, 10, 15 à 20 km) pour s'adapter aussi bien aux familles qu'aux grands marcheurs.
- Cadre : Les itinéraires traversent principalement les magnifiques massifs boisés et les sentiers nature entourant la commune, offrant de très beaux points de vue sur la vallée de la Meuse
-
- **Sylvie Roger** est avec **Joëlle Di Marca**. ·
  20 septembre
  Pas de repos ce matin après une belle journée samedi.
  Rando populaire à Joigny sur Meuse pour la lutte contre le cancer .







ROUVROY SUR AUDRY

- **27 SEPTEMBRE 2026**

La 3ème Marche Populaire Internationale de Rouvroy-sur-Audry (Ardennes), organisée par l'association *Les Compagnons de St-Étienne*, s'est déroulée le dimanche 27 septembre 2026.
Cet événement affilié à la FFSP (Fédération Française des Sports Populaires) a réuni 252 marcheurs et 12 enfants sous un soleil d'été indien.
Les parcours proposés

- Distances au choix : 5 km, 10 km, 15 km et 20 km.
- Départ et arrivée : Nouvelle Salle des Fêtes (Rue de la Pelle, 08150 Rouvroy-sur-Audry).
- Horaires : Les départs étaient libres entre 08h00 et 13h00, avec une fermeture des circuits à 16h00

Les Compagnons de Saint-Etienne
Bonjour à tous,
Le dimanche 27 septembre 2026 nous organisons notre 3 ème marche populaire (FFSP).
4 parcours à votre disposition :
5, 10 15 et 20 km
Restauration et buvette sur place.
Notre bière, Étiennette, sera également en vente pour cet évènement.
Vous avez la possibilité de réserver votre repas





Photos La grigncourt'ine

FUVEAU

- **22 AOUT 2026**



Mairie de Fuveau

La Nuit de la Tomate revient à Fuveau !
Pour clôturer l'été dans une ambiance conviviale, rendez-vous pour une soirée où la tomate sera la reine de la fête le samedi 22 août de 18h à 22h sur le Cours Leydet !

Dress code : le rouge est de rigueur !

L' **Office de Tourisme de Fuveau** vous propose un marché de producteurs et d'artisans locaux, avec des produits de saison et de nombreuses spécialités autour de la tomate. Une belle occasion de rencontrer les producteurs, de se régaler et de profiter d'animations pour toute la famille.

Au programme :

- À 18h : **deux balades guidées du village** avec Secrets d'Ici (patrimoine ou géologie) – sur inscription auprès de l'Office de Tourisme
- Atelier de création d'un carnet de voyage en scrapbooking pour les adultes avec Hermès Méditerranée – sur inscription (5 €).
- Espace dessins en libre accès pour les enfants.
- Coin pique-nique à votre disposition.
- Concours de cuisine "La tomate dans tous ses états", limité à 12 participants, avec la présence de chefs locaux, disciples d'Escoffier.
- Ambiance musicale avec le groupe Les KOFI's.
- Démonstration de sculpture sur légumes par Patrice Pilati, disciple d'Escoffier (sous réserve).
- Une soirée gourmande, festive et familiale à ne pas manquer pour terminer les vacances avant la rentrée !

FUVEAU 2026 !.. La Directrice de la FFSP et sa secrétaire exceptionnelle étaient en Pays d'Aix !..

Il y avait Magali, Yvon, Madame le Maire et tous ceux qui le voulaient !.. **Alors venez et entrez dans la danse** !.. La Fête et la Marche de la tomate à Fuveau c'était au top !... Un peu plus de km aurait été bien... mais avis préfectoral oblige !..... 2 balades guidées : **une ouverture à travailler**, pour que la FFSP réponde aux enjeux que nous imposent les canicules estivales actuelles !

On ne supprime pas : on adapte !













Les marcheurs étaient là, et la jeunesse américaine aussi !.... Découvrant le panorama fabuleux sur toute la montagne Sainte Victoire !.... **Et à 21h sur la fête**, les restaurants affichaient : « *réserves épuisées* »... preuve d'un sacrée réussite !.. **Bravo à l'équipe de l'OT de Fuveau et ses bénévoles !**

Vos prochaines Marches 2026 devraient être géniales

Et en 2027 nous aurons aussi Saint ZACHARIE : Genial, ce sont des Pros de la rando !

22 AOUT **Fuveau** : Marche et nuit de la tomate
11 OCTOBRE **Jouques** Marche des 50 ans du Trail
23 NOVEMBRE **Istres** : Marche anniversaire des Bergers
29 NOVEMBRE **Lambesc** : Marche Noël en Provence



Et avec cela il faut ajouter **les Marches découvertes estivales FFSP de LAMBESC et LA ROQUE**

Même s'il y a moins de participants, ce sont quand même des événements qui promeuvent notre chantier FFSP dans le Sud .... Et ce n'est pas toujours facile, ***mais un bulldozer et 200 bras et passera la route !***











JE SUIS RESEAU FFSP SUD

Une démarche partagée

Reconnu d'Utilité publique
N° 012156 du 02/08/2001
Agrément ministériel du 20/06/2006

NL 59

AUTOMNE 2026



L'été a été chaud !... Les troupeaux en alpage ont profité d'un peu d'herbes vertes, mais il y avait le loup !..... Voici en tout cas venu le temps du REVANDRAN !..... Et puis viendra le temps de Noël !... Beaucoup de joie sur les sentiers FFSP de Provence !.....



Participer aux débats !

Juillet 2026 : Les 80 bougies du père MORELLI !....

Toujours attentif aux discours du Président ; d'ailleurs au second plan, Maryse a la même approche de ses moments de Brainstorming fédéral !. Joyeux anniversaire au MacGyver de la FFSP et tous nos remerciements pour son engagement depuis tant d'années !...

Pour la sieste, elle est dans la logique provençale, et c'est suite à une visite en Vermandois que Maryse a été initiée à cette philosophie méridionale !.. Du coté de Nice, le Vénérable Gilbert professe depuis des années, cet art de vivre au Pays des tortues et des olives frelatées !.....



LAMBESC : Randos Découvertes FFSP et Promotion d'un terroir d'excellence :

Vins, jus de fruits, miel authentique, huile d'olives, croutons et fromages de chèvres : un régal au cœur d'une balade matinale pour découvrir les originalités des massifs provençaux !.... Lambesc assure, La Roque découvre !..... **Un outil au service des OTSI !.....**





RANDOS DECOUVERTES FFSP à LAMBESC et LA ROQUE .... 2 COMMUNES PILOTES







Randonnées guidées pour découvrir la forêt et le terroir Pays d'Aix !... Et si le massif n'est pas accessible !. Alors on a un itinéraire de substitution

La FFSP vous offre votre espace perso



Visorando

Préparer et partager ses randos

CALENDRIER 2027

11 AVRIL **La Roque d'Anth** : Vélo-matin
24 AVRIL **St Cannat** : Marche des plantes et des épouvantails
25 AVRIL **St Zacharie** : Première Marche des 50 ans de l'association de randonnées pédestres
15 MAI **Les Pennes Mirabeau** : Marche du Moulin NEW!
22 MAI **Gréasque** : Marche de la Mine et des mineurs
23 MAI **La Roque d'Anth** : Marche des gourmandises
05 JUIN **Puyloubier** : Marche des vignerons du Mt Ste Victoire

JUILLET et AOUT : Randos découvertes à **Lambesc**

21 AOUT **Fuveau** : Marche et nuit de la tomate
10 OCTOBRE **Jouques** Marche anniversaire du trail (Marche pour tous et trail)
27 NOVEMBRE **Lambesc** : Marche Noël en Provence

Le Miracle économique de Compostelle

« Dans notre village les pèlerins laissent chaque année 1 million d'euros » !...

Article du 12 JUILLET 2026

Quand la mayonnaise prend !.... Alors peut être qu'en attachant **IVV, Chemin des Vaudois, et La Routo** (GR69), cela pourrait devenir **un nouveau Compostelle Réformé** pour les réservoirs d'Italie, de France, de Suisse, d'Allemagne....

Et cela boosterait la promotion du Mérinos

Bons d'achat et réductions

Aide toi d'abord et le Ciel t'aidera !.

En Angleterre où on veut **récompenser les citoyens qui marchent 30 minutes/jour !....**

Je le redis : la Sécurité sociale ne devrait rembourser que les Français qui ont un carnet FFSP, une carte FFR, Club vosgien ou autres..

CLUB VOSGIEN

Simplement le CANAL DE L'ADROIT !... Une mise en jambes géniale : **Pourquoi ne pas contacter le Gîte Gassendi ?.**

Infos : Office de tourisme de Colmars les Alpes

C'est vrai pour les 50 millions de marcheurs IVV du Monde, c'est surtout vrai pour les Provençaux, qu'ils soient IVV ou non !..... **La Montagne était si belle que j'ai voulu l'a revoir** chantaient les chasseurs du 7e BCA









Ordre du jour du Colonel !..

Fixe !.....

Réseau FFSP SUD, rassemblé, au rapport

A vos ordres mon colonel !



Sacré Christian !... Même MacGyver n'arrive pas au niveau de ses chaussettes !.... Qui serait capable de gérer le clash électrique qui Disneylandise votre maison ou qui se rit de la fuite intempestive qui piscinise votre salon !... Lui sécurise votre portail automatique resté bloqué malgré toutes vos vaines pianétisations sur la télécommande !.... Et tout cela en montant une pièce montée ou en travaillant avec 2 doigts de pieds, la rose d'une fabuleuse Buche de Noël !... **Scrogneugneu de scrogneugneu, il n'y en a pas deux comme lui !.....** Il mérite le grade de sapeur d'honneur, car c'est le Génie de l'aide à tout le monde.... et en plus avec le sourire !.... **Le Paradis est assurément peuplé de Morelli** et au Ciel on ne dit plus Ange gardien, on dit Christian !.... Bon certes il y aura aussi des Odasso, et c'est là la magnificence du Seigneur qui est bonté avec les bucchorhodaniens comme avec les riches retraités niçois trafiquants d'olives et de tortues de Herrmann (espèce sait disant venue d'Alsace) !

Bon, fini de larmoyer sur les valeurs d'un cavalier : l'été est derrière nous et la canicule ne nous a pas épargné .... *surtout moi qui avait choisi l'Anjou comme refuge climatique : mauvaise pioche !....*

Interdiction préfectorales, massifs inaccessibles : l'évolution climatique tout en restant dans la logique paléoclimatique, nous oblige à reconsidérer nos habitudes :

Marcher oui, **mais en tenant compte du contexte climatique du moment** : les Marches estivales doivent faire l'objet d'une réflexion :

plus tardives (Marches du soir) ?
Plus courtes ? Marche à reculons ?
Autres concept .....
That is the question !

(vous aurez noté mes progrès en anglais !)

WW.01 : COLMARS LES ALPES

Comment voulez-vous qu'ils nous croient ?

Le dernier marcheurs sur le Parcours permanent de la Colette s'appelait Charles HERRMANN avec son ami Jeannot !

Et pourtant : QUE LA MONTAGNE EST BELLE, comment peut-on s'imaginer ..... Colmars j'y crois parce qu'il y a tout pour gagner, mais ce n'est pas moi qui fait venir les marcheurs IVV ..... **d'ailleurs connaissent-ils l'offre FFSP ?.....**

MOSELLE
MEURTHE-ET-MOSELLE

Correspondant CD 57/54
Depret Jean-Paul
☏ 06 20 15 18 69



Au cours de la dernière réunion du comité 57/54 à Bouzonville, Roland Gloden, le président départemental, a confirmé son départ du comité et de la fédération. Un cadeau lui a été remis en présence de son épouse en souvenir de ses nombreuses années d'implication et de dévouement à la marche populaire

Roland Gloden, son épouse, et Geneviève Farnetti secrétaire du CD 57/54

YUTZ

- **05 JUILLET 2026**





La 31ème marche populaire IVV se déroulera dimanche 5 juillet au départ de la salle Petit-Prince. Les participants pourront choisir entre trois parcours de 5, 11 ou 20 kilomètres.
Des boissons et petites collations seront offertes aux trois points de contrôle. Les départs seront échelonnés de 7 h à 13 h pour le parcours de 20 kilomètres et jusqu'à 14 h pour les circuits de 5 et 11 kilomètres.
La manifestation se tiendra quelles que soient les conditions météorologiques, sauf arrêté préfectoral ou municipal. Côté restauration, un menu composé de charcuteries, salade de pommes de terre et taboulé sera proposé au tarif de 11 €. Sandwichs, hamburgers, saucisses et boissons seront également disponibles. Les organisateurs invitent les participants à apporter leur éco-verre.

BASSE HAM

- **12 JUILLET**









Ville de Basse-Ham

Marche populaire IVV

L'association Les Sabots Hamois organise une marche, dimanche 13 juillet 2025, au départ de la place de la République, de 7h à 13h.

Au choix : 5, 10 ou 15km. Tarif : 3€.

- Sur place : buvette et restauration (lasagnes, sandwichs, frites).
- **Basse-Ham Ensemble** ·
- Bravo aux Sabots Hamois pour cette magnifique édition de la marche IVV !
- Un immense MERCI aux organisateurs et tout spécialement aux bénévoles qui ont bravé la canicule pour faire de ce rendez-vous sportif et convivial un véritable succès.
- Faire vivre le sport et l'animation locale demande du temps et de l'énergie : votre dévouement honore notre commune. Félicitations à tous les participants !

472 PARTICIPANTS

METZERESCHE

- **26 JUILLET 2026**



La 26ème marche populaire internationale de Metzeresche se déroulera dimanche 26 juillet. Les départs seront donnés de 7 h à 12 h depuis la salle communale de Metzeresche. Trois parcours de 5, 11 et 20 kilomètres seront proposés aux participants. Des ravitaillements seront installés le long des itinéraires. Une restauration sera également proposée sur place. Le parcours de 20 kilomètres comprendra de nouveau le passage de la célèbre corde, devenu un rendez-vous attendu des habitués de cette marche. *RL*

MJC Metzeresche

Envie de prendre l'air cet été ? Rejoignez-nous à Metzeresche !

Nous vous donnons rdv dimanche 26 juillet 2026 pour notre 26e Marche Populaire Internationale !

Départ et arrivée : Salle communale de Metzeresche

Départs de 7h à 12h

3 parcours au choix : 5 km 11 km 20 km

Et pour les habitués du 20km... rassurez-vous : la célèbre corde sera bien au rendez-vous sur le circuit de 20 km ! Même si la météo s'annonce bien plus clémente que certaines éditions précédentes, elle continuera à faire partie du défi et des souvenirs de la journée !

Ravitaillement sur les parcours

Pensez à apporter votre gobelet (ou gobelet éco disponible sur place)

Restauration sur place

Que vous soyez marcheur occasionnel, sportif confirmé ou simplement à la recherche d'une belle sortie en famille ou entre amis, il y a un parcours fait pour vous.

Dimanche 26 juillet 2026

Metzeresche (57)

Nous avons hâte de vous accueillir pour une belle journée de marche et de convivialité !



Un immense MERCI à toutes et tous pour cette édition 2026 de notre Marche Populaire !

Grâce à l'incroyable énergie de nos bénévoles (de la prépa au rangement, vous avez géré de bout en bout !) et à la présence des très nombreux marcheurs venus partager ce moment convivial, cette journée a été un vrai succès. Vos retours nous font chaud au cœur !

À votre tour de participer !

Vous avez immortalisé la journée ? Partagez vos plus beaux clichés en commentaire... et dites-nous : qui a réussi à poser avec notre fameux lapin mystère ?

On a déjà hâte de vous retrouver pour le prochain événement !

ERCHING GUIDERCHING

- **25 et 26 JUILLET 2026**





Photos Ginette Kempf





Les étals des marchands et les manèges des forains ont déserté depuis plusieurs années la place jouxtant la chapelle. Mais l'association Sainte-Anne, qui organise la fête, a su rebondir en proposant les marches de la Fédération française des sports populaires. Connues sous le sigle IVV, elles couvrent des distances de 6, 12, 16 et 20 km, dont la fameuse marche des chapelles.

Le maire Francis Behr a livré une anecdote : « Depuis son existence, c'est la première fois que la messe dominicale est célébrée le jour de la Sainte-Anne. Autrefois, comme il était interdit de faire commerce le dimanche, la fête était reportée au lendemain pour que les marchands puissent proposer leurs produits. Maintenant qu'ils ne viennent plus, nous pouvons célébrer la messe du dimanche pour la communauté de paroisse ce jour-là. »

Le 26 juillet honore sainte Anne mais aussi saint Joachim, traditionnellement considérés comme les parents de la Vierge Marie. C'est peut-être pour cela que les jeunes gens en quête d'un amoureux y venaient jadis en pèlerinage.
Un public nombreux a participé à la marche, profité de l'ambiance guinguette des samedi et dimanche en soirée et de la messe à la chapelle le dimanche. La preuve que les fêtes champêtres bien organisées ont toujours du succès.

631 PARTICIPANTS

EPPING

- **08 AOUT 2026**







La Bohnenfest a une nouvelle fois fait le plein à Epping. Les festivités se sont déroulées samedi 8 et dimanche 9 août sur la place du village et ont attiré un public nombreux venu profiter de ce rendez-vous désormais bien ancré dans le calendrier local.

Au fil des années, l'événement est devenu une institution dans le Pays de Bitche. Toutes les générations s'y retrouvent pour partager un moment convivial autour d'une pizza, d'une grillade ou simplement pour profiter de l'ambiance champêtre qui fait le succès de cette fête populaire.

Marche et musique

Organisée par le club d'épargne Vénus, cette édition a proposé deux jours d'animations**. Une marche IVV, mise en place par l'association Nitrococs, offrait deux parcours aux participants**. Samedi, l'orchestre Ma Bonne Étoile a animé le bal dans une ambiance festive autour de grillades et de pizzas-flamms. Le lendemain, les festivités ont repris dès 11 h, avec deux suggestions de menu à midi, avant que le groupe Émotion ne fasse danser les festivaliers en soirée**.**

183 PARTICIPANTS

OUDRENNE

- **09 AOUT 2026**







La 22ème édition de la marche de l'été, organisée par l'Union sportive, se déroulera dimanche 9 août à Oudrenne.

Le départ sera donné à partir de 7 h, au cœur du village. Les traceurs Thomas Brabant et René Schmitt ont préparé quatre parcours de 5, 10, 15 et 20 kilomètres.

En raison des fortes chaleurs, les itinéraires privilégient les massifs forestiers qui entourent la commune.
Le circuit de 20 kilomètres traversera notamment le Reitholz, les bois de Kœnigsmacker (Lindenbusch, Krechelbusch, Hertschenberg), avec un passage par Métrich, la chapelle Saint-Roch à Kœnigsmacker et la Cité des officiers.

Quatre points de contrôle et de ravitaillement, dont un en autocontrôle, proposeront boissons et collations aux participants. À partir de 11 h, un service de restauration sera assuré sous les tonnelles et chapiteaux installés place du 14-Novembre-1944.

1080 PARTICIPANTS

- **CONFLANS EN JARNESY**
  15 AOUT 2026



Depuis la salle du Pâquis, lieu de départ, d'arrivée et de restauration, les bénévoles ont le sourire. « Les habitués sont là. La météo est un impondérable, on passe de la pluie à la canicule, il faut faire avec », pose Christian Jaman, président de l'Association des coureurs et marcheurs conflanais. Photo Marianon Duchalet

« On cherche l'ombre ! » : une marche populaire sous la canicule à Conflans-en-Jarnisy

Organiser la marche populaire un 15 août. C'était une première pour l'Association des coureurs et marcheurs de Conflans-en-Jarnisy. Un changement de date pour éviter la pluie automnale qui s'est hélas transformée en canicule plombante ! Il faut dire que samedi, les marcheurs ont fait preuve d'une grande motivation pour affronter les 37 degrés de fin de journée.

« Le ciel vire à l'orage, pourvu que ça passe plus loin », lâche Christian Jaman, président de l'Association des coureurs et marcheurs conflanais.

À une demi-heure des premiers départs, les bénévoles s'inquiètent de la météo menaçante et du thermomètre qui affiche encore 37 degrés.

La passion !

Il fallait être un peu « dingue » pour marcher ce samedi 15 août, sous un soleil de plomb. Ou être vraiment passionné ! « On a les deux ! », rigolent les organisateurs. « Nous avons déjà 150 inscrits. Il reste une heure pour prendre le départ des deux plus petites boucles. Nous allons vers la fraîcheur de fin de journée. On pense que les gens vont sortir plus tard. »

L'Association des coureurs et marcheurs conflanais avait misé sur deux changements cette année. La date d'abord, pour fuir la pluie d'octobre qui avait mouillé les marcheurs des dernières éditions. Et l'heure ! Passer en marche semi-nocturne, l'arrivée se faisant au crépuscule. « Il fait chaud en cette fin d'après-midi. On cherche l'ombre ! », transpirent les marcheurs sur les berges de l'Orne. « Finir la marche à la tombée de la nuit, j'adore ! Cette formule me plaît beaucoup. C'est ce qui m'a donné envie de participer », commente un participant qui part sur les 15 km à presque 18 h. « On ne peut pas faire des départs au-delà sur le grand parcours. 15 km, c'est environ trois heures de marche, soit un retour à 21 h. Quinze minutes de plus et il fait complètement nuit. Les marcheurs ne sont pas équipés. On ne prend pas de risques », encadre Christian Jaman.

Côtelettes - frites

Renouveau aussi du côté des assiettes. La traditionnelle potée a laissé place à un menu plus estival. « Assiettes froides, de charcuterie et crudités, ou assiettes côtelettes - frites. Plus classique, saucisse blanche, merguez, ou hamburgers. » Depuis la veille, en cuisine, les bénévoles se sont démenés pour préparer « 20 kg de pommes de terre (en plus des frites !) et écaler soixante-dix-huit œufs ! On est une bonne équipe », sourit Christian Jaman. Reste à attendre le retour des marcheurs affamés. « Des amis du club ont réservé leur repas, même s'ils ne viennent pas marcher. Quoi qu'il en soit, la soirée sera bonne ! »








Photos Marion Duchalet

REMELING

- **16 AOUT 2026**

  Le club Les Marcheurs Sans Frontières organise sa marche populaire internationale dimanche 16 août. Chaque randonneur pourra trouver son bonheur avec des parcours balisés de cinq, dix, quinze et vingt kilomètres pour les plus courageux. Après l'effort, le réconfort avec la possibilité de restauration à l'arrivée.

Roussy Marche Découverte - RMD

Les marcheurs de RMD ont encore frappé !
Aujourd'hui, plusieurs courageux marcheurs de RMD ont pris la direction de Rémeling pour participer à la marche IVV, sur les parcours de 5 km et 10 km !
Et autant dire que cette sortie n'était pas une simple promenade de santé…
Soleil de plomb, chaleur bien présente et passages en forêt beaucoup trop rares pour permettre à nos marcheurs de souffler un peu !
Mais rien n'arrête les marcheurs de RMD ! Ils ont bravé la chaleur, avalé les kilomètres et gardé le sourire… enfin, pour certains, surtout à l'arrivée !
Seul petit regret : aucune photo n'a été prise sur le parcours !



Avec cette chaleur, on peut comprendre : entre chercher un peu d'ombre, avancer et survivre… sortir le téléphone était visiblement une mission de trop !
Bravo à tous nos participants pour avoir relevé le défi sous ce soleil de plomb ! Une belle marche, de beaux efforts et certainement quelques litres d'eau consommés !




550 PARTICIPANTS

BOUZONVILLE

- **23 AOUT 2026**

Cette année encore, les marcheurs de la Nied vous attendent de pied ferme et ont concocté quatre circuits pour les familles et les sportifs.
Dimanche, à partir de 7 h et jusqu'à 12 h, la salle des fêtes de Bouzonville sera le point de départ pour des parcours balisés, nettoyés et pleins de charme : 5 km et 10 km offriront une balade tranquille entre champs et forêts, 15 km (départ à 11 h) pour les amateurs de défis, et 20 km (départ à 10 h) pour les sportifs.
« Ces circuits vous emmèneront à la découverte des trésors cachés du pays Bouzonvillois », précise Gabriel Weber, président des Marcheurs de la Nied. « Entre bois mystérieux et paysages à couper le souffle, vous comprendrez pourquoi on dit que la Moselle est le jardin de la Lorraine. »
À partir de 11 h 30, un repas chaud vous attend pour récompenser vos efforts. Et pour les petits creux, une petite restauration sera proposée aux contrôles en cours de route et une restauration légère sera disponible à l'arrivée. Conseil malin : Avec une soixantaine de bénévoles mobilisés (accueil, parking, points de contrôle, cuisine…), l'affluence est garantie.





RL

550 participants « heureux » sur les parcours des randonnées IVV

Malgré le net recul de la participation des clubs locaux, la journée du 23 août aura surtout été marquée par une avalanche de compliments sur les parcours de la 74e édition de la marche populaire. Annoncés riches en trésors, ces derniers ont tenu toutes leurs promesses. Gabriel Weber, président des Marcheurs de la Nied, dresse le bilan.



Des marcheurs ravis

« Notre grande satisfaction a été de voir des marcheurs heureux », se félicite **Gabriel Weber.** Les participants, au nombre de 550, ont prêté une attention particulière aux paysages… et n'ont pas été déçus. Entre la partie ombragée du parcours santé, la prairie humide de la vallée de la Nied, le passage de la rivière par le pont surplombant le barrage de la plage, ou encore la proximité de l'abbatiale – admirée de loin puis de près –, sans oublier la pause gourmande et animée au café de la Nied, toutes les parties des parcours ont séduit. Y compris les marcheurs connaissant bien le secteur…

Une organisation impressionnante

Pas moins de 50 bénévoles se sont mobilisés toute la journée. Déjà à pied d'œuvre la veille, ils ont consacré 70 heures à la préparation, puis 400 heures de travail le dimanche, auxquelles s'ajoutent 15 heures de rangement.

Un constat préoccupant : le déclin des clubs

Sur les 70 clubs mosellans, seuls 6 ont répondu présents, totalisant 47 marcheurs. Hunting était le mieux représenté avec 11 participants. Autre déception : l'absence totale d'Allemands et de Luxembourgeois.
« L'avenir des clubs me semble fortement compromis par un individualisme croissant, déplore Gabriel Weber. La convivialité du sport en groupe, avec ses grandes tablées aux couleurs des clubs, me semble appartenir au passé. C'est dommage », regrette le président des Marcheurs de la Nied.

Les tracas administratifs

Autre écueil : les pinailleries de l'administration et de son Intelligence Artificielle. « Pour une simple erreur de ponctuation, ils ne savent plus quelle case cocher ! », souffle le président Weber.

558 Participants

HULTEHOUSE

- **23 AOUT 2026**

Trois parcours seront proposés par le Club vosgien de Phalsbourg/Lutzelbourg lors de sa 30ème marche populaire le dimanche 23 août.

Rendez-vous au chalet du Limmersberg à Hultehouse pour choisir le parcours qui conviendra aussi bien aux amateurs de balades qu'aux randonneurs aguerris. Pour le 5 km et le 10 km, départs de 7 h à 14 h, et pour le 20 km, départ de 7 h à 13 h. Les arrivées sont limitées à 17 h.

Une restauration variée sera assurée sur place : jambon vigneron avec salade de pommes de terre ou pizza-flamms ou saucisse blanche et merguez. *RL*











Images proposées par " Club Vosgien de Phalsbourg Lutzelbourg (Hultehouse) "dans le RL

503 PARTICIPANTS

VAL DE BRIEY

- **23 AOUT 2026**

- **Pourquoi les marches IVV continuent de séduire les amateurs de randonnée ?**

La section du Bassin de Briey de l'Union nationale des parachutistes organisait, ce dimanche 23 août, une marche IVV à Val de Briey. De nombreux habitués ont fait le déplacement. Quel est le secret de ces rendez-vous, pour attirer autant ? Le président, Michel Boudaille, et quelques marcheurs livrent leurs sentiments sur la question.

« Vu l'heure, je vais partir sur les 12 km », annonce cette jeune femme au bénévole qui enregistre les inscriptions, derrière son stand planté juste devant la mairie de Val de Briey. Il est déjà 10 h 30, et la plupart des participants à la marche IVV qui se tient ce dimanche 23 août sont déjà partis. « Pour le 20 km, notamment, les habitués préfèrent démarrer à la fraîche, dès 7 h du matin », confirme le président de la section du Bassin de Briey de l'Union nationale des parachutistes, Michel Boudaille.

Jacky, un sportif chevronné aux cheveux blancs, fait partie de ces courageux. « J'apporte mon aide : je suis parti dans les premiers vérifier que toutes les signalisations étaient bien en place », explique cet homme qui fut longtemps un marathonien.

Quelque 490 participants sont déjà inscrits. Le total sera forcément moins élevé que l'an passé : les dernières inscriptions se font à 11 h et, en 2025, il y avait eu plus de 700 marcheurs. « On peine à retrouver le même engouement qu'avant le Covid », analyse Jacky. Mais l'affluence aux marches estampillées IVV ne se dément pas pour autant.

« IVV, c'est un sigle qui vient de l'allemand (*Internationaler Volkssportverband* , N.D.L.R.), mais qui se traduit par "Fédération internationale des sports populaires", tout simplement », situe Michel Boudaille. Pour avoir le label, les organisateurs doivent respecter un certain cahier des charges.

Peu cher, sans concurrence

« Le tarif d'inscription est plafonné à 3 €, par exemple. Et il faut proposer un plateau-repas pas trop cher. » En l'occurrence, 11 €. Et dès 10 h 30, ils sont en rupture de stock, preuve de leur succès ! La Fédération française des sports populaires (FFSP) s'assure aussi que les marches IVV ne se font pas concurrence à une même date : un calendrier commun est établi. Enfin, un astucieux système de cartes à tamponner assure la fidélité des marcheurs.

« Comme nous sommes de nouveaux organisateurs [depuis quatre ans ; auparavant, elle était organisée par l'Amicale du personnel de la mairie, N.D.L.R.], nous avons reçu notre tampon, décrit Michel Boudaille. Ce matin, un collectionneur est revenu depuis Sarrebourg. Il avait déjà participé il y a longtemps, mais n'avait pas encore notre tampon. »

Le premier livret, de 10 lignes, est offert. Une façon d'inciter les nouveaux à se lancer !

Des kilomètres qui financent les sorties

Les livrets qui portent les tampons IVV – 500 km, 5 000 km, 50 participations, 100 participations – se gardent précieusement chez les marcheurs. Des articles payants qui viennent compléter le petit bénéfice retiré des stands de restauration. Avec cet argent récolté, l'association organisatrice, la section du Bassin de Briey de l'Union nationale des parachutistes, peut payer une partie des frais de déplacement de ses adhérents lors de ses sorties.

Cette année, par exemple, ils se sont rendus au Bourget , au congrès national de l'Union nationale des parachutistes (UNP), à Castres, et huit sauts en tandem ont pu être financés. « Aujourd'hui, nous sommes 32 adhérents, nous appelons toujours les intéressés à nous rejoindre », sourit Michel Boudaille, le président. Si l'Union nationale des parachutistes est, à la base, composée d'anciens militaires, il est désormais possible aux simples sympathisants d'y être admis.









Michel Boudaille, le président de la section du Bassin de Briey de l'Union nationale des parachutistes, explique que la Briotine a 20 ans mais que son association a repris l'organisation que depuis quatre ans. Photo Marie Koenig

528 participants

NEUFGRANGE

- **23 AOUT 2026**

Cette année, la marche populaire organisée par l'association « Neufgrange ça marche » aura lieu ce dimanche 23 août, exceptionnellement à nouveau au départ du gymnase, rue du Stade.
Trois circuits sans difficultés particulières de 5, 10 et 20 kilomètres seront proposés. Les départs peuvent se faire de 7 h à 14 h, avec une arrivée au plus tard à 17 h. Sur les parcours, des rafraîchissements et encas seront offerts aux points de ravitaillement.
Pour le déjeuner seront proposés à la vente : saucisses grillées, merguez, frites, café et gâteaux, ou le menu du jour au prix de 10 € par personne : estomac de porc farci, salade et fromage. *RL*







CONTZ LES BAINS

- **30 AOUT 2026**

802 marcheurs ont parcouru vignobles et chemins contzois



Dimanche 30 août, dès 6 h du matin, tous les bénévoles de l'association Contz Tourisme loisirs culture et environnement étaient sur le terrain pour accueillir les participants à la marche IVV.
802 marcheurs se sont inscrits sur l'un des deux parcours de 5 et 10 km proposés.
Le soleil a réussi à percer les nuages pour le plus grand bonheur des personnes présentes.
Au retour de leur parcours, elles ont fait part des quelques difficultés rencontrées mais elles ont surtout loué les beaux paysages et les vues imprenables sur les méandres de la Moselle, le château des ducs de Lorraine et Schengen côté Grand-Duché du Luxembourg

Coté restauration, trois menus complets étaient proposés avec la fameuse tarte à la mirabelle.

Des clubs ont été récompensés par des coupes pour leur participation :
Holving et Neufgrange avec 44 participants,
Herrlisheim avec 28,
Roussy-le-Village avec 24,
Grosbliederstroff
et Schmelz, 22 *RL*





RDM Roussy découverte à Contz

802 participants

BITCHE MP VTT

- **30 AOUT 2026**









La Société d'escrime et de tir de Bitche a tenu sa 25e édition du Tirathlon ce dimanche 30 août aux abords de l'étang d'Hasselfurth. L'événement a réuni des centaines de participants autour des quatre activités proposées : la marche, le VTT, le gravel et le tir.
Un rendez-vous populaire une nouvelle fois réussi pour l'association. *RL*
Des détonations de carabine, quelques bâtons de marche et des vélos par dizaines réunis au même endroit, cela ne peut qu'être le Tirathlon de Bitche ! Organisé pour la 25e fois par la Société d'escrime et de tir de Bitche, cet événement a attiré plusieurs centaines de participants en ce dernier dimanche avant la rentrée. Une forte affluence qui donnait déjà le sourire au président de l'association, Eugène Muller, en fin de matinée : « On est très satisfait par rapport à la météo que l'on redoutait au vu des averses des derniers jours », confie celui qui était alors au four et au moulin. Face à cette forte participation, le responsable bitchois s'est affairé à ravitailler le coin restauration non loin de l'étang d'Hasselfurth ainsi que les cinq postes de contrôle installés en forêt, points de passage obligés des huit parcours proposés.

Le gravel, une première réussie
En plus des circuits de marche (6, 10 et 20 km) et de vélo (17, 31 et 44 km) répartis sur une dizaine de bans communaux, la Société d'escrime et de tir proposait pour la première fois deux parcours de 45 et 65 kilomètres pour du gravel, une discipline de vélo tout-terrain. Une distance qui était loin d'effrayer certains participants : « L'année prochaine, il faudrait faire 70 kilomètres de route », recommandait une adepte de gravel en forêt. Cette dernière ajoutait un autre de souhait de 1 500 mètres de dénivelé positif pour corser véritablement l'expérience.

Une manifestation « unique »
Manifestation qui prend de l'ampleur, « notamment depuis 2024 lorsque les parcours ont été rallongés », le Tirathlon de Bitche a donc une nouvelle fois attiré de vrais sportifs comme de simples curieux venus tester le tir à 10 et 50 mètres , qui était proposé en initiation au point de départ des randonnées. « Chacun s'inscrit pour l'activité ou les activités qu'il souhaite. Certains viennent même uniquement pour manger », précise Eugène Muller.
Au total, une soixantaine de bénévoles se sont mobilisés pour orchestrer la journée qui avait commencé avec les premiers départs dès 7 h. « Une année, un Allemand est même venu vers 5 h alors qu'il faisait nuit, il dormait dans sa voiture », se souvient le président.
Sur place, Guy Borsenberger, président de la Fédération française des sports populaires, ne pouvait que constater le succès de l'événement : « À voir le nombre de vélos, on se rend compte que c'est une manifestation importante et unique ! ».

527 PARTICIPANTS marcheurs et 387 VELOS

MOINEVILLE

- **30 AOUT 2026**

Les randonneurs du pays de l'orne :

On marche ensemble dimanche ? Rejoignez-nous pour la 10e Marche populaire Internationale
Dimanche 30 août
Base de loisirs de Serry à Moineville Au programme : des parcours pour tous les niveaux (5, 10, 15, 20 et 30 km), de beaux paysages, de la bonne humeur et des collations en chemin ! Venez en solo, en famille ou entre amis… tout le monde est le bienvenu
Inscriptions sur place, restauration et buvette à l'arrivée. On vous attend nombreux !

« Grâce à nos 70 bénévoles, on peut proposer 5 parcours le 30 août »

Avec cinq épisodes de canicule en un été, organiser un événement en extérieur tourne au défi. Le dimanche 30 août, ce sera aux Randonneurs du Pays de l'Orne d'inviter les amateurs à participer à la 10e marche IVV. Cinq parcours sont au menu. De quoi peut-être donner l'envie de prendre son adhésion par la suite.

Les canicules donnent des cheveux gris aux organisateurs d'événements en extérieur. « On espère être épargnés le 30 août », place Roger Jacquot, président des Randonneurs du Pays de l'Orne. C'est ce dimanche-là qu'a choisi l'association pour proposer sa 10e marche populaire internationale, dont le rendez-vous est fixé à la base de loisirs de Serry à Moineville dès 7 h. « Chaque année, nous organisons une marche mi-mars, c'est quasiment la première de la saison, et une autre fin août/début septembre. » Au printemps, elle avait attiré 800 personnes.

Cinq parcours de 5, 10, 15, 20 et 30 km seront balisés à travers les bois et les champs, direction Moutiers et Homécourt. « Mais on a dû modifier une partie, parce qu'en même temps aura lieu la course La Valléresienne. Au niveau du chenil, nos participants se croisaient et cela aurait pu prêter à confusion. »

Environ 70 bénévoles seront sur le pont dès potron-minet pour guider les participants. C'est ce nombre conséquent de petites mains qui permet de conserver les grands parcours. « Pas mal de clubs se concentrent sur les 5 et 10 km, car ce sont eux qui concentrent 75 % des inscrits. Par conséquent, des gens n'hésitent pas à faire 100 bornes pour participer aux 20 et 30 km. Ça permet au club de gagner en notoriété. »

Aussi de la marche nordique et un groupe rando santé

Et de récolter un peu d'argent pour ses activités. « Quand on fait des sorties, le club participe pour faire baisser le prix. On a fait, par exemple, un séjour d'une semaine autour des châteaux de la Loire. En octobre, on partira 3 jours à Obernai. Sans oublier nos sorties à la journée et nos repas. »

Pour ceux à qui cette marche donnerait envie de s'inscrire à l'année, les Randonneurs du Pays de l'Orne se réunissent les mercredis à 8 h pour une marche de 10 à 12 km, les jeudis à 8 h 30 pour faire 6 à 8 km, les vendredis à 14 h pour, au choix, 6 ou 12 km ou le long du plan d'eau de Briey pour le groupe rando santé. Les samedis matin, c'est marche nordique et les dimanches, les adhérents participent régulièrement aux marches organisées par les autres clubs. « S'il n'y en a pas, on se retrouve de notre côté. » 160 adhérents ont fréquenté le club cette saison.



Les parcours évoluent dans les bois et les champs. « On évite au maximum le macadam », explique Roger Jacquot, le président. Photo Olivier Chaty *RL*

600 participants

ROMBAS

- **06 SEPTEMBRE 2026**

5 km : circuit des Anciennes Carrières de Malancourt.
10 km : circuit des Roches, tombe du Soldat prussien et Tour de Drince.
Petite restauration et menu "échine" : 10 €. Pensez à apporter votre gobelet. Des gobelets seront également en vente au prix de 1 €, sans consigne.

Soutenez le Club Vosgien Vallée de l'Orne (CVVO) en y adhérent au tarif de 25 € à titre individuel ou 40 € par couple. Assurance comprise. Le CVVO fait partie des 130 Clubs Vosgien réunis en une Fédération qui couvre les départements de l'Est. Il est composé d'une centaine de membre ainsi que de 16 baliseurs.

Ils entretiennent toute l'année les sentiers de randonnées sur Rombas et environs. Activités marche nordique, marche douce, marche rapide et jeux de société. Sortie à la journée avec repas. Séjour d'une semaine avec marche et pension complète annuelle.






541 PARTICIPANTS

HOTTVILLER

- **13 SEPTEMBRE 2026**

Plus de 400 randonneurs à la marche de l'Intersociété *RL*

La troisième édition de la marche IVV de l'Intersociété locale, affiliée à la Fédération française des sports populaires, a eu lieu dimanche sur trois parcours de 6, 12 et 20 kilomètres, à travers monts et vaux, cascades et ligne Maginot, avec une participation record de plus de 400 randonneurs.

La manifestation a profité des conditions météorologiques favorables qui ont attiré des marcheurs de tous âges du Pays de Bitche, mais également de tout le département, même depuis Metz ou Thionville, ainsi que de l'Alsace voisine. La salle communale, qui accueillait la population locale et les participants pour la partie récréative, a été le point de ralliement.

Le président local, Arsène Schmitt, s'est montré « satisfait de la fréquentation importante avec un temps propice à l'événement, contrairement à l'année dernière ! Une telle manifestation ne peut être que reconduite l'année prochaine ».








411 PARTICIPANTS

FOLSCHVILLER

- **20 SEPTEMBRE 2026**



Une météo clémente a permis au club ça marche de Folschviller de réunir près de 450 marcheurs malgré une concurrence importante à proximité

Les repas servis par les bénévoles ont rassemblés de nombreux convives autour d'une belle assiette de choucroute

450 PARTICIPANTS

HUNTING

- **20 SEPTEMBRE 2026**

65ème Marche Populaire Internationale (Marche d'Automne) à Hunting a eu lieu le dimanche 20 septembre 2026.

Informations sur l'événement

- **Nom de l'événement :** 65ème Marche Populaire Internationale - Marche d'Automne
- **Date :** Dimanche 20 septembre 2026 (de 07:00 à 17:00)
- **Lieu :** Foyer Socio-Culturel, 57480 Hunting
- **Organisateur :** Club de Marche Coccinelle
- **Parcours proposés :** Distances de 5 km, 10 km et 20 km

589 PARTICIPANTS

HERNY

- **27 SEPTEMBRE 2026**

La marche populaire du 27 septembre se prépare en forêt



Avant la marche populaire IVV du 27 septembre, des bénévoles préparent les quatre parcours proposés par l'association Étang et Loisirs en nettoyant et sécurisant les sentiers.
Les bénévoles, guidés par Mickaël Hirtzmann, baliseur au club vosgien Mi-temps Loisirs, sont prêts à parcourir et à nettoyer les kilomètres de la marche. Photo Marie-Christine Royer
Équipés de débroussailleuses, tronçonneuses et cisailles, les bénévoles se sont donné rendez-vous à l'entrée de la route forestière du Drillard.

Leur tâche ? Vérifier l'état des quatre parcours proposés par l'association Étang et Loisirs pour la marche populaire IVV sous l'égide de la Fédération Française des Sports Populaires.

Mickaël Hirztmann guide cette reconnaissance sur le terrain avec son collègue, Christian Royer. Tous deux sont baliseurs au Club Vosgien Mi-Temps Loisirs de Montigny-lès-Metz.

Nettoyage des sentiers, débroussaillage, dégagement des branches gênant le passage seront les activités pour s'assurer que les marcheurs emprunteront les circuits en toute sécurité.
« Six gros chantiers de nettoyage nous attendent, résume Mickaël Hirztmann, avec des coupes de branchages dont cinq troncs de diamètre de 20 à 30 cm couchés au sol.
Deux équipes se relaieront dans la journée et avec Grégory Gertsch, le président d'Étang et Loisirs, nous avons déjà anticipé le travail. Le balisage se fera quelques jours avant la marche. »






340 PARTICIPANTS

WALDWISSE

- **27 SEPTEMBRE 2026**



- ***Roussy Marche Découverte - RMD***

RMD a fait quelques kilomètres de plus qu'à son habitude pour rejoindre Waldwisse et participer à la marche IVV de 5 et 10 km. Un déplacement un peu plus lointain mais important pour témoigner notre soutien aux IVV. Un grand merci à Denis pour l'organisation du covoiturage et pour ces quelques clichés du parcours.

Mairie de Waldwisse

·29e Marche populaire internationale de Waldwisse



L'Amicale des Sapeurs-Pompiers de Waldwisse vous donne rendez-vous le dimanche 27 septembre 2026 pour sa traditionnelle marche populaire internationale.

Deux parcours sans difficulté particulière seront proposés :• 5 km, • 10 km

La marche est ouverte à tous. Les enfants de moins de 10 ans devront obligatoirement être accompagnés.

• Départ et arrivée : salle communale, 9 rue de Mornant, 57480 Waldwisse

Une boisson et une petite collation seront offertes gratuitement à chaque point de contrôle. Une possibilité de restauration sera également proposée à l'arrivée.

Afin de respecter la nature et de garantir la sécurité de tous :

• Les chiens devront obligatoirement être tenus en laisse

• Il est strictement interdit de fumer ou d'allumer un feu sur le parcours

• Les participants devront rester sur les sentiers balisés

La marche aura lieu quelles que soient les conditions météorologiques, sauf en cas d'arrêté préfectoral ou municipal.

Nous vous attendons nombreux pour partager une belle journée de marche et de convivialité à la découverte de Waldwisse et de ses environs ! **391 PARTICIPANTS**

BAS-RHIN HAUT RHIN

ALSACE

Correspondant
Bureau de Strasbourg
☏ 03 90 23 46 52
✉ secretariat@ffsp.fr

RIMBACH PRES MASEVAUX

- **04 et 05 JULLET 2026**

CSSA Rimbach

18ème MARCHE POPULAIRE DE MONTAGNE



Les basketteurs du Cercle Sportif Saint Augustin de Rimbach-près-Masevaux ont le plaisir de vous inviter à leur traditionnelle Marche Populaire !

Samedi 4 et dimanche 5 juillet 2026
Foyer Rural – 41 rue Principale, 68290 Rimbach-près-Masevaux
Deux parcours balisés au choix :
6 km
12 km
Venez découvrir les magnifiques paysages des Vosges du Sud lors d'une randonnée accessible à tous, dans une ambiance conviviale et familiale.

Départs de 7h00 à 14h00 les deux jours
Arrivée limitée à 18h00
Restauration sur place :
Fleischnackes et salade
- 👉 Bouchée à la reine et Spätzles

Une boisson et une petite collation gratuites vous seront offertes à chaque contrôle.
- 🎁 Récompenses aux groupes de plus de 10 participants annoncés à l'avance.

516 PARTICIPANTS

MENCHHOFFEN

- **05 JUILLET 2026**

La section marche de l'Association culture et loisirs de Menchhoffen invite à sa 37e marche populaire d'été, **dimanche 5 juillet**. Les circuits de 6, 12, et 20 km sont sans difficultés particulières. Départs dès 7 h et jusqu'à 14 h depuis la salle des fêtes. Boissons et collations offertes au premier contrôle, restauration dès 11 h 30 à la salle des fêtes. *DNA*













Photos Ginette Kempf

356 PARTICIPANTS

6 AU 11 JUILLET 2026

- **WOERTH**
  Une semaine de marche

Reportage Ginette Kempf

Randonnées découvertes guidé par le Club des "D'Laufer de Woerth ".
Clôture de la 29ème semaine de randonnées découvertes guidées par le Club des "D'Laufer de Woerth ".



Merci à nos sympathiques personnes qui nous ont ravitaillé, surtout en eau, n'oublions pas le chocolat, c'était très apprécié !



Merci à nos guides, qui avaient la patience avec tous les marcheurs, qui nous ont (parfois) encouragé pour maîtriser les dénivelés sur les différents circuits !



Premier groupe du grand parcours !



Deuxième groupe du grand parcours !



Groupe du petit parcours !





360 PARTICIPANTS

DOMFESSEL

- **12 JUILLET**






Photos Kempf Ginette

Ginette Kempf
Merci aux organisateurs et aux bénévoles pour avoir organisé cette manifestation,
Merci pour les 4 contrôles sur un 13 km, c'était très apprécié !

Les amis de l'église Saint-Gall organisent leur 5e marche populaire internationale le **dimanche 12 juillet**. Départ à la salle polyvalente de 7 h à 13 h, parcours de 5 km et 13 km entre Schlosswald et Lutterbach. À midi, repas aux marcheurs et non marcheurs, jambon vigneron, grillades. *DNA*

CARSPACH

- **18 et 19 JUILLET**

BCSG Carspach

- 51e Marche Populaire du BCSG Carspach

Les basketteurs vous donnent rendez-vous les 18 et 19 juillet 2026 pour leur 51e Marche Populaire Internationale, organisée sous l'égide de la Fédération Française des Sports Populaires.
3 parcours balisés vous attendent à travers le Sundgau et 5 villages : 6 km – 11 km – 20 km
Parcours accessibles à tous, sans difficulté particulière (les enfants de moins de 10 ans doivent être accompagnés).
Restauration possible :
Sur le parcours, en pleine forêt

- Au départ/à l'arrivée, au Cercle de Carspach






Photos Christian Koessel

860 PARTICIPANTS

MACKWILLER

- **01 AOUT 2026**

Le football club de Mackwiller organise sa 20e marche populaire le samedi 1er août 2026 au stade municipal de la municipalité. Le départ sera donné dès 15 heures et jusqu'à 20 heures pour les parcours de 6 et 11 kilomètres. L'arrivée est, elle, limitée à 22 heures. Un ravitaillement comprenant boisson sera mis à disposition à chaque point de contrôle. La possibilité de se restaurer sera permise dès 18 h 30 avec une offre de pizzas et de flamms. La livraison est possible dans le village.







Photos Christian Koessel

282 PARTICIPANTS

BARTENHEIM

- **01 et 02 AOUT 2026**



- Parcours pour tous niveaux
- Buvette et restauration sur place

- **FC Bartenheim**
- 15ème Marche Populaire Internationale à Bartenheim !
- Les 2 et 3 août 2025 (samedi & dimanche)
- Espace 2000 – Bartenheim (Haut-Rhin, France)
- Rejoignez-nous pour un week-end de convivialité, de sport et de découverte lors de notre traditionnelle marche populaire ! Que vous soyez marcheur occasionnel ou passionné de randonnée, cet événement est ouvert à tous, petits et grands !
- Ambiance festive

LAUW

- **08 ET 09 AOUT 2026**









Photos Christian Koessel

La **40ème Marche Populaire Internationale de montagne** de Lauw (Haut-Rhin) s'est déroulée le samedi 8 et le dimanche 9 août 2026
Organisé par l'association des Lauw Trotters sous l'égide de la Fédération Française des Sports Populaires (FFSP), cet événement proposait deux parcours modifiés pour l'occasion

- Un petit parcours de **6 km** avec environ +100m de dénivelé.
- Un grand parcours de **12 km** avec environ +320m de dénivelé.

480 PARTICIPANTS

JETTINGEN

- **15 et 16 AOUT 2026**
- **Les Randonneurs du Thalbach**
- Les Randonneurs du Thalbach à la télé !
- Notre 47e Marche Populaire a même attiré les caméras de télévision !
- Une équipe est venue à notre rencontre ce week-end pour découvrir notre manifestation, nos bénévoles, les participants et l'ambiance de notre Marche Populaire.
- Et nous avons eu le plaisir de découvrir le reportage dimanche soir dans les informations régionales !
- Un joli coup de projecteur sur notre association, notre village de Jettingen et la marche populaire en générale.
- Découvrez le reportage ici :
- **https://youtu.be/7NJ3kHEByyY**
- Un grand merci à l'équipe d'ICI Alsace pour sa venue et pour ce joli reportage diffusé sur France 3 Alsace !
- 897 MERCI pour cette 47e Marche Populaire !
- Ça y est … notre 47e Marche Populaire est déjà derrière nous !
- Et quel beau week-end !
- 897 marcheurs ont pris le départ sur les deux journées et sont venus partager avec nous ces moments de randonnée, de convivialité et de bonne humeur.
- Tout au long du week-end, nous avons reçu de nombreux compliments et remerciements pour l'organisation, l'accueil chaleureux, l'ambiance et la qualité des parcours. Vos sourires et vos retours enthousiastes sont la plus belle récompense pour toute notre équipe.
- Un immense MERCI à vous, les marcheurs, venus parfois de très loin pour participer à notre manifestation. C'est grâce à vous que cette fête existe et perdure depuis 47 éditions !
- Et bien sûr, un énorme merci à tous nos bénévoles, sans qui rien de tout cela ne serait possible. Des semaines de préparation, des heures de travail et deux journées bien remplies … mais toujours avec le sourire !
- Merci également à nos partenaires, aux associations et à toutes les personnes qui nous ont apporté leur soutien.
- MERCI À TOUS et rendez-vous pour la 48e !






897 participants

WESTHOUSE

- **23 AOUT 2026**

La 37ème marche populaire organisée par le Panda Club, sous l'effigie de la FFSP, se déroulera ce dimanche 23 août.
Cette randonnée, qui attire foule tous les ans, emmène les marcheurs à travers le Bruch de l'Andlau avec un parcours adapté, un parcours de 10 km et un parcours de 15 km, sans difficultés particulières.
Un premier poste de contrôle propose boissons et petites collations gratuites. Possibilité de déjeuner au deuxième contrôle (sandwichs) et à la salle polyvalente (repas variés). *DNA*



La marche du Panda Club est organisée ce dimanche. Photo archives Bruno Lefebvre













Photos de Monique Kopff

723 PARTICIPANTS

HAUSGAUEN

- **22 t 23 AOUT 2026**

Commune de Hausgauen

L'AS Hausgauen organise sa 25e Marche Populaire Internationale les 22 et 23 août 2026 !
Départ et arrivée au terrain de football, rue du Vignoble à Hausgauen.
Deux parcours sont proposés : 5 km et 11 km, accessibles à tous. Départs de 7h à 13h, arrivée limitée à 17h.
Petite collation à chaque contrôle, restauration possible sur le parcours et à l'arrivée.
Venez nombreux profiter d'un beau moment de marche et de convivialité dans notre village




Photos Pascal Tschill les marcheurs du schneckenberg

933 PARTICIPANTS

LAUTENBACH

- **29 AOUT 2026**





Régine Waltisperger :

Genoux fragiles s'abstenir.... bâtons obligatoires (au pire s'assoir direct et faire de la luge)



Photos Koessel Christian

Marche organisée par l'union sportive de Lautenbach Schweighouse , 5 et 10 km

337 participants

PFAFFENHEIM

- **29 et 30 AOUT 2026**







Organisée par le club des jeunes azur 2000, circuits de 5, 10 et 20 km
J-6 avant notre 50eme Marche Populaire !!
Nos desserts maison sont prêts...
Les parcours sont tracés à travers nos vignes et montagnes
Nos petites surprises se finalisent...
Nous avons commandé une belle météo
Il ne manque plus que vous !!!
Toute l'équipe de bénévoles vous attend dans la bonne humeur habituelle







Azur 2000 Pfaffenheim
Bonjour tout le monde
Cette année l'arc en ciel de Bernard fait partie de l'organisation de la marche populaire de Pfaffenheim.
Venez découvrir ce joli parcours à travers vignoble et forêts, des points de vue magnifiques.
Des stands de ravitaillement avec des repas et nos pâtisseries et tartes faites maison
N'hésitez pas à participer, c'est pour la bonne cause, le bénéfice sera partagé entre plusieurs associations.
Venez nombreux pour cette journée avec une météo qui se précise de plus en plus favorable à une belle marche
Sabine Ritter
L'arc en ciel de Bernard





965 participants

WILLGOTTHEIM

- **30 AOUT 2026**
- **Willgottheim-Woellenheim**

Marche populaire

Ce dimanche 30 août, venez participer à la **marche populaire** organisée par l'AKL

Départ de 7h à 14h du Gymnase de Willgottheim

Parcours de 5 ou 10 kms tout public - Sans inscription

Tarif : 3 € par personne - Paiement par CB ou espèces

Collation gratuite sur le parcours et restauration au gymnase (bretzel, coquelet et frites, salade mixte, knacks, grillades, pâtisseries, café ...)



446 participants

WATTWILLER

- **05 et 06 SEPTEMBRE 2026**

La 47ème marche populaire de montagne de Wattwiller, organisée par la Société de Gymnastique ALSATIA Wattwiller, aura lieu le samedi 5 et dimanche 6 septembre 2026 dans le massif du Vieil Armand.
Dex parcours seront proposés, un de 5 km, adapté aux familles et un de 10 km.
Comme les années précédentes, la marche empruntera des sentiers permettant de découvrir la forêt vosgienne ainsi que de profiter des belles vues sur la plaine d'Alsace.
Plusieurs options de restauration seront proposées dans les différents stands, à la Salle Krafft (point de départ de la marche), ainsi qu'au stand du 10km.









Photos Christian Koessel

KIRCHBERG

- **12 et 13 SEPTEMBRE 2026**

La marche populaire de Kirchberg, organisée par l'Amicale des anciens sapeurs-pompiers de Kirchberg, se déroulera ces samedi 12 et dimanche 13 septembre.



Départ et arrivée, de 7 h à 14 h, se feront dans le cadre bucolique de l'étang du Hohbuhl. Les marcheurs pourront choisir entre un parcours de 6 km et un autre de 12 km. Le petit parcours sillonnera Kirchberg, Wegscheid et Sickert, quand le grand passera par Kirchberg, Wegscheid, Sickert et Niederbruck.
Côté restauration, une choucroute garnie est prévue à l'étang du Hohbuhl. Au contrôle n° 2, situé à Niederbruck, les participants pourront profiter de grillades et salades. De nombreuses pâtisseries maison seront proposées aux deux endroits. *DNA*

612 PARTICIPANTS

LARGITZEN

- **12 et 13 SEPTEMBRE 2026**
- **CLUB LARGA**

Quelle belle mobilisation aujourd'hui !
251 marcheurs ont sillonnés les différents parcours de notre marche populaire ce premier jour!
Rendez-vous demain pour la deuxième journée, au menu civet de lièvre, grillades et la nouveauté de cette année, le camembert rôti, à partager ou pas !
Sans oublier nos pâtisseries, forêt noire et biscuits moka maison, tartes pommes et quetsches faites par nos bénévoles, et d'autres bonnes choses à découvrir !







Les plus beaux parcours commencent toujours par une carte, quelques idées… et une équipe de bénévoles motivés.
Rendez-vous les 12 et 13 septembre pour notre marche populaire !

860 Participants

ETTENDORF

- **13 SEPTEMBRE 2026**

Ettendorf "Notre village"

ETTENDORF... MARCHE POPULAIRE...
Ce dimanche s'est déroulée la 3ème édition de la marche populaire organisée par l'Association Loisirs et Culture d'ETTENDORF.
Ce fut l'occasion de sillonner une partie du ban communal, de faire un passage par RINGENDORF, KIRRWILLER et BUSWILLER et ainsi découvrir de nouveaux paysages.

En chemin, les marcheurs de tout âge ont pu se ravitailler et à l'arrivée se restaurer au centre socioculturel.
Une bonne journée, passée dans la bonne humeur et dans un esprit de convivialité.

Belle réussite. Un beau succès. Bravo aux organisateurs !











458 participants

CARSPACH

- **19 SEPTEMBRE 2026**

AmieZ, les rencontres gratuites de A à Z

Comme de coutume, l'amicale des Sapeurs-Pompiers de Carspach organise sa traditionnelle marche de nuit autour de cet emblématique village sundgauvien. Ce ne sont pas les 30 étangs de la marche de Largitzen mais nous en découvrirons quelques-uns de toute manière.
Parcours adapté de 5 et parcours de10 km
Les itinéraires sont entièrement fléchés et nous feront découvrir la beauté d'une partie de ce bel endroit.
Restauration possible (voir sur Marche nocturne de Carspach)
1er contrôle : boissons et collation gratuites.

Amicale SP Carspach
Marche de Nuit 2026 Venez partager un moment convivial lors de notre Marche de Nuit 2026 ! Que vous participiez à la marche ou que vous souhaitiez simplement profiter de la soirée, un repas sera proposé sur réservation à l'arrivée.
Nous vous attendons nombreux pour cette belle soirée de détente et de convivialité !
Départ au cercle Saint Georges à Carspach.

625 PARTICIPANTS

KEMBS

- **20 SEPTEMBRE 2026**

Aappma Kembs - AAPK - Les Etangs de Kembs est avec **Amicale des Pêcheurs - Étangs des Roses, Rosenau**

20 septembre
Les dimanches se suivent mais ne se ressemblent pas.
Notre association en relation avec l'association rêve ont partagé notre domaine afin de proposer une marche populaire en même temps que notre dimanche de pêche.
Au vu du nombre de personnes un très grand nombre de bénévoles ont répondu présent à l'appel de l'association de pêche et de celle de rêve.
Deux associations travaillant ensemble afin de réaliser le rêve d'enfant.
C'est avec une très grande joie que nous avons partagé cette journée tous ensemble.
L'équipe de rêve à l'organisation de la marche populaire ainsi que de la préparation des fleischnaka
Ainsi que l'équipe de l'association de pêche à la grillade et aux frites sans oublier le bar.
Merci à tous les bénévoles merci à tous les figurants et à tous les donateurs car grâce à vous des rêves d'enfants vont pouvoir se réaliser
Merci à l'Amicale de Rosenau du prêt de matériel
On se dit à l'année prochaine pour cette double manifestation de la journée solidarité et la marche populaire.
Prochaine manifestation importante à l'étang le 18 octobre pêche à la truite.







321 PARTICIPANTS

ROSHEIM

- **19 SEPTEMBRE 2026**

La Marche découverte d'Automne autour de l'étang de pêche de Rosheim est une randonnée conviviale organisée en partenariat avec le CD Bas-Rhin et affiliée à la FFSP.

Détails pratiques de l'événement

- **Lieu de départ : Étang de pêche de Rosheim**, rue de Grendelbruch (suivre le fléchage spécifique D604 puis D204).
- **Parcours proposés :**
  - Une boucle de **13 km** (départ à **8h30**).
  - Une boucle de **7 km** (départ à **9h00**).
- **Restauration & Contact :** Des collations et points de convivialité sont généralement prévus autour de l'étang.

À noter que l'Association Marche Rosheim organise également chaque année sa grande **Marche Populaire Internationale** au printemps (généralement en avril) au départ de la Salle des Fêtes, tandis qu'un parcours permanent officiel (WW52) reste accessible toute l'année dans les environs.

BERGBIETEN

- **20 SEPTEMBRE 2026**



Photos de Kempf Ginette

Comité des Fêtes Bergbieten
un parcours plus sportif de 16km
Avec 2 ravitaillements
Et frites, salade et poulet grillé à l'arrivée
Pour profiter des points de vue sur la vallée de la Bruche … venez découvrir notre parcours de 10 km
Des ravitaillements sont prévus sur le parcours
À l'arrivée frites, salade et poulet grillé

Pour une balade en famille… venez découvrir le parcours de 5 km de notre marche populaire

Anecdote glanée sur le site facebook sur Bergbieten :

- *Le saviez-vous ? Le village de Bergbieten est-il hanté ?*

  Juillet 1906, le paisible village de Bergbieten est le théâtre d'un phénomène extraordinaire. Tout commence le 19 juillet, lorsqu'un groupe d'enfants, en larmes, accourt du vignoble voisin pour prévenir le garde-champêtre que des pierres et des mottes de terre leur sont lancées par une personne invisible

  Mais il devient lui aussi la cible de ces mystérieux projectiles. Bientôt rejoints par l'adjoint au maire et plusieurs habitants, le groupe essuie un véritable bombardement. Le plus étonnant est que les projectiles, parfois particulièrement lourds, ne semblent provoquer aucune blessure. Les recherches menées dans le champ de haricots voisin restent infructueuses : personne ne s'y cache et aucune explication rationnelle ne permet de comprendre le phénomène. La scène prend alors une tournure comique. Des morceaux de sucre, puis des allumettes, tombent à leur tour du ciel. Un cultivateur, amusé par la situation, lance ironiquement : « Voyons, jette un peu de l'or pour changer ! »

  Quelques instants plus tard, des pièces de dix pfennigs apparaissent effectivement. Certaines portent des millésimes datant des années 1870 !

  Le lendemain, les manifestations se poursuivent. Les personnes travaillant dans les champs sont bombardées. Certaines mottes de terre retrouvées après leur étrange vol portent des croix ou des lettres. Face à ces événements inexplicables, les habitants commencent à parler de « poltergeist ». Certains soupçonnent un voisin malveillant, d'autres l'intervention d'une puissance surnaturelle, même le curé est dépassé !

  Après trois jours, un détail particulièrement troublant est constaté : le phénomène ne se manifeste que lorsque le propriétaire de la parcelle ou l'un des membres de sa famille se trouvent sur les lieux. Plus étrange encore, les manifestations gagnent leur maison. Des coups, des poussées dans le dos et divers bruits les contraignent à fuir leur maison. Mais le mystérieux « esprit frappeur » semble les poursuivre.

  La situation provoque la panique dans le village. La police intervient et dépêche deux représentants avec mission d'enquêter sur cette étrange affaire. Malgré leurs recherches, les agents ne parviennent toutefois pas à découvrir la moindre trace du ou des auteurs. Finalement, ne sachant plus vers qui se tourner, la famille décide de faire appel à un médium exorciste. La solution proposée prend une tournure mystique : cierges, messes et exorcisme d'une pierre tombale sont pratiqués

  Après cette intervention, le phénomène cesse aussi mystérieusement qu'il est apparu. L'« esprit frappeur » de Bergbieten semble avoir définitivement quitté les lieux. Ainsi s'achève cette étonnante affaire rapportée par le journal l'Elsässer en juillet 1906 : phénomène surnaturel, supercherie habile ou mauvaise plaisanterie, le mystère de Bergbieten demeure entier.

Alors s'il vous venait l'envie de vous promener dans le vignoble de Bergbieten …

489 PARTICIPANTS

NEUBOIS

- **20 SEPTEMBRE 2026**







Photos Christian Koessel

La troisième édition de la Marche populaire internationale de montagne aura lieu dimanche 20 septembre à partir de 7 h. Organisée par Kritt'Evènements, elle est la seule marche classée "montagne" du Bas-Rhin. Trois niveaux sont proposés : les 7 km avec 250 mètres de dénivelé positif, les 12 km et 450 mètres de dénivelé et enfin les 23 km avec environ 1 000 m de dénivelé.

393 PARTICIPANTS

RIMBACH ZELL

- **26 et 27 SEPTEMBRE 2026**






Photos Mathieu Koessel

L'amicale des sapeurs-pompiers de Rimbachzell proposait le 26/27 septembre la marche populaire de 10 et 20 km départ à la salle communale

FOLGENSBOURG

- **26 et 27 SEPTEMBRE 2026**







Photos Pascal Tschill

marche populaire folgensbourg

La **marche populaire de Folgensbourg** (Haut-Rhin), organisée par l'Amicale des Sapeurs-Pompiers, a eu lieu le dimanche 27 septembre 2026. Initialement prévue sur deux jours, elle a été modifiée pour se dérouler uniquement le dimanche.

Voici les détails pratiques de cet événement qui vient de se clôturer :

- **Lieu de départ :** Salle Polyvalente de Folgensbourg (Rue de Delle).
- **Parcours proposés :** Deux circuits balisés de **5 km et 10 km**, sans difficulté particulière et ouverts à tous

DAHLENHEIM

- **27 SEPTEMBRE 2026**



Photos Kemf Ginette

marche populaire Dahlenheim 2026

La 23e marche populaire de Dahlenheim a eu lieu le dimanche 27 septembre 2026.

Organisé par le Football Club de Dahlenheim sous l'égide de la FFSP, cet événement proposait plusieurs parcours au départ du Stade Vincent Sattler de 8h à 14h :

- Parcours principal : Une boucle de 12 km.
- Parcours adapté : Une boucle plus accessible de 5,4 km.
- Pour les enfants : Un livret d'activités était fourni pour rendre la marche ludique.

BOURGOGNE FRANCHE COMTE

DOUBS TERRITOIRE BELFORT

HAUTE SAONE ET SAONE ET LOIRE

Président départemental :
Tritre Michel
☏ 03 84 23 12 20
✉ *michel.tritre@ffsp.fr*

PLANCHER LES MINES

- **20 SEPTEMBRE 2026**

La Marche populaire de la Planche a rassemblé 500 participants
L'Est Républicain



Le week-end dernier, la Marche populaire de la Planche des Belles Filles a connu un beau succès avec la participation de 500 marcheurs. Pour cette édition, trois parcours avaient été proposés afin de répondre aux envies et aux capacités de chacun.

Le parcours de 20,02 km a attiré 200 participants, tout comme celui de 10 km, qui a également réuni 200 marcheurs. Le parcours familial, plus accessible, a quant à lui accueilli 100 personnes. De nombreuses familles étaient présentes, profitant de cette journée au cœur d'un cadre naturel apprécié.

Tout au long de la manifestation, les participants ont pu profiter d'une organisation qui a recueilli de nombreux retours positifs. L'accueil, le déroulement des parcours et l'ambiance générale ont été appréciés par les marcheurs.

Après l'effort, un bon repas a permis aux participants de se retrouver dans une ambiance chaleureuse et conviviale.
Une prochaine édition est d'ores et déjà programmée. Les amateurs de marche sont invités à noter la date du 26 septembre 2027, pour la 4ème édition.

VOSGES
HAUTE-MARNE

Président départemental :
Jean-Marie GEHIN
☏ 06.70.37.86.86
✉ *jean-marie.gehin@ffsp.fr*

POUXEUX

- **05 JUILLET 2026**

Pouxeux : la 42e marche populaire internationale des Godillots baladeurs se tiendra le dimanche 5 juillet
Quatre parcours de 5 à 20 kilomètres seront proposés dimanche 5 juillet à l'occasion de la 42e marche populaire internationale organisée par les Godillots baladeurs. Les départs s'effectueront depuis le stade Roger-Miclot, avec des circuits accessibles à tous les niveaux de marcheurs.



Cette année, les inscriptions n'auront pas lieu à la salle Jeanne-d'Arc mais au stade Roger-Miclot. Photo d'archives Francis Luttenbacher



Régine Waltisperger, présidente de l'association, et son équipe, ont finalisé les préparatifs et concocté quatre parcours prometteurs sur le secteur de la Malaide, Roselbrand et le Chêne de la Vierge pour satisfaire tous les amateurs de marche.

Quatreparcours pour tous les niveaux
Que vous soyez un marcheur occasionnel ou un randonneur aguerri, vous trouverez chaussure à votre pied parmi les quatre tracés proposés : 5, 10, 15 et 20 kilomètres. « Nous avons repéré quatre parcours ouverts à tous sans difficultés particulières », assure Régine Waltisperger.

286 PARTICIPANTS

- **19 JUILLET 2026**
  GERARDMER

Eric Bourquard à **Gérardmer**. ·
Aujourd'hui, j'ai eu le plaisir de participer à la Marche Populaire de Gérardmer, organisée par le Club Vosgien. Au programme : un véritable marathon de montagne ! Les sensations étaient excellentes et les jambes ont parfaitement répondu. Les conditions étaient idéales, avec la fraîcheur apportée par la pluie de cette nuit, un vrai bonheur pour parcourir les sentiers vosgiens.
40,99 km, 1 193 m de dénivelé positif, en 5 h 48. Une belle performance qui me conforte dans ma préparation à quelques semaines du départ de mon Tour des Vosges en 25 jours, le 1er septembre au départ du Tholy.
Un grand merci aux bénévoles, au Club Vosgien et à la Fédération Française des Sports Populaires pour cette magnifique organisation.

Vosges Matin :
Le Club vosgien de Gérardmer donne rendez-vous aux amateurs de randonnée dimanche 19 juillet pour sa traditionnelle marche populaire. Ouverte à tous, cette manifestation propose quatre itinéraires de 5, 11, 21 et 42 kilomètres, permettant aussi bien aux familles qu'aux marcheurs les plus aguerris de profiter des paysages des Hautes Vosges. Le départ et l'arrivée se feront au centre des congrès (Espace Lac), faubourg de Ramberchamp.

Vosgesinfo.fr Gérardmer info

Plus de 1 200 marcheurs pour la Marche populaire internationale de montagne

Malgré une organisation toujours plus complexe, le Club Vosgien de Gérardmer et son président Patrick Roux ont une nouvelle fois réussi leur pari. Dimanche 19 juillet, plus de 1 200 participants ont pris le départ de la Marche populaire internationale de montagne, ou marche pop' pour les intimes, un rendez-vous qui reste incontournable, même si les contraintes administratives pèsent de plus en plus sur les bénévoles.



Dès l'ouverture des inscriptions, quelque 140 marcheurs s'étaient déjà présentés dimanche matin à l'Espace LAC de Gérardmer, ce qui était forcément de bon augure pour la suite de la journée. Une belle affluence, favorisée par des températures plus clémentes après l'averse de la nuit. Au total, plus de 1 200 randonneurs ont emprunté les différents itinéraires proposés. Des marcheurs venus de tout le Grand Est, mais aussi d'Allemagne et de Belgique. Fidèle au rendez-vous, le club Tumulus de Waremme a célébré les 40 ans de son jumelage avec le Club Vosgien gérômois. Son président, Dominique Coulon, s'est réjoui des échanges entre les deux associations, qui comptent poursuivre leurs rencontres après un séjour commun organisé au printemps.

Une édition placée sous le signe du développement durable

Cette année, l'organisation a misé sur plusieurs nouveautés. Le repas servi aux participants a abandonné la vaisselle jetable au profit d'assiettes et de couverts réutilisables, avec un menu composé exclusivement de produits locaux issus d'artisans du secteur. Les parcours ont également évolué avec un nouveau versant exploré du côté de Liézey et la création d'un itinéraire familial de 5 kilomètres, moins exigeant, avec seulement 120 mètres de dénivelé. **Le Club Vosgien réfléchit déjà à faire partir l'édition 2027 depuis Xonrupt-Longemer afin de renouveler le cadre de la manifestation.**

Des bénévoles toujours plus sollicités



Derrière cette réussite se cachent près de 60 bénévoles mobilisés pour le balisage, les points de contrôle, la restauration et la logistique, avec le soutien de l'association AOA2 et des résidents du centre de soins ADM pour le montage des chapiteaux.

Si la satisfaction domine après cette nouvelle édition, Patrick Roux ne cache pas son inquiétude face à l'alourdissement constant des démarches administratives. « Nous déposons les demandes d'autorisation six mois à l'avance et nous recevons parfois les réponses seulement 48 heures avant la manifestation » précise le président du Club Vosgien, un brin dépité. De plus, comme pour de nombreuses autres manifestations, les exigences sont toujours plus nombreuses, notamment concernant les signaleurs ou les justificatifs demandés aux bénévoles. Et tout cela sans aucune aide financière ! Le bilan de cette édition est donc une fois de plus excellent pour les marcheurs, mais mitigé pour les organisateurs qui n'ont de cesse de se démultiplier et de se plier en quatre pour offrir un événement de qualité chaque année.

1068 PARTICIPANTS

FRAIZE

- **15 AOUT 2026**

La 41e marche populaire internationale de montagne de Fraize (marche « Jacques Brultey »), initialement prévue le samedi 15 août 2026, a été **annulée**

La canicule à l'origine de l'annulation

Cette décision a été prise en raison des **conditions météorologiques prévues** et du **passage probable en vigilance orange pour canicule**. « La sécurité et le bien-être des **participants, des bénévoles et des organisateurs** restent la priorité. »

DOMEVRE SUR AVIERE

- **16 AOUT 2026**

Le Club vosgien d'Épinal donne rendez-vous dimanche 16 août pour sa 30 e marche populaire internationale. Les départs se feront depuis la mairie de Domèvre-sur-Avière. Trois parcours en périphérie d'Épinal, à la portée de tous, sont proposés (5, 10, 20 km ; praticables en marche nordique).
Des boissons et petites collations gratuites seront proposées sur les points de contrôle des différents parcours. Une restauration payante est proposée à mi-parcours du 20 km ou à l'issue des deux autres parcours.



DARNEY

- **05 SEPTEMBRE 2026**



2e marche populaire de soirée. 7 et 12 km. Départs libres. Repas en soirée préparé avec des produits locaux. Organisée par la maison pour tous

DOUNOUX

- **13 SEPTEMBRE 2026**

Dounoux

VM Près de 800 marcheurs sur les parcours de la 24e marche populaire

La 24e marche populaire organisée dimanche 13 septembre par le Comité des fêtes de Dounoux (CDFD) a réuni 790 participants. Trois circuits étaient proposés dans le village et la forêt du Bambois. Une quarantaine de bénévoles ont été mobilisés pour assurer l'organisation et l'accueil des marcheurs.

Dimanche 13 septembre, le soleil était de la partie pour la marche populaire organisée par Claude Louis et son équipe de bénévoles du Comité des fêtes de Dounoux, (CDFD), marche placée sous l'égide de la Fédération française de sport Populaire (FFSP).

Pas moins de 790 marcheurs (681 marcheurs individuels et 109 marcheurs issus de 29 familles) sont venus parcourir les rues, chemins et bois de Dounoux pour la 24e marche populaire du CDFD.

Trois circuits

Trois circuits parfaitement balisés permettaient de découvrir le tour du village et la forêt du Bambois, avec un parcours de 5,570 km pour un dénivelé de 34 m, un parcours de 10,410 km pour un dénivelé de 113 m et pour les plus courageux, un circuit de 20,310 km pour 322 m de dénivelé.

Le petit parcours a ravi les familles avec enfants ou les marcheurs occasionnels ou qui ne disposaient pas de beaucoup de temps. Des petites collations étaient offertes aux contrôles que ce soit au premier contrôle installé au bord de l'étang de la Gravelle ou aux autres installés à la Croix de Lorraine.

De nombreux bénévoles

Ils étaient une bonne quarantaine à donner de leur temps et plus pour cette marche, des repérages au nettoyage de la salle en passant par le débroussaillage, le marquage au plâtre, flèches ou panneaux indicateurs, l'accueil des marcheurs au début et à la fin de leur marche.

Les bénévoles proposaient aussi la possibilité de se restaurer avec un repas coq au vin et spaetzle et se terminant par des desserts maison appréciés de tous.





790 PARTICIPANTS

POUXEUX

- **19 SEPTEMBRE 2026**



Les Godillots Baladeurs Pouxeux Jarmenil
286 marcheurs pour cette édition de marche de soirée
Merci à tous les participants
Merci aux bénévoles, adhérents et sympathisants
Prochain rendez-vous dimanche 11 juillet 2027 pour la marche de jour, avec j'espère, un grand choix de distances
Météo idéale pour venir marcher (ou courir) cet après-midi.
Rendez-vous à partir de 13h00 salle Jeanne d'arc rue du tambois (à gauche avant le passage à niveau en venant du super u, à droite après le passage à niveau en venant de l'église).



286 MARCHEURS

ROCHESSON

- **27 SEPTEMBRE 2026**



Photos de Mathieu Koessel et le Take force 67
Marathon sportif de Montagne de Rochesson
1700M de Dénivelé Positif






Organisée par l'Association Familiale de Rochesson avec le soutien de nombreux bénévoles, la marche proposait **cinq distances** adaptées à tous les niveaux de pratique

- **5 km** (240 m de dénivelé positif) : Idéal pour les familles et les marcheurs occasionnels.
- **10 km** (350 m de D+).
- **20 km** (840 m de D+).
- **30 km** (1 175 m de D+).
- **42 km** (1 660 m de D+) : Un format marathon de moyenne montagne particulièrement exigeant, réservé aux marcheurs aguerris et amateurs de longue distance.
-

Informations pratiques de l'événement

- **Lieu de départ et d'arrivée :** Salle des fêtes, Place Marcel Perrin à Rochesson (88120).
- **Horaires :** Les départs libres se sont faits en matinée, entre 7 h et 14 h.
- **Services :** Des points de contrôle avec collations et boissons étaient répartis sur les différents circuits, complétés par une offre de restauration à l'arrivée.]

La formule de cet événement affilié à la Fédération Française des Sports Populaires (FFSP) repose sur la convivialité, sans aucun classement ni esprit de compétition

1188 PARTICIPANTS

AUTRES DEPARTEMENTS

Chargé des départements
non constitués
Bureaux FFSP
☏ 03.90.23.46.52
✉ *contact@ffsp.fr*

02 LEHAUCOURT

- **13 SEPTEMBRE 2026**

Le 13 septembre ne manquez pas la Marche Populaire Internationale de Lehaucourt !

La 4e édition de la Marche Populaire Internationale « La Léhaucourtoise » à Lehaucourt (Aisne) a eu lieu le dimanche 13 septembre 2026.

Organisée par le Club du 3ème Âge en partenariat avec l'Office de Tourisme du Pays du Vermandois dans le cadre de la fête communale, cette manifestation affiliée à la FFSP (Fédération Française des Sports Populaires) proposait

- Parcours : Deux circuits balisés de 6 km et 10 km, sans difficulté particulière et ouverts à tous.
- Lieu de rassemblement : Le départ et l'arrivée se sont déroulés à la Salle André Rémy à Lehaucourt



Photos facebook et d'archive

46 participants

LES « À-CÔTÉS » DE LA MARCHE

Articles DNA 25 juillet 2026 :

Les tiques changent leurs habitudes et évoluent à cause du changement climatique

Sensibles aux conditions météorologiques, les tiques ont connu cette année une baisse d'activité précoce en Alsace du fait des fortes chaleurs et désormais de la sécheresse. Entomologiste médicale et chercheuse à l'université de Strasbourg, Nathalie Boulanger fait le constat d'un impact du changement climatique sur les tiques en Alsace, dont la période d'activité tend à se modifier.
Friande des espaces ouverts et humides en basse altitude, la tique Ixodes, parfois porteuse de la maladie de Lyme ou de l'encéphalite à tique, trouve dans les forêts alluviales un écosystème favorable à sa prolifération.
La forêt d'Illkirch, où le premier patient de l'encéphalite à tique en France a été identifié en 1968, est un terrain propice pour cet acarien, qui se développe dans les zones humides, sous la litière des feuilles.
Si les promeneurs ont plutôt tendance à éviter les endroits où la tique se cache, Nathalie Boulanger, elle, en a fait son terrain de chasse. C'est que depuis 20 ans cette entomologiste médicale et chercheuse à l'université de Strasbourg a fait des tiques son sujet d'étude de prédilection. Ses collectes, réalisées une fois par mois sur plusieurs sites alsaciens, lui permettent notamment de définir leur taux d'infection à des maladies comme celle de Lyme. In fine, l'objectif est de pouvoir établir un risque acarologique, autrement dit d'estimer le risque pour une personne de développer une maladie lorsqu'elle est piquée par une tique.

Une modification de la période d'activité des tiques
En cette mi-juillet, alors que le mercure dépasse allègrement les 30 °C en journée et que la sécheresse est bien installée, les conditions ne semblent pas idéales pour une collecte. Pas de quoi décourager Nathalie Boulanger, qui arpente la forêt située aux abords du campus d'Illkirch avec un grand morceau de tissu qu'elle traîne sur le sol.
Au bout de quelques minutes, l'opération se révèle finalement fructueuse. En scrutant son « drapeau », la chercheuse découvre en effet quatre petites tiques. Si l'on est loin de la trentaine qu'elle peut attraper en une fois en mai ou juin, lors du pic de prolifération des tiques, cette découverte n'en est pas moins significative. Elle illustre une conséquence du changement climatique sur le petit acarien, dont l'activité a commencé à baisser dès la mi-avril cette année.
« Si on continue à avoir de grosses sécheresses comme ça, la tique Ixodes va disparaître de nos régions, mais elle montera plus au nord », explique Nathalie Boulanger.

À lire aussi : Alsace. Le diagnostic de la maladie de Lyme, un vrai défi

-

Quand la technologie ou le doping s'emparent de notre marche
Un progrès ou le règne des gadgets ?



Pour faciliter la randonnée

Vous aimez votre vélo à assistance électrique ? Vous allez adorer l'Hypershell ! Un peu comme le VAE aide à pédaler, cet exosquelette donne un coup de pouce pour marcher. Résultat, on peut avancer plus vite et plus longtemps. Et ce, que ce soit sur le plat, en côte, en descente, même en courant.

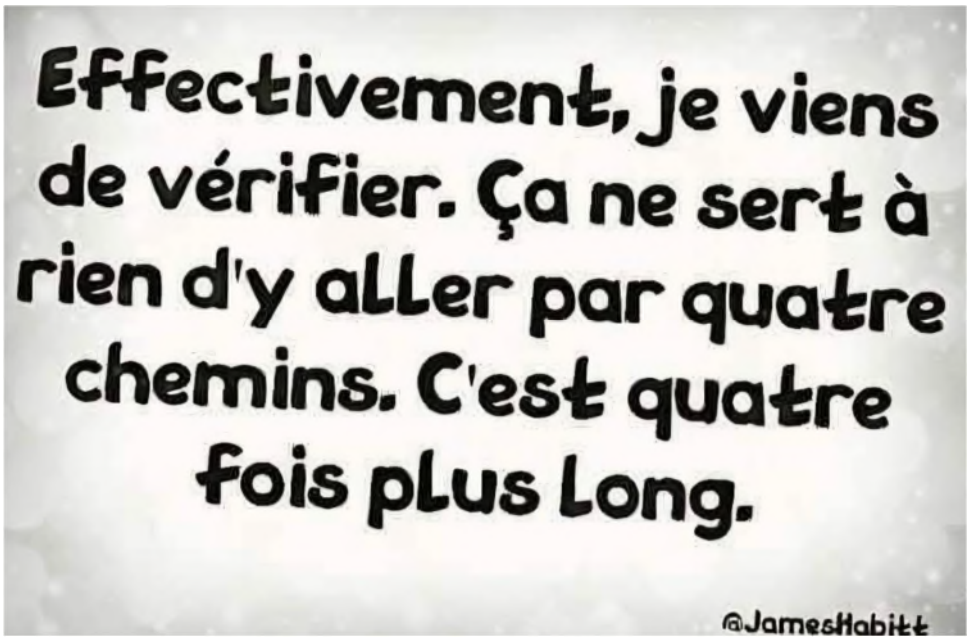
EN PRATIQUE
Avant votre sortie, il faut enfiler une sorte de ceinture reliée par deux branches aux genoux. Vous la fixez comme un sac banane autour de votre taille, puis vous attachez la base des branches en limite basse de chacune de vos cuisses. C'est léger mais cela donne un vrai look d'humain augmenté ! Les premiers pas peuvent surprendre. A ce stade, la sensation est étrange : il faut quelques minutes pour que la machine se cale sur votre façon de marcher. Ensuite, l'expérience devient plus fluide et naturelle. A noter cependant : le système n'est pas adapté aux personnes de moins de 60 ou de plus de 130 kilos, et pour l'utiliser la température extérieure doit se situer entre 0 et 40 °C.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?
Un ensemble de moteurs embarqués, appelé AI Motion Engine, est aux manettes. Il combine les informations détectées par plus d'une dizaine de capteurs qui repèrent la vitesse, l'angle des articulations de la hanche, le type d'environnement (une pente, du bitume, des cailloux, etc.), le rythme de la marche… De là, un algorithme conçu à partir d'une intelligence artificielle génère une assistance ajustée « toutes les trente millisecondes », assure le fabricant chinois. Ainsi, l'IA détecte les signes de fatigue, par exemple en analysant l'évolution des angles articulaires du marcheur. Le moteur va alors davantage aider l'articulation de la hanche à pivoter à un rythme et dans une ampleur adaptés. Cela aide à soulever votre corps et à propulser votre jambe vers l'avant, réduisant considérablement l'effort de vos quadriceps et ischio-jambiers. A l'inverse, en descente, un couple de résistance agit pour jouer un rôle d'amortisseur, en réduisant la contrainte sur vos genoux et vos cuisses. Comme sur un VAE, le randonneur produit un effort – mais allégé – pour avancer. D'ailleurs, comme sur un guidon de vélo électrique, une molette permet de choisir le niveau d'assistance souhaité.

COMBIEN ÇA COÛTE ? Comme pour les VAE, l'assistance a un coût : à partir de 1 000 € (*hypershell.fr*).

Article tiré du magazine Femina


LES BIENFAITS DELA MARCHE
1 min
le flux sanguin
augmente
5 min
l'humeur s'améliore
10 min
le cortisol réduit
15 min
la glycémie
diminue
30 min
la combustion
des graisses commence
45 min
l'inquiétude
diminue
60 min
dopamine


Effectivement, je viens de vérifier. Ça ne sert à rien d'y aller par quatre chemins. C'est quatre fois plus Long.
@JamesHabitt



Merci aux organisateurs et aux délégués départementaux, aux associations et aux marcheurs qui nous ont fait parvenir leurs articles et photos, ainsi que les publications des réseaux sociaux pour la réalisation de cette gazette.

Nous vous encourageons vivement à continuer.

FÉDÉRATION FRANÇAISE DES SPORTS POPULAIRES

Bulletin officiel d'informations édité par le Comité Directeur de la FFSP.
Association inscrite : décembre 1993. *ISSN 2262-1296* – Dépôt légal à la date de parution.
Edité par la Fédération Française des Sports Populaires **et téléchargeable**
Rédactrice de la gazette des sports populaires : Huguette DEPRET

Adresse : **FFSP • 2 rue de Sarrelouis • 67000 STRASBOURG • ☏ 03 90 23 46 52**

La GSP laisse aux auteurs des articles publiés l'entière responsabilité de leur signature.

FFSP
FEDERATION FRANÇAISE
DES SPORTS POPULAIRES

Internet : **https://www.ffsp.fr** – Courriel : **gazette@ffsp.fr**