

RANDOS-VOSGES

"marche, tu verras..."

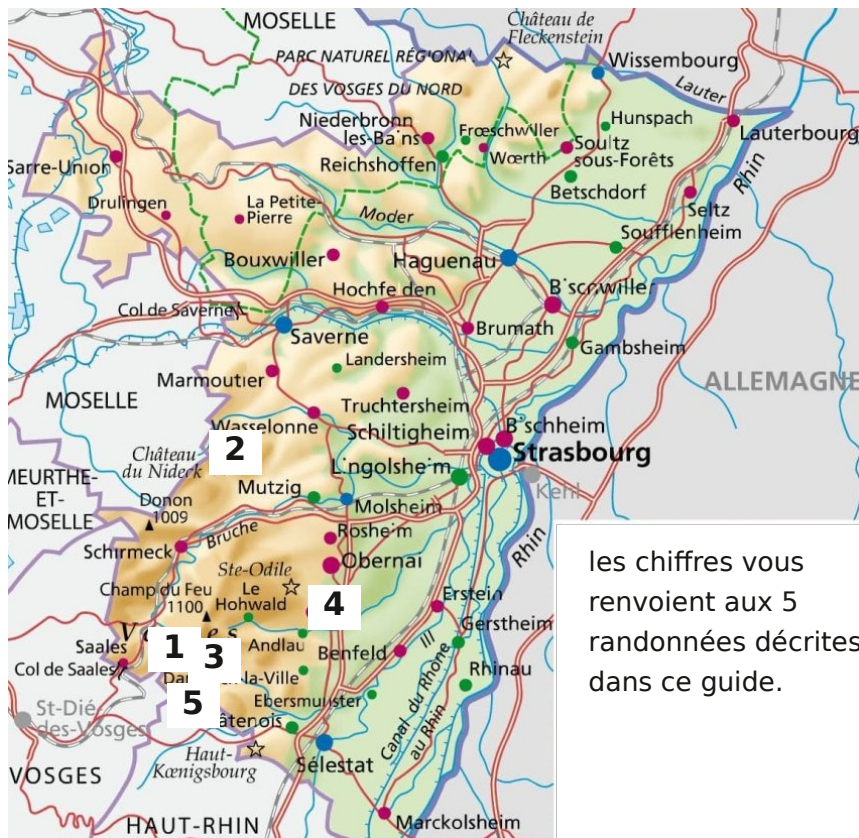


La marche, pour le corps et l'esprit. un remède efficace contre la vie stressante et trépidante que nous menons bien souvent.

Les effets physiologiques accompagnent cette détente mentale et ont un impact positif trop souvent ignoré. Respiration ample, travail cardiaque salubre, fonctionnement et entretien des articulations, élimination de toxines et lipides indésirables, stimulation de la fonction osseuse et cartilagineuse... Le rythme de la marche, régulier, resynchronise votre rythme biologique pour peu que celui-ci soit perturbé (problèmes digestifs, arythmies cardiaques, respiration irrégulière...)

Ce guide vous permettra de pratiquer cette activité essentielle en découvrant quelques parcours choisis.

Dans le Bas-Rhin ou le Haut-Rhin, en Moselle ou dans le département des Vosges, notre environnement proche nous offre tant de merveilleux paysages, de discrets chemins, de ruines de châteaux, de roches surprenantes, d'histoires étonnantes...



les chiffres vous renvoient aux 5 randonnées décrites dans ce guide.

Les randonnées sont accompagnées d'un logo coloré selon la difficulté (distance, dénivelé, difficultés particulières).



possible en raquettes

Les parcours ont été réalisés à l'aide des cartes IGN Top 25. La référence des cartes est précisée. Les coordonnées GPS sont celles du point de départ. Les durées sont estimées hors pauses et arrêts.

1

La chatte pendue et le château de Salm

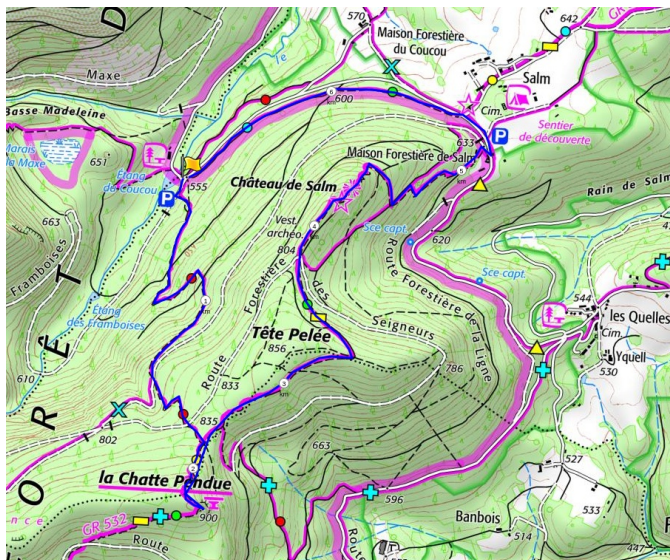
massif du Donon, flanc ouest de la Bruche

Salm, une des plus ancienne famille de la région, puisque ses origines remontent à la fin du Xe siècle. Ce château accueillit les Comtes de Salm du XIe au XIIe siècle. Le Comté s'étendait alors de la Vezouze à la Plaine et rivalisait fièrement avec le duché de Metz.

Il tombera en désuétude au courant du XVIIIe siècle.

La Chatte Pendue tire son origine d'une expression lorraine, "Hatte padaie" qui signifie Pierre Haute. En effet, le rocher cumine à 900 m et vous offre un magnifique panorama sur la vallée de la Bruche et le flanc ouest du Champ du feu.





IGN Top 25 / 3616 OT

Longer le parking sur une centaine de mètres et prendre un discret sentier sur la gauche (disques rouges). La montée fait deux kilomètres. Prise en douceur, elle passe très bien. Au sommet, superbe vue sur la vallée et le Champ du Feu. Retour par la crête (croix vertes et rectangles jaunes). Passage par le château de Salm puis descente vers la maison forestière de Salm. Suivre le chemin sur la gauche de la route (disques bleus) qui vous ramène au parking.

départ : parking de l'étang du Coucou

GPS : 48.45364 / 7.1087 /**dénivelé cumulé** : 440 m

distance : 6,500 km **point bas - point haut** : 500 m / 900 m

difficulté : moyenne. La première partie, jusqu'à la chatte pendue est assez pentue. Mais la récompense est au bout du chemin.

balisage CV : disques rouges puis croix vertes.

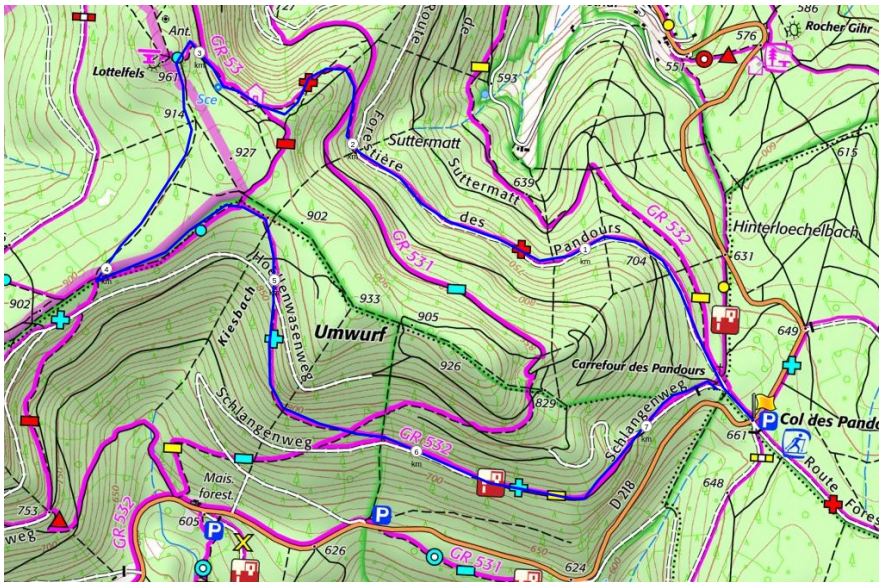
sens anti-horaire / 2 heures

Du col des Pandours au Schneeberg

forêt domaniale d'Engenthal

La forêt domaniale d'Engenthal, sauvage et préservée. Si vous recherchez une boucle vraiment nature, celle-ci est faite pour vous. Par des sentiers discrets, accédez au Schneeberg et profitez du panorama plein ouest vers Sarrebourg et la plaine mosellanne. L'essentiel de la randonnée est sous couvert de la forêt. Ce n'est qu'au sommet du Schneeberg que vous serez à découvert.





IGN Top 25 / 3716 ET

Du col des Pandours, suivre vers le nord-ouest les croix rouges pendant 3 km, jusqu'au Schneeberg. C'est une montée assez régulière de 300 m de dénivelé (10%). Le retour se fait par les croix bleues avec une partie plate puis une descente régulière. C'est donc une balade assez facile qui peut convenir à tous.

départ : parking du Col des Pandours

GPS : 48.58946 7.31620 / **dénivelé cumulé** : 380 m

distance : 7,300 km **point bas - point haut** : 660 m / 920 m

difficulté : facile. Pente régulière très abordable.

balisage CV : croix rouges puis croix bleues.

sens anti-horaire / 2 heures 30

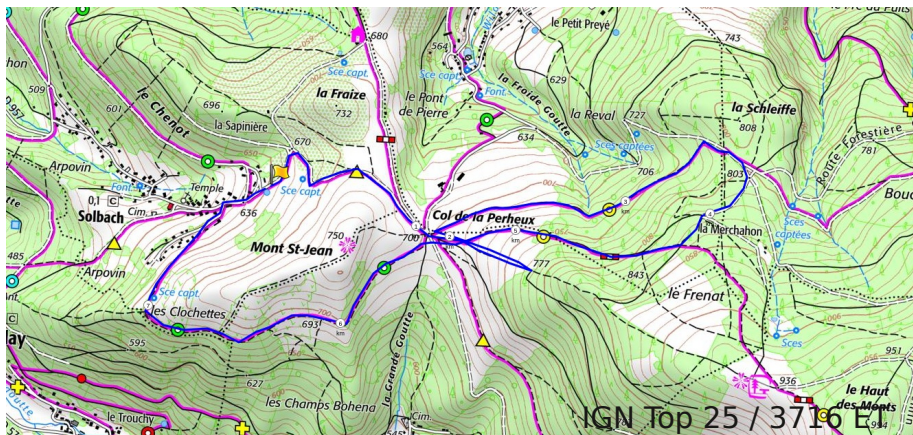
Le col de la Perheux est un site incontournable. Carrefour de 12 chemins qui proposent une multitude de découvertes, l'endroit est unique. Un espace ouvert, une vue imprenable, un arbre centenaire...

Si les lieux respirent la quiétude et la sérénité, il n'est pas si loin le temps où l'on y brûlait les "sorcières" et exécutait les meurtriers.

Que cela ne vous empêche pas de respirer le vent à pleins poumons et d'admirer le paysage.



Le col permet l'accès à d'autres sites intéressants. La cascade de la Serva, Waldersbach, Belmont et le Champ du Feu.



Le départ est en haut du village de Solbach. Il y a un petit parking. Les triangles jaunes vous mènent au col. Prenez un moment de repos sous l'arbre avant la première montée vers la Schleiffe (disques jaunes). Des myrtilliers, une belle forêt et un bachat sur le parcours. Passé la Schleiffe, le retour vers le col est toujours en disques jaunes.

Pour le retour vers Solbach (disques verts) vous contournez le Mont St Jean par le sud (beau panorama vers Bellefosse et le Champ du Feu), passage par une superbe haie de muriers, une fontaine, le haut du village.

départ : parking en haut de Solbach

GPS : 48.42783 / 7.20729 / **dénivelé cumulé** : 360 m

distance : 7,800 km **point bas - point haut** : 620 m / 850 m

difficulté : facile.

balisage CV : triangles jaunes, disques jaunes, disques verts.

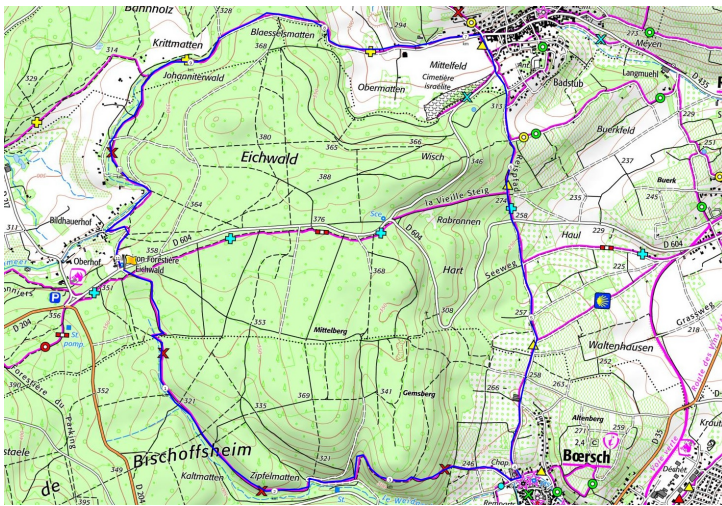
sens horaire / 2 heures 30

Eichwald - Boersch - Rosenwiller

Un circuit varié qui allie les forêts de feuillus de la magnifique forêt de Rosheim, la sérénité du carrefour de l'Eichwald - avec sa somptueuse fontaine -, le village de Boersch et ses vignobles. Le parcours est très agréable, la forêt est très silencieuse. Des vignobles de Boersch, un beau panorama sur Rosheim, Rosenwiller et le Kilbs.

A Rosenwiller, le site de la LPO. Vous pouvez faire un crochet par la très belle église de l'Assomption et découvrir la statue de Saint Sébastien.





IGN Top 25 / 3716 ET

Le départ se situe à la fontaine de la maison forestière de l'Eichwald. Suivre les chevants rouges jusqu'à Boersch (4 km). Vous traversez alors une magnifique forêt de feuillus (l'idéal est l'automne).

A l'entrée nord de Boersch (face à la porte), suivre la petite route des vignes (triangles jaunes) qui monte à gauche. Vous suivez cette route jusqu'à Rosenwiller (vous passerez devant l'antenne de la LPO).

Retour à la fontaine par les croix rouges puis les chevants jaunes.

départ : fontaine de l'Eichwald (chemin de l'autre côté de la route)

GPS : 48.49107 / 7.40350 / **dénivelé cumulé** : 420 m

distance : 10,900 km **point bas - point haut** : 230 m / 370 m

difficulté : assez facile.

balisage CV : chevants rouges, triangles jaunes, croix rouges, chevants jaunes.

sens anti-horaire / 3 heures

Le Hang

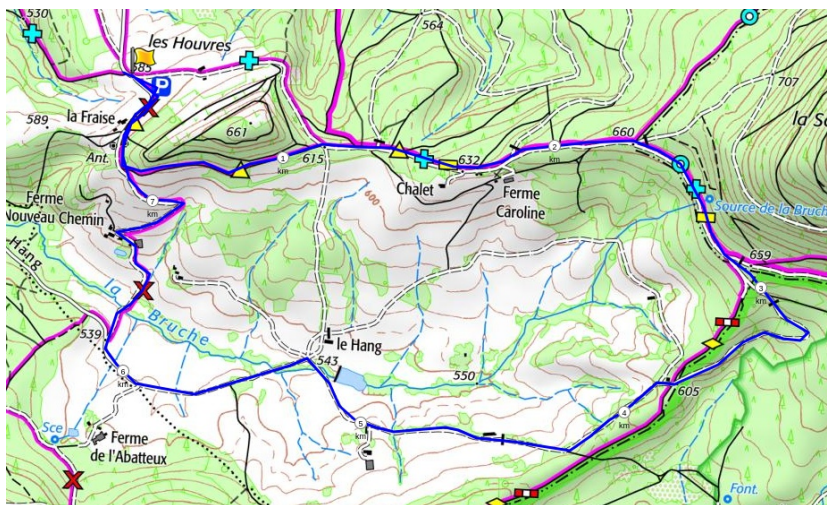
secteur de Bourg-Bruche



Ici, l'endroit est à couper le souffle. Un lieu improbable, à peine soupçonnable, y compris de l'environnement proche. C'est une immense clairière née du défrichage du XVII^e siècle. S'y installèrent des familles mennonites, agricoles dans leur majorité. Aujourd'hui, y subsiste encore une magnifique ferme. La Bruche traverse le Hang d'ouest en est, la source n'est pas très loin dans la forêt.

Vous l'aurez compris, le détour vaut vraiment le coup d'oeil. Profitez pleinement de la sérénité des lieux.





Se rendre à Bourg-Bruche et prendre la D50 en direction de Steige sur 500 m. Prenez à droite et poursuivez sur 1,5 km jusqu'au lieu-dit Les Houvres où vous pourrez vous garer facilement. Suivre les croix bleues jusqu'à la source de la Bruche. Passez en losanges jaunes et rouge-blanc-rouge. Après le km4, quittez la forêt et accédez à la clairière du Hang. Vous allez poursuivre plein ouest (passez sur la Bruche) puis nord (chevalets rouges) pour rejoindre le parking. Vous aurez pu voir la ferme de l'Abatteux et le gîte du Nouveau Chemin. (également réalisable en hiver, avec

départ : parking en herbe des Houvres

GPS : 48.34662 / 7.13901 / **dénivelé cumulé** : 280 m

distance : 7,600 km **point bas - point haut** : 250 m / 530 m

difficulté : facile. (à pied et raquettes)

balisage CV : croix bleues, losanges jaunes, chevalets rouges.

sens horaire / 2 heures 30