

---

# GRANDES RANDONNÉES SAINT-GERMANOISES

---

... sur les  depuis 1986 ...

Siège social : Maison des Associations  
3 rue de la République - 78100 Saint-Germain-en-Laye  
<http://grsg.free.fr>

## *Lettre d'information Juillet 2020*

Chère Randonneuse, cher Randonneur,



### **Après la crise, la reprise progressive**

Désormais, le département des Yvelines est passé de la zone rouge à la zone verte. Concrètement, la situation s'améliore, mais chaque nouvelle contamination nous rappelle l'importance de ne pas relâcher nos efforts et d'accepter, encore pour quelques temps, cette prudence collective.

Suivant les consignes de la FFRandonnée, nous étions une vingtaine chaque dimanche à nous aérer après cette dure période de confinement.

Remercions nos animateurs Pol Bererd, Marie-Pierre Delaigue, Iléana Kivu, Brigitte et Christian Rémy, François Rimbaud, Jacqueline Rioult qui ont géré les inscriptions pour établir des groupes de 10 personnes et veillé à l'espacement d'au moins 2 m entre les marcheurs.

La limitation à 10 marcheurs est maintenant levée, mais n'oublions pas pour autant les masques dans les lieux clos et l'usage fréquent du gel hydroalcoolique.



### **Une nouvelle ligne graphique pour la campagne adhésion 2020/2021**

L'ensemble des outils techniques et des supports de communication sera entièrement renouvelé pour proposer une image plus dynamique de nos pratiques et de nos adhérents.

Ainsi une nouvelle ligne graphique faisant la part belle à l'humain avec des randonneurs de face, souriants, dans une tranche d'âge rajeunie vient illustrer l'idée du club sportif multi-pratiques idéal.

Clin d'œil à nos 70 ans d'histoire fédérale, la balise GR®, repère visuel bien connu de tous les randonneurs, vient souligner l'accroche « un club, des randonnées ».

### **Le site fédéral fait peau neuve ! [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)**

Plus moderne et enrichi en contenu, ce portail de la randonnée associative et de loisirs proposera de nouvelles fonctionnalités, des espaces club et licencié, ainsi que des conseils, informations et propositions de sorties au service des clubs et des adhérents.

### **Info séjours GRSG**

Actuellement, nous étudions une solution pour l'inscription des séjours, sur internet, qui permet d'utiliser l'assurance de la carte gold et évite l'utilisation des chèques.





## Bien s'alimenter en randonnée

L'effort déployé par la marche nécessite **une alimentation plus riche qu'au repos**. Pour tenir sur la durée, le randonneur doit s'alimenter régulièrement avec des aliments adaptés à ses besoins. Ceux-ci varient en fonction de la durée et du type de parcours à effectuer. La règle d'or ? Choisir des aliments **légers, petits et nutritifs**.

Mieux vaut **manger léger mais régulièrement** pendant la marche pour maintenir la glycémie à un niveau constant sur toute la durée de l'effort ! Pensez aussi à vous alimenter de manière équilibrée pour **varier les nutriments apportés**.

Dans le cadre d'une randonnée de loisir, le **pique-nique** fait partie des meilleurs moments ! Veillez à prévoir un repas **sympa et équilibré**, apportant :

- **Des glucides** complexes pour l'énergie (que l'on retrouve dans le pain des sandwichs ou les féculents des salades composées)
- **Des protéines** : jambon maigre, œuf dur, fromages, aliments au soja ...
- **Des crudités** : tomate, concombre, salade, ... les légumes d'été se prêtent autant à la confection de sandwichs généreux que de salades gourmandes. Pensez néanmoins à limiter la quantité des ingrédients les plus gras (mayonnaise, charcuteries grasses) et qui se conservent mal à température ambiante.
- **Quelques fruits** qui se conservent bien pendant le transport.
- En fonction de la durée et de l'intensité de la rando, prévoyez quelques **collations** qui apporteront un complément **d'énergie** et de **gourmandise** :
  - **Des fruits secs**
  - **Des barres de céréales** (en évitant le chocolat si le soleil est bien présent),
- **Quelques biscuits peu sucrés**.

## Prochains rendez-vous

- **Forum des associations** : samedi 5 septembre
- **Reprise des randonnées** : dimanche 6 septembre



## Le coin des affaires

Suite à une défection de son imprimante CANON MG6650, Christian Remy donne des cartouches d'encre type PIXMA 551XL et 550KL. Si vous êtes intéressés, contacter Christian au 06.85.34.36.55.



**Bel été à vous et à très bientôt sur les chemins .....**