

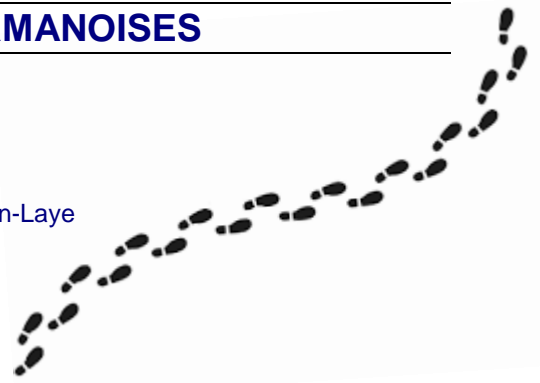
# GRANDES RANDONNÉES SAINT-GERMANOISES



... sur les  depuis 1986 ...

Siège social : Maison des Associations  
3 rue de la République - 78100 Saint-Germain-en-Laye

« La Gazette » mai 2022



## Soutien

Sylvie Chachuat, Hervé Dumas, Véronique Garnier (membres du club), et Guy, participent en équipe au **Trailwalker Oxfam 2022** à Dieppe les 02 et 03 juillet. [dumas.herve69@gmail.com](mailto:dumas.herve69@gmail.com)

Qu'est-ce que le **Trailwalker Oxfam** ? Il s'agit d'un **défi sportif et solidaire**. Le challenge sportif consiste à parcourir **100km**, par équipe de 4, sans relais, en moins de 30h. Avant de prendre le départ, chaque équipe s'engage à récolter un minimum de **1 500 €** pour soutenir les actions d'Oxfam France contre la pauvreté et les inégalités.

Rendez-vous sur la page de collecte de dons [040. par ici les pépettes...](#) Vous pourrez ainsi découvrir leur engagement et faire un éventuel don. Merci d'avance pour votre soutien !

## L'arbre de l'année :

Le magazine Terre Sauvage et l'Office national des forêts (ONF) ont dévoilé le palmarès de l'édition **2021** du concours de "**l'Arbre de l'année**". Le prix du public a récompensé le **châtaigner** de la place Audran situé à la **Celle-Saint-Cloud** (Yvelines). Planté sous Louis XIV, son âge est estimé à au moins 300 ans. Depuis son installation, le quartier qui l'entoure a connu de nombreux aménagements sans toutefois affecter l'arbre. Il s'étend aujourd'hui jusqu'à 12 mètres de haut et sa couronne atteint 18 mètres de large.

Si vous souhaitez que votre arbre entre en lice pour le sacre de l'arbre de l'année 2022, **vous avez jusqu'au 30 juin 2022** pour l'inscrire sur le site [www.arbredelannee.com](http://www.arbredelannee.com)

## Qu'est-ce que Les marches d'endurance et les marches Audax ?

Ce sont des épreuves pédestres de **régularité** sur de **longues distances**. Les brevets Audax pédestres sont les épreuves homologuées se déroulant sur des distances de 25, 50, 75, 100, 125, ou 150 km. Ils s'effectuent en groupe, sur route, chemin carrossable ou sentier, à une vitesse moyenne de 6 km/h.

Pour plus d'informations : <https://www.ffrandonnee.fr/disciplines/les-disciplines/marche-d-endurance-et-audax>

- **Origine** : En 1904, Henri Desgrange, déjà père du Tour de France, importe en France un nouveau type de randonnées cyclistes en groupe et crée les "Audax français". Devant le succès remporté le 3 avril 1904 par la première sortie des Audax cyclistes, il songe aussitôt à appliquer cette formule à la marche. La première sortie officielle des Audax pédestre se déroule le 26 juin **1904** sur une distance de 100 km à accomplir en moins de 21 heures. 64 des 72 marcheurs ayant pris le départ rallient l'arrivée dans les délais.

## Actu !

- La FFRandonnée va prochainement mettre en ligne son application mobile qui portera le nom « MaRando ». Dès cet été, elle sera disponible et téléchargeable sur toutes les plateformes.  
<https://www.ffrandonnee.fr/s-informer/actualites/la-ffrandonnee-projet-le-lancement-d-une-application-mobile-pour-les-randonneurs>
- Le treizième numéro de la collection « Patrimoine & balades » du Parisien est consacré aux promenades le long du **GR2**, chemin de randonnée qui traverse l'Ile-de-France en suivant le fleuve.
- Le GR® 340 - **Tour de Belle-Île-en-Mer** élu **GR® préféré** des Français 2022 !

## Conseils : Marcher avec des enfants

La marche est une activité sportive d'endurance peu intense, adaptée à l'organisme de l'enfant en croissance. C'est un exercice intéressant, à pratiquer en famille, pour faire découvrir la nature à des enfants. Activité à adapter selon l'âge. Information sur le site :

<https://www.ffrandonnee.fr/randonner/conseils/marcher-avec-des-enfants>

## A vos agendas !

- **dimanche 12 juin 2022** : Rando Bougival fête ses 50 ans ! Marche de 9 km. Inscription gratuite
- **dimanche 11 septembre 2022** : Les Rand'Automnes de Rambouillet – Parcours 10, 20, 35 et 50 km ; et marche Audax 25 km
- **Les 2 et 3 juillet 2022**, se déroulera la 7ème édition de la Marche Nordique des Alpes de Bessans au cœur de la Haute Maurienne Vanoise.

## Blagounette :

“Si on portait ses chaussures à la main plutôt qu’aux pieds, elles s’useraient moins vite.” Pierre Dac

## A vendre, à donner

Françoise Robin vend une paire de chaussures Salomon, taille 38.  
État neuf, portées 2 fois. Semelles intérieures Ortholite.  
Prix : 40€

[francoise.robin@sfr.fr](mailto:francoise.robin@sfr.fr)



Si vous avez des vêtements, du matériel... de randonnée à **vendre** ou à **donner**, des blagues, « La Gazette » peut l'inclure dans sa prochaine lettre. Merci d'écrire à :  
[boisramemuriel@gmail.com](mailto:boisramemuriel@gmail.com)

*A bientôt pour de nouvelles informations...*