

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 » juillet 2022



Santé :

- Le **Purpura d'effort**, qu'est-ce que c'est ?

L'éruption est formée de **plaques rouges** souvent au bas des jambes. Elle s'accompagne de démangeaisons ou d'une impression modérée de cuisson et de brûlure.

Les lésions surviennent par **temps chaud**, après une marche prolongée. Elles disparaissent en quelques jours, sans laisser de traces.

L'affection est parfaitement **bénigne**, mais gênante. Certains traitements préventifs peuvent être tentés, comme vous l'expliquera votre médecin.

- **L'insolation** : C'est l'été, attention au coup de chaleur localisé au crâne ! Quelques conseils :

- **protéger** sa tête du soleil: chapeaux, casquettes, ombrelles... mais aussi se mouiller cheveux, chapeau...

- choisir les itinéraires pertinents en été ou dans les régions très ensoleillées : **marcher à l'ombre**, en forêt

- Il est fréquent que le mal de tête de l'insolation se déclare **après** la randonnée en fin de journée. On peut lutter contre lui avec une poche de glace et, surtout, consulter un médecin.



Rando métropole

- **Paris** a son sentier de grande randonnée. Inauguré en juin **2017**, le GR 204 (ou GR75), a été créé dans le cadre du plan d'accompagnement de la candidature aux Jeux Olympiques et Paralympiques 2024.

Pour l'emprunter, il faut suivre le fameux balisage des GR. Les plus courageux pourront essayer de le faire d'une traite mais le GR est découpé en 13 tronçons de 4 kms, d'une bouche de métro à l'autre.

Pour plus de détails : <https://www.mongr.fr/sinspirer/actu/topoguide-gr-75-le-tour-de-paris-a-pied>

- **Marseille** : En **2013** Marseille, associée à d'autres communes du département des Bouches-du-Rhône, a été désignée capitale européenne de la Culture.

Pour l'occasion, plusieurs structures se sont associées avec 11 artistes-marcheurs pour proposer un itinéraire de grande randonnée de 365 kilomètres de longueur.

<https://www.marseille-tourisme.com/decouvrez-marseille/calanques-plages-et-nature/randonnees/randonnees-urbaines-a-marseille/randonnee-gr-2013-marseille/>

Mais vous pouvez randonner en partie sur une **boucle** de 62 km autour de Marseille, parcours modéré.

<https://www.alltrails.com/fr/randonnee/france/bouches-du-rhone/gr2013-etape-supplementaire-tour-de-marseille>

- **Bordeaux** : Le GR de Bordeaux métropole est un itinéraire de grande randonnée balisé de 160 km sur 17 communes qui relie les principaux espaces naturels et parcs urbains, officialiser en 2020.

Pour plus de détails :

<https://www.bordeaux-tourisme.com/parcours/gr-bordeaux-metropole.html>



Le saviez-vous ? Promener mon **chien sans laisse** en forêt : je peux ou je ne peux pas ?

Tout au long de l'année, les chiens doivent impérativement rester sous la surveillance de leur maître et ne pas s'éloigner à plus de 100 mètres. Au printemps, la réglementation se durcit : du 15 avril au 30 juin de chaque année, un arrêté ministériel (à jour au 16 avril 2021) impose aux propriétaires canins de tenir leurs animaux en laisse en dehors des allées forestières. En cas de non-respect, le contrevenant encourt une amende pouvant aller jusqu'à 750 euros.

Cette mesure vise à prévenir la destruction des oiseaux et d'autres espèces d'animaux et à favoriser leur repeuplement. Par ailleurs, les maires peuvent interdire les chiens sans laisse sur leur commune et des interdictions spécifiques existent dans les espaces protégés comme les réserves naturelles. Il est alors recommandé de se renseigner pour ne pas risquer une amende et de déranger la faune.

<https://www.onf.fr/vivre-la-foret/+ /96::promener-mon-chien-sans-laisse-foret-peux-peux-pas.html>



Si vous ne partez pas !

La Panamée : La FFrandonnée **Paris** organise le 3^{ème} jeudi de chaque mois une rando culturelle, gratuite, ouverte à tous et sans inscription. Départ 19h, durée 3 heures, 7 km

<https://www.rando-paris.org/panam%C3%A9e/>

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



BONNES VACANCES !