

# 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 » janvier 2023



## Bonne année 2023 !

Très belle et bonne année à toutes et tous ! Que l'année 2023 vous apporte santé, joie et de **belles randonnées**.

## M. Gicquel à l'honneur

La nouvelle **piste olympique "Roger Gicquel"** a été inaugurée le 1/10/2022 par la Ministre des Sports ainsi que par Arnaud Péricard, maire de Saint Germain en Laye, et en présence de M. Roger Gicquel, figure emblématique du sport Saint-Germanois .

Difficile de résumer toute une vie au service de la **solidarité par le sport**.

On peut citer entre autres que M. Gicquel a créé les « **Foulées Royales** » au profit de nombreuses associations caritatives.

Pour le **téléthon**, il a organisé la randonnée Paris-Saint Germain.

Avec M. Robles, ils ont mis sur pied « la **course des écoles** de Saint Germain en Laye »

« Dans cette course, il n'y a ni premier, ni dernier. Il n'y a que des vainqueurs, expliquait encore Roger Gicquel aux enfants. L'important, c'est de vous faire plaisir et de tenir la distance. » Un bel exemple à suivre !

N'oublions pas la création de notre association des **Grandes Randonnées Saint Germanoises** le 20 novembre 1986 par M. Roger Gicquel, Secrétaire Général, avec M. Michel Masson Président !

N'hésitez pas à lire l'article « Roger Gicquel, le champion de l'entraide sportive »  
<file:///C:/Users/Pc/Documents/La%20GAZETTE/Gicquel%20magazine.pdf>



## En hiver, pour se protéger du froid : le principe des trois couches

**La première**, qui est la plus proche de la peau, doit être **respirante**, maintenir le corps au sec et limiter la rétention de sueur.

Les matières à privilégier sont les t-shirts en fibre synthétique, du polyester ultraléger, et à séchage très rapide. Les premières couches en laines mérinos sont aussi très recommandés.

En **seconde couche** vient **l'isolant thermique** dont l'efficacité repose davantage sur la densité du tissu que son épaisseur. Privilégiez une veste polaire ou une doudoune fine en matière synthétique et compressible. La deuxième couche doit être « gonflante », c'est-à-dire que le vêtement doit pouvoir emprisonner l'air entre ses fibres ce qui renforce sa capacité isolante.

En **troisième couche** pour un maximum de protection, vous devez porter une **veste imperméable** et coupe-vent.





## Petite histoire des GR® : (Publié le 29 décembre 2021 sur le site de FFRandonnée)

C'est à **Jean Loiseau** que nous devons la création des sentiers GR®. Passionné de marche et de nature, il parcourt les chemins de France et d'Europe, boussole et carte en main pendant une dizaine d'année après la première guerre mondiale.

En **1936**, l'apparition des congés payés lui donne envie de partager sa passion de la marche. Il s'intéresse particulièrement au parc des Appalaches aux Etats-Unis où le sentier à suivre est indiqué par des marques de couleurs peintes sur différents supports. Soutenu par le Camping Club de France, il met au point en **1946**, les règles de signalisation du balisage GR® composé d'un trait rouge surmonté d'un trait blanc.

**En 1947**, le Comité National des Sentiers de Grande Randonnée est créé, futur FFRandonnée. La même année, le premier tronçon du GR® 3 est inauguré à Orléans. L'année suivante c'est au tour du GR® 1 en Ile-de-France.

**En 1951**, le GR® Tour du Mont Blanc est réalisé. L'année suivante, les GR® totalisent 1000 km de sentiers. Le premier descriptif du GR® 3 est publié dans la revue « Camping Plein Air ».

**En 1964**, la boucle du GR® 1 est achevée, le topo guide est publié dans la foulée.

**En 1971**, le Comité National des Sentiers de Grande Randonnée est reconnu d'utilité publique.

**En 1978**, le CNSGR devient la Fédération Française de la randonnée pédestre.

La fédération assure désormais la représentation des randonneurs tout en conservant la mission technique du CNSGR : **reconnaitre, baliser, et entretenir des itinéraires de randonnée**, et publier les descriptifs correspondants.

La suite de l'histoire des GR® se confond avec celle de la FFRandonnée.

En constante évolution, leur nombre est aujourd'hui de 345, répartis dans toute la France.

Ils sont entretenus par plus de 8 900 bénévoles par l'intermédiaire des 115 comités régionaux et départementaux.



*Vidéo sur l'histoire des GR® réalisée à l'occasion du 70ème anniversaire de leur création : 1947 - 2017*

<https://youtu.be/GGhMub50yMM>



## Chasse dans la forêt domaniale de Saint Germain en Laye :

Prochaines dates : 10 et 14 janvier, 7 et 14 février, 7 et 14 mars 2023 .

Pour la sécurité de tous, il sera interdit de pénétrer dans les zones chassées.



## En 2022, de nouveaux animateurs :

Jean-Yves Parte, Bernard Rubinstein et Léo Vannucci ont rejoint le groupe des animateurs pour nos sorties du mercredi et/ou dimanche. Serge Huch anime la marche nordique. Merci à **TOUS** !



## Téléthon 2022:

	Inscrits	Marcheurs	29kms	13kms	Don	Bénévoles circuits	Bénévoles buffet
<b>2021</b>	313	295	135	160	5 099	43	7
<b>2022</b>	391	382	181	201	6 632	47	4
<b>%</b>	<b>+ 24,92</b>	<b>+29,49</b>	<b>+34,07</b>	<b>+25,62</b>	<b>+30,06</b>		

Belle progression. Et nous allons encore faire mieux en 2023, grâce à vous tous !!!



## A vos agendas !

- **16 au 19 mars** 2023 à Paris. Salon **Destinations Nature**, au Parc des Expositions de la Porte de Versailles



## Mon GR préféré :

Résultats des votes :

1. GR de pays Tour de la Suisse Normande
2. GR 71 Tour du Larzac
3. GR 120 Littoral des **Hauts de France** (Jacqueline Rioult vous fera découvrir une partie de ce GR lors de son WE « **Côte d'Opale** »)



## Le trombinoscope :

Pour voir les membres des GRSG, tapez le **code** \*trombi



## La Blagounette :

« Acheter une nouvelle paire de chaussures, peut changer une vie. Demandez à Cendrillon... »  
Runbabyrun



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)