

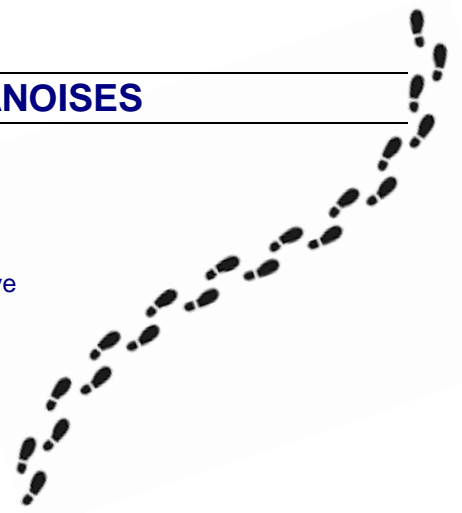
# GRANDES RANDONNÉES SAINT-GERMANOISES



... sur les  depuis 1986 ...

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

« La Gazette » avril 2023



## **Cinéma, à partir de 6 ans**

Fable écologique, **Le secret des Perlins** (inspiré du mot « pirilampo », « lucioles » en portugais) a pour décor la luxuriante **forêt** amazonienne. Pour le réalisateur, Alê Abreu, la forêt est « un espace symbolique lié à l'enfance ». Sortie le 18 janvier 2023



## **L'ECOTrail, vous connaissez ?**

- **Le 18 mars 2023**, a eu lieu l' **ECOTrail** (14<sup>ème</sup> édition) à Paris : 80, 45, 30, 10 km et marche nordique : 10 et 18 km. L'ONF a participé à l'opération par la **plantation** d'arbres dans la forêt de Meudon en janvier 2023.

L'idée d'un EcoTrail® est née en **2007** dans la proche banlieue Parisienne par des amis Trailers qui ont eu l'idée d'organiser une course nature sur les lieux où ils s'entraînaient.

Le concept d'EcoTrail® est simple : utiliser les sentiers naturels qui composent encore les zones urbaines pour offrir aux coureurs différentes distances et leur faire prendre conscience de la présence d'un milieu naturel préservé et de les sensibiliser à la fragilité de l'environnement.

A partir de 2012 ce concept s'en est allé à Bruxelles, Madrid, Oslo....

Les prochains en mai 2023 : Oslo, Genève

## **A vos agendas !**

- **Dimanche 16 avril 2023**, à Antony : 31 km
- **Samedi 15** et dimanche **16 avril 2023** à Gometz-le-Châtel, 24 h rando ! 91 km, 50km...
- **Dimanche 07 mai 2023** : Rand'aux villages : Découverte des villages de Saint Arnould en Yvelines, Rochefort-en-Yvelines ... avec une note gourmande grâce à la présence de producteurs locaux (13.5, 16.5, 22.5 & 27.5 km) Inscription obligatoire
- **Dimanche 14 mai 2023** : la marche de la Bièvre. 51 km Départ de Paris
- **24 et 25 juin 2023** : les 60 km de l'Oise. Le marathon des 3 Forêts : 42 km...

## **Exposition : « Le chant des forêts »**

Si vous flânez dans la rue de Turenne à Paris, entrez au 37, Maif Social club. Lieu d'exposition mais aussi café, espace partagé, boutique...

Vous y verrez une petite exposition « Le Chant des Forêts », une traversée **sensible, visuelle et sonore** au cœur des bois.

Depuis les racines jusqu'à la canopée, de l'Europe à l'Amérique latine, l'exposition invite à « s'enforester » au plus profond des écosystèmes réels et imaginaires de la forêt.

Atelier pour enfants, visite musicale...

Jusqu'au **22 juillet 2023**. 37 rue de Turenne – Paris 75003 *Gratuit*





## La Marche Nordique : QU'EST-CE QUE C'EST ?

La Marche Nordique est une activité physique et sportive se déroulant sur un parcours connu ou reconnu, consistant à marcher en accentuant le mouvement naturel des bras à l'aide de bâtons spécifiques permettant de propulser le corps vers l'avant.

### **HISTORIQUE :**

La marche nordique est née en **Finlande** dans les années **1970** comme technique d'**entraînement** estivale utilisée par des **skieurs de fond** afin d'entretenir leur forme physique, tout en conservant la gestuelle particulière liée à l'utilisation intensive des bâtons de ski. Il convient donc de dissocier la marche nordique, marche dynamique avec propulsion, de la randonnée avec bâtons et de la marche alpine. Puis, au début des **années 2000**, la marche nordique se développe sur le plan international et arrive en France.



*La suite au prochain numéro...*

*Merci à Serge Huch pour son article dont je me suis inspirée*

*Pour aller plus loin : <https://www.marche-nordique.net/les-bienfaits-de-la-marche-nordique>*



## « Un îlot d'avenir » c'est quoi ?

Face à la **montée** des températures qui menace les forêts franciliennes, l'Office national des forêts (ONF) cherche à connaître les essences qui demain sauront résister aux climats plus chauds et secs.

Dès ce mois de janvier 2023, il teste les « îlots d'avenir » dans plusieurs forêts d'Ile-de-France dont celles de **Beynes et Rambouillet**.

Pour plus d'information : <https://www.yvelines-infos.fr/forets-lonf-teste-des-ilots-davenir-dans-les-yvelines/>



## L'arbre de l'année (ONF)

Cette année, trois prix ont été décernés :

- Le prix du public : le Hêtre Pleureur des rencontres à Cassel (59)
- Le Prix du jury : le Hêtre du Canyon à St Hubert (57)
- Le Prix coup de cœur : le Ficus de Jarry à Jarry (Guadeloupe), Cf la photo



## Les « GRSG » affiliées à la FFRandonnée

Quels sont les avantages de notre association au sein de la FFRandonnée ?

Où se situe notre association dans l'organisation ?

Que comprend l'adhésion à notre association ?

A quoi sert l'assurance liée à ma licence ?

Pour **répondre** à toutes ces questions , Léo Vannucci a posté un article sur notre site GRSG, onglet « accueil », rubrique Affiliation à la FFRandonnée. Merci Léo !

<http://grsg.fr/affiliation-a-la-ffrandonnee/>



## Votre Licence

- Aujourd'hui, vous adhérez à la **licence IRA**, dont l'assurance couvre les activités de randonnées pédestres et de loisirs de pleine nature telles que la randonnée pédestre à pied, en raquettes à neige, le ski nordique, toutes les formes de marche ... Elle est **comprise** dans le prix de l'adhésion, 39 euros actuellement
- Il existe aussi la possibilité d'adhérer à une autre **licence IMPN** qui ne s'ajoute pas à l'IRA mais qui peut être un complément pour des personnes qui pratiquent d'autres sports. L'assurance de la licence IMPN couvre, en plus des activités couvertes par l'assurance de la licence IRA, les activités physiques et sportives et de loisirs de pleine nature telles que sports de glisse « hivernaux, activités nautiques, cyclotourisme, cyclisme, VTT, randonnée équestre ... Elle est **en option** avec supplément de 10 € soit 49 euros actuellement.

Pour plus d'informations sur les licences, garanties et que faire en cas de sinistre, veuillez-vous référer à la page "Licences et Assurances" de notre site internet : <https://grsg.fr/>

## Enquête sur le GR 223 : des randonneurs bloqués face à la mer !

[https://actu.fr/insolite/video-quand-des-randonneurs-perdent-connaissance-face-a-la-beaute-du-cotentin\\_40738072.html](https://actu.fr/insolite/video-quand-des-randonneurs-perdent-connaissance-face-a-la-beaute-du-cotentin_40738072.html)



## A vendre, à donner



Vous pouvez encore acheter des T-shirt, imprimés pour les **35 ans des GRSG**.  
Ecologique 100% coton biologique. Apprêt naturel pour une qualité plus douce et lisse.  
Finition avec un col rond, bande de propreté au col et coupe ajustée.  
Taille : homme XL / femme M      **Tarif 2€**

Merci de contacter Jacqueline Rioult : [jacqueline.rioult@gmail.com](mailto:jacqueline.rioult@gmail.com)

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

