

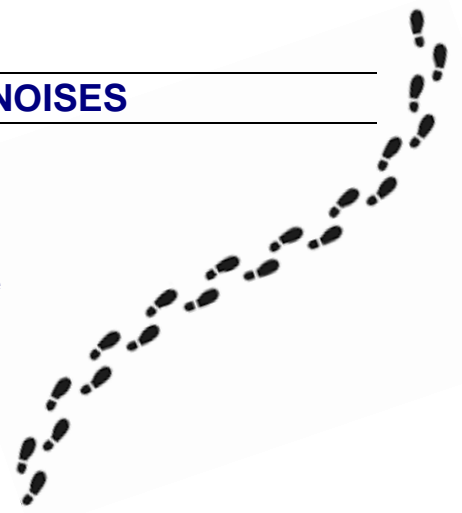
# GRANDES RANDONNÉES SAINT-GERMANOISES



... sur les  depuis 1986 ...

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

« La Gazette » juillet 2023



## **Combien de marcheurs sommes-nous ?**

Au 31/05/2023, notre association **GRSG** comptait **200** adhérents dont 34 nouveaux.  
66% sont des femmes et 34% des hommes.

« Il n'y a pas de chemin vers le bonheur, le bonheur est le chemin » Lao Tseu

## **Initiation « carte-boussole »**

Si vous voulez vous familiariser avec la **lecture d'une carte IGN**, du type de celle que votre animateur utilise pour ne pas vous perdre en forêt, alors, nous vous proposons ce qui suit :

**une journée d'initiation à la lecture de carte**, animée par deux anciens formateurs du Comité Départemental, **Pol Bererd et Jean-Claude Colin**, et **réservée** exclusivement aux adhérents GRSG.

Vous y apprendrez à différencier un chemin d'une limite de commune, à découvrir le petit carré représentant votre maison ainsi que les dizaines d'informations insoupçonnées que contiennent ces cartes.

N'hésitez pas à venir participer à cette journée d'initiation, que ce soit par simple curiosité ou, si vous vous prenez au jeu (la lecture d'une carte est véritablement un jeu), approfondir vos connaissances, et rejoindre nos animateurs en place, jamais trop nombreux, et qui aimeraient bien voir arriver la relève. Cette journée aura lieu durant le **4<sup>ème</sup> trimestre 2023**, au Club-House du Tennis des Loges de St Germain en Laye (parking à proximité). Des précisions concernant la date exacte et l'organisation matérielle vous seront apportées ultérieurement.

Si vous êtes intéressé(e)s, manifestez-vous auprès de :

Jean-Claude Colin ou Pol Bererd

06 67 97 40 29

06 74 12 02 76

[colinjc@free.fr](mailto:colinjc@free.fr)

[pol.bererd@wanadoo.fr](mailto:pol.bererd@wanadoo.fr)

## **Au printemps, vous avez peut-être rencontré des chevreuils en état d'ébrüité !**

Dans la forêt de Rambouillet, c'est un phénomène habituel durant le « printemps » sur la route et en forêt. Ces ruminants ne peuvent résister au bon goût des **bourgeons** chargés de sucre qui fermentent dans leur estomac, les rendant complètement ivres.

<https://www.leparisien.fr/yvelines-78/yvelines-sur-la-route-et-en-foret-attention-aux-chevreuils-en-etat-debriete-22-04-2023-TQHWGYMV5BCPLIID7BN2U7MAJA.php>

## **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.

## Les bienfaits de la marche nordique :

- La marche nordique permet de se **détendre**
- La marche nordique est **tonifiante**

Elle est plus « **active** » que la marche classique. Les mouvements des bras, des jambes et du corps s'apparentent à ceux de la marche rapide ou du **ski de fond**.

Les mouvements naturels de la marche sont accentués par le mouvement de **balancier** des bras pendant la marche, et de **propulsion vers l'avant** en s'appuyant alternativement sur chacun des deux bâtons. L'utilisation des **bâtons** met en action toute la partie supérieure du corps et non pas seulement les membres inférieurs.

- La marche nordique permet de **mieux respirer**

La position du corps et ses appuis, permet une plus grande amplitude pulmonaire et une meilleure oxygénation.

- La marche nordique aide à l'**amincissement**

Elle favorise l'amincissement en augmentant la dépense énergétique jusqu'à 40 % par rapport à la marche traditionnelle : on y brûle en moyenne 400 calories/heure, contre 280 en marche classique.

*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>*



## **Le saviez-vous ? Le Bol d'Or Auto et Moto se courait en forêt de St Germain jusqu'en 1951**

**Le Bol d'Or Automobile** est une épreuve d'endurance se courant sur **24 heures** créée en 1922 sur le circuit des Loges en forêt de St Germain.

Il a été créé un an avant les 24 h du Mans. Les pilotes, ne pouvant être relayés, couraient l'ensemble de l'épreuve.

**Le Bol d'Or Moto** se court conjointement sur ce circuit à partir de 1923.



**Aujourd'hui**, Le Bol d'Or Auto n'existe plus !

Les 24 heures du Mans, la plus grande course d'endurance du monde, a **fêté ses 100 ans en juin 2023**.

Le Bol d'Or, course de moto de 24 heures, est accueilli par le circuit du **Castellet** les 15, 16 et 17 septembre.

Pour d'autres photos : <https://www.gites-lespetitescuries.fr/2018/06/16/le-bol-d-or-auto-et-moto-se-courait-en-for%C3%A0t-de-st-germain-jusqu-en-1951/>

## **La fin de travaux écologiques pour l'Étang du Corra !**

L'Étang du Corra est un lieu à haute valeur écologique grâce à une riche biodiversité. Situé en forêt domaniale de Saint-Germain, sa forte fréquentation en fait un lieu incontournable d'accueil du public. Concilier préservation de la faune, de la flore et l'accueil des usagers se révèle être un équilibre complexe. L'objectif est de préserver le caractère naturel des berges tout en maintenant le paysage et les points de vue. Des travaux ont été réalisés en ce sens, la **création de haies végétales** permet de protéger les berges contre le piétinement. Puis la restauration écologique des **berges** est possible grâce à l'installation de **géonatte coco** (couverture de sol qui évite une évaporation trop rapide et stabilise les berges).

## **Le GR préféré des Français 2023 :**

Il se trouve en Suisse...normande ! Le GR de **Pays Tour de la Suisse** est une boucle de 113km, à cheval sur le Calvados et l'Orne.

Pour plus d'info : [mongr.fr](http://mongr.fr), rubrique « s'inspirer »

## **La Forêt d'art contemporain, un projet au cœur de la forêt landaise (33)**

C'est bientôt les vacances. Si vous allez dans les Landes, n'hésitez pas !

Depuis 2009, un itinéraire culturel en pleine nature fait découvrir vingt-deux œuvres d'art contemporain au cœur du parc naturel régional des Landes de Gascogne. Concerté avec les communes, ce projet mêle résidences d'artistes et rencontres avec le public.

Pour aller plus loin : <https://www.laforetdartcontemporain.com/>

## **A vos agendas !**

- Dimanche 29-07-2023 : brevet Audax de 25 km à Conflans-Sainte-Honorine
- Dimanche 27-08-2023 : brevet Audax de 25 km à Magny-les-Hameaux
- **Samedi 09-09-2023 : Forum des sports à St Germain en Laye**
- Dimanche 10-09-2023 : Rand'Automnes de Rambouillet (10, 20, 35 & 50 km, marche Audax 25 km)
- Jeudi 21-09-2023 : marche pour les malvoyants à Versailles
- Samedi 23-09-2023 La Bossapas à Chaville 37 km et 27 km

## **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**, des blagues, « La Gazette » peut l'inclure dans sa prochaine lettre.

Merci d'écrire à :

[boisramemuriel@gmail.com](mailto:boisramemuriel@gmail.com)