

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 2024

Samedi 7 septembre : Forum des sports, place du marché St Germain en Laye

Nous avons besoin de **bénévoles** pour tenir le stand,

par tranche de 2 heures, de 8h à 18h

Contacteur Brigitte : 0685343655

Un grand merci pour votre aide !



Une histoire royale, le pavillon de la Muette (fin)

Les randonnées nous ont souvent amené près des travaux de rénovation du Pavillon Royal de la Muette. Si on remontait le temps ?

➤ Debut XX^{ème} et la seconde guerre mondiale

Au cours du XX^e siècle, la vie à La Muette se banalise. Le Pavillon sert de **résidence de weekend à quelques présidents de la III^e République**. Puis le pavillon sombre peu à peu dans l'oubli...



Durant la **Seconde Guerre Mondiale**, le Pavillon est occupé par l'armée allemande et échappe de peu aux bombardements alliés.

Un vestige de cette époque est encore visible dans le jardin, avec le support en ciment d'un canon Flack 88 mm, qui équipait la DCA allemande.

Abandonné et privé de toutes fonctions à partir de **1970**, le Pavillon Royal de La Muette est attribué à l'Office National des Forêts (ONF) en 1984 qui n'aura malheureusement pas les moyens de l'entretenir, en dépit de son inscription au titre des Monuments Historiques intervenu dès 1921.

L'ONF vendra en **juillet 2014** le Pavillon à un particulier qui démarrera un premier travail de réhabilitation .

➤ 2020 : Le renouveau du Pavillon Royal de la Muette

Depuis l'été 2019, le destin du Pavillon Royal de La Muette est entre les mains de Benoît d'Halluin et Emmanuel Basse, deux mécènes passionnés d'architecture et d'histoire. Leur premier défi consiste à sauver ce chef d'œuvre en péril, afin que ne disparaisse pas ce témoignage émouvant de la grande Histoire de France.

Après plus de **quatre ans de travaux**, vendredi 22 mars 2024, Arnaud Pericard, des élus, les propriétaires du Pavillon, l'architecte, les artisans... ont fêtés la fin des travaux.

Retrouver toute l'histoire (que j'ai simplement résumé) sur leur site mais aussi des vidéos, un article sur l'architecture, les travaux...:

<https://www.pavillondelamuette.com/histoire-du-pavillon-royal-de-la-muette/>





Nos forêts (suite)

Suite à la vidéo sur la forêt domaniale de Versailles, **Alain Gauthier** nous transmet cet article :

Dans nos forêts périurbaines, de Saint Germain en Laye et de Marly le Roi, on constate une diminution du nombre d'oiseaux et une **augmentation** du nombre d'ongulés (sangliers, chevreuils), par contre les grands ongulés (cerfs et biches) ne sont pas présents dans ces 2 massifs.

L'absence de prédateurs naturels pour les chevreuils et les sangliers nécessite une régulation par l'homme. Une dizaine de battues de régulation sont organisées chaque année.

Plusieurs raisons expliquent la recrudescence de ces ongulés :

Pour les sangliers

- la **période chasse** a été écourtée lors du confinement,
 - le **réchauffement climatique** a pour conséquence une nourriture abondante,
 - les **laies** sont plus fertiles,
 - la **mortalité** des marcassins est en baisse
 - le nombre d'**abris** potentiels (ronciers) apparus après la tempête de 1999, est en hausse
- Les sinistres impliquant un animal sauvage sont fréquents. Il est donc nécessaire de **conduire prudemment** en forêt de nuit comme de jour.



Une exposition :

Si vous marchez près du **Château de Chantilly**, vous y découvrirez l'exposition « Arbres et Forêts du cabinet des livres ».



L'arbre de l'année 2023 :

Trois prix ont été décernés :

Le Prix du Public a été remporté par Le **hêtre pleureur** situé à Bayeux (14) région Normandie.

Le Prix du Jury a été décerné au **Tilleul** situé à Lapeyrouse, Auvergne Rhône-Alpes.

Le Prix Coup de Coeur remis par notre partenaire l'Arbre Vert à L'**olivier** de Roquebrune-Cap-Martin, Provence-Alpes-Côte d'Azur



L'hydratation en randonnée

Le **besoin minimum** de l'organisme en dehors de tout effort est d'1,5 litre d'eau par jour, selon ffrandonnée

<https://www.ffrandonnee.fr/s-informer/sante/l-hydratation-en-randonnee>

Où trouver cette eau ?

- dans l'alimentation quotidienne : certains aliments comme les agrumes ou les tomates contiennent plus de 70% d'eau
- dans tous les liquides : les boissons dites énergétiques, le café, le thé, le bouillon et même dans l'eau ... de la fontaine !

Quand boire en randonnée?

Mieux vaut de boire quelques gorgées toutes les demi-heures (ou plus souvent si nécessaire), plutôt qu'une grande quantité lors de pauses moins fréquentes. Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire ! Le soir en arrivant, boire abondamment pour compenser le déficit quasi obligatoire de la journée.

Comment se manifeste la déshydratation ?

- Tout d'abord une fatigue intense, inexpliquée : un déficit en eau de 2% du poids du corps entraîne une diminution d'énergie de 20%.

- La soif, parfois.
- Peu ou pas d'urines émises, de coloration foncée.

Quels sont les accidents liés à la déshydratation ?

- Les crampes de chaleur :Lorsqu'elles surviennent il faut :
Etirer progressivement le membre atteint jusqu'à l'allonger, se reposer et se réhydrater.
- L'insolation : Au repos, on ressent une fatigue intense avec souvent de violents maux de tête, nausées, sueurs froides. Il faut alors : se reposer pendant au moins douze heures dans un endroit frais et obscur et compenser progressivement le déficit tant en eau qu'en sels minéraux.
- Le coup de chaleur hyperthermique : C'est l'accident le plus grave. Il n'y a pas forcément du soleil, mais la température ambiante est souvent élevée. La déshydratation devient si intense que la régulation thermique tombe en panne. Mêmes symptômes que pour l'insolation mais avec deux différences majeures, la peau est sèche, la température est élevée. Dans ce cas-là, sans traitement, on peut mourir. Il convient de mettre le patient en position de sécurité, le refroidir par tous les moyens possibles (linges froids, bains froids) et immédiatement appeler les secours.

Ainsi par une hydratation régulière, abondante tout au long de la randonnée et encore plus, le soir, pour compenser un éventuel déficit, vous éviterez ainsi les accidents liés à la déshydratation .

Commission médicale de la FFRandonnée



Si vous partez en vacances dans les Landes :

La Forêt d'Art Contemporain a pour objectif depuis 2009, de créer en milieu rural un véritable outil de production et de diffusion d'art contemporain sous la forme d'un itinéraire régional.

<https://www.laforetdartcontemporain.com/carte/>

Quelques exemples : <https://www.laforetdartcontemporain.com/oeuvres/>

L'itinéraire se trace au fur et à mesure que La Forêt d'Art Contemporain grandit et se construit, sur le territoire du **Parc naturel des Landes de Gascogne**, permettant ainsi de sillonner à travers bois, chemins, routes et communes telles que Biganos, Mont-de-Marsan, Commensacq, Brocas, Sabres et encore bien d'autres !



A vos agendas !

- **Samedi 20 juillet** : Brevet Audax (25 km) île de loisirs du Val de Seine
- **Samedi 7 septembre** : **Forum des sports**, St Germain en Laye
- **Dimanche 29 septembre** : Rand'automne à Rambouillet (20, 35, 50km et audax 25km)
- **Samedi 5 octobre** : opération « **Forêt Propre** » : Alain Gauthier faisant partie de l'organisation, nous donnera plus d'information dans notre prochaine Gazette de septembre. **A suivre...**
- **Dimanche 6 octobre** : Rando Challenge 78 à Bois d'Arcy
- Les GRSG participeront à la campagne « **Octobre Rose** » en organisant une journée randonnée le **13 octobre**. Léo et Serge nous donnerons des infos dès la rentrée ! **A suivre...**
- **11 au 13 octobre** : Trek cœurs de roses (80km en 3 jours à travers les Yvelines et le Val d'Oise)
Pour plus d'info : <https://www.rando-yvelines.fr/index.php/idees-de-sorties/3435-du-11-au-13-10-2024>



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