



... sur les  depuis 1986 ...

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

« **La Gazette** » septembre 2024

**Mardi 8 et Jeudi 10 octobre : Octobre Rose**

**Les GRSG se mobilisent pour apporter leur soutien**  
lors de nos randonnées habituelles du 8 et du 10 octobre.

« Octobre rose » est une campagne annuelle de communication destinée à sensibiliser les **femmes au dépistage du cancer du sein** et à récolter des fonds pour la recherche.  
Seins, nichons, roberts, roudoudous, lolos... peu importe le nom que vous leur donnez,

**Faites-vous DEPISTER !**

« **Participons** » à la randonnée les 8 et 10 octobre.  
Vous avez la possibilité de faire un don sur HelloAsso  
*Page d'accueil du site [grsg.fr](http://grsg.fr) : Nos dernières informations*  
*Marche de sensibilisation Octobre Rose*



## **Les bienfaits de la marche :**

Nous marchons tous les jours, que ce soit pour aller au travail, faire des courses, récupérer les enfants ou petits enfants à l'école, aller voir des amis, etc...  
Cela fait partie de notre vie à tous et pourtant nous ne connaissons pas toujours tous les **bienfaits** de la marche sur notre santé.

- **Améliore l'humeur :**

La marche **améliore grandement** la santé mentale et donc l'humeur globale.

Il a été démontré que marcher régulièrement **réduit** grandement l'anxiété, l'humeur négative, les pensées négatives et la dépression.

Elle **stimule également l'estime de soi**. Ces bienfaits proviennent notamment des **endorphines** qui sont libérées dans le corps suite à l'exercice physique. Il est recommandé de pratiquer au moins 30 min de marche rapide ou une autre activité physique modérée 3 fois par semaine. Sachez également que se promener et marcher dans la nature à un effet encore **plus bénéfique** sur votre humeur.

- **La marche brûle les calories :**

La bonne nouvelle, c'est que la marche, quelle qu'en soit l'intensité et le rythme, consomme de l'énergie et peut donc être utilisée pour perdre du poids. Marcher dès le matin peut également aider à contrôler l'appétit pour le reste de la journée.

La suite au prochain numéro ! Merci à Marie-Pierre pour cette idée d'article  
<https://bienetresimple.com/les-bienfaits-de-la-marche/>



## La marche à reculons ! Et pourquoi pas ?



Elle convient à toutes les catégories de personnes...  
avec « certaines précautions ».

Quels sont les bienfaits de cette curieuse pratique, qui ne nécessite même pas l'achat de *rétroviseurs* ! Les apports de la marche à reculons sont nombreux, comme muscler ses jambes, améliorer sa coordination...

Selon l'entraîneur Joe Meier, le fait d'inverser sa foulée réduit la force exercée sur les genoux et le bas du dos, la rendant accessible à toutes les catégories d'âge et morphologies.

Il y a des règles de sécurité à respecter, il faut choisir un endroit **sûr**, comme un couloir, un chemin de promenade ou un champ vide.

Si on n'a pas peur du regard des autres, on peut aussi fonctionner à deux.

*Je me suis inspirée de différents articles comme slate.fr ou doctissimo.fr*



## Le secret des marquages sur les arbres en forêt :

Lors de promenades en forêts, vous avez remarqué différents marquages sur les arbres. Mais que signifient-ils ?

Lorsqu'une forêt fait l'objet d'un plan de gestion durable, des marques sont effectuées par l'**ONF**, en général à hauteur d'homme afin d'identifier les arbres à couper ou au contraire ceux à conserver. Ce marquage permet aux bucherons de facilement les identifier.

- La **marque horizontale blanche** constitue la limite de la zone concernée par l'intervention
- La **marque horizontale orange** encerclant le tronc représente un arbre d'avenir, soit un arbre bien droit et sans nœud qui a vocation à être conduit jusqu'à maturité.
- Les **points rouges (ou parfois oranges)** indiquent que l'arbre sera prochainement prélevé. Ainsi, la parcelle sera plus éclairée et les forestiers travailleront à son renouvellement.
- Les **traits verticaux bleus ou blancs** représentent l'axe de cloisonnement (aussi appelé cheminement) prévu par l'ONF et réservé aux passages de tracteurs, débardeurs et porteurs. Cela permet de préserver les sols en réduisant la surface parcourue par ces engins.
- Les **chevrons bleus ou blancs** indiquent les bordures de cloisonnement. Implantés parallèlement tous les 20 mètres, les chauffeurs doivent obligatoirement les emprunter et ne pas s'en écarter.
- Les **marques M vertes** servent de repère pour l'installation des miradors de chasse. En effet, l'ONF contribue au maintien de l'équilibre entre les forêts et les populations animales en organisant l'activité de chasse.



## Forêt propre : texte d'Alain Gauthier

La journée Forêt propre à Saint Germain en Laye aura lieu le **samedi 5 octobre 2024** ; elle est organisée par les Ateliers de l'Environnement et de la Démocratie en association avec la Mairie de

Saint Germain et l'ONF, et en partenariat avec plusieurs associations dont Les Amis de la Forêt, les Soleils d'Or, les GRSG, Epona, Biodiversités, Les Amis de l'Étang la Ville, le MAS, etc.

Plusieurs communes proches de la forêt de Saint Germain sont associées : L'Étang la Ville, Marly le Roi, Maisons Laffitte, Achères, etc.

### **L'opération se déroule de 10 h à 12 h.**

Les villes associées organisent les points de départ à proximité de chez elles.

Pour **Saint Germain**, l'accueil se fait à partir de **9 h 30 à l'étoile des 9 Routes** près de la piscine.

Du matériel de collecte est fourni aux participants (sacs et des gants).



## **ATTENTION, ouverture de la chasse dans les Yvelines**

Fédération interdépartementale d'Ile de France (FICIF)/Fédération nationale des chasseurs

Dates de chasse dans les Yvelines :

Ouverture : **15 septembre 2024** à 9h

Fermeture : 28 février 2025 à 18h, et uniquement pour le sanglier jusqu'au 31 mars 2024 à 18h.

Pour connaître le détail de l'arrêté relatif à l'ouverture et à la clôture de la chasse dans le département des Yvelines, cliquez ici :

[https://www.chasseurdefrance.com/wp-content/uploads/2024/06/FDC\\_78\\_APO.pdf](https://www.chasseurdefrance.com/wp-content/uploads/2024/06/FDC_78_APO.pdf)



## **Soutien de La Communauté d'agglomération Saint Germain Boucles de Seine (CASGBS) à l'ONF : 500 000 euros**

Les représentants de ces deux institutions ont récemment signé en [forêt domaniale de Marly](#) une convention officialisant ce nouveau partenariat pour la période 2024-2027 et ayant pour objectif d'assurer la préservation des espaces et écosystèmes forestiers pour continuer à bénéficier de leurs services environnementaux.

Les équipes ONF vont mener des travaux :

- [En forêt domaniale de Marly](#) : pour permettre la restauration de la châtaigneraie historique de Marly, héritage du roi Louis XIV et en faveur de la restauration d'une vingtaine mares aux enjeux écologiques forts.
- [En forêt domaniale de Saint Germain](#) : pour maintenir des milieux ouverts et favoriser la biodiversité inféodée, établir un plan de gestion des mares et protéger les amphibiens ; et réaménager l'étang du Corra pour que ce site emblématique très fréquenté devienne plus résilient face au changement climatique.

Pour en savoir plus :

<https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl#inbox/FMfcgzQVxRCkgfsdLcKZWSPMVvVFQPtC>



## **A vos agendas !**

- **Dimanche 29 septembre 2024** : Rand'automne à Rambouillet (50 km + audax 25 km)
- **Samedi 5 octobre** : « **Forêt propre** ». Merci Alain pour ton information
- **Dimanche 6 octobre** : **Rando Challenge** à Bois d'Arcy

Qu'est-ce qu'une rando Challenge ?

Une Rando Challenge est un rallye **pédestre ludique, convivial et culturel**.

Chaque équipe parcourt un itinéraire tracé sur une carte remise au départ. Les randonneurs répondent aussi à des questions sur le patrimoine, la faune, l'histoire...

2 niveaux : **Découverte** de 8 à 12 km et **Compétition** de 16 à 20 km

Inscription : [rando-yvelines.fr](http://rando-yvelines.fr)

Pour plus d'information : [yvelines@frandonnee.fr](mailto:yvelines@frandonnee.fr)

- **9 octobre** : brevet Audax (25 km) à Mantes
- **Dimanche 13 octobre** : **Randonnée culturelle et gourmande dans les pas des Impressionnistes**: 3 parcours possibles

- Boucle de **19 km** au départ de la gare Le Vésinet- Le Pecq sortie 2 à partir de 9h 00 (prévoir pique-nique)
- Circuit de **10 km** au départ de la gare Le Vésinet- Le Pecq à partir de 9h 00 jusqu'à l'île des impressionnistes à Chatou
- Circuit de **9 km** au départ de l'île des impressionnistes à Chatou jusqu'à la gare Le Vésinet- Le Pecq à partir de 13h 30

Le matin vous longerez les lacs du Vésinet par des sentiers ombragés et l'après-midi vous irez le long de la Seine à la rencontre de Claude Monet, Alfred Sisley, Camille Pissaro, ...

Réservation obligatoire au 01 30 87 20 63 ou [INFO@SEINE.SAINTGERMAIN.FR](mailto:INFO@SEINE.SAINTGERMAIN.FR) / [WWW.SEINE-SAINTGERMAIN.FR](http://WWW.SEINE-SAINTGERMAIN.FR)

- **Samedi 16 novembre : AG 15h**
- **Dimanche 17 novembre: les "automnales de Mantes" (52 km)**
- **DIMANCHE 1 décembre 2024 : Saint-Germain-en-Laye : THELETHON (13 & 29 km + audax 25 km)**

*« Venez nombreux apporter votre soutien, avec générosité, pour soutenir toutes les familles qui attendent un traitement ! »*



**Bravo M. Gicquel !**

Passage de la flamme Olympique à St Germain en Laye



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)

**La marche travaille le corps, le chemin travaille l'esprit,  
et le partage des deux avec un ami nous enrichit.**

Laurence Maron