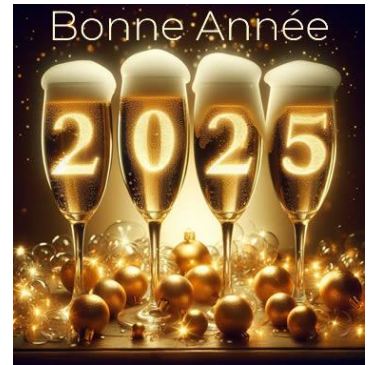


# GRANDES RANDONNÉES SAINT-GERMANOISES



... sur les  depuis 1986 ...

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



« **La Gazette** » janvier 2025



## Bonne année 2025 !

*Que cette année 2025 soit pétillante comme une coupe de champagne et pleine de bulles de joie !*



## Lors de notre AG du 11 novembre , nous étions 112 membres présents ou représentés !

Jean-Francois Granet a rejoint le CA, à qui l'on a confié le rôle de responsable des animateurs. Le président des CDRP 78 nous a présenté ses projets pour 2025. La réunion s'est terminée autour d'un verre de l'amitié et de délicieux gâteaux !



## A vos agendas !

- ❖ **Rando Galette** « en semaine » **jeudi 16 janvier**. Chacun apportera sa participation
- ❖ **Rando Galette** : **dimanche 26 janvier** après midi dans la salle du COLOMBIER.  
Tous les adhérents sont invités mais inscription obligatoire par hello asso  
Participation 5 €
- ❖ **Rando Chandeleur** mercredi 5 février. Chacun apportera sa participation.  
*Toutes ses dates seront précisées dans le calendrier du premier trimestre 2025*
  
- ❖ **13-16 mars** : Salon destinations nature, porte de Versailles
- ❖ dans la nuit du samedi 25 au dimanche 26 **janvier** : Paris-Versailles-Mantes  
<https://www.paris-mantes.fr/categorie-21038-informations.html>
- ❖ **Dimanche 16 mars** : Trail d'Auffargis, 26 et 62 km



## Merci pour votre engagement :

- **Octobre Rose** : nous avons collecté 415 € pour 30 contributeurs, malgré l'annulation de la randonnée due aux intempéries
  
- **Téléthon** : dimanche 1<sup>er</sup> décembre, vous étiez **460 inscrits** !  
**Jacqueline Rioult a remis un chèque de 8482 €** à Julie de l'AFM  
MERCI à tous les participants et les bénévoles.  
Félicitations à **Jacqueline Rioult**. Sa détermination a été la clé de ce succès. Bravo pour ce beau projet et cette belle organisation !





**Nouveautés sur le site internet :** <https://grsg.fr/>

**MERCI Léo !**

- Création d'une page "**ADHÉRER**" avec séparation de l'adhésion en ligne, de l'adhésion par courrier
- Création d'une page "**ÉVÈNEMENTS**"
- Regroupement du "Diaporama" et du "Trombinoscope" sous l'intitulé "**PHOTOS**", et possibilité de déposer sa photo pour le trombinoscope.
- Regroupement sous l'intitulé "**GRSG**" de toutes les informations concernant l'association (fonctionnement, actualités ..)
- Adjonction de la fonctionnalité "**RECHERCHER**" et de "Retour en début de Page" (Flèche bleue)



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

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.



### ❖ **La marche apporte de l'énergie :**

Vous êtes fatigués, il fait froid dehors et vous n'avez pas envie de sortir du lit pour vous habiller et aller marcher 30 min.

Pourtant, marcher et se promener lorsque l'on est fatigués apporte un **regain d'énergie** puissant. En effet, la marche va libérer des hormones dans votre corps qui boostent votre niveau d'énergie et va également augmenter le flux d'oxygène dans votre organisme.

### ❖ **La marche renforce le coeur :**

Les bienfaits de la marche pour le cœur sont aujourd'hui indéniables.

De nombreuses études scientifiques démontrent qu'en moyenne 30 min de marche par jour **réduit de 20% les risques d'infarctus**.

Et plus vous augmentez l'intensité, la durée et la fréquence de vos marches et plus vous diminuez le risque de maladie coronarienne.

En effet, lorsque vous marchez, vous mettez vos muscles cardiaques à contribution car votre cœur devra travailler plus fort pour envoyer de l'oxygène vers tous vos organes.

De plus, marcher régulièrement va **diminuer** le risque de diabète et augmenter le bon cholestérol.

### ❖ **La marche soutient le système immunitaire :**

En **cette période de froid**, de changement de saison et de pandémie, notre système immunitaire est mis à rude épreuve et il est important de lui apporter du soutien.

Cela passe par une alimentation saine, mais également par une activité physique régulière.

La marche **réduit les risques** de développer la grippe ou d'attraper un rhume.

Elle va stimuler la circulation sanguine et apporter une grande quantité d'oxygène aux organes et à l'organisme au complet.

Cet excédent d'oxygène va aider à lutter contre les maladies et les radicaux libres et donc **protège** l'organisme.

La suite au prochain numéro ! Merci à Marie-Pierre pour cette idée d'article

<https://bienetresimple.com/les-bienfaits-de-la-marche/>



### Qu'est-ce qu'un arbre remarquable :

En 1994, est créée l'association **A.R.B.R.E.S.** (Arbres Remarquables: Bilan, Recherche, Études et Sauvegarde) par **Georges Fetermen**.

Elle a pour objectif d' « *inventorier, faire connaître et protéger les arbres remarquables de France.* » dit son président. Elle se consacre à leur recensement, leur étude et leur sauvegarde.

❖ Quels sont les critères pour identifier un arbre remarquable :

- L'**âge** avancé d'un arbre est un paramètre important. (ce critère dépend de l'essence de l'arbre)
- La **hauteur** et la **circonférence** (Ces critères dépendent de l'essence)
- L'arbre a-t-il un **intérêt historique** ?
- L'arbre est-il associé à une **légende** ou à une  **croyance** religieuse ou païenne ?
- Des critères **esthétiques** comme la morphologie et la physionomie
- Des critères biologiques comme une adaptation particulière au milieu ...

Le **signalement** est fait par les propriétaires, qu'ils soient particuliers ou qu'ils appartiennent au domaine public (communes et collectivités) ou en général par tout public.

Pour en savoir plus : <https://www.arbres.org/lassociation-a-r-b-r-e-s.htm>



### Film documentaire : « FORETS, LE PEUPLE DE LA NUIT » :

La nuit tombée, la forêt s'anime d'une faune fascinante

Documentaire allemand de Clemens Keck et Tom Horak | 44min

Disponible sur la plateforme Arte.tv jusqu'au 19 janvier 2025

<https://www.arte.tv/fr/videos/109381-000-A/forets-le-peuple-de-la-nuit/>



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)