



... sur les  depuis 1986 ...

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

« La Gazette » avril 2025

A vos agendas !

- **Attention ! Changement d'heures : DIMANCHE 30 MARS 2025** : à 2 heures, il est 3 heures.
- 6 avril : La 91 de Gometz-le- Châtel : 91 km, 50 km
- 6 avril : Les randonnées de l'Antonienne 31 km, 36 km
- Marche d'endurance et brevet d'AUDAX : 25 km, 50 km..., avril, mai et juin:
<https://www.ffrandonnee-idf.fr/randonner/les-pratiques/calendrier-marches-d-endurance/>
- 6 - 9 juin : salon Naturally, porte de Versailles
- Du 13 au 15 juin : Euro Nordic Walk'in à Albi. Rassemblement européen de la Marche Nordique

Les bienfaits de la marche : suite et fin

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.

- **Rallonge l'espérance de vie**

A l'échelle individuelle, rien qu'une activité simple, comme la marche, peut permettre de rallonger sensiblement la durée de vie, les bénéfices les plus nets étant attendus chez les personnes les moins actives, soulignent Lennert Veerman, professeur de santé publique à l'université Griffith, en Australie, et ses collègues.

- **Renforce les muscles**

Ce n'est pas un secret, faire du sport et marcher fait travailler les muscles.

En effet, la marche va solliciter les muscles de vos jambes, les muscles abdominaux et même les bras. C'est une activité physique qui sollicite tout le corps et c'est donc un exercice complet.

Évidemment, plus vous marchez et plus vous vous tonifiez.

De plus, en augmentant la durée et l'intensité de vos marches vous renforcez plus ou moins vos muscles. Alors pour gagner en force, profitez des marches en forêt, dans les montages ou dans une vallée.

- **Aide à la créativité**

Lorsque l'on a besoin d'inspiration, de créativité ou de solutions à un problème, bouger et marcher est une bonne solution.

Quand on est en mouvement, on se vide la tête et on ouvre notre esprit à un flux d'idées.

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



Le randonneur et son chien par l'ONF :

Tout au long de l'année, les chiens doivent impérativement rester sous la surveillance de leur maître et ne pas s'éloigner à plus de 100 mètres.

Au printemps, la réglementation se durcit : du **15 avril au 30 juin** de chaque année, un arrêté ministériel impose aux propriétaires canins de tenir leurs animaux **en laisse en dehors** des allées forestières.

NOS ANIMAUX, SOUS CONTRÔLE



Ne pas respecter la réglementation est passible d'une amende.

- **Gardons** nos animaux de compagnie à moins de 100 mètres de nous et sous notre contrôle direct.
- **Ne dérangeons pas** les troupeaux et tenons nos chiens en laisse.
- **Du 15 avril au 30 juin**, pendant la saison des naissances, il est obligatoire de tenir nos chiens en laisse en dehors des allées forestières.



Plantation d'arbres :

À l'occasion de ses 50 ans, l'Association des **Amis de la forêt** de Saint-Germain et de Marly a organisé un projet participatif de plantation d'arbres en partenariat avec l'Office National des Forêts, le mercredi 5 février, en forêt de Marly (parcelle 92).



Les métiers de la gestion forestière par l'ONF

- « **Le technicien forestier** » territorial exerce, au sein de l'ONF, des missions de gestion durable de la forêt.

Au quotidien, il assure le renouvellement des parcelles de forêts dont il a la charge, ainsi que la production de bois. Pour cela, il désigne les arbres qu'il faudra récolter en intégrant la préservation de la biodiversité dans son action.

Il a également un rôle d'accueil et d'information du public et veille à la sécurité des visiteurs. Interlocuteur privilégié des acteurs locaux, son rôle consiste également à échanger avec les maires de communes forestières, avec les élus, associations, partenaires économiques et, le cas échéant, propriétaires privés, pour recueillir leurs attentes et expliquer les décisions prises et les actions menées.

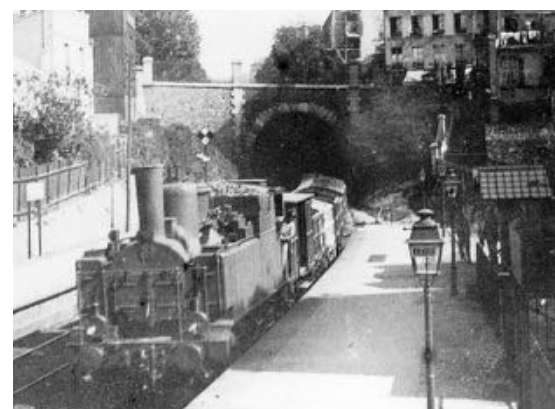
Vidéo intéressante 5mn: <https://www.onf.fr/nous-rejoindre/%2B/ba1::les-metiers-onf-de-la-gestionforestiere.html#:~:text=Le%20technicien%20forestier%20territorial%20exerce,que%20la%20production%20de%20bois>.



La petite ceinture, la promenade des parisiens

La Petite Ceinture, la promenade des Parisiens :

La **Petite Ceinture** est une ancienne ligne de chemin de fer à double voie qui permettait aux trains de marchandises de faire le tour de Paris, à l'intérieur des boulevards des Maréchaux. Devenue une ligne pour les voyageurs, elle a commencé à transporter les Parisiens dès le 14 juillet 1862 entre Batignolles-Clichy et La Rapée-Bercy, puis sur toute la ligne.



Ses 32 kilomètres ont été construits entre 1852 à 1869.
Elle a **fermé en 1934**, à cause de la concurrence des bus,
des voitures et du métro, mais rouvre petit à petit aux riverains.

La réhabilitation de la Petite Ceinture :

En 2006, la Ville de Paris et la SNCF s'engageaient à réhabiliter petit à petit la Petite Ceinture.
Les espaces ouverts sont alors progressivement dotés de pistes piétonnes et cyclables, d'infrastructures sportives et animés par des projets culturels. C'est aussi le terrain de jeu préféré des graffeurs.

Plusieurs films d'époque : <https://www.petiteceinture-info.fr/Films-pour-voyager-avec-le-service-circulaire.html>

Notons que le **GR® 75 Les portes de Paris** emprunte partiellement la Petite Ceinture.

L'arbre de l'année 2024 :

- *PRIX DU PUBLIC :*

Le Chêne de Saint-Maurice, à Clohars-Carnoët. Bretagne (29) →

- *PRIX DU JURY :*

Le Chêne, Pont-sur-Seine, Grand Est (Aube)

- *COUP DE COEUR*

Le Chêne de la Reine Jeanne, Vence Provence-Alpes-Côte D'Azur (Alpes Maritimes)



Pour plus d'info : <https://www.arbredelannee.com/laureats/laureats-2024>



1^{er} AVRIL :



Le 1er avril 2019 synonyme de poisson d'avril, saviez-vous qu'un jumelage insolite et unique avait été noué en France, il y a 40 ans ? Et ce n'est pas une blague !

Les deux communes de **Poissons** (Haute-Marne) et d'**Avril** (Meurthe-et-Moselle), distantes d'environ 140 km en voiture, se sont en effet jumelées en 1979 en guise de jeu de mot sur la célèbre tradition du 1er avril.



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