

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 2025



A vos agendas !

- **Samedi 11 octobre** : prochaine édition de l'opération « forêt propre » en forêts de Saint-Germain et Marly. Nous avons besoin de **volontaires** le samedi matin de 10 à 12 heures pour participer à cette opération.
- Marches d'endurance et brevet Audax : <https://www.ffrandonnee-idf.fr/randonner/les-pratiques/calendrier-marches-d-endurance/>
- **OCTOBRE ROSE** : dimanche 19 octobre 2025 :

La Mairie de Saint-Germain-en Laye a sollicité les GRSG pour organiser une marche au profit de la Ligue contre le Cancer.

Octobre rose est une campagne annuelle mondiale de communication destinée à sensibiliser les femmes au dépistage du cancer du sein et à récolter des fonds pour la recherche. Le symbole de cet événement est le ruban rose.

Les GRSG organiseront 2 randonnées pédestres ouvertes à tous publics :

- * **Matin : 7 km** au départ du Parc de Saint-Germain , départs à 9h00,
- * **Après-midi : 5 km** au départ du Parc de Saint-Germain, départs à 14h00
- * Inscriptions limitées à 50 personnes par randonnée.
- * Inscription des participants via notre site internet et l'application Hello Asso avec paiement en ligne. 10 € par adulte/ 8 € pour les moins de 18 ans
- * Parcours en forêt de St Germain en Laye.

La mairie se charge de la communication dans le Journal de St Germain et sur les différents réseaux sociaux de la ville.

De plus amples renseignements en septembre



Randonnons plus loin !

Avec le pass « **Navigo Liberté +** », nous pouvons élargir le champ de nos randonnées !

Par exemple : aller à Fontainebleau pour y faire des randonnées à moindre coût dans un environnement différent de notre région.

Les avantages : <https://www.iledefrance-mobilites.fr/titres-et-tarifs/detail/liberte-plus>

- Payez uniquement les trajets que vous effectuez (entre 1,99 et 2,50 euros)
- Recevez votre facture le mois suivant vos déplacements
- Fini les recharges de passe



Chemin des impressionnistes à Saint-Germain-en-Laye

Découvrez Saint-Germain-en-Laye autrement grâce au nouveau chemin impressionniste proposé par l'Office de tourisme Saint Germain Boucles de Seine !

Sur cet itinéraire, à suivre en autonomie, vous suivrez les pas de Maurice Denis, Giuseppe De Nittis et Philippe Parrot Lecomte, en explorant les paysages qui les ont inspirés. Un voyage entre art, nature et beauté, à ne pas manquer.

Plus d'infos : <https://www.seine-saintgermain.fr/fr/chemins-des-impressionnistes/saint-germain-en-laye/>



Qu'est-ce que le « martelage » des arbres ?

Le martelage des arbres est une opération de **marquage** des arbres au marteau et/ou à la bombe de peinture. Il permet la **sélection** des arbres à **préserver** ou destinés à l'**abattage**.

Parmi les arbres à abattre en forêt de Saint Germain, certains sont valorisés en bois d'œuvre, d'autres, à des fins d'éclaircie, sont valorisés en bois de chauffage. Ces derniers, de petit diamètre, sont marqués d'un slash à la peinture rouge. Les premiers sont soumis au martelage avec marteau dont une extrémité est constituée d'une partie tranchante et d'un sceau à l'opposé et application de peinture rouge.

Le forestier applique une **entaille** avec la partie coupante de son marteau, dans laquelle il grave le **sceau de l'Etat**. Il applique plusieurs slashes de **peinture rouge** sur le sceau et le pourtour. Ainsi, les forestiers peuvent s'assurer, après la coupe, que seuls les arbres martelés ont été coupés par les bûcherons officiels.

Merci Alain Gauthier pour cet article



De drôles d'oiseaux survole la forêt domaniale de Saint-Germain :

L'ONF a sollicité le soutien de drones pour **cartographier les mares de la forêt domaniale de Saint-Germain**. Ces milieux humides, rares et précieux, abritent une **richesse exceptionnelle pour la faune et la flore**.

Pour plus d'info, suivez le lien :

<https://info.newsletteronf.fr/emailing/60156/592/r16ybepgyobhyozhyzegevopmvigguauizz/emailing.aspx>



« Marcher nous rapproche »

Les randonnées sont excellentes pour la santé, mais elles nourrissent aussi les liens avec nos proches, famille et amis.

Bientôt les vacances ! Et si nous randonnions avec nos enfants ou nos petits-enfants ?

« Une randonnée dans la nature offre aux enfants des découvertes passionnantes qu'ils en oublient leur fatigue... croiser, peut-être, un bouquetin ou une marmotte. **La marche met la curiosité en éveil** » avance Martine Teillac.

Profitons de nos disponibilités vis-à-vis des enfants et petits-enfants, des conditions idéales pour les écouter, leur parler. Belles randonnées cet été !



Marcher avec des bâtons. Choisissez bien !

Les bâtons dynamisent le mouvement, renforcent le haut du corps, donnent de l'équilibre...

- **Avec des poignets en mousse ou en liège ?**
 - Le liège est confortable. Il évacue la transpiration pour une bonne prise en main. Il est naturel
 - La mousse offre confort, légèreté et bonne capacité d'absorption.
 - Le plastique est à éviter. Il est dur et accentue la transpiration.
- **Quels embouts ?**
 - Les embouts protègent la pointe du bâton... et les sentiers ! Ils doivent amortir les chocs et les bruits d'impact sur terrain dur, être résistants et adhérents. Les ronds classiques, sont davantage faits pour la randonnée. Les versions à crampons sont plus adaptés à la marche nordique.
 - Les rondelles doivent s'adapter à la saison et au terrain : plus large pour marcher sur la neige ou de la terre meuble ; plus petites sur les chemins accidentés.
- **Attention !** Dans certaines régions, les bâtons à pointe sont réglementés, voire interdits, car ils accélèrent l'érosion. Préférez les embouts ronds...

(Article inspiré du journal : Santé et bien-être)



A voir !

- **Exposition** sur la thématique de « l'arbre, le bois, la forêt » à la Maison du Parc Théméricourt, dans le **Véxin**, du 5 juillet au 30 novembre 2025.
- Du 21 mai au 25 septembre : cet été, **Fontainebleau** se réinvente en forêt d'art et de songes. Plus de 40 œuvres monumentales signées par 25 artistes s'épanouissent dans ce décor royal, comme si la nature elle-même se mettait à parler.
Pour en savoir plus : <https://www.arts-in-the-city.com/2025/04/29/exposition-grandeur-nature-ii-lesprit-de-la-foret-au-chateau-de-fontainebleau/>



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