

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 » septembre 2025

A vos agendas !

- **Forum des associations, samedi 6 septembre**: de 10h00 à 18h00, place du Marché-Neuf à Saint-Germain-en-Laye. Venez nombreux nous rencontrer !
- **Samedi 11 octobre** : opération « forêt propre » en forêt de Saint-Germain en Laye
- **Octobre Rose : dimanche 19 octobre**

Les GRSG organisent 2 randonnées pédestres ouvertes à tous publics (licenciés et non-licenciés) qui auront le format suivant :

- * **Matin** : 7 km dans la forêt de St Germain. Rendez-vous dans le jardin de l'Hôtel de Ville, rue de la Surintendance (en face du Château). Départs à 9h00
- * **Après-midi** : 5km dans la forêt de St Germain. Rendez-vous dans le jardin de l'Hôtel de Ville, rue de la Surintendance (en face du Château). Départs à 14h00
- * Inscriptions limitées à 50 personnes par randonnée. Possibilité de faire des départs échelonnés par groupe de 25 par exemple, ou moins si nous avons les animateurs disponibles.
- * **Inscription** des participants à partir du **1^{er} septembre** via notre site internet et l'application Hello Asso avec paiement en ligne : <https://grsg.fr/octobre-rose/>

- **AG : samedi 15 novembre**

Appel à bénévoles : message de Léo Vannucci

Bonjour à toutes et à tous

(Vous avez lu) le calendrier qui débute la nouvelle saison 2025/2026.

Comme vous pouvez le constater, le calendrier met en évidence un manque cruel d'animateurs et de bénévoles, conséquence : moins de randonnées, pas de participation au Téléthon cette année, etc ...

Afin que les activités de notre association perdurent, il est absolument indispensable de renforcer notre équipe de bénévoles et d'animateurs.

L'année dernière nous avons fait un sondage, beaucoup d'entre vous y avaient répondu et nous vous en remercions.

Ce sondage faisait apparaître que certains seraient prêts à s'engager :

- 1) **10% des personnes** sur 122 ont répondu "**OUI**" à la question "Souhaiteriez-vous devenir bénévole aux GRSG ?" soit environ **12 personnes**.
- 2) **8% des personnes** sur 120 ont répondu "**OUI**" à la question "Souhaiteriez-vous devenir animateur ?" soit environ **9 personnes**.

Aussi nous vous remercions **de vous faire connaître** rapidement auprès de notre conseil d'administration. Celui-ci vous accompagnera dans votre démarche (formation, parrainage ...).

Une association ne peut fonctionner et rester pérenne qu'avec l'aide de tous ses bénévoles.

Cordialement



Les métiers de la gestion forestière par l'ONF (Suite)

- **Le Bûcheron** : il réalise, dans le respect de la biodiversité, les travaux de coupe de bois nécessaires à la vitalité et au renouvellement des forêts.

*« L'arbre que je coupe, je le respecte. Je participe au renouvellement de la forêt, en apportant de la lumière aux jeunes pousses. Pour moi c'est quelque chose de noble. »
Fabrice, ONF de Saverne*



- **Le conducteur de travaux** : il pilote la réalisation des chantiers, de la planification à la livraison. Il est le relais entre le technicien forestier territorial et les ouvriers qui mènent les travaux.
- **Les métiers du management, des pilotes pour les équipes :**

Piloter les agences, **encadrer** les équipes de terrain, **développer** le chiffre d'affaires de l'Office... Ces métiers du management, destinés à orchestrer le travail de l'ONF, s'exercent aux différents échelons et unités de son organisation, centraux ou territoriaux.

Pour plus d'informations : <https://www.onf.fr/nous-rejoindre/%2B/ba1::les-metiers-onf-de-la-gestion-forestiere.html#:~:text=Le%20technicien%20forestier%20territorial%20exerce,que%20la%20production%20de%20bois.>



Calendrier de la chasse



Ouverture : 21 septembre 2025 à 9h

Fermeture : 28 février 2026 à 18h, et uniquement pour le sanglier jusqu'au 31 mars 2026 à 18h.



La marche rapide ou marche sportive

La marche, on connaît ! Mais connaissez-vous la marche rapide ?

1-. Qu'est-ce que la marche sportive ?

La marche sportive consiste à adopter une allure dynamique, généralement comprise entre 5 et 7 km/h, tout en maintenant une posture correcte et une technique de foulée efficace. Elle se distingue de la marche de loisir par une vitesse plus soutenue et un engagement musculaire plus intense, tout en restant moins contraignante que la course à pied.

2-. Les bienfaits de la marche sportive

- Renforcement musculaire .
- Capacité cardiovasculaire : En augmentant la fréquence cardiaque, la marche sportive participe à une meilleure santé cardiorespiratoire.
- Gestion du poids
- Réduction du stress .

3-. Comment commencer la marche sportive ?

- Choisir un rythme adapté
- Bien s'échauffer
- Respecter le corps

Pour plus d'info : <https://nord.ffrandonnee.fr/post/marche-sportive-ffrandonnee-nord/>



Le saviez-vous ?

Le CRDP78 = Le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre des Yvelines

Crée en 1983, le CDRP 78 est une structure décentralisée de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (FFRandonnée). <https://yvelines.ffrandonnee.fr/>

C'est une association de type loi 1901 à but non lucratif.

Elle regroupe 47 associations de randonnée présentes sur le département des Yvelines avec plus de 4000 randonneurs licenciés .

Les MISSIONS :

- DÉVELOPPER : Organisation des pratiques de randonnée : randonnée classique, marche nordique, longue côte marche aquatique, Pratiques Santé, Audax®, Rando Challenge®,
- AMÉNAGER : Création, balisage, gestion et entretien des sentiers GR®, GR® de Pays et PR par les baliseurs bénévoles
- PARTAGER : Organisation et promotion des manifestations de randonnées ouvertes à tous. Participation à des salons régionaux (tourisme, randonnée)
- FORMER : Formation d'animateur de randonnée, de marche nordique, de longue côte marche aquatique, baliseur, dirigeants, stages thématiques...
- PROMOUVOIR : Création, mise à jour et édition de topo-guides . Édition d'outils de communication et de promotion sous la forme de plaquettes d'informations à l'usage des manifestations et des salons
- PROTÉGER : Protection des itinéraires et du patrimoine des sentiers. Réseau Suric@te
- REPRÉSENTER : Représentant de la FFRandonnée auprès des administrations et partenaires régionaux.



Connaissez-vous les Amis de la forêt ?

- L'association « Les amis de la forêt de St Germain et de Marly » propose des sorties avec différents thèmes: reconnaître des arbres et des arbustes, sortie champignons, dessin botanique etc ...

Pour plus d'information: <https://www.amisforetsaintgermainmarly.org>



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