

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 2026

« Que cette année 2026, soit remplie de paix, d'amour et de beaux moments avec votre famille et vos amis »



A vos agendas !

- **Rando Galette** : dimanche **18 janvier** après midi dans la salle du MAS.
Tous les adhérents sont invités mais inscription obligatoire par hello asso
Participation 7 €
- **Rando Chandeleur** : jeudi **12 février**. Chacun apportera sa participation.
Toutes ces dates seront précisées dans le calendrier du premier trimestre 2026
- **Nuit** du samedi 24 au dimanche 25 janvier 2026
Depuis 1935, chaque dernier week-end de janvier, 4500 marcheurs se retrouvent pour vivre une nuit différente entre **Versailles et Mantes-la-Jolie**. 4 distances de 12 à 52 km !
<https://www.paris-mantes.fr/>
- 12-15 mars 2026 : Salon Destination Nature Porte de Versailles
- Samedi 21 mars 2026 : 45 km Ecotrail de Paris, départ dans les jardins du château de Versailles
- Samedi 21 mars 2026 : 30km, 80 km Ecotrail de Paris

 **Lors de notre AG du 15 novembre , nous étions 93 membres présents et 18 représentés !**

M. Savatte, directeur de l'agence territoriale IDF Ouest, a présenté « **La gestion de la forêt domaniale de Saint Germain et ses enjeux** », qui fut très appréciée par l'assemblée.

La forêt domaniale de Saint-Germain est classée **forêt de protection** depuis 2019.
Sa gestion relève de l'ONF qui s'emploie à préserver la biodiversité, à accueillir le public et à

renouveler la forêt.

Ce massif, très fréquenté, dispose de nombreux aménagements pour les usagers : 164 km de chemins balisés, 29 parkings et des itinéraires dédiés aux marcheurs, cyclistes et cavaliers.

Pour assurer sa pérennité, l'ONF y met en œuvre une

ylviculture qui favorise le **mélange des essences** et des

classes d'âge. Toutefois, les défis pour les forestiers sont

nombreux comme l'**adaptation** du massif aux effets du changement climatique :

vieillesse des arbres, essences fragilisées par les tempêtes, sécheresses et maladies...

La proximité urbaine entraîne également des pressions spécifiques : dépôts sauvages, fragmentation par des infrastructures (routes et voies ferrées).



La réunion s'est terminée autour d'un verre de l'amitié et de délicieux gâteaux !

Merci pour votre engagement :

- **Octobre Rose** : 188 personnes ont participé
- **2.660 €** ont été collectés et reversés au profit de la Ligue Contre le Cancer



Combattre le froid en randonnée

La randonnée en hiver restera un plaisir si on ne souffre pas du froid. Quelques rappels...

Privilégier **l'isolation thermique** !

Pour se couvrir : la règle des 3 couches

1. La **première couche**

C'est la plus proche de la peau. Respirante, elle maintient le corps au sec. À privilégier, les t-shirts en fibre synthétique, du polyester ultraléger, compressible et à séchage très rapide.

La laine mérinos a bien des avantages. Très absorbante, anti-odeur, elle garde la chaleur même mouillée.



2. La **seconde couche**

C'est l'isolant thermique : un vêtement gonflant qui emprisonne l'air. On choisira une veste polaire ou une doudoune fine en matière synthétique et compressible.

3. La **troisième couche**

C'est la couche de protection : une veste imperméable et coupe-vent.

Sans oublier, **bonnet et gants** !

<https://www.ffrandonnee.fr/s-informer/actualites/combattre-le-froid-en-randonnee-hivernale>

Le saviez-vous ? Le gui et ses légendes

« Amour, prospérité, éternité » Embrassons-nous sous le gui !

Viscum album, son nom scientifique, est une plante parasite célèbre en fin d'année.

En langue celte, son nom signifie « **guérit tout** ».

- En **Gaulle**, la première nuit de l'année celtique, un druide vêtu de blanc s'enfonce dans la forêt pour y cueillir le gui sacré avec une serpe d'or. Il le reçoit en prophétisant « O Ghel an Heu » – traduisez « Que le blé germe ». Quelque peu déformée, cette expression s'était déjà transformée au Moyen Âge en « Au gui l'an neuf ». Les Gaulois attribuaient donc à cette plante, outre ses vertus médicinales, des pouvoirs magiques. Le gui chassait les mauvais esprits, purifiait les âmes, neutralisait les poisons et assurait la fécondité des troupeaux.

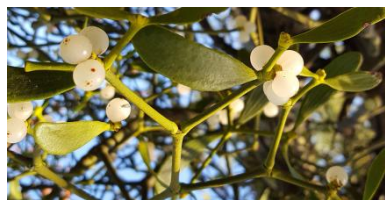


- En **Scandinavie**, le démon Loki, par jalousie, tue le dieu soleil Baldut lui décochant une flèche empoisonnée avec du gui. Preylda, déesse de l'amour, implore les dieux de redonner vie à Baldut, promettant alors d'embrasser quiconque passerait sous le gui. Évidemment, Baldut ressuscite.

De cette légende est issue la coutume du baiser sous le gui.

- Autre version **galloise** : les trois filles du roi Gwydyr, étant promises à trois chevaliers en partance pour la guerre, se retrouvent sous un vieux chêne pour échanger des gages d'amour. Les plumes de paon offertes par les jeunes filles n'y suffisant pas, elles accordèrent un baiser à leurs fiancés.

Quelle légende préférez-vous ?



A suivre...



Premier GR® pour le Parc national de Forêts

Le **parc national de Forêts** est un parc national situé entre les départements de **Côte d'Or** et de la **Haute-Marne** créé en 2019. (20 rue Anatole Gabeur 52 210 Arc en Barrois)

Il devient le 11ème parc national français et le 1er destiné à la protection des forêts de feuillus, comme le Bouleau, Charme, Châtaignier, Chêne, Erable, Frêne, Hêtre, Merisier, Peuplier...

Le Parc a travaillé avec la FFRandonnée Grand Est pour la création de ce sentier, le balisage, la signalétique et surtout la rédaction d'un topoguide qui sera disponible en 2026.

<https://www.forets-parcnational.fr/fr>



Voyage à Aschaffenburg du 9 au 17 sept.2025.

Depuis le 17 avril 1975, la ville de **Saint-Germain-en-Laye** est jumelée avec **Aschaffenburg** en Allemagne.

Des liens d'amitiés étroits se sont créés au fil du temps.

17 adhérents GRSG ont profité de ce séjour.

Ils ont été très bien accueillis par les randonneurs

« Wanderverein Edelweiss » et le Maire.

Les points marquants : visite du centre-ville d'Aschaffenburg et de son marché, déjeuner dans le « Biergarten Fasanerie », visite de la villa Pompejanum ... et diverses randonnées dans les environs !

Les GRSG de St Germain en Laye accueilleront le club d'Aschaffenburg « Wanderverein Edelweiss » du « 18 au 25 avril 2026 ». **Pensez à réserver cette semaine pour que notre accueil soit aussi chaleureux que celui que nous avons reçu en septembre dernier.**



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

VÊTEMENTS D'OCCASION

Message de Pol Bérerd 06 74 12 02 76

- 1 paire de **guêtres** Millet neuves pour raquettes à neige
- 1 paire de guêtres t. b. état pour raquettes à neige
- 2 paires de guêtres basses noires t. b. état pour rando pédestre

Bottes caoutchouc (pour la boue) usagées bon état :

- 1 paire de pointure 40
- 1 paire de pointure 43

Si l'un(e) d'entre vous veut prendre le lot complet et en faire son affaire sur le BonCoin par exemple, je ne prendrais pas de royalties !

