

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 2026

Bonnes vacances



A vos agendas !

Marche d'endurance :

4-5 juillet : départ de Montigny-le-Bretonneux 100 km



50^{ème} anniversaire du Jumelage entre Saint-Germain en Laye et Aschaffenburg

Les GRSG ont eu le plaisir d'accueillir à St Germain en Laye du 18 au 25 avril 2026 un groupe de 28 randonneurs des « Wanderverein Edelweiss » d'Aschaffenburg en Bavière.

Au cours de cette semaine ensoleillée et grâce à la **complicité** d'une équipe d'animateurs et de bénévoles de notre club **particulièrement efficace**, ils ont découvert quelques pépites de notre belle région : **La Maison Jean Monnet à Bazoches, Montfort l'Amaury, les Jardins et la Maison Claude Monet à Giverny, la Vallée de Chevreuse, Paris rive droite jusqu'à Montmartre, Auvers sur Oise, le désert de Retz.**

Leur séjour c'est terminé par un accueil officiel en Mairie de Saint Germain suivi d'une soirée organisée par les GRSG au MAS.





La marche nordique , bien loin des idées reçues !

Ce n'est pas une simple promenade avec des bâtons ou une activité réservée aux seniors, c'est un sport à part entière !

- La marche classique sollicite **90 % des muscles du corps** grâce à l'utilisation active des bâtons, qui propulsent le mouvement et engagent les bras, les épaules, le dos et même les abdominaux.

Elle peut se pratiquer en variant l'intensité.

Les bâtons permettent de répartir l'effort sur l'ensemble du corps, réduisant la charge sur les articulations (genoux, hanches) tout en renforçant le haut du corps.

- La **technique** de base repose sur :
 - La synchronisation : le pied droit avance avec le bras gauche (et inversement), comme en ski de fond.
 - La poussée active : le bâton doit être planté derrière le corps pour propulser le mouvement, et non simplement traîné.
 - La posture : dos droit, épaules relâchées, regard vers l'avant.
- Un sport **intergénérationnel** et moderne
Elle séduit de plus en plus de jeunes actifs, des sportifs en rééducation et des athlètes.
- Elle améliore l'**oxygénation** du sang et la capacité pulmonaire.
- **La Marche Nordique est un sport complet**, alliant endurance, renforcement musculaire et coordination, avec l'avantage d'être doux pour les articulations et adaptable à tous les niveaux.



Merci à Serge Huch pour cet article



Nouveauté en librairie !

Nous avons le plaisir de vous annoncer la parution, le 4 avril 2026, de la nouvelle édition du Topoguide « **Les Yvelines à pied** » : 43 itinéraires « PR », dont 15 nouveaux & description du GR 26 (Poissy – Vernon) et du GR de Pays des Yvelines (Epernon – Saint-Illiers-la-Ville).



L'Art en pleine nature

Dans de nombreuses régions, il existe des parcours artistiques en forêt, sur les chemins de campagne, au milieu des vignes...comme dans la Meuse (**Vent des forêts**), dans les Landes (**parc naturel des landes de Gascogne**), au nord de Toulon (la **Commanderie de Peyrassol**) etc...





A la découverte des Jardins remarquables des Yvelines

Qu'est-ce qu'un « jardin remarquable » ?

Le label « Jardin remarquable » est attribué depuis 2004 par le ministère de la Culture, il distingue aussi bien des jardins **anciens** que **contemporains**, des jardins d'origine **royale** que des jardins **privés ou partagés**, qu'ils soient protégés ou non au titre des monuments historiques.

Ce label est attribué pour une durée de cinq ans aux jardins qui répondent à **plusieurs critères** : l'intégration dans le site et les abords, les éléments remarquables (eau, fabriques, architectures végétales...), l'intérêt botanique, l'intérêt historique, l'accueil des publics et l'entretien, dans le respect de la qualité environnementale.

Le Désert de Retz, Chambourcy

Connu pour ces **fabriques**, éléments historiques exceptionnels, le Désert de Retz comprend également des éléments végétaux remarquables. Vous pourrez rencontrer le chemin d'un **tilleul marcotté** à grandes feuilles, qui a reçu en 2010 le label "arbre remarquable".



Âgé d'environ 450 ans, il mesure plus de 35m de haut, possède un tronc principal de 2,80m de diamètre et 10 troncs secondaires et a une surface couverte par la canopée de 1 250m². D'autres arbres sont signalés au public. Labellisé en 2024.

Le domaine de Marly, Marly-le-Roi

Le parc du Domaine royal de Marly le Roi, situé en bordure de la forêt de Marly. Construit par J. H. Mansart, le domaine servait de lieu de villégiature pour Louis XIV. Le château et ses pavillons furent détruits en 1806. Aujourd'hui, le parc de Marly à Louveciennes reste un lieu de fête, de visite, un rendez-vous pour les promeneurs...Labellisé en 2022.

L'Arboretum de Chèvreloup, Rocquencourt

Véritable musée de l'arbre, l'Arboretum de Chèvreloup rassemble sur 205 hectares plus de **2500 espèces** et variétés d'arbres des régions tempérées et froides de l'hémisphère Nord : Himalaya, Caucase, Chine, Japon, Amérique du Nord, Europe... Il est géré par le Muséum national d'Histoire naturelle. L'Arboretum offre au public une promenade à la découverte des arbres dans un environnement exceptionnel. Les arbres sont ici laissés dans leur port naturel et les interventions se limitent au strict nécessaire. Labellisé en 2018



Les Jardins familiaux des Petits Bois, Montreuil

Les jardins familiaux des Petits-Bois , 80 parcelles de 100 à 150 m² chacune, s'étendent sur 1 hectare de terrain, en plein cœur du quartier Jussieu-Petits-Bois-Picardie à **Versailles**. Ils se situent en contrebas de la forêt de Fausses-Reposes et jouxtent la cité jardin des Petits Bois. Ils sont gérés par l'Association des Jardins familiaux de Versailles et des communes environnantes, propriétaire du terrain depuis 1914. Labellisé en 2015.

Le Parc du château de Thoiry

Le parc et jardin du château de Thoiry s'étend sur 126 hectares. Architecture ésotérique de la Renaissance, pont transparent de lumière, qui avec ses parterres forment un calendrier solaire à l'échelle du paysage. Site classé – Labellisé en 2007.

La suite au prochain numéro



Zoom sur ces bois destinés à devenir des instruments de musique

Certains arbres d'exception suivent un destin hors du commun. Agés de plus de **200 ans**, ces bois rares, appelés **bois de résonance**, sont sélectionnés avec précision pour donner naissance à des instruments de musique.

Un savoir-faire unique, qui repose sur l'œil expert des forestiers et une connaissance fine de la forêt.

Dans cette vidéo, très intéressante, découvrez comment ces arbres majestueux sont repérés, sélectionnés et valorisés, depuis la forêt jusqu'à leur transformation en instruments.

Voir la vidéo :

https://www.youtube.com/watch?v=MOC4N9c_GaE

Article de l'Agence territoriale Île-de-France Ouest



BONNES BALADES



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