



AVRIL 2021

Ce journal est réalisé en dehors de toute réunion.



Cher(e)s ami(e)s

Les consignes concernant nos sorties en groupe n'ont pas changé. Respect des gestes barrières, port du masque lors des covoiturages, obligation d'établir des listes précises des participants et d'organiser des sous-groupes de 6 personnes maximum.

Ces contraintes prennent du temps pour leur mise en place, aussi nous vous demandons d'arriver absolument 10 mn avant l'heure du départ prévu pour les sorties, que ce soit en marche nordique ou en randonnée.

L'échauffement fait partie intégrante du cours de marche nordique et nous ne pouvons l'occulter parce que des retardataires arrivent et que l'heure est passée.

Nous vous remercions donc de prendre en considération ce petit délai supplémentaire qui nous permettra à la fois de répondre à nos exigences légales et sportives.

Merci d'avance pour votre compréhension.

Patrice RABILLON, avec Xavier CAILLEAU, Directeur des Sports de la Ville d'Andrécy, remercient chaleureusement les Pousse-Cailloux qui ont contribué pour un peu plus de 600 km sur les 1 946 enregistrés dans le cadre de l'opération Journée Mondiale Contre l'Obésité.

La Ville d'Andrécy s'était fixé un objectif de 3 000 Km en 3 jours : l'objectif n'est donc théoriquement pas atteint mais on peut penser que si l'opération avait été un peu plus médiatisée, plus de personnes auraient déclaré leurs pas ! Nous ferons tous mieux l'année prochaine.

Nous avons, il y a quelque temps déjà, ouvert un groupe Facebook destiné à vous informer sur les activités des Pousse-Cailloux d'Andrésy. Nous vous avons indiqué il y a quelques jours quels sont nos objectifs et comment nous souhaitons que soit utilisé cet outil de communication numérique en complément de notre traditionnel Canard en Lacets qui continuera de faire coin-coin pendant longtemps encore ! N'hésitez pas à consulter ce groupe Facebook comme le font déjà une soixantaine de vos collègues. Il vous permettra de suivre presque au jour le jour les activités de notre Association.

<https://www.facebook.com/groups/313345166392908>

INFOS COVID 19 Mise à jour du 20 mars 2021

Réouverture de l'Île de loisirs de Cergy-Pontoise sous conditions.

Suite à la demande adressée à Monsieur le Préfet du Val d'Oise au nom du comité syndical de l'Île de loisirs, l'Île de loisirs de Cergy-Pontoise est de nouveau ouverte à la promenade pour le bien-être de tous

Le respect des consignes sanitaires demeure obligatoire

- Les parkings sont fermés, l'accès aux véhicules est interdit.
- Les activités et la restauration sont fermées.
- Les barbecues, les repas en plein air sont interdits.
- Les rassemblements de plus de 6 personnes sont interdits.

- La pratique encadrée et auto organisée des activités de marche et de randonnée est autorisée
- dans un rayon de 10 km autour de votre domicile
 - o sans limitation de temps et de distance ;
 - o de 6h à 19h ;
 - o à 6 personnes maximum, encadrant compris, dans l'espace public (dont plages, lacs, rivières, parcs, forêts, montagnes, stations de ski...), et sans limite de nombre dans les ERP de plein air (terrain de sport, stades...) d'où la répartition, lors de chaque sortie, de l'effectif présent en sous-groupes de 6 personnes maximum distants les uns des autres
 - o dans le strict respect des gestes barrières et d'une distanciation minimale de 2 mètres entre les pratiquants ;
 - o dans le respect des éventuels décrets préfectoraux (port des masques, parcs interdits, etc...)
- Nécessité d'avoir sur soi sa licence FFRP et une pièce d'identité (justificatif de domicile)
- Covoiturage à éviter ou au moins à limiter

C'ETAIT HIER

Le dimanche 7 mars 2021 17 participants - 15,2 km parcourus

Il est 8 heures, Andrésey s'éveille et 17 Pousse-Cailloux se répartissent en 3 groupes pour aller à la découverte de la mystérieuse « allée couverte » nichée sur les hauteurs boisées de Vauréal. Pour cela, il nous faut suivre des cours d'eau tumultueux, échapper à de nombreux dangers, ici un « troupeau » de bernaches plus menaçantes les unes que les autres, là un ragondin que nous réussissons heureusement assez facilement à mettre en fuite. Enfin, nous arrivons dans une petite cité, Jouy-le -Moutier, mais nous ne devons pas nous attarder car il reste encore un long chemin à parcourir. Nous rejoignons par un escalier interminable une forêt inextricable mais après une succession de sentiers abrupts et casse-gueule, nous arrivons enfin à un belvédère qui, d'après des récits de voyageurs, serait proche de notre objectif final. Après une pause salutaire et un rapide recomptage des troupes présentes, l'expédition reprend et nous apercevons enfin cette « allée couverte » appelée aussi Cimetière-aux- Anglais, vestige d'un monument funéraire de l'époque néolithique (4000 à 1750 ans av JC).

Quelques explications et quelques photos et il nous faut déjà reprendre le chemin du retour. Nous choisissons, pour rentrer rapidement de suivre l'ancienne voie ferrée si bien qu'il n'est pas midi, l'heure de l'apéro en période non covidienne, quand nous foulons le bitume du parking de départ sans déplorer aucune perte humaine. 15,2 km ont été parcourus. Merci à Jacques GAUDRY et à Jacques LABROUSSE pour leur assistance efficace dans la conduite des groupes.



Patrice RABILLON

Le dimanche 14 mars 2021 - 7 participants - 13 km parcourus - Andrésey rives droite et gauche

Départ à pied du parking d'Andrésey pour rejoindre les bords de Seine et le pont piétons de Conflans. Nous passons donc côté rive gauche de la Seine jusqu'à la Croix d'Achères qui marque la ligne construite en 1850 pour protéger les habitants des crues du fleuve.

Une boucle nous permet de revenir vers notre chemin du retour. Pas de pluie : un miracle !

Retour au parking à 11h

Marie-Françoise CHALAVOUX



La Seine depuis la passerelle vers Achères le 14 mars 2021 (J. Labrousse)

Le dimanche 21 mars 2021

Les restrictions sanitaires ne nous ont pas permis de randonner.

Le dimanche 28 mars 2021 Boisemont-Saillancourt - 9 participants - 22 km parcourus - 4 voitures - 14 km A&R

Belle journée pour un confinement, il aurait été dommage de rater cette journée. Du parking de Boisemont nous formons deux groupes, puis partons en direction de Menucourt par la route de la Garenne, traversons le village en respectant les consignes, rejoignons La Chataigneraie, la Ferme aux Saules et enfin la Croix d'Evecquemont. Pause-café bien méritée, bien assis sur des troncs d'arbre. Les premiers gâteaux sortent des sacs.

Nous reprenons les chemins vers Tessancourt sur Aubette, le Château de Villette, le chemin du Bois du Héron et enfin Saillancourt que nous traversons pour rejoindre les carrières où nous apprécions le point de vue. Le déjeuner se fait au milieu des falaises blanches, au soleil, avec des douceurs arrosées. Nous voilà repartis à travers bois vers Le Grand Mesnil, bifurquons à droite pour retrouver le haut de Saillancourt, Courdimanche et Boisemont. Retour au PK à 16h, tous contents de notre belle journée. Merci à Alain pour avoir encadré le 2ème groupe. Merci à tous de votre bonne humeur. A bientôt pour d'autres chemins.

Jacques GAUDRY

Le dimanche 28 mars 2021 - Andrésy - Glatigny retour par Maurecourt - 14 participants - 11km

Départ du parking habituel d'Andrésy par un franc soleil qui nous accompagnera pendant toute la randonnée.

Après un passage près de la ferme de Belle Fontaine, nous avons gagné le Val de Glatigny par un sentier bucolique. Nous avons terminé notre boucle en profitant des bords de l'Oise et de la Seine.

3 groupes ont été constitués sous la responsabilité respective d'Annick Sourd, Jacques Labrousse et Patrice Rabillon.

Annick SOURD

PS : un grand bravo à Annick qui a animé sa première rando de main de maître

MARCHES NORDIQUES

Mars 2021

Date	PCA	Lieu	Km faits	Vitesse Moy.	XX	Animateurs	Observations
04/03/2021	22	Peuple de l'Herbe	11	6.4	20	FramBoise Lanoir	Les Pousse-Cailloux sont en forme ! Les 22 marcheurs en nordique ce matin étaient en forme puisqu'ils ont avalé 11 km à 6.4 km/h de moyenne. Après de dynamiques échauffements nous formons 4 groupes (Covid oblige...) et partons sur les quais de Seine pour rejoindre le parc du Peuple de l'Herbe que nous traversons sous forme d'un 8 pour repartir vers le stade où nous finissons le parcours avec une dernière boucle en longeant l'écluse. A mi-chemin, nous avons pratiqué un exercice de renforcement, histoire de bien faire travailler les cuisses et une bonne session d'étirement a clos cette séance sportive.
06/03/2021	33	Croix de Noailles	10	6.2	20	Michel Neyt	Après un échauffement d'une dizaine de minutes, départ par temps sec, frais et ensoleillé sur le parcours habituel en 6 groupes. 3 arrêts pendant la séance. 10 km de parcourus avec une pointe à 7,2 pour les 2 premiers groupes sur environ 1 km. Comme d'habitude, des étirements ont clos la séance. Merci Catherine Blévin, Myriam Bellabas, Dominique David, Didier Jollivet et Jean-Marc Pouyet pour l'encadrement des groupes.
11/03/2021	16	Corra	12	6.2	20	FramBoise Lanoir	Une séance de nordique sportive ! Ce matin, ce sont 16 marcheurs en nordique, répartis-en 3 groupes « covidien » (merci à Michel et Patrice pour l'accompagnement des deux autres groupes), n'ayant pas eu peur de la pluie annoncée et qui ont foncé sur les chemins au départ des Etangs du Corra. Même dans les butes, que nous avons largement montées et descendues, les marcheurs avaient un train d'enfer ! Ce sont donc près de 12 km avalés à 6.6 km/h de moyenne pour le premier groupe et 6.2 km/h au global. Trois séances de renforcements ont complété ce circuit sportif. On peut dire que nous avons mouillé le maillot... Mais ce

							n'était pas à cause la pluie, car nous avons eu, au final, un beau soleil !
13/03/2021	12	Forêt de Poissy	15.5	5.2	20	Myriam Bellabas	Malgré des conditions climatiques peu engageantes, 12 marcheurs se sont retrouvés sur le parking du parc des Charmilles à Poissy pour redécouvrir les chemins et sentiers de la Forêt de St Germain sous la direction avisée de Myriam Bellabas. Après les échauffements assurés par Catherine Blévin, nous essayons une légère averse, mais très vite les éclaircies reprennent le dessus et nous avons même droit à des rayons de soleil. Nous arrivons au carrefour des Oratoires, continuons en direction de la Maison d'Education de La légion d'Honneur aux Loges et nous repartons faire une boucle autour du Golf de St Germain. Nous arrivons au parking vers 12 h 00 avec 15,5 km parcourus pour le prix de 10 !
18/03/2021	20	Forêt de l'Hautil	10.6	5.8	20	FramBoise Lanoir	21 marcheurs participent à cette sortie de nordique au départ de Blondeau. Après une séance d'échauffement qui porte bien son nom, nous partons à l'assaut de la côte de l'Hautil via la rue du Faye. En effet, les chemins dans les champs étant très boueux, donc glissant, nous apprécions le bitume pour rejoindre le château du Faye où nous faisons une première pause. Nous montons la côte et tournons à droite pour rejoindre la mare des Picardes via plusieurs chemins en forêt. Une deuxième pause s'impose ! Nous prolongeons notre circuit dans l'Hautil et, après une troisième et dernière pause, nous revenons via le chemin de Maurecourt à l'Hautil qui est fermé à la circulation depuis le 15 février. Hop, une dernière côte, celle du chemin du Tartaleau, une dernière boucle en empruntant les sentes des Buis et nous voilà de retour à Blondeau avec 10.6 km au compteur. Des étirements ont clôturé cette séance. Merci à Didier, Myriam et Patrice pour votre aide pour l'accompagnement des 3 autres groupes).

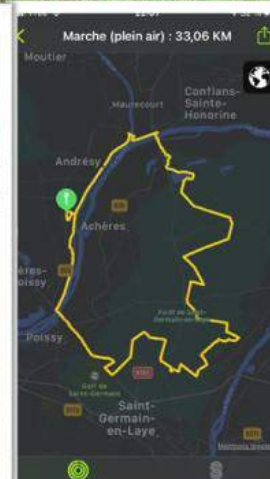
20/03/ 2021							Les restrictions sanitaires ne nous ont pas permis de randonner.
25/03/ 2021	23	Ecancourt - Forêt de l'Hautil	9.6	5.6	20	FramBoise Lanoir	Un nouveau circuit qui monte, qui monte... Nous formons 4 groupes (Merci à Jean-Marc, Michel et Patrice pour l'accompagnement des 3 autres groupes) au départ d'Ecancourt ce matin pour un nouveau circuit. Après quelques échauffements, nous les poursuivons, notamment au niveau des cuisses avec l'attaque d'une première côte, relativement courte mais bien raide ! Nous reprenons tranquillement notre souffle et continuons sur du presque plat avant d'attaquer une jolie descente. Une légère côte, un faux plat, encore un peu de descente puis « LA » côte, longue, ardue, celle dont on ne voit pas le bout ! Courage, nous sommes à mi-chemin. La deuxième partie du trajet est plus « touristique » avec le passage auprès de plusieurs mares. Retour sur Ecancourt avec encore une bonne descente. La séance d'étirements menée par Dominique nous permet de bien détendre nos muscles. Bref, un circuit assez technique qui demande de bien pousser sur ses bâtons !
27/03/ 2021	32	Maurecourt- Neuville- Maurecourt	12.2	6.5	20	Michel Neyt	Après un échauffement à l'Espace Gérard Blondeau, le groupe (divisés en 6 groupes, merci aux sous-meneurs : Dominique Amy, Catherine Blévin, Dominique David, Jean-Marc Pouyet et Denis Sivadon) part en direction des bords de l'Oise. Au niveau du terrain de foot, petite déviation à cause des travaux d'aménagement d'une zone humide. Direction le pont de Neuville, léger détour dans Neuville et reprise du parcours habituel jusqu'au pont de Conflans. Retour à l'Espace Gérard Blondeau en repassant par le terrain de foot de Maurecourt. Le tout avec un temps sec et parfois venteux.

COMPTE-RENDU LA MARCHE SPORTIVE DE MARS 2021

15/03/ 2021	7	Andrésy - Corra - Forêt - Poissy - Andrésy	33	6.2	15	FramBoise Lanoir	Dites 33 ! Lundi matin, nous étions 7 marcheurs à prendre le départ au stade Diagana pour un circuit 33 km mené tambour battant à 6.2 km/h de moyenne. Direction les étangs du Cora via les quais de Seine, traversée de la forêt via la Croix de Noailles, le château du Val, la mare aux Canes, puis direction Poissy que nous parcourons pour rejoindre les berges de Seine et arriver à notre point de départ (cf. circuit en photo). Quelques brefs pauses ont ponctué le parcours ainsi qu'une alternance d'un timide soleil et de petites averses... Un vrai temps de mars ! A l'arrivée une bonne séance d'étirements a clôturé cette sympathique sortie sportive.
----------------	---	---	----	-----	----	---------------------	--



Une équipe de filles et une équipe de garçons pour la sortie de Marche Sportive du 15 mars 2021 en forêt de Saint-Germain et retour via les berges de Seine... tout un programme !



COMPTE-RENDU DE LA MARCHE DYNAMIQUE DE MARS 2021

22/03/ 2021	12	Forêt de Saint-Germain au départ du Corra	22.3	6.3	10	FramBoise Lanoir	Première marche dynamique Ce sont 12 marcheurs qui se retrouvent sur le parking des étangs du Corra pour participer à cette première marche dynamique qui a comptabilisé 20.3 km à très bonne allure puisque nous avons fait du 6.3km/h de moyenne. Un circuit en huit (Corra, La Muette, Croix de Noailles, Mare aux Canes, Château du Val, Croix Verte, La Muette, Route Madame, Corra) où les deux groupes (mesures Covid - Merci à Didier pour avoir accompagné le 2ème groupe) se sont suivis et ont terminé cette sortie avec une séance d'étirements. A la demande générale, ce type de marche est à reconduire. Je vous en proposerai une nouvelle en avril.
----------------	----	--	------	-----	----	---------------------	--



Le 25 mars, nouveau circuit qui monte beaucoup, en forêt de l'Hautil, départ de la Ferme d'Eancourt.

BIENTOT SUR LES CHEMINS MARS 2021



Le jeudi 1^{er} avril 2021 Marche Nordique de 9h à 11H30 - Circuit du peuple de l'Herbe à Carrières s/Poissy
Rdv à 8 h 50 Parking du Stade Mézières à Carrières S/Poissy. Pas de covoiturage

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le samedi 3 avril 2021 Marche Nordique de 9h à 11H30 - Forêt de St Germain - Croix de Noailles
Rdv à 8 h 50 Rond Point Croix de Noailles côté restaurant.

Covoiturage sur appel téléphonique la veille (covoiturage 1 €) possible mais limité (Covid19) à 8h40 parking habituel à Andrésy (angle rue des Coutures et rue Pasteur)

Michel NEYT (06 70 81 94 55)



Le dimanche 4 avril 2021 (Pâques) pour 11 km circuit bords de l'Oise et hauteurs de Vauréal avec

Patrice RABILLON (06 80 37 09 25)

Rdv à 7 h 50 Parking habituel d'Andrésy angle rue des coutures et rue Pasteur

Ou à 8 h 20 Parking du Clos à Vauréal.

Départ de la rando 8 h 30



Le lundi 5 avril 2021 pour 10 km en bords de Seine à Herblay

Rdv à 8 h 20 Parking habituel d'Andrésy angle rue des coutures et rue Pasteur

Ou à 8 h 50 Parking du collège des Hautes Rayes - Place Bérégovoy - Conflans Ste Honorine

Départ de la rando 9 h

Patrice RABILLON (06 80 37 09 25)



Le jeudi 8 avril 2021 Marche Nordique de 9h à 11H30 - Circuit Etang du Corra

Rdv à 8 h 50 Parking de l'étang du Corra à gauche.

Covoiturage sur appel téléphonique la veille (covoiturage 1 €) possible mais limité (Covid19) à 8h40 parking espace Blondeau Maurecourt

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le samedi 10 avril 2021 Marche Nordique de 9h à 11H30 - Forêt de Poissy avec Myriam BELLABAS

Rdv à 8 h 50 Parking des Charmilles à Poissy (150 Rue de la Bruyère à Poissy. Données GPS : W3J6+8G Poissy)

Ou à 8 h 35 parking habituel à Andrésy (angle rue des Coutures et rue Pasteur)

Covoiturage sur appel téléphonique la veille (covoiturage 1 €) possible mais limité (Covid19)

Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)



Le dimanche 11 avril 2021 pour 10 km Circuit sur les hauteurs d'Andrésy - Chanteloup - Triel avec

Annick SOURD (06 78 43 04 21)

Départ à 9 h

Rdv à 8h 50 Parking habituel d'Andrésy angle rue des coutures et rue Pasteur,



Le dimanche 11 avril 2021 pour 20 km autour de Triel avec

Jacques GAUDRY (06 08 53 34 10)

Départ à 8 h 30

Rdv à 8 h 20 au Parc des Etoiles à Triel, Avec son pique nique



Le lundi 12 avril 2021 **Marche Sportive longue d'environ 30 à 35 km** de 7 h à 13 h 30 - Circuit Andrésy - Vaux - Maurecourt - Courdimanche retour Andrésy

Rdv à 6 h 50 h Parking Stade Diagana (Sente des pointes, coté entrée du gymnase. Se munir d'une lampe frontale, d'eau et d'un encas. Pas de covoiturage

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le jeudi 15 avril 2021 **Marche Nordique** de 9h   11H30 - Circuit Maurecourt -Ferme de Bellefontaine (avec un peu de dénivelé)

Rdv à 8 h 50 Parking de l'Espace Blondeau   Maurecourt - Pas de covoiturage

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le samedi 17 avril 2021 **Marche Nordique** de 9h   11H30 - Circuit Parc du Peuple de l'Herbe

Rdv à 8 h 50 Parking du Stade Mézières   Carrières s/Poissy. Pas de covoiturage

Catherine BLEVIN (06 29 48 15 37)



Le dimanche 18 avril 2021 pour 15 km à TRIEL et VAUX-sur-Seine avec

Jacques LABROUSSE (06 19 54 04 82)

Rdv à 7 h 40 au parking habituel d'Andrésy, angle rue des Coutures et rue Pasteur

Ou Rdv à 7 h 50 à la gare de Triel

Départ de la rando 8 h



Le dimanche 18 avril 2021 pour 8 km Balade surprise avec

Florence FOURNIER (06 21 16 10 35)

Rdv 8 h 50 Parking habituel d'Andrésy, angle rue des Coutures et rue Pasteur

Départ de la rando 9 h



Le lundi 19 avril 2021 **Marche dynamique d'environ 20 km**   5,5 / 6 km/heure en forêt de l'Hautil avec un peu de dénivelé de 8 h   12 h 30 -

Rdv à 7 h 50 h Parking de l'Espace Blondeau   Maurecourt

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le jeudi 22 avril 2021 **Marche Nordique** de 9h   11H30- Circuit de la Mare aux Canes en forêt de St Germain en Laye

Rdv à 8 h 50 au Parking des Charmilles   Poissy (  gauche à la sortie de Poissy)

Ou à 8h35 parking du Stade Diagana   Andrésy, Covoiturage sur appel téléphonique la veille (covoiturage 1  ) possible mais limité (Covid19)

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le samedi 24 avril 2021 **Marche Nordique** de 9h   11H30 - Circuit Conflans Hautes Rayes - Herblay - Conflans

Rdv à 8 h 50 h Parking des Hautes Rayes - Place Bérégovoy - Conflans Ste Honorine

Ou à 8 h 40 parking de l'Espace Blondeau   Maurecourt. Covoiturage sur appel téléphonique la veille (covoiturage 1  ) possible mais limité (Covid19)

Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)



Le dimanche 25 avril 2021 pour 16 km Forêt de l'Hautil - Jouy le Moutier retour par Maurecourt
avec

Nadine BELLOT (06 62 14 02 24)

RV à 8 h 35 sur le parking habituel à Andrézy (angle rue des Coutures et rue Pasteur) Pas de covoiturage

Départ de la rando à 8 h 45



Le jeudi 29 avril 2021 Marche Nordique de 9 h à 11 h 30 circuit Forêt de St Germain - Croix de Noailles
Rdv à 8 h 50 Rond Point Croix de Noailles côté restaurant.

Ou à 8 h 35 parking de l'Espace Blondeau à Maurecourt pour covoiturage sur appel téléphonique la veille
(covoiturage 1 €) possible mais limité (Covid19) avec

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)

***Tous nos rendez-vous sont susceptibles de modifications
ou pire d'annulations
en fonction des obligations et restrictions
liées à la Covid 19.***



N'oubliez pas nos récents appels à la population

**A noter sur vos agendas :
Le rallye pédestre organisé par Marie-Françoise CHALAVOUX à PARIS
aura lieu le dimanche 20 juin 2021
Des renseignements complémentaires vous seront donnés ultérieurement.**

Nous sommes sollicités par les Service Culturels et Sportifs de la ville d'Andrésy pour participer à la Fête de la Ville et à la Fête de la Nature et du Patrimoine qui auront lieu respectivement les dimanche 28 juin et 12 septembre.

Que nous demande-t-on ? Peu de choses en fait. Il est prévu que nous organisons et animions **sur le territoire de la commune d'Andrésy :**

- **le dimanche 28 juin**, une marche nordique le matin et une randonnée pédestre l'après-midi
- **le dimanche 12 septembre** une randonnée pédestre l'après-midi, randonnée qui devra passer devant les sites « historiques » de la Ville (le circuit existe déjà)

Ces manifestations ouvertes à tous les publics sont généralement très fréquentées si bien que si les obligations de limiter les groupes à 6 personnes sont encore en vigueur fin juin et début septembre, nous devons être assez nombreux pour les encadrer.

Vous êtes plusieurs à avoir répondu favorablement à mon appel et je vous en remercie mais il faut que nous soyons encore plus nombreux. N'hésitez-pas à rejoindre le dream team en cours de formation.

Pour tout renseignement complémentaire, contacter Patrice RABILLON au 06 80 37 09 25