

MAI 2021

Ce journal est réalisé en dehors de toute réunion.



La parole est au Président :

Chers amis Pousse-Cailloux,

Malgré la mise en place par le Gouvernement le samedi 3 avril du 3 ème confinement national, notre équipe d'animatrices et d'animateurs s'est dévouée pour vous proposer, contrairement à de nombreux clubs qui ont suspendu toutes leurs activités, au moins 3 sorties par semaine. FramBoise nous propose même des sorties plus longues et plus rapides plusieurs lundis par mois et j'ai moi-même organisé une sortie le lundi de Pâques.

Cela n'est pas facile car nous sommes dans l'obligation de constituer dès le départ de chaque sortie des groupes homogènes de 6 personnes maximum. Ces groupes doivent rester figés, ne pas se mélanger et ne pas se dépasser pendant toute la sortie.

Ces dispositions entraînent chez la plupart d'entre nous des frustrations, nous qui avions l'habitude de venir à ces séances collectives à la fois pour dynamiser et améliorer notre endurance mais aussi pour faire des rencontres et maintenir un lien social.

Soyons optimistes et considérons que nous allons bientôt revenir à une situation normale.

En attendant cette « libération », faisons tous quelques efforts :

- Choisissons bien notre groupe de 6 personnes dès le départ. Ne nous surestimons pas mais ne nous sous-estimons pas non plus. Néanmoins, si nous sommes convalescents ou ressentons des fortes douleurs qui risquent de nous faire distancer et ainsi de retarder tous les groupes, il est peut-être préférable de marcher momentanément à un rythme plus lent.

- **Marche nordique** : rappelons que c'est un sport nécessitant de marcher à 5.5 km/h a minima de moyenne sur une séance avec 2 ou 3 petites pauses maximum. A noter que 90 % des muscles sont sollicités lors de la pratique de cette activité 30 % plus efficace que la marche traditionnelle quand elle est pratiquée à la vitesse d'au moins 5,5 km/h. En brûlant 400 calories par heure, vous dépensez deux fois plus qu'en randonnée classique.

- Nous vous proposons donc, si vous ne vous sentez pas capable d'atteindre une telle vitesse de pratiquer pour un temps nos randonnées pédestres du dimanche.

Il est bien entendu que si la situation actuelle perdure dans les prochaines semaines voire les prochains mois, nous adapterons la palette de nos activités pour être au plus près des besoins de nos adhérents.

En attendant, nous vous attendons toujours aussi nombreux à nos prochaines sorties. Patrice RABILLON

RALLYE dans PARIS

Cette année le rallye des Pousse-Cailloux aura lieu le **samedi 19 juin** avec un départ à 7 h 30. (et non le dimanche 20 comme annoncé)

Inscrivez-vous dès à présent auprès de Marie-Françoise CHALAVOUX au 06 81 20 56 25 par SMS.

Nous espérons pouvoir le terminer par un bon restaurant comme d'habitude ou à défaut par un pique-nique.

Les renseignements pratiques vous seront donnés dans le Canard de juin.

Il y a quelques semaines nous vous avons créé un groupe Facebook. Nous continuons notre démarche de modernisation en vous proposant de donner un coup de jeune à notre logo. Aussi, nous vous associons au choix de celui-ci.

Vous trouverez ci-dessous 6 propositions de logos. Merci de nous indiquer par mail à l'adresse suivante : contact.poussecailloix@gmail.com votre logo préféré (un seul) en notant le numéro figurant en bas à droite du logo choisi ainsi que votre nom et prénom.

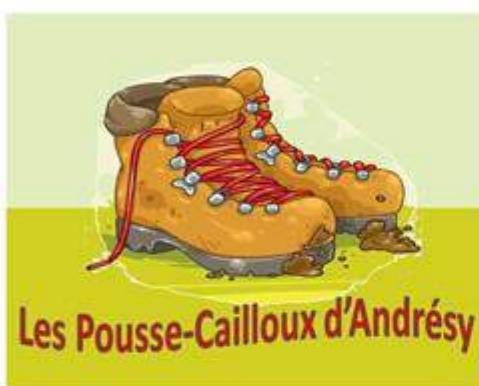
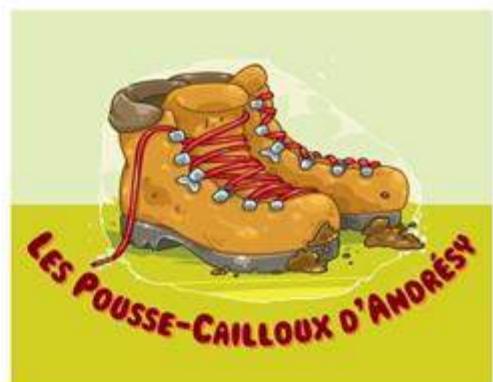
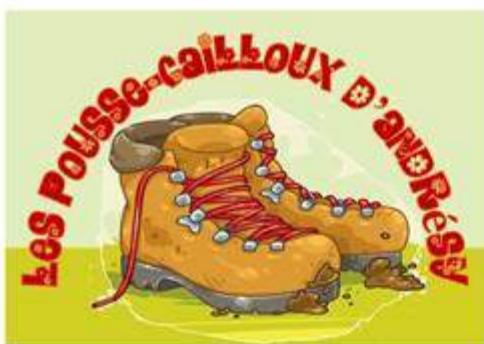
Les votes seront clôturés le dimanche 16 mai 2021 à minuit.

Le logo qui recevra le plus de voix sera celui qui sera choisi pour représenter notre association Les Pousse-Cailloux d'Andrésy.

A vos votes, prêts, partez....

Bien cordialement

Le Bureau des Pousse-Cailloux



URGENT ET IMPORTANT

Compte-tenu des recommandations conjointes des autorités sanitaires et de la FFRP nous suspendons à partir du samedi 10 avril 2021 et jusqu'à nouvel ordre tout covoiturage organisé par l'Association Les Pousse-Cailloux.

Veuillez donc vous débrouiller éventuellement entre vous, en respectant les règles édictées et à vos risques et périls, pour vous rendre sur les lieux de rendez-vous prévus pour nos prochaines sorties.



C'était Hier

Le dimanche 4 avril 2021 - 19 participants- 11,7 km- 12 voitures- 12 km A&R

Après avoir rencontré quelques difficultés pour garer leurs véhicules sur le parking de la Rue du Clos, 18 Pousse-Cailloux accompagnés d'une invitée partent à la conquête des hauteurs vauréaliennes. Première étape : atteindre l'Allée Couverte dite « Cimetière aux Anglais » ce qui se fait sans trop de difficultés malgré une côte très abrupte montée presqu'allègement.

Deuxième étape : la Cour des Arts en plein centre de Vauréal que nous atteignons en redescendant dans le centre-ville en empruntant la pittoresque Sente des Tilleuls.

Troisième étape : la Maison de Gérard Philippe à Cergy. Pour cela, nous passons par la forêt où nous sommes émerveillés par les nombreuses fleurs printanières fraîchement écloses : blanches anémones des bois, jacinthes, violettes, etc... .

Quatrième et dernière étape : retour au parking de départ : après avoir longé et examiné sous tous les angles cette maison d'artiste malheureusement bien délabrée, nous passons sous le Pont Rouge récemment restauré, continuons de longer l'Oise et arrivons au but non sans avoir refait une incursion dans le vieux Vauréal via la Sente du Cimetière qui est un véritable dédale. Merci à Jacques L. et Danielle R. pour l'encadrement sans faille de leurs groupes ! Bilan de la matinée : 11,73 km avec un dénivelé positif de 195 m.

Patrice RABILLON

Le lundi de Pâques 5 avril 2021 - 5 participants - 10 km - 2 voitures - 10 km A&R

Les Pousse-Cailloux font-ils la grasse matinée, sont-ils partis à la chasse aux œufs de Pâques ou sont-ils tout simplement rebutés par le froid affiché par le thermomètre ? Toujours est-il qu'ils ne sont que 5 au parking de départ de la rando au Collège des Hautes Rayes à Conflans. Pas de difficultés donc au niveau de la jauge « groupe de 6 personnes ». Nous commençons notre périple en descendant le Sentier des Ânes, passons au-dessus des Carrières de Gaillon puis nous prenons le Sentier des Alouettes qui nous fait remonter le long d'un magnifique jardin paysager. Un peu plus loin, nous redescendons vers le Quai du Génie, allons prendre notre petit en-cas sur la place de l'église d'Herblay avant de repartir vers Conflans en suivant la Seine. Une dernière difficulté nous attend avant l'arrivée : la rude montée de la Sente des Laveuses. Tout le monde réussit sans

problème et c'est avec près de 10 km et un dénivelé positif de 133 m dans les jambes que nous regagnons nos voitures. A bientôt pour de nouvelles aventures.

2 voitures : 10 km aller/retour

Patrice RABILLON

Le dimanche 11 avril 2021 - 10 participants - 11 km parcours -

10 pousse-cailloux étaient au rendez-vous le 11 avril matin, pour cette randonnée depuis le parking habituel d'Andrésy.

Nous avons enchaîné plusieurs ruelles et sentiers, sur les hauteurs, d'Andrésy à Triel, en passant par le vieux Chanteloup. A Triel, nous avons pris le temps de cheminer dans le quartier de Pissefontaine, à la découverte de son histoire. Nous sommes, ensuite, revenus par la forêt de l'Hautil. Le temps était gris et frais, mais notre bonne humeur a chassé la pluie !

Annick SOURD

Le dimanche 18 avril 2021 - Le tour d'Andrésy -18 participants - 12 km parcours

$3 + 2 + 4 + 4 + 1 + 3 + 1 = 18$. Youpi ! le compte est bon. Nous formons 3 groupes et nous partons faire non pas le Tour de France mais le Tour d'Andrésy. Nous longeons d'abord la Seine puis l'Oise en direction de Maurecourt et nous tournons dans la Rue de l'Eperon que nous suivons côté andrésien bien entendu. Nous prolongeons par la Rue Carnot et la Rue des Beauvottes et enfin nous atteignons les hauteurs andrésiennes. Nous passons devant le nouveau cimetière puis devant la Maison de Retraite, traversons la D 55 et regagnons les zones habitées d'Andrésy direction le Stade Diagana. Nous descendons en direction de la Seine que nous longeons jusqu'au jardin de l'Hôtel de Ville puis nous regagnons le parking de départ. Bilan de la matinée : 12 km au compteur, 1 personne égarée vite retrouvée, aucun public sur les trottoirs pour nous encourager mais et c'est ce qui compte avant tout : une excellente ambiance et un émerveillement pour les yeux (ciel bleu, arbres en fleurs, festival de couleurs en forêt, dans les champs et dans les jardins qu'ils soient privés ou publics.)

Merci à Danielle et Nadine pour leur assistance efficace.

Patrice RABILLON

Le dimanche 18 avril 2021 - Trier sur Seine - Vaux le Temple - 6 participants - 15 km parcours

Facile de faire un groupe de 6 quand il y n'y a que 6 personnes au départ ! Nous attendons cinq minutes avant de partir en espérant voir arriver des candidats par le train de 7h 55 mais personne en vue. Nous partons donc vers la sente des Chatelets pour nous diriger ensuite vers le bord de Seine que nous longeons avec plaisir jusqu'à Vaux. Nous voyons au passage la maison de Véronique Sanson et un peu plus loin l'ancien restaurant Le Coq au Vin qui semble être en travaux. Arrivés à Vaux, fini le terrain plat, voilà quelques montées qui nous amènent aux abords du bois de l'Hautil d'où nous avons de magnifiques points de vue sur la vallée de la Seine, entre Verneuil, Chapet, Bouafle et Porcheville. Nous revenons ensuite vers Trier par Cheverchemont puis la rue Octave Mirbeau où nous voyons la maison de ce dernier en piteux état. Nous rentrons par la rue des Fontenelles et la Sente de la Ravinière de l'Eperon pour rejoindre la Gare à midi au terme des 15 km de ce parcours effectué sous un magnifique soleil. Merci à mes cinq collègues et à bientôt sur des chemins déconfinés ?! »

Jacques LABROUSSE

Le dimanche 25 avril 2021- Balade dans Andrésy et environs- 20 participants - 16 km

C'est à 8h45 pile que nous partîmes à 20 et arrivâmes au complet grâce à la bonne humeur et à la vigilance de chacun (le dernier groupe pris une mauvaise direction en forêt car éloigné du groupe précédent). La météo fut très clémence et le parcours agréable (peu de route) et beaucoup de fleurs et arbres odorants sur le chemin. C'est à un bon train que l'heure du déjeuner arriva assez tôt : la pause d'une heure nous a permis de prendre le temps d'échanges conviviaux, agrémentée par notre clown bénévole (Kader) qui nous a donné un aperçu de ses

capacités. A 14h00 nous rejoignîmes le parking avec encore une belle énergie qui aurait permis à certains de rallonger de quelques km de plus. Ce sera pour la prochaine fois, promis. Merci à tous de m'avoir fait confiance. A bientôt.

Nadine BELLOT



Merci à Nadine et à Jacques qui, pour votre première en qualité d'animateur et d'animateur adjoint, nous ont proposé un parcours très varié avec de petits passages en forêt que la plupart d'entre nous ne connaissaient pas. Examen réussi, on vous attend de pied ferme pour une prochaine rando avec un challenge à la clef : que cette prochaine rando soit encore plus belle que celle que vous nous avez proposée aujourd'hui.

Patrice RABILLON

MARCHES NORDIQUES

Avril 2021 Comptes-rendus

Date	PCA	Lieu	Km faits	Vitesse Moy.	XX	Animateurs	Observations
01/04/2021	33	Peuple de l'Herbe	12	6.5	20	FramBoise Lanoir	Une séance qui déménage ! Nous sommes 33 marcheurs en nordique ce matin, répartis-en 6 groupes (merci aux « sous-meneurs » Didier, Dominique, Jean-Marc, Michel et Patrice) au départ du stade Mazières. Un échauffement, et nous longeons la Seine, direction le Parc du Peuple de l'Herbe que nous traversons en long, en large et en travers. A noter quelques pointes à plus de 7km/h pour certains. Au retour, petite boucle supplémentaire vers l'écluse. Nous affichons 12km au compteur à 6.5 km/h de moyenne. Une séance d'étirements conjointement menée par Dominique Amy et moi-même ont complété cette sortie sportive et ensoleillée.

Pas 03/04/ 2021	23	Croix de Noailles	9	6.2	20	Michel Neyt	C'est sous un ciel bien gris et sous une température redevenue automnale que nous nous retrouvons à la Croix de Noailles, au départ de ce que nous appellerons le "classico" : un parcours sinueux sur les sentiers et chemins de la Forêt de St Germain. La boue a disparu mais les bosses sont toujours là ! Quatre groupes sont constitués (merci à Dominique Amy, Dominique David et Patrice Rabillon) et parcourent allègrement les 9 km du circuit. Avant de se quitter, Dominique Amy anime la traditionnelle séance d'étirements.
08/04/ 2021	21	Corra	11	5.9	20	FramBoise Lanoir	4-21 ? Ce matin, nous n'avons pas joué au 4-21 mais nous étions 21 marcheurs en nordique répartis-en 4 groupes !... Départ des étangs du Corra pour un nouveau circuit côté nord de la forêt. Après une classique séance d'échauffements, nous longeons les étangs à notre gauche puis nous empruntons un chemin bordé de pins. Nous empruntons un morceau de la route du Bout du Monde puis remontons vers le Nord, piquons en Ouest, remontons à nouveau sur le Nord via la route d'Ayen et revenons plein Est au Cora par des petits chemins. Nous finissons notre parcours en contournant les étangs sur notre gauche. Ce sont donc 11 km parcourus avec une pointe à 7 km/h sur un bon kilomètre. Merci à tous les marcheurs et particulièrement aux « sous-meneurs » Didier, Michel et Patric pour le bon respect des contraintes sanitaires. Merci également à Dominique Amy qui a assuré la séance d'étirements.
10/04/ 2021	5	Forêt de St Germain - Poissy - Parc des Charmilles	11.5	5.9	15	Didier Jollivet et Myriam Bellabas	En raison de la pluie annoncée pour ce matin et pour le reste de la journée, nous ne sommes que 5 participants au départ de ce parcours prévu dans le parc des Charmilles et en forêt de St Germain. Notre Président Patrice nous fait une petite visite au parking avant le départ ne pouvant rester parmi nous. La pluie a cessé, c'est une bonne nouvelle, on en profite pour démarrer la séance d'échauffements. Ensuite nous effectuons le trajet prévu en effectuant

							de petits exercices pour le cardio en empruntant un chemin bien bosselé. Nous terminons par une séance d'étirements. En fin de compte le temps s'est maintenu, pas d'averse pendant tout notre trajet. Beaucoup de plaisir et une belle ambiance à parcourir ces chemins forestiers.
15/04/2021	19	Maurecourt - Hautil - champs - Maurecourt	10	5.7	20	FramBoise Lanoir	<p>Une marche nordique sous l'égide de la couleur !</p> <p>19 marcheurs ont pris le départ d'une marche nordique ce matin à l'Espace Gérard Blondeau. Une randonnée colorée du violet des jacinthes des bois qui tapissent certaines parties de la forêt de l'Hautil, du jaune des champs de colza, du vert tendre des jeunes pousses de blé et du bleu azur d'un ciel limpide.</p> <p>Nous partons en direction du château du Faye, puis grimpette jusqu'à la Barbanerie, continuation sur la route des chênes, grosse descente où en bas nous faisons une longue pause pour admirer un énorme tapis violet de jacinthes des bois. Retour sur Maurecourt via les champs verts et jaunes. Ce fut donc 10 km d'effectués avec près de 300 m de dénivelés. Merci à Didier, Michel et Patrice pour leur aide à l'accompagnement des groupes qui ont bien été respectés et merci à Dominique pour les étirements qui ont complété cette séance.</p>
17/04/2021	24	Peuple de l'Herbe	10	5.2	20	Catherine Blévin	<p>Il fait un temps magnifique pour ce parcours menant du Stade Demazières vers les Etangs de la Galiotte et de la Vieille Ferme et retour au point de départ. Divisés En 4 groupes, certains marchent à vive allure, d'autres flânnent davantage. Néanmoins nous arrivons tous à bon port où Dominique A. nous fait faire quelques étirements salutaires.</p> <p>Scoop du jour : nous vîmes une maman cygne en train de couver ses œufs ! (<i>Patrice Rabillon</i>)</p>
22/04/2021	21	Poissy - Mare aux Canes - Château Val - Poissy	11	5.9	20	FramBoise Lanoir	<p>La mare aux canes...</p> <p>Nous sommes 21 marcheurs au départ du parking des Charmilles à Poissy. Nous formons 4 groupes (merci à Didier, Michel et Patrice pour leur aide). Après une séance d'échauffements en chantant, départ pour la mare aux canes.</p>

							Cette mare, d'une profondeur maximale de 1 mètre 60 est alimentée par les eaux de pluie collectées par des fossés. Nous poursuivons vers le château du Val puis direction l'Etoile de la Porte Verte, passage à l'arrière de la Maison d'Education de la Légion d'Honneur, retour par la très agréable route des Princesses et la route de la mare aux Canes. Une séance d'étirements animée par Dominique A. a clôturé cette sympathique et conviviale sortie ensoleillée de 11 km pratiquée à 5.9 km/h de moyenne.
24/04/2021	26	Conflans - Herblay par la plaine et les quais de Seine	11	5.6	20	Didier Jollivet	C'est avec un beau soleil et une T° à la hausse que nous effectuons notre séance d'échauffements près du collège des Hautes Rayes à Conflans. Nous démarrons notre parcours par la traversée de la plaine vers les hauts d'Herblay, puis nous rejoignons le bord de Seine après avoir dû chercher un chemin praticable à cause de la végétation abondante en traversant le petit bois descendant vers les immeubles situés près du bord de l'eau. Ensuite nous rejoignons l'ancienne maison du passeur et montons vers l'église d'Herblay par le chemin des écoliers. Nous faisons une petite pause, puis nous continuons notre périple par un petit bout de GR et nous redescendons vers le bord de Seine. Retour vers Conflans par le bord de Seine puis le chemin des ânes (nous travaillons notre cardio en grimpant les marches pour le plaisir) pour remonter sur le plateau vers le collège. Les étirements sont réalisés en fin de séance. Merci aux meneurs de groupes Michel Neyt, Dominique David, Jean-Marc Pouyet, Patrice Rabillon en serre-file, sans leur aide nous ne pourrions pas pratiquer notre sport si agréable.
29/04/2021	25	Croix de Noailles - Château du Val - Terrasses de St-Germain - Chemin des mares - Croix de Noailles	11.7	5.9	20	FramBoise Lanoir	Les bâtons ont chauffé sur un nouveau circuit ! Ce matin, au départ de la Croix de Noailles, nous étions 25, répartis-en 5 groupes « covidiens » (merci à Didier, Dominique D, Myriam et Patrice pour l'accompagnement des 4 autres groupes). Après les échauffements, nous

attaquons ce nouveau circuit très roulant. Direction les terrasses du château de Saint-Germain en passant par le château du Val. Sur le chemin du retour, via principalement, par le chemin des Mares et la route Notre-Dame-de-Bon-Secours, quelques marcheurs font plusieurs pointes à 8 km/h et ont un rythme soutenu sur plusieurs kilomètres. Ce sont donc 11,7 km parcourus à 5.9 km/h au global. En fin de parcours, j'avais annoncé une surprise fleurie. Elle est là, de chaque côté du chemin, des tapis violets de jacinthes des bois couvrent les sous-bois. Un régal visuel. Merci à Dominique A. pour les étirements en fin de séance.

Un petit rappel concernant les séances de marche nordique : une « séance » comporte obligatoirement des échauffements et des étirements en fin de parcours. Lorsque votre emploi du temps ne vous permet pas de réaliser ces étirements, merci d'en informer le meneur ou le sous/meneur avant de partir.



Séance d'étirements au Stade Mazière de Carrières/Poissy



Dans les bois de l'Hautil le 15 avril 2021



BIENTOT SUR LES CHEMINS MAI 2021



Le samedi 1^{er} mai 2021 Marche Nordique de 9h à 11H30 - Maurecourt - Etangs du Corra - Maurecourt
Rdv à 8 h 50 Parking de l'Espace Blondeau - Maurecourt - **Pas de covoiturage**

Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)



Le dimanche 2 mai 2021 12 à 13 km en Forêt de St Germain avec

Marie-Françoise CHALAVOUX (06 8 20 56 25)

Rdv à 7 h 50 à l'Etang du Corra à gauche (Pas de départ depuis le parking d'Andrésy)

Départ de la rando 8 h



Le lundi 3 mai 2021 Marche Sportive longue d'environ 30 à 35 km à 5,5 - 6 km /hde 7 h à 13 h 30 -
Circuit Maurecourt - Pontoise - Maurecourt
Rdv à 6 h 50 h Parking Espace Blondeau - Maurecourt - **Pas de covoiturage**

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le jeudi 6 mai 2021 Marche Nordique de 9h à 11H30 - Circuit Etang du Corra
Rdv à 8 h 50 Parking de l'étang du Corra à gauche. **Pas de covoiturage**

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le samedi 8 mai 2021 Marche Nordique de 9h à 11H30 - Forêt de St Germain - Croix de Noailles
Rdv à 8 h 50 Parking Rond Point de la Croix de Noailles Coté restaurant - **Pas de covoiturage-**
Catherine BLEVIN (06 29 48 15 37)



Le dimanche 9 mai 2021 pour 10 km Circuit Andrésy - Forêt de l'Hautil - Chanteloup- les- Vignes avec
Kader BOUZEMANE (07 83 60 29 04)

Départ de la rando à 9 h

Rdv à 8h 50 parking habituel à Andrésy - angle rue des Coutures et rue Pasteur



Le jeudi 13 mai 2021 Marche Nordique de 9h à 11H30 - Circuit Conflans - Pont de Neuville - Conflans
Rdv à 8 h 50 Parking de l'Espace Blondeau à Maurecourt - **Pas de covoiturage**

Michel NEYT (06 70 81 94 55)



Le samedi 15 mai 2021 Marche Nordique de 9h à 11H30 - Circuit Parc du Peuple de l'Herbe
Rdv à 8 h 50 Parking du Stade Mézières à Carrières s/Poissy. - **Pas de covoiturage**

Catherine BLEVIN (06 29 48 15 37)



Le dimanche 16 mai 2021 pour 11 km faciles avec peu de dénivelé - Andrésy - Maurecourt par l'ancienne
voie de chemin de fer, retour Andrésy avec

Annick SOURD (06 78 43 04 21)

Rdv à 8 h 20 au parking habituel à Andrésy. Retour prévu à 11 h 30 au plus tard (déjeuner des mamans !)

Départ de la rando à 8 h 30



Le dimanche 16 mai 2021 pour 15 km à VIGNY avec

Jacques LABROUSSE (06 19 54 04 82)

Rdv à 7 h 20 sur le parking d'Andrésy - pas de covoiturage organisé par les Pousse-Cailloux.

Départ de la rando 7 h 30



Le jeudi 20 mai 2021 Marche Nordique de 9h à 11H30- Ecancourt - Forêt de l'Hautil - Ecancourt

Rdv à 8 h 50 au Parking de la Ferme d'Ecancourt (Cour du Murier à Jouy le Moutier) **Pas de covoiturage**

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le samedi 22 mai 2021 Marche Nordique de 9h à 11H30 - Conflans Hautes Rayes - Herblay - Conflans

Rdv à 8 h 50 h Parking des Hautes Rayes - Place Bérégovoy - Conflans Ste Honorine. **Pas de covoiturage**

Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)



Le jeudi 27 mai 2021 Marche Nordique de 9 h à 11 h 30 circuit Bords de l'Oise

Rdv à 8 h 50 parking des Dagnaudes à Neuville (GPS : 49°01'06.0 »N 2°03'11.5 »E) **Pas de covoiturage** avec

Michel NEYT (06 70 81 94 55)



Le samedi 29 mai marche Nordique de 9 h à 11 h 30 Maurecourt - Neuville - Pont de Neuville - Maurecourt

Rdv à 8 h 50 Parking espace Blondeau à Maurecourt - **Pas de covoiturage**

Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)



Le dimanche 30 mai 2021 (Fête des mères) pour 11 km faciles avec peu de dénivelé - Andrésy - Maurecourt

par l'ancienne voie de chemin de fer, retour Andrésy avec

Annick SOURD (06 78 43 04 21)

Rdv à 8 h 20 au parking habituel à Andrésy. Retour prévu à 11 h 30 au plus tard (déjeuner des mamans !)

Départ de la rando à 8 h 30



Le dimanche 30 mai 2021 pour 20 km à PLAISIR avec

Aurélie BOURLIATAUD (06 88 43 02 47)

Rdv à 7 h 50 sur le parking habituel d'Andrésy rue des Coutures **avec son pique-nique**

Départ à 8 h



Le lundi 31 mai 2021 Marche dynamique d'environ 20 km à 5,5 / 6 km/heure de 8 h à 12 h 30 en forêt de l'Hautil avec un peu de dénivelé de 8 h à 12 h 30 -

Rdv à 7 h 50 h Parking du Stade Diagana (sentier des Pointes, côté du gymnase). **Pas de covoiturage**

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le jeudi 03 juin 2021 Marche Nordique de 9 h à 11 h 30 Circuit de l'Etang du Corra

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

Ou à 8 h 40 parking de l'Espace Blondeau à Maurecourt, **pas de covoiturage** organisé par les Pousse-Cailloux

Framboise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le samedi 05 juin 2021 Marche Nordique de 9h à 11H30 - Forêt de St Germain - Croix de Noailles
Rdv à 8 h 50 Parking Rond Point de la Croix de Noailles Coté restaurant

Ou à 8 h 40 parking de l'Espace Blondeau à Maurecourt, **pas de covoiturage organisé par les Pousse-Cailloux**
Michel NEYT (06 70 81 94 55)



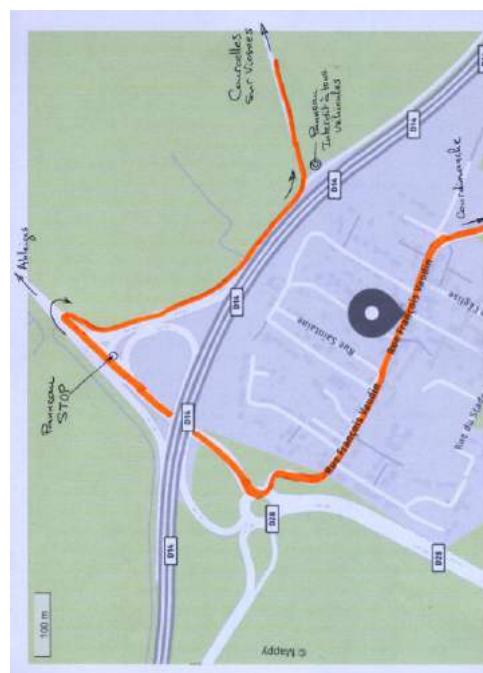
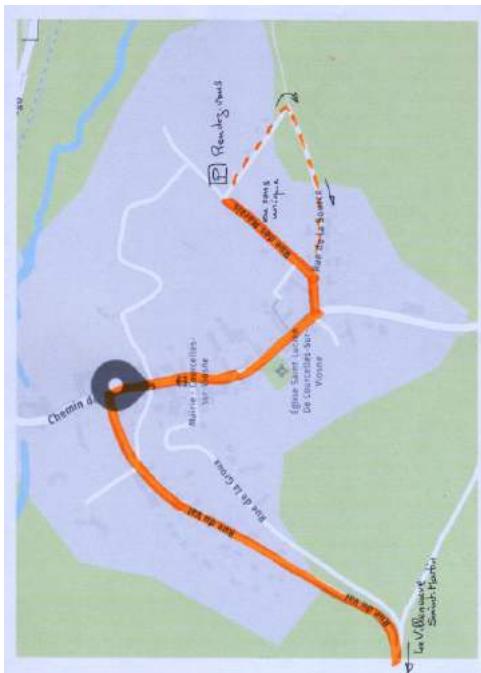
Le dimanche 06 juin 2021 pour 16 km à COURCELLES-sur-VOSNES avec

Alain DECLERCK (06 72 24 04 70)

Rdv à 7 h 20 parking habituel rue des Coutures à Andrésy ou à

Rdv à 7 h 50 à Courcelles Ci après comment se rendre sur le lieu de Rdv

Retour prévu vers 12 h 45 à Andrésy



Départ de la rando 8 h



Le lundi 7 juin 2021 Marche Sportive longue d'environ 30 à 35 km - 5,5 à 6 km /h de 7 h à 13 h 30 -
Circuit Andrésy - Poissy - Trier - Vaux - Ecancourt - Andrésy

Rdv à 6 h 50 h Parking Stade Diagana - Sente des Pointes, côté entrée du stade - **Pas de covoiturage**

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.**

**Soyez très attentifs aux lieux et heures des rendez-vous.
Notre association essaie de s'adapter au maximum
aux règles de sécurité qui nous sont imposées,
Merci de les respecter.**

LE RANDONNEUR ET LA ROUTE

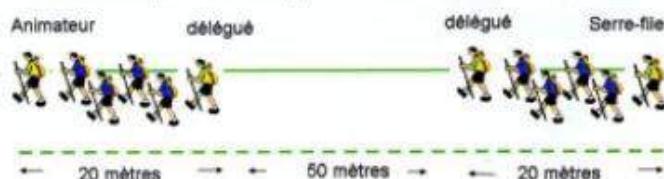
Un groupe se déplaçant sur une chaussée, est tenu d'emprunter les emplacements praticables réservés aux piétons tels que **trottoirs ou accotements**.



> Si toutefois, hors agglomération, vous avancez en colonne par un, vous devez vous déplacer sur le **bord gauche de la chaussée**, sauf si cela est de nature à compromettre votre sécurité.



> Si votre groupe est plus important (plus de 30 personnes), il vous est recommandé de le **scinder en plusieurs groupes**. À l'intérieur de chaque groupe, déplacez-vous également en colonne par deux, sur le bord droit de la chaussée. Chaque groupe ne doit pas occuper plus de **20 m de longueur**. Conservez enfin un **intervalle de 50 m entre chaque groupe**, pour faciliter là aussi le dépassement par les véhicules.



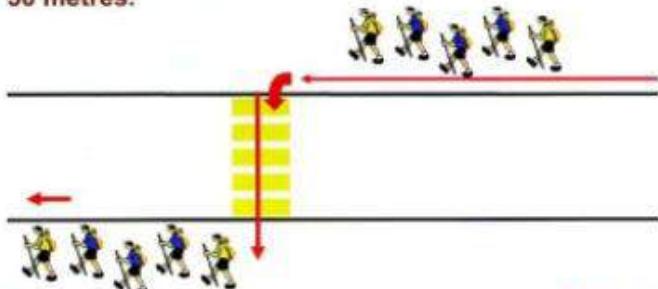
> **en sommet d'une côte ou dans un virage et en fonction de la visibilité, de la distance et de la vitesse des véhicules**, vous devez désigner un

éclaireur pour sécuriser, ouvrir la marche et poster un serre file en retrait pour sécuriser, fermer la marche.



> Vous ne devez traverser qu'après vous être assuré que vous pouvez le faire sans risque en fonction de la visibilité, de la distance et de la vitesse des véhicules.

> Vous avez l'obligation d'emprunter les passages prévus pour les piétons, s'ils sont situés à moins de 50 mètres.



> Lorsque la traversée est réglée par des **feux de signalisation**, vous devez attendre le feu vert pour les piétons avant de vous engager. Lorsque c'est un **agent qui règle la circulation**, il faut attendre son signal avant de traverser

> Aux intersections à proximité desquelles il n'existe pas de passage prévu pour les piétons, **empruntez la partie de la chaussée en prolongement du trottoir, et ne traversez pas en diagonale**

Hors des intersections, de la même façon, traversez la chaussée perpendiculairement à son axe.

