

JUILLET AOÛT 2021

Le 28 juin à 18 h 30

Réunion des membres du bureau

Etaient présents :

Dominique AMY

Maryvonne BUFFARD

Framboise LANOIR

Patrice RABILLON

Annick SOURD

FORUM des ASSOCIATIONS

Le Forum des Associations se tiendra le **samedi 4 septembre 2021** de **10 h à 17 h** au **complexe sportif Diagana**.

La salle 2 sera dédiée aux associations sportives. Nous recherchons quelques volontaires pour venir tenir notre stand pendant 1 à 2 h et /ou venir monter le stand le samedi matin de 9 h à 10 h.

Merci d'avance de vous faire connaître auprès de Patrice RABILLON patrice.rabillon@gmail.com

DERNIERES REGLES SANITAIRES au 25 JUIN 2021

Recommandations de la FFRP

Pratique des activités de marche et de randonnée individuelle ou encadrée au sein d'une Association :

- Plus de couvre-feu,
- Jauge des groupes : pas de limitation sur l'espace public,
- Pas de port obligatoire de masque en extérieur

Pour les séjours et voyages, ces derniers sont « autorisés dans le respect des règles gouvernementales en vigueur ».

La commission médicale de la FFRandonnée conseille fortement à ses adhérents d'être vaccinés pour participer aux activités de l'Association.

C'était Hier

Le dimanche 6 Juin 2021 - 12 participants -10 km parcourus - Andrésy L'Hautil

Départ de 12 Pousse-Cailloux avec un beau soleil direction Maurecourt par le bord de l'Oise. Nous remontons ensuite en direction des Charvaux et du château du Fay. Une petite boucle et nous nous dirigeons vers le cimetière de l'Hautil avant de redescendre en zigzag en direction de la Seine.

Retour au parking à 11 h 25 par les bords de Seine, après avoir effectués 10 km à 4,6 de moyenne.

Les 2 nouvelles recrues, Marie-France et Corinne, ont très bien suivi la cadence et reviendront certainement !

Marie-Françoise CHALAVOUX

Le dimanche 6 juin 2021 à Courcelles sur Viosnes - 12 participants - 16 km parcourus

A 8h00, c'est dans la joie et la bonne humeur que 12 pousse-cailloux sont partis à la découverte d'une partie de la vallée de la Viosnes. Le groupe s'est faufilé dans les ruelles herbeuses de Courcelles sur Viosnes, petit village du Vexin où un vieux moulin typique a fait le bonheur des photographes. Après avoir franchi la voie ferrée, une rue en forte pente nous a mis en jambes pour découvrir Montgeroult et son château. A peine le temps d'admirer l'évaporation de la rosée dans les champs, que nous sommes redescendus sur la Viosnes pour remonter en pente douce cette fois vers l'aérodrome de Cormeilles en Vexin. Après l'avoir contourné, nous avons traversé la petite ville de Boissy l'Aillierie. Plus d'une et plus d'un ont été ravis d'y découvrir de beaux édifices comme l'église, au point de faire la pause près du lavoir restauré. Nouveau départ, nouvelle traversée de la voie ferrée et de la Viosnes pour admirer au passage un autre moulin. Une nouvelle montée et au détour d'un chemin, la chaussée Jules César s'ouvrait à nous. En la cheminant, nous pouvions penser à son illustre passé où les romains pouvaient, en partant de Lutèce, se rendre à la mer non loin de ce qui deviendra Le Havre. Enfin par un ravissant chemin creux, nous retrouvions à midi le village du départ après 16 kms parcourus dans les champs et les bois sous un beau soleil



Alain DECKLERCK

Séjour dans le Cantal du 5 au 12 juin 2021 - Maurs la Jolie et ses environs - 18 participants

Il est environ 16 h 30 samedi dernier 5 juin et il fait encore beau quand les 13 Pousse-Cailloux inscrits à cette semaine de rando arrivent au Village Vacances La Châtaigneraie à Maurs. Le personnel est heureux de pouvoir enfin accueillir des touristes après des mois de confinement. Rejoints par 5 autres randonneurs qui nous accompagneront toute la semaine, nous découvrons ce magnifique domaine sis dans un vaste parc arboré de 7 ha au carrefour de l'Aveyron, du Lot et au pied des Monts du Cantal.

Dimanche : nous faisons connaissance de nos 2 guides ; Céline, une jeune Vaclusienne établie depuis peu à Maurs et Bernard, un « vieux » cantalien pur jus connaissant parfaitement la région.

Première rando autour du village permettant à chacun de se remettre en jambes : 9 km sont parcourus à bonne allure. Tout le monde est bon pour le service. Nous repartons donc l'après-midi pour une seconde rando de 8 km à partir du pittoresque village aux 2 églises : St Santin de Maurs. C'est l'occasion pour certains d'entre nous d'apercevoir au détour d'un chemin un sanglier poursuivi par un chien. Les amateurs de fleurs sauvages sont ravis : c'est un festival de couleurs et de formes auquel nous assistons dans les prés et le long des chemins. Nous rentrons au Village Vacances où votre serviteur a la confirmation de ce qu'il redoutait : les tiques l'adorent !

Lundi : ayant fait nos preuves hier, nous cheminons aujourd'hui sur près de 15 km sur le Causse de Bédier. Nous sommes bien en terre cantaloue car, comme dit le célèbre adage auvergnat « quand vous rencontrez plus de vaches que de femmes, c'est que vous êtes dans le Cantal ! ». Qu'elles sont belles ces vaches Salers qu'elles soient cornues ou pas ! Dans les hameaux traversés, nous admirons des maisons traditionnelles de la Région souvent très coquettes et passons à proximité de quelques cazelles (bories) et dolmens rescapés d'un autre temps. Nous croisons sur le chemin quelques pèlerins faisant le Chemin de St Jacques. Ils sont bien courageux car la température est élevée et le temps particulièrement orageux. Au retour, nous décidons de passer par Figeac, Cité de Champollion où nous visitons le pittoresque centre-ville sous une petite averse bienvenue. Nous ne manquons pas de passer par la Place des Ecritures qui fait honneur à ce grand homme.

Mardi : notre objectif est La Vinzelle, charmant petit village aveyronnais à flanc de colline que nous atteignons après être passés par moult sentiers assez escarpés alternant entre crêtes et forêt. Après le pique-nique effectué au pied de l'Eglise, nous redescendons vers le Lot non sans avoir acheté des noix à un petit producteur local. Nous avons parcouru 8 km. Nous nous rendons alors tous en voiture à Conques pour une visite libre. Après nous être garés sur le parking du bas du village, nous atteignons l'abbatiale par la ruelle très pentue, chemin par lequel les pèlerins de St Jacques quittent Conques habituellement le matin.



La montée vers La Vinzelle est périlleuse mais la vue sur le Lot splendide

Mercredi 9 : journée libre : Certains visitent Salers, le Puy Mary, Aurillac, d'autres St Circq Lapopie ou encore Laguiole tandis que les moins nomades profitent à fond de la Châtaigneraie et de Maurs.



En haut du Puy Mary avec notre guide Céline

Jeudi 10 : visite libre du grand marché hebdomadaire de Maurs le matin (les cartes bancaires chauffent !) et randonnée « Circuit de Leynhac et Chapelle du Pont » l'après-midi (7 km) avant d'aller se jeter le soir dans la piscine semi-olympique de la Chataigneraie enfin ouverte, certaines randonneuses tiennent à se laver les pieds dans la Rance!

Vendredi 11 : la rando matinale (9 km) nous amène cette fois au Château de Gironde, château dominant la Vallée du Lot ayant appartenu jadis à Hugues PANASSIE bien connu des amateurs de jazz. Seule la visite de la Chapelle est possible mais nous profitons du cadre enchanteur pour pique-niquer.



L'après-midi, nous reprenons les voitures à Port d'Agrès pour nous rendre à Mourjou faire le circuit de la Chataigneraie (5,5 km) : partant de ce tout petit village, nous traversons des hameaux aux superbes maisons aux toits de lauzes magnifiquement fleuries avant de déboucher à l'orée d'un bois - ô surprise - sur une usine flambant neuve (fabrication d'instrumentation médicale) et un peu plus loin sur une ancienne habitation paysanne aménagée en « Maison de la Châtaigne » appelée encore « Chez Colette » où l'on apprend tout ce qu'on a toujours voulu savoir sur la châtaigne et le marron. Les achats de produits locaux effectués, nous repartons vers Maurs. La semaine est déjà finie ; il faut faire les bagages car nous devons quitter le Village Vacances demain matin après une semaine bien chargée mais très agréable passée sous des conditions climatiques quasi-idéales.



Dans la Chataigneraie

Samedi 12 juin : c'est le départ ; tout le monde est content de cette semaine, semaine qui été repoussée, compromise, annulée et remise sur les rails in extremis! Le personnel du Village Vacances a été adorable que ce

soit l'hôtesse de réception ou encore le personnel de Direction ou Régis et sa brigade de serveurs. Nous avons profité pleinement de la gastronomie régionale et nos guides nous ont proposé des randos souvent dans des zones ombragées tout à fait adaptées aux températures élevées qui ont sévi toute la semaine. Et surtout, la convivialité et l'humour ont été, comme d'habitude omniprésents.

Un rude défi m'attend pour 2022 : proposer un nouveau séjour au moins aussi bien qu'à la Chataigneraie !

Patrice RABILLON

Le dimanche 13 juin 2021 -NUCOURT - 8 participants - 20 km parcourus- 4 voitures - 60 km A&R

8 participants ce matin au départ de Nucourt sous un soleil radieux. Nous passons par Le Bellay en Vexin pour rejoindre Bouconvillers et le bois de Beaumont en direction de Lavilletterte et ses étangs. Site accueillant mais comme il est trop tôt pour le pique nique nous décidons continuer sur Lierville où son terrain de sport nous offre de quoi nous assoir à l'ombre. Nous avons un peu de mal à repartir d'un site aussi accueillant mais Hadancourt le Haut Clocher nous attend pour nous remettre sur le chemin de Nucourt que nous atteignons à 14 h 30 au terme d'une belle journée.

Jacques LABROUSSE



Le samedi 19 juin - Rallye dans Paris - Le Marais

Pendant que certaines et certains Pousse-Cailloux tirent la langue sur les pentes de l'Hautil, 20 autres PC accompagnés de 4 invités se rendent via le RER à PARIS, munis de leur crayon, gomme et surtout Smartphone (très utile au cas où nous devrions appeler Police-Secours !) pour participer au rallye touristique organisé par Marie-Françoise dans un quartier que nous n'allons découvrir qu'à notre arrivée dans la capitale. Pendant le voyage, les neurones ont chauffé, très sollicités par la résolution d'énigmes toutes plus tordues les unes que les autres. Arrivés Station Chatelet, plus précisément Porte Rambuteau, nous partons répartis en équipes qui disposent chacune d'un dossier de participation avec des questions faisant, théoriquement, à notre esprit de logique et à notre sens de l'observation. C'est donc dans le pittoresque et turbulent quartier du Marais que nous sommes lâchés. Par un dédale de rues, petites places et squares pour certains inconnus de la plupart d'entre nous, nous arrivons sur la Place des Vosges qui a retrouvé sa fréquentation d'avant le confinement. Nous reflions alors vers le square Anne Franck via la Rue des Franc-Bourgeois où nous attend une terrible épreuve physique : le lancer de bouchons de liège; c'est la panique, nous ne sommes plus de gamins et nous avons vraiment peur qu'un accident intervienne. Heureusement chacun s'est concentré et personne n'a avalé ou reçu de bouchon dans l'œil !

Après ce gros effort physique, tout le monde a faim. Nous nous nous rendons donc tous au restaurant où de délicieux repas nous sont servis. Il nous faudra attendre le, retour à Conflans pour connaître sur le parking de la Gare RER les résultats. Certains crient de joie, d'autres sont déçus. Tout le monde ne peut pas gagner mais tous obtiennent leur petite récompense très contents de leur journée. Merci encore Françoise pour cette Opération à renouveler l'année prochaine. Nous avons parcouru environ 9 km avec un énorme dénivelé de 7 m

Patrice RABILLON

Le dimanche 20 juin Cergy Village - 5 participants - 14 km parcourus

Compte-rendu de la randonnée du 20 juin à Cergy Village et ses environs par Sandrine que nous remercions vivement pour sa première prestation de meneuse en solo.

Nous étions 5 ce matin pour un départ à 8h30 de Cergy village. Nous avons pris des chemins ombragés comme la Sente des Roches, l'ancienne voie de chemin de fer avec une belle vue sur les étangs de Cergy puis le petit bois de Vauréal, Jouy le Moutier et les bords de l'Oise et un retour par les étangs. Un petit groupe bien sympathique tout au long de ces 14 km.

Sandrine ORSINI et Patrice RABILLON

Le dimanche 20 juin - Le Font de Versailles - 6 participants - 22 km parcourus - 4 voitures - 70 km A&R

Nous sommes 6 au départ de Guyancourt. Après avoir pataugé dans un tunnel, nous rejoignons la source de la Bièvre ou source des Gobelins, longeons le parc aux daims avant les étangs de la Minière. Petite pause restauration près du chêne de Louis XIV avant de reprendre la marche vers Buc toujours le long de la Bièvre.

Passage sous les arcades de Buc, aqueduc de plus de 20m de haut qui permettait d'alimenter en eau les fontaines du château de Versailles. Nous suivons la Bièvre jusqu'aux Loges en Josas d'où nous grimpons sur un plateau, en sous-bois, en bordure du golf de la Boulie. Ce sera notre seule vraie côte. Nous contourons Buc avant d'entamer la descente vers les étangs. La décision est prise de pique-niquer en sous-bois pour éviter la foule près des étangs en ce dimanche ensoleillé. Une nuée de moustiques nous obligera à rester vigilants pendant tout le pique-nique. Retour à l'étang où, contrairement à nos prévisions, les promeneurs se font rares. Nous longeons les étangs sur la berge opposée à celle empruntée le matin pour retourner aux voitures. En chemin, nous observons des écureuils peu farouches (des tamias ou petits suisses car rayés, dixit Internet).

Arrivée à 15h aux voitures où nous attendent des boissons fraîches après 22km parcourus.

Belle rando nature à faire par temps chaud car très ombragée avec un soupçon de passages urbains.

Merci aux aficionados des randos à la journée hors des sentiers habituels !!!

Aurélié BOURLIATAUD

Le dimanche 27 juin à GENAINVILLE - 5 participants - 22 km parcourus - 2 voitures - 76 km A&R

La journée s'annonce maussade Au PK, que fait-on? On y va, direction Genainville. Au PK, temps gris mais pas de pluie. Nous empruntons le GR11. 1ère surprise, les herbes sont très hautes et le chemin peu fréquent. Nous passons à côté du Jardin Archéologique en direction de Maudétour-en-Vexin. Enfin une route, les semelles au sec mais les chaussures et le pantalon trempés au-dessus des genoux. La traversée de Maudétour se fait au sec, vive le bitume. Nous continuons sur le GR pour rejoindre le Tremblay. Le chemin se gâte, la boue et les flaques d'eau font très vite leur apparition. Un vrai parcours pour randonneurs aguerris. Mais voilà, une novice dans ce genre de situation, sans bâtons et chaussures basses, passe son baptême de l'équilibre entre deux flaques d'eau et sol boueux. Une bonne âme lui prête un bâton (toujours le bâton en aval, sinon plouf). La pause-café se fait sans pluie. Nous voilà repartis dans un chemin plein d'ornières et inondé. On apprécie les montées car il n'y a pas d'eau stagnante. Enfin, on arrive à la Bergerie de Villarceaux, la pluie fait son apparition, un hangar nous permet de déjeuner au sec. Bon ! Que fait-on, on écourte la rando ? Pas question, on continue. OK. « Bon si j'avais su, je ne serais pas venu » le retour vers Genainville fut digne d'un concours de glissade dans un borbier.

Mais le sourire était toujours là. L'arrivée au parking fut calme, le soleil fit même son apparition, le temps de prendre une petite collation bien méritée. Notre novice fut à la hauteur, fière d'elle.

Merci à tous pour votre bonne humeur. A bientôt sur d'autres chemins.

Jacques GAUDRY

Le dimanche 27 juin - A la recherche d'Octobre Rose- 12 participants- 10 km parcourus

Beaucoup de voitures mais peu de Pousse-Cailloux, seulement 5, sur le parking ce matin pour aller avec moi "A la recherche d'Octobre Rose", la voie mythique qu'ont empruntée, il y a bien longtemps déjà, avant les confinements, les personnes s'associant à cette opération dont les bénéficiaires sont destinés à la Recherche contre le Cancer du sein.

Cette opération renaissant en octobre prochain, il est important de retrouver ce chemin et voir dans quel état il est aujourd'hui. Si sa partie en plaine, boueuse comme en octobre, est facilement reconnaissable, il n'en est pas de même en forêt où il y a de quoi hésiter au croisement de certains sentiers. Une erreur à un de ces croisements ne nous empêche pas de parcourir 10 km avec un dénivelé de 208 m et sans aucune goutte de pluie jusqu'à l'arrivée.

Patrice RABILLON

MARCHES NORDIQUES

SYNTHESE COMPTES-RENDUS DES MARCHES NORDIQUES DE JUIN 2021

Date	PCA	Lieu	Km faits	Vitesse Moy.	XX	Animateurs	Observations
03/06/2021	24	Forêt de Saint-Germain	12	6.3	20	FramBoise Lanoir	C'est une famille de bernaches qui nous a accueillis pour la séance d'échauffements au bord des Etangs du Corra. Au départ, un lapin nous a encouragés, ce qui nous a donné des ailes puisque, après une mise en jambes, le premier groupe a marché pendant 2 km à 7km/h et a même fait une pointe à 7.5 km/h. 3 courtes pauses ont ponctué ce circuit où les 3 groupes (Merci à Dominique D. et Patrice) ont eu le plaisir de voir de nombreuses orchidées sauvages sur le chemin du retour. Merci à Dominique A pour la séance d'étirements.
05/06/2021	12	Croix de Noailles	10	5.5	20	Michel Neyt	Rendez-vous Croix de Noailles pour le départ de ces 2 sorties de marche nordique sous un temps sec et ensoleillé.
	11		11.5	6.5		Catherine Blévin	Après un échauffement en commun réalisé par Michel Neyt, départ des 2 groupes (Marche Nordique Dynamique et Marche Nordique Athlétique) suivant les envies de chacun et sans désignation. Le groupe de Marche Nordique Dynamique de 12 personnes, mené par Michel Neyt a parcouru 10 km à 5.5 km/h de moyenne et le groupe de Marche Nordique Athlétique composé de 11 personnes, mené par Catherine Blévin a effectué un circuit de 11,5 Km à environ 6,5km/h de moyenne. En fin de parcours, les deux groupes se sont rejoint tout en gardant les distances sécuritaires sanitaires et ont réalisé les étirements en commun. Bonne communication entre les groupes. M. Michel Neyt
10/06/2021	14	Peuple de l'Herbe	13	6.4	20	FramBoise Lanoir	Après une série d'échauffements au Stade Mazières, nous prenons la direction du Parc du Peuple de l'Herbe où nous avons le plaisir de nous retrouver dans des prairies

							de fleurs colorées. Au détour de notre circuit nous admirons un héron perché sur un rocher. Après avoir bien arpenté le parc nous reprenons le chemin du retour où quelques marcheurs font une pointe à plus de 7km/h sur environ 2 km. encore un petit détour via l'écluse pour afficher un chiffre rond au compteur, soit 13 km ! Merci à Didier pour le 2ème groupe... Et oui, avec 14 personnes nous avons dû marcher en 2 groupes, Covid oblige encore...
12/06/2021	7	Etangs du Corra	10.2	6.3	20	Xavier Louvencourt	Je ne dirai rien en ce qui concerne le corps de séance, la cadence était d'un bon niveau, très peu d'arrêt, ce qui n'empêche en rien de parler avec ses voisins à bonne distance. Sinon deux groupes se sont constitués tout naturellement. Le premier a marché à 6,7 km/h de moyenne et le second à 6,3 km/h. Les distances parcourues : 11,7 km pour le premier groupe et 10,2 km pour le second groupe. Xavier Louvencourt
	9		11.7	6.7		Catherine Blévin	
17/06/2021	16	Ecancourt - Hautil	10.2	5.7	20	FramBoise Lanoir	Il fait très lourd au départ d'Ecancourt mais cette moiteur n'empêche pas les 16 marcheurs de démarrer le circuit avec entrain ! Nous longeons le golf et pénétrons dans la forêt où le taux d'hygrométrie avoisine les 100 %. On se croirait dans la jungle ! Et en plus ça monte bien ! Nous poursuivons notre périple via Boisemont et Menucourt où nous passons par de minuscules sentes (merci Catherine) pour rejoindre les bois via le chemin des Vaux Gaillards après une rude côte (encore une !). Nous retrouvons le chemin des Meuniers où nous forçons un peu l'allure (7 km/h sur 1 bon km). Après avoir pratiqué une séance de renforcement, nous rentrons via le chemin des Cordons où nous allons d'un très bon pas (7.5 km/h sur 1 km) et nous redescendons tranquillement à notre point de départ. Une séance sportive très complète.
19/06/2021	8	Maurecourt - Hautil - Bellefontaine	10	5.9	20	Xavier Louvencourt	Très bonne marche nordique dans l'Hautill et la ferme de Bellefontaine. le groupe en Marche Nordique Dynamique a fait 10 km en un peu moins de 2h et le groupe en Marche Nordique Athlétique a parcouru 11 km à 5.9 km/h en à peine 2 heures à cause de nombreuses côtes dans le bois. Un gros merci à Nelly de nous avoir fait découvrir un nouveau chemin dans les bois. Catherine Blévin
	12		11	5.1		Catherine Blévin	

24/06/2021	21	Bords de l'Oise	10.2	6.2	20	FramBoise Lanoir	21 marcheurs se retrouvent au parking des Dagnaudes pour un circuit sur les bords de l'Oise. Après une séance d'échauffements dynamiques, nous partons en direction du pont de Neuville que nous traversons. Nous poursuivons le long de l'Oise en direction des étangs. Au pont rouge, nous montons en haut de l'axe majeur et nous redescendons les nombreuses marches histoire de travailler les cuisses et le cardio. Nous traversons le pont et nous continuons sur les bords de l'Oise pour rentrer, à vive allure sur 1 km puisque nous marchons à 8km/h. Et surprise, sur la gauche une colline nous tend les bras ! Nous la grimpons et la redescendons en mode rapide. Promis, la dernière partie du trajet sera plus tranquille ! Une séance d'étirements, et nous sommes prêts pour la prochaine sortie !
26/06/2021	15	Maurecourt-Conflans-Neuville par le bord de l'Oise-Maurecourt	11	6.1	20	Didier Jollivet	Bienvenue à Fanny pour sa 1ère participation nordique Pousse-Caillox. Nous prenons le départ de notre parcours du jour après les exercices d'échauffements, le temps est agréable et nous prenons la direction du pont d'Andrésy-Conflans pour rejoindre la rive opposée de l'Oise et gagner Neuville. L'allure est assez soutenue. Une courte pause avec un exercice de renforcement est réalisée à l'arrivée à Neuville que nous traversons ensuite pour rejoindre la rue des Dagnaudes, le stade et retour vers le pont de Neuville que nous traversons. Pour revenir vers Maurecourt, nous empruntons le chemin de l'ancienne voie ferrée, nous montons par la plaine et longeons les coteaux et nous profitons du beau point de vue environnant. En fin de séance, les étirements habituels sont réalisés.

COMPTE-RENDU LA MARCHÉ SPORTIVE DE JUIN 2021

Date	PCA	Lieu	Km faits	Vitesse Moy.	XX	Animateurs	Observations
14/06/2021	4	Andrésy - Poissy - Triel - Vaux - Hautil - Andrésy	33	5.8	10	FramBoise Lanoir	Au départ du stade Diagana à Andrésy, nous démarrons cette marche sportive en longeant les bords de Seine jusqu'à Poissy où nous changeons de rives en poursuivant sur le chemin de halage jusqu'à Villennes-sur-Seine. Nous continuons de longer le fleuve en passant par Médan puis arrivée sur Triel où nous retraversons la Seine que

							nous suivons jusqu'à Vaux-sur-Seine. Une première grimpe et nous arrivons au château où des rosiers anciens embaument. Après la traversée de l'Ouest de Vaux, via sentes et sentiers, nous longeons la forêt de l'Hautil en surplombant la Seine. Une bifurcation à gauche et c'est la fameuse côte de Mareille, longue et pentue ! Nous revenons à notre point de départ via le Parc aux Etoiles, le chemin du Cordon et la descente du Chemin de la Croix Saint-Marc. Une agréable marche avec quelques pauses boissons (il faisait chaud !) et photos, notamment sur les ponts...
--	--	--	--	--	--	--	--

COMPTE-RENDU DE LA MARCHE DYNAMIQUE DE JUIN 2021

Date	PCA	Lieu	Km faits	Vitesse Moy.	XX	Animateurs	Observations
21/06/2021	4	Etang du Corra - Château du Val - Mare aux Canes	23.5	6.3	10	FramBoise Lanoir	Une marche fort agréable dans la forêt ombragée. Nous avons tenu une bonne allure de marche durant tout le circuit avec 4 courtes pauses. En partant du Corra, nous prenons la route Madame que nous poursuivons jusqu'à la route d'Ayen via un joli sentier herbu, puis nous repiquons au sud pour rejoindre la route de Brancas. Direction l'Ouest via la route du Buisson Richard et arrivée devant le château du Val. Nous poursuivons vers la Mare aux Canes où nous prenons quelques photos et repartons via la route de la Vierge et Maître Particulier. Nous rejoignons la Muette et rentrons via la route d'Andrésy. Quelques étirements en fin de séance et nous voilà frais comme des gardons !

BIENTOT SUR LES CHEMINS JUILLET / AOUT 2021

Nous allons désormais continuer les deux formules de marches nordiques le samedi (qui partiront du même lieu), à savoir :

- Une Marche Nordique Dynamique à allure de 5.5 à 6 km/h minimum sur environ 10 à 12 km avec 3 courtes pauses
- Une Marche Nordique Athlétique à allure de 5.8 à 6.2 km/h minimum sur environ 10 à 12 km avec 3 courtes pauses

Toutefois, sachant que nous ne sommes que 5 animateurs de nordique (bénévoles) et il y aura forcément des semaines où nous ne pourrons pas assumer ces 2 formules, notamment durant l'été. Ces samedis là, il n'y aura qu'une sortie en Marche Nordique Dynamique.

A noter que durant tout l'été, nous continuons de vous proposer des sorties sans discontinuité toutes les semaines.

Très bel été à toutes et tous

L'équipe des animateurs de Marche Nordique : Catherine, Didier, FramBoise, Michel et Xavier.



Le jeudi 01 juillet 2021 Marche Nordique Dynamique de 9 h à 11 h30 - Circuit à partir de l'Etang du Corra
Rdv à 8 h 50 Parking de l'Etang du Corra à gauche - pas de covoiturage organisé par les Pousse-Cailloux
Framboise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le samedi 03 juillet 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Hautes Rayes/Conflans/Herblay
Rdv à 8h50 Parking des Hautes Rayes, Place Pierre Bérégovoy à Conflans - pas de covoiturage organisé par les Pousse-Cailloux

Didier JOLLIVET 06 65 35 45 25



Le dimanche 04 juillet 2021 Petite rando de 12 km d'Ile en Ile, départ quai de Seine vers l'Ile de la Dérivation et retour avec pique nique sur l'Ile Nancy si le temps le permet:

Rdv à 8 h 50 au parking de l'Espace Julien Green (face au bac de l'Ile Nancy)

Retour prévu à 11 h 30 ou 14 h 30 si participation au pique nique avec

Départ 8 h 50

Annick SOURD (06 78 43 04 21)



Le jeudi 08 juillet 2021 Marche Nordique Dynamique de 9 h à 11 h30 - Circuit à partir de l'Etang du Corra
Rdv à 8 h 50 Parking de l'Etang du Corra à gauche - pas de covoiturage organisé par les Pousse-Cailloux
Framboise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le samedi 10 juillet 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Maurecourt/Bellefontaine/Hautil
Rdv à 8h50 Parking espace Blondeau Maurecourt - pas de covoiturage

Michel NEYT 06 70 81 94 55



Le dimanche 11 juillet Destination surprise pour 20 à 22 km

RDV à 7 h 20 parking d'Andrésy angle rue des Coutures et rue Pasteur avec son pique nique

Départ à 7 h 30

Aurélié BOURLIATAUD (06 88 43 02 47)



Le jeudi 15 juillet 2021 Marche Nordique Dynamique de 9 h à 11 h30 – Ecancourt/Forêt de l'Hautil
Rdv à 8h50 Parking de la Ferme d'Ecancourt (Cour du Murier à Jouy le Moutier) - pas de covoiturage organisé par les Pousse-Cailloux

Framboise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le samedi 17 juillet 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h30 à 12h00 – Parc du Château de Versailles
Rdv à 9H00 Parking angle rue des coutures et rue Pasteur à Andrésy

Xavier LOUVENCOURT 06 81 47 56 99



Le samedi 17 juillet 2021 Marche Nordique Athlétique de 9h30 à 12h00 – Parc du Château de Versailles
Rdv à 9H00 Parking angle rue des coutures et rue Pasteur à Andrésy

Catherine BLEVIN 06 29 48 15 37



Le dimanche 18 juillet 2021 FORET de ST GERMAIN EN LAYE – 16 à 19 km

Rdv à 8 h 50 au parking de l'étoile des Petrons, à 800 mètres après le pavillon de la Muette.

Sur la N184, en allant à St Germain, avant la voie ferrée, tourner à droite, direction Achères, puis tout de suite à gauche, pour se diriger vers Maison Laffitte (il n'y a pas de pancarte) par la route forestière des pavillons. Coordonnées Latitude 48,960999 Longitude : 2,127684

Départ 9 h de la Muette avec son pique-nique

Nadine BELLOT (06 62 14 02 24)



Le lundi 19 juillet 2021 Marche Dynamique d'environ 20 km 5.5 à 6 km/h de 8h à 12h30 - Forêt de Saint-Germain

Rdv à 7h50 Parking de l'étang du Corra à gauche - pas de covoiturage organisé par les Pousse-Cailloux

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le jeudi 22 juillet 2021 Marche Nordique Dynamique de 9 h à 11 h30 – Bords de l'Oise

Rdv à 8h50 Parking des Dagnaudes Neuville (GPS : 49°01'06.0"N 2°03'11.5"E) - pas de covoiturage organisé par les Pousse-Cailloux

Framboise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le samedi 24 juillet 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 12h00 – Circuit à partir de l'Etang du Corra

Rdv à 8 h 50 Parking de l'Etang du Corra à gauche - pas de covoiturage organisé par les Pousse-Cailloux

Xavier LOUVENCOURT 06 81 47 56 99



Le samedi 24 juillet 2021 Marche Nordique Athlétique de 9h à 12h00 – Circuit à partir de l'Etang du Corra

Rdv à 8 h 50 Parking de l'Etang du Corra à gauche - pas de covoiturage organisé par les Pousse-Cailloux

Catherine BLEVIN 06 29 48 15 37

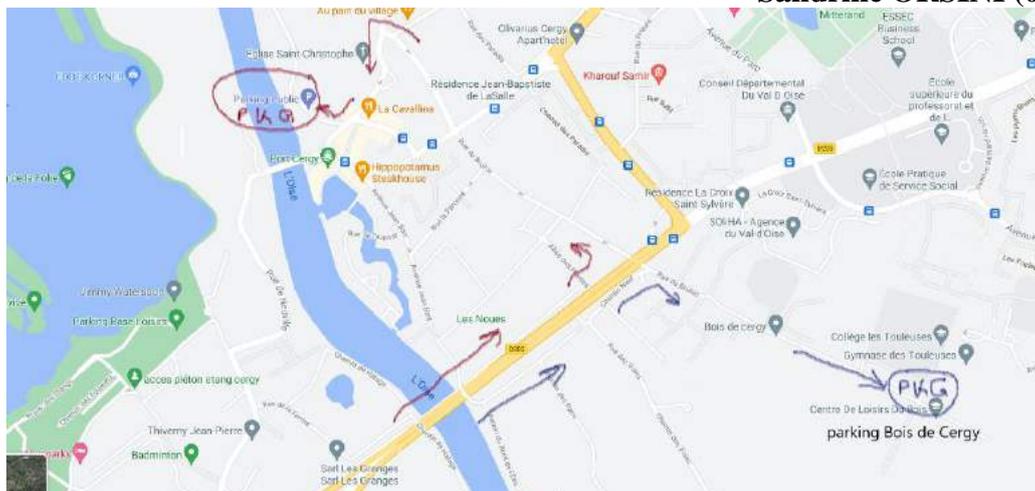


Le dimanche 25 juillet 2021 Les BOIS de NEUVILLE – 11 km

Rdv à 8 h 40 Parking le long du Bois – rue du Bruloir à Cergy – suivre le fléchage noir

Départ 8 h 50

Sandrine ORSINI (06 73 77 02 00)





Le lundi 26 juillet 2021 Marche Sportive longue d'environ 30 à 35 km – 5,5 à 6 km /h de 7h à 13h30
– Andrésey - Vaux - Menucourt - Courdimanche - Ecancourt - Andrésey
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)



Le jeudi 29 juillet 2021 Marche Nordique Dynamique de 9 h à 11 h30 - Circuit à partir de l'Etang du Corra
Rdv à 8 h 50 Parking de l'Etang du Corra à gauche - pas de covoiturage organisé par les Pousse-Cailloux
Framboise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le samedi 31 juillet 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 12h00 – Etangs de Cergy
Rdv à 8h50 Parking des Dagnaudes Neuville (GPS : 49°01'06.0"N 2°03'11.5"E) - pas de covoiturage
organisé par les Pousse-Cailloux
Xavier LOUVENCOURT 06 81 47 56 99



Le samedi 31 juillet 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 12h00 – Etangs de Cergy
Rdv à 8h50 Parking des Dagnaudes Neuville (GPS : 49°01'06.0"N 2°03'11.5"E) - pas de covoiturage
organisé par les Pousse-Cailloux
Catherine BLEVIN 06 29 48 15 37



Le dimanche 1^{er} août MORAINVILLIERS de la maison d'E. ZOLA à MEDAN – 15 km
Rdv à 7 h 20 parking d'Andrésey angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur ou
Rdv à 7 h 50 parking de l'église au bout de la rue de la Vallée à Morainvilliers
Départ à 8 h de l'église de Morainvilliers
Patrice RABILLON (06 80 37 09 25)



Le lundi 02 août 2021 Marche Dynamique d'environ 20 km 5.5 à 6 km/h de 8h à 12h30 - Forêt de Saint-Germain
Rdv à 7h50 Parking de l'étang du Corra à gauche - pas de covoiturage organisé par les Pousse-Cailloux
FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le jeudi 05 août 2021 Marche Nordique Dynamique de 9 h à 11 h30 – Forêt de Saint-Germain
Rdv à 8h50 Parking rond-point de la croix de Noailles côté restaurant - pas de covoiturage organisé par les Pousse-Cailloux
Framboise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le samedi 07 août 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Hautes Rayes/Conflans/Herblay
Rdv à 8h50 Parking des Hautes Rayes, Place Pierre Bérégovoy à Conflans - pas de covoiturage organisé par les Pousse-Cailloux
Didier JOLLIVET 06 65 35 45 25



Le dimanche 8 août 2021 à MORAINVILLIERS pour 15 km
Rdv à 7 h 50 au parking à Andrésey angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur ou
RDV à 8 h parking de l'église de Morainvilliers
Départ à 8 h de l'église
Jacques LABROUSSE (06 19 54 04 82)



Le dimanche 8 août Les BOIS de CERGY (les Larris - Bords de l'Oise à Eragny) 10 km

Rdv à 8 h 50 au parking le long du Bois – rue du Bruloir à Cergy – suivre le fléchage noir

Départ à 9 h

Sandrine ORSINI (06 73 77 02 00)



Le jeudi 12 août 2021 Marche Nordique Dynamique de 9 h à 11 h30 – Bords de l'Oise

Rdv à 8h50 Parking des Dagnaudes Neuville (GPS : 49°01'06.0"N 2°03'11.5"E) - pas de covoiturage organisé par les Pousse-Cailloux

Michel NEYT 06 70 81 94 55



Le samedi 14 août 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Circuit à partir de l'Etang du Corra

Rdv à 8 h 50 Parking de l'Etang du Corra à gauche - pas de covoiturage organisé par les Pousse-Cailloux

Didier JOLLIVET 06 65 35 45 25



Le dimanche 15 août 2021 Les Etangs de CERGY – 11 km

Etangs de Cergy – Pont rouge – Sente des Roches – Parc de Cergy F. Mitterrand – Retour par le bois.

Rdv à 8 h 50 Parking le long du Bois – rue du Bruloir à Cergy – suivre le fléchage noir sur le plan du 25 juillet.

Départ 9 h

Sandrine ORSINI (06 73 77 02 00)



Le jeudi 19 août 2021 Marche Nordique Dynamique de 9 h à 11 h30 – Maurecourt - Conflans - Pont de Neuville - Maurecourt

Rdv à 8h50 Parking espace Blondeau Maurecourt - pas de covoiturage

Michel NEYT 06 70 81 94 55



Le samedi 21 août 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Etangs de Cergy

Rdv à 8h50 Parking des Dagnaudes Neuville (GPS : 49°01'06.0"N 2°03'11.5"E) - pas de covoiturage organisé par les Pousse-Cailloux

Didier JOLLIVET 06 65 35 45 25



Le dimanche 22 août 2021 – Rando dans le Petit Bois de Vauréal – 13 km

Rdv à 8 h 20 Parking Vogler –29-5 Rue Pierre Vogler – 95000 Cergy Village (voir parking et fléchage en rouge sur le plan du 25 juillet)

Sandrine ORSINI (06 73 77 02 00)

Départ 8 h 30



Le jeudi 26 août 2021 Marche Nordique Dynamique de 9 h à 11 h30 – Circuit à partir de l'Etang du Corra

Rdv à 8 h 50 Parking de l'Etang du Corra à gauche - pas de covoiturage organisé par les Pousse-Cailloux

Michel NEYT 06 70 81 94 55



Le samedi 28 août 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Forêt de Saint-Germain
Rdv à 8h50 Parking rond-point de la croix de Noailles côté restaurant - pas de covoiturage organisé par les Pousse-Cailloux

Didier JOLLIVET 06 65 35 45 25



Le dimanche 29 août 2021 10 km autour d'ANDRESY

Rdv à 8 h 50 au parking à Andrésy angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur

Départ 9 h

(Florence FOURNIER (06 21 16 10 35))



Le lundi 30 août 2021 Marche Dynamique d'environ 20 km 5.5 à 6 km/h de 8h à 12h30 – Bords de l'Oise

Rdv à 7h50 Parking des Dagnaudes Neuville (GPS : 49°01'06.0"N 2°03'11.5"E) - pas de covoiturage organisé par les Pousse-Cailloux

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le jeudi 02 septembre 2021 Marche Nordique Dynamique de 9 h à 11 h30 – Forêt de Saint-Germain

Rdv à 8h50 Parking rond-point de la croix de Noailles côté restaurant - Covoiturage sur appel téléphonique (co-voiturage 1 €) 8h40 Parking angle rue des coutures et rue Pasteur à Andrésy

Framboise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le samedi 4 septembre : Forum des Associations – Pas de sortie en Marche Nordique



Le dimanche 5 septembre 2021 à CHAUMONT en VEXIN pour 22 à 23 km

RDV à 7 h 20 parking d'Andrésy Angle rue des Coutures et rue Pasteur avec son pique nique

Départ 7 h 30

Aurélie BOURLIATAUD (06 88 43 02 47)

**Maintien des mesures de covoiturage non organisé
par les Pousse-Cailloux pendant tout l'été.**

***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.***

INFOS DIVERSES

3 OCTOBRE 2021 : OCTOBRE ROSE

La Direction des Sports de la Ville organise sa troisième participation à Octobre Rose le dimanche 3 octobre. Les profits de cette course à pied / marche d'environ 7 km, principalement dans les bois de l'Hautil, seront intégralement reversés à la recherche médicale pour le Cancer du sein. Le départ et l'arrivée auront lieu au nouveau Parc de Sports de la Rue de Penthievre au Charvaux à Andrésy.

Comme les années précédentes, les Pousse-Cailloux s'impliquent dans cette manifestation, le samedi 2 octobre, au niveau balisage et le dimanche 3 octobre, au niveau du contrôle, de l'assistance aux participants et bien sûr de la participation à la marche. Plus d'informations pour les inscriptions suivront.

**TOUS LES MEMBRES DU BUREAU et
L'ÉQUIPE DES ANIMATEURS
VOUS SOUHAITENT de**

