



SEPTEMBRE 2021

Réunion des membres du bureau le lundi 24 août.

Etaient présents :

Dominique AMY

Maryvonne BUFFARD

Framboise LANOIR

Patrice RABILLON

Attention : La possession d'un PASS sanitaire complet est obligatoire pour venir marcher – tant en nordique qu'en randonnée pédestre. Il sera contrôlé en début de séance.

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

Les membres du bureau remercient chaleureusement tous les animateurs qui se sont investis pour encadrer les séances de marche nordique et de randonnée pédestre pendant toute la durée des vacances.

C'était Hier

Le dimanche 4 juillet 2021 - 5 participants - 12 km parcourus

C'est un groupe de cinq pousse-cailloux qui s'est formé ce matin pour une escapade qui se voulait estivale dans les Iles. Le dépaysement était au rendez-vous d'autant que nous avons vécu en quelques heures les 4 saisons ! Une végétation luxuriante sur l'Île de la Dérivation, quelques grains, une traversée de la Seine en bateau et un pique-nique convivial sur l'Île Nancy nous ont permis d'apprécier tous les charmes de la vie insulaire à deux pas de chez nous



Pique-nique entre 2 ondées sur l'Île Nancy

Annick SOURD

Le dimanche 11 juillet 2021- Forêt de Montmorency - 7 participants - 20 km parcourus- 3 voitures - 44 km A&R

En ce début de vacances, je suis surprise de trouver 6 participants qui m'attendent pour la rando surprise. Le but étant de trouver un lieu avec des sentiers praticables avec la météo capricieuse de l'été, j'ai opté pour la forêt de Montmorency. Bonne pioche, nous n'aurons aucune difficulté de terrain. Parcours ombragé car nous avons fait le tour de la forêt en lisière au départ de Chauvry. Pause café à l'étang Godard. Passage à la tour Plumet. Pique-nique à l'étang de la Chasse avec le château en fond. Retour aux voitures vers 15h pour un petit rafraîchissement.

Merci à tous les participants pour leur agréable compagnie.

Aurélie BOURLIATAUD

Le dimanche 18 juillet 2021- 4 participants - 20 km parcourus

Le 18 juillet, à 9h08 nous étions 4 au départ pour profiter de cette belle première journée d'été (le thermomètre a frôlé les 31 degrés). L'ombre des arbres et la fraîcheur des sous-bois nous ont permis, d'un pas léger, d'effectuer les 20 kilomètres du parcours. Aucun nuage dans le ciel, une vue dégagée (Montesson, Carrières-sous-Bois, La Défense...), une petite brise légère pendant le pique-nique à l'ombre des tilleuls, l'odeur des sous bois encore imprégnés des pluies des jours précédents, et une pause café sur

l'esplanade attenante au château nous ont fait apprécier davantage chaque instant en très bonne compagnie . Avec nos maillots de bain, un petit plongeon dans la piscine de St Germain en Laye aurait été la « cerise sur le gâteau. »



Nadine BELLOT

Le dimanche 25 juillet 2021 - Bois de Cergy - 5 participants - 11 km parcourus

"Nous sommes 5 ce matin au départ du Bois de Cergy pour une rando de 11 km. Nous nous dirigeons vers la Base de Loisirs de Cergy pour récupérer un petit chemin qui nous mènera au Bois de NEUVILLE très verdoyant. A la sortie de ce bois, nous traversons une zone maraîchère et arrivons vers la Maison de Retraite de NEUVILLE après avoir emprunté cette belle allée du Roi. Nous longeons l'Oise jusqu'aux abords de la Base de Loisirs que nous traversons sous un peu de pluie très vite chassée par le soleil. Nous prenons le pont qui nous mène au Port de Cergy pour un retour au Bois de Cergy."



Sandrine ORSINI

Le dimanche 1^{er} août 2021 - Morainvilliers - 8 participants 16 km parcourus

Il est 8 h 00 sur la Place de l'église de Morainvilliers quand 8 Pousse-Cailloux s'élancent sur la route et les chemins pour atteindre Médan. Les conditions climatiques sont idéales. Le premier village traversé est Bures que nous atteignons en longeant le « château rose ». Nous nous dirigeons alors vers Breteuil via la Clémenterie. On admire sur notre droite un joli petit vallon occupé par de nombreux chevaux. Puis nous atteignons Villennes et descendons la Sente du Raidillon qui porte bien son nom. Un petit tour en ville et nous arrivons à Médan où nous faisons une pause casse-croute dans un petit mais coquet jardin public doté d'un magnifique lavoir en eau. Ensuite le parcours du combattant commence : traversée de bambouseraies, montée du Chemin des Galères,

passage par la Cour d'Enfer...Malgré toutes ces épreuves, nous réussissons à rentrer tous sains et saufs et dans la bonne humeur à Morainvilliers au terme de 16 km avec un dénivelé de 320 m parcourus en 3 h 15 mn.



Patrice RABILLON

Le dimanche 8 août - Les Larris - 3 participants - 10 km parcourus

Parcours de 10 km avec le soleil pour notre trio.

Départ du Bois de Cergy, nous grimpons sur la Butte à Juju où l'on domine les maraîchers. Puis nous longeons l'Oise pour arriver dans le parc des Larris. Nous faisons une petite pause autour de la mare qui est une réserve de bio diversité, nichoirs à oiseaux, tas de bois servant d'abris aux hérissons, insectes et amphibiens ou encore dans l'eau des souches d'arbres pour les refuges de la faune aquatique. Nous remontons sur le Bd de l'Oise pour passer sur l'autre rive où nous longeons l'Oise jusqu'au Port de Cergy. Retour par le Bois de Cergy.



Sandrine ORSINI

Le dimanche 8 août 2021

Les lève-tôt étant partis randonner dans le Bois de Cergy avec Sandrine, il ne restait plus que 2 Pousse-Cailloux adeptes de la grasse matinée, Eric et Jean-François, pour accompagner Clotilde sur un périple de 14 km partant d'Andrésy, passant la colline de l'Hautil et redescendant vers Andrésy via Maurecourt. Heureusement que pour renforcer le groupe, Clotilde avait demandé à des proches de l'accompagner. Tout cela s'est passé dans la bonne humeur. Ce fut parfait. Merci Clotilde pour ta première rando parfaitement maîtrisée.

Patrice RABILLON pour Clotilde

Le dimanche 15 août 2021- Etangs de Cergy et Parc F. Mitterand.10 participants -11 km

Merci à tous pour ma 4^{ème} sortie.

Partis du Bois de Cergy, nous traversons le pont du Port de Cergy pour longer l'Oise jusqu'au pont rouge que nous empruntons pour descendre à droite vers la maison de G.Philippe. Toujours en longeant l'Oise, nous passons devant l'ancien bac de traversée puis rattrapons la Sente des Roches. Nous passons devant la mairie et l'église de Cergy village pour rejoindre une allée bordée d'arbres qui nous mènera au Parc F. Mitterrand (Parc de la Préfecture) avec ses bassins, roseaux, canards..... En prenant des passerelles, nous rejoignons le Bois de Cergy, nous montons sur la Butte à Juju, petite séance cardio avant de repartir vers les parkings.



Sandrine ORSINI

Le dimanche 22 août 2021 – 12 participants – 14 km parcourus

Départ de Cergy village à 8h30 en direction de la Sente des Roches puis nous remontons sur l'ancienne voie de chemin de fer avec une belle vue sur les étangs et Paris. Après la traversée du petit bois de Vauréal, nous rejoignons les bords de l'Oise par Jouy le Moutier jusqu'aux étangs que nous traversons pour un retour au parking. Si le soleil était absent, la bonne humeur était présente. Merci à tous.



Sandrine ORSINI

Le dimanche 29 août 2021 – 10 participants – 9 km parcourus

Nous sommes partis à 9H du parking habituel vers les quais de Seine que nous avons longé en direction de Maurecourt afin de prendre la promenade Ar Zénith puis le chemin de halage. Nous ne sommes pas allés jusqu'à Jouy-le-Moutier mais avons bifurqué presque tout de suite à gauche dans un sentier qui rejoint la rue de Glatigny.

Puis nous avons pris à droite et avons continué sur la rue de Choisy qui est coupée à la circulation une centaine de mètres après. Nous avons longé ainsi le mur du parc de Glatigny et en suivant sa courbure naturelle, avons ensuite pris la rue de l'Oise pour traverser Le Quinconce.

Après une petite pause architecturale, nous avons traversé la D55 (rue de Pontoise) pour revenir vers Andrésey par les champs (chemin de la Grille), via le club hippique de Maurecourt.

Passé celui-ci, nous avons tourné au cimetière pour rejoindre l'Oise mais avons pris le petit parc de la maison des arts Janusz Korczak pour bifurquer vers le centre-ville de Maurecourt jusqu'à l'Espace Gérard Blondeau. Plutôt que de rentrer en ligne droite par la rue de la gare dont le trottoir étroit n'est pas adapté aux groupes, nous sommes remontés un peu via la rue des Beauvettes.

Nous étions enfin à Andrésy lorsque nous débouchâmes rue du Hainaut où nous avons fait une rapide inspection d'un projet immobilier en cours et de son impact sur le chemin qui y passe et dont nous redoutons la disparition. Cap ensuite sur la piscine Sébastien Rouault via la passerelle qui nous a permis de retraverser la D55. Nous sommes passés devant le gymnase Louise Weiss, toujours décharné pour prendre les petits escaliers de l'autre côté de l'avenue des Robaresses. En descendant en zigzag par le parc de la côte de Verdun, nous avons finalement rejoint notre point de départ après un périple de 9km.

Florence FOURNIER

MARCHES NORDIQUES

SYNTHESE COMPTES-RENDUS DES MARCHES NORDIQUES DE JUILLET ET AOUT 2021

Date	PCA	Lieu	Km faits	Vitesse Moy.	XX	Animateurs	Observations
01/07/2021	15	Etangs du Corra	11.5	6.5	20	FramBoise Lanoir	15 marcheurs décidés ont pris le départ aux Etangs du Corra après une séance d'échauffements dynamiques. Nous démarrons par la route Madame et bifurquons sur des petits chemins bucoliques jusqu'à la route d'Ayen. Nous prenons ensuite le long de la route du Belvédère qui longe Maisons-Laffitte et reprenons sur l'Ouest pour rejoindre la route du Corra et filer au parking. Une séance ponctuée de 3 courtes pauses et 2 séances de renforcement (dont une avec 10 pompes !) qui ont permis aux marcheurs en peu en arrière de rejoindre la tête du peloton. Nous terminons par des étirements classiques. Un circuit diversifié qui a permis à certains de se lâcher en marchant à plus de 7 km/h sur près de 3 km.
03/07/2021	7	Conflans - Herblay par la plaine et le bord de Seine	11	6	20	Didier Jollivet	Nous sommes 7 au départ du collège des Hautes Rayes de Conflans. Nous effectuons la séance d'échauffements puis direction la sente des laveuses pour rejoindre le chemin qui longe le bord de Seine que nous empruntons pour rejoindre l'ancienne maison du passeur à Herblay, ensuite nous rejoignons le chemin des écoliers qui monte vers l'église et nous profitons du beau paysage. Après une courte pause, nous repartons par le GR, nous rejoignons le bord de Seine et direction Conflans. Nous remontons vers la

							plaine pour rejoindre notre parking des Hautes Rayes en effectuant une boucle supplémentaire par le plateau du moulin, la pluie ayant cessée. Une séance d'étirements est effectuée en fin de parcours.
08/07/2021	13	Etangs du Corra	12	6.5	20	FramBoise Lanoir	Les bernaches nous attendaient pour notre séance d'échauffement aux étangs du Corra mais ne nous ont pas suivi jusqu'à la Muette où nous avons fait une première courte pause après un départ assez dynamique. Nous poursuivons notre chemin via la route du Chêne Corbeau jusqu'à la route Monsieur que nous prenons sur l'Ouest. Une deuxième pause à l'étoile Saint-Joseph et retour sur la Muette à bonne allure. Nous pratiquons une séance de renforcement avant de rejoindre la route du Corra et l'arrivée au parking. Des étirements sont réalisés par Dominique avant de nous quitter. Un circuit de 12 km sur des chemins qui permettent de bonnes accélérations.
10/07/2021	8	Maurecourt - Hautil - Bords de l'Oise	11	6	20	Michel Neyt	Echauffements sur le parking Gérard Blondeau (Portillon du parc bloqué), direction vers le bois du l'Hautil en passant par les escaliers des Charvaux. Petite hydratation avant de poursuivre notre parcours dans la forêt guidé par Christian. Deuxième arrêt au niveau de la route de la Gueule Rouge avant de suivre notre trajet vers les bords de l'Oise. Troisième arrêt au niveau de l'ancienne voie ferrée (lieu habituel lors des sorties en marche nordique). Nous poursuivons notre séance jusqu'à notre point de départ en passant sur la nouvelle passerelle vers le terrain de foot de Maurecourt. Fin de séance par des étirements. Quelques gouttes de pluie en fin de parcours.
15/07/2021	14	Ecancourt - Hautil - Menucourt	11.5	5.6	20	FramBoise Lanoir	Après de classiques échauffements, nous partons en forêt de l'Hautil via des chemins le moins boueux possibles. Traversée de Menucourt en empruntant des venelles. Retour sur Ecancourt par la ferme rose et en passant par le Belvédère où la vue est magnifique. Une sortie qui cumule environ 350 m de dénivélés et une séance de renforcement, histoire de compléter le travail des cuisses ! A l'arrivée les étirements sont les bienvenus...

17/07/ 2021	9	Parc du château de Versailles	10.5	5.6	15	Xavier Louvencourt	Nous étions 9 courtisans ce matin à marcher dans le parc du Château de Versailles, partant de la porte Saint Antoine. Nous avons longé dans un premier temps l'Arborétum de Chèvreloup, le Hameau de la reine. Un bref instant de culture concernant les fossés que nous avons aperçus et qui s'appellent des ha-ha le long du hameau de la reine, ne pas faire de lien un groupe de musique. Le ha-ha c'est : ha-ha (ou hâ-hâ ou saut de loup) est un type de fossé utilisé dès l'Antiquité dans les fortifications pour retarder les assaillants, et qui est maintenant choisi surtout pour son aspect esthétique. Au XVIIe siècle, François Mansart décide de les placer au bout des allées des jardins pour dégager la vue tout en bloquant le passage. La gouvernante du Grand Dauphin, fils de Louis XIV, lorsqu'il était petit, l'empêchait de s'en approcher. Désormais, les courtisans appelèrent les sauts-de-loup des ha-has. C'est au XIXe siècle que le mot remplaça définitivement le nom de saut de loup. Au bout de l'allée du Rendez-Vous nous tournons à gauche, grande ligne droite et arrivée au grand canal. Encore un peu de culture : le canal mesure 1,8 km de longueur, 62 m de large et profond de 2 m. Cette pièce d'eau est alimentée par le ru de Gally, au-dessus duquel nous sommes passés. Nous arrivons au canal et direction l'Etoile Royale qui en cours de restauration et dont la campagne de replantation a été lancée en 2011. Les tilleuls sont nombreux mais pas encore très parfumés. A l'une des extrémités du canal un petit travail des cuisses en descendant et remontant les quelques marches qui conduisent à un bassin à sec depuis des années. Il est temps d'avancer pour voir les grandes eaux au bas du tapis vert. Quelques photos souvenirs et direction le grand Trianon. Un peu de renforcement musculaire pour ceux qui n'ont pas voulu revenir vers les derniers, et c'est reparti vers la porte Saint Antoine. J'avais souhaité le soleil, il n'a pas été très généreux avec nous.
22/07/ 2021	14	Bords Oise	11.5	5.6	20	FramBoise Lanoir	C'est d'un bon pas que les 14 marcheurs, après une séance d'échauffements, se sont engagés sur la route des Dagnaudes, direction le pont de Neuville pour rejoindre les bords de Seine. Une première grimpe sur la colline au pied de la tyrolienne et nous poursuivons notre

							circuit le long de l'Oise jusqu'à la passerelle rouge que nous traversons. Hop, montée des marches et continuation jusqu'au belvédère où nous prenons quelques photos. Retour vers la passerelle que nous contournons par la droite pour rejoindre les bords de l'Oise ombragés jusqu'au Pont de Neuville que nous traversons pour rejoindre le point de départ. Une séance d'étirements à l'ombre finalise cette sortie ensoleillée.
24/07/2021	10	Etangs du Corra	10	5.7	20	Xavier Louvencourt	Une marche nordique sans exploit sportif, à bonne allure, 10 km à environ 5,7 de moyenne, météo agréable.
29/07/2021	9	Etangs du Corra	14	5.6	20	FramBoise Lanoir	Un circuit épique, hippique, qui pique ! 9 marcheurs se retrouvent aux Etangs du Corra. Après les échauffements de mise, nous partons d'un bon pas par la Route Madame et continuons sur la partie nord-est de la forêt jusqu'à l'embranchement Route d'Ayen, Route du Belvédère. Et là, un cheval au grand galop déboule d'un petit chemin sur notre gauche et fonce, sans cavalier, en direction de Maisons-Laffitte. Tout le groupe est d'accord pour changer de cap et partir à la recherche du cavalier qui a peut-être besoin d'aide. Nous voilà transformés en Sherlock Holmes, en sioux rusé, en pisteur averti, suivant les traces laissées par le fougueux cheval. Après environ 3 km sur un agréable chemin, nous arrivons devant un manège, sans aucune trace du cavalier qui avait perdu sa monture. Nous informons les cavaliers présents dans le manège de la situation. Ils étaient certes déjà au courant et mais, soit dit en passant ont été fort cavaliers avec nous ! Bref... Nous voilà repartis via des petits chemins en direction du Nord-Ouest pour rentrer. Certes le paysage est agréable à l'œil mais il nous faut éviter au mieux les ronces, les orties et les ornières emplies d'eau.... Après ces 2 km aventureux nous bifurquons plein sud pour retrouver des chemins plus faciles à marcher. Au 10ème km, nous pratiquons une séance de renforcement et une séance de pompes, histoire de rester dans l'ambiance « Kho-Lanta » puis retour via la longue route du Corra que nous avalons à 7 km/h. Arrivée des 9 marcheurs, sains et saufs, ravis de leur périple ! Une séance d'étirements nous permet de nous remettre de ces 14 km un peu mouvementés !

31/07/ 2021	11	Etangs de Cergy	9.8	5.8	20	Catherine Blévin	De nombreux Pousse-Cailloux sont apparemment encore en vacances puisque nous sommes seulement 11 à nous retrouver sur le parking du chemin des Dagnaudes à Neuville. Nous ne formons donc qu'un seul groupe piloté par Catherine et Xavier et nous partons contourner partiellement l'Étang de la Folie en passant par la base nautique puis nous nous dirigeons vers le rutilant pont rouge avant de monter et descendre l'interminable escalier de l'Axe Majeur. Nous regagnons ensuite notre point de départ via un sentier opportunément ombragé en bord d'Oise et le pont de Neuville. (Patrice Rabillon)
05/08/ 2021	13	Croix de Noailles	10.5	5.8	20	Michel Neyt	Rendez-vous à la croix de Noailles pour un échauffement avant le parcours habituel. Une chute sans gravité pour une participante occasionnée par le rebondissement de ses bâtons dans ses jambes.
07/08/ 2021	15	Conflans - Herblay par la plaine et le bord de Seine	10	5.9	15	Didier Jollivet	Nous sommes 15 participants au départ du collège des hautes-rayes à Conflans-Sainte-Honorine. Nous traversons la plaine, descendons et longeons le bord de Seine vers l'ancienne maison du passeur. Puis nous grimpons vers l'église d'Herblay et son beau point de vue environnant ; après une courte pause nous repartons par le GR et descendons à nouveau vers le bord de Seine que nous longeons en sens inverse pour revenir vers Conflans. Nous empruntons le sentier des carrières pour remonter vers le plateau du moulin, la pluie nous a rejoint et à 11h00 nous décidons après concertation de groupe de regagner nos véhicules car la pluie redouble. Pas de séance d'étirements vu le temps, on a hâte de se mettre à l'abri.
12/08/ 2021	13	Neuville- Bords de l'Oise	11.3	5.5	20	Michel Neyt	Départ du parking des Dagnaudes à Neuville jusqu'aux colonnes de Cergy qui dominent le Pont Rouge en suivant l'Oise. Les plus courageux montent allègrement les 350 marches, d'autres prennent des chemins détournés mais quel que soit le chemin emprunté, tout le monde se retrouve au sommet. Seuls les plus courageux iront jusqu'au belvédère. Puis, c'est le retour en prenant d'abord l'ancienne voie ferrée puis ensuite le sentier bordant l'Oise déjà parcouru à l'aller jusqu'au Pont Bleu. Et bientôt, c'est le retour au parking où nous exécutons la traditionnelle série d'étirements avant la

							dispersion.
14/08/2021	18	Etangs du Corra	11.3	6 (pour MND) et 6.7 (pour MNA)	20	Michel Neyt, Catherine Blévin et Xavier Louvencourt	Les participants sont nombreux (18) ce matin sur le parking de l'Etang du Corra tous en possession de leur Pass Sanitaire qu'ils présentent spontanément à Christian ou à moi-même pour vérification. Ayant 3 meneurs diplômés à notre disposition, nous constituons 2 groupes que nous appellerons communément les « rapides » et les « lents ». Après avoir proposé des exercices d'échauffement à route la bande, Catherine s'envole accompagnée de 3 « rapides » tandis que les 13 autres, plus lents, guidés par Michel s'élancent d'un pas un peu plus mesuré sur les chemins et sentiers menant vers le Pavillon de la Muette. Un parcours classique mais très ombragé ce qui est appréciable en cette matinée chaude et ensoleillée. La morale de la fable de La Fontaine « le lièvre et la tortue » « rien ne sert de courir... » ne pourra pas s'appliquer à cette sortie puisque les membres de la bande à Catherine arrivent tellement en avance sur l'autre groupe qu'ils ont le temps de prendre un bain de pieds dans l'étang en l'attendant. Nous nous regroupons tous pour les étirements proposés par Michel et nous nous quittons tous contents de cette matinée très sportive : 11, 3 km parcourus à 6,7 km/ h pour les rapides tandis que les « lents » ont quand même atteint une vitesse supérieure à 6 km /h. Merci à Catherine et Michel et aussi à Xavier qui a servi de serre-fil aux 2 groupes. (Patrice)
19/08/2021	9	Maurecourt - L'hautil Forêt-Plaine-Bord de l'Oise	11.5	5.5	15	Didier Jollivet	Le temps est couvert ce matin au départ de notre parcours, mais la pluie n'est pas prévue aussi nous décidons sur proposition de Michel Neyt de prendre la direction de la forêt et de la plaine de l'Hautil. Après vérification des pass sanitaires des 9 participants et une bonne séance d'échauffements, nous parcourons 11,5 km à 5,5 km/h. En fin de parcours, un des marcheurs ressent une vive douleur à une jambe, aussi nous revenons vers Maurecourt pour l'accompagner au plus près de son domicile. Nous continuons notre marche nordique en gagnant le bord de l'Oise et effectuons une boucle pour terminer notre circuit jusqu'au parking Blondeau. Une séance d'étirements est

							assurée par Didier avant de regagner nos domiciles.
21/08/ 2021	16	Etangs de Cergy- Pont de Neuville- Bord de l'Oise	11.6	6	15	Didier Jollivet	Départ du parking des Dagnaudes à Neuville pour les 16 marcheurs présents pour cette sortie nordique vers la base de loisirs de Cergy. Nous longeons les étangs pour rejoindre le Pont Rouge dans un premier temps, puis nous montons les marches pour atteindre les 12 colonnes, après nous prolongeons vers les hauts de Cergy St Christophe. Nous revenons vers le Pont rouge en empruntant sur quelques mètres l'ancienne voie ferrée et rejoignons le chemin du bord de l'Oise pour revenir vers le pont de Neuville. Après avoir traversé le pont, nous regagnons notre parking par la rue des Dagnaudes. Une séance d'étirements est réalisée pour terminer notre sortie, nous avons parcouru 11,6 km à 6 km/h pour ce circuit avec quelques bons dénivelés.
26/08 2021	11	Etang du Corra	12,7	6	20	Framboise Lanoir	11 marcheurs, après une séance d'échauffements, prennent le départ pour un circuit longeant les étangs sur la partie ouest puis direction la Muette via la route de la Ferme rejoignant la dernière partie de la route d'Andrésy. Une première pause à la Muette et c'est parti pour la route du Chêne Capitaine jusqu'au dernier croisement avec la route de Coligny. Une deuxième pause avec une séance de renforcements histoire de bien faire travailler les cuisses ! C'est reparti pour le retour via la route du Lude et arrivée à la Muette, dernière pause avec une nouvelle séance de renforcements. Retour au parking par de nombreux petits chemins. Une séance de presque 13km à bonne allure complétée par des étirements réalisées par Dominique Amy.
28/08 2021	20		10	6	20		Marche nordique du samedi 28 août 2021: Ce matin, c'est depuis La Croix de Noailles que nous démarrons notre marche nordique. Après les échauffements, nous partons en un seul groupe de 20 participants pour effectuer ce circuit agréable et bien connu de 10 km en forêt de St Germain en Laye. Le rythme de marche est régulier à 6 km/h, aussi nous effectuons une petite boucle autour du pavillon de La Muette avant de revenir vers notre parking guidé par Xavier. En fin de séance Dominique AMY assure les nécessaires étirements.



MN à Versailles début août et le 28 août en forêt de St Germain

BIENTOT SUR LES CHEMINS SEPTEMBRE 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.

Ces samedis là, il n'y aura qu'une sortie en Marche Nordique Dynamique.

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

Important : A compter de septembre nous rétablissons la possibilité d'organiser du covoiturage tout en respectant les conditions sanitaires en vigueur, en particulier le port du masque à l'intérieur du véhicule.



Le jeudi 02 septembre 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Forêt de St Germain
Rdv à 8h50 Parking Rond point de la Croix de Noailles côté restaurant- Co-voiturage sur appel téléphonique (co-voiturage 1 €) 8h40 Parking angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur – André-sy-
Framboise LANOIR (06 34 36 05 06)

Le Samedi 04 septembre 2021 - FORUM DES ASSOCIATIONS – PAS DE MARCHE



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

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

Départ 7 h 30

Aurélien BOURLIATAUD (06 88 43 02 47)



Le jeudi 09 septembre 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 - Bords de l'Oise
Rdv à 8h50 Parking des Dagnaudes Neuville (GPS : 49°01'06.0"N 2°03'11.5"E) - Co-voiturage sur appel téléphonique (co-voiturage 1 €) 8h40 Parking Espace Blondeau à Maurecourt

Michel NEYT 06 70 81 94 55



Le samedi 11 septembre 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 - Conflans Vieille Ville
Rdv à 8h50 Parking angle rue des coutures et rue Pasteur à Andrésey - Pas de covoiturage
Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)



Le dimanche 12 septembre 2021 Dans les rues d'Andrésey dans le cadre de la « Fête de la Nature et du Patrimoine » – 8 km environ

Départ à 15 h

RV vers 14 h 45 devant l'Espace Julien Green. Contrôle des Pass sanitaires par les Services Municipaux.
Gratuit et sur réservation auprès de la Mairie d'Andrésey au 01 34 01 11 78 ou par mail à culture@andresy.com
Florence FOURNIER (06 21 16 10 35) et plusieurs autres Pousse-Cailloux bénévoles et volontaires



Le jeudi 16 septembre 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11H30 – Ecancourt
Rdv à 8h50 Parking de la Ferme d'Ecancourt (Cour du Murier à Jouy le Moutier) – Co-voiturage sur appel téléphonique (co-voiturage 1 €) 8h40 Parking Stade Diaganna (Sentier des Pointes, côté entrée du gymnase)
FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le samedi 18 septembre 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11H30 – Hautil
Rdv à 8h50 Parking angle rue des coutures et rue Pasteur à Andrésey - Pas de covoiturage
Xavier LOUVENCOURT (06 81 47 56 99)



Le samedi 18 septembre 2021 Marche Nordique Athlétique de 9h à 11H30 – Hautil
Rdv à 8h50 Parking angle rue des coutures et rue Pasteur à Andrésey - Pas de covoiturage
Catherine BLEVIN (06 29 48 15 37)



Le dimanche 19 septembre 2021 : Les chemins de Sigrancia (Cherence) pour 18 km
Rdv à 7 h 20 Parking angle de la Rue des Coutures et de la Rue Pasteur pour un départ à 7 h30
ou à 8 h 15 Parking du Foyer Rural 7 Rue de la Coursoupe à 95510 Cherence Prévoir son pique-nique
Patrice RABILLON (06 80 37 09 25)



Le lundi 20 septembre 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 Dagnaude Neuville (GPS : 49°01'06.0"N 2°03'11.5"E) – Covoiturage sur appel téléphonique (co-voiturage 1 €) 7h40 Parking Espace Blondeau - Maurecourt
FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le jeudi 23 septembre 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 Etang du Corra
Rdv à 8h50 Parking de l'étang du Corra à gauche – Co-voiturage sur appel téléphonique (co-voiturage 1 €) 8h35 Parking Stade Diagana (Sentier des Pointes, côté entrée du gymnase)
FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le samedi 25 septembre 2021 **Aucun des 5 animateurs n'étant disponible à cette date, nous ne sommes pas en mesure de proposer de Marche Nordique ce samedi. Merci de nous en excuser**
Si nous arrivons à trouver une solution d'ici là, une information spécifique sera envoyée.



Le dimanche 26 septembre 2021 Château de Grouchy (Osny) pour 17 km
Départ à 8 h avec son pique nique
Rdv à 7 h 50 au parking habituel d'Andrésey – angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur
Jacques LABROUSSE (06 19 54 04 82)



Le dimanche 26 septembre 2021 Chanteloup les Vignes pour 9 à 10 km

Départ à 9 h

Rdv à 8 h 50 au parking habituel d'Andrésey – angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur

Florence FOURNIER (06 21 16 10 35)



Le mercredi 29 septembre 2021 Marche sportive longue 30 à 35 kms - 5.5 à 6 km/h de 7h à 13h30 -
Andrésey - Poissy - Triel - Vaux - Ecancourt - Andrésey

Rdv à 6h50 Parking Stade Diaganna (Sentier des Pointes, côté entrée du gymnase) - Pas de covoiturage

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le jeudi 30 septembre 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 - Etang du Corra

Rdv à 8h50 Parking de l'étang du Corra à gauche – Co-voiturage sur appel téléphonique (co-voiturage 1 €)

8h35 Parking Stade Diaganna (Sentier des Pointes, côté entrée du gymnase)

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le samedi 02 octobre 2021 INITIATION A LA MARCHE NORDIQUE de 9h à 11h30 - Circuit à
partir de la Croix de Noailles

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

Xavier LOUVENCOURT (06 81 47 56 99)



Le samedi 02 octobre 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 - Circuit à partir de la Croix
de Noailles

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

Catherine BLEVIN (06 29 48 15 37)



Le dimanche 03 octobre 2021 Octobre Rose : voir plus loin



Le lundi 04 octobre 2021 Marche dynamique d'environ 20 km 5.5 à 6 km/h de 8h à 12h30 - Forêt de
Saint-Germain - Maisons-Laffitte - Bords de Seine

Rdv à 7h50 Parking de l'étang du Corra à gauche – Covoiturage sur appel téléphonique (covoiturage 1 €)

7h40 Parking Stade Diagana (Sentier des Pointes, côté entrée du gymnase)

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le jeudi 07 octobre 2021 INITIATION A LA MARCHE NORDIQUE de 9h à 11h30 - Etang
du Corra

Rdv à 8h50 Parking de l'étang du Corra à gauche – Covoiturage sur appel téléphonique (co-voiturage 1 €)

8h40 Parking Espace Blondeau à Maurecourt

Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)



Le jeudi 07 octobre 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 - Etang du Corra

Rdv à 8h50 Parking de l'étang du Corra à gauche – Covoiturage sur appel téléphonique (covoiturage 1 €)

8h40 Parking Espace Blondeau à Maurecourt

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le samedi 09 octobre 2021 Marche Nordique Dynamique - Bords de l'Oise
Rdv à 8h50 Parking des Dagnaudes Neuville (GPS : 49°01'06.0"N 2°03'11.5"E) – Covoiturage sur appel téléphonique (co-voiturage 1 €) 8h40 Parking Espace Blondeau à Maurecourt

Michel NEYT (06 70 81 94 55)



Le samedi 09 octobre 2021 Marche Nordique Athlétique - Bords de l'Oise
Rdv à 8h50 Parking des Dagnaudes Neuville (GPS : 49°01'06.0"N 2°03'11.5"E) – Covoiturage sur appel téléphonique (covoiturage 1 €) 8h40 Parking Espace Blondeau à Maurecourt

Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)



Le dimanche 10 octobre 2021 en Forêt de Carnelle – 20 à 22 km

Départ à 7 h 30 avec son pique nique

Rv à 7 h 20 au parking habituel d'Andrésy – angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur

Aurélien BOURLIATAUD (06 88 43 02 47)



Le dimanche 10 octobre 2021 Conflans Ste Honorine pour 9 à 10 km

Départ à 9 h

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

Florence FOURNIER (06 21 16 10 35)

INFOS DIVERSES

12 SEPTEMBRE : FETE de la NATURE et du PATRIMOINE à ANDRESY

Depuis quelques années, les Pousse-Cailloux participent à cet évènement organisé par la ville d'Andrésy en faisant découvrir la ville via un circuit d'environ 8 km à travers les rues et sentes d'Andrésy présentant un intérêt touristique ou patrimonial. Cette année, nous essaierons d'apporter une note un peu plus historique à cette balade. Rendez-vous à 14 h 45 devant l'Espace Julien Green. Retour prévu vers 17h. A partir de 6 ans. Gratuit et sur réservation auprès de la Mairie d'Andrésy au 01 34 01 11 78 ou par mail à culture@andresy.com

18 et 19 SEPTEMBRE : MARCHE NORDIQUE du PATRIMOINE à CERGY PONTOISE

Le club d'athlétisme de Cergy-Pontoise (EACPA) et l'Office de Tourisme de Cergy-Pontoise - Porte du Vexin proposent de la marche nordique culturelle. 2 parcours

- 12 km bucoliques sur les Berges de l'Oise - **le 18 septembre 9h-14h**

- 7 km de parcours urbain avec visite guidée des monuments de Pontoise - **le 19 septembre 9h30-12h30**

Ravitaillements prévus

Inscription via le site internet de l'EACPA ou sur place (Office de Tourisme de Cergy-Pontoise, Place de la Piscine, 95300 Pontoise), le jour J, jusqu'à 30 minutes avant le départ.

Montant : 7 euros pour le 12 km, 7 euros pour le 7 km et 12 euros pour les 12 km et le 7 km

Plus d'informations : <https://www.eacpa.fr/events/la-marche-nordique-du-patrimoine-2021>

Dimanche 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 Penthièvre 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.

Dimanche 10 octobre 2021

L'Office de Tourisme Saint-Germain Berges de Seine (OT SGBS) organise, une randonnée allant de Chatou à Saint Germain en Laye.

La randonnée, encadrée par des animateurs FFRandonnée, sera ponctuée de pauses culturelles, avec l'intervention de guides conférenciers.

Trois options sont proposées :

- Chatou - Saint Germain en Laye - 20 km
- Chatou - Marly le Roi - 7,5 km
- Marly le Roi - Saint Germain en Laye - 12,5 km

Inscription obligatoire.

Pour plus d'informations, voir: <https://www.rando-yvelines.fr/index.php/84-actualites/2623-dimanche-4-juillet-2021>

SEJOUR RAQUETTES du 5 au 12 mars 2021 ouvert à toutes et tous, que vous soyez confirmés ou débutants dans cette discipline

Au GRAND BORNAND 74450 - L'AUBERGE NORDIQUE est située au cœur de la chaîne des Aravis à 1200 m d'altitude.

IL RESTE ENCORE QUELQUES PLACES EN PENSION COMPLETE

Prendre contact avec Patrice RABILLON rapidement au 06 80 37 09 25

BONNE RENTREE SPORTIVE

La prochaine réunion mensuelle aura lieu le
Mercredi 6 octobre à 20 h 30

Dans l'ALGECO mis à notre disposition
au stade DIAGANA

Accès par l'entrée principale du stade, puis à droite.
Jauge limitée à 20 personnes, port du masque obligatoire.

Merci de vous préinscrire début octobre auprès de

Dominique AMY dominique_amy@orange.fr