



NOVEMBRE 2021

Réunion des membres du bureau le 10 /11/ 2021.

Etaient présents :

Dominique AMY
Maryvonne BUFFARD
Aurélié BOURLIATAUD
Alain DECKLERCK
Framboise LANOIR
Patrice RABILLON
Chantal TAUPIN

Cher(e)s adhérent(e)s,

Ils sont peu nombreux les Pousse-Cailloux volontaires qui se sont manifestés suite à mon appel aux bonnes volontés pour mener des marches nordiques et des randos, notamment le dimanche. Je les remercie chaleureusement.

Je précise donc à nouveau que notre Association ne fonctionne que grâce au bénévolat de ses membres; nous devons donc tous mettre la main à pâte successivement, à un moment ou un autre, ceci dans l'intérêt de toute la communauté.

Si vous souhaitez continuer à pouvoir participer à au moins une rando chaque dimanche, il faut que vous y mettiez toutes et tous !

Les meneurs historiques sont prêts à vous faire part de leur expérience et à vous conseiller pour vos premières animations.

Choisissez dans un premier temps des circuits proches d'Andrésy et quand vous aurez pris de l'assurance, vous pourrez aller plus loin. Nous avons des parcours tracés à votre disposition. N'hésitez pas à en parler aux membres du Bureau. Et quand vous aurez pris goût à cette activité d'animation, il vous sera possible de suivre un cursus de formation et de perfectionnement délivré par la FFRP et financé par notre Association !

Je compte sur vous et vous donne rendez-vous très rapidement sur les chemins et aussi à notre Assemblée Générale qui aura lieu le 4 décembre !

Le Président : Patrice RABILLON;

C'était Hier

Le dimanche 3 octobre 2021 – Toutes les sorties ont été annulées du fait des très mauvaises conditions météorologiques.

Le dimanche 10 octobre 2021 - Octobre rose

C'est une chance que l'alerte météo de la semaine dernière ait amené les organisateurs de l'opération Octobre Rose à reporter cette manifestation au 10 octobre. En effet, ce matin, les conditions météo sont idéales et les chemins peu boueux, tout ce qu'il faut pour attirer un maximum de coureurs et de marcheurs de tous âges! Surveillés et orientés par une vaillante équipe de 9 Pousse-Cailloux répartis tout au long du parcours, ce sont plus de 400 "tee-shirts roses" dont 14 Pousse-Cailloux qui s'élancent sur les chemins de l'Hautil dans la joie et la bonne humeur. Peu de chutes à déplorer et tout le monde se retrouve en fin de matinée sur la ligne d'arrivée pour échanger sur les "performances" respectives de chacun et partager le pot de l'amitié. 🧑🏻🧑🏻☀️☀️👍👍🧑🏻🧑🏻



Patrice RABILLON

Le dimanche 10 octobre 2021 -Forêt de Carnelle - 9 participants - 20,5 km parcourus - 56 km A&R - 4 voitures

Nous sommes 9 au départ de la gare de Presles et ça grimpe déjà pour aborder la forêt de Carnelle. La rando se déroule principalement en forêt avec un peu de fraîcheur le matin et du soleil par la suite. Nous prenons le café près de l'église de Noisy sur Oise avec 5 minutes culturelles grâce à un autre groupe de marcheurs. Nous traversons le joli village de Noisy pour regagner la forêt. Nous ferons notre halte pique-nique au bord du petit lac. Tour du lac bleu et nous voilà repartis pour la Pierre Turquoise, une des plus grandes allées couvertes de l'Ile de France. Montées et descentes sont le lot de cette randonnée, la forêt est variée mais n'a pas encore revêtu sa parure d'automne. Une belle journée en bonne compagnie !!!

Aurélié BOURLIATAUD



Le dimanche 17 octobre - Autour d'Andrésy - 10 participants - 11 km parcourus
10 pousse-cailloux étaient au rendez-vous, ce matin, pour une randonnée de 11 kilomètres

Nous avons pris, depuis le parking habituel, la direction de l'Hautil. Au regard de la période de chasse, nous avons progressé à découvert. Après un passage près de la ferme de Belle Fontaine, nous avons gagné le Val de Glatigny par un sentier bucolique. Nous avons terminé notre boucle, en profitant des bords de l'Oise et des belles couleurs de l'automne.

Annick SOURD



Le dimanche 17 octobre - Aulnay-sur-Mauldre -8 participants - 23 km parcourus

6 volontaires se joignent aux 2 meneurs pour cette sortie à la journée dont la dernière édition remonte à novembre 2016.

La météo est très engageante malgré la fraîcheur matinale: pour preuve les chasseurs sont déjà en action.

Aurélie ayant fait part de ses désirs d'Amérique du Nord, nous passons donc au Canada qui s'est agrandi d'un centre équestre en face du village vacances que nous connaissons.

Après l'arrêt café sur le réservoir de la Folie, nous retrouvons la forêt, puis la descente - en plutôt mauvais état - sur Senneville. Au niveau du lavoir certains se souviennent soudain d'une côte assez sévère: ils ne seront pas déçus mais tout le monde arrive au sommet sans trop souffrir mais non sans avoir transpiré, ni envie l'hélicoptère stationné à mi-pente dans une belle propriété.

Pour le déjeuner à l'entrée de la Villeneuve, quelques troncs font office de bancs bienvenus.

Cap sur le château d'Epône mais la vue depuis sa terrasse, certainement magnifique au temps jadis, est maintenant complètement masquée par les arbres et les constructions récentes.

A la Mare Malaise, des noyers nous donnent l'occasion de faire quelques provisions pour l'hiver.

Enfin après une bonne vingtaine de kilomètres c'est la descente finale sur Aulnay.

Pierre et Dominique BERARD



Le dimanche 24 octobre -Evecquemont-13 participants-14 km parcourus -4 voitures- 30 km A&R

Nous sommes 13 à prendre le départ depuis le nouveau cimetière d'Evecquemont. Descente vers Tessancourt sur Aubette, direction le château de Vilette enveloppé de brumes matinales, puis Condécourt et Sagy où nous prenons le café au soleil, près de l'église. Nous nous dirigeons vers Saillancourt pour emprunter le chemin du héron qui nous conduit près du manoir des Maroches avant de poursuivre à travers champs et du bois de l'Hautil. Une randonnée agréable par beau temps avec une bonne équipe.

Aurélié BOURLIATAUD



Le dimanche 31 octobre - 13 participants - 12 km parcourus - Andréys - Chanteloup

13 pousse-cailloux étaient au rendez-vous ce matin, pour profiter, dans la douceur automnale et dans la bonne humeur, d'une balade de 12 kilomètres.

Nous avons enchaîné plusieurs ruelles et sentiers, sur les hauteurs, nous menant d'Andréys au vieux Chanteloup. En empruntant la sente des marais, nous nous sommes dirigés vers Pissefontaine puis Cheverchemont, agréables quartiers de Triel.

Juste après la maison des framboisiers, demeure du XIXe siècle, où la maîtresse et les deux enfants d'Emile Zola, Denise et Jacques, séjournèrent principalement l'été, nous avons pris le chemin du retour par la forêt de l'Hautil et le château du Fay.

La pluie a eu la bonne idée d'attendre notre arrivée pour faire sa réapparition.

Annick SOURD



Le dimanche 7 novembre - L'Hautil - 4 participants - 9,2 km parcourus

«Pluie du matin n'arrête pas le pèlerin ». Nous étions seulement 4 ce matin et la fine pluie n'a pas duré longtemps tout au long de nos 9,2 km sur les chemins boueux de l'Hautil. Chemin que nous avons partagé avec un groupe cyclo un peu perdu de temps en temps. Retour à 11 h 15.

Marie-Françoise CHALAVOUX

Le dimanche 7 novembre – Autour de l'Abbaye de Royaumont – 19 participants- environ 20 km

Nous sommes 19 Pousse-Cailloux à nous retrouver sur le parking de l'Abbaye de Royaumont au départ de cette rando dominicale. Il ne pleut pas, c'est de bon augure. Conseillé par Christiane et Danielle pour le circuit à parcourir et assisté par Blandine en qualité de serre-file, j'emmène le groupe à travers la campagne valdoisienne en direction de la Gare de Viarmes. Après quelques centaines de mètres sur des chemins traversant des zones sans attrait particulier, nous traversons un magnifique centre équestre, le gîte de Moulin de Giez, en fond de vallée, avant de nous diriger à travers une belle allée forestière vers le petit village de Seugy que nous traversons. Nous montons alors progressivement vers la Gare de Viarmes et, arrivés au sommet, nous nous arrêtons pour une rapide pause casse-croûte. C'est ensuite une succession de montées et de descentes tantôt en zones urbaines tantôt en forêts qui nous amène jusqu'au Parc de Tautavel où nous faisons la pause déjeuner. Nous repartons, pénétrons dans Asnières-sur-Oise et passons devant un magnifique lavoir en eau avant de quitter rapidement les zones urbaines. Nous parcourons maintenant des chemins mornes et boueux presque jusqu'à l'arrivée à l'Abbaye de Royaumont. Nous avons parcouru un peu plus de 17 km en 5 heures. Là, nous nous scindons en 2 groupes :

- le premier, sous la houlette de Christiane, poursuit la rando en allant faire un tour, par le chemin dit « de la Reine Hortense » à Baillon, charmant hameau traversé par la Thève.
- le second va visiter l'abbaye et ses parcs avant d'aller assister à un magnifique concert donné par 3 talentueux clavecinistes.

Finalement, nous aurons tous parcouru une vingtaine de km avec un dénivelé de 211 m et surtout passé une excellente journée, aidés en cela par des conditions météo particulièrement clémentes.



MARCHES NORDIQUES

**SYNTHESE COMPTES-RENDUS DES MARCHES NORDIQUES
D'OCTOBRE / NOVEMBRE 2021**

Date	PCA	Lieu	Km faits	Vitesse Moy.	X X	Animateurs	Observations
02/10 /2021	14	Croix de Noailles	11	5.5	20	Catherine Blévin	Séance de Marche Nordique Dynamique
	6		9	4.5		Xavier Louvencourt	Initiation à la Marche Nordique : j'ai donné les premiers éléments de marche nordique, à savoir l'utilisation et le positionnement des bâtons. Nous avons fait quelques petites montées et descentes pour le ressenti de la poussée procurée par l'utilisation des bâtons. Je n'ai pas été trop loin dans la technique pour que ce soit digeste. Le petit groupe suivait bien.
07/10 /2021	26	Etangs du Corra	11.8	6.6	20	FramBoise Lanoir	Après les classiques échauffements, nous partons en direction de la Muette via la route d'Andrésy. Première Pause et c'est reparti à fond de train (7.5 km/h de moyenne sur 2 km pour certains... ça chauffe !). Après une deuxième pause au bout de la route du Chêne Capitaine, nous repartons sur la Muette via la route de Coligny, route de Maître particulier et route de Vignolles où le rythme de marche reste soutenu. Une troisième pause à la Muette et nous revenons via la route d'Andrésy à notre point de départ où Dominique réalise une séance d'étirements. Une séance agréable sous le soleil.
	8		8.5	5		Didier Jollivet/Mi chel Neyt	Initiation à la Marche Nordique : tout s'est bien passé et les 6 personnes qui ont testé la marche nordique sont aptes à intégrer le groupe.
09/10 /2021	24	Neuville- Étangs de Cergy- Pont de Neuville	11	6	20	Didier Jollivet/Mi chel Neyt	Depuis le stade de Neuville, les animateurs décident de réunir les deux groupes et de progresser en maintenant une vitesse moyenne soutenue, pour ce faire il est convenu de procéder à des regroupements ponctuels en effectuant le mode « Trombone » pour réguler les écarts d'allures des participants et maintenir une bonne cohésion de l'ensemble des marcheurs. Nous rejoignons la base de loisirs et comme habituellement, nous nous dirigeons vers le pont rouge que nous traversons, nous rejoignons l'ancienne voie ferrée par le petit circuit arborétum et montons les marches pour arriver au sommet à l'esplanade des colonnes. Ensuite, nous descendons et rejoignons le bord de l'Oise que nous longeons jusqu'au pont de Neuville, nous le traversons pour revenir vers notre parking par le chemin des Dagnaudes. Le parcours de 11 km a été effectué à 6 km/h par les 24 marcheurs dans une ambiance sympathique, le temps était idéal pour pratiquer la marche nordique. En fin de séance, c'est Dominique Amy qui a assuré les étirements.

14/10 /2021	26	Peuple de l'Herbe	11.5	6.5	20	Didier Jollivet/Mi chel Neyt	Ce matin, 26 pousse-cailloux ont arpenté le parc du Peuple de l'Herbe, sous la conduite de Didier Jollivet. Michel Neyt a endossé le rôle de serre-file, essentielle au regard du nombre de participants. Un doux soleil d'automne, des pauses sympathiques et des petits coups de trombone ont permis à chacun de trouver son rythme. Bravo à tous, avec une mention particulière à nos nouveaux collègues ! En effet, la performance collective est très honorable : 11,5 km parcourus à la vitesse moyenne de 6,5 km/h. (Annick Sourd)
16/10 /2021	21	Neuville- Étangs de Cergy- Pont de Neuville	11	6.5	20	Didier Jollivet/Mi chel Neyt	Le temps est ensoleillé avec un fond d'air frais, super pour effectuer notre parcours de 11km. Nous sommes 21 participants au départ dont deux animateurs Didier Jollivet et Michel Neyt. Nous partons vers le pont de Neuville que nous traversons pour rejoindre le chemin qui longe le bord de l'Oise en direction du pont rouge de la base de loisirs de Cergy. Arrivé au pont nous rejoignons le chemin de l'arboretum, nous l'empruntons pour rejoindre l'ancienne voie ferrée et les marches des 12 colonnes (chacun est libre de monter jusqu'à l'esplanade). Puis nous redescendons vers le pont rouge que nous traversons et retour vers l'entrée de la base de loisirs. Nous rejoignons ensuite le parking des Dagnaudes où la séance d'étirements est assurée par Michel Neyt. Nous avons progressé à 6.5 km/h de moyenne pour l'ensemble du groupe et 6,8 km/h pour le premier groupe. (Didier Jollivet)
21/10 /2021	SORTIE ANNULEE POUR ALERTE METEO						
23/10 /2021	14	Bords de Seine Andrésey - Ile de la Dérivati on	12	6	20	Catherine Blévin/Xavi er Louvencourt	Nous avons fait 12 km à 6 km/h en moyenne (un trombone !). Nous avons fait le tour de l'île de la dérivation et nous sommes revenu au parking habituel d'Andrésey sous un beau soleil. (Catherine Blévin)
28/10 /2021	19	Croix de Noailles	11.6	6.4	20	FramBoise Lanoir	Un soleil resplendissant nous a accueilli à la Croix de Noailles, lieu de départ de notre sortie en nordique de ce matin. Après les échauffements de rigueur (qui nous ont réchauffés !), nous partons direction plein Est pour rejoindre la route de Buisson Richard nous menant au château du Val. Une première pause et c'est reparti pour arpenter les terrasses du Château de Saint-Germain à partir desquelles nous bifurquons sur la route des Canes et rejoignons le chemin de Notre Dame de Bon Secours. Une deuxième halte et nous fonçons littéralement jusqu'à l'étoile Notre Dame de Bon Secours où nous prenons la route de Maître Particulier pour rentrer. Une troisième pause et nous poussons sur nos bâtons et allongeons le pas pour arriver à friser le 8km/h

							pour la tête de peloton. A l'arrivée, une séance d'étirements (Merci Dominique) nous fait sentir que nous avons bien travaillé ! Bravo à Cécile, Chantal et Maryse, nouvelles adhérentes aux Pousse-Cailloux qui ont fort bien suivi la troupe de joyeux lurons lors de cette séance dynamique (nous avons aussi fait 2 séances de renforcement) aux couleurs mordorés, rousses, cuivrées...
30/10 /2021	12	Parc Messoni er Poissy	10	5	20	Catherine Blévin/ Xavier Louvencourt	Nous avons été au parc Meissonier, à Poissy, nous avons monté et descendu plusieurs fois, nous sommes passés et repassés devant la maison de fer, dont voilà quelques éléments culturels. La Maison de Fer est un édifice atypique, qui tient son nom des matériaux utilisés pour sa construction. Sa structure, tout comme ses murs et sa toiture, sont entièrement faits de métal. Elle est bâtie à partir d'un système de construction par tôles embouties, breveté par l'ingénieur belge Joseph Danly. Elle est aujourd'hui l'un des rares témoignages d'une époque industrielle florissante de la fin du XIXe - début du XXe siècle, où les constructions en métal étaient synonymes d'innovation, de modernité et de confort. Villa de villégiature construite en 1896 pour Georges de Coninck et son épouse, la maison va être habitée jusqu'à dans les années 1980 où l'Etat la rachète par expropriation. Inscrite à l'inventaire supplémentaire des monuments historiques depuis 1975, la Maison de Fer avait été laissée à l'abandon et soufflée par la tempête de 1999. Ses vestiges sont acquis par la Ville de Poissy en 2016. Commence alors un projet de reconstruction de grande envergure afin que la maison renaisse de ses cendres. Une opération de démontage est tout d'abord entreprise afin de récupérer un maximum de pièces d'origine. Ces dernières sont ensuite stockées afin d'effectuer un bilan sanitaire et de déterminer lesquelles pourront être réutilisées pour la reconstruction. Le reste des pièces est reconstruit à l'identique. En décembre 2018, l'ambitieuse opération de sauvetage et de renaissance du patrimoine connaissait une étape importante avec la pose de sa première pierre dans le théâtre de verdure du parc Meissonier. Financée par le mécénat et les subventions, dont l'important soutien du Département au parcours touristique pisciacais, la Maison de Fer a été reconstruite et modernisée sous la supervision de l'architecte Philippe Blanc, la transformant en un lieu de culture qui abrite aujourd'hui un centre d'interprétation du patrimoine. Gustave Eiffel n'est pas intervenu dans la construction de cette maison. Pas une goutte de pluie ce matin. (Xavier Louvencourt)
04/11 /2021	26	Bord de l'Oise retour par voie	11.2	5.9	20	Didier Jollivet	Belle matinée, il fait frais mais le soleil est présent. Nous démarrons notre parcours en allant vers Conflans via le pont d'Andrézy, nous gagnons le bord de l'Oise que nous longeons en direction de Neuville.

		ferrée et plaine de Maureco urt					A hauteur de la station d'épuration, nous passons par le chemin nouvellement accessible derrière celle-ci, il est magnifiquement fleuri de Cosmos multicolores. Arrivé à Neuville, nous passons par la ville pour rejoindre le chemin des Dagnaudes au niveau du stade et revenir au pont de Neuville. Après avoir traversé le pont, nous nous dirigeons vers l'ancienne voie ferrée, nous la suivons et passons par la plaine pour revenir à Maurecourt. En fin de parcours, la séance d'étirements est assurée par Dominique Amy.
07/11 /2021	14	Andrésy - Etangs du Corra - Andrésy	10.3	6.1	20	Michel Neyt	Le temps est bien brumeux quand nous nous retrouvons toutes et tous sur le parking de départ. Après les échauffements prodigués par Catherine, nous nous divisons en 2 groupes et c'est ainsi que je me retrouve dans le groupe de 14 personnes dirigé par Michel Neyt qui va nous emmener faire le tour de l'Etang du Corra tandis que Catherine Blévin va conduire le reste de la bande d'un cimetière à l'autre à travers les rues et sentiers d'Andrésy. La brume se dissipe très vite et c'est ainsi que nous arrivons sous un ciel bleu azur à l'Etang. Les couleurs automnales et le soleil rendent les paysages magnifiques. Un tour de l'Etang puis il est déjà temps de rentrer. Arrivés à Andrésy, nous longeons la Seine sur quelques centaines de mètres avant de rejoindre le parking de départ où nous pratiquons les étirements habituels avant d'être rapidement rejoints par la bande à Catherine qui, elle aussi, a terminé sa balade matinale. Tout le monde a parcouru 10,3 km: l'équipe de Michel, très homogène, a atteint 6,1 km/h avec un dénivelé de 60 m. Merci aux meneurs pour ces 2 belles et agréables sorties. (Patrice Rabillon)
	8	Tour des cimetière s andrési ens	10	5.5		Catherine Blévin	Les chrysanthèmes étaient de couleurs flamboyantes à la belle lumière matinale. C'était une belle expérience à refaire l'année prochaine !





Marche dans le Parc du Peuple de l'Herbe le 14 octobre



28 octobre - Terrasse de St Germain en Laye

COMPTE-RENDU DES MARCHES DYNAMIQUES D'OCTOBRE / NOVEMBRE 2021

Date	PCA	Lieu	Km fait s	Vitesse Moy.	X X	Animateurs	Observations
04/10 /2021	8	Corra - Terrasse de St-Germain - Corra	23.5	5.8	10	FramBoise Lanoir	Un beau soleil nous accueille aux étangs du Corra pour notre périple de 23.5 km. Nous partons par la Route Madame, rejoignons Ventes Frileuse et poursuivons le long de la voie du chemin de fer. Après avoir traversé le pont de Brancas nous continuons en direction du Sud. Arrivée au château du Val nous continuons jusqu'aux terrasses du château de Saint-Germain que nous longeons et presque au bout, nous tournons sur la droite pour rejoindre la forêt. Retour au parking via principalement la route verte, route de Maître Particulier et la bien connue route d'Andrésey. Une séance d'étirements, et hop, nous voilà tout fringant pour passer une bonne après-midi !
25/10 /2021	2	Forêt de Saint-Germain /Forêt de Poissy	25	5.8	0	FramBoise Lanoir	Départ Croix de Noailles à la frontale pour cette randonnée en forêt de Saint-Germain. Direction le château du Val via différents sentiers (avec 2 demi-tours car dans la nuit, tous les chemins sont gris !) pour rejoindre les terrasses du château de Saint-Germain où nous admirons le lever du soleil. Nous bifurquons sur les Loges, petit tour dans la forêt côté Poissy et retour via la route des Carrières dans la forêt côté Achères. La boucle est bouclée lorsque nous arrivons au parking via la route de la Garenne. Certes, nous sommes partis sous la pluie, mais elle s'est vite estompée pour laisser place à un beau soleil en fin de parcours. Un parcours à refaire...
08/11 /2021	4	Andrésey - Hautil - Triel - Hautil - Andrésey	20.5	5.3	10	FramBoise Lanoir	Il fait un temps idéal pour notre sortie au départ du stade Diagana. Direction l'Hautil via des petites rues Chantelouvaies qui montent déjà bien mais la première côte n'est pas terminée. Nous la poursuivons via un petit sente très abrupte. Bifurcation sur Triel que nous dévalons via différentes sentes pour nous retrouver sur les bords de Seine que nous longeons un petit moment. Hop, il est temps de remonter pour rejoindre la forêt que nous parcourons du Sud-Ouest en Est. Montées et descentes se suivent sur des chemins recouverts de feuilles dorés luisant sous le soleil automnal. Retour va le Parc aux Etoiles, la mare des Picardes, la Gueule Rouge et la côte du Faye puis grand descente pour rejoindre notre point de départ. Un parcours, certes peu plat mais diversifié pour le plus grand bonheur de notre quatuor qui a plutôt la forme avec un cumul de près de 600 m de dénivelés sur une vingtaine de km à 5.3 km/h de moyenne !



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 : depuis septembre nous avons rétabli 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.

Covoiturage :

- Les possibilités de covoiturage sont indiquées sur le programme au niveau de chaque sortie.
- Une petite participation est demandée à chaque passager, à savoir :
 - Sorties habituelles : 1€ pour la Marche Nordique et 2 € pour les randonnées pédestres
 - Sorties un peu plus lointaines pour la Marche Nordique : 2 €
 - Sorties au-delà de 80 km aller/retour : 3 €
 - Grandes sorties (bords de mer, week-ends, semaines) : frais réels à partager
- Pour le retour en voiture, prévoir des chaussures de rechange.



Le jeudi 11 novembre 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Conflans – Herblay
 Rdv à 8h50 Parking des Hautes Rayes, Place Pierre Bérégovoy à Conflans – Covoiturage (1€) sur appel téléphonique
 8h40 Parking Espace Blondeau

Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)



Le samedi 13 novembre 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Bords de l'Oise
Rdv à 8h50 Parking des Dagnaude Neuville (GPS : 49°01'06.0"N 2°03'11.5"E) - Co-voiturage (1 €) sur appel téléphonique 8h40 Parking Espace Blondeau

Xavier LOUVENCOURT (06 86 17 02 02)



Le samedi 13 novembre 2021 Marche Nordique Athlétique de 9h à 11h30 – Bords de l'Oise
Rdv à 8h50 Parking des Dagnaude Neuville (GPS : 49°01'06.0"N 2°03'11.5"E) - Co-voiturage (1 €) sur appel téléphonique 8h40 Parking Espace Blondeau

Catherine BLEVIN (06 29 48 15 37)



Le dimanche 14 novembre 2021 Rando douce de 10 km environ, parcours à définir.

Départ à 8 h 45

Rdv à 8 h 35 au parking habituel – angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur à Andrésy

Nadine BELLOT (06 62 14 02 24)



Le jeudi 18 novembre 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Peuple de l'Herbe
Rdv à 8h50 Parking Stade Mazière Carrières Sous Poissy Pas de co-voiturage

Framboise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le samedi 20 novembre 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Etangs du Corra
Rdv à 8h50 Parking de l'étang du Corra à gauche

Ou à 8h40 Parking angle rue des coutures et rue Pasteur à Andrésy Covoiturage 1 € sur appel téléphonique

Xavier LOUVENCOURT (06 86 17 02 02)



Le samedi 20 novembre 2021 Marche Nordique Athlétique de 9h à 11h30 – Etangs du Corra
Rdv à 8h50 Parking de l'étang du Corra à gauche

Ou à 8h40 Parking angle rue des coutures et rue Pasteur à Andrésy. Covoiturage 1 € sur appel téléphonique

Catherine BLEVIN (06 29 48 15 37)



Le dimanche 21 novembre 2021 Rando Douce environ 10 km à Val de Seine

Rdv à 8h50 au parking habituel d'Andrésy – angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur

Départ à 9 h

Marie-Françoise CHALAVOUX (06 81 20 56 25)



Le dimanche 21 novembre 2021 Rando du Vexin pour 18 ou 23 km

Merci de vous préinscrire auprès de Aurélie BOURLIATAUD - aurelie1bourliataud@wanadoo.fr

ou 06 88 43 02 47 qui se chargera de l'ensemble des inscriptions sur place

(3 € par adulte licencié FFRT ou FFRP, remboursés par les Pousse-Cailloux pour les licenciés, 5 € non remboursés pour les autres adultes).

Rv à 7h 20 Parking angle rue des coutures et rue Pasteur à Andrésy

Ou à 8 h 30 directement à la mairie de Chars

Départ à 7 h 30 du parking d'Andrésy



Le lundi 22 novembre 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

Ou à 7h30 Stade Diagana (Sentier des Pointes, côté entrée du gymnase) - Covoiturage 1 € sur appel téléphonique

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le jeudi 25 novembre 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Etangs du Corra
Rdv à 8h50 Parking de l'étang du Corra à gauche

Ou à 8h40 Parking Espace Blondeau à Maurecourt- Covoiturage 1 € sur appel téléphonique

Framboise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le samedi 27 novembre 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) –

Ou à 8h40 Parking Espace Blondeau- Covoiturage 1 € sur appel téléphonique

Xavier LOUVENCOURT (06 86 17 02 02)



Le samedi 27 novembre 2021 Marche Nordique Athlétique 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)

Ou à 8h40 Parking Espace Blondeau. Covoiturage 1 € sur appel téléphonique

Catherine BLEVIN (06 29 48 15 37)



Le dimanche 28 novembre 2021 9 à 10 km à Carrières/Poissy - Parc du peuple de l'Herbe

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

Ou à 9 h 10 sur le parking du stade Mazières à Carrières (prévenir Marie-Françoise)

Départ à 9 h d'Andrésey

Marie-Françoise CHALAVOUX (06 81 20 56 25)



Le jeudi 2 décembre 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)

Ou à 8h40 Parking Stade Diaganna (Sentier des Pointes, côté entrée du gymnase) Covoiturage 1 € sur appel

Framboise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le samedi 4 décembre 2021 Marche Nordique au profit du TELETHON – Environ 10 km

Ouverte à tout adulte de plus de 16 ans en bonne condition physique - Prêt de bâtons possible dans la limite de nos stocks disponibles

RV à 9h devant l'Espace Julien Green à Andrésey -Une crêpe sera offerte à l'arrivée à tous les participants
Participation minimum : 10 euros/adulte et 5 euros/enfant entièrement reversés à l'AFM Téléthon.

Afin de faciliter l'organisation de cette manifestation, merci de vous préinscrire

sur contact.poussecailloux@gmail.com – Plus d'informations : [Evenements \(randonnee78.fr\)](http://Evenements(randonnee78.fr))

Framboise LANOIR (06 34 36 05 06)

Voir infos complémentaires en fin de journal.



Le samedi 4 décembre 2021 Marche Nordique Athlétique de 8h 45 à 11h30 – Andrésey - Ile de la dérivation

Rdv à 8h 40 Parking angle rue des coutures et rue Pasteur à Andrésey – Pas de co-voiturage

(pour pouvoir se retrouver à 9 h avec la marche du Téléthon.

Catherine BLEVIN (06 29 48 15 37)



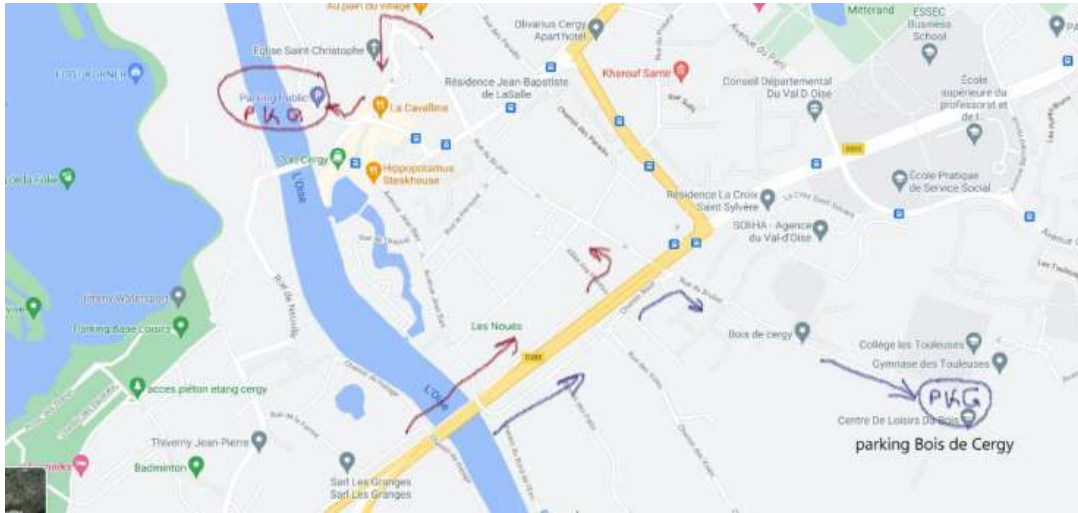
Le dimanche 5 décembre 2021 Rando Douce environ 10 km « Les Larris »

Rdv à 8h 50 au parking devant le bois de Cergy.

Voir ci-après le plan d'accès. **Prendre le parking en bas à droite.**

Départ 9 h

Sandrine ORSINI (06 73 77 02 00)



 Le lundi 6 décembre 2021 Marche Dynamique d'environ 20 km 5.5 à 6 km/h de 8h à 12h30 – Andrésy - Etangs de Cergy - Andrésy
Rdv à 7h50 Parking Stade Diagana (Sentier des Pointes, côté entrée du gymnase)- Pas de covoiturage
FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)

 Le jeudi 9 décembre 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Forêt de l'Hautil
Rdv à 8h50 Parking Espace Blondeau à Maurecourt - Pas de covoiturage
Michel NEYT (06 70 81 94 55)

 Le samedi 11 décembre 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 –
Ou à 8h40 Parking angle rue des coutures et rue Pasteur à Andrésy Co-voiturage 1 € sur appel
Xavier LOUVENCOURT (06 86 17 02 02)

 Le samedi 11 décembre 2021 Marche Nordique Athlétique de 9h à 11h30 – Forêt de Saint-Germain
Rdv à 8h50 Parking rond-point de la croix de Noailles côté restaurant
Ou à 8h40 Parking angle rue des coutures et rue Pasteur à Andrésy Co-voiturage 1 € sur appel
Catherine BLEVIN (06 29 48 15 37)

 Le dimanche 12 décembre 2021 Rando Douce environ 10 à 11 km Parcours à définir
Rdv à 8h 50 au parking habituel d'Andrésy – angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur
Départ 9 h
Annick SOURD (06 78 43 04 21)

 Le dimanche 12 décembre 2021. JOUARS PONCHARTRAIN pour 18 à 20 km avec son pique-nique.
RV à 7 h 50 au parking habituel d'Andrésy – angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur
Départ 8 h
Aurélie BOURLIATAUD (06 88 43 02 47)

 Le lundi 13 décembre 2021 Marche Dynamique d'environ 20 km 5.5 à 6 km/h de 8h à 12h30 – Forêt de l'Hautil
Rdv à 7h50 Parking Espace Blondeau à Maurecourt - Pas de covoiturage
FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)

INFOS DIVERSES

Les Pousse-Cailloux vous invitent à marcher au profit du Téléthon

- **Le SAMEDI 4 DECEMBRE** pour une marche nordique d'environ 10 km Ouverte à tout adulte de plus de 16 ans en bonne condition physique

Prêt de bâtons possible dans la limite de nos stocks disponibles

- **Le SAMEDI 18 DECEMBRE** pour un randonnée pédestre d'environ 8 km Ouverte à tous.

RV à 9h devant l'Espace Julien Green à Andrésy

Une crêpe sera offerte à l'arrivée à tous les participants

Participation minimum : 10 euros/adulte et 5 euros/enfant entièrement reversés à l'AFM Téléthon

Afin de faciliter l'organisation de cette manifestation, merci de vous préinscrire

à contact.poussecailloux@gmail.com

Plus d'informations : <https://www.randonnee78.fr/andresy/evenements>

Par ailleurs, nous avons besoin de bénévoles « crêpiers et crêpières » les samedis 4 et 18 décembre.

Renseignement auprès de Michèle Chateau, Coordonnatrice du Téléthon sur Andrésy

06 11 77 41 93 ou 01 39 74 92 07

ECORUN de VAUCRESSON le 28 novembre 2021

Infos relatives aux 2 épreuves de 20 km (marche nordique et randonnée pédestre) auxquelles nous envisageons d'envoyer une délégation comme nous le faisons il y a quelques années.

A titre tout à fait exceptionnel - c'est le cadeau de Noël de l'Association à ses membres - les Pousse-Cailloux prendront en charge entièrement les frais d'inscription.

· Horaire : 9h 30 départ du Haras de Jardy pour la rando et la marche nordique de 20 km

· Site : Centre équestre du Domaine départemental du Haras de Jardy (92)

Ravitaillements

· 1 - km 3,5 : Parking du Carrousel (eau et sucre)

· 2 - km 15 : Rue Maurice Chevalier

Arrivée

· Horaire : à partir de 12h15

· Site : Centre équestre du Domaine départemental du Haras de Jardy (92)

Distance : 20 km -Dénivelé positif : 240 m

Si vous êtes intéressés, merci de contacter Patrice RABILLON impérativement avant le lundi 22 novembre à minuit dernier délai.

Nous partons en covoiturage du parking de l'Espace Blondeau de Maurecourt à 8 h 00.

En effet, ces 2 marches ayant lieu le même jour que les 20 bornes d'Andrésy, notre parking habituel à Andrésy et ses voies d'accès risquent d'être encombrés.

Parking d'arrivée : attention, comme il n'y aura pas de parking pour les participants dans le centre équestre du Haras de Jardy , on nous conseille de nous garer sur le parking de la gare SNCF de Vaucresson et nous aurons donc un peu à marcher pour rejoindre le point de départ. Voilà pourquoi nous partirons tôt de Maurecourt.

Attention : un protocole sanitaire très strict a été mis en place pour garantir la sécurité des participants et encadrants : Pass sanitaire obligatoire, port du masque obligatoire au départ et à l'arrivée des marches.

Ré adhésion : Pensez à aller sur le site internet des Pousse-cailloux pour récupérer votre bulletin d'adhésion, si vous l'avez égaré. (il était joint au journal de juin 2021)

<https://www.randonnee78.fr/andresy/comment-adherer>

Tous les documents et tous les renseignements sur les programmes sont à retrouver sur :

<https://www.randonnee78.fr/andresy/programme-de-sorties>

Licences : attention, nous vous rappelons que contrairement aux autres années, les membres du Bureau et les animateurs ne vous remettront pas cette année de licence papier.

C'est à vous de les imprimer en suivant les instructions que vous avez reçues par mail. Si vous n'avez pas reçu de mail vous indiquant la procédure à suivre, merci de contacter Patrice RABILLON (patrice.rabillon@gmail.com - 06 80 37 09 25)

La prochaine réunion mensuelle aura lieu le

Mercredi 1^{er} décembre à 20 h

*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 auprès de
Dominique AMY dominique_amy@orange.fr*

Notre Assemblée Générale aura lieu le

Samedi 4 décembre à 17 H

Au Chalet de Denouval

149 bis rue du Général Leclerc

78570 Andrésy

(Nous vous tiendrons informés sur le nombre possible de participants en fonction du protocole sanitaire en vigueur à cette date)