



## **JANVIER 2022**

Réunion mensuelle du  
5 janvier  
9 Pousse-Cailloux étaient  
présents :

Dominique AMY  
Maryvonne BUFFARD  
Aurélié BOURLIATAUD  
M-Françoise CHALAVOUX  
Didier JOLLIVET  
Jacques LABROUSSE  
Framboise LANOIR  
Patrice RABILLON  
Annick SOURD

**"A l'aube de cette année nouvelle qui commence dans un  
contexte sanitaire si particulier, le Bureau et moi-même  
vous souhaitons une**

### **TRÈS BONNE ANNÉE 2022**

**Aux vœux que nous formons bien naturellement pour que  
votre Association, Les Pousse-Cailloux d'Andrésy,  
continue de vous proposer un maximum de sorties  
variées et sécurisées, nous ajoutons bien sincèrement  
pour vous-même comme pour tous ceux qui vous sont  
chers, des vœux de très heureuse et très douce année  
2022."**

Le Président: Patrice RABILLON

# C'était Hier

## **Le samedi 4 décembre 2021 - Marche Nordique au profit du Téléthon -24 participants**

Sous la pluie, ce sont 24 Pousse-Cailloux qui se retrouvent à Julien Green (dont 5 étant partis du parking des Coutures) pour cette marche nordique au profit du Téléthon. Direction l'île de la Dérivation sur laquelle nous faisons un aller/retour, puis nous poussons jusqu'aux usines Peugeot toujours en suivant les bords de Seine. Au retour, nous retrouvons 7 personnes de l'IMPro d'Andrésy qui terminent le trajet avec nous. Nous nous retrouvons sur le stand des crêpes, dont une centaine ont été fabriquées par Danielle Rabillon (bravo la courageuse crêpière), pour ceux qui ne poursuivent pas jusqu'au parking des Coutures. Une sortie qui a permis de récolter 390 euros au profit du Téléthon.



Framboise LANOIR

## **Le dimanche 5 décembre 2021 - Parc des Larris à Cergy- 5 participants - 10,6 km parcourus**

Randonnée du dimanche 5 décembre 2021 au départ du Bois de Cergy. Malgré la crainte d'une sortie pluvieuse, nous étions 5 pour les 10 kms prévus vers le Parc des Larris de Pontoise où nous avons fait une pause photos avec une belle éclaircie. Nous avons ensuite longé l'Oise jusqu'au Port de Cergy avec un retour au parking par le Bois de Cergy, sans pluie finalement. 10,6 kms ont été parcourus. Merci pour votre participation.

Sandrine ORSINI



### **Le dimanche 12 décembre 2021 – Jouars- Pontchartrain – 11 participants – 18 km**

Un rendez-vous qui commence mal : j'ai 5 minutes de retard. De plus, du côté de Plaisir ça pleuviote ; que nous réserve la météo pour cette journée ?

Arrivés au bas de la descente de Pontchartrain, c'est déjà mieux. Nous sommes 11, prêts à arpenter des chemins parfois bien boueux. Direction Maurepas à travers champs. Quelques coups de fusil nous rappellent que nous sommes en période de chasse, c'est l'occasion de sortir ma casquette orange fluo, histoire d'être bien visibles. A Maurepas, après avoir fait le tour de l'église et nous être interrogés sur les restes d'un donjon, nous nous dirigeons vers le bassin de la Courance pour faire la pause-café. Puis petite grimpette dans la forêt de Maurepas, très agréable avec ses chemins larges et secs et nous voilà partis vers Elancourt où nous ferons la pause déjeuner au bord des bassins de la Muette. En cette période festive, de nombreuses douceurs chocolatées ponctueront notre déjeuner afin de nous donner de l'énergie pour notre trajet retour vers Pontchartrain. Arrivée aux voitures à 14h45 avec une chute sans gravité à déplorer en fin de parcours. Nous ne verrons pas un rayon de soleil de la journée mais nous n'aurons pas eu besoin de sortir la cape. Au plaisir de découvrir de nouveaux coins en bonne compagnie en 2022.

**Aurélié BOURLIATAUD**



### **Le dimanche 12 décembre 2021-8 participants – 10,5 km – Andréys Denouval**

8 Pousse-cailloux étaient au rendez-vous pour une randonnée douce ce dimanche matin. Partis avec la bruine, nous sommes rentrés avec un rayon de soleil. Nous avons longé la Seine en direction de Denouval, puis contourné les Marottes. Ensuite, pleins de courage, nous avons gravi la côte menant au quartier des Chariots de Chanteloup. Pause bien méritée après cet effort, et avant de mettre les pieds dans la gadoue en empruntant le chemin de la Grande Rue et en descendant, à travers la forêt, pour rejoindre le cimetière de l'Hautil, petit crochet par les Charvaux ensuite avec une incursion dans Maurecourt. Nous avons parcouru 10,5 km à belle allure, autour de 5km/h, et dans la bonne humeur.





**Annick SOURD**

**Le vendredi 17 décembre \_ Marche des Illuminations - 35 participants - 14 km parcourus**

Merci et bravo à Anne pour ce magnifique circuit parisien d'environ 14 km enchanteurs. Au départ de la Station Georges V, nous décomptons : 3, 2, 1 et les Champs Elysées s'illuminent. La magie du parcours ne nous quittera plus. Nous commençons par cheminer entre les superbes statuts gigantesques d'Orlinski : Ours, lion, crocodile, cheval, gorille... On en prend plein les mirettes ! Nous poursuivons notre aventure via l'avenue Montaigne richement décorée avec une vue imprenable sur la Tour Eiffel. Nous traversons la Seine par le fameux pont de l'Alma et longeons les quais où nous découvrons un mur animé absolument féérique avant de retraverser la Seine par le Pont Alexandre III où nous avons à nouveau une superbe vue sur la Dame de Fer. Au Petit Palais, nous contemplons la « Rivière Bleue » de l'exposition temporaire de Jean-Michel Othoniel et nous traversons l'avenue des Champs Elysées revêtus de leurs rouges parures. Direction rue Boissy d'Anglas où, à l'angle du Faubourg Saint-Honoré, les décorations de grandes marques de luxe rivalisent de gigantisme. Au Passage Royale, une photo de groupe s'impose devant l'énorme « nounours » qui nous fait un gros câlin ! C'est reparti direction rue Saint-Honoré où nous découvrons l'ensemble lumineux composé d'une montgolfière et de nombreuses décorations plus spectaculaires les unes que les autres. Nous passons ensuite sur la Place Vendôme, toujours aussi impressionnante et poursuivons vers le jardin des Tuileries que nous traversons avec une jolie vue sur la grande roue. Nous rejoignons le Louvre et sa pyramide illuminée. Et là, dans la grande cour carrée, les bulles éclatent ! Il est l'heure de repartir. Direction Chatelet et son sapin étoilé, la très vivante rue Montorgueil, rue Poissonnière, les Grands Boulevards, un petit coup d'œil sur les vitrines des Grands Magasins et notre circuit se termine rue de Mogador avec un dîner au restaurant. Une bien belle balade et des marcheurs heureux !

**Patrice RABILLON**

Pour vivre ou revivre le parcours en photos, cliquez sur le montage photos en ligne sur le site internet des Pousse-Cailloux (accès en direct).

Le fichier est en 3 parties car notre site internet n'accepte que des fichiers très légers....

- Lien partie 1 : [https://www.randonnee78.fr/images/stories/les-associations/Andresy/Sorties/2021-12/20211217\\_montage\\_rando\\_illuminations\\_partie1\\_sur\\_3.pdf](https://www.randonnee78.fr/images/stories/les-associations/Andresy/Sorties/2021-12/20211217_montage_rando_illuminations_partie1_sur_3.pdf)
- Lien partie 2 : [https://www.randonnee78.fr/images/stories/les-associations/Andresy/Sorties/2021-12/20211217\\_montage\\_rando\\_illuminations\\_partie2\\_sur\\_3.pdf](https://www.randonnee78.fr/images/stories/les-associations/Andresy/Sorties/2021-12/20211217_montage_rando_illuminations_partie2_sur_3.pdf)
- Lien partie 3 : [https://www.randonnee78.fr/images/stories/les-associations/Andresy/Sorties/2021-12/20211217\\_montage\\_rando\\_illuminations\\_partie3\\_sur\\_3.pdf](https://www.randonnee78.fr/images/stories/les-associations/Andresy/Sorties/2021-12/20211217_montage_rando_illuminations_partie3_sur_3.pdf)

**Framboise LANOIR**



### **Le samedi 18 décembre - marche douce pour le Téléthon -11 participants- 9,7 km parcourus**

Le ciel est bleu ; pas un seul nuage à l'horizon, je pense qu'il y aura foule pour me suivre sur cette rando spéciale Téléthon. Eh bien non ! Seulement 10 Pousse-Cailloux accompagnés toutefois d'un invité se présentent au rendez-vous devant l'Espace Julien Green pour être accueillis par notre Madame TELETHON andrésienne, Michèle CHATEAU. Notre petite formation se dirige alors vaillamment jusqu'à l'Île de la Dérivation à Carrières, en fait le tour et revient dans les temps impartis pour déguster les crêpes toutes chaudes confectionnées et servies par Michèle CHATEAU et Danielle R. Une petite surprise nous attend : 2 Pousse-Cailloux nous rejoignent (pour manger les crêpes ?) ayant sans doute confondu l'heure de départ et l'heure de retour de cette balade. Ce n'est pas grave, l'important est qu'elles aient participé comme les autres à cette belle opération de collecte qu'est le Téléthon, opération qui nous a permis grâce à votre générosité de recueillir au cumul 640 € sur nos deux sorties. Nous vous remercions chaleureusement et allons bien entendu remettre cette somme dans son intégralité à AFM Téléthon



### **Le dimanche 19 décembre 2021-Forêt de St Germain - 12 participants - 10 km parcourus**

Après un départ laborieux (cause erreur de parking) nous avons parcouru 10 km dans la forêt de St Germain au départ de Poissy.

Parcours le long du golf puis jusqu'à l'école de la Légion d'Honneur. Retour au parking à 11 h 30, sans avoir perdu personne !

**Marie-Françoise CHALAVOUX**



**Le dimanche 19 décembre 2021 -Vauréal - Jouy le Moutier - 18 participants - 16 km parcourus**

Un grand classique hivernal agrémenté d'une petite variante peu connue

Le jour se lève à peine et déjà un flot incessant de voitures déverse une horde de marcheurs impatients de profiter de cette dernière sortie rando de l'année. Les meneurs débordés peinent à identifier certains visages peu familiers. Les formalités accomplies, la vaillante troupe s'élance vers les bords de l'Oise où le temps couvert mais sec de la semaine écoulée a maintenu le chemin parfaitement praticable. On rejoint le tracé de l'ancienne voie ferrée au niveau du viaduc entre Jouy et Vauréal. Après le cimetière, courte grimpée dans les bois pour découvrir l'allée couverte, puis le belvédère offrant une vue .... sur le brouillard recouvrant les étangs et la ville de Cergy.

Après la pause-café, retour en balcon jusqu'au niveau de l'église de Jouy par des chemins peu connus, sauf par quelques découvreurs intrépides qui ont profité des périodes de confinement pour écumer toutes les forêts de la région. Pour terminer la rando, retour par la voie ferrée et la traversée de Maurecourt.

Merci à tous les participants venus si nombreux, et bonne fin d'année à tous les Pousse-Cailloux.

**Dominique et Pierre BERARD**



**Le dimanche 2 janvier 2021 - Bords de Seine - 9 km parcourus - 16 participants**

En ce 2 janvier il fallait éliminer quelque peu les excès des fêtes !

A 4,8 km de moyenne, nous avons parcourus 9 km en longeant la Seine avec retour par le vieil Andrésy. Et le soleil était de la partie !

**Marie-Françoise CHALAVOUX**



# MARCHES NORDIQUES

## SYNTHESE COMPTES-RENDUS DES MARCHES NORDIQUES DECEMBRE 2021

Date	PCA	Lieu	Km faits	Vitesse Moy.	XX	Animateurs	Observations
02/12/2021	26	Ecan-court	10.5	5.8	20	Framboise Lanoir	Au départ d'Ecan-court, après les échauffements habituels, nous partons dans la forêt en effectuant une première boucle qui monte et qui descend sur des chemins secs puis nous grimpons au Belvédère où une pause s'impose. Nous repartons via le chemin de la Tour et redescendons jusqu'à la Ferme Rose. Evidemment, il nous faut remonter pour arriver sur le chemin des Vaux Gaillards qui lui, n'est pas sec du tout ! Mais la pataugeoire ne dure pas car nous retrouvons vite le chemin des Meuniers puis le chemin du Cordon. Une dernière descente via le chemin du Pavé et nous voilà arrivés. 10.5 km au compteur à 5.8 km/h de moyenne pour près de 300 m de dénivelés, les cuisses ont chauffé d'autant que nous avons aussi pratiqué 2 séances de renforcements durant le trajet ! Mais grâce aux étirements prodigués par Dominique, nous retrouvons toute notre souplesse... Même pas mal !
04/12/2021	5	André-sy - Ile de la Déri- vation	12.9	5.9	-	Catherine Blévin / Xavier Louvencourt	Ce sont 24 Pousse-Cailloux qui se retrouvent à Julien Green (dont 5 étant parti du parking des Coutures) pour cette marche nordique au profit du Téléthon. Direction l'île de la Dérivation sur laquelle nous faisons un aller/retour, puis nous poussons jusqu'aux usines Peugeot toujours en suivant les bords de Seine. Au retour, nous retrouvons 7 personnes de l'IMPro d'André-sy qui terminent le trajet avec nous. Nous nous retrouvons sur le stand des crêpes, dont une centaine ont été fabriquées par Danielle Rabillon (bravo la courageuse crêpière), pour ceux qui ne poursuivent pas jusqu'au parking des Coutures. Une sortie qui a permis de récolter 400 euros au profit du Téléthon. (Framboise)
	19		11.3	5.9	-	Framboise Lanoir	
09/12/2021	26	Forêt de l'Hautil	11.3	5.9		Framboise Lanoir	Il fait frisquet au départ de Blondeau mais une séance d'échauffements dynamiques nous permet de partir à chaud ! Direction la descente du Tartaleau puis la route du Faÿe. Arrivée au château (avec un premier trombone), nous faisons une pause et des photos de groupe. Ne nous refroidissons pas et continuons notre circuit avec la grande montée du Faÿe. "A droite toute" pour retrouver le chemin de Corneille et, après avoir traversé la D22, la sente du Cordon qui nous amène à la mare des Picardes où nous faisons une deuxième courte pause. C'est reparti via divers chemins dans l'Hautil pour arriver, après avoir retraversé la D22, au chemin des cinq Chênes et à la gueule rouge où nous faisons notre dernière pause. Nous revenons à notre point de départ via le chemin de Maurecourt à l'Hautil en pratiquant 2 fois le système du trombone, puis la côte du Tartaleau et une bouclette via la Sente des

							Hauts Buis et la Sente des Buis. Une belle balade ensoleillée d'environ 11 km et 250 m de dénivélés, avec deux pointes d'un km chacune à plus de 7 km/h pour les plus rapides d'entre-nous.
11/12/2021	15	Croix de Noailles	9	5.8	20	Xavier Louvencourt	Nous étions 15 participants ce matin à la croix de Noailles, nous avons effectué 9 km à 5.8 de moyenne. Un bon groupe ce matin discipliné, harmonieux, personne pour se plaindre quand on effectue des montées et des descentes. La petite gelée nocturne avait rendu les chemins praticables et sans boue.
16/12/2021	25	Etang du Corra	11	6.5	20	Framboise Lanoir	Nous sommes 25 ce matin au départ du Corra pour cette sortie en Nordique d'environ 11 km. Après les échauffements d'usage, nous prenons la route du Corra où, après un km de mise en route, nous accélérons pour atteindre, pour le peloton de tête, 7.8 km/h de moyenne sur 1 km. A l'arrivée au carrefour des Ventes Frileuses, les premiers arrivés pratiquent le trombone et nous faisons une première pause. Nous voilà repartis d'un bon pas, direction la route du Belvédère que nous longeons sur un petit sentier. Une séance de renforcement pour les premiers au bout du chemin et deuxième pause. C'est reparti via divers sentes à travers bois pour rejoindre la route Madame où nous faisons un trombone pour les premiers et notre dernière pause avant de repartir pour rejoindre notre point de départ. Merci à Dominique pour les étirements en fin de séance et à Didier pour avoir assuré le rôle du serre-file.
18/12/2021	11	Conflans vieille ville	11.4	5.5	20	Didier Jollivet	Ce matin nous sommes 11 marcheurs au départ d'Andrésy, c'est super car plusieurs parmi nous ont participé à la superbe sortie « Illuminations de Paris » qui s'est terminée très tôt ce matin. Direction Conflans par le pont, puis le pointil et les berges de Seine jusqu'à la place Fouillère. Nous montons ensuite par la rue Victor Hugo et gagnons le jardin médiéval près de la tour Mont-joie. Nous rejoignons l'église St Maclou et le parc du château. Une petite pause pour observer le point de vue depuis la terrasse et nous reprenons notre périple à travers le parc, les rues et sentes assez raides du vieux Conflans. Nous effectuons aussi quelques exercices pour le cardio et revenons à notre point de départ par les berges de Seine, en effectuant une petite boucle par la gare de Maurecourt. Une séance accompagnée d'un beau soleil et dans une ambiance très sympathique.
23/12/2021	8	Maurecourt - Conflans - Etangs du Corra - Maurecourt	11.2	5.6		Didier Jollivet	Une belle et fraîche matinée pour effectuer ce parcours depuis Maurecourt- Conflans par les quais, traversée de l'ancienne passerelle pour rejoindre le Corra. Nous effectuons un tour de l'étang et quelques exercices de renforcements musculaires, puis nous revenons vers Maurecourt où nous effectuons les étirements avant de nous quitter. Joyeux Noël à tous.





Ecancourt 2 décembre 2021



9 décembre - Forêt de l'Hautil en partant du parking Blondeau à Maurecourt

### COMPTE-RENDU DES MARCHES DYNAMIQUES DE DECEMBRE 2021

Date	PCA	Lieu	Km faits	Vitesse Moy.	XX	Animateurs	Observations
06/12 /2021	9	Andrésy - conflans - Cergy - Neuville - Andrésy	23	6.1	10	FramBoise Lanoir	Nous sommes 9 au départ du stade Diagana pour un circuit longeant les bords de Seine et de l'Oise. Direction Conflans où nous traversons le pont enjambant l'Oise pour ensuite la longer jusqu'au pont rouge où nous faisons une courte halte. Nous reprenons notre parcours entre l'Oise et les étangs de Cergy pour arriver à Port Cergy. Nous continuons en suivant l'Oise et bifurquons sur la droite pour rejoindre Neuville et le pont bleu que nous traversons pour poursuivre notre chemin sur l'autre rive. Arrivée à Andrésy, nous empruntons diverses sentes pour retrouver notre point de départ. Un parcours agréable

							de 23 km rondement mené à 6.1 km/h de moyenne, alors que nous avons été ralentis dans notre allure lors de passages très boueux à certains endroits. Les photos de nos chaussures et arrière de nos jambes à l'arrivée en attestent ! Mais on en redemande d'autant que nous n'avons pas eu une seule goutte de pluie.
13/12 /2021	10	Forêt de l'Hautil	21.6	5.5	10	FramBoise Lanoir	Nous sommes 10 à prendre le départ à l'Espace Blondeau à Maurecourt pour cette Marche Dynamique de 21.6 km que nous avons parcourus à 5.5 km/h de moyenne. Pas si mal si on prend en compte le dénivelé de 450 m et le terrain boueux et glissant dans certaines parties de la forêt de l'Hautil que nous avons rejoint via les Charvaux et le Chemin de la Grande Rue. Après avoir traversé la CD22 au niveau de la Petite Cavalerie nous nous dirigeons vers Triel. Nous passons sur les hauteurs de la ville et empruntons la sente de Mareille pour rejoindre à nouveau la forêt de l'Hautil au-dessus de Vaux sur Seine. Après de longues montées et descentes plus ou moins glissantes nous revenons sur Maurecourt via le chemin des Meuniers, le chemin du Cordon et l'ancienne route de l'Hautil qui nous permet de décroter nos chaussures ! A l'arrivée une séance d'étirements et nous voilà tout fringants !



13 décembre - Forêt de l'Hautil





### Rappel des règles de covoiturage :

- ✓ 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 covoiturage s'effectue bien entendu dans le respect des règles sanitaires en vigueur (port du masque dans le véhicule).**

**Information Marche Nordique** : A dater de janvier 2022 et pour quelques mois, nous ne serons pas en mesure de vous proposer des Marches Nordiques Athlétiques le samedi. Néanmoins, au cours des Marches Nordiques Dynamiques, nous pourrions pratiquer le mode trombone si besoin pour les plus rapides d'entre nous.



Le jeudi 6 janvier 2022 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 Diagana (Sentier des Pointes, côté entrée du gymnase) ) Covoiturage (1 €) sur appel téléphonique

**Framboise LANOIR (06 34 36 05 06)**



Le samedi 8 janvier 2022 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 Andrésey Covoiturage (1 €) sur appel téléphonique

**Xavier LOUVENCOURT (06 86 17 02 02)**



Le dimanche 9 janvier 2022 Randonnée classique à Chambourcy pour 15 km

Rdv à 7 h 50 au parking habituel d'Andrésey – angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur

Départ à 8 h pour le covoiturage

Ou Rv possible au point de départ de la randonnée à 8 h 20 , parking de la Maison d'Ursule, (Tissus des Ursules) - face à Carrefour, 11 rue du mur du Parc à Chambourcy

pour un départ rando à 8 h 30

**Stéphane DI GRACI (06 29 71 69 44)**



Le lundi 10 janvier 2022 Marche Dynamique d'environ 20 km 5.5 à 6 km/h de 8h à 12h30 – Forêt de Saint-Germain - Prendre lampe frontale

Rdv à 7h50 Parking de l'étang du Corra à gauche

Ou à 7h40 Parking Espace Blondeau Covoiturage (1 €) Sur appel téléphonique

**FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)**



Le jeudi 13 janvier 2022 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 15 janvier 2022 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- Covoiturage (1 €) sur appel téléphonique  
Ou à 8h40 Parking Espace Blodeau

**Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)**



Le dimanche 16 janvier 2022 Rando Douce de 10 à 12km - autour d'Andrésy  
Rdv à 8h50 au parking habituel d'Andrésy – angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur  
Départ à 9 h

**Annick SOURD (06 78 43 04 21)**



Le dimanche 16 janvier 2022 : Rando Classique Neauphle le Château – 18 km avec son pique-nique  
Rdv à 7 h 50 au parking habituel d'Andrésy – angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur  
Départ à 8 h

**Aurélie BOURLIATAUD (06 88 43 02 47)**



Le jeudi 20 janvier 2022 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Peuple de l'Herbe  
Rdv à 8h50 Parking Stade Mazière Carrières Sous Poissy - Pas de covoiturage

**Framboise LANOIR (06 34 36 05 06)**



Le samedi 22 janvier 2022 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Conflans - Pont de Neuville  
Rdv à 8h50 Parking espace Blondeau Maurecourt – Pas de covoiturage

**Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)**



Le dimanche 23 janvier 2022 Rando classique de 15 km à Morainvilliers  
Rdv à 7 h50 au parking habituel d'Andrésy – angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur  
Départ à 8 h

**Jacques LABROUSSE (06 19 54 04 82)**



Le lundi 24 janvier 2022 Marche Dynamique d'environ 20 km 5.5 à 6 km/h de 8h à 12h30 – Circuit en Forêt de l'Hautil.  
RV à 7h 50 Parking Stade Dagana (Sentier des Pointes, côté entrée du gymnase) – Départ 8 h

**FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)**



Le jeudi 27 janvier 2022 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Ecancourt  
Rdv à 8h50 Parking de la Ferme d'Ecancourt (Cour du Murier à Jouy le Moutier - Covoiturage (1 €) sur appel téléphonique  
Ou à 8h40 Parking Stade Diagana (Sentier des Pointes, côté entrée du gymnase

**Framboise LANOIR (06 34 36 05 06)**



Le samedi 29 janvier 2022 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Forêt de l'Hautil  
Rdv à 8h50 Parking angle rue des coutures et rue Pasteur à Andrésy – Pas de covoiturage

**Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)**



Le dimanche 30 janvier 2022 PARIS - VERSAILLES – MANTES  
Voir informations en fin de journal, inscription auprès de

**Patrice RABILLON (06 80 37 09 25)**



Le jeudi 3 février 2022 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Ecancourt  
 Rdv à 8h50 Parking de la Ferme d'Ecancourt (Cour du Murier à Jouy le Moutier) - Covoiturage (1 €) sur appel téléphonique  
 Ou à 8h40 Parking Stade Diagana (Sentier des Pointes, côté entrée du gymnase)  
**Framboise LANOIR (06 34 36 05 06)**



Le samedi 5 février 2022 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Forêt de Saint-Germain  
 Rdv à 8h50 Parking rond-point de la croix de Noailles côté restaurant - Covoiturage (1 €) sur appel téléphonique  
 ou à 8h40 Parking angle rue des coutures et rue Pasteur à Andrésy  
**Xavier LOUVENCOURT (06 86 17 02 02)**



Le dimanche 6 février 2022 Rando Douce de 11 km- Bois de Neuville  
 Rdv à 8 h 50 parking du bois de Cergy, bout de la rue face au centre de Loisirs  
 Départ à 9 h  
**Sandrine ORSINI (06 73 77 02 00)**



Le dimanche 6 février 2022 : Rando Classique de 18 à 20 km – TREMBLAY sur MAULDRE  
 Rdv à 7 h 50 au parking habituel d'Andrésy – angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur avec son pique niqued  
 Départ à 8 h  
**Aurélié BOURLIATAUD (06 88 43 02 47)**



Le lundi 7 février 2022 Marche Dynamique d'environ 20 km 5.5 à 6 km/h de 8h à 12h30 – Forêt de Saint-Germain - Prendre lampe frontale  
 Rdv à 7h50 Parking de l'étang du Cora à gauche Covoiturage (1 €) Sur appel téléphonique (co-voiturage 1 €)  
 ou à 7h40 Parking Espace Blondeau  
**FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)**



Le jeudi 10 février 2022 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Etangs du Corra  
 Rdv à 8h50 Parking de l'étang du Corra à gauche - Covoiturage (1 €) sur appel téléphonique  
 Ou à 8h40 Parking Espace Blondeau à Maurecourt  
**Framboise LANOIR (06 34 36 05 06)**



Le samedi 12 février 2022 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) - Covoiturage (1 €) sur appel téléphonique  
 Ou à 8h40 Parking Espace Blondeau  
**Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)**



Le dimanche 13 février 2022 Rando en 8 soit 12 + 10 km à Boissy L'Aillierie avec possibilité de ne faire que le matin.  
 Prévoir son pique nique pour ceux qui font la journée  
 Rdv à 7 h 50 au parking habituel d'Andrésy – angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur  
 Départ à 8h  
**Stéphane DI GRACI (06 29 71 69 44)**

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

## **RAPPEL : Marche nocturne Paris - Versailles - Mantes**

Dans la nuit du 29 au 30 janvier 2022

Le 22 décembre, nous vous avons informé de la tenue en ce début d'année de la 86<sup>ème</sup> édition d'un classique « le Paris-Versailles-Mantes » à la marche.

Née en 1935, cette manifestation se déroule de nuit et attire chaque année des marcheurs de la France entière. L'épreuve, ouverte à tous, membres de clubs ou non, accueille environ 2 000 participants à chaque édition !

Le Paris-Versailles-Mantes à la marche est, comme son nom l'indique, une marche et non une course. Il n'y a pas de classement et seule la marche est autorisée.

À noter, pour ceux qui voudraient participer à l'événement mais qui ne se sentent pas le courage de parcourir les 54 kilomètres de l'épreuve, l'AS Mantaïse propose trois parcours intermédiaires : un de 39 kilomètres au départ de Beynes, un de 22 kilomètres au départ de Maule et un de 12 kilomètres depuis Jumeauville.

Attention : pour des raisons de logistique covoiturage, les Pousse Cailloux ne participeront qu'aux 3 premiers parcours

Une voiture balai suit les marcheurs, vous prend en charge si besoin et vous amène au car abandon. Un regroupement se fait à Maule et un rapatriement se fait jusqu'à l'arrivée. Une voiture balai suit les marcheurs, vous prend en charge si besoin et vous ramène au car abandon.

### HORAIRES

1 - PARIS-VERSAILLES-MANTES 54 KM : Départ de VERSAILLES 78000, devant le Château, place d'Armes, le dimanche 30 janvier 2022 à 0h.

2 - BEYNES - MANTES-LA-JOLIE 39 KM : Départ de la place du Château avenue de la gare à BEYNES 78650, le dimanche 30 janvier 2022 à 1h.

3 - MAULE - MANTES-LA-JOLIE 22 KM : Départ salle des fêtes, place Henri Dunant à MAULE 78580, le dimanche 30 janvier 2022 à 6h.

Pour les 3 départs : pointage des cartes de route et remise obligatoire du talon détachable. Contrôles : chaque marcheur doit faire pointer sa carte de route. Arrivée : complexe sportif Félicien DANTAN - 15 rue de Lorraine - 78200 MANTES-LA-JOLIE

L'heure d'ouverture du contrôle d'arrivée est fixée à 6h et l'heure de fermeture à 11h.

Pour les marcheurs hors délai (après 11h), l'assistance sur le parcours (le SAMU, la Croix Rouge, la voiture balai) sera prévue jusqu'à 12h.

Pour votre santé et pour apprécier pleinement votre expérience, nous vous conseillons bien sûr de choisir votre distance en fonction de vos capacités physiques et mentales.



### Tarifs groupes (pour info)

Parcours	Groupes
54km	12,50 €
39 km	12,50 €
22km	8,50€

Dont prise en charge des Pousse-Cailloux de 8 € maximum / personne



Attention : La présentation de votre pass sanitaire à jour sera exigée et le port du masque sera obligatoire dans les zones de départ et d'arrivée de la marche.

Il ne sera pas obligatoire pendant la marche ! La randonnée pédestre s'effectue de nuit sur le côté droit de la route, sur les voies publiques (Code de la route).

Les marcheurs doivent obligatoirement porter un gilet réfléchissant et une lampe frontale (pour les 12 km, seul le gilet réfléchissant est obligatoire).

Les bâtons de marche nordique sont autorisés. Il nous est néanmoins demandé de faire très attention aux autres marcheurs en utilisant les bâtons de marche nordique afin que chacun puisse profiter de la marche dans les meilleures conditions.

Quelques-uns d'entre ont déjà manifesté leur intention de participer auprès de Patrice RABILLON (06 80 37 09 25) qui coordonne les inscriptions.

Dépêchez-vous de les rejoindre. Réponses souhaitées pour le 16 janvier à minuit dernier délai.

**Séjour raquettes du 12 au 19 mars** sous réserve de la situation sanitaire en vigueur à cette date.

Dans le massif du Queyras, commune de Molines en Queyras.

Trajet en train couchettes de Paris Austerlitz à Montdauphin-Guillestre A&R

Coût du 13 mars au 19 mars : entre 520 € et 720 € selon le type d'hébergement retenu.

Pour en savoir plus contacter Xavier LOUVENCOURT (06 86 17 02 02)

[xavier.louve@orange.fr](mailto:xavier.louve@orange.fr) ou aller sur le site :

<https://www.randonnee-hotels.com/agence/gite-hotel-maison-gaudissard-queyras-st-veran/>

## RANDO-CHALLENGE

### Qu'est-ce que le rando -challenge ?

**Présentation :** Randonnée pédestre par équipes, le Rando challenge® est une épreuve ludique et sportive au cours de laquelle différentes compétences du randonneur sont sollicitées : techniques d'orientation, sens de l'observation, connaissances liées au patrimoine et au contexte de la randonnée, etc. En suivant le parcours indiqué sur votre carte, votre mission sera, d'une part de retrouver des bornes et de les repositionner avec précision sur votre carte, et d'autre part de répondre à des Affirmations à Choix Multiples, le tout dans un temps cible à calculer et à atteindre le plus justement possible.

**Conditions de pratique :** 2 formules selon son niveau

Des parcours "découverte" d'une durée de 2 à 4 heures et accessibles à tous (en particulier aux familles ainsi qu'aux moins entraînés ou aguerris à la pratique de la randonnée) sont généralement mis en place lors de chaque Rando challenge®. C'est le format idéal pour essayer l'activité.

Pour les randonneurs plus avertis ou déjà expérimentés, les compétitions Rando challenges® mesurent entre 16 et 20 km (soit un temps de marche compris entre 5 et 6 heures environ), et comprennent de 12 à 15 bornes et autant d'Affirmations à Choix Multiples.

**Atouts & bienfaits :** Une activité ludique accessible à tous Petits ou grands, randonneurs expérimentés ou débutants, ceux qui l'ont essayé l'ont adopté : le Rando challenge® c'est amusant et intelligent ! Le traçage du parcours et les différents aménagements susceptibles d'être mis en place (balisage de l'itinéraire, indication de l'emplacement des bornes sur la carte, etc.) permettent d'adapter la difficulté à votre niveau de pratique.

Une autre manière d'aborder la randonnée Les participants sont amenés à se diriger, cheminer et découvrir le patrimoine par eux-mêmes grâce au parcours préalablement préparé par l'équipe d'organisation.

**Prochain rendez-vous le 20 mars à Montigny-le-Bretonneux.**

Renseignez-vous auprès des anciens (Maryvonne, Stéphane ..) qui ont participé à certaines de ces rando challenges il y a quelques années. Inscrivez-vous nombreux, formez vos équipes, participez et faites honneur à votre Association. Des lots en relation avec la randonnée sont à gagner !

**Renseignements :** <https://ffrandonneecompetitions.fr/Rando%20challenges/Calendrier.php>

**Préinscriptions :** Patrice RABILLON (06 80 37 09 25)

**La prochaine réunion mensuelle aura lieu le**

***Mercredi 2 février 2022 à 20 h  
Stade Diagana dans les algécos***