JUILLET / AOÛT 2022

Réunion mensuelle du
4 juillet 2022

6 Pousse-cailloux étaient présents :

Dominique AMY
Maryvonne BUFFARD
Jacques LABROUSSE
Framboise LANOIR
Patrice RABILLON
Annick SOURD

C'est le temps des vacances mais cela ne doit pas être celui de l'insouciance.
En effet, que vous restiez en région parisienne ou que vous vous rendiez dans nos belles provinces ou encore dans des contrées lointaines, de nombreux dangers guettent les randonneurs et marcheurs que vous êtes : la déshydratation, les coups de soleil, les tiques, la COVID, les chutes, etc…

Protégez-vous bien, soyez prudents et pensez à mettre au fond de votre sac, parmi vos accessoires, lunettes et crèmes solaires, chapeaux, eau en quantité suffisante, pinces ôte-tiques et tout se passera bien !

Ainsi vous nous reviendrez en pleine forme à la rentrée et pourrez profiter pleinement des randonnées et marches nordiques que nous vous proposerons.

Et si vous ne partez pas, vous n'êtes pas oubliés pour autant : nous ne faisons pas relâche pendant cet été. N'hésitez pas à participer aux nombreuses sorties que nous vous avons programmées sur les mois de juillet et d'août

Bel été à tous les Pousse-Cailloux.

Patrice RABILLON

C'était Hier

Le dimanche 5 juin – Cergy – 7 participants + 1 invité – 8 km parcourus – 3 voitures – 6 km A&R

Un parcours classique autour des étangs de Cergy avec un départ du Pont de Neuville. Assistance efficace de Jacques et de Stéphane à certains points stratégiques du parcours.

Marie-Françoise CHALAVOUX

Le dimanche 12 juin – Matinée à Villennes – Medan 7 participants – 11 km parcourus

Nous avons traversé Villennes, Medan, Breteuil et Bure, toujours aussi joli !et fleuri !!!

Catherine BLEVIN

Le dimanche 19 juin – Bois de Cergy – 4 participantes – 11 km

Nous sommes 4 randonneuses ce matin au départ du Bois de Cergy avec une petite fraîcheur bien agréable. Nous longeons l'Oise jusqu'au pont de Pontoise que nous traversons pour un retour sur l'autre berge jusqu'à Cergy. Nous avons fait 11 kms. Merci à Sylvie, Brigitte et Françoise pour cette agréable sortie.

Sandrine ORSINI

Le dimanche 19 juin – Rallye touristique pédestre à Paris (cimetière de Montmartre) – 19 pousse-cailloux + 5 invités – 8 km parcourus dans le cimetière

Non ! Ce n'est ni la Toussaint ni une cérémonie commémorative devant la tombe du Pousse-Cailloux Inconnu, ce sont seulement 3 Pousse-Cailloux hilares, contentes comme leurs 15 collègues du jour, de participer au rallye pédestre magistralement organisé et animé par Marie-Françoise CHALAVOUX exclusivement à l'intérieur du Cimetière Montmartre. D'une tombe à l'autre nous avons parcouru environ 8 km jalonnés de questions et d'énigmes toutes plus tordues les unes que les autres. Les méninges ont chauffé mais heureusement il n'y eut aucun court-circuit et les 5 équipes en compétition ont toutes gagné le droit de se retrouver à l'issue des épreuves dans un restaurant du Boulevard Clichy autour d'un bon repas. In fine, nous avons passé un bon dimanche sous des conditions climatiques presqu'idéales ; seule une petite ondée est venue rafraîchir l'atmosphère dans la matinée.

Marie-Françoise CHALAVOUX

Merci à toi Marie-Françoise qui a su à nouveau nous captiver et nous faire rigoler sinon sourire dans un univers clos - un cimetière - lieu à priori peu enclin aux fantaisies. Merci pour ton fort investissement personnel qui fait chaque année notre bonheur !

Patrice RABILLON

Le mercredi 22 juin – marche dynamique à Marly le Roi – 10 participants – 19 km

Nous sommes 10 au départ de ce circuit en huit quelque peu mouvementé… En effet, le parking du départ à Marly est fermé… Grr… Nous nous stationnons donc en contrebas dans le parc cet nous démarrons par une jolie côte pour rejoindre le haut de Louveciennes que nous traversons via le Château du Port pour rejoindre le bois et y faire une boucle. Mais, presque à la fin de la boucle, l'un d'entre nous nous annonce avoir perdu ses clés. Donc, d'avis unanime, nous décidons de refaire le chemin à l'envers jusqu'à notre point de départ. Nous regardons tous avec attention… mais pas de clés en vue. En passant devant le parking où nous devions initialement nous garer, nous remarquons qu'il est ouvert… Re grrr ! En arrivant à notre stationnement, nous regardons partout… Et toujours pas de clé… Nous repartons via la côte de tapis vert pour attaquer la deuxième partie du huit du circuit mais comme nous avons déjà 13 km au compteur, nous raccourcissons le tour en coupant par le chemin des Dames qui rejoint la fameuse côte du Cimetière que nous avalons d'un trait. Nous arrivons via le haut de Marly redescendons dans le centre en passant par le petit bois du cimetière où nous pouvons admirer un magnifique arbre à deux troncs. Nous terminons notre circuit de 19 km mené à 5.4 km/h par un déjeuner très convivial. A la fin du repas, nous repartons, d'un pas moins rapide à nos véhicules… et là, miracle, nous retrouvons les clés perdues qui s'étaient cachées entre deux sièges ! A très bientôt pour de nouvelles aventures !

Framboise LANOIR

Le dimanche 26 juin, fête de la ville d'Andrésy – 12 + 4 – 11,5 km parcourus

Nous sommes 12 Pousse-Cailloux présents ce matin à l'embarcadère d'Andrésy pour accueillir les nombreuses personnes attendues pour cette rando exceptionnelle organisée spécialement pour elles. Cruel désenchantement : ils ne sont que 4 à répondre à l'appel ; peut-être que le réveil a été difficile pour les autres après les nombreuses fêtes publiques et privées organisées un peu partout la veille.

Nous partons donc à 16 effectuer un grand tour d'Andrésy qui nous fera passer successivement du Centre-Ville à la Maison des Vikings en longeant la Maison de la Belle Otero. Puis, c'est la montée vers le Manoir de Denouval que nous scrutons sous tous les angles. Nous repartons vers l'Hautil. Nous jetons un coup d'œil à la vigne de Chanteloup qui nous rappelle le passé viticole de la Région et nous atteignons la Rue des Côteaux qui nous offre une vue panoramique sur une partie de Paris et de sa banlieue. Les kilomètres se succèdent, il fait de plus en plus chaud, on sent la fatigue poindre chez les marcheurs, il va donc falloir songer à rentrer au port. Après une petite incursion dans la forêt de l'Hautil et un passage le long de champs céréaliers, nous regagnons le centre d'Andrésy en franchissant la passerelle métallique passant au-dessus du CD et en empruntant ensuite des sentiers et chemins inconnus de tous sauf de Stéphane. Il est un peu plus de Midi et nous avons parcouru 11,4 km avec un dénivelé de 181 m. Le contrat est rempli ; nous avons effectué une belle balade qui a beaucoup plu à nos invités !

Merci à Véronique et à Dominique qui nous ont délivré des informations pertinentes tout au long du parcours.

Patrice RABILLON

Le dimanche 3 juillet 2022 – Andrésy – 8 km – 6 participants
Quoi de mieux qu'une petite rando en cette belle matinée pour se mettre en appétit pour le pique-nique des Pousse-cailloux. 8 km tranquillement en 2 heures dans Andrésy. Il y a même eu des découvertes de passages inconnus pour certaines d'entre nous !

Marie-Françoise CHALAVOUX

Le dimanche 3 juillet 2022 – Pique-nique à Gaillion sur Montcient
Nous étions 40 Pousse-Cailloux à nous retrouver pour un super pique-nique à Gallion sur Moncient. Après avoir fait une belle photo de famille « Tous en vert » et un apéritif monstrueux, nous nous sommes mis à table pour déguster salades et charcuteries, suivies de fromages et de fabuleux desserts. Merci à tous les cuisiniers et cuisinières qui ont œuvré pour confectionner les grignoteries apéritives et les gâteries sucrées. Ce fut ensuite, après thé et café, 6 équipes qui ont admirablement chanté, dansé, mimé selon les consignes qui leur avait été données. Des talents cachés se sont révélés ! Bravo à toutes et tous pour votre participation et votre bonne humeur qui ont fait la réussite de cette journée. Patience, vous aurez bientôt un reportage photos…
En attendant, très bel été.

Framboise LANOIR

MARCHES NORDIQUES

SYNTHESE COMPTES-RENDUS DES MARCHES NORDIQUES JUIN 2022

Date	PCA	Lieu	Km faits	Vitesse Moy.	XX	Animateurs	Observations
02/06 /2022	18	Forêt de Saint-Germain (Corra)	10.4	6.4	20	Framboise Lanoir	Nous sommes 18 au départ du parking du Corra. Le temps est parfait pour cette sortie en Marche Nordique que nous effectuons sur la partie sud de la forêt de Saint-Germain en passant par la Muette. Trois pauses et une séance de renforcement ont ponctué le circuit où nous avons pu admirer de superbes digitales et de magnifiques orchidées sauvages. Et même si nous avons ralenti notre allure pour regarder ces jolies fleurs, nous avons quand même parcouru des 10.4 km à 6.4 km/h de moyenne. Merci à Michel pour les échauffements et pour avoir fait le serre-file.
04/06 /2022	9	Peuple de l'Herbe ou Parc Meissonnier (Carrières)	9.5	6.2	20	Xavier Louvencourt	Un petit groupe prêt à en découdre avec le parc du peuple de l'herbe en sens inverse. Nous n'avons pas eu une seule goutte d'eau malgré l'orage menaçant. Nous avons fait 9,5 km à 6,2 km/h de moyenne.
09/06 /2022	15	Peuple de l'Herbe ou Parc Meissonni	10	6.2	20	Michel Neyt	Rendez-vous sur le terrain de foot du stade Mazière. Début de séance à 9 heures. Après un échauffement d'une dizaine de minutes, départ pour le Peuple de l'Herbe. Durée de la séance 2 heures la distance est de

		er (Carrières)					10 km à 6,2 km/h. 3 arrêts pour hydratation et regroupement. Parcours sous un ciel parfois nuageux, terrain glissant sur les bords de seine. Retour au terrain de foot. Etirements par Neyt Michel. Fin de séance à 11 heures.
11/06/2022	14	Forêt Hautil (Coutures)	10.2	5.8	20	Catherine Blévin	Nous avons fait une M N de 10 KM 2 à 5,8 km/h
16/06/2022	20	Forêt de Saint-Germain (Corra)	10.2	6.3	20	Framboise Lanoir	Comme il fait très chaud, notre circuit est modifié pour être le plus possible dans des sous-bois qui sont plus frais. Nous partons donc à la Muette via différents sentiers puis nous bifurquons direction Sud Est pour remonter ensuite à la Muette et revenir toujours par des sentiers ombragés. Plusieurs pauses pour s'hydrater s'imposent durant ce parcours de 10.2 km et qui malgré la chaleur est mené à 6.3 km/h de moyenne. A l'arrivée, Patrice nous offre une récompense : du nougat de Montélimar qui nous requinque de notre effort !
18/06/2022	5	Hautes Rayes - Conflans - Herblay (Hautes Rayes)	9	5.4	20	Didier Jollivet	Parcours de Conflans Ste Honorine depuis le collège des Hautes Rayes vers Herblay par le bord de Seine. Nous sommes 5 au départ et à 9h, la température est de 26°C et météo France annonce 40°c en début d'après-midi, aussi notre parcours sera limité à 9 km et nous marcherons à un rythme modéré. Des pauses boissons fréquentes seront assurées Après quelques échauffements, nous partons en direction du bord de Seine, nous empruntons le sentier des ânes, puis nous longeons la rive de l'eau jusqu'à la maison du passeur à Herblay. Nous montons le chemin des écoliers jusqu'à l'église St Martin. Celle-ci étant ouverte, nous y pénétrons et profitons de la fraîcheur ambiante. (Ça fait du bien !) Nous revenons par le GR et descendons par des marches pour regagner le bord de Seine. Pour revenir vers Conflans, nous longeons à nouveau le bord de l'eau jusqu'à la sente des laveuses que nous montons pour rejoindre le plateau du moulin. Après la séance d'étirements nous regagnons au plus vite nos véhicules, il commence à faire très chaud. Nous avons parcouru 9 km à 5,4 Km/h.
23/06/2022	18	Hautil - Jouy (Ecancourt)	10	5.8	20	Framboise Lanoir	Nous sommes 18 au rendez-vous à la ferme d'Ecancourt. Après les échauffements d'usage, nous empruntons un nouveau petit sentier nous conduisant dans la forêt où nous pratiquons une première accélération pour certains d'entre nous. Nous arrivons au château de Boisemont où nous faisons une pause près de la mare. Nous repartons direction le Bout d'en Bas que nous traversons. Nous traversons des prairies et retournons sur Boisemont que nous passons via de petites sentes. Nous rentrons à nouveau dans la forêt et nous faisons une nouvelle pause. Nous sillonnons les bois. Une dernière pause devant une nouvelle mare et nous rentrons avec 10 km au compteur, 180 m de dénivelés et le tout à 5.8 km/h de moyenne.

25/06 /2022	13	Forêt de Saint-Germain (Croix de Noailles)	9.8	5.8	20	Xavier Louvencourt	Au moment de partir pour notre marche, quelques gouttes d'eau sont tombées. Certains se sont précipités sur le plastic pour se protéger. Quinze minutes plus tard on retire le plastic parce que ça tient chaud et plus une goutte d'eau ne tombe ! Le reste de la sortie se fera au sec. Sur le retour nous ferons les bosses le long de la voie ferrée, il semble que certains se lassent de ces montées et descentes. Il va falloir que je trouve un autre site avec des variations de terrain.
30/06 /2022	14	Maurecourt - Neuville (Blondeau)	9.1	6.1	20	Framboise Lanoir	C'était une randonnée nordique mouillée, voire détrempée qui n'a pas empêché les 14 participants de parcourir 9.1 km à bon train (6.1 km/h de moyenne) entre Maurecourt et Neuville, le long de l'Oise où le chemin était un peu glissant sur la fin du circuit. Nous avions deux nouveaux participants, Anke et Cédric, ce matin. On peut dire que pour une première avec les Pousse-Cailloux en marche nordique, ils ont été bien baptisés ! Merci à Michel d'avoir coaché Anke et Cédric.

PROGRAMME DES SORTIES DE JUILLET, AOUT ET DEBUT SEPTEMBRE 2022

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 si possible avec le port du masque dans le véhicule.

Le samedi 9 juillet 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)

Xavier LOUVENCOURT (06 86 17 02 02)

Le dimanche 10 juillet. - Journée de 22 km avec pique-nique aux VAUX de CERNAY
Rdv à 7 h 20 au parking habituel à Andrésy (angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur) pour organiser le covoiturage souhaitable, le lieu de départ de la rando étant distant de 60 km environ d'Andrésy, et le parking au milieu des bois.

Départ 7 h 30

Jacques GAUDRY (06 08 53 34 10)

Le lundi 11 juillet Marche dynamique d'environ 20 km 5.5 à 6 km/h Forêt de Saint-Germain - Château de Maisons-Laffitte - Bords de Seine
Rdv à 7h50 Parking de l'étang du Corra à gauche
Ou à 7h40 Parking Espace Blondeau pour le covoiturage sur appel téléphonique

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)

Le jeudi 14 juillet 2022 pas de sortie en Marche Nordique

Le samedi 16 juillet 2022 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Bords de l'Oise
Rdv à 8h50 Parking angle rue des coutures et rue Pasteur à Andrésy (pas de covoiturage

Catherine BLEVIN (06 29 48 15 37)

Le dimanche 17 juillet – Journée de 18 km autour de BOISSY L'AILLERIE
Rdv à 7 h 20 au parking habituel à Andrésy (angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur)
Ou à 8 h au parking de la gare de Boissy l'Aillerie

Départ 7 h 30

Jacques LABROUSSE (06 19 54 04 82) et Sandrine ORSINI (06 73 77 02 00)

Le jeudi 21 juillet 2022 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Etang du Corra
Rdv à 8h50 Parking de l'étang du Corra à gauche
Ou à 8h40 Parking Espace Blondeau à Maurecourt pour le covoiture sur appel téléphonique

Michel NEYT (06 70 81 94 55)

Le samedi 23 juillet 2022 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Croix de Noailles
Rdv à 8h50 Parking rond-point de la croix de Noailles côté restaurant
Ou 8h40 Parking angle rue des coutures et rue Pasteur à Andrésy pour le covoiture sur appel téléphonique

Michel NEYT (06 70 81 94 55)

Le dimanche 24 juillet – journée avec pique-nique de 16 km à La Roche-Guyon – Château, forêt et falaises à silex
Rendez-vous à 7 h 50 pour un départ à 8 h 00 du parking habituel d'Andrésy
ou à 9 h 00 sur le parking du ponton à la Roche-Guyon (sur la D 913 prendre sur la gauche au rond-point après le potager fruitier)
Au retour de la randonnée, les passionnés de BD iront visiter le Château qui célèbre cette année le 75ème anniversaire de la création des fameux Blake et Mortimer et le 60ème anniversaire de l'album "Le Piège Diabolique" dont l'action se déroule notamment dans ces lieux. A cette occasion, un journaliste et un scénariste ont conçu une exposition dont la scénographie s'appuie sur l'architecture du château et ses presque 10 siècles d'histoire. L'exposition devient une expérience interactive, une sorte de chasse aux trésors. Comme dans l'album, le parcours se décompose en 4 temps : 2 se déroulent dans le passé (préhistoire et moyen-âge), une dans un futur postapocalyptique et enfin la période contemporaine (début des années 1960).
De la profondeur des boves qui abritent le fameux chronoscaphe, jusqu'au pigeonnier puis au donjon, en passant par l'enfilade des salons, nous découvrirons un parcours de décors immersifs mêlant images et ambiances sonores... Coût de la visite : 7,80 / personne.
Nb : les personnes pas intéressées par cette expo pourront visiter le potager fruitier.
Après ces visites, nous nous retrouverons toutes et tous à la Grotte à Bières ... avant de regagner Andrésy.

Patrice RABILLON (06 80 37 09 25)

Le jeudi 28 juillet 2022 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Croix de Noailles
Rdv à 8h50 Parking rond-point de la croix de Noailles côté restaurant
Ou 8h40 Parking Espace Blondeau à Maurecourt pour le covoiture sur appel téléphonique

Framboise LANOIR (06 34 36 05 06)

Le samedi 30 juillet 2022 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Versailles
Rdv pour départ à 9h00 Parking angle rue des coutures et rue Pasteur à Andrésy
Ou 9h30 Grille Saint-Antoine à Versailles

Xavier LOUVENCOURT (06 86 17 02 02)

Le dimanche 31 juillet – Matinée de 12 km environ – Grand tour des Etangs de Cergy (nouvel itinéraire)
Rdv à 8 h 50 au Bois de Cergy, sur le parking en bordure de la rue du Bruloir, GPS : 49.028278,2.074027
Départ à 9 h

Sandrine ORSINI (06 73 77 02 00)

Le lundi 1er août 2022 Marche dynamique d'environ 20 km 5.5 à 6 km/h Andrésy Triel Poissy 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 4 août 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)
Ou 8h40 Parking Espace Blondeau à Maurecourt pour le covoiture sur appel téléphonique

Framboise LANOIR (06 34 36 05 06)

Le samedi 6 août 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)

Catherine BLEVIN (06 29 48 15 37)

Le dimanche 7 août – Matinée de 14 km environ- Le petit bois de Vauréal
Rdv à 8 h 50 au parking Vogler à Cergy Village (proximité de l'église de Cergy-Village), sur la gauche après le pont sur l'Oise permettant reliant les étangs de Cergy et le Port-Cergy,
localisation GPS : 49.0322274,2.059607. **Départ à 9h**

Sandrine ORSINI (06 73 77 02 00)

Le jeudi 11 août 2022 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Hautes Rayes - Conflans - Herblay
Rdv à 8h50 Parking des Hautes Rayes, Place Pierre Bérégovoy à Conflans
Ou à 8h40 Parking angle rue des coutures et rue Pasteur à Andrésy pour le covoiture sur appel téléphonique

Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)

Le samedi 13 août 2022 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Andrésy - Etang du Corra - Andrésy
Rdv à 8h50 Parking angle rue des coutures et rue Pasteur à Andrésy (pas de covoiturage)

Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)

PAS DE RANDONNEES PEDESTRES LE DIMANCHE 14 AOUT

Le jeudi 18 août 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)
Ou 8h40 Parking Espace Blondeau pour le covoiture sur appel téléphonique

Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)

Le samedi 20 août 2022 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Conflans Vieille Ville
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 21 août 2022 – Journée avec pique-nique d'environ 22 km en forêt de Montmorency
Rdv à 7 h 20 au parking à l'angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur à Andrésy
Départ 7h30

Stéphane DI GRACI (06 29 71 69 44)

Le jeudi 25 août 2022 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Bords de l'Oise
Rdv à 8h50 Parking Espace Blondeau à Maurecourt (pas de covoiturage)

Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)

Le samedi 27 août 2022 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Base de Loisirs de Cergy-Neuville via les chemins de halages
Rdv à 8h50 Parking parking de Neuville-sur-Oise, juste après le pont bleu sur la droite, en face du restaurant marocain "Le Chameau" en contre-bas de la Rue du Pont.
Ou à 8h40 Parking Espace Blondeau à Maurecourt pour le covoiture sur appel téléphonique

Stéphane DI GRACI (06 29 71 69 44)

Le dimanche 28 août 2022 – Matinée de 11 km environ- les Etangs de Cergy et le parc François Mitterrand
Rdv à 8 h 50 au Bois de Cergy, sur le parking en bordure de la rue du Bruloir, GPS : 49.028278,2.074027
Départ à 9 h

Sandrine ORSINI (06 73 77 02 00)

Le lundi 29 août 2022 Marche parisienne d'environ 20 km sur le thème des monuments parisiens – Apporter son pique-nique
Rdv à 8h00 au RER de Conflans Fin d'Oise
Ou 8h45 sortie des Champs Elysées du RER Charles de Gaulle Etoile

Framboise LANOIR (06 34 36 05 06)

Le jeudi 1er septembre 2022 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Forêt de Saint-Germain
Rdv à 8h50 Parking des Charmilles, rue de la Bruyère à Poissy
Ou 8h35 Parking Stade Diaganna (Sentier des Pointes, côté entrée du gymnase) pour le covoiture sur appel téléphonique

Framboise LANOIR (06 34 36 05 06)

SAMEDI 3 SEPTEMBRE : FORUM DES ASSOCIATIONS STADE DIAGANA ANDRESY
De 10 h à 17 h

Le mercredi 7 septembre 2022 Marche dynamique d'environ 20 km 5.5 à 6 km/h Rueil Malmaison avec déjeuner au restaurant à Rueil pour celles et ceux qui le souhaitent. Appeler Framboise afin qu'elle puisse réserver le restaurant (environ 20 euros)
Rdv à 7h50 Parking de la Piscine des Closeaux (Bd Marcel Pourtout, 92500 Rueil-Malmaison)
Ou Rdv 7H20 Parking Stade Diagana (Sentier des Pointes, côté entrée du gymnase) pour le covoiturage sur appel téléphonique

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)

Le jeudi 8 septembre 2022 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Forêt de Saint-Germain
Rdv à 8h50 Parking de l'étang du Corra à gauche
Ou 8h40 Parking Blondeau à Maurecourt pour le covoiture sur appel téléphonique

Framboise LANOIR (06 34 36 05 06)

Le dimanche 11 septembre 2022 – randonnée dans l'Hautil d'une durée de 2h pour un total de 8 km dans le cadre des rendez-vous Nature et Patrimoine.

Départ 15h de l'Espace Julien Green

Annick SOURD (06 78 43 04 21), Stéphane DI GRACI (06 29 71 69 44)
et Véronique CIVEL (06 61 40 02 06)

Tous nos rendez-vous sont susceptibles de modifications ou pire d'annulations en fonction des obligations et restrictions liées à la Covid 19. Soyez très attentifs aux lieux et heures des rendez-vous.
Notre association essaie de s'adapter au maximum aux règles de sécurité qui nous sont imposées.
Merci de les respecter.

PENSEZ A RENOUVELER VOTRE ADHESION POUR LA SAISON 2022-2023 :
https://www.randonnee78.fr/andresy/comment-adherer

INFOS DIVERSES

INFORMATIONS RELATIVES A DES ASSOCIATIONS

- Les organisateurs de la course « **La Maurecourtoise** » qui aura lieu le **25 septembre** ont besoin de renfort. Si vous souhaitez être bénévoles pour aider à l'organisation de cette course, vous pouvez contacter Fatima par téléphone 06 46 62 11 64 ou par mail Fatimameziane1985@gmail.com (Merci de préciser vos nom et prénom et si vous êtes titulaire d'un brevet de secouriste).

INFORMATIONS DU COMITE DEPARTEMENTAL DE LA RANDONNEE PEDESTRE DES YVELINES

- 11 septembre : les Rand'Automnes de RAMBOUILLET
- 2 octobre : Rando Challenge aux CLAYES SOUS BOIS
- 9 octobre : randonnée OT SGBS - Saint Germain en Laye
- 4 décembre : marche Téléthon Saint Germain en Laye

RANDONNEES WEEK-END ET SEJOURS ORGANISEES PAR LES POUSSE-CAILLOUX

LA TOSCANE DU 10 AU 16 SEPTEMBRE 2023 :

A ce jour, quelques places disponibles exclusivement pour des couples ou des binômes

ANDRESY – GIVERNY PAR LE GR2 LUNDI 26 ET MARDI 27 SEPTEMBRE

Framboise et Annick vous propose une randonnée sur 2 jours entre Andrésy et Giverny :

- Parcours de 60 km au total
- Sur 2 jours (Jour 1 : 40 km – Jour 2 : 20 km + en option la visite des jardins de Monnet)
- Départ le lundi 26 septembre à 7h (Stade Diagana Andrésy) – Apporter son pique-nique pour le déjeuner
- Retour le mardi 27 septembre (par le train) vers 19h30 (gare d'Andrésy)
- Nuitée en gite à Vétheuil (draps et serviette de toilette fournis)
- Coût comprenant la nuit en gite, le dîner du lundi, le petit déjeuner du mardi, le pique-nique du mardi, le retour en train : 73 euros + en option la visite des jardins de Monnet (13 euros)
- **Date limite d'inscription : 10 juillet 2022 par mail à contact.poussecailloux@gmail.fr**
- Limité à 15 participants : premiers inscrits, premiers servis !
- Plus de renseignements : par mail : contact.poussecailloux@gmail.fr ou par téléphone auprès de Framboise LANOIR (06 34 36 05 06) ou Annick SOURD (06 78 43 04 21)

SEJOUR AU LAVANDOU – du samedi 6 au samedi 13 mai 2023 - Il reste exclusivement une place pour une dame seule.

Semaine de randos dans le Var – Hébergement à la Maison Familiale Les Pins Penchés au Lavandou en pension complète (petit-déjeuner, panier pique-nique et dîner) - Logement en chambres doubles dotées d'une salle de bain indépendante – 2 personnes / chambre - Voyage aller-retour en train ou en voitures individuelles (covoiturage conseillé) –
Nécessité de disposer de suffisamment de voitures sur place pour transporter tous les participant(e)s - Prix par personne : 540 € hors voyage et déplacements sur place –
Effectif de 17 participants minimum requis pour bénéficier d'un tarif attractif –
Les randonneurs seront répartis en 2 groupes qui seront menés par Patrice Rabillon et Marie-Françoise Chalavoux.
Possibilité en cours de semaine de changer de groupe –
Possibilité d'une journée de repos dans la semaine –
Inscriptions dès maintenant sans engagement définitif auprès de Marie-Françoise Chalavoux au 06 81 20 56 25 ou f.chalavoux@gmail.com –
Un premier acompte de 100 €/personne sera à verser fin décembre 2022.

OCTOBRE ROSE les 8 et 9 octobre 2022

Demande de volontaires :

- Pour effectuer le balisage le samedi 8 octobre dans l'après midi – 4 personnes
- Pour la signalétique et le guidage le dimanche 9 octobre en matinée – 8 personnes

S'adresser à Patrice RABILLON (06 80 37 09 25)

RENOUVELLEMENT DE VOTRE ADHESION POUR LA SAISON 2022-2023

Merci de remplir une fiche d'adhésion et de fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée et de la marche nordique. Si votre certificat médical **a moins de 3 ans au 1er septembre 2022**, vous pouvez ne fournir que le questionnaire de santé (cerfa 15699*01).
Les documents d'adhésion sont téléchargeables sur le site internet des Pousse-Cailloux : https://www.randonnee78.fr/andresy/comment-adherer

INFORMATION SYMPATIQUE ! Réduction de 15 % dans le magasin INTERSPORT de CHAMBOURCY sur présentation de sa licence de FFRP en cours de validité et d'une pièce d'identité.

Le Forum des Associations se tiendra le samedi 3 septembre
De 10 h à 17 h au stade DIAGANA

Salle C1 du complexe sportif Stéphane DIAGANA. Qui serait volontaire pour venir "coanimer" le stand des Pousse-Cailloux avec un(e) membre du Bureau pendant au moins 1 ou 2 heures ? Faites-vous connaitre auprès de Dominique Amy par mail (dominique_amy@orange.fr) en précisant votre disponibilité de créneau horaire.

L'ASSEMBLEE GENERALE des POUSSE-CAILLOUX
aura lieu le **Samedi 19 novembre 2022**

A 17 H au Chalet de DENOUVAL
149 bis rue du Général Leclerc
Elle sera suivie du pot de l'amitié

Prochaine REUNION MENSUELLE

Lundi 5 septembre 2022 à 20 h

Dans les Algeco du stade Diagana