



OCTOBRE 2022

Réunion mensuelle du
3 octobre 2022
Etaient présents ;

AMY Dominique
BUFFARD Maryvonne
BOURLIATAUD Aurélie
DI GRACI Stéphane
JOLLIVET Didier
LABROUSSE Jacques
LANOIR Framboise
RABILLON Patrice

Ça marche beaucoup et assez vite chez les Pousse-Cailloux... Parfait, car selon une étude publiée par des chercheurs de l'Université de Leicester, la pratique régulière de la marche rapide de seulement dix minutes par jour permettrait d'augmenter l'espérance de vie jusqu'à vingt ans par rapport à quelqu'un qui marche normalement ou lentement. Alors, pour ce mois d'octobre, les Pousse-Cailloux vous ont concocté un programme d'enfer, histoire de bien bouger ! Et pour celles et ceux qui n'ont pas encore réadhéré, pensez à nous adresser votre ré-adhésion... C'est simple et cela peut rapporter gros !

Framboise Lanoir

Pot d'accueil pour les nouveaux adhérents et les anciens !

Retour avec une photo de groupe sur le pot d'accueil du mardi 4 octobre au stade Diagana des nouveaux adhérents aux Pousse-Cailloux à qui nous souhaitons la bienvenue et aux ré-adhérents à qui nous souhaitons une belle rentrée de randonnées et de marches nordiques.

Un apéritif bien sympathique sous le signe de la convivialité et la bonne humeur pour les quelques 70 participants.

Framboise Lanoir



C'était Hier

Le dimanche 4 septembre – Randonnée douce de Andrésy à Jouy-le-Moutier – 31 participants – 11 km parcourus

Belle ouverture de saison, avec une participation record de 31 pousse-cailloux, dont 9 nouveaux adhérents, ce matin, à la randonnée dominicale. Nous avons mis le cap sur Jouy, en empruntant l'ancienne voie de chemin de fer. Nous rejoignons, ensuite, les bords de l'Oise par le chemin de la rivière. Le parc de Jouy nous offre alors l'opportunité d'une pause rafraîchissante. Puis, le chemin de halage nous permet un retour bien agréable sur le confluent. Nous poursuivons sur les quais de Seine et arrivons vers 11h45 au parking.

Ce parcours de 11 km a été réalisé, sous le soleil, dans la bonne humeur et à un rythme fort honorable.

Merci en particulier à Sandrine et Patrice qui m'ont assistée pour assurer la sécurité du groupe.



Annick SOURD

Le mercredi 7 septembre – Rueil-Malmaison – 6 participants – 22 km parcourus

Ce mercredi 7 septembre, nous sommes 6 Pousse-Cailloux au départ du parking de la piscine des Closeaux à Rueil-Malmaison. Nous démarrons notre circuit en Huit en suivant les bords de Seine en direction de Bougival. Nous rejoignons l'île de la Chaussée que nous traversons de part en part sur toute sa longueur et arrivons via un isthme sur l'île des Impressionnistes à Rueil-Malmaison. Nous traversons le pont entre Chatou et Rueil-Malmaison et admirons la Maison Fournaise au passage. Nous poursuivons notre chemin jusqu'au Parc Claude Monet en passant par des jardins suspendus. Pauses photos et goûter. Nous repartons via les bords de Seine jusqu'à la piscine où nous terminons notre première boucle. Nous attaquons la deuxième en empruntant la passerelle des Gallicourt, direction la forêt de la Malmaison. Ça grimpe bien pour aller au point de vue où nous admirons le paysage avec la Défense en arrière-plan. Nous repartons parmi les champs de pommiers pour arriver sur le chemin de la côte raide. Hop, un selfie et c'est reparti dans les sentiers forestiers nous amenant à l'étang de Saint-Cucufa dont nous faisons le tour tout en découvrant un crapauduc et en admirant des nénuphars en fleurs. Nous poursuivons notre route dans la forêt et atteignons son orée de l'autre côté de la ville. Nous redescendons via diverses sentes et traversons d'agréables quartiers verdoyants avec de belles et majestueuses demeures. Nous terminons notre périple par la traversée du parc du Bois Préau et son château avec non pas une mais deux cerises sur le gâteau : la visite des serres de la ville et celle des jardins du château de la Malmaison... Ravis, nous fêtons notre circuit par un délicieux déjeuner dans les jardins du syndicat d'initiative et rentrons, sous une légère pluie qui s'est invitée au dessert, via des petites rues fleuries et arborisées, jusqu'au parking. Une belle randonnée de 22 km que nous pourrions refaire au printemps.

Framboise LANOIR



Le dimanche 11 septembre - Oinville-sur Montcient - 14 participants - 14 km parcourus

Première randonnée de la journée à Oinville-sur-Montcient avec 14 participants pour une matinée de 14 km. Le temps est enfin redevenu sec mais un brouillard épais sur presque tout le parcours... nous louperons tous les beaux paysages du coin. Nous partons en direction de Seraincourt que nous traversons, puis vers Jambville ; nous contourignons son château, lieu de rassemblement des scouts. Puis ensuite nous descendons sur le coteau en direction de la Cave Aux Fées où nous prendrons notre encas. Rassasiés, nous allons à Brueil-en-Vexin ; A la sortie, nous grimpons sur le coteau opposé pour redescendre en passant par le Moulin Brulé. Nous rentrons en longeant la Montcient. Nous partîmes à 8h10 et nous arriverons à 11h45 sur le parking.



Stéphane DI GRACI

Le lundi 12 septembre - Marche dynamique - Louveciennes-Forêt de Marly - 21,5 km

Nous sommes 5 Pousse-Cailloux au départ du parking du Parc de Marly pour un circuit en huit. Nous attaquons notre première boucle en passant par les fameux Chevaux de Marly et remontons jusqu'au chemin des Deux Portes. Nous entrons dans Louveciennes et jetons un œil sur le Mausolée du Maréchal Joffre. Nous contourignons le Château Louis XIV par l'Ouest et atteignons par divers sentiers le joli étang de Béchevet dont nous faisons le tour. Une première petite pause et c'est reparti pour rejoindre l'étang des Poules d'Eau. Nous traversons une partie de la Celle-St-Cloud et rejoignons Louveciennes. Un détour par le Château du Port et retour au Parc de Marly via le centre de Louveciennes. Nous grimpons la côte de Tapis Vert et nous effectuons une pause goûter

après avoir parcouru 15 km. Nous nous dirigeons ensuite dans la forêt de Marly que nous traversons en partie pour rejoindre Marly Centre via la fameuse « côte du cimetière ». Nous bouclons nos 21.5 km à 5.5 km/h avec un dénivelé cumulé de presque 400 m. Un parcours diversifié qui sera à refaire à l'automne avec une boucle plus longue en forêt.



Framboise LANOIR

Le dimanche 18 septembre - de Cergy à Pontoise - 14 participants - 12 km parcourus

Il fait bien frais ce matin pour notre départ à 9h du Bois de Cergy que nous traversons pour rejoindre les bords de l'Oise en direction de Pontoise. Les berges ont été réaménagées dernièrement et sont très agréables. Après avoir traversé le pont de Pontoise, nous nous dirigeons vers Cergy en longeant de nouveau l'Oise sous le soleil. Après 12 km, nous arrivons à 11h40 au Bois de Cergy. Merci aux 14 personnes présentes ce matin.



Sandrine ORSINI

Le dimanche 25 septembre - Nucourt - 10 participants - 13 km

Pour les 10 personnes au départ d'Andrésey, le trajet commence mal ; Déviation dans Chanteloup pour cause de brocante ; nous nous croyons sortis d'affaire quand nous sommes obligés de faire demi-tour à hauteur de l'Auberge des coteaux pour cause de route barrée suite à un accident entre deux véhicules. Obligés de passer par Vauréal et Jouy le Moutier nous perdons un bon quart d'heure. Coup de fil inquiet de notre retard par nos 2 collègues qui nous attendent à Nucourt. C'est donc d'un pas décidé que nous démarrons le parcours pour essayer de combler une partie du retard. Nous entrons dans le bois de la Carrelette qui nous mène à Serans où nous apprécions au passage le style particulier de son église. Après une petite pause à l'entrée de Léveumont nous repartons vers Hardancourt le Haut Clocher pour revenir vers l'église de Nucourt qui a la particularité d'être

située en pleine campagne, hors du village. Nous notons au passage que ce cadre particulier a servi de décor pour quelques séquences du film Fanfan La Tulipe tourné en 2002. Tout est bien qui finit bien ! Nous sommes rentrés sans encombre à Andrésy et tout le monde s'est dit satisfait du parcours.



Jacques LABROUSSE

Les 26 et 27 septembre 2022 - Randonnée Andrésy-Giverny - 74 km -

Nous partons du Stade Diagana à Andrésy à 7h10. Le ciel est chargé mais il ne pleut pas (encore !). Nous traversons, Chanteloup, Triel et arrivons sur Vaux-sur Seine. Une série d'escaliers et nous dominons la Seine. Ça monte, ça descend et ça remonte et ça redescend, à travers bois, champs, petites routes traversant des villages ou des abords de petites villes et nous prenons des douches, beaucoup de douches dont une qui est fort drue et qui dure près de trois heures... Mais le moral des troupes est intact et c'est même sous un timide soleil qu'après avoir traversé Evécquemont, Tessancourt-sur-Aubette, Gaillon-sur-Montcient, Oinville-sur-Montcient (où nous pique-niquons à l'abri d'un lavoir), Juziers, Fontenay-Saint-Père, Follainville, Saint-Martin-la-Garenne, nous arrivons, certes trempés comme des soupes, mais ravis de notre première journée, à notre gîte à Vétheuil. Avec Annick et Christian, nous repartons chez le traiteur et l'épicier pour acheter de quoi nous substantier pour le diner et le petit déjeuner ainsi que pour confectionner nos sandwiches pour le pique-nique du lendemain. La soirée passe très vite autour d'un bon apéro et un couscous qui nous réchauffe (bon d'accord... le rosé aussi !). Une bonne nuit de sommeil pour réparer les 47 km parcourus avec près de 800 m de dénivelés cumulés et c'est reparti pour la suite du périple jusqu'à Giverny. Il fait beau au départ mais arrivée à la Roche Guyon, c'est de nouveau la pluie qui ne nous lâchera pas vraiment jusqu'à Giverny où nous visitons les jardins puis le trajet jusqu'à la gare de Vernon, soit 27 km avec un dénivelé cumulé de 500 m. Nous courons presque pour prendre un train plus tôt que prévu et arrivons à Andrésy à 17h tous ravis de cette aventure. Patience, le montage en images de ce périple arrivera bientôt. Merci à toutes et tous pour ces deux jours mouillés et conviviaux.

Le montage de ce périple est disponible sur <https://www.randonnee78.fr/andresy/evenements> - paragraphe **EVENEMENTS AUXQUELS LES POUSSE-CAILLOUX ONT PARTICIPE OU ONT ORGANISE / les 26 et 27 septembre 2022 : Andrésy - Giverny par le GR2**



Framboise LANOIR

Le dimanche 2 octobre - De Conflans à La Frette - 11 participants - 12,5 km

Il est 8 h 30 et nous nous retrouvons à 11 au rendez-vous fixé au Collège des Hautes Rayes à Conflans. Départ sous un ciel couvert en direction d'Herblay par la Sente des Anes. Il ne fait pas froid du tout et il n'y pas de vent. Pour casser la monotonie de la sente nous montons et descendons plusieurs longs escaliers de pierres qui font la jonction entre la Sente des Anes et le Chemin de Conflans à Herblay. C'est l'occasion d'admirer le magnifique jardin étagé d'un particulier. La température tout à fait clémente ajoutée aux efforts physiques fournis font que, très vite, nous sommes en sueur et ressentons le besoin de retirer une couche. Nous descendons un moment vers le Quai du Génie que nous suivons sur quelques centaines de mètres avant de monter par un petit sentier pierreux et tortueux vers l'Eglise d'Herblay. Son parvis nous permet d'avoir une vue panoramique étendue sur le Val d'Herblay et la Seine. Une petite pause et nous repartons toujours par des sentiers. Nous arrivons à La Frette. Encore quelques volées d'escalier à parcourir et nous redescendons vers les quais de Seine que nous prenons maintenant en sens inverse en direction de Conflans. Une seule difficulté nous attend désormais : la montée de la fameuse Sente des Laveuses à Conflans qui nous conduit rapidement jusqu'au parking du Collège. Il est 11 h 30 et nous avons bouclé la rando. Nous avons parcouru environ 12,5 km avec un dénivelé positif de 170 m et un dénivelé négatif de 190 m.



Patrice RABILLON

Rando Challenge du 2 octobre

Retour sur le Rando Challenge des Clayes sous-bois du 2 octobre.

Une nouvelle fois cette année, la seule équipe de Pousse-Cailloux s'est affrontée en mode compétition aux autres associations locales. Le magnifique circuit proposé nous a fait réaliser 17 km et environ 200 m de dénivelé positif (je proposerai ce circuit en rando dans les prochains mois) entre les Clayes, la forêt de la Cranne et Bois D'Arcy. Nous avons bien trouvé toutes les balises, mais 2 erreurs sur le QCM et quelques erreurs de pointage. Nous sommes finalement dans le milieu du classement donc en progression... la compétition est rude !

Nous avons passé une excellente journée et prêts à encore à nous améliorer au prochain (Louveciennes en 2023).

Stéphane Di Graci



MARCHES NORDIQUES

SYNTHESE COMPTES-RENDUS DES MARCHES NORDIQUES DE SEPTEMBRE 2022

Date	PC A	Lieu	Km faits	Vitesse Moy.	X X	Animateurs	Observations
08/09/2022	12	Forêt de Poissy (Charmilles)	10	6.2	20	Framboise Lanoir	Après les échauffements d'usage, nous partons en direction du golf que nous longeons sur une partie avant de bifurquer sur Saint-Germain en Laye. Nous empruntons le chemin de Noailles pour revenir vers le golf, traversons la route et rejoignons le chemin de la Justice qui nous ramène à notre point de départ. En chemin, nous pratiquons une série de fractionnés longs avec des pointes à 7.2 km/h sur 1 km en alternant avec de courtes pauses afin de nous hydrater car il fait chaud, même en sous-bois.
08/09/2022	13	Forêt de Saint Germain (Corra)	12 et 10 en initiation	6.3 et 5.5 en initiation	20	Framboise Lanoir et Didier Jollivet pour Initiation	Nous sommes 13 marcheurs au parking des Etangs du Corra ce matin jeudi 8 septembre : 11 Pousse-Cailloux, une Pousse-Cailloux qui n'avait pas pu être parmi nous la saison dernière que nous sommes contents de revoir et une marcheuse qui vient pour s'initier. Nous formons 2 groupes. Un groupe d'initiation/révision mené par Didier qui fera 10 km à 5.5 km/h de moyenne en passant par la Muette, la route de Ventes Frileuses et retour par la route Madame. Le second groupe, mené par Framboise comporte 10 marcheurs qui feront 12 km à 6.3 km/h de moyenne et avec des pointes à 7 km/h. Après avoir rejoint la Muette, le groupe se dirige sur l'Ouest via Ventes Frileuses et rejoint ensuite le Sud via Maître Corbeau pour après aller sur l'Est via la route du Lude et remonter sur le Nord via la Route Dauphine et retour au point de départ, le tout en alternant fractionné et renforcement. Tout le monde se retrouve pour une séance d'étirements. A bientôt.
10/09/2022	24	Forêt de Saint Germain (Corra)	12 et 7 en initiation	5.9	20	Didier Jollivet et Xavier Louvencourt pour initiation	Bienvenue aux futurs marcheurs nordiques. Aujourd'hui, nous sommes à l'étang du Corra pour effectuer d'une part une séance d'initiation à la marche nordique pour les futurs adhérents et d'autre part un parcours de 12 km pour les Pousse-cailloux ré-adhérents et ceux qui sont de retour dans notre groupe et qui ont déjà pratiqué notre sport. Nous formons deux groupes, un de 7 marcheurs pour l'initiation avec Xavier et l'autre de 17 pour les confirmés avec Didier. Le groupe initiation a effectué un parcours d'environ 7 km aux alentours de l'étang et chacun est ravi des bons conseils techniques donnés par leur animateur. Pour le deuxième groupe avec Didier, le circuit bien connu

							habituel est effectué, passage par la maison forestière, le pavillon de La Muette, le parcours bosselé, la traversée des ponts de chemin fer, le parking de l'arboretum et l'allée vers le Corra pour revenir à l'étang et vers notre parking où nous retrouvons le groupe Xavier. En fin de ce parcours de 12 km effectué à 5,9 Km/h une séance d'étirements est réalisée par Catherine.
15/09 /202 2	5	Forêt de Saint Germain (Corra)	10	5.7	20	Didier Jollivet pour Initiation/R eprise	Aujourd'hui à la séance d'initiation, pas de nouveaux adhérents au départ, mais deux anciens marcheurs nordiques sont de retour, Francine et Jean, c'est super ! Deux autres adhérents présents souhaitent revoir la technique de marche, aussi, l'initiation normalement prévue avec Didier se fait quand même et un petit groupe de 5 personnes est constitué pour effectuer un circuit de 10 km réalisé aux alentours de l'étang du Corra à 5,7 km/h. Les séances d'échauffements et d'étirements sont effectuées avec l'ensemble des Pousse-cailloux du groupe Framboise présents ce jour.
15/09 /202 2	14	Forêt de Saint Germain (Corra)	11.5	6.6	20	Framboise Lanoir	Après les échauffements en commun, le groupe de Framboise se dirige via la route Madame sur l'Est de la forêt et emprunte moult sentiers pour arriver à la Muette et repart en direction du point de départ via divers chemins un peu plus larges où nous pouvons encore plus accélérer le mouvement. Ce seront 11.5 km qui seront avalés à une vitesse moyenne de 6.6 km/h. A l'arrivée en attendant le groupe de Didier, nous pratiquons une série de renforcements et nous poursuivons par un jeu de poursuites bien éreintant ! Nous avons encore de l'énergie sous les semelles ! Nous nous étirons tous ensemble sous la conduite de Didier. Une très belle matinée sportive pour tous !
17/09 /202 2	14	Forêt de l'Hautil (Coutures)	9.5	5.2	20	Xavier Louvencourt	Nous étions 14 ce matin dans l'Hautil par cette belle matinée un peu fraîche au départ. Reprise de certains aspects techniques en y ajoutant de l'allure. Nous avons parcouru 9,5 km à 5,2 km/h de moyenne. Les "nouvelles marcheuses" s'adaptent à l'allure. Ce n'est pas facile au début le travail du cardio, mais la volonté est là. Les côtes, les escaliers, c'est parfois fatiguant ! Merci à Didier de s'être chargé des échauffements et des étirements.
22/0 9/20 22	17	Maurecourt - Neuville (Blondeau)	10.5	5.6	20	Michel Neyt	Preuve que tous les Pousse-cailloux ne sont pas en randonnée en Espagne car nous étions 17 au rendez-vous ce matin à l'espace Gérard Blondeau à Maurecourt pour une séance de marche nordique. Sous la conduite de Michel Neyt, nous avons rejoint le confluent pour traverser l'Oise. Cap ensuite sur Neuville et

							retour de l'autre côté de l'Oise, avec un petit détour par le chemin de Berthe Morisot. Et pour finir quelques étirements bien appréciés. Ce fût une matinée bien agréable avec un soleil radieux. Côté performance, 10, 5 km ont été parcourus à 5,6 km/h. (Annick Sourd)
24/09/2022	14	Forêt de Saint Germain (Corra)	10.5	5.6	20	Catherine Blévin et Xavier Louvencourt pour initiation	10 Pousse-Cailloux ont marché avec Catherine et 4 personnes ont été initiées par Xavier et l'immersion s'est bien déroulée.
29/09/2022	19	Peuple de l'Herbe (Mazières)	11.5	6.3	20	Framboise Lanoir	Nous étions 19 Pousse-Cailloux au rendez-vous ce matin jeudi 29 septembre à Carrières-sous-Poissy. Après les échauffements d'usage, nous partons le long de la Seine pour faire le tour du Parc du Peuple de l'Herbe. Au retour, une petite boucle supplémentaire en passant par l'écluse permet à certains d'entre nous de continuer à pousser fort sur les bâtons puisque nous faisons les deux avant derniers km à 7.3 km/h. Au total ce sont 11.5 km qui seront parcourus, sans pluie (mais elle menaçait !) à une vitesse moyenne de 6.3 km/h pour la tête de peloton. Bravo aux nouvelles marcheuses et à celles qui reprenaient après une année d'absence car elles ont bien tenu le rythme. Merci également à Didier d'avoir pratiqué la séance d'étirements bien indispensables.



29 septembre Carrières sous Poissy



22 septembre Neuville sur Oise



PROGRAMME DES SORTIES DE OCTOBRE ET DEBUT NOVEMBRE 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.

Notre éventail de sorties s'élargit encore !

Nouveauté Marche Nordique : Nous vous proposons à dater du 15 octobre, une séance supplémentaire de marche nordique à 6km/h de moyenne minimum tous les samedis matin de 9h à 11h30 au départ du parking de Neuville pour un circuit sur la base de Loisirs de Cergy

Nouveauté Randonnées Classiques : Nous vous proposons une randonnée classique d'une vingtaine de km en semaine. Cette randonnée aura lieu environ une fois par mois. La première aura lieu le lundi 17 octobre.



Le dimanche 9 octobre 2022 – Chamboucy 15 km

Rdv à 7h20 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésy
Depart 7h30

Stéphane DI GRACI (06 29 71 69 44)



Le lundi 10 octobre 2022 Marche dynamique d'environ 20 km 5.5 à 6 km/h - Bords de l'Oise Abbaye de Maubuisson

Rdv à 7h40 Parking Stade Diagona (Sentes des Pointes, côté entrée du gymnase) pour le covoiturage sur appel téléphonique

Ou à 7h50 Parking des Dagnaudes -Neuille (GPS : 49°01'06.0''N 2°03'11.5''E)

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le jeudi 13 octobre 2022 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Eancourt

Rdv à 8h40 Stade Diagona (Sente des Pointes, côté entrée du gymnase) pour le covoiturage sur appel téléphonique
Ou à 8h50 Parking de la Ferme d'Eancourt (Cour du Murier à Jouy le Moutier)

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le samedi 15 octobre 2022 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Forêt de Saint-Germain

Rdv à 8h40 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésy pour le covoiturage sur appel téléphonique
Ou à 8h50 Parking rond-point de la croix de Noailles côté restaurant

Michel Neyt (06 70 81 94 55)



Le samedi 15 octobre 2022 Marche Nordique (6 km/h moyenne) de 9h à 11h30 – Base de Loisirs de Cergy

Rdv 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.

Stéphane Di Graci (06 29 71 69 44)



Le dimanche 16 octobre 2022 – Randonnée Classique d'environ 16 km - Us
Rdv 7h30 au parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésy
ou 8h00 2 rue de Dampont Us (95)

Départ à 7h30 du parking d'Andrésy

Jacques Labrousse (06 19 54 04 82)



Le lundi 17 octobre 2022 – Randonnée Classique d'environ 20 km Nanterre Suresnes Puteaux La Défense en passant par le Mont Valérien et le Parc de Bagatelle
Rdv à 8h00 RER de Conflans Fin d'Oise sur le quai en tête de train –
Retour vers 15h30 - Apporter son pique-nique

Annick Sourd (06 78 43 04 21)



Le jeudi 20 octobre 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 Blondeau à Maurecourt pour le covoiturage sur appel téléphonique

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le samedi 22 octobre 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 samedi 22 octobre 2022 Marche Nordique (6 km/h moyenne) de 9h à 11h30 – Base de Loisirs de Cergy
Rdv 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.

Stéphane Di Graci (06 29 71 69 44)



Le dimanche 23 octobre 2022 – Randonnée Classique d'environ 15 km à CHAVENAY
Rdv 7h20 au parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésy
ou à 7 h 50 à Chavenay (parking du cimetière – rue des écoles)

Départ de la rando à 8 h

Stéphane Di Graci (06 29 71 66 44)



Le jeudi 27 octobre 2022 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Etang du Corra
Rdv à 8h50 Parking de l'étang du Corra à gauche
Ou 8h40 Parking Blondeau pour le covoiturage sur appel téléphonique

Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)



Le samedi 29 octobre 2022 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Andrésy Ile de la Dérivation
Rdv à 8h50 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésy - Pas de covoiturage

Catherine BLEVIN (06 29 48 15 37)



Le samedi 29 octobre 2022 Marche Nordique (6 km/h moyenne) de 9h à 11h30 – Base de Loisirs de Cergy
Rdv 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.

Stéphane Di Graci (06 29 71 69 44)



Le dimanche 30 octobre 2022 – Randonnée Classique d'environ 15 km – Comény
Rdv 7h50 au parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésy

Départ à 8 h du parking d'Andrésy

Jacques Labrousse (06 19 54 04 82)

Attention au changement d'heure ce week-end du 29/30 octobre



Le jeudi 3 novembre 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 Blondeau à Maurecourt pour le covoiturage sur appel téléphonique

Michel Neyt (06 70 81 94 55)



Le samedi 5 novembre 2022 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Marche des Chrysanthèmes
Rdv à 8h50 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésy - Pas de covoiturage

Catherine BLEVIN (06 29 48 15 37)



Le samedi 5 novembre 2022 Marche Nordique (6 km/h moyenne) de 9h à 11h30 – Base de Loisirs de Cergy
Rdv 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.

Stéphane Di Graci (06 29 71 69 44)



Le dimanche 6 novembre 2022 – Matinée de 12 km environ – Grand tour des Etangs de Cergy
RdV à 8 h 50 au parking du Bois de Cergy devant la résidence des Châteaux « bruloir »
Départ à 9 h

Sandrine ORSINI (06 73 77 02 00)



Le jeudi 10 novembre 2022 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Maurecourt-Neuville
Rdv à 8h50 Parking Blondeau - Pas de covoiturage

Michel Neyt (06 70 81 94 55)



Le samedi 12 novembre 2022 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Forêt de Saint-Germain Rdv à
Rdv à 8h40 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésy pour le covoiturage sur appel téléphonique
Ou à 8h50 Parking rond-point de la croix de Noailles côté restaurant

Michel Neyt (06 70 81 94 55)



Le samedi 12 novembre 2022 Marche Nordique (6 km/h moyenne) de 9h à 11h30 – Base de Loisirs de Cergy
Rdv 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.

Stéphane Di Graci (06 29 71 69 44)



Le dimanche 13 novembre 2022 – Journée à Jambville Randonnée Classique en Huit (12 km le matin et 12 km l'après midi)
Rdv 7h50 au parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésy
ou à 8h50 au Château de Jambville

Départ à 7h30 du parking d'Andrésy

Stéphane Di Graci (06 29 71 69 44)



Le lundi 14 novembre 2022 Marche dynamique d'environ 20 km 5.5 à 6 km/h - Chatou le Pecq le Vésinet (le tour des parcs)
Rdv à 7h50 Parking à l'entrée Saint-Germain sur la D190 sur la gauche en venant de Poissy ou Conflans (juste avant la rue Quinault)
Ou 7h30 Parking Stade Diagana (Sentes des Pointes, côté entrée du gymnase) pour le covoiturage sur appel téléphonique

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)

Tous nos rendez-vous sont susceptibles de modifications ou pire d'annulations en fonction des obligations et restrictions liées à la Covid 19 et aux alertes météo.

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.

PENSER A RENOUELER VOTRE ADHESION POUR LA SAISON 2022-2023 :

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

INFOS DIVERSES

INFORMATIONS DU COMITE DEPARTEMENTAL DE LA RANDONNEE PEDESTRE DES YVELINES

- 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

Séjour semaine rando en TOSCANE DU 10 AU 16 SEPTEMBRE 2023 :

Il reste 2 places réservées exclusivement à des couples ou des binômes chambre twin ou double. Contacter rapidement 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 1^{er} 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>

20 novembre 2022 :

Marche du Vexin à Chars - parcours de 15, 19 et 26 km qui vous emmèneront vers les Buttes de Rosne. Les frais d'inscription seront prises en charge par les Pousse-Cailloux pour leurs adhérents. Pour vous inscrire, merci de contacter Aurélie Bourliataud (aurelie1bourliataud@wanadoo.fr) en précisant la **distance** que vous souhaitez parcourir.

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.

L'ASSEMBLEE GENERALE des POUSSE-CAILLOUX

aura lieu le Samedi 19 novembre 2022

A 17 H au Chalet de DENOVAL

149 bis rue du Général Leclerc

Elle sera suivie du pot de l'amitié

Prochaine REUNION MENSUELLE

Lundi 7 novembre 2022 à 20 h

Dans les Algeco du stade Diagana