



## NOVEMBRE 2022

Réunion mensuelle du  
7 novembre 2022  
Étaient présents ;

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

Vous l'avez-remarqué ! Notre éventail de sorties s'est encore élargi...

En effet, en sus de nos randonnées habituelles du dimanche et des sorties usuelles en nordique du jeudi et du samedi, nous vous proposons :

- 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
- une randonnée classique d'une vingtaine de km environ une fois par mois

Vous êtes déjà nombreux à y avoir assisté. Bienvenue à ceux qui hésitent encore !

Par ailleurs, nous avons également créé une chaîne YouTube qui contient déjà 10 films retraçant nos récents séjours et rencontres ainsi que des randonnées un peu particulières. N'hésitez pas à la consulter :

[https://www.youtube.com/channel/UCGQ4Xv2fvfJT964OZmsFj\\_w](https://www.youtube.com/channel/UCGQ4Xv2fvfJT964OZmsFj_w)

Enfin, n'oubliez pas notre Assemblée Générale du 19 novembre à 17h au Chalet Denouval à Andrésey et qui se terminera par un joli moment de convivialité.

A très bientôt

Framboise et Patrice

## C'était Hier

### Le dimanche 9 octobre – OCTOBRE ROSE

Comme chaque année, les Pousse-Cailloux ont participé à **Octobre Rose** organisée par la Ville d'Andrésy. Ce sont 8 Pousse-Cailloux qui ont aidé à l'organisation en tant que baliseurs ou signaleurs et 23 marcheurs qui ont participé à cette sympathique manifestation à but caritatif qui a rassemblée 645 personnes.

### Le dimanche 9 octobre – Rando classique - CHAMBOURCY – 18 participants – 16 km parcourus

Par ce beau dimanche d'octobre, nous nous retrouvons 18 Pousse-Cailloux au départ de Chambourcy. Au moment de partir, une canalisation éclate et la route et le trottoir se transforment en un torrent... appel au 18 qui prend en charge. Nous devons alors démarrer avec un peu d'acrobaties pour passer ce passage aqueux. Sur le chemin, la campagne et la forêt sont enjolivées par la brume et le soleil rasant... un enchantement ! Et les chemins propices au ramassage de châtaignes... Nous bouclons par le centre "village" de Chambourcy. La vue aiguisée d'Anne nous permet de ne pas manquer le parc et la maison du peintre Derain. Au retour, la police municipale a bloqué la route et nous indique comment rejoindre les voitures. Nous avons parcouru 16 km en 4 h tout compris, et nous sommes ravis de cette randonnée.



Stéphane DI GRACI

### Le lundi 10 octobre – Marche dynamique – NEUVILLE et ABBAYE de MONTBUISSON – 9 participants – 21 km parcourus

Nous sommes 9 au départ de Neuville pour parcourir ce circuit en Huit avec un temps idéal pour marcher. Nous partons d'un pas décidé à Port Cergy, nous traversons le bois de Cergy, puis nous longeons l'Oise, la traversons et repartons sur l'autre berge en direction de Saint-Ouen-l'Aumône. Nous arrivons à l'abbaye de Maubuisson où nous faisons une pause afin de nous restaurer. Nous repartons en longeant le golf, retraversons l'Oise et la longeons côté Pontoise jusqu'au Parc des Larris où nous poussons le vice à grimper dans le parc ! Puis nous repartons sur l'autre rive pour rejoindre notre point de départ. 21 km parcourus à une allure de 5.9 km/h de moyenne. Une sortie très agréable aux belles couleurs automnales.



Framboise LANOIR

### **Le dimanche 16 octobre – Rando Classique – TRIEL – 10 participants – 15 km parcourus**

Bien que partant de la gare de Triel, c'est à pied que 10 Pousse-Cailloux se sont dirigés vers la sente des Châtelets pour rejoindre le bord de Seine au pied du pont de Triel en direction de Vaux sur Seine. Le soleil déjà bien présent se reflète sur l'eau et met en valeur les nuances automnales du feuillage des arbres qui bordent les berges. Nous arrivons à Vaux par le chemin des Clos et à partir de là fini le terrain plat ! Nous gravissons gaillardement la rue du Bel Air puis le chemin du même nom où nous faisons une petite pause-café bien méritée. Voici maintenant la Sente des Hautmonts puis la Grande Sente des Beauregards qui nous offre de magnifiques points de vue sur la vallée de la Seine. Nous empruntons ensuite la rue des Temporêts après être passés devant l'ancienne maison d'Octave Mirbeau. Pissefontaine et la rue du lieutenant Lecomte marquent la fin de notre parcours pour rejoindre notre point de départ. Chacun se dit satisfait de cette sortie et prêt pour une prochaine aventure. Merci à toute l'équipe.



**Jacques LABROUSSE**

### **Le lundi 17 octobre – Rando classique – SURESNES – 9 participants – 21,9 km parcourus**

Ce n'était pas vraiment un lundi au soleil, mais cependant pas de quoi entamer la bonne humeur des 9 pousse-cailloux qui se sont retrouvés, ce matin, pour prendre le RER direction Nanterre. Cette balade urbaine, passant principalement par Nanterre, Puteaux, Suresnes et Paris, de près de 20 km, a fait la part belle aux espaces verts. Après le parc Malraux, nous avons mis le cap, par des allées piétonnières et verdoyantes, sur le rond-point des Bergères, quartier en pleine transformation. Puis par une ascension sans difficulté, nous avons atteint le Mont Valérien, avec une pause photos et restauration. Ensuite déambulation sur les coteaux de Suresnes, histoire de découvrir l'école de plein air, la plus grande vigne de l'Île de France et les maisons « art déco » du quartier de la Criolla. Nous nous laissons alors descendre jusqu'à la Seine, en passant par le parc du Château qui, en cet automne, offre un festival de couleurs chatoyantes. Nous nous offrons, un détour par le village anglais, hors du temps, avant de traverser le Pont de Suresnes. Par la route des Moulins, nous rejoignons le parc de Bagatelle, où un petit kiosque nous incite à pique-niquer à l'abri. Malgré les quelques gouttes qui continuent de nous accompagner, nous prenons plaisir à déambuler dans les jardins, sur les charmants petits ponts et à explorer les grottes. Il est temps de penser au retour, en se rapprochant de la Défense. Nous abordons le quartier d'affaires, après avoir emprunté, depuis l'Île de Puteaux, la passerelle René Coty. Après notre promenade bucolique, le doux bruit des marteaux piqueurs nous rappelle que La Défense reste, aujourd'hui, un vaste chantier. Mais, nous pouvons constater qu'elle s'embellit en se végétalisant. C'est sûr, nous reviendrons au printemps, avec le soleil cette fois-ci, pour profiter encore mieux des charmes de cette balade !



**Annick SOURD**

**Le dimanche 23 octobre- CHAVENAY – 21 participants – 15 km parcourus**

A l'aube des vacances de la Toussaint, 21 marcheurs sont tout de même au départ de la randonnée à Chavenay. Il pleuvait tôt dans la matinée mais cela s'arrête pour la rando et nous aurons même du soleil. Nous quittons Chavenay en direction de Feucherolles, le long du golf, puis une jolie montée qui nous mène jusqu'au temple de Sainte-Gemme. Puis, la forêt de Marly avec quelques sentiers boueux, voire très boueux !... Nous en sortons à Le Valmartin, pour un retour vers Chavenay avec le passage à la Fontaine lavoir, l'église et la mairie.



**Stéphane DI GRACI**

**Le dimanche 30 octobre – COMMENY – 20 participants – 16 km parcourus**

En ce jour de changement d'heure, le temps de sommeil en plus a galvanisé nos vaillants Pousse- Cailloux. En effet, nous étions 20 au départ de Commeny pour la sortie du jour malgré les absences pour cause de congés. C'est sous un ciel couvert que nous avons pris la direction de Gouzangrez puis du Perchay, partie la moins intéressante du parcours qui s'effectue sur de petites routes goudronnées. A partir du Perchay nous avons retrouvé la nature mordorée tout au long des chemins qui nous ont conduits à Vallière et son étang maintenant bien connu de tous. Devant ce cadre agréable nous avons décidé de faire la traditionnelle pause-café avant de repartir en direction de Moussy en longeant le sentier qui borde le ruisseau de La Coulevre. Petit crochet improvisé pour aller voir le château de Moussy puis retour vers Commeny par l'étang de Gouline. Nous avons rejoint notre point de départ au terme de 16 km du parcours. Merci à Stéphane pour sa fonction de serre-file.



**Jacques LABROUSSE**

# MARCHES NORDIQUES

## SYNTHESE COMPTES-RENDUS DES MARCHES NORDIQUES D'OCTOBRE 2022

Date	PC A	Lieu	Km faits	Vitesse Moy.	X X	Animateurs	Observations
01/10 /2022	18	Hautil (Coutures)	10	5.9	20	Catherine Blévin	Nous avons fait 10kms à 5,9 km/h nous étions 18 participants et c'était bien !
06/10 /2022	31	Etangs de Cergy (Dagnaud es)	12 ET 13.5	6.3 ET 5.9	20	Framboise Lanoir	Nous n'étions pas moins de 31 Pousse-Cailloux par cette belle matinée automnale au rendez-vous à Neuville. Après une série d'échauffements, nous rejoignons les bords de l'Oise par la route de la Ferme. Nous traversons le pont et arrivons au Parc des Larris. Une photo souvenir et nous formons deux groupes. Le premier fait une boucle dans le par cet rejoint le deuxième groupe qui a continué sur le chemin de halage en direction du Bois de Cergy. Tout le monde se retrouve dans la zone maraichère. Nous traversons le bois et passons par Port Cergy où nous retraversons l'Oise pour retrouver notre point de départ. Ce seront 13.5 km effectués à 6.3 km/h de moyenne pour le groupe ayant marché dans le parc des Larris (avec une jolie pointe à 7.3 km/h !) et 12 km parcourus par le deuxième groupe à 5.9 km/h de moyenne. Une séance bien dynamique pour tout le monde qui a été clôturée par une série d'étirements. Encore merci à Didier et Michel pour leur précieuse aide tout le long du circuit.
08/10 /2022	20	Vieux Conflans (Coutures)	10	5.6	15	Didier Jollivet	C'est par une belle matinée que nous allons effectuer notre parcours de 10 km vers le plus ancien quartier de Conflans. Nous sommes 20 participants et nous démarrons notre marche après une bonne séance d'échauffements, nous nous dirigeons ensuite vers le pont d'Andrézy pour rejoindre le pointil puis le quai de Seine que nous longeons jusqu'à la rue de la procession et nous montons jusqu'à la terrasse située place Jules Gévelot. Ensuite nous rejoignons la tour Montjoie et son petit jardin médiéval, puis par la rue Victor Hugo nous grimpons vers l'entrée du parc du prieuré. Une fois dans le parc, nous empruntons le sentier descendant en lacets, nous remontons par les marches, effectuons le tour du parc, rejoignons à nouveau les marches pour les descendre et nous sortons du parc. Nous grimpons la rue des Fromenteaux pour retrouver la place Gévelot et c'est le chemin du retour, aussi nous faisons un peu de cardio par les ruelles et escaliers avant de rejoindre le quai de Seine vers le pointil. Comme il reste un peu de temps nous faisons une petite boucle par Andrézy avant de retrouver notre parking et effectuer la séance d'étirements.

							Nous avons progressé à une vitesse moyenne de 5,6 km/h. Un grand merci à Dominique David qui a parfaitement assuré le serre-file pendant tout le trajet.
13/10/2022	20	Hautil (Ecancourt)	11	5.7	20	Framboise Lanoir	Au départ d'Ecancourt, la pluie menace et quelques gouttes accompagnent la série d'échauffements. Mais elle décide de ne pas nous ennuyer plus et les 20 participants partent vaillamment dans les bois alentours en contournant le golf. Une première grimpe suivie d'une descente puis une nouvelle grimpe et nous voilà dans la forêt de l'Hautil que nous traversons en partie via le chemin des Meunier. Nous passons par la mare de l'Hautil et rejoignons notre point de départ via le Parc aux Etoiles et la route de l'Ecole. Au total ce sont 11 km effectués à 5.7 km/h de moyenne sur un circuit comportant 200 m de dénivelés et au cours duquel nous avons fait plusieurs séances de renforcements. Nous avons accueilli deux nouveaux participants à qui Michel a montré le maniement des bâtons et a joué le rôle du serre-file. Mille mercis à Michel pour son aide très précieuse. Pour terminer la séance avec une série d'étirements, la pluie est venue gentiment nous dire au revoir !
15/10/2022	9	Forêt de Saint Germain (Noailles)	10.5	5.8	20	Michel Neyt	Marche Nordique à la Croix de Noailles avec un circuit de 10.5 km mené à 5.8 km/h.
15/10/2022	7	Etangs de Cergy (Neuville)	12.6	6.1	20	Stéphane Di Graci	Belle séance de Marche Nordique avec un tir groupé de marcheurs sur un parcours de 12,6 km à 6 km/h + epsilon (arrêt compris) sur la base de Cergy. Pas de pluie mais T-shirt trempé. Bon cardio.
20/10/2022	14	Etangs de Cergy (Dagnaudes)	10	5.9	20	Framboise Lanoir	Ce sont 14 courageux Pousse-Cailloux qui se retrouvent à Neuville. Le temps est gris, la pluie menace lors des échauffements. Nous démarrons d'un bon pas et le soleil nous salue, ce qui nous donne des ailes pour grimper et descendre les bosses du parc des étangs. Nous faisons même rapidement une pause afin d'ôter une couche de nos vêtements. C'est donc en T-shirts que nous poursuivons notre circuit bosselé jusqu'à la passerelle rouge. Un aller/retour en haut des marches, une photo du groupe et c'est reparti pour le chemin du retour via le parc et le long de l'Oise. Au total ce seront 10 km ensoleillés et aux magnifiques couleurs automnales, effectués à 5.9 km/h de moyenne. Merci à Iba d'avoir endossé le rôle du serre-file.
22/10/2022	10	Parc de Versailles (Versailles)	10	5.5	20	Xavier Louvencourt	Cette sortie en nordique est prévue dans le parc de Versailles dans le parc. Une première pour certains participants. Le départ se fait par l'allée des Rendez-Vous et le beau temps est de la partie, Nous longeons l'Arbotérum de Chèvreloup. Au

							bout de cette allée nous empruntons l'allée des Hâ-Hâ. A partir de cet endroit je modifie légèrement le parcours pour passer par l'allée de Fontenay (derrière le grand Trianon). Nous apercevons deux chevreuils au loin, rejoignons l'étoile royale. Cette dernière sera le lieu de départ des manifestations hippiques des JO de 2024. A cet égard cet espace était en cours d'engazonnement ainsi que la partie où se déroulera l'épreuve de galop le long du grand canal. A proximité de la Lanterne, un exercice pour faire travailler les cuisses une descente et une montée d'escalier. Nous reprenons notre marche en longeant le canal, sur lequel le club d'aviron local était en plein entraînement, pour arriver face au bassin d'Apollon pour la photo souvenir et immortaliser les jets d'eau. Nous poursuivons notre périple direction le grand Trianon, puis le petit Trianon et enfin notre point de départ.
22/10/2022	11	Etangs de Cergy (Neuville)	12.9	6.6	20	Stéphane Di Graci	Pas de problème. Bon cardio.
27/10/2022	20	Forêt de Saint Germain (Corra)	11.7	6.2	20	Didier Jollivet	Nous sommes 20 Participants au départ à l'étang du Corra pour effectuer un circuit de 11,7 km en forêt de St Germain. C'est une belle matinée, le ciel un peu couvert, idéal pour marcher en nordique. Après une séance d'échauffements au bord de l'étang, nous nous dirigeons vers la maison forestière et rejoignons le domaine de La Mulette dont les travaux de rénovation sont bien avancés, nous en faisons le tour. Ensuite nous continuons jusqu'à la voie ferrée et nous empruntons le sentier qui la longe, nous faisons quelques grimpettes dans la partie bosselée. Après une courte pause et deux exercices de renforcements musculaires, nous revenons vers les Etangs par le sentier de l'arboretum et par le chemin de la Vente Frileuse. En fin de séance la séance d'étirements est assurée par Dominique Amy.
29/10/2022	16	Andréy Ile de la Dérivation (Coutures)	11.8	5.8	20	Catherine Blévin	RAS
29/10/2022	9	Etangs de Cergy (Neuville)	14	6.7	20	Stéphane Di Graci	Bon cardio



6 octobre Marche Nordique au Parc des Larris



13 octobre Marche Nordique à Ecancourt



20 octobre Marche Nordique aux Etangs de Cergy



22 octobre Marche Nordique au Parc du Château de Versailles



## PROGRAMME DES SORTIES DE NOVEMBRE A MI- DECEMBRE 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 jeudi 10 novembre 2022 Marche Nordique Dynamique de 9 h à 11 h 30 -Maurecourt – Neuville  
Rdv à 8 h 50 Parking Blondeau à Maurecourt – 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 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 covoiturage sur appel téléphonique

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

Départ à **8h** 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)**



Le jeudi 17 novembre 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 8h40 Stade Diagana (Sente des Pointes, côté entrée du gymnase) pour le covoiturage sur appel téléphonique

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



Le samedi 19 novembre 2022 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Forêt de l'Hautil  
Rdv à 8h50 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésey - Pas de covoiturage

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



Le samedi 19 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 20 novembre 2022 – Marche du Vexin au départ de Chars pour 19 ou 23 ou 26 km qui vous emmèneront vers les Buttes de Rosne. Les inscriptions seront prises en charge par les Pousse-Cailloux pour leurs adhérents. Pour vous inscrire, merci de contacter Aurélie Bourliataud (aurelie1bourliataud@wanadoo.fr).

Rdv à 7 h 20 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésey pour le covoiturage

Départ à 7 h 30 d'Andrésey

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



Le jeudi 24 novembre 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

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



Le samedi 26 novembre 2022 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Hautes Rayes - Conflans - Herblay

Rdv à 8h50 Parking Parking des Hautes Rayes, Place Pierre Bérégovoy à Conflans

Ou 8h40 Parking angle rue des coutures et rue Pasteur à Andrésey pour le covoiturage sur appel téléphonique

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



Le samedi 26 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 27 novembre 2022 – Randonnée classique d'environ 14 à 15 km en Forêt de Marly.

Rdv à 7 h 50 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésey pour le covoiturage

Ou à 8 h 30 à la gare de St Nom la Bretèche pour le début de la randonnée

Départ à 8 h d'Andrésey

**Stéphane Di Graci (06 29 71 69 44)**



Le lundi 28 novembre 2022 – Randonnée Classique d'environ 20 km Jouy, Vauréal, Cergy

Courdimanche, Boisemont

Rdv à 8h20 Parking Blondeau à Maurecourt - départ 8h30 - Retour vers 15h30 - Apporter son pique-nique

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

## DU JEUDI 1<sup>ER</sup> DECEMBRE AU DIMANCHE 4 DECEMBRE : MARCHONS TOUS POUR LE TELETHON



Le jeudi 1<sup>er</sup> décembre 2022 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 **AU PROFIT DE L'AFM TELETHON** – 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

Libre participation entièrement reversée à l'AFM Téléthon

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



Le samedi 3 décembre 2022 Marche Nordique de 9h à 11h30 **AU PROFIT DE L'AFM TELETHON** – Andrésy Ile de la Dérivation

Rdv à 8h50 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésy - Pas de covoiturage

Une crêpe sera offerte à l'arrivée à tous les participants (Arrivée : Julien Green) - Participation 10 euros/personne entièrement reversée à l'AFM Téléthon – réservé aux plus de 16 ans.

**Didier JOLLIVET, Framboise LANOIR et Stéphane DI GRACI**



Le samedi 3 décembre 2022 –Randonnée douce d'environ 7 km à Andrésy **AU PROFIT DU TELETHON**

Rdv à 17h30 à la Fontaine d'Andrésy boulevard Noël Marc

Une crêpe sera offerte à l'arrivée à tous les participants - Participation 10 euros/adulte et 5 euros/enfant entièrement reversée à l'AFM Téléthon

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



Le dimanche 4 décembre 2022 – Randonnée en matinée d'environ 13 à 14 km à Vaux sur Seine **AU PROFIT DU TELETHON**

Rdv à 8h00 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésy pour le covoiturage

Ou à 8h30 à Vaux sur Seine au parking 119 rue du Général de Gaulle (à l'angle de la Pharmacie)

Départ à 8h30

Libre participation entièrement reversée à l'AFM Téléthon

**Stéphane Di Graci (06 29 71 69 44)**



Le lundi 5 décembre 2022 Marche dynamique d'environ 20 km 5.5 à 6 km/h - Forêt de Saint-Germain, Maison Laffitte Le Mesnil

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

Ou 7h40 Parking Blondeau pour le covoiturage sur appel téléphonique

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



Le jeudi 8 décembre 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 8h40 Stade Diagona (Sente des Pointes, côté entrée du gymnase) pour le covoiturage sur appel téléphonique

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



Le samedi 10 décembre 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 Andrésy pour le covoiturage sur appel téléphonique

**Michel Neyt (06 70 81 94 55)**



Le samedi 10 décembre 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 11 décembre 2022 – Randonnée classique de 18 km à Jouy en Josas

Prévoir son pique-nique. Rando suivie de la visite commentée du Musée de la Toile de Jouy de 15 h 30 à 17 h.

Prévoir 10 € pour la visite facultative et s'inscrire par mail auprès de [aurelie1bourliataud@wanadoo.fr](mailto:aurelie1bourliataud@wanadoo.fr) au plus tard le 24 novembre .

Rdv à 7 h 20 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésy pour le covoiturage

Départ à 7 h 30

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



Le dimanche 11 décembre 2022 -Rando classique pour une matinée de 12 km – Hauteurs d'Andrésy – Triel

Rdv à 8 h 50 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésy

Départ à 9 h

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



Le mercredi 14 décembre 2022 – Randonnée classique d'environ 20 km Vilennes, Médan, Chapet

Rdv à 8h20 Parking en face du parc Meissonnier à Poissy

Ou 8h00 Parking Stade Diagana (Sentier des Pointes, côté entrée du gymnase) pour le covoiturage sur appel téléphonique

Départ 8h30 - Retour vers 15h30 - Apporter son pique-nique

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



Le jeudi 15 décembre 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)**

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.

**SI CE N'EST DEJA FAIT, MERCI DE RENOUVELER VOTRE ADHESION POUR LA SAISON 2022-2023 : <https://www.randonnee78.fr/andresy/comment-adherer>**

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<sup>er</sup> septembre 2022**, vous pouvez ne fournir que le questionnaire de santé (cerfa 15699\*01).

# INFOS DIVERSES

## INFORMATIONS RELATIVES A DES ASSOCIATIONS

- **nuît du 28 au 29 janvier 2023 : Paris-Versailles-Mantes.** Les parcours démarreront de :
- de Versailles à 0 h 00 pour le 52 km
  - de Beynes à 1 h 00 pour le 39 km
  - de Maule à 6 h 00 pour le 22 km

- de Jumeauville à 8 h 00 pour le 12 km ; inscriptions possibles sur place à partir de 7 h 30.  
Afin d'organiser le plus efficacement possible la logistique des déplacements allers et retours Andrésey – points de départs et points d'arrivée – Andrésey pour les 3 premiers parcours, merci de nous indiquer à d'ici le 31 décembre 2022 sur quel parcours vous souhaitez vous engager sachant que les Pousse Cailloux prendront en charge la participation de ses adhérents avec un maximum de 8 € / personne.

- **27 novembre 2022** : 40ème édition des **20 bornes d'Andrésey**. Toutes les informations sur <http://20bornes.chez.com/>

## INFORMATIONS DU COMITE DEPARTEMENTAL DE LA RANDONNEE PEDESTRE DES YVELINES

- 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)

### **Séjour semaine rando à St Gildas de Rhuys du samedi 24 JUIN au samedi 1er JUILLET 2023**

Suite à un désistement, deux places sont disponibles pour un couple ou un binôme en chambre twin.  
Contacter rapidement Patrice RABILLON (06 80 37 09 25)

## **EVENEMENTS AUXQUELS LES POUSSE-CAILLOUX ONT PARTICIPE OU ONT ORGANISE**

24 Pousse-Cailloux ont participé au séjour de randonnées en Catalogne du 18 au 24 septembre 2022.

Découvrez le montage photos en ligne sur notre chaîne YouTube

( <https://www.randonnee78.fr/andresy/evenements> paragraphe **EVENEMENTS AUXQUELS LES POUSSE-CAILLOUX ONT PARTICIPE OU ONT ORGANISE / - du 18 au 24 septembre 2022 : séjour en Catalogne.**

**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 5 DECEMBRE 2022 à 20 h**

**Dans les Algeco du stade Diagana**