



DECEMBRE 2022

Réunion mensuelle du
5 décembre 2022
Etaient présents ;

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

Souvenez-vous ! Il y a déjà un mois, nous étions réunis à l'occasion de l'Assemblée Générale de notre Association ! Ce fut une formidable occasion de tous nous rencontrer, randonneurs pédestres comme marcheurs nordiques, et cela en toute convivialité. Vous nous avez renouvelé votre confiance et nous vous en remercions.

Vous aurez remarqué que, loin de nous endormir sur nos lauriers, nous avons continué et allons continuer de vous proposer chaque semaine un large panel de sorties qui fera que chaque Pousse-Cailloux trouvera de quoi le satisfaire. Et nous vous promettons encore des surprises pour les mois à venir !

Vous les méritez bien car vous avez encore été formidables ces derniers mois. Notamment, vous n'avez pas hésité à vous investir encore plus que les années précédentes et de façon complètement désintéressée dans les 3 grandes opérations charismatiques où nous sommes parties prenantes : Octobre Rose, les 20 Bornes d'Andrésy et le Téléthon. Soyez-en remerciés !

L'année se termine bientôt, et c'est l'occasion pour nous de vous souhaiter un joyeux Noël et un bon Réveillon dans la fête et la joie. N'abusez pas trop des bonnes choses mais, s'il y a néanmoins abus, n'oubliez pas, comme vous le découvrirez plus loin que vous pourrez « récupérer » en notre compagnie lors de la randonnée digestive que nous vous proposons le 1^{er} janvier 2023 !

A bientôt.

Le bureau

La saison 2021-2022 a été riche en km car toutes activités confondues nous avons cumulé pas moins de 36 685 km soit près de 40 fois la distance Lille-Perpignan ! Vous pouvez d'ailleurs visionner la rétrospective en image de cette saison 2021-2022 en allant sur le site internet des Pousse-Cailloux :

<https://www.randonnee78.fr/andresy/evenements/> **EVENEMENTS AUXQUELS LES POUSSE-CAILLOUX ONT PARTICIPE OU ONT ORGANISE/ 19 novembre AG**

C'était Hier

5 et 6 NOVEMBRE 2022 – Week-end de randonnées – Chartres et Maintenon – entre 23 et 30 km –

Les 27 Pousse-Cailloux présents à ce week-end provincial se rendent samedi après-midi Place de la Cathédrale pour démarrer une visite commentée de Chartres. C'est ainsi que nous parcourons 8 km le long des remparts puis à travers les vieilles rues bordant l'Eure et l'église St Pierre. Après s'être restaurés, nous prenons le départ avec les 2300 participants à la randonnée des lumières (au choix, 5, 8, 12, 16 ou 20 km).

Durant la partie du parcours de Chartres in situ, nous pouvons admirer moult monuments, ponts et lavoirs avec des animations lumineuse très variées. Bilan des marches de la soirée : 2 personnes seulement ont parcouru 12 km tandis que les autres se sont limités aux 8 voire aux 5 km.

Le dimanche, nous nous rendons à Maintenon où nous avons droit à une petite pluie persistante durant toute la durée du circuit. Notre parcours nous mène en partant du canal Louis XIV creusé pour les travaux de l'aqueduc vers les bois et champs du plateau avant de redescendre au cœur de la vallée de l'Eure. En suivant le cours de cette rivière, nous serpentons entre les très nombreux étangs de la vallée. La moitié des participants désespérés par la pluie ininterrompue décident de raccourcir la randonnée et optent pour le circuit réduit de 10 km tandis que l'autre moitié persiste et parcourt les 13.5 km initialement prévus. Après un pique-nique « mouillé », nous allons visiter le château de Maintenon où nous avons la chance d'être guidés par une jeune femme passionnée et passionnante qui partage avec nous l'histoire de cette magnifique bâtisse et de certains de ses illustres propriétaires.

Un petit tour dans les superbes jardins et il est temps de repartir. Merci Patrice pour cet excellent week-end de randonnées.

Le résumé en images est disponible : <https://www.randonnee78.fr/andresy/evenements//> **EVENEMENTS**

AUXQUELS LES POUSSE-CAILLOUX ONT PARTICIPE OU ONT ORGANISE // - 5 et 6 novembre 2022 : week-end de randonnées à Chartres



Framboise LANOIR pour Patrice
RABILLON organisateur

6 Novembre 2022 – Rando Classique – Etangs de Cergy – 11.5 km

Nous étions 9 au départ du Bois de Cergy à ne pas craindre la pluie ! En effet, ce grand tour des étangs a été fait à un bon rythme sous une pluie battante. Nous avons quand même pris le temps de faire une petite pause sur la presqu'île. Après 11,5 kms, nous étions ravis malgré tout de notre sortie.



Sandrine ORSINI

13 Novembre 2022 – Rando Classique – Jambville – circuit en 8 : 13 et 25 km

Nous nous retrouvons à 24 randonneurs sur le parking du château de Jambville, un peu en ordre dispersé car il y a une forte affluence pour un grand rendez-vous de scouts. Nous nous retrouvons enfin toutes et tous et nous partons donc pour la rando du matin, sous un ciel brumeux, pour parcourir 13 km et 287 m de dénivelé positif. Nous traversons Les Nocquets, puis Damply et longeons Montallet-le-Bois. Nous grimpons jusqu'à Maigremont et passons devant le domaine de Les Bonnes Joies et enfin un peu de forêt. Nous rejoignons Lainville pour la pause bien méritée dans le petit parc à côté de l'école communale... Tiens il y a encore des roses ! Après la pause, petit cafouillage pour rejoindre la route en sortie du bois... Tant bien que mal, nous en sortons. Puis nous longeons le domaine de Forest Hill avant de rejoindre Jambville. Toujours autant d'affluence sur le parking. Les 2/3 des marcheurs nous quittent. Les 8 courageux randonneurs continuent pour 12 km et 250 m de dénivelé de plus, après une pause déjeuner dans un parc de Jambville et du soleil. Après-midi, plutôt calme avec le passage à Seraincourt, Rueil et son château, Framainville et la ferme de La Grue, 2 jolis lavoirs et retour par la forêt de Galluis et ses marronniers jaunis par l'automne.



Stéphane DI GRACI

14 Novembre 2022 – Marche Dynamique – Parcs et canaux du Vésinet – 22.4 km

Nous sommes 4 marcheurs au départ de Saint-Germain. Direction les terrasses du château via la forêt puis Le Mesnil via de petits sentiers. Nous rejoignons la Seine, traversons le Parc Corbière franchissons la Seine par le pont du Pecq et arrivons au Parc des Ibis. Une pause s'impose ! Nous repartons par de nombreuses rues bordées de majestueuses et imposantes demeures. Nous longeons les promenades Villanueva de la Canada puis celles d'Hunterhaching, Oakwood et Outremont et passons devant les lacs supérieurs et inférieurs. Nous retournons à notre point de départ en longeant la Seine et après avoir retraversé le pont, nous remontons au château de Saint-Germain par de nombreux escaliers. Encore un petit tour en forêt et nous voilà arrivés avec 22.4 km au compteur menés à 5.5 km/h de moyenne.



Framboise LANOIR

Le dimanche 20 novembre – Marche du Vexin – 19 ou 27 km

6 valeureux Pousse-Cailloux sont présents à 7h30 sur le parking habituel pour randonner du côté de Chars. Après une boisson chaude, quelques tranches de pain d'épices et autres sucreries, nous démarrons la rando à 8h30 direction Neuville-Bosc. Vers 10h, quelques gouttes de pluie nous inciteront à sortir la cape. Le chemin à travers champ est un peu boueux, ce sera la seule partie délicate, la suite du parcours s'effectuant principalement en zone boisée. À Neuville-Bosc, nouvel arrêt boisson pain d'épices. Il pleut. Deux groupes se forment, 2 Pousse-Cailloux effectueront 19km tandis que les 4 autres feront les buttes de Rône, soit 27km car des petits farceurs ont supprimé la rubalise au niveau de la maison de Sarah Bernhardt et le commentaire comporte une erreur d'orientation précisément à cet endroit-là, d'où une hésitation et un aller-retour d'un kilomètre. Deuxième ravitaillement à Chavençon avec encore quelques gouttes. Nous aurions apprécié un sandwich mais nous savions dès le départ qu'ils ne seraient qu'à l'arrivée. Donc soupe et pain d'épices. Depuis Chavençon jusqu'à Chars nous suivrons le GR11 sans pluie et arriverons sous le soleil à 14h45. Un sandwich, le traditionnel vin chaud et encore un morceau de pain d'épices (il était bon, moelleux, local !!!) avant le retour sur Andrésey pour visionner un peu de la Coupe du Monde de foot pour certains. Merci à Pierre pour les photos.



Aurélié BOURLIATAUD

Le dimanche 27 novembre – Rando classique - Forêt de Marly – 15 km – 9 participants

En ce dernier dimanche de novembre, l'automne tardif nous donnera une explosion de couleurs dans la forêt de Marly. Neuf valeureux marcheurs et marcheuses affrontent la météo qui sera assez clémente avec finalement peu de pluie. Au départ de la gare de Saint-Nom la Bretèche, nous partons à la découverte des arbres "remarquables" répertoriés sur un parcours conçu en conséquence. Départ plein nord jusqu'à la maison forestière de Fourqueux : un hêtre, un chêne, un pin maritime, un cèdre rouge, et un immense chêne. Nous longeons le golfe de Fourqueux et passons près de la fontaine Frédéric. Direction l'Est jusqu'à Joyenval où nous ferons la pause. Sur le chemin de retour, nous avons deux autres chênes et un énorme marronnier à plusieurs troncs à proximité de la croix Saint-Michel et un beau point de vue sur la forêt. Retour au point de départ sans problème majeur et plein de belles images en tête. Nous avons parcouru 15 km en 4 heures tout compris.



Stéphane DI GRACI

Le lundi 28 novembre – Rando classique - Autour de l'Hautil – 22 km - 8 participants

Huit pousse-cailloux ont redécouvert l'Hautil à travers un circuit de 22 km, entre espaces naturels et villages. De nombreuses pauses photos ont été réalisées pour capturer les richesses patrimoniales de notre territoire. En particulier 4 lavoirs, à Jouy, Vauréal et Boisemont, l'allée couverte néolithique de Vauréal, le joli bassin de la Louvière et l'église St Martin à Courdimanche. Les arbres ont également offert un flamboyant spectacle tout le long du chemin. Sur le retour, le temps clément a permis un pique-nique en forêt près de la ferme d'Eancourt.



Annick SOURD

**Du 1er décembre au 4 décembre : LES POUSSES-CAILLOUX ONT MARCHÉ AU PROFIT DE L'AFM
TELETHON récoltant ainsi 845.5 euros. Merci pour votre générosité.**

Le jeudi 1^{er} décembre 2022 – Marche nordique – Etangs de Cergy – 12,7 km – 21 participants

Nous sommes 21 marcheurs pour un circuit autour des Etangs de Cergy avec moult circonvolutions et un retour via les berges de l'Oise face à Port Cergy. Il fait plutôt frais et pour nous réchauffer, nous effectuons 12.7 km à 6.4 km/h de moyenne pour le peloton de tête qui a marché le 5ème km à un gros 7 km/h de moyenne. Merci à Michel d'avoir assuré le serre-file.



Framboise LANOIR

Le samedi 3 décembre 2022 – Marche nordique – Andrésy – Ile de la Dérivation – 12,6 km - 25 participants

Ce sont 25 Pousse-Cailloux et une invitée qui démarrent au Parking des Coutures à Andrésy cette sortie en Marche Nordique un peu particulière puisqu'elle est dédiée à l'AFM Téléthon. Nous longeons les quais de la Seine, rejoignons l'Ile de la Dérivation (petite poussée sur les bâtons sur le chemin du retour sur l'Ile pour certains !), poursuivons le long de la Seine et faisons demi-tour pour retrouver 15 personnes du Manoir Impro à la jonction de l'île de la Dérivation. Nous retournons sur la place du marché et dégustons une crêpe sur le stand de l'AFM Téléthon (un grand merci à nos crêpières, Annick, Danielle R et Maryvonne). Les Pousse-Cailloux repartent ensuite au point de départ alors que les 15 personnes du Manoir Impro s'arrêtent au stand de l'AFM Téléthon, ravis de leur balade. Ce sont pour les Pousse-Cailloux 12.6 km parcourus à 5.5 km/h de moyenne. Merci à Catherine, Stéphane et Lysiane pour leur aide précieuse.



Framboise LANOIR

Le samedi 3 décembre – Randonnée douce nocturne - Andrésy – 18 participants- 7 km

Nous sommes 18 à nous retrouver à la Fontaine du Marché pour une randonnée de 7 km au profit du Téléthon. Nous démarrons le long des quais de Seine et après avoir monté la sente des Renards et descendu celle des Choux nous remontons à nouveau par celle des Boves. Nous passons par le sentier des Pointes pour rejoindre la route de Chanteloup, remontons jusqu'à la rue des Heurts, empruntons la petite rue des Vignes, continuons par Maxime Traverse, la sente des Malaquais et redescendons par la rue de l'Hautil pour retrouver, en passant derrière la Mairie, le point de rencontre à Julien Green où nous attendent des crêpes et du vin chaud. Un joli moment de convivialité pour une bonne cause. Merci à Stéphane d'avoir endossé le rôle du serre-file car la nuit, tous les chats étant gris, il ne fallait pas perdre nos marcheurs !



Framboise LANOIR

Le dimanche 4 décembre 2022 – Rando Classique - Vaux sur Seine – 13 participants – 14 km parcourus

Nous sommes 13 randonneurs pour ce parcours de 14 km, avec 330 m de dénivelé positif, au départ à 8h30 de Vaux-sur-Seine et au profit du Téléthon. Le temps est brumeux, sec, frais, mais il ne nous empêchera pas d'avoir une bonne matinée de marche. Nous prenons la direction d'Evecquemont en passant devant l'église et le magnifique château de Vaux. Nous rejoignons Evecquemont, que nous traversons en passant devant son église atypique et en prenant une jolie petite ruelle. Au nouveau cimetière, nous sommes dans la forêt. Puis, nous arrivons à Tessancourt que nous longeons jusqu'au château de Vilette. Un petit chemin nous permet de prendre de la hauteur. Avec une belle vue sur le château, nous faisons la pause. Merci à Sylvie pour ses savoureux gâteaux duo de chocolat. Retour par la forêt jusqu'à Vaux avec un peu de marche urbaine et nous rentrons par le bord de la Seine. Il est 12h pile. Merci pour vos dons !



Stéphane DI GRACI

Le lundi 5 décembre 2022 - Marche Dynamique – Forêt de St Germain et Maison Laffitte – 11 participants - 23,5 km parcourus.

La bruine aux Etangs du Corra ce lundi matin 5 décembre au départ de notre Marche Dynamique ne rebute pas les 11 randonneurs qui partent vivement en direction du Nord-Est de la forêt. Via de nombreux petits sentiers et la route d'Ayen, nous arrivons à Maisons-Laffitte. Nous traversons une partie du parc, rejoignons le château où nous faisons une pause photos et poursuivons notre périple le long de la Seine. Nous remontons vers Le Mesnil pour rejoindre la forêt au niveau de la rue du Buisson-Richard. Nous empruntons plusieurs sentiers et chemins, arrivons à la Muette et rejoignons notre point de départ après avoir parcouru 23.5 km à 6 km/h de moyenne. Nous n'avons pas traîné en route... c'était dynamique !



Framboise LANOIR

SYNTHESE COMPTES-RENDUS DES MARCHES NORDIQUES DE NOVEMBRE 2022

Date	PCA	Lieu	Km faits	Vitesse Moy.	XX	Animateurs	Observations
03/11/2022	27	Hautil (Coutures)	11.2	6.2	20	Michel Neyt	Ce sont 27 Pousse-Cailloux qui se retrouvent au parking des Dagnaude à Neuville pour effectuer un circuit en Marche Nordique sur la Base de Loisirs de Cergy mené par Michel. Après les échauffements d'usage, nous rejoignons la Base de Loisirs et la contournons par la droite. Nous traversons le Pont Rouge. Une grimpe des marches, la classique photo des courageux grimpeurs et retour au point de départ par la route de l'ancienne voie ferrée, la traversée du pont de Neuville et la route des Dagnaude. Ce sont donc 11.2 km mené de main de Maître à 6.2 km/h de moyenne qui auront été effectués. (Framboise)
05/11/2022	10	Marche des Chrysanthèmes (Coutures)	11	5.9	20	Catherine Blévin	Nous étions 10 Pousse cailloux ce matin à la marche nordique dans les cimetières d'Andrésey et la forêt de l'hautil, nous avons fait 11 KMs à 5,9 km/h. C'était un festival de couleurs dans les cimetières d'Andrésey, que du bonheur!
05/11/2022	4	Etangs de Cergy (Neuville)	13.7	6.8	20	Stéphane Di Graci	Petit groupe en ce samedi de novembre; il fait froid brutalement mais sans pluie. Après les habituels échauffements, les 4 marcheurs s'élancent sur le chemin qui mène à la base de Cergy-Neuville. Nous parcourons 13,7 km en 2h07 avant de rentrer, sans oublier bien sûr les étirements. Bon cardio.
10/11/2022	28	Maurecourt - Neuville (Blondeau)	9.5	5.8	15	Michel Neyt	Le soleil a motivé les Pousse-cailloux ce matin : 28 étaient au rendez-vous, plein d'allant, pour prendre le départ de cette marche nordique, sous la conduite de Michel. Après le classique échauffement, nous avons pris la direction des coteaux de Maurecourt pour rejoindre le chemin des Miettes. Nous avons marqué une pause à l'église de Jouy pour la traditionnelle photo de groupe. Nous sommes revenus par les bords de l'Oise. Après Glatigny, nous avons bifurqué vers les coteaux pour éviter le chantier près du stade. A l'arrivée, Michel a passé le relais à Dominique pour les étirements. De la bonne humeur et 9.5 km au compteur à 5.8 km/h pour cette lumineuse journée. (Annick Sourd)
12/11/2022	14	Croix de Noailles (Noailles)	11	5.5	20	Michel Neyt	C'est sous un beau soleil automnal que nous nous retrouvons à 14 sur le parking de l'Ostéria à la Croix de Noailles accueillis par Michel pour parcourir une boucle à travers la Forêt de St Germain sur des chemins parfaitement secs. Après les échauffements proposés par Lysiane, nous cheminons vers le pont de la Route de Brancas, prenons beaucoup de plaisir à monter et descendre le tronçon des bosses et allons faire un tour au Pavillon de la Muette pour voir où en sont les travaux de restructuration de ce bâtiment insolite. Le retour s'effectue via le Pont

							de l'Avenue de la Muette. Quelques étirements et c'est la dispersion des participants. Performance du jour : environ 11km parcourus. Merci à Lysiane et Michel pour leur implication dans la réussite de cette sortie matinale. (Patrice Rabillon)
12/11/2022	7	Etangs de Cergy (Neuville)	12.5	6.5	20	Stéphane Di Graci	Nous sommes 7 au rendez-vous sur le parking de Neuville village pour cette séance de marche nordique. Le ciel est brumeux mais le soleil pointera le bout de son nez rapidement. Une autre association part du même lieu. L'animateur a été formé par Michel et Didier il y a quelques années... Nous parcourons la base nautique de long en large sans oublier les bosses. A la fin, nous cumulon 12,7 km avec de très nombreux km à 7km/h. Bon cardio
17/11/2022	14	Forêt de l'Hautil (Ecancourt)	11.6	5.9	20	Framboise Lanoir	Nous sommes 14 marcheurs au départ de cette sortie à Ecancourt. Après les classiques échauffements, nous nous dirigeons dans la forêt de l'Hautil pour un circuit qui monte et qui descend ! Nous commençons par bien monter pour rejoindre le chemin des Roches puis nous descendons sur Triel via la route des Vaches et remontons dans la forêt par le chemin de Beauregard et la grosse et longue côte de Mareille où une forte averse nous accueille au sommet. Nous poursuivons notre chemin par la route de Lançon et rejoignons la mare de l'Hautil que nous contournons. La pluie a cessé. Nous nous dirigeons sur Boisemont, descendons le chemin des Bois et faisons une dernière grimpe pour atteindre le Belvédère où la pluie nous surprend à nouveau. Nous rejoignons notre point de départ et oh chance nous avons un rayon de soleil pour accompagner la séance d'étirements. Une jolie balade aux couleurs chatoyantes menée à 5.9 km/h de moyenne avec un dénivelé de 240 m.
19/11/2022	14	Forêt de l'Hautil (Coutures)	9	4.5	20	Xavier Louvencourt	Sortie dans la forêt de l'Hautil, la météo est agréable, les chemins sont boueux juste ce qu'il faut pour provoquer des hésitations de la part de certaines et certains. Brigitte propose d'emprunter un chemin qui nous permettra de faire une partie du parcours d'Octobre Rose en sens inverse. Nous nous "recueillerons" à la stèle des aviateurs de la RAF. Après ce cours instant culturel et d'émotions, nous repartons direction du château du Faye et retour au parking pour s'étirer. Merci à tous et à Brigitte pour son idée de parcours.
19/11/2022	9	Etangs de Cergy (Neuville)	12.5	6	20	Stéphane Di Graci	Neuf Pousse-Cailloux au rendez-vous à Neuville pour cette séance de marche nordique. Beau soleil mais fond de l'air frais. Après les échauffements, nous partons sur le chemin de halage pour rejoindre la base de Neuville et comme d'habitude en haut de la grande bosse, c'est la séance de déshabillage ! Nous

							enchainons les bosses avec mon esprit taquin du jour. Peu d'arrêts, juste pour boire un peu et comme nous restons groupés, les pauses ne durent jamais trop de temps. Retour au départ pour une séance d'étirements (y compris l'étirement en mode avion !) après 12,5 km mené à 6 km/h.
24/11/2022	17	Forêt de Saint Germain (Corra)	10	6.5	20	Framboise Lanoir	Nous sommes 17 au départ des Etangs du Corra (un accident sur la nationale ayant provoqué un énorme bouchon a démoralisé quelques marcheurs qui ont fait demi-tour et ne sont pas venus au rendez-vous). Il fait un temps idéal pour notre parcours du jour qui serpente sur des petits chemins revêtus d'une robe dorée. Arrivée au ¾ du circuit au croisement de Ventes Frileuses, nous rentrons par la route du Corra où nous poussons fort sur les bâtons ! Une séance de 10 km menée à 6.5 km/h de moyenne avec des pointes à 7, voire 8 km/h pour quelques-uns d'entre nous. Bravo à tous les marcheurs (ses) et merci à Christian d'avoir assuré le serre-file.
26/11/2022	17	Hautes Rayes - Conflans - Herblay (Hautes Rayes)	10.8	5.7	20	Michel Neyt	Après un échauffement sur le terrain de basket réalisé par Lysiane nous partons sur les bords de Seine jusqu'à Corneilles en Paris. Après un petit arrêt, retour au point de départ. Parcours ensoleillé, nous étions 18 participants qui ont effectué une distance de 10,8 km à 5,7km/h de moyenne.
26/11/2022	9	Etangs de Cergy (Neuville)	12.4	6.5	20	Stéphane Di Graci	Nous sommes 9 marcheurs et marcheuses motivés à nous retrouver au départ de cette séance de marche nordique sur la base de Cergy-Neuville. Le temps n'est pas si embrumé que la météo le prévoyait et nous aurons même du soleil. De toute façon, nous n'aurons pas froid !... Après le chemin de halage et l'habituelle grande montée, nous parcourons la base dans ses grandes longueurs sans oublier une petite côte de temps à autre. Le terrain est parfois glissant car la boue devient de plus en plus persistante. Le bilan final est de 12,4 km en 2H02. Bon cardio.



PROGRAMME DES SORTIES DE DECEMBRE A MI JANVIER 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 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 8h40 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésey 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 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
(facultatif) - Prévoir 10 € et s'inscrire par mail auprès de aurelie1bourliataud@wanadoo.fr
Rdv à 7h20 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésey pour le covoiturage

Départ à 7h30

Aurélié BOURLIATAUD (06 88 43 02 47)



Le dimanche 11 décembre 2022 - Randonnée classique matinée de 12 km – Hauteurs d'Andrésey – Triel
Rdv à 8h50 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésey

Départ à 9h

Annick SOURD (06 78 43 04 21)



Le mercredi 14 décembre 2022 – Randonnée classique d'environ 20 km Vilennes, Médan, Chapet
Rdv à 8h20 devant l'entrée de la piscine des Migneaux à Poissy
Ou 8h00 Parking Stade Diagana (Sentier des Pointes, côté entrée du gymnase) pour le covoiturage sur appel téléphonique.

Départ 8h30 devant l'entrée de la piscine des Migneaux

Retour pour 15h00, 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 Dagnaues 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 17 décembre 2022 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Peuple de l'Herbe ou Parc Meissonnier

Rdv à 8h50 Stade Mazière Carrières Sous Poissy - Pas de covoiturage

Xavier LOUVENCOURT (06 86 17 02 02)



Le dimanche 18 décembre 2023 - Randonnée classique pour une matinée de 13 km – Epiais-Rhus

Rdv à 7h50 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésy pour le covoiturage

Départ à 8 h

Stéphane Di GRACI (06 29 71 69 44)



Le jeudi 22 décembre 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)

Samedi 24 décembre et Dimanche 25 décembre : Trêve de NOEL



Le mercredi 28 décembre 2022 Marche dynamique d'environ 20 km 5.5 à 6 km/h – Forêt de l'Hautil.

Rdv à 7h50 Parking Stade Diagana (Sentier des Pointes, côté entrée du gymnase) – Pas de Covoiturage – Merci de prévenir Framboise de votre participation d'ici le mardi 27 décembre.

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le jeudi 29 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

Didier Jollivet (06 65 35 45 25)



Le samedi 31 décembre 2022 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Peuple de l'Herbe à Carrières s/Poissy

Rdv à 8h50 Stade Mazière Carrières Sous Poissy - Pas de covoiturage

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le dimanche 1^{er} janvier 2023 - Rando classique 11 km – Conflans – La Frette

Rdv à 14 h00 h Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésy pour le covoiturage (départ 14 h)

Ou à 14 h 25 au parking des Hautes Rayes – Place Beregovoy – Conflans-Ste Honorine

Départ de la rando 14 h 30

Stéphane Di GRACI (06 29 71 69 44)



Le jeudi 5 janvier 2023 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Eancourt

Rdv à 8h50 Parking de la Ferme d'Eancourt (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 7 janvier 2023 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Peuple de l'Herbe ou Parc Meissonnier

Rdv à 8h50 Stade Mazière Carrières Sous Poissy - Pas de covoiturage

Catherine BLEVIN (06 29 48 15 37)



Le samedi 7 janvier 2023 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 8 janvier 2023. Randonnée classique de 14 km sur l'Hautil – Boisemont
Rdv à 7 h 50 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésy pour le covoiturage
Ou à 8 h 20 Parking du Parc des Etoiles à Triel

Départ à 8 h 30 de Triel

Jacques GAUDRY (06 08 53 34 10)



Le lundi 9 janvier 2023 Marche dynamique d'environ 20 km 5.5 à 6 km/h – Maurecourt - La Frette via sentes et bords de Seine
Rdv à 7h50 Parking Espace Blondeau à Maurecourt – Pas de Covoiture

Départ à 8 h de l'Espace Blondeau

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)

Lundi 9 janvier à 20 heures GALETTE DES ROIS et POT DE L'AMITIE (informations en fin de journal)



Le jeudi 12 janvier 2023 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Eancourt
Rdv à 8h50 Parking de la Ferme d'Eancourt (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 14 janvier 2023 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 14 janvier 2023 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 15 janvier 2023 – Randonnée d'environ 14 km à la base de loisirs de Verneuil
Rdv à 8h00 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésy pour le covoiturage
Ou à 8h25 à la base de loisirs de Verneuil (Chemin du Rouillard)

Départ à 8h30

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 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.

INFORMATIONS DIVERSES

- **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 Andrésy – points de départs et points d'arrivée – Andrésy 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.

L'application de la FFRP MaRando® est désormais disponible pour vous gratuitement et sans publicité sur les stores (Google Play ou App Store)

Prochaine Réunion Mensuelle
Lundi 9 janvier 2023 à 19h
Dans les Algéco du Stade Diagana

Nous vous convions à cette occasion à venir fêter les rois
à partir de 20h
autour de la galette traditionnelle
et du verre de l'amitié.
(nous devons avoir quitté les lieux pour 22 h au plus tard)

Afin de nous permettre d'organiser au mieux cet évènement,
merci de bien vouloir vous inscrire exclusivement auprès de
Dominique AMY dominique.amy@orange.fr
dès réception de ce courrier et
au plus tard le 28 décembre 2022

LES MEMBRES DU BUREAU VOUS SOUHAITENT DE

BONNES FÊTES DE FIN D'ANNEE