



JANVIER 2023

Réunion mensuelle du
9 Janvier 2023
Etaient présents :

AMY Dominique
BOURLIATAUD Aurélie
GAUDRY Jacques
JOLLIVET Didier
LABROUSSE Jacques
LANOIR Framboise
NEYT Michel
RABILLON Patrice
SOURD Annick

A vous toutes et tous, adhérentes et adhérents de notre association, amis randonneurs et marcheurs nordiques, nous sommes heureux de vous souhaiter, ainsi qu'à vos familles et à vos proches, tous nos bons vœux de santé, joie, bonheur, énergie, amitié et que tous vos projets se réalisent en 2023.

Que cette nouvelle année nous donne aussi l'occasion de partager des moments agréables à la découverte de nouveaux sentiers sans abandonner ceux déjà parcourus et toujours appréciés.

Et ne perdons pas pied ! Après avoir terminé 2022 en beauté avec, entre autres, les marches des illuminations, dès le 1^{er} janvier 2023, nous vous avons donné l'occasion de vous retrouver lors d'une sortie « digestive » proposée entre Conflans et la Frette et nous avons eu la joie de partager ensemble, lundi soir, dans la bonne humeur et en toute convivialité, la traditionnelle Galette des Rois.

Comme vous pourrez le constater à la lecture des pages suivantes, nous n'allons encore pas nous ennuyer cette année avec les Pousse-Cailloux !

A très bientôt

LE BUREAU

Les Pousse-Cailloux ont fêté les rois...

Le lundi 9 janvier ce sont une cinquantaine de Pousse-Cailloux qui se sont réunis au Stade Diagana pour fêter les rois autour de la traditionnelle galette et du verre de l'amitié. Convivialité et bonne humeur étaient au rendez-vous !



C'était Hier

Le dimanche 11 DECEMBRE 2022 - Rando Classique - Andrésey - Triel - 13 participants - 13 km

C'est avec un froid sec que 13 pousse-cailloux sont partis le 11 décembre sur les hauteurs d'Andrésey jusqu'à Triel. Un petit détour, pour commencer par le quartier des Charvaux qui s'est paré de quelques habits de Noël, puis nous gagnons Chanteloup par la grille du parc. Ensuite direction Triel, par le GR2, jusqu'au chemin des Gouillards. Pour rentrer, nous empruntons la sente des jardins nouveaux, puis l'avenue du général Leclerc et ses belles demeures. Nous faisons ensuite une petite incursion dans le quartier de Pissefontaine, puis nous admirons les mosaïques de l'école Jean De La Fontaine, qui serviront de toile de fond pour la photo de groupe. Pour la fin du trajet, dans les sentes de Chanteloup et d'Andrésey, un pâle soleil nous accompagne. Beaucoup de calories seront dépensées avec un thermomètre qui frôle le 0 et plusieurs montées et escaliers affrontés avec courage durant ces 13 km.

Annick SOURD



Le dimanche 11 DECEMBRE 2022 - Rando Classique - Loges-en-Josas - 6 participants - 18 km

Petit effectif sur le parking lorsque j'arrive à 7h29. Les messieurs arrivent dans la roue l'un de l'autre quelques minutes plus tard. Nous serons une demi-douzaine à randonner aux Loges-en-Josas puis Jouy. Déjà, de part et d'autre de la N12 les arbres sont bien givrés et le thermomètre affiche -3. Arrivés aux Loges, on a l'impression qu'il a neigé tant les voitures et le sol sont blancs. Nous démarrons une première boucle qui nous fait longer le golf de St Mard et passer devant la belle ferme de Viltain. La pause-café a lieu au bord d'un plan d'eau recouvert partiellement d'une couche de glace. Nous ne traînons pas et pour motiver la petite troupe un chocolat garni de poire william. Nous poursuivons à travers bois jusqu'aux Loges avant de redescendre vers le parking de la gare où nous récupérons nos pique-niques pour entamer la deuxième boucle dans le bois de Metz et la forêt de Versailles. À 12h30, pause déjeuner sous abri, mais on se refroidit vite. Donc encore un chocolat à la poire et un petit coup de vert sapin pour nous redonner un bon coup de fouet. Nous admirons un magnifique séquoia, étêté en raison de la proximité de la base de Villacoublay. Passage par la Cour Roland avant de redescendre à travers bois vers une zone plus urbanisée. Retour à 14h15 au parking. Parmi nous, 4 ont choisi la visite commentée du musée de la toile de Jouy, très intéressante. Après nous avoir exposé les différentes étapes de mise en couleur des indiennes (toiles de coton), nous avons repassé une tranche d'histoire en lien avec les toiles de Jouy et le commerce tout en admirant les toiles. Par une passionnée ! Retour vers 18h avec une voiture poussive qui a mal supporté une journée dans le froid ...40km/h en côte !

Aurélie BOURLIATAUD



Le mercredi 14 DECEMBRE 2022 - Rando Classique - Andrésy - 8 participants - 14 km

Au regard d'une alerte météo neige et verglas, la prudence a voulu que nous restions sur nos terres, en ce mercredi, plutôt que de prendre la route pour Poissy. C'est ainsi que 8 pousse-cailloux, bien emmitouflés, ont pris, depuis l'espace Gérard Blondeau, le chemin de l'Hautil. Nous avons alors profité, à deux pas de chez nous, des joies de la campagne enneigée. Arrivés à la ferme d'Eancourt, nous avons tenté quelques figures de patinage. Nous sommes rentrés par le Val de Glatigny, en empruntant le chemin des vignes agréable et dépaysant en toute saison. Nous avons ainsi parcouru 14 km, pas si mal pour un 14 décembre ! Nous avons terminé notre belle matinée en partageant le pique-nique, au chaud, et en levant nos verres aux bons moments partagés.

Annick SOURD



Le dimanche 18 DECEMBRE 2022 - Rando classique - Epiais-Rhus - 10 participants - 14 km -

Il fait -5°C ce matin, cependant 9 Pousse-Cailloux et une invitée sont motivés pour marcher en ce dimanche, sept jours avant Noël, depuis Epiais-Rhus pour une matinée de 14 km. Temps froid et sec, soleil voilé, avec une brise venant du Sud refroidie par un sol gelé (donc pas de boue en prévision). Nous partons sur un chemin en lisière du bois, nous laissant une jolie vue sur la campagne blanchie par le givre. A Rhus nous rejoignons l'ancienne ligne de chemin de fer le long du Sausseron, petite rivière à truites que nous suivrons jusqu'à Vallangoujard. A l'église, nous faisons la pause... et un délicieux vin chaud concocté par Anne et porté par Francine, nous donne la note de Noël (merci à elles). Nous continuons ensuite avec un peu de plaine vallonnée, en passant par la ferme de Mézières. Puis retour à Epiais-Rhus, en passant par l'église. Retour au parking, il fait encore -1°C.

Stéphane DI GRACI



Le vendredi 16 et le jeudi 22 DECEMBRE 2022 - Marche des illuminations parisiennes 11.6 km -

Ce sont deux groupes de 19 et 11 Pousse-Cailloux qui ont respectivement parcouru un circuit nocturne parisien concocté par Anne les 16 et 22 décembre. Au départ de la station de métro Pont Marie, nous nous dirigeons vers l'Hôtel de Ville tout de bleu habillé. Nous déambulons sur la place et longeons la Seine. Nous remontons à Chatelet, empruntons la rue Montorgueil toujours très vivante et redescendons sur Le Louvre et ses pyramides illuminées. Nous traversons les jardins des Tuileries tout en admirant la Tour Eiffel et avant d'arriver Place de la Concorde nous bifurquons pour rejoindre la magnifique Place Vendôme. Un petit tour devant le Printemps et ses très jolies vitrines et nous repartons pour les jardins des Champs Elysées où nous faisons une pause festive. Nous traversons les mythiques Champs Elysées superbement éclairés pour rejoindre l'avenue Montaigne non moins illuminée. Un peu de lèche vitrine et nous repartons au Rond-Point des Champs Elysées où nous dînerons puis retour à Charles de Gaulle Etoiles pour reprendre notre RER. Une très agréable balade malgré le froid mordant pour le groupe du vendredi 16 décembre et la pluie tenace pour le groupe du jeudi 22 décembre. Un grand merci à Anne qui nous a une nouvelle fois permis d'avoir des étoiles dans les yeux. Très belles fêtes à toutes et tous. Pour accéder au montage photos, cliquez sur le lien de [notre Chaîne YouTube](#)

Framboise LANOIR pour Anne QUEMY

En novembre, nous avons craint de faire une marche des illuminations à la bougie car la sobriété énergétique avait frappé. Finalement, les illuminations à Paris se sont mises en place tardivement mais sûrement, donnant lieu à un parcours bien « éclairé » pour les habitués et les nouveaux venus. Au total, une trentaine de participants sur deux dates pour offrir plus de fluidité. Si le parcours était identique, la météo n'était pas la même pour ces deux sorties : froid polaire pour la première balade et un peu de pluie pour la seconde. Cela n'a pas découragé les « panameurs » qui ont vaillamment parcouru une dizaine de kilomètres. Nous sommes partis de Pont Marie pour arriver aux Champs-Elysées. Nous avons vu de la neige sur l'Hôtel de Ville, des étoiles, des pères Noël à croquer, un sapin gigantesque, des bulles dans les airs, des bulles dans nos verres, une montgolfière, la pleine lune, des maisons et des sapins en pain d'épices et mille autres choses. Pour finir ce périple, nous avons atterri dans un théâtre qui nous a servi à dîner.

Anne QUEMY



Le mercredi 28 DECEMBRE 2022 - Marche Dynamique - Forêt de l'Hautil-Circuit des Mares - 10 participants - 23 km -

Nous sommes 10 Pousse-Cailloux au départ du Stade Diagana pour un circuit dans la forêt de l'Hautil que nous rejoignons avec une première grimpette via la rue de la Croix Saint-Marc et la rue des Chariots. Nous bifurquons vers le Parc aux Etoiles et rejoignons le carrefour de Mareille. Nous nous dirigeons ensuite vers Vaux via de nombreux sentiers pentus pour rejoindre un premier groupe de mares aux nominations plus ou moins insolites (la Grande Verte, la Puante, Marus Asparagus et autres dénominations très personnelles mais pour le moins parlantes !). Nous poursuivons notre route avec d'autres montées et descentes sur des chemins plus ou moins larges, traversons le chemin des Meuniers et arrivons vers un autre groupe de mares connus par les marcheurs nordiques (car je construis des parcours de nordique qui passent par cet endroit) et dont les noms sont une nouvelle fois de pures inventions comme la Mare aux Fées, la Mare aux Sorcières, la Mare aux Nénuphars (où nous faisons une pause « financiers » pour prendre des forces !) ... Nous repartons pour explorer de nouveaux sentiers très étroits serpentant entre un nouveau groupe de mares (là encore les noms sont farfelus et latinisés : Marus Profundus, Marus Serpentus, lostrum, pour ne citer que quelques-unes !). Nous rentrons ensuite par le chemin des Gentions, puis un nouveau petit sentier longeant une mare (La Mare Moche !), le chemin des Picardes et sa mare (La Mare des Picardes et là, c'est vraiment son nom !). Nous empruntons sur quelques centaines de mètres la route du Cordon puis bifurquons sur Chanteloup par une trace très pentue. A l'arrivée sur Andrésey, je propose à la troupe de venir prendre un verre de l'amitié à mon domicile. Ce sont donc 23 km parcourus avec près de 250 m de dénivelés le tout mené à 5.7 km/h. Un parcours à refaire au printemps pour voir les mares à une autre saison.

Framboise LANOIR



Le dimanche 1^{er} JANVIER 2023 - Rando Classique - La Frette - 11 km

Première sortie de l'année 2023 avec 11 Pousse-Cailloux venus pour prendre un bon bol d'air frais, depuis le collège des Hautes Rayes à Conflans-Sainte-Honorine. Un peu de pluie mais ça ne mouille pas ! Nous partons par le plateau jusqu'à Herblay par le chemin de Beauregard. Puis, nous descendons un joli escalier sur la sente des Larris pour rejoindre la rue des Grosses Eaux, puis la rue du Val. Nous remontons ensuite par un escalier à l'église Saint-Martin. Elle est ouverte et nous en profitons pour en faire une rapide visite. Traversant ensuite

le cimetière, nous arrivons sur le sentier du Haut des Côtes d'Herblay que nous suivons jusqu'à la Frette. Nous faisons le chemin de retour le long de la Seine avec la remontée de la sente des Laveuses pour rejoindre notre point de départ. Nous avons ensuite eu un joli moment de convivialité préparé en commun avec Dominique sous un abri de bus. Bonne et heureuse Année 2023

Stéphane DI GRACI



SYNTHESE COMPTES-RENDUS DES MARCHES NORDIQUES DE DECEMBRE 2022

Date	PCA	Lieu	Km faits	Vitesse Moy.	XX	Animateurs	Observations
01/12 /2022	21	Etangs de Cergy (Dagnaudes)	12.7	6.4	20	Framboise Lanoir	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.
03/12 /2022	25	Andrésy - Ile de la Dérivation (Coutures)	12.6	5.5	20	Framboise Lanoir	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. La suite de notre participation à l'AFM

							Téléthon se poursuit ce soir avec une randonnée nocturne au départ de la Fontaine du Marché à 17h30.... Et il y aura des crêpes à l'arrivée !
08/12 /2022	15	Forêt de l'Hautil (Ecancourt)	12	5.9	20	Framboise Lanoir	Nous voici 15 marcheurs pour ce parcours de 12 km avec un peu plus de 270 m de dénivelés mené à 5.9 km/h. Après les échauffements d'usage nous partons dans la forêt et une première longue grimpette finit de nous réchauffer ! Une petite pause pour ôter une couche de vêtements et nous repartons par une côte plus modérée. Nous bifurquons ensuite vers Le Bout d'en Haut pour rejoindre, via diverses sentes, le chemin du Fossé de Turlupin. Une nouvelle grimpette nous attend pour remonter dans la forêt où tout est magique avec la brume. Nous marchons dans du coton, c'est féérique ! Nous rejoignons le carrefour du Parc aux Etoiles puis le chemin du Cordon avant de redescendre jusqu'à la Ferme d'Ecancourt où nous pratiquons une séance d'étirements avec Dominique.
10/12 /2022	13	Croix de Noailles (Noailles)	11	5.8	15	Michel Neyt	13 participants ont parcouru 11 km à 5.8 km/h sous un temps brumeux et humide. Après un échauffement d'une dizaine de minutes effectué par Lysiane, nous partons sur le parcours habituel. Nous effectuons un renforcement musculaire en cours de séance. Au retour au point de départ les étirements sont réalisés par Lysiane.
10/12 /2022	5	Etangs de Cergy (Neuville)	11.4	6.2	20	Stéphane Di Graci	Pas de souci
15/12 /2022	9	Etangs de Cergy (Dagnaudes)	10	5.5	20	Framboise Lanoir	Ce matin par moins 3 degrés la marche nordique de 10 km dans les bois de l'Hautil était vivifiante ! Nous étions 9 au départ de Diagona. Nous montons sur Chanteloup-les-Vignes puis bifurquons du Triel via diverses sentes et rejoignons les bois de l'Hautil pour revenir à notre point de départ via de nouvelles sentes. A l'arrivée certains d'entre nous se retrouvent chez Dominique non pas pour une séance d'étirements mais pour se réchauffer autour d'un verre de l'amitié ! Merci Dominique !
17/12 /2022	9	Peuple de l'Herbe ou Parc Meissonnier (Stade Mazières)	9	5.9	20	Xavier Louvencourt	Ce matin nul besoin d'équipements spéciaux type peaux de phoque, écailles ou fart sous les chaussures et les crampons étaient également inutiles. Après la très rapide séance d'échauffement menée par Catherine, toujours pressée, direction le parc du Peuple de l'Herbe dans un sens différent des fois précédentes. La température est fraîche (-2°) mais supportable pour un Pousse-Cailloux aguerris, et il n'y a pas de vent. Nous faisons une halte à la gravière pour un petit renforcement musculaire des cuisses. Nous repartons d'un bon rythme pour le nourrissage des insectes. La mante religieuse, toujours fière devant la Maison des insectes, se lisse les antennes. Apparemment son repas était bon !

22/12/2022	4	Forêt de Saint-Germain (Corra)	14.2	6.5	20	Framboise Lanoir	Il bruine au départ des étangs du Corra mais 4 vaillants Pousse-Cailloux partent d'un bon pas en direction de la Muette. Nous empruntons ensuite la route de Chêne Capitaine pour rejoindre la Croix de Noailles. Nous bifurquons sur la route Monsieur, remontons au Nord par Chêne Corbeau et rejoignons les étangs par la route Madame. Un circuit en trois boucles de 14.2 km mené à 6.5 km/h. Nous n'avons pas traîné en route ! Merci à Stéphane pour les étirements en fin de séance. Très bon Noël à toutes et tous.
29/12/2022	14	Etangs de Cergy (Dagnaudes)	10.7	5.9	20	Didier Jollivet	Nous sommes 14 au départ du parking des Dagnaudes pour parcourir un circuit de 10.7 km mené par Didier. Après les échauffements d'usage, nous nous dirigeons sur la Base Nautique de Cergy. Nous faisons le tour les étangs et nous nous retrouvons à la Passerelle Rouge que nous empruntons pour aller jusqu'aux colonnes. Nous prenons le petit chemin qui serpente dans les bois pour grimper jusqu'en haut. Une photo souvenir, et nous redescendons par les escaliers. Nous rentrons via l'ancienne voie de chemin de fer et la voie verte. Nous traversons le pont de Neuville et nous voilà arrivés. Une série d'étirements nous permet de récupérer de ce parcours mené à 5.9 km/h. (Framboise Lanoir)
31/12/2022	18	Peuple de l'Herbe ou Parc Meissonnier (Stade Mazières)	13.2	6.4	20	Framboise Lanoir	Pour cette dernière sortie de 2022, nous sommes 18 marcheurs au départ du Stade Mazières. Echauffements et départ le long de la Seine pour rejoindre le Parc du Peuple de l'Herbe que nous traversons d'Ouest en Est et du Nord au Sud. Au retour, les plus rapides d'entre nous effectuent une petite boucle supplémentaire passant au pied de l'Ecluse. Une série d'étirement complètent la séance qui fut menée à 6.4 km/h de moyenne. Nous terminons l'année à bon train ! Bon réveillon et très belle année 2023.



Dans la forêt de l'Hautil le 8 décembre 2022



Aux Etangs de Cergy le 29 décembre 2022



Au Peuple de l'Herbe à Carrières le 31 décembre 2022



PROGRAMME DES SORTIES DE JANVIER A MI FEVRIER 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 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 Andrésey 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 – Matinée - Randonnée d'environ 14 km à la base de loisirs de Verneuil
Rdv à 8h00 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésey 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)



Le jeudi 19 janvier 2023 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 21 janvier 2023 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Andrésey – Etangs du Corra - Andrésey
Rdv à 8h50 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésey - Pas de covoiturage

Didier Jollivet (06 65 35 45 25)



Le samedi 21 janvier 2023 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 22 janvier 2023 – Matinée - Randonnée d'environ 14 à 15 km à Hardricourt
Rdv à 7 h 50 Parking angle de la rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésey pour le covoiturage
Ou à 8 h 20 à la gare d'Hardricourt

Départ à 8 h 30

Stéphane Di Graci (06 29 71 69 44)



Le lundi 23 janvier 2023 Marche dynamique d'environ 20 km 5.5 à 6 km/h – Maurecourt Jouy Vauréal Cergy
Maurecourt
Rdv à 7h50 Parking Espace Blondeau à Maurecourt – Pas de Covoiture
Départ à 8h00

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le jeudi 26 janvier 2023 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 28 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 Andrésey pour le covoiturage sur appel téléphonique

Xavier LOUVENCOURT (06 86 17 02 02)



Le samedi 28 janvier 2023 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)



Nuit du 28 au 29 janvier Versailles-Mantes



Le dimanche 29 janvier 2023 – Matinée - Randonnée d'environ 15 km Morainvilliers
Rdv à 7h 20 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésy pour le covoiturage
Ou à 7 h 50 place de l'Eglise à Morainvilliers

Départ à 8h

Jacques LABROUSSE ((06 19 54 04 82)



Le lundi 30 janvier 2023 – 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
Retour pour environ 15h00 - Apporter son pique-nique

Départ à 8h30

Annick Sourd (06 78 43 04 21)



Le jeudi 2 février 2023 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Parc Meissonnier
Rdv à 8h50 Stade Mazière Carrières Sous Poissy - Pas de covoiturage

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le samedi 4 février 2023 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 4 février 2023 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 5 février 2023 – Journée -Randonnée surprise d'environ 18 km avec pique-nique
Rdv à 7h 50 Parking angle de la rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésy pour le covoiturage
Départ à 8 h

Dominique et Pierre BERARD (01 83 57 38 47)



Le mercredi 8 février 2023 Marche dynamique d'environ 20 km 5.5 à 6 km/h – Château de Saint-Germain - Le Pecq - forêt
Rdv à 7h50 Parking à l'entrée de Saint-Germain sur la D190 sur la gauche en venant de Poissy ou Conflans (juste avant la rue Quinault)
Ou 7h40 Parking Stade Diagana (Sentier des Pointes, côté entrée du gymnase) pour le covoiturage sur appel téléphonique

Départ à 8h00

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le jeudi 9 février 2023 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 11 février 2023 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 11 février 2023 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 12 février 2023 Matinée - Randonnée classique de 14 km à Boisemont
Rdv à 7 h 50 Parking angle de la rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésy pour le covoiturage
Ou à 8 h 30 Rue de Lily Herse à Boisemont (95)

Départ à 8 h 40

Jacques GAUDRY (06 08 53 34 10)



Le dimanche 12 février 2023 Journée - Randonnée classique de 20 à 22 km à l'Isle-Adam
Rdv à 7 h 50 Parking angle de la rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésy pour le covoiturage
Avec son pique-nique

Départ à 8 h

Aurélié BOURLIATAUD (06 88 43 02 47)



Le lundi 13 février 2023 Marche dynamique d'environ 20 km 5.5 à 6 km/h – Ecancourt Ferme des Saules
Rdv à 7h50 Parking de la Ferme d'Ecancourt (Cour du Murier à Jouy le Moutier)
Ou 7h40 Stade Diagana (Sente des Pointes, côté entrée du gymnase) pour le covoiturage sur appel téléphonique
Départ à 8h00

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le jeudi 16 février 2023 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)

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.

INFOS DIVERSES

INFORMATION DE LA FFR YVELINES

Des séances découverte à la Marche Nordique et/ou à la marche d'endurance sont ouvertes à tous ceux qui souhaitent s'initier à ces marches.

Des séances sont prévues les samedis 14 janvier, 11 février, 4 mars, 8 avril, 13 mai et 3 juin de 13h30 à 17h30 sur l'île de loisirs de Saint Quentin-en-Yvelines dont l'accès au parking sera exceptionnellement gratuit. (Prévenir le gardien via la sonnette à l'entrée voiture). Le rendez-vous a lieu au parking du centre événementiel (ex piscine à vagues). Tarif pour les licenciés 3 euros et 5 euros pour les non licenciés. Plus d'informations : yvelines.audax@ffrandonnee.fr ou yvelines.marchenordique@ffrandonnee.fr

A VOS CALENDRIERS

- Le samedi 4 février : concert Bazar Baz'Arts à l'Espace Julien Green à partir de 17 h. Tarif libre au profit de personnes atteintes de cancer.
- Le dimanche 12 mars : l'Auversoise
- Le dimanche 26 mars : la Marguerite Champenoise
- Le samedi 10 juin : le Rallye Parisien des Pousse-Cailloux
- Le dimanche 11 juin : Rencontre festive des Pousse-Cailloux à Gaillon-sur-Montcient

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

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 auprès de Marie-Françoise Chalavoux au 06 81 20 56 25

ou f.chalavoux@gmail.com -

**Les membres du bureau et l'équipe des animateurs
vous souhaitent une très belle année 2023**

**La prochaine réunion mensuelle aura lieu le
LUNDI 30 JANVIER 2023 à 20 H
Dans les algécos du stade Diagana**