



FEVRIER 2023

Réunion mensuelle du
9 Janvier 2023
Etaient présents :

AMY Dominique
LABROUSSE Jacques
LANOIR Framboise
RABILLON Patrice
SOURD Annick

L'année 2023 démarre sur les chapeaux de roue avec les Pousse-Cailloux puisque nous avons bien marché en janvier comme vous pourrez le lire dans les comptes-rendus.

Février s'annonce également riche en sorties.

Et s'il fait froid, même pas peur !

D'autant qu'une surprise attend nos adhérents lors de la prochaine réunion le lundi 13 mars à 20h dans les algécos du Stade Diagana...

Venez nombreux autour d'un verre de l'amitié pour récupérer votre cadeau qui vous tiendra chaud au cou !

Les membres du Bureau

C'était Hier

Le dimanche 8 janvier 2023 - Rando classique - Boisemont - 14 km - 14 participants

C'est dommage pour ceux qui n'ont pas bravé la pluie, ce fut une belle matinée ensoleillée. Du parking du « Parc aux Etoiles » nous partons vers le Bois de Bellefontaine. Première erreur, nous ratons le sentier à gauche, demi-tour. Voilà notre chemin qui nous mène à la Ferme d'Eancourt, nous longeons le golf arrivons au lieu-dit Les Merisiers. Par un chemin très boueux nous revenons vers le Bois de Boisemont, longeons l'orée du Bois de Bréval. La pause-café se fait sur des tables, au soleil, près d'un petit plan d'eau. Nous repartons vers Boisemont que nous traversons pour atteindre Menucourt. De là, nous rejoignons Le Bout d'en Haut et empruntons le PR12 bien connu de nous tous. Mais petite surprise une bonne côte et quelques escaliers pour finir au point de vue qui valait le détour. Le retour aux voitures se fait sur le plat. Arrivée au parking à 12h15. A bientôt sur d'autres chemins.

Jacques GAUDRY



Le lundi 9 janvier 2023 - Marche Dynamique - Maurecourt - La Frette - 23,5 km - 10 participants

Nous sommes 10 Pousse-Cailloux au départ de l'Espace Blondeau à Maurecourt pour rejoindre La Frette via sentes et sentiers et le chemin de halage le long de la Seine. Le temps est humide, il pleuviote de temps à autre mais cela ne nous empêche pas de grimper sur les hauteurs de Conflans, redescendre à la Tour Montjoie, traverser le parc en admirant les jolies serres et descendre les escaliers de la rue de la Fosse du Moulin. Nous rejoignons les quais et poursuivons notre périple par la rue de la Noue et la fameuse grimpette de la sente des Laveuses. Puis nous redescendons (une nouvelle fois !) par la sente des Anes. Nous continuons par les bucoliques chemins du Val de Gaillon et des Grosses Eaux, remontons jusqu'à l'avenue Foch que nous empruntons sur quelques mètres pour redescendre (à nouveau !) et remonter jusqu'à l'église d'Herblay. Une pause et c'est reparti par le chemin des Côtes de la Frette (qui porte bien son nom pour les côtes !) puis nouvelle descente de la Sente de la Frette, encore une remontée et grosse redescente de la sente du Haut des Côtes d'Herblay. Evidemment, il nous faut remonter ! ce sera par la sente de la Côte du Village puis encore une descente par la rue du Cimetière. Nous rejoignons la Seine que nous longeons pour revenir à notre point de départ. Un circuit plaisant et diversifié de 23.5 km avec 250 m de dénivelés mené à 5.6 km/h.

Framboise LANOIR



Le dimanche 15 janvier 2023 - Rando classique- VERNEUIL - 15 km - 17 participants.

Le soleil fait sortir le Pousse-Cailloux, c'est bien connu ! Ce sont 17 randonneurs qui se retrouvent sur le parking de l'île de loisirs du Val de Seine (base de Verneuil) pour cette matinée de randonnée de 15 km. Bien chaussés, nous partons vers la sortie de la base et nous contournons l'aérodrome des Mureaux. Puis nous passons successivement le Bois de la Demi-Lune, le Bois des Corpouilliers et le Bois de Becheville pour nous poser dans le jardin du château de Becheville pour le casse-croûte au soleil, et à l'abri du vent. Nous traversons ensuite les Mureaux pour arriver au Parc des Marronniers en bord de Seine. Nous longeons la Seine, sans oublier de saluer toutes les Arianes, pour rentrer dans la base de Verneuil par l'Ouest. Zig-zag entre les étangs et nous voilà de retour. Il est 12h15, nous avons bien marché.

Stéphane DI GRACI



Le dimanche 22 janvier 2023 - Rando Classique - Hardricourt - 15 km - 14 participants

Température froide et ciel voilé fut la météo pour les 14 Pousse-Cailloux chaudement vêtus, lors de cette matinée de randonnée de 15 km depuis la gare de Meulan-Hardricourt. Nous démarrons cette randonnée plein Nord. Nous passons par les Gaudinots pour rejoindre le GR2 qui nous mène à Gaillon-sur-Montcient. Nous traversons le village puis nous longeons le golfe de la Chouette. Le GR se poursuit jusqu'à Oinville-sur-Montcient, mi-chemin de la randonnée, où nous faisons la pause-café. Le chemin de retour par la campagne est en plein vent ! Le GR1 nous permet de regagner Hardricourt. Il est 12h10 (je crois). Nous nous sommes bien oxygénés (c'est sûr) !

Stéphane DI GRACI



Le lundi 23 janvier 2023 - Marche Dynamique - Bois de Vauréal - 24,2 km - 11 participants.

Il fait froid ce matin à 8h au parking de Blondeau. Les 11 marcheurs se réchauffent vite en grim pant la rue Deneufchatel. Nous passons par le chemin de Glatigny, le chemin des Miettes et remontons dans le bois de Jouy. Nous passons une série de montées et descentes sur des sentiers du bois de Vauréal, faisons un arrêt photo au point de vue et c'est reparti à travers bois pour rejoindre la passerelle de l'Axe Majeur que nous traversons. Nous contournons les étangs et suivons ensuite les bords de l'Oise pour rejoindre le bois de Neuville où nous retrouvons avec joie notre coin à perce-neige qui pointent leurs bouts de nez. Nous arrivons sur les bords de l'Oise, nous traversons le pont de Neuville et rejoignons notre point de départ. Un circuit de 24.2 km avec 320 m de dénivelés mené à 5.7 km/h. Nous nous sommes bien aérés !

Framboise LANOIR



Nuit du samedi 28 au dimanche 29 janvier 2023 - Versailles -Mantes

5 valeureux marcheurs ont participé au Versailles-Mantes durant la froide nuit du 28 au 29 janvier. Bravo à Bertrand Lesage et Christian Douspis qui ont fait l'intégralité du parcours et à Catherine Guesdon, Dominique David et Michel Neyt qui ont parcouru la distance Maule-Mantes.

Le dimanche 29 janvier 2023 - Rando Classique -Morainvilliers- 15 km - 18 participants

Malgré les moins trois degrés affichés ce matin au départ de Morainvilliers, il y avait quand même 18 Pousse Cailloux heureux de voir un ciel sans aucun nuage, augure d'une matinée ensoleillée. Nous avons été très vite récompensés par un magnifique lever de soleil (eh oui il faut savoir se lever tôt pour l'admirer) ! Notre parcours s'est déroulé sans encombre par Les Montamets et le bois d'Abbécourt jusqu'au plateau des Alluets où une chasse en cours nous a obligés à modifier profondément le parcours prévu. Nous sommes donc passés par le centre des Alluets, ce qui nous a permis de découvrir un bel emplacement derrière la mairie que nous avons utilisé pour faire la pause-café réconfortante. Pour compenser la perte de parcours due à la chasse, dans le bois Janeaudes nous avons fait un crochet en direction du magnifique château de Romainville avant de rejoindre notre point de départ à 12h 15 au terme d'une très agréable matinée. Merci à tous les participant(e)s.

Jacques LABROUSSE



Le lundi 30 janvier 2023 - Rando Classique - Poissy-Villennes - 20 km - 7 participants

Pour bien débiter la semaine, 7 pousse-cailloux ont participé à une marche de 20 km depuis Poissy. Cette sortie a permis de profiter pleinement du patrimoine de Villennes, Médan et Vernouillet, avec une alternance de zones résidentielles et de chemins bucoliques. Si le ciel a gardé sa couleur grise, l'ambiance s'est réchauffée au fur et à mesure de la matinée pour apprécier pleinement la faune et les premières fleurs croisées en chemin. Le parc de Villennes a également offert un cadre bien sympathique pour un joyeux pique-nique, avant un retour sur Poissy par les bords de Seine.

Annick SOURD



SYNTHESE COMPTES-RENDUS DES MARCHES NORDIQUES DE JANVIER 2023

Date	PC A	Lieu	Km faits	Vitesse Moy.	XX	Animateurs	Observations
05/01/2023	12	Forêt de l'Hautil (Ecancourt)	9	5.3	20	Michel Neyt	Merci à Michel d'avoir remplacé Framboise au pied levé...Pour cette première marche nordique de l'année, nous étions 12 pousse-cailloux au départ de la ferme d'Ecancourt, pour un circuit bien agréable dans la forêt de l'Hautil. Il régnait presque un petit air de printemps avec 12 degrés au thermomètre. Nous nous sommes dirigés vers le petit lavoir, puis, nous avons poursuivi tout droit dans la forêt jusqu'à la rue de la ferme à Boisemont. Nous avons, alors, traversé la D22 et serpenté rue des bois, chemin des vaux gaillards, chemin des meuniers, avec un passage par la mare de l'Hautil, le parc aux Etoiles et retour par le chemin de l'école jusqu'à la ferme. Nous avons parcouru 9 km, dans la bonne humeur et à un rythme honorable de 5,3 km/h. (Annick Sourd)
07/01/2023	15	Peuple de l'Herbe (Stade Mazières)	9.7	5.9	20	Catherine Blévin	Nous étions 15 pousse cailloux ce matin à la marche nordique au parc du Peuple de l'Herbe et nous avons fait 9,7 Kms à 5,9 km/h
07/01/2023	2	Etangs de Cergy (Neuville)	13.3	6.4	20	Stéphane Di Graci	Résolution de début d'année, faire du sport ! Nous étions 2 Pousse-Cailloux ce jour à pratiquer la séance de marche nordique sur la base de Cergy-Neuville, sous un beau soleil d'hiver. En une seule traite, c'est-à-dire sans aucun arrêt. Nous avons parcouru 13,3 km à 6,4 km/h de moyenne.
12/01/2023	16	Forêt de l'Hautil (Ecancourt)	10.5	5.7	20	Framboise Lanoir	Ce sont 16 marcheurs qui se retrouvent à Ecancourt pour un circuit traversant les bois, remontant sur le Bout d'en Haut, continuant à Courdimanche et revenant par Boisemont et le chemin de la Tour. Au total un peu plus de 10 km avec 3 pauses le tout à 5.7 km/h. Merci à Dominique pour les étirements.
14/01/2023	12	Croix de Noailles (Noailles)	10.5	5.5	20	Michel Neyt	C'est sous un vent frais sans pluie, après un échauffement par Lysiane que 12 courageux participants partent sur le parcours habituel.
14/01/2023	6	Etangs de Cergy (Neuville)	12.2	6.4	20	Stéphane Di Graci	Nous sommes 6 marcheurs à nous retrouver à Neuville village pour cette séance de marche nordique. Il était prévu de la pluie mais nous n'aurons pas une goutte d'eau de la matinée. Après un échauffement dynamique, nous partons sur le chemin de halage jusqu'à l'île de loisirs. Le sol est glissant ! Nous enchaînons chemins et bosses sur 12,2 km à une vitesse moyenne de 5,9 km/h (3 pauses comprises). Retour à Neuville après 2h05 de marche. Etirements rapides car un vent froid s'est levé. Bon cardio.
19/01/2023	19	Forêt de Saint-Germain (Corra)	11.3	6.3	20	Framboise Lanoir	Nous sommes 19 à braver le froid aux étangs du Corra en ce jeudi 19 janvier. Après des échauffements qui portent bien leurs noms nous partons côté Nord de la forêt en empruntant la route Madame. Nous marchons d'un bon pas à travers de petits sentiers en direction de Maisons-Laffitte puis revenons à notre point de départ par la route de l'Epine, la route du Bout du Monde et la route du Corra. Merci à Dominique pour les étirements.
21/01/2023	18	Andrésy /Dérivation (Coutures)	10	5.7	20	Didier Jollivet	La marche de ce samedi matin Andrésy-Etang du Corra-Andrésy a été bien agréable, la fraîcheur du début de ce parcours a été vite compensée par la présence d'un beau

							soleil qui nous a accompagné tout le long du trajet de 10 km que nous avons parcouru à 5.7 km/h.
21/01/2023	6	Etangs de Cergy (Neuville)	11.7	6.3	20	Stéphane Di Graci	Température froide et ciel voilé fut la météo pour les 14 Pousse-Cailloux chaudement vêtus, lors de cette matinée de randonnée de 15 km depuis la gare de Meulan-Hardricourt. Nous démarrons cette randonnée plein Nord. Nous passons par les Gaudinots pour rejoindre le GR2 qui nous mène à Gaillon-sur-Montcient. Nous traversons le village puis nous longeons le golfe de la Chouette. Le GR se poursuit jusqu'à Oinville-sur-Montcient, mi-chemin de la randonnée, où nous faisons la pause-café. Le chemin de retour par la campagne est en plein vent ! Le GR1 nous permet de regagner Hardricourt. Il est 12h10 (je crois). Nous nous sommes bien oxygénés (c'est sûr) !
26/01/2023	18	Forêt de Saint-Germain (Corra)	13.9	6.1	20	Framboise Lanoir	Par ce matin d'hiver au ciel gris nous sommes 18 marcheurs, après les échauffements d'usage, à nous lancer à l'assaut du Nord-Est de la forêt de Saint-Germain au départ des étangs du Corra. Nous contournons les étangs par le Nord et empruntons de petits sentiers jusqu'à la Route de l'Epine. Nous poursuivons sur un petit chemin parallèle à la route du Bout du Monde puis empruntons la route d'Ayen, bifurquons sur la route du Roi et redescendons via Ventes Frileuses. Nous traversons la Route Forestière des Pavillons, longeons la voie de chemin de fer, retraversons la Route Forestière des Pavillons, rejoignons la Muette et revenons à notre point de départ via le chemin dit « des Landes » (appellation personnelle car ce chemin ne comporte pas de nom sur aucune carte et comme il y a des pins sur un morceau de chemin...). Nous avons parcouru 13.9 km à bonne allure puisque nous avons fait du 6.1 km/h de moyenne. Merci à Dominique pour les étirements en fin de séance. Je tenais à dédier cette sortie à Jean-Marc. Il aurait apprécié les petits sentiers et aurait ri du détour par la Muette non prévu au programme.... Au revoir Jean-Marc...
28/01/2023	14	Croix de Noailles (Noailles)	10	5.9	20	Xavier Louencourt	14 marcheurs étaient présents ce matin pour braver les températures plutôt basses avec un petit tour dans les environs de la Croix de Noailles.
28/01/2023	6	Forêt de Saint-Germain (Corra)	14	6.3	20	Stéphane Di Graci	RAS



Le 12 janvier MN à Ecancourt



Le 14 janvier MN à la croix de Noailles et MNR aux Etangs de Cergy



Le 19 janvier MN Etang du Corra



21 janvier MNR aux Etangs de Cergy



PROGRAMME DES SORTIES DE FEVRIER A MI MARS 2023

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 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 – Andrésey Ile de la Dérivation
Rdv à 8h50 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésey - 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 – Randonnée surprise d'environ 18 km avec pique-nique
Rdv à 7h50 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésey pour le covoiturage
Départ à 8h00

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 – Randonnée classique d'environ 14 km Boisemont
Rdv à 7h50 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésy pour le covoiturage
ou à 8h30 Rue de Lily Herse à Boisemont (95)

Départ 8 h40

Jacques GAUDRY (06 08 53 34 10)



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 8 h

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)



Le samedi 18 février 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

Xavier Louvencourt (06 86 17 02 02)



Le samedi 18 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 19 février 2023 – Randonnée classique d'environ 20 à 22 km avec pique-nique.

Forêt de l'Île Adam.

Rdv à 7h20 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésey pour le covoiturage

Départ à 7h30

Auréli Bourliataud (06 88 43 02 47)



Le jeudi 23 février 2023 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 25 février 2023 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Andrésey Ile de la Dérivation

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

Catherine BLEVIN (06 29 48 15 37)



Le samedi 25 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 26 février 2023 – Randonnée classique d'environ 16 km sur la matinée – Jonquillies à Livilliers

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

Départ à 8h00

Dominique et Pierre BERARD (01 83 57 38 47)



Le jeudi 2 mars 2023 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Parc du Peuple de l'Herbe

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

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le samedi 4 mars 2023 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 4 mars 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.

Michel Neyt (06 70 81 94 55)



Le dimanche 5 mars 2023 – Randonnée classique d'environ 12 km sur la matinée – Andrésey - Neuville

Rdv à 8h50 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésey

Départ à 9h00

Annick SOURD (06 78 43 04 21)



Le lundi 6 mars 2023 Marche dynamique d'environ 20 km 5.5 à 6 km/h – Saint-Germain - Maisons-Laffitte

Rdv à 7h50 Parking entrée Saint-Germain sur la D190 sur la gauche en venant de Poissy ou Conflans (juste avant la rue Quinault)

Ou 7h40 Stade Diagana (Sente des Pointes, côté entrée du gymnase) pour le covoiturage sur appel téléphonique

Départ marche 8 h

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le jeudi 9 mars 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 mars 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
Michel Neyt (06 70 81 94 55)



Le samedi 11 mars 2023 **PAS DE MARCHÉ NORDIQUE RAPIDE (6 km/h moyenne)**



Le dimanche 12 mars 2023 – Randonnée classique d'environ 16 km sur la matinée – Pontoise
 Rdv à 7h 20 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésey
 Départ à 7h 30

Jacques Gaudry (06 08 53 34 10)



Le dimanche 12 mars 2023 : **l'Auversoise** – Parcours de 15, 27 ou 41 km
 Contactez Framboise LANOIR – françoise.beroud@orange.fr pour les inscriptions **avant le 7 mars**.



Le lundi 13 mars 2023 Marche dynamique d'environ 20 km 5.5 à 6 km/h – Andrésey Poissy Triel Andrésey
 Rdv à 7h50 Stade Diagana (Sente des Pointes, côté entrée du gymnase) – Pas de covoiturage
 Départ 8h

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le jeudi 16 mars 2023 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Neuville – Parc des Larris
 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.

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 11 février, 4 mars, 8 avril, 13 mai et 3 juin de 13h30 à 17h30 sur l'Ile 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 évènementiel (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 lundi 13 mars à 20h (algécos stade Diagana) : pot de l'amitié avec remise d'un cadeau...
- Le dimanche 19 mars : la Beaumontoise
- Le dimanche 26 mars : la Marguerite Champenoise (Champagne-sur-Oise et environs)
- Le samedi 10 juin : le Rallye Parisien des Pousse-Cailloux
- Le dimanche 11 juin : Rencontre festive des Pousse-Cailloux à Gaillon-sur-Montcient

**La prochaine réunion mensuelle aura lieu le
LUNDI 13 MARS 2023 à 19 H
Dans les algécos du stade Diagana**

Nous vous convions à cette occasion à un verre de l'amitié à partir de 20h.

(nous devons avoir quitté les lieux pour 22 h au plus tard)

et vous pourrez récupérer votre cadeau qui vous tiendra chaud !

Afin de nous permettre d'organiser au mieux cet évènement,
merci de bien vouloir vous inscrire exclusivement

auprès de Framboise LANOIR francoise.beroud@gmail.com

dès réception de ce courrier et au plus tard le 8 mars