



AVRIL 2023

Réunion mensuelle du
3 avril 2023

Etaient présents :

AMY Dominique
BERARD Dominique
BERARD Pierre
BOURLIATAUD Aurélie
BUFFARD Maryvonne
CHALAVOUX Marie-
Françoise
DI GRACI Stéphane
ERARD Lysiane
LABROUSSE Jacques
LANOIR Framboise
RABILLON Patrice

Le printemps est bien là. Pour notre plus grand bonheur, depuis plusieurs semaines déjà, nous cheminons les yeux remplis de paysages fleuris et l'esprit s'envolant vers des contrées plus ou moins lointaines.

Nous profitons de ce réveil de la nature pour vous proposer un bouquet d'activités de plus en plus en plus variées. Après le lancement, il y a 2 semaines, de nos marches nordiques douces qui rencontrent déjà un beau succès, ce sont les marches d'endurance et les marches AUDAX organisées, pour l'instant, par notre Comité Régional ou par des clubs voisins que nous vous invitons à tester. Notre Association propose donc désormais des randonnées et des marches nordiques accessibles à tous que vous soyez sportifs ou tout simplement en quête d'une activité physique permettant de vous maintenir en bonne santé.

Et quelle que soit l'activité que vous pratiquez chez les Pousse-Cailloux, vous êtes **tous** cordialement invités à notre fête annuelle qui aura lieu le **dimanche 11 juin**. Ce sera, comme lors des éditions précédentes, un fort moment de convivialité. Dépêchez-vous de vous inscrire auprès de Dominique AMY dominique_amy@orange.fr

Le 11 Juin, c'est la fête chez les Pousse-Cailloux !



C'était Hier

Lundi 13 mars 2023

C'est une vingtaine de Pousse-Cailloux qui s'est retrouvée à 18h30 au kiosque du Stade Diagana ce lundi 27 mars pour fêter leur participation à l'Auversoise et la Beaumontoise (et boire la bouteille gagnée par l'Association lors de l'Auversoise). Une belle ambiance très conviviale et chaleureuse malgré le froid mordant et le vent glacial...

Framboise LANOIR



Dimanche 19 MARS 2023 - Rando Classique - La Beaumontoise - 16 km / 22 km / 28 km

Nous sommes 19 Pousse-Cailloux à participer à la Beaumontoise sur des parcours de 16, 22 ou 28 km. Nous démarrons sous un rayon de soleil et entamons la longue montée vers le point de ravitaillement, première halte pour goûter au boudin, potage, sandwichs variés mais aussi sucreries (chocolat, pâte de fruits, gâteaux et chamallows). Il y a foule. Ici, le parcours des 16 km se dissocie des deux autres. Nous sommes 11 à poursuivre ensemble la boucle de 12 km. Et quelle boucle ! Boueuse à souhait, en montée, en descente, en dévers ! Une étape idéale pour tester les semelles des chaussures et ses sensations de glisse. Une bonne rincée nous obligera à sortir la cape. À midi trente, deuxième passage au ravitaillement. Il y a encore potage, boudin, sandwichs variés, sucreries et vin chaud. Bien sustentées, deux participantes sont motivées pour le 28 km ; leurs compagnons de covoiturage les attendront à la salle Léo Lagrange. Nous sommes donc 6 pour la dernière boucle de 6 km. Petite erreur d'aiguillage au départ sans grande conséquence, le terrain est plus acceptable et la météo plus agréable. Troisième passage au ravitaillement pour une boisson et un chamallow avant d'entamer la descente sur Beaumont où nous arriverons peu après 15h30. Beau parcours mais beaucoup de gadoue cette année. Belle organisation et plus de 800 participants.

Aurélié BOURLIATAUD



Dimanche 26 MARS 2023 - Rando Classique - Bois de Cergy - Parc des Larris - 11.5 km -

Nous sommes 9 Pousse-Cailloux au départ du Bois de Cergy. Nous commençons par un petit dénivelé en montant sur la butte à Juju où nous avons une belle vue sur les maraîchers. Puis, nous longeons l'Oise jusqu'au Parc des Larris où nous faisons une photo dans un cadre prévu à cet effet. Nous passons de l'autre côté de la rive de l'Oise que nous longeons cette fois jusqu'au Port de Cergy. Nous arrivons à 11h30 au parking après 11,5 km.

Sandrine ORSINI



Dimanche 26 MARS 2023 - Rando Classique - Génicourt - 17 km - 8 participants

Il fallait se lever tôt à cause du changement d'heure et être prêts à affronter les calamités de la météo annoncées tout au long de la semaine pour participer à cette randonnée au départ de Génicourt. Pourtant, 8 valeureux Pousse-Cailloux ont répondu présents. Il est 8 heures quand nous partons. Nous traversons Génicourt avec un petit temps d'arrêt devant l'église un peu particulière, avant de prendre la plaine Les Fossettes qui nous mène jusqu'aux portes du Leroy-Merlin d'Osny, avec un vent froid de face. Nous longeons ensuite le bois des Châtaigneraies vers le Nord, puis le bois Dame Jeanne jusqu'à Livilliers. De nombreux lièvres courent dans les champs, c'est la saison des amours selon Dominique, avec la vision lointaine de la confrontation de deux mâles pour celui qui remportera la Belle. Il y a encore beaucoup de jonquilles dans les sous-bois. Nous traversons Livilliers, puis direction du Nord-Ouest pour traverser le bois Lapis et enfin vers le Nord pour longer le bois des Bosquets des Chemins de Pontoise. Encore des lièvres qui comptent fleurette à des hases... Arrivés à proximité d'Epiais-Rhus que nous contournons par l'Est, la distraction nous fait louper le bon chemin. Après une paire d'hectomètres en plus pour revenir sur le droit chemin, nous empruntons une magnifique sente qui nous mène dans le village jusqu'à l'église (cela aurait été dommage de la louper...). A l'église, au soleil et à l'abri du vent, nous faisons la pause sur les marches. Il était temps, car on entendait les estomacs et les pieds gronder pour cette pause. Nous bouclons ensuite vers le Sud par des bouts de plaine et divers petits bois, passant près de Gérocourt et contournant Génicourt pour un retour au parking au bout du village. Il est midi pile. Nous avons bien marché car nous avons parcouru les 17 km, pause comprise en 4 heures, sous un ciel clément, parfois ensoleillé mais surtout sans pluie. Merci pour votre participation bien enjouée.

Stéphane DI GRACI



Lundi 27 MARS 2023 - Rando Classique - Andrésy-Château de Vaux - 25.6 km -

Nous sommes 10 au départ de cette randonnée au stade Diagana à Andrésy. Nous partons pour Chanteloup (déjà une première grimpette !) et rejoignons la sente des Marais via de nombreuses autres sentes. Arrivée à la rue de la Forêt à Triel, nous empruntons les sentes de la Belle Ozanne puis du Battoir et des Réservoirs avant de rejoindre les quais de Seine que nous longeons jusqu'à la rue Fleury. Nous remontons via des Sentes Binet et Matthias et le fameux Raidillon à Jojo qui porte bien son nom. Nous rattrapons le chemin des Feuillerets et redescendons sur les bords de Seine à Vaux. Nous les longeons et faisons une halte dans le parc où Brigitte nous fait une jolie démonstration de chant ! Nous regrimpons sur les hauteurs de Vaux en passant devant l'église et le château qui sont une découverte pour certains d'entre-nous. Nous poursuivons notre grimpette pour arriver sur le chemin du Roulet et nous entrons dans la forêt. Nous rejoignons le chemin des Haumonts et nous grimpons la raide et longue côte de Mareille. Au bout de la côte nous avons bien mérité de pique-niquer ! Après cette pause roborative nous repartons par le chemin de l'Hautil, la mare des Picardes (qui n'a presque plus d'eau), le chemin des Cormeilles et nous arrivons en haut du Chemin du Faye. Il ne nous reste plus qu'à redescendre pour arriver à notre point de départ avec 25.6 km dans jambes et 300 m de dénivelés cumulés.

Framboise LANOIR



Mercredi 29 mars initiation marche endurance

Pour cette première séance d'initiation à la marche d'endurance, sous l'égide du CRDP78, au départ des étangs du Corra, nous étions 6 Pousse-Cailloux pour représenter notre Association (il y avait 2 adhérents du Club de Triel et 7 de celui de Conflans). Sortie très sympathique et notre groupe de Pousse-Cailloux était très à l'aise avec les 6 km/h de moyenne exigés par cette discipline. Il faut dire que les sorties que nous qualifions de « Marche Dynamique » les lundis sont à peu près de cet acabit ! Nous avons tous eu notre diplôme remis par Philippe Blot, représentant du CRDP78 et meneur de cette marche à la fin de la séance. Rendez-vous le 6 mai pour la prochaine session, au départ des étangs du Corra à 14h. Merci de vous inscrire en m'envoyant un mail (francoise.beroud@gmail.com) d'ici le 28 avril.

Framboise LANOIR



Dimanche 2 AVRIL 2023 - Rando Classique - Nézel - 14 km -20 participants

Vingt Pousse-Cailloux se sont retrouvés au parking de la gare de Nézel ce dimanche matin. Nous voilà partis pour cette randonnée diversifiée, comportant un peu de dénivelé. Nous traversons quelques villages ou zones artisanales et alternons les passages dans les bois et les champs cultivés. Très belle balade où nous avons admiré de belles demeures, de beaux points de vue et un lavoir où nous avons fait la pause. Etant donné le bon rythme du départ nous sommes revenus aux voitures avant midi. Merci à tous et à bientôt

Francine KNAFF et Anne QUEMY



Lundi 3 AVRIL 2023 - Marche Dynamique - Orgeval - Forêt des Flambertins - 21 km - 8 participants

Nous sommes 8 marcheurs au départ de l'Eglise d'Orgeval pour ce parcours de 21km passant par Morainvilliers, les Alluets le Roi et le Domaine de la Croix Marie. Ce circuit emprunte des sentes et sentiers dans les villages traversés, des chemins à travers champs et bois sans compter la traversée de la jolie forêt des Flambertins qui pour une partie s'est retrouvée nommée la forêt « Houlala » au vu de la quantité de houx s'y étant implanté. Bref, une jolie balade sous un timide soleil et fort fraîche au départ. Mais comme nous avons marché à 5.8 km/h de moyenne, malgré les côtes (240 m de dénivelés), nous nous sommes bien réchauffés ! A bientôt pour de nouvelles aventures.

Framboise LANOIR



SYNTHESE COMPTES-RENDUS DES MARCHES NORDIQUES DE MARS 2023

Date	PC A	Lieu	Km faits	Vitesse Moy.	XX	Animateurs	Observations
02/03/ 2023 MN Dynamique	13	Peuple de l'Herbe ou Parc Meissonnier (Stade Mazières)	11.2	6.3	20	Framboise Lanoir	Ce sont 13 Pousse-Cailloux qui se retrouvent au Stade Mazières certes tout gelé mais sous un magnifique ciel bleu. Après des échauffements dynamiques qui réchauffent bien vite, nous partons sur les bords de Seine pour rejoindre le Parc du Peuple de l'Herbe que nous sillonnons pour revenir à notre point de départ après 11.2 km parcourus à 6.3 km/h de moyenne. Une série d'étirements pratiqués au soleil nous permet de bien récupérer.
04/03/ 2023 MN Dynamique	2	Hautes Rayes - Conflans - Herblay (Hautes Rayes)	10	5.5	20	Didier Jollivet	Pas de bousculade ce matin au départ de cette marche nordique de 10 km, en effet nous sommes 2 Pousse-Cailloux. Après quelques mouvements d'échauffements bien nécessaires en cette froide matinée, nous partons en direction d'Herblay par la plaine. Nous regagnons ensuite les quais de Seine jusqu'à l'ancienne Maison du Passeur, puis nous empruntons le chemin de La Frette jusqu'au marches et les grimpons pour rejoindre le Chemin des Côtes jusqu'à l'église Saint-Martin. Nous descendons alors par le Chemin des Ecoliers pour atteindre le GR rue des Grosses Eaux et le suivons pour retrouver les quais de Seine et revenir vers Conflans. Nous remontons vers le plateau du moulin et effectuons des étirements pour terminer la séance.
04/03/ 2023 MN Rapide	7	Etangs de Cergy (Neuville)	14.8	6.4	20	Michel Neyt	C'est avec un temps sec et frais que le groupe de 7 marcheurs a parcouru 14.8 km à 6.4 km/h pour les plus rapides et 6.1 pour le reste du groupe.
09/03/ 2023 MN Dynamique	11	Forêt de l'Hautil (Eancourt)	12.9	5.9	20	Framboise Lanoir	Nous sommes 11 Pousse-Cailloux au rendez-vous à Eancourt. Le ciel est gris, bas et la pluie menace mais elle nous laissera tranquille toute la durée de la séance. Nous démarrons par une série d'échauffements puis nous prenons la direction de Boisemont, nous poursuivons notre route en lisière de l'Hautil, attrapons le Chemin des Meuniers pour rejoindre la mare de l'Hautil où nous admirons hérons et canards. Nous continuons notre périple sur le chemin en lisière de forêt pour arriver au Parc des Etoiles. Nous replongeons dans la forêt et refaisons une boucle pour rejoindre l'ancienne route de Maurecourt à l'Hautil que nous empruntons sur une bonne centaine de mètres pour redescendre du côté de Bellefontaine que nous laissons sur notre droite et rejoignons notre point de départ. Un circuit de 12.9 km que nous n'avions pas encore fait. A l'arrivée une série d'étirements a complété cette séance de nordique menée à 5.9 km/h.

11/03/ 2023 MN Dynamique	12	Forêt de Saint- Germain (Corra)	11.5	6.5	20	Michel Neyt	Un petit échauffement habituel pour les 12 participants puis départ pour un parcours de 11,5 km à 6,5 km/h avec 3 arrêts pour s'hydrater, un renforcement musculaire en milieu de séance et des étirements au retour sur le parking.
16/03/ 2023 MN Dynamique	31	Etangs de Cergy (Dagnaudes)	10	5.9	20	Framboise Lanoir	31 Pousse Cailloux sont présents ce jeudi matin 16 mars pour un circuit aux étangs de Cergy. Après les échauffements d'usage, nous partons en direction de Ham et empruntons la route de la Ferme pour rejoindre le chemin de halage de long de l'Oise. Une première pause s'impose car nous nous sommes bien réchauffés. Nous repartons en accélérant jusqu'au pont rouge où nous faisons une deuxième pause. Nous traversons le pont et grimons via les sentiers pour redescendre via d'autres sentiers jusqu'au pont rouge que nous retraversons. Nous prenons ensuite des chemins parallèles à la route de la Sablière où nous refaisons une accélération. De très nombreux courageux grimpe la grosse bosse et nous rejoignons notre point de départ avec 10 km au compteur mené à 5.9 km/h. Merci à Michel pour avoir assuré le serre-file et à Dominique pour les étirements en fin de séance.
18/03/ 2023 MN Dynamique	11	Croix de Noailles (Noailles)	10	5.5	20	Xavier Lourencourt	Ce matin nous étions 11 participants à la Croix de Noailles. Le début du parcours était identique aux fois précédentes. Arrivés vers le pont SNCF, nous avons décidé de faire l'autre partie en sens inverse, ce qui permet de découvrir le parcours sous un autre angle. Ce matin les gazelles avaient mangé du lion !
18/03/ 2023 MN Rapide	5	Etangs de Cergy (Neuville)	12	5.5	20	Stéphane Di Graci	Petite sortie. Pas de souci.
23/03/ 2023 MN Dynamique	19	Neuville - Parc des Larris (Dagnaudes)	12.5	6	20	Framboise Lanoir	Ce sont 19 Pousse-Cailloux qui se retrouvent ce matin jeudi 23 mars au parking des Dagnaudes à Neuville et qui pratiquent une série d'échauffements dynamiques et printaniers. En effet, sous la houlette de Brigitte, nous chantons « c'est le printemps » d'Henri Dès tout en pratiquant des mouvements de jambes et de bras. Ainsi, nous sommes tout à fait prêts pour démarrer le circuit qui longe les bords de l'Oise jusqu'à Eragny où nous faisons un petit détour par les carrières et le joli lavoir sur le Ru. Une photo s'impose et Christian se hisse acrobatiquement sur l'un des poteaux afin d'avoir tout le groupe vu sous un autre angle ! Nous repartons et traversons l'Oise pour arriver au Parc des Larris que nous sillonnons en partie avant de revenir sur les bords de l'Oise. Nous revenons à notre point de départ par les Bois de Cergy et Port Cergy. A l'arrivée la séance d'étirements est réalisée par Michel qui a aussi

							assuré le rôle du serre-file. Merci à Brigitte et à Michel pour leur implication lors de cette séance de 12.5 km menée à 6 km/h de moyenne.
24/03/ 2023 MN Douce	13	Forêt de Saint- Germain (Corra)	11	5.3	15	Didier Jollivet	C'est super, nous sommes 13 participants pour effectuer ce premier parcours de marche nordique douce (entre 4,5 et 5,5 km/h) et le soleil est présent. Après une bonne séance d'échauffements, nous partons vers la maison forestière, puis la maison de la Muette et le circuit de l'arborétum. Nous revenons vers le Corra par la piste cyclable puis nous empruntons le chemin de la Vente Frileuse. 11 km ont été parcourus à 5,3 km/h. En fin de séance une série d'étirements est effectuée. Merci à Lysiane pour son assistance pendant le parcours. Tout le monde a pris du plaisir à cette nouvelle activité de marche nordique douce.
25/03/ 2023 MN Dynamique	12	Vieux Conflans (Coutures)	9.5	5.5	20	Didier Jollivet	Encore une belle matinée pour pratiquer la marche nordique. Nous sommes 12 Pousse-cailloux au départ à Andrézy. Des échauffements sont effectués et nous partons en direction du Pointil, puis nous longeons la Seine jusqu'à la rue de la Côte Dumesnil à Conflans, que nous grimpons. Puis nous gagnons la tour Montjoie et son petit jardin médiéval. Nous rejoignons ensuite le parc du Prieuré et nous effectuons un circuit cardio et grimpant dans et aux alentours du vieux Conflans. Nous rejoignons enfin le bord de Seine pour revenir vers Andrézy. Au total, nous avons marché 9,5 km à 5,5 km/h. La séance se termine par des étirements qui sont les bienvenus.
25/03/ 2023 MN Rapide	3	Etangs de Cergy (Neuville)	12	5.9	20	Stéphane Di Graci	12 km à 5,7 km/h pauses comprises, 5,9 km/h hors pauses encore une petite sortie !
30/03/ 2023 MN Dynamique	15	Forêt de Saint- Germain (Corra)	11	6.4	20	Framboise Lanoir	Nous sommes 15 aux étangs du Corra. La pluie menace mais au final elle n'aura été que menaçante ! Après les échauffements d'usage, nous partons en direction de la Muette en contournant les étangs par le Nord. Après une courte pause à la Muette nous traversons la voie ferrée et poursuivons au sud à bonne allure, nous obliquons sur l'Ouest en maintenant l'allure, remontons au Nord pour rejoindre la Muette et rejoignons notre point de départ via le « chemin des Landes » (appellation made in Framboise car c'est un joli sentier bordé de pins sur la fin !). Des étirements clôturent cette séance où nous avons travaillé le geste technique tout en marchant à 6.4 km/h de moyenne sur ce parcours de 11 km.
31/03/ 2023 MN Douce	7	Forêt de Saint- Germain (Corra)	10.4	5.3	20	Lysiane Erard	2ème édition de nos nouvelles marches nordiques douces et nous souhaitons bienvenue à Corinne pour une initiation. Nous sommes donc 7 pour effectuer un parcours aux alentours de l'étang du Corra. L'animation est assurée par

							Lysiane. Des échauffements sont assurés avant d'effectuer le circuit de 10,4 km via l'arborétum, le chemin des bosses qui longe la voie ferrée et retour vers l'étang par la piste cyclable du Corra. A la fin du parcours des étirements sont réalisés. Nous avons marché à 5,3 km/h et plusieurs pauses pour s'hydrater ont été appréciées. (Didier)
--	--	--	--	--	--	--	---



Le 9 mars à Boisemont



Le 16 mars aux Etangs de Cergy



MN « douce » le 24 mars Forêt de St Germain et MN le 25 mars vieux Conflans bords de Seine



PROGRAMME DES SORTIES -D'AVRIL à MI-MAI 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 mercredi 5 avril 2023 – Randonnée classique d'environ 20 km au départ de Poissy - Apporter son pique-nique

Rdv à 8h Parking Stade Diagana (Sentier des Pointes, côté entrée du gymnase) pour le co-voiturage (sur appel téléphonique auprès de Framboise Lanoir (06 34 36 05 06) ou Rdv à 8h20 devant la piscine des Migneaux à Poissy
Départ 8h30

Annick Sourd (06 78 43 04 21)



Le jeudi 6 avril 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 vendredi 7 avril 2023 Marche Nordique Douce de 9h à 11h30 – Etang du Corra

Rdv à 8h50 Parking de l'étang du Corra à gauche

Ou 8h40 Parking Blondeau à Maurecourt pour le covoiturage sur appel téléphonique

Didier Jollivet (06 65 35 45 25)



Le samedi 8 avril 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 8 avril 2023 Marche Nordique Rapide (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 9 avril 2023 – Randonnée classique pour la journée de 20 à 22 km à Gisors – avec pique nique

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

Départ 7 h 30

Aurélien BOURLIATAUD (06 88 43 02 47)



Le jeudi 13 avril 2023 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Forêt de l'Hautil

Rdv à 8h50 Parking Blondeau à Maurecourt - Pas de covoiturage

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le vendredi 14 avril 2023 Marche Nordique Douce de 9h à 11h30 – Etang du Corra

Rdv à 8h50 Parking de l'étang du Corra à gauche

Ou 8h40 Parking Blondeau à Maurecourt pour le covoiturage sur appel téléphonique

Lysiane Erard (06 77 00 57 81)



Le samedi 15 avril 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

Xavier Louvencourt (06 86 17 02 02)



Le samedi 15 avril 2023 **Marche Nordique Rapide** (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 16 avril 2023 – **Randonnée classique** de 16 km à Aulnay-sur-Mauldre
Rdv à 7 h 20 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésy pour le covoiturage
Départ 7 h 30

Dominique et Pierre BERARD (01 39 70 75 39)



Le dimanche 16 avril 2023 – **Randonnée classique** de 11 km vers Etangs et Bois de Neuville
Rdv à 8 h 50 à Cergy parking devant la résidence des Châteaux Bruloir – pas de covoiturage
Départ 9 h

Sandrine ORSINI (06 98 24 20 49)



Le lundi 17 avril 2023 **Marche dynamique** d'environ 24 km : Auvers sur Oise et alentours (7h45/ 13H - sans le temps de transport)
Rdv à 7h10 Stade Diagana (Sente des Pointes, côté entrée du gymnase) pour le covoiturage (sur appel téléphonique)

Départ à 7H45 Parking de la gare d'Auvers sur Oise

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le jeudi 20 avril 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Etangs de Cergy
Rdv à 8h50 Parking des Dagnaude à Neuville GPS : 49°01'06"N 2°03'11.5"E
Ou 8h40 Parking Espace Blondeau pour le covoiturage sur appel téléphonique

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le vendredi 21 avril 2023 **Marche Nordique Douce** de 9h à 11h30 – Etang du Corra
Rdv à 8h50 Parking de l'étang du Corra à gauche
Ou 8h40 Parking Blondeau à Maurecourt pour le covoiturage sur appel téléphonique

Lysiane ERARD (06 77 00 57 81)



Le samedi 22 avril 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Hautes Rayes – Conflans -Herblay
Rdv 8 h 50 Parking des Hautes Rayes- Place Beregovoy – Conflans-Ste-Honorine
Ou 8h40 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésy pour le covoiturage sur appel téléphonique

Didier Jollivet (06 65 35 45 25)



Le samedi 22 avril 2023 **Marche Nordique Rapide** (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 23 avril 2023 **Randonnée au profit du « Parcours du Cœur »** (Participation libre) - 10 km environ
Rdv à 8 h 50 devant l'Espace Julien Green à Andrésy –
Départ 9 h

Patrice RABILLON (06 80 37 09 25)



Le dimanche 23 avril 2023 **Randonnée classique** en huit aux ALLUETS-le-Roi – 22 km (11,5 le matin, 10,5 l'après-midi) apporter son pique-nique (possibilité de s'arrêter avant ou après)
Rdv à 8 h 20 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésey pour le covoiturage
Ou à 8 h 50 Parking des Flambertine de Crépières

Départ 9 h

Lysiane ERARD (06 77 00 57 81)



Le jeudi 27 avril 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Croix de Noailles – St Germain en Laye
Rdv à 8h50 Parking du Rond point de la Croix de Noailles Coté restaurant
Ou 8h40 Parking Blondeau pour le covoiturage sur appel téléphonique

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le vendredi 28 avril 2023 **Marche Nordique Douce** de 9h à 11h30 – Etang du Corra
Rdv à 8h50 Parking de l'étang du Corra à gauche
Ou 8h40 Parking Blondeau à Maurecourt pour le covoiturage sur appel téléphonique

Lysiane ERARD (06 77 00 57 81)



Le samedi 29 avril 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Croix de Noailles – St Germain en Laye
Rdv à 8h50 Parking du Rond point de la Croix de Noailles Coté 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 29 avril 2023 **Marche Nordique Rapide** (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 30 avril – **Randonnée classique** de 15 à 16 km à Frouville
Rdv à 7 h 20 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésey pour le covoiturage
Départ 7 h 30

Stéphane Di Graci (06 29 71 69 44)



Le mercredi 3 mai : **marche AUDAX** 25 km Chavenay
Rdv à 6 h 20 pour le co-voiturage au stade Diagana
Ou à 7 h Ferme Brillon – 1 Place de l'église _ Chavenay
Inscription auprès de Framboise Lanoir avant le 30 avril – Coût des inscriptions pris en charge par les PCA



Le jeudi 4 mai 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Parc Meissonnier à Poissy
Rdv à 8h50 Parking Stade Mazière à Carrières s/Poissy – pas de covoiturage

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le vendredi 5 mai 2023 **Marche Nordique Douce** de 9h à 11h30 – Etang du Corra
Rdv à 8h50 Parking de l'étang du Corra à gauche
Ou 8h40 Parking Blondeau à Maurecourt pour le covoiturage sur appel téléphonique

Lysiane ERARD (06 77 00 57 81)



Le samedi 6 mai 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Etangs de Cergy
Rdv à 8h50 Parking des Dagnaudes à Neuville GPS : 49°01'06"N 2°03'11.5"E
Ou 8h40 Parking Espace Blondeau pour le covoiturage sur appel téléphonique

Xavier LOUVENCOURT (06 86 17 02 02)



Le samedi 6 mai 2023 **Marche Nordique Rapide** (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 7 mai : **Rando Villages** 14, 16, 22 et 27 km Saint Arnould en Yvelines, Sonchamp, Rochefort-en-Yvelines et Clairefontaine, avec une note gourmande grâce à la présence de producteurs locaux – Inscriptions auprès de **Framboise Lanoir** jusqu'au 5 mai (06 34 36 05 06). Des précisions seront données directement aux inscrits par Framboise le moment venu.



Le lundi 8 mai **Randonnée classique** de 12 km d'Andrésey à Jouy le Moutier
Rdv à 8 h 50 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésey pas de covoiturage
Départ 9 h

Annick Sourd (06 78 43 04 21)



Le mercredi 10 mai **Marche dynamique** d'environ 20 km à 5,5 /6 km h de moyenne – de 8 h à 12 h 30 environ hors temps de transport - Osny – Boissy l'Aillierie -Montgeroult
Rdv à 7 h Sur appel téléphonique (co-voiturage 1 €) 7h Parking Stade Diagana (Sentier des Pointes, côté entrée du gymnase)
Ou à 7 h 55 parking de la gare d'Osny (longeant la D92)

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le jeudi 11 mai 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 vendredi 12 mai 2023 **Marche Nordique Douce** de 9h à 11h30 – Etang du Corra
Rdv à 8h50 Parking de l'étang du Corra à gauche
Ou 8h40 Parking Blondeau à Maurecourt pour le covoiturage sur appel téléphonique
Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)



Le samedi 13 mai 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – D'Andrésey aux Etang du Corra -
Rdv 8 h 50 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésey pas de covoiturage
Didier Jollivet (06 65 35 45 25)



Le samedi 13 mai 2023 **Marche Nordique Rapide** (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. Pas de covoiturage

Michel NEYT (06 70 81 94 55)



Le dimanche 14 mai **Randonnée classique** Golf de JOYENDAL à Chambourcy – 12 km
Rdv à 8 h 20 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésey pour le covoiturage
Ou à 8 h 50 à Chambourcy – Parking de la route des Princesses – Etoile de Montaigu

Lysiane ERARD (06 77 00 57 81)



Le lundi 15 mai **Randonnée classique** de 20 km environ avec pique-nique Maurecourt et alentours
Rdv 7 h 50 à l'Espace Blondeau à Maurecourt – Pas de covoiturage
Départ 8 h

Annick Sourd (06 78 43 04 21)

PAS DE SORTIES LES JEUDI 18 ET VENDREDI 19 MAI – LONG WEEK-END DE L'ASCENSION



Le samedi 20 mai 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 –Peuple de l'Herbe à Carrières S/Poissy
Rdv à 8h50 Parking Stade Mazière à Carrières s/Poissy – pas de covoiturage

Catherine BLEVIN (06 29 48 15 37)



Le samedi 20 mai 2023 **Marche Nordique Rapide** (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 21 mai **Randonnée classique** de 12 km environ « Rando des Fleurs » Villennes-Médan
Rdv à 9 h Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrézy pour le covoiturage
Ou à 9 h 20 Parking de la gare de Villennes

Départ 9 h 30

Catherine BLEVIN (06 59 48 15 37)



Le dimanche 21 mai **Randonnée classique** de 20 à 22 km avec pique-nique– Les Clayes-sous-Bois
Rdv à 7 h 20 h Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrézy pour le covoiturage
Départ 7 h 30

Stéphane Di Graci (06 29 71 69 44)



Le mercredi 24 mai **Marche dynamique** d'environ 20 km à 5,5 /6 km h de moyenne en forêt de Marly – de 8 h à 12 h 30 environ ou à 14 h 30 environ pour ceux qui déjeuneront au restaurant (hors temps de transport)
Déjeuner au restaurant à Marly le Roi pour celles et ceux qui le souhaitent. Appeler Framboise avant le 17 mai afin qu'elle puisse réserver le restaurant (environ 20 à 25 euros/personne)
Rdv à 7h15 Sur appel téléphonique (co-voiturage 1 €) 7h Parking Stade Diagana (Sentier des Pointes, côté entrée du gymnase)
Ou à 7 h 55 Parking du Parc de Marly -Route de Bacchus – 78160 Marly-le-Roi

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le jeudi 25 mai 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Etangs de Cergy
Rdv à 8h50 Parking des Dagnaudes à Neuville GPS : 49°01'06"N2°03'11.5"E
Ou 8h40 Parking Espace Blondeau 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.

INFORMATION IMPORTANTE - REPONSE RAPIDE DEMANDEE

Samedi 10 juin à partir de 13h15 : Rallye

Pour une fois, le rallye des Pousse-Cailloux ne se déroulera pas à Paris et ne sera pas organisé par Marie-Françoise. En raison de la fête des Pousse-Cailloux qui aura lieu le lendemain et comme le 10e rallye pédestre des Deux rives de Seine, organisé par l'association historique Mémoire de Villennes, est organisé le samedi 10 juin dans l'après-midi, nous avons « rallié » ce rallye (c'est le cas de le dire ;)) qui aura lieu à Carrières-sous-Poissy.

En vous promenant, et en vous amusant, vous découvrirez le patrimoine carriérois, guidés par d'anciennes célébrités de la ville. Vous trouverez l'itinéraire en résolvant des énigmes et en répondant à des questions, pour la plupart, d'observation. Le rallye se terminera par une réunion conviviale des équipes (présentation des solutions, remise des prix, cocktail offert par la ville).

Les départs prévus entre 13h15 et 14h15. Remise des Prix à 18h. Le lieu et l'heure de départ seront communiqués ultérieurement. Les départs seront échelonnés sur une heure.

Les équipes seront de 3 à 5 personnes.

Les liaisons entre les trois lieux de la première étape se feront en voiture. (Soit une voiture par équipe).

« Je ne peux que chaleureusement recommander ce rallye qui est toujours organisé au cordeau (comme ceux de Marie-Françoise) et doté de jolis lots. J'ai souvent participé aux précédents rallyes (Triel, les Mureaux, Villennes...) et je n'ai jamais été déçue. Je participerai également à celui-ci. Je regrouperai donc vos inscriptions. » Anne QUEMY
Inscriptions : anne.quemy@orange.fr

INFORMATION EMANANT D'ASSOCIATIONS

https://soutenir.vaincrelamuco.org/participation/~mon-don?ns_ira_cr_arg=IyMjlyMjlyMjlyMjlyMjlyMjlyMjlyMjlyMjlyMjlyPk3l8cz5Dp2ADJd%2F3CmGO%2FsRvjdvhoDcATptqkCJMJSPTqvCrAApVyqu98FDrsCO7t5zO5EgSmEUdvE7faabC1YrfF95irlp2NWGlbe52HamuAgWNu4lz91PWYZV%2FLYDUNYMhjcebZp9UXdbur9%2FK61vF9lHJzc56hS3QLi9DIPlZUkMeAcMxEBXCR527IWSru6hcIUyRmC5IgD60xB2SjP1ClbWYoD5wmFXm%2BxoaVdsKd2aXLLAQyvvsuklnDxXRsmEAdkzZ1Z8VMYr1TLBP7LZV4i2IvFnIQD18AsXArdQ%3D%3D& cv=1

AFMTELETHON
MARCHE POUR OÙS

3678
MARCHÉ
2022

Diplôme décerné à :

« Les Jumeaux Carlier » D'André

« Un nom de nos familles, un acte pour votre participation à notre combat et pour votre engagement à nos côtés... »

[Signature]

Lucie Lacroix
Présidente AFMTELETHON

- **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 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

- L'application de la FFRP MaRando® est disponible pour vous gratuitement et sans publicité sur les stores (Google Play ou App Store) - Plus de 60 circuits dans les Yvelines - N'hésitez pas à la télécharger !

- En tant qu'adhérent à la FFRandonnée, vous avez la possibilité de bénéficier de réductions et offres préférentielles proposées par des partenaires de la FFRandonnée sur :

- des randonnées et trekkings en France et à l'étranger
- des équipements techniques
- des séjours sous formes variées, hôtels, villages de vacances, résidences, camping...

Retrouvez l'ensemble des détails et des conditions sur la page « Partenaires » du site www.ffrandonnee.fr

A VOS CALENDRIERS

Le dimanche 30 avril : La 51^è édition d'Auxerre - Vézelay est de retour. 7 parcours, 6 départs et 5 ravitaillements vous sont proposés. Toutes les informations sur cette manifestation sont en ligne sur le site <https://cafauxerre.ffcam.fr/auxerre---vezelay.html> L'Association remboursera les frais d'inscription aux adhérents participants sur fournitures d'un justificatif.

Samedi 6 mai 2023 à 14H00 : initiation à la marche d'endurance sous l'égide du CRDP78 - RV Parking étang du Corra. Pour une boucle de 12,5 km à 6 km/h.

Dimanche 11 juin Rencontre Festive des Pousse-Cailloux à Gaillon-sur-Montcient (idem en juin 2022)
Vous pouvez déjà envoyer vos réservations à Dominique AMY - exclusivement sur dominique_amy@orange.fr

Quelques autres infos en attendant le prochain journal qui paraîtra vers le 15 mai :

- Le lundi 19 juin : Andrésy - Juziers par le GR2 - environ 30 km sur la journée. Retour en train.
- Le mercredi 5 juillet : tour de Paris (partie 1) environ 25 km
- Les 8 et 9 juillet : week-end à Amiens et campagne amiénoise
- Les 5 et 6 septembre : Vernon - Val de Rueil (environ 60 km) par le GR2. Plus d'informations suivront.
- Le lundi 18 septembre : tour de Paris (partie 2) environ 25 km

RECHERCHE DE VOLONTAIRES

Le dimanche 25 juin : Fête de la ville d'Andrésy. A cette occasion, les Pousse-Cailloux sont sollicités pour animer une marche d'une dizaine de kilomètres dans et autour d'Andrésy avec départ à 9h00 devant le Centre Julien Green. Aussi nous recherchons parmi nos adhérents 2 ou 3 accompagnateurs qui seraient volontaires pour accompagner Véronique CIVEL qui a d'ores et déjà accepté d'animer cette marche. Nous pourrions bien sûr fournir un circuit si besoin. Merci par avance de votre aide et de vous faire connaître auprès de Framboise ou Patrice d'ici le 30 mars.

Le vendredi 13 octobre : Salon des Séniors à Andrésy (Julien Green). Nous recherchons 1 ou 2 volontaires pour nous aider à tenir le stand des Pousse-Cailloux, soit le matin (9h - 12h30) soit l'après-midi (12h30 - 17h). Merci par avance de votre aide et de vous faire connaître auprès de Framboise ou Patrice d'ici le 30 mars.

La prochaine réunion mensuelle aura lieu le

LUNDI 5 juin 2023 à 20 H

Dans les algécos du stade Diagana

(pas de réunion en mai)