



JUIN 2023

Réunion du 5 juin 2023
Etaient présents

Dominique AMY
Maryvonne BUFFARD
Stéphane DI GRACI
Lysiane ERARD
Jean-Luc HOUARD
Framboise LANOIR
Patrice RABILLON
Annick SOURD

Saviez-vous qu'entre septembre 2022 et mai 2023 les Pousse-Cailloux ont déjà effectué 31 700 km ? Presque le tour de la terre... Encore 8 375 km et nous y serons ! Aussi, cet été, nous aurons encore un programme riche en sorties que ce soit en randonnées, en marches dynamiques, en marches nordiques et en week-end. Un grand merci à nos animateurs pour leur dévouement.

Par ailleurs, 46 personnes ont participé au pique-nique des Pousse-Cailloux dimanche 11 juin à Gaillon-sur-Montcient sous le signe de la festivité. Après les agapes salées et sucrées, les participants se sont bien amusés en jouant à la pétanque, au lancer de panier et aussi au chamboule-tout sur un air de fête bon enfant et très convivial. Merci à nos Gentils Organisateurs/trices et aux volontaires qui ont donné un bon coup de main pour la préparation le samedi après-midi.

Très bel été... en marchant bien sûr !

Framboise



Pique-nique des Pousse-Cailloux le 11 juin

C'était Hier

Séjour dans le Var du 6 au 13 MAI 2023 avec Marie-Françoise CHALAVOUX

19 Pousse-Cailloux ont participé à cette semaine de randonnée dans le Var. Les participants ont séjourné à la Maison Familiale des Pins Penchés en bord de la plage de Saint-Clair au Lavandou. Retour sur cette agréable semaine et ses six magnifiques randonnées. Pour lire le compte-rendu détaillé, rendez-vous sur le SITE INTERNET DES POUSSE-CAILLOUX, RUBRIQUE EVENEMENTS, EVENEMENTS AUXQUELS LES POUSSE-CAILLOUX ONT PARTICIPE OU ONT ORGANISE : <https://www.randonnee78.fr/andresy/evenements>



08 MAI 2023 – Rando Classique – Entre Seine et Oise – 12 km

Dix-huit Pousse-Cailloux étaient partants pour effectuer une randonnée d'une douzaine de km depuis le parking des Coutures à Andrésy. Nous avons ainsi profité de notre bel environnement, en longeant les quais de Seine puis ceux de l'Oise jusqu'au Parc de Jouy. Petite flânerie et pause dans celui-ci tout près du lavoir et de beaux massifs de fleurs dont une extraordinaire glycine. Nous avons ensuite poursuivi notre chemin pour rejoindre la rue des Blanchards, occasion pour certains de découvrir le 2eme lavoir de Jouy. Puis nous sommes rentrés tranquillement par le chemin des miettes, en admirant l'église très bien restaurée. Une ambiance plutôt grise que nous avons égayée avec notre bonne humeur, si bien qu'au retour quelques touches de bleu sont apparues dans le ciel.

Annick SOURD



10 MAI 2023 – Marche Dynamique – Osny – 14 km

Il pleut bien au rendez-vous au Stade Diagana ce matin à 7h15. Nous sommes 3 courageux (ou inconscients !) à nous retrouver pour affronter la pluie qui est de plus en plus violente sur la route pour Osny. A l'arrivée à Osny il pleut un peu moins fort mais suffisamment pour que nous mettions les vêtements de pluie et que nous protégeons nos sacs à dos. Nous nous dirigeons vers le château de Grouchy et nous nous émerveillons (malgré la pluie !) devant un couple de bernaches et leurs petits ! Nous poursuivons notre chemin dans le parc du château, sans éviter les nombreuses gouttes, pour rejoindre le chemin du Réal qui nous conduit à Boissy l'Aillierie où nous faisons un petit crochet pour voir la jolie église Saint-André (toujours sous l'eau !). Nous revenons un peu sur nos pas pour descendre la route de Beauvais et la rue du Tunnel. Là, nous décidons de ne pas faire la boucle sur Mongeroult et Courcelles initialement prévue au vu de la pluie qui nous aime beaucoup et donc qui ne nous quitte pas ! Nous traversons donc la voie de chemin de fer, et remontons par un joli sentier qui traverse la voie ferrée (c'est mieux !) jusqu'à Boissy l'Aillierie. Nous repartons vers Osny à travers champs et rejoignons le parc du château via sa partie Est qui est bien pentue. Puis c'est le retour au parking avec 14 km au compteur. Nous avons pris un bon bol d'air... et un bon bol d'eau ! Je reprogrammerai ce circuit dans son intégralité en été. Nous serons peut-être moins arrosés !

FramBoise LANOIR



14 MAI 2023 – Rando Classique – Joyenval – 12.3 km

Le parcours de Joyenval est un parcours assez sportif en raison des successions de montées et descentes le long du mur qui cerne le Golf. Nous l'avons parcouru en fin de randonnée quand certains d'entre-nous étaient pressés d'aller surveiller la cuisson de leur poulet ! Nous avons donc pris un petit raccourci. Contrairement à la reconnaissance où nous avons marché sur un terrain boueux, nous étions 5 marcheurs à soutenir durant 3 heures un rythme rapide pour les 12,3 km du tracé réalisé dans de bonnes conditions météo. Merci aux marcheurs pour leur confiance et la sympathie de ce moment.

Lysiane ERARD



15 MAI 2023 – Rando Classique – Maurecourt et environs – 21 km –

Six pousse-cailloux se sont levés tôt, le lundi 15 mai, pour effectuer, depuis l'espace Blondeau à Maurecourt, une boucle de 21 km au fil de l'Oise. Quelques passages secrets, ou presque ont permis de rester dans une ambiance bucolique tout au long du chemin traversant 6 communes (Conflans, Neuville, Cergy, Vauréal, Jouy et Maurecourt). Si le ciel était plombé, seules quelques gouttes sont venues distraire le groupe pendant le pique-nique dans le parc de Jouy.

Annick SOURD



18 MAI 2023 – Rando Classique – Forêt de l'Hautil et Bellefontaine – 12 km –

C'était une innovation cette randonnée, avec un départ dans l'après-midi plutôt qu'aux heures matinales. 5 Pousse-Cailloux se sont retrouvés pour un petit parcours d'à peine 12 km à travers bois et champs ensoleillés sur les hauteurs d'Andrésy. Une première pause pour la photo devant le portail du château du Faye, puis un arrêt pour se réhydrater devant la toujours magnifique ferme de Bellefontaine. Avec un temps superbe, idéal pour randonner, et le plaisir de redécouvrir l'exposition permanente des œuvres de Berthe Morisot qui ont été restaurées. Poursuite par la promenade Ar Zenit avant de regagner le parking habituel.

Clotilde BARBET



21 MAI 2023 – Rando Classique en Huit – Les Clayes-sous-Bois – 15 et 24 km

Pour un dimanche après l'Ascension, il est étonnant de rencontrer une telle affluence de randonneurs. En effet, nous sommes 14 sur le parking plus un à prendre sur la route à Poissy. Le changement de la randonnée pour faire un 8 pour celles et ceux qui ne veulent marcher que les 15 km du matin, ne change pas le parcours, seulement le point de rendez-vous. Nous partons donc pour la matinée dans le bois de Bois d'Arcy depuis l'étang de la Cranne, vers l'Est jusqu'à Bois d'Arcy, le long de la rigole des Clayes.

Première petite pause pour boire, et pour les plus courageux grimper sur la plateforme à plus de 20 m de hauteur. Puis, nous nous dirigeons vers le Nord. Petite pause technique... Le départ est sonné mais tout le monde n'a pas bien compris. Au premier virage à gauche, je vérifie l'effectif. Il en manque 50% ! Et au même moment, je reçois un appel téléphonique de Sandrine. Nous avons rejoint les 2 bouts, puis retour vers l'Ouest jusqu'au Parc de Diane au Clayes où nous faisons la pause près d'une mare où grenouilles et crapauds s'en donnent à cœur joie et près du magnifique platane de 500 ans d'âge (révérence !). Nous continuons ensuite notre chemin jusqu'aux voitures où nous abandonnerons les 5 randonneurs du matin. Pique-nique près du château de Plaisir. Les 10 randonneurs restant pour la seconde partie, partent vers le bois de Plaisir en traversant le Parc du Château. Boucle tranquille sous les bois en passant près de l'étang de Plaisir et la rencontre d'une couleuvre à collier (prise initialement pour une vipère). Une petite bafouille à la fin nous fait faire 1 km de plus, total 9 km au lieu de 8 prévus. Randonnée conviviale sur de beaux chemins avec une température très agréable. Merci pour votre participation et pour les photos de Dominique, Sandrine, Clotilde et Marlène.

Stéphane DI GRACI



24 MAI 2023 – Marche Dynamique – Marly-le-Roi. 21 Km

Au départ du Parc de Marly le Roi, nous sommes 10 Pousse-Cailloux prêts pour effectuer un parcours sur Louveciennes et son bois et dans la forêt de Marly pour terminer par un déjeuner dans une crêperie. Nous voilà donc partis en direction des Chevaux puis nous remontons sur Louveciennes, passons devant le joli château du Port, devant la majestueuse grille du château Louis XIV, poursuivons notre route dans les bois et rejoignons l'étang de Bechevet dont nous faisons le tour. Une pause et nous repartons en direction de la Celle-Saint-Cloud via de sympathiques allées boisées, remontons sur l'étang de Beauregard et repartons sur Marly à travers bois. Arrivée en haut de Tapis Vert nous nous dirigeons plein Ouest dans la forêt que nous sillonnons avec de belles montées et de belles descentes pour rejoindre la crêperie. Finalement, le menu sera italien car je me suis trompée de restaurant lors de la réservation... Heureusement nous retrouvons Michel qui nous a rejoint pour déjeuner avec nous. Nous mangerons des crêpes une autre fois ! Au total, avec le retour au parking (et sans compter les pas de danse), après nous être bien restaurés, nous aurons parcouru 21 km à 5 km/h de moyenne. Merci à toutes et tous pour votre bonne humeur même sans crêpes !

Framboise LANOIR



28 MAI 2023 – Rando Classique – Vallée de l'Epte – 24 km –

Nous sommes 11 pour randonner de part et d'autre de l'Epte, à cheval entre Normandie et Ile de France. Première étape Saint-Clair sur Epte, connue pour son traité entre le roi de France et le chef viking Rollon au Xème siècle. Nous nous dirigeons vers Château sur Epte par la piste cyclable qui relie Gasny à Gisors, évitant ainsi les marais et hautes herbes. Ce petit village est dominé par les ruines du donjon d'un château fort du XIème construit par les Anglais. A travers champs et quelques zones boisées, nous rejoignons Molincourt pour la pause-café sur une jolie placette ombragée. Le village est bien fleuri et tous en apprécient le calme. Passage à Berthenonville avant de nous diriger vers l'allée couverte de Dampsmesnil, dressée au milieu des bois. A travers champs, nous rejoignons Aveny pour la pause repas, au bord de la piste cyclable évoquée précédemment, non loin de l'Epte. Nous déplorons qu'aucun terrain ne soit disponible au bord de l'Epte, ce serait plus sympathique. Après une dernière grimpette d'environ 90 mètres, nous regagnons Buhy à travers champs. Il est 15h30 et nous avons bouclé 24 km. Quelques boissons plus ou moins fraîches nous attendent avant le retour à Andrésy. Une belle journée ensoleillée, en pleine nature et en agréable compagnie. Merci à tous.

Aurélié BOURLIATAUD



04 JUIN 2023 – Randonnée Classique – Herbeville 21 Km

Excellente météo, parcours adapté à la chaleur estivale annoncée ... Mais journée de la Fête des Mères oblige : nous ne sommes donc que 6 pour effectuer la randonnée. Grace à Google, nous visualisons le château de Boulémont dont nous n'apercevons de visu que la toiture. Peu après un chevreuil nous tient compagnie quelques minutes. Il semble avoir quelques difficultés à trouver une échappatoire dans les vergers ! C'est ensuite l'heure de la pause-café au lavoir rénové en 2018-2019 de Crespières. Passage à Davron - autre lavoir propre - et on attaque la seule difficulté de la journée, plus facile à négocier

à pied qu'en VTT, même électrique. Pique-nique au kiosque des Flambertins suivi d'un moment de détente à la mare aux nénuphars. Enfin retour à Herbeville avec un peu de plaine et beaucoup de forêt.

Dominique et Pierre BERARD



04 JUIN 2023 – Randonnée Douce – Bords de l'Oise – 10 km.

Premier dimanche de juin, un ciel bleu et un beau soleil, tout est réuni pour une agréable randonnée. Nous sommes 9 et nous partons à 9h en direction des étangs de Cergy via le Port. Nous longeons l'Oise jusqu'au pont rouge que nous traversons pour prendre ensuite à droite le chemin en direction de la maison de Gérard Philippe. Nous repartons vers la Sente des Roches qui est ombragée et faisons une photo sur le petit pont d'un ancien lavoir bien entretenu. Afin de découvrir Cergy village, nous quittons ce chemin et nous nous dirigeons vers la Mairie, l'Eglise, l'ancienne gare puis nous arrivons dans le parc de la Préfecture ou Parc François Mitterrand avec ses différents plans d'eau. Après la traversée du parc et le passage de deux passerelles, nous retrouvons rapidement le Bois de Cergy à 11h40 après avoir fait 10 km dans la bonne humeur. Merci pour votre participation.

Sandrine ORSINI



5 JUIN 2023 – Marche Dynamique – Saillancourt – Sagy – Vigny – 23.5 km.

Nous sommes 5 ce matin pour effectuer ce parcours en 3 boucles au départ de Menucourt. Direction Saillancourt en passant par le bois et son dédale de petits chemins (ouf, je ne me suis pas trompée !). Nous nous dirigeons ensuite vers la butte et petit retour en arrière car ce n'est pas le bon chemin. Mais cela nous aura permis de voir sur quelques 200 mètres de très jolies fleurs des champs dont certains noms m'échappent (et ils ne sont toujours pas revenus !). Nous voici arrivés dans les carrières qui sont une découverte pour les marcheurs du jour. Photos dans tous les sens et c'est parti pour rejoindre Sagy et sa jolie église dont nous faisons le tour. Nous empruntons le chemin du Petit Mesnil et passons devant le Musée de la Moisson avant d'arriver à Longuesse. Nous faisons un petit crochet pour admirer le lavoir et une jolie rue fleurie bordée de maisons anciennes. Nous repartons sur Vigny où nous admirons l'église Saint-Médard et ses magnifiques gargouilles. Nous avons de la chance car

l'église est ouverte et nous entrons pour y découvrir une belle structure néogothique et de jolis vitraux. Nous contemplons ensuite le château de Vigny dont la restauration avance bien. Nous repérons également un restaurant pour une prochaine fois, même si ce n'est pas une crêperie ! Nous repartons en direction de Sagy en passant par le chemin du Tacot de la Vallée de l'Aubette, une ancienne ligne de chemin de fer qui facilitait le transport des cultures céréalières, betteravières et des produits frais maraîchers à destination des Halles de Paris et qui fut aussi nommée « Transcarotte » ! Nous longeons ensuite le site géologique de Vigny, arrivons à Longuesse et repartons sur Sagy en suivant le cours de l'Aubette. Nous bifurquons sur Chardronville, remontant dans les champs que nous traversons (il fait bien chaud !) et nous revenons à notre point de départ en suivant le chemin du grand tour vert de Menucourt. Au total 23.5 km parcourus tranquillement (à 5.1 km/h de moyenne) avec plein de belles images imprimées dans nos rétines.

Framboise LANOIR



SYNTHESE COMPTES-RENDUS DES MARCHES NORDIQUES DE MAI 2023

Date	PC A	Lieu	Km	Vitesse Moy.	XX	Animateurs	Observations
04/05/ 2023 MN Dynamique	18	Parc Meissonnier (Stade Mazière)	9.5	5.5	20	Framboise Lanoir	Nous démarrons cette séance de Marche Nordique au Stade Mazière par une série d'échauffements dynamiques avant d'emprunter le chemin des Berges de Seine jusqu'à Poissy pour arriver au Parc Meissonnier. Une première halte pour nous désaltérer et c'est parti pour une séance cardio avec moult montées et moult descentes et deux fois le tour du lac pour pratiquer en 2 équipes de 9 marcheurs en file indienne le jeu du « petit train » : le dernier de la file doit remonter jusqu'au premier et bien sûr il faut sérieusement accélérer ! Après nous être hydraté, nous refaisons un tour dans le bas du parc pour admirer les magnifiques parterres et les arbres majestueux avant de repartir vers notre point de départ. A l'arrivée, nous nous étirons afin de redonner de la souplesse à nos muscles qui ont été bien sollicités ! Une agréable matinée ensoleillée et très conviviale.
05/05/ 2023 MN	7	Forêt de Saint-	11	5.2	20	Didier Jollivet	Nous avons effectué le parcours de 11 km que nous faisons régulièrement vers la maison forestière, le pavillon de La Muette, le parcours

Modérée		Germain (Corra)					botanique et retour par la voie cyclable vers l'étang du Corra. Des exercices d'échauffements, de renforcements musculaires et d'étirements ont été réalisés. Nous étions 7 marcheurs, la vitesse moyenne a été de 5,2 km/h. Malgré un temps couvert et légèrement pluvieux en début de parcours, nous avons bénéficié d'un beau soleil sur une grande partie du trajet et nous avons pu apprécier les belles couleurs bleues des jacinthes des bois et la luminosité de l'étang. Merci à Xavier pour le serre-file et à Dominique pour les étirements.
06/05/2023 MN Dynamique	7	Etangs de Cergy (Dagnaudes)	10	5.5	20	Xavier Louvencourt	Ce matin nous étions 7 dans notre groupe à marcher à Cergy. Nous avons parcourus 10 km à 5,5 km/h de moyenne. Départ de la rue des Dagnaudes et direction la base de loisirs que nous avons arpentée. Un groupe un peu "présomptueux" nous a dépassés alors que nous approchions de la montée des 12 colonnes. Nous leur avons kidnappé une participante !
06/05/2023 MN Rapide	14	Etangs de Cergy (Neuville)	11	6.2	20	Michel Neyt	Après un petit échauffement d'une dizaine de minutes, les 14 participants partent sur les berges de l'Oise en direction des Etangs sous un ciel ensoleillé et une bonne température pour un parcours de 11km à 6,2km/h. A l'arrivée nous ne sommes plus que 13... en effet, pendant la rencontre aux 12 colonnes avec le groupe de Xavier une participante a changé de parcours !
11/05/2023 MN Dynamique	15	Forêt de l'Hautil (Eancourt)	10.8	5.7	20	Framboise Lanoir	Nous sommes 15 Pousse-Cailloux au départ d'Eancourt. Nous pratiquons des exercices d'échauffements et c'est parti pour monter et descendre dans la forêt de l'Hautil en terminant par la grosse côte du Belvédère où nous sommes récompensés de nos efforts avec la vue sur un magnifique rhododendron tout fleuri. Pause photos du groupe de filles et de celui des garçons devant le massif fleuri et nous attaquons la descente et le retour à notre point de départ où nous faisons des étirements pour nous remettre de nos 10.8 km parcourus à 5.7 km/h de moyenne avec un dénivelé de presque 240 mètres. Bravo à tous les marcheurs du jour !
12/05/2023 MN Modérée	7	Forêt de Saint-Germain (Corra)	12	5.3	15	Didier Jollivet	Nous sommes 7 Pousse-Cailloux en pleine forme pour effectuer un nouveau parcours en forêt de Saint-Germain. Avant le départ, des échauffements sont assurés, ensuite nous marchons à une vitesse modérée de 5,3 km/h. Nous bénéficions d'une météo correcte, ciel couvert et seulement quelques gouttes de pluie pour parcourir les 12 km de notre circuit. En fin de séance à 11h45, des étirements sont réalisés. Merci à Xavier qui a assuré le serre-file et aux 7 participants pour la bonne ambiance.
13/05/2023 MN	9	Forêt de Saint-Germain (Corra)	11	6	0	Didier Jollivet	Le parcours du jour démarre depuis le parking habituel d'Andrézy rue des Coutures et consiste à franchir le pont d'Andrézy vers Conflans, rejoindre le quai de Seine via le Pointil, traverser

Dynamique							le pont métallique jaune pour gagner la rive opposée de la Seine et rejoindre l'étang du Corra. Ensuite, nous effectuons le tour de l'étang plus une petite boucle en forêt et enfin revenir par le même trajet vers Andrésy. Nous étions 9 marcheurs dynamiques, nous avons progressé à 6 km/h et parcouru 11km. Des séances d'échauffements et d'étirements ont été réalisées en début et fin de séance.
20/05/2023 MN Dynamique	6	Peuple de l'Herbe (Stade Mazières)	10.1	4.7	20	Xavier Louvencourt	Nous sommes 6 à nous retrouver, guidés par Xavier, pour parcourir un circuit bien connu des Pousse-Cailloux : un tour du Parc du Peuple de l'Herbe à partir du parking du stade de Carrières-sous-Poissy. Les conditions climatiques sont idéales, et nous avons droit à un festival de couleurs printanières proposé par la nature. Nous avons la chance d'apercevoir des lapins batifoler et un héron survolant longuement et majestueusement la Seine. Blanche-Neige et ses 7 nains ne manquent pas de nous saluer lorsque nous passons devant leur domicile et nous regagnons déjà le parking de départ avec 10,1 km dans les jambes parcourus à 4,7 km/h. (Patrice Rabillon)
20/05/2023 MN Rapide	6	Etangs de Cergy (Neuville)	13.2	6.2	0	Stéphane Di Graci	Pas de souci.
25/05/2023 MN Dynamique	15	Etangs de Cergy (Dagnaudes)	12.8	5.8	20	Framboise Lanoir	Nous sommes 15 Pousse-Cailloux au rendez-vous du parking à Neuville pour effectuer un nouveau circuit de 12.8 km qui sera mené à 5.8 km/h de moyenne. Après les échauffements d'usage, nous partons sur les bois de Neuville que nous traversons, rejoignons les bords de l'Oise, traversons le pont de Neuville, longeons l'autre rive de l'Oise jusqu'au Pont Rouge que nous traversons. Nous rentrons ensuite par les quais de l'Oise de l'autre côté. A l'arrivée, nous pratiquons une séance d'étirements. Un parcours agréable et ombragé sur une très grande partie qui permet de se protéger des éventuels coups de soleil.
26/05/2023 MN Modérée	5	Forêt de Saint-Germain (Corra)	11.7	5.7	20	Lysiane Erard	Florence débutante en MN a travaillé en ma compagnie à acquérir les gestes de base jusqu'à la Porte de Diane pendant que trois autres participantes prenaient de l'avance. Nous avons ensemble suivi un long serpent qui croise les pistes cavalières de l'ancien terrain de course jusqu'au parking de l'Etoile d'Herblay. La suite du parcours était en ligne droite pour un kilométrage total de 11.7 km (+ 300 m pour Dominique, Corinne et Sylvie). Le circuit, agrémenté de nombreux mais brefs arrêts, a donné l'impression à quelques-unes d'atteindre 14 km du départ à 9h20 jusqu'au retour à 11h50. Un nouveau rythme à 5,7 km/h pour cette

							séance active. Pas facile de limiter la distance à moins de 10 km !
27/05/2023 MN Dynamique	11	Forêt de Saint-Germain (Corra)	11	5.7	20	Michel Neyt	Rendez-vous étangs du Corra pour un parcours de 11km à 5,7km/h. 11 participants sous un beau soleil
27/05/2023 MN Rapide	6	Etangs de Cergy (Neuville)	13	6.2	20	Stéphane Di Graci	Pas de souci.



Marche Nordique Dynamique du jeudi 4 mai au Parc Meissonnier



Marche Nordique Dynamique le 11 mai en Forêt de l'Hautil



Marche Nordique Modérée du vendredi 26 mai en Forêt de St Germain



Marche Nordique Dynamique bois de Boisemont le 8 juin 2023

PROGRAMME DES SORTIES DE MI JUIN à JUILLET 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 jeudi 15 juin 2023 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Etang du Corra

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

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 16 juin 2023 **Marche Nordique Modérée** de 9h à 11h30 – Etang du Corra
Rdv à 8h50 Parking de l'étang du Corra à gauche
Ou covoiturage sur appel téléphonique auprès de l'animateur

Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)



Le samedi 17 juin 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Croix de Noailles
Rdv à 8h50 Parking du Rond point de la Croix de Noailles Coté restaurant
Ou 8h40 Parking d'Andrézy (angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur) pour le covoiturage sur appel téléphonique

Didier Jollivet (06 65 35 45 25)



Le samedi 17 juin 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 18 juin 2023 **Randonnée classique** – Street Art dans le 13^{ème} – 10 km
Rdv 7 h 30 gare de Conflans-fin d'Oise
Sur inscription auprès d'Anne QUEMY (voir e-mail du 8 juin) anne.quemy@orange.fr

Anne QUEMY (06 81 12 24 28)



Le lundi 19 juin 2023 **Randonnée classique de 30 km** Andrézy – Juziers
Sur la journée avec pique-nique
Départ à 7 h 30 au stade Diagana
Ou à 8 h devant la mairie de Chanteloup-les-Vignes
Prévenir Framboise ou Annick de votre participation avant le 18 juin au soir.

Framboise LANOIR (06 34 36 05 06) et Annick SOURD (06 78 43 04 21)



Le jeudi 22 juin 2023 **Pas de Marche Nordique Dynamique**



Le vendredi 23 juin 2023 **Marche Nordique Modérée** de 9h à 11h30 – Etang du Corra
Rdv à 8h50 Parking de l'étang du Corra à gauche
Ou covoiturage sur appel téléphonique auprès de l'animateur

Lysiane ERARD (06 77 00 57 81)



Le samedi 24 juin 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Hautes Rayes – Conflans – Herblay
Rdv à 8 h 50 Parking des Hautes Rayes – Place Beregovoy – Conflans
Ou à 8 h 40 sur appel téléphonique Parking Andrézy – angle rue des Coutures et rue Pasteur

Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)



Le samedi 24 juin 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 co-voiturage

Stéphane Di Graci (06 29 71 69 44)



Du samedi 24 juin au samedi 1^{er} juillet **semaine de randonnée classique** dans le Morbihan

Patrice RABILLON (06 80 37 09 25)



Le dimanche 25 juin **Randonnée classique à Andrésy Fête de la Ville** d'une dizaine de km.

Rdv à 8 h 50 devant la salle Julien Green à Andrésy (à côté de la mairie)

Départ 9 h 10

Véronique CIVEL (06 61 40 02 06) et Stéphane DI GRACI (06 29 71 69 44)



Le jeudi 29 juin 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Etang du Corra

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

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

Michel NEYT (06 70 81 94 55)



Le vendredi 30 juin 2023 **Marche Nordique Modérée** de 9h à 11h30 – Etang du Corra

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

Ou covoiturage sur appel téléphonique auprès de l'animateur

Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)



Le samedi 1^{er} juillet 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Croix de Noailles.

Rdv à 8h50 Parking du Rond point de la Croix de Noailles Coté restaurant

Ou 8h40 Parking d'Andrésy – angle de la rue des Coutures et la rue Pasteur - pour le covoiturage sur appel téléphonique.

Xavier LOUVENCOURT (06 86 17 02 02)



Le samedi 1^{er} juillet 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 co-voiturage

Stéphane Di Graci (06 29 71 69 44)



Le dimanche 2 juillet **Randonnée classique en matinée** – 14 km à Gadancourt.

Rdv à 7 h 20 Parking d'Andrésy angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur

Départ 7 h 30

Francine KNAFF (06 34 00 00 06)



Le mercredi 5 juillet **Randonnée classique en journée – Tour de Paris – environ 25 km « en version cool »**

Rdv 8 h 30 à l'avant du quai du RER à Conflans (RER départ 8 h 38)

Apporter son pique-nique et suffisamment d'eau.

Prévenir FramBoise ou Annick de votre participation avant le 4 juillet au soir.

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06) et Annick SOURD (06 78 43 04 21)



Le jeudi 6 juillet 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

Un apéritif déjeunatoire aura lieu en fin de séance. Pour les participants souhaitant y participer, apporter une grignoterie salée ou sucrée, FramBoise fera une salade de pâtes et apportera des boissons.

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le vendredi 7 juillet 2023 **Marche Nordique Modérée** de 9h à 11h30 – Etang du Corra

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

Ou co-voiturage sur appel téléphonique auprès de l'animateur

Lysiane ERARD (06 77 00 57 81)



Le samedi 8 juillet 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Etang du Corra

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

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

Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)



Le samedi 8 juillet 2023 **Pas de Marche Nordique Rapide**



Les samedi 8 et dimanche 9 juillet 2023 : Week-end à Amiens.

Stéphane DI GRACI (06 29 71 69 44)



Le dimanche 9 juillet **Pas de randonnée classique**



Le jeudi 13 juillet 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Maurecourt – Neuville-

Maurecourt

Rdv à 8h50 Parking Espace Blondeau à Maurecourt

Michel NEYT (06 70 81 94 55)



Le vendredi 14 juillet 2023 **Pas de Marche Nordique Modérée**



Le samedi 15 juillet 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Forêt de l'Hautil

Rdv à 8h50 Parking d'Andrésy – angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur

Pas de covoiturage

Xavier LOUVENCOURT (06 86 17 02 02)



Le samedi 15 juillet 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 co-voiturage

Stéphane Di Graci (06 29 71 69 44)



Le dimanche 16 juillet 2023 **Randonnée classique – 11 km au bord de l'Oise**

Rdv à 8 h 50 au bois de Cergy, devant la résidence des Châteaux Bruloir.

Départ 9 h

Sandrine ORSINI (06 73 77 02 00)



Le mercredi 19 juillet 2023 **Marche dynamique de 24 km environ dans le Vexin**

De 8 h à 13 h 30 hors temps de transport

Rdv à 7 h 10 pour le covoiturage sur appel téléphonique au stade Diagana – (Sentier des Pointes, côté entrée des gymnases)

Ou à 7 h 55 Parking des randonneurs à Le Heaulme (rue des Buttes)

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le jeudi 20 juillet 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Croix de Noailles

Rdv à 8h50 Parking du Rond point de la Croix de Noailles Coté restaurant

Ou 8h40 Parking d'Andrésy – angle de la rue des Coutures et la rue Pasteur - pour le covoiturage sur appel téléphonique.

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le vendredi 21 juillet 2023 **Pas de Marche Nordique Modérée**



Le samedi 22 juillet 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Hautes Rayes – Conflans – Herblay

Rdv à 8 h 50 Parking des Hautes Rayes – Place Beregovoy – Conflans

Ou à 8 h 40 sur appel téléphonique Parking Andrézy – angle rue des Coutures et rue Pasteur

Michel NEYT (06 70 81 94 55)



Le samedi 22 juillet 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.

Stéphane Di Graci (06 29 71 69 44)



Le dimanche 23 juillet 2023 **Randonnée classique d'environ 20 km** — de 9 h à 15 h 30

Apporter son pique-nique.

Rdv à 8 h 35 au parking d'Andrézy, angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur (départ 8 h 45)

Ou à 9 h devant la piscine des Migneaux à Poissy

Départ 9 h

Annick SOURD (06 78 43 04 21)



Le mardi 25 juillet 2023 **RANDO DES FAMILLES** (EVS Andrézy) environ 10 km avec pique-nique

Ouvert aux enfants et petits enfants

Rdv à 10 h dans le centre commercial des Charvaux à Andrézy (devant l'EVS – face à la boulangerie)

Annick SOURD (06 78 43 04 21)



Le jeudi 27 juillet 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Les Charmilles à Poissy.

Rdv à 8 h 50 au parking des Charmilles à Poissy

Ou à 8 h 40 Stade Diagana (Sente des Pointes, côté entrée du gymnase) pour le covoiturage sur appel téléphonique

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le vendredi 28 juillet 2023 **Marche Nordique Modérée** de 9h à 11h30 – Etang du Corra

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

Ou co-voiturage sur appel téléphonique auprès de l'animateur

Lysiane ERARD (06 77 00 57 81)



Le samedi 29 juillet 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Parc de Versailles.

Rdv à 9 h 30 Porte St Antoine à Versailles

Ou à 9 h sur appel téléphonique Parking Andrézy – angle rue des Coutures et rue Pasteur

Xavier LOUVENCOURT (06 86 17 02 02)



Le samedi 29 juillet 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.

Stéphane Di Graci (06 29 71 69 44)



Le dimanche 30 juillet 2023 **Randonnée classique d'environ 22 km à Magny-le-Hameau**

Apporter son pique-nique

Rdv à 7 h 20 parking d'Andrézy – angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur pour le covoiturage

Départ 7 h 30

Stéphane Di Graci (06 29 71 69 44)



Le lundi 31 juillet 2023 Marche Dynamique de 20 km environ – Osny – Boissy l Aillerie – Montgeroult
De 8 h à 12 h 30 Hors temps de transport
Rdv à 7 h 20 Stade Diagana (Sente des Pointes, côté entrée du gymnase) pour le covoiturage sur appel téléphonique -
Ou à 7 h 50 Parking de la gare d'Osny (celui longeant la D92)

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 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

Week-end à Amiens les 8 et 9 juillet 2023, il reste une place pour une dame en chambre double à partager. Si vous êtes intéressée, merci de contacter Stéphane Di Graci 06 29 71 69 44 ou stephane.digraci@free.fr

Marches AUDAX de 25 km les 5 et 12 juillet et 2 août 2023.

Départ 7h30 parking rue des Coutures à Andrésy organisées par Guerville Marche Promenade (sous le contrôle de l'Union des Audax Français).

Inscription 1 euro - ravitaillement tiré du sac -

Renseignements auprès d'Alain Masson (06 88 96 78 03 ou alain7827@gmail.com)

Samedi 9 septembre 2023 : FORUM des ASSOCIATIONS (Stade DIAGANA)

Nous avons besoin de volontaires pour tenir le stand des Pousse-cailloux. Merci d'informer Dominique AMY (dominique_amy@orange.fr) à partir du 28 août.

Vendredi 13 octobre 2023 : Salon des Séniors à Andrésy (Salle 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.

PROCHAINE REUNION MENSUELLE

Réservée aux membres du bureau et aux animateurs

Le lundi 3 juillet à 19 heures

Merci de confirmer votre présence auprès de Dominique AMY d'ici le 20 juin