



## JUILLET / AOUT 2023

Réunion du 4 juillet 2023  
Etaient présents

Dominique AMY  
Maryvonne BUFFARD  
Jean-Luc HOUARD  
Framboise LANOIR  
Danielle RABILLON  
Patrice RABILLON  
Annick SOURD

L'été est déjà bien installé et un certain nombre d'entre nous partent sous des cieux différents pour quelques jours ou pour plus longtemps.

**Nous vous souhaitons à toutes et tous un très bel été, plein de randonnées et de découvertes.**

Nos fidèles meneurs vont continuer à nous accompagner tout au long de cette saison, car **les Pousse-cailloux ne prennent pas de vacances**. Vous découvrirez dans le programme de ce journal, mis en place jusqu'à fin août, ce qu'ils nous proposent.

**Le nouveau bulletin d'adhésion pour la saison 2023/2024** ainsi que le **questionnaire de santé** sont joints à ce journal.

Pour les ré adhésions, nous ne sommes plus tenus de fournir un certificat médical, quel que soit notre âge, dans la mesure où nous avons répondu NON à toutes les questions posées dans le QM. Dans le cas contraire, merci de le joindre à votre dossier, que vous pourrez :

- Soit **déposer au stand des Pousse-cailloux lors du Forum des Associations le samedi 9 septembre**,
- Soit envoyer à Patrice Rabillon – 30 bis rue de l'Eperon – 78780 Maurecourt
- Soit donner au meneur lors de votre première sortie.

Lien sur le site : <https://www.randonnee78.fr/andresy/comment-adherer>

**Attention : De nombreux rendez-vous sont prévus à la rentrée !**  
Vous en trouverez le **détail en fin de journal**.

Agendez les dès à présent, nous vous y attendons tous très nombreux.



LES MEMBRES DU BUREAU

## C'était Hier

### 04 JUIN 2023 – Randonnée Douce – Bords de l'Oise – 10 km – 9 participants

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



### 04 JUIN 2023 – Randonnée Classique – Herbeville – 21 km – 6 participants

Excellente météo, parcours adapté à la chaleur estivale annoncée ... Mais journée de la Fête des Mères : nous ne sommes donc que 6 pour effectuer la randonnée. Grâce 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 de Crespières 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





## 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 arrivées 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 bon 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

## Le 10 juin 2023 : Participation au 10ème rallye pédestre des Deux Rives de Seine.

7 Pousse-Cailloux ont participé dans des équipes différentes (parmi 18 équipes) à ce 10e Rallye des deux Rives de Seine, organisé cette année à Carrières Sous Poissy par l'association villennoise ACV. Les quatre étapes se sont déroulées dans une chaleur écrasante au Château Vanderbilt, dans le Parc du Peuple de l'herbe, dans Carrières et sur l'île de la Dérivation permettant de découvrir le patrimoine de cette ville. À l'arrivée (tardive), un magnifique buffet attendait les participants à l'Hôtel de ville. Chaque équipe a reçu de beaux lots.

Anne QUEMY

## 11 JUIN 2023 – Randonnée Douce – Andrésy – 10 km – 2 participants

En cette matinée avant le pique-nique des Pousse-Cailloux, nous nous retrouvons uniquement à 2 marcheurs au point de rendez-vous habituel à Andrésy. Après un petit moment d'attente au cas où d'autres courageux nous rejoindraient, nous partons et rejoignons les quais de l'Oise à Maurecourt. Nous longeons ensuite la Seine jusqu'au Chemin des Boves pour un retour par le vieil Andrésy. Retour au parking à 9h50 après avoir parcouru 9 km.

Stéphane DI GRACI

### 11 JUIN 2023 – Rencontre festive des Pousse-Cailloux

46 personnes ont participé au pique-nique des Pousse-Cailloux 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 et à Stéphane notre photographe du jour Pour voir le montage, rendez-vous sur [notre chaîne YouTube](https://www.randomnee78.fr/andresy/evenements).

Ou sur le site des Pousse-cailloux <https://www.randomnee78.fr/andresy/evenements>

Framboise LANOIR

### 12 JUIN 2023 – Marche Dynamique – Bougival – Rueil – 20 km – 5 participants

Ce sont 5 Pousse-Cailloux qui se retrouvent à la Piscine des Closeaux à Rueil pour le départ de ce parcours de 20 km sur Bougival et Rueil-Malmaison. Nous longeons la Seine en direction de Bougival, traversons le pont et rejoignons l'Ile de la Chaussée que nous parcourons sur toute sa longueur jusqu'à Chatou où nous retraversons la Seine que nous suivons pour aller jusqu'au Parc Jean Monet. Nous prenons notre temps pour admirer les parterres fleuris, le petit pont, les bassins, les nénuphars et faisons une halte pour nous restaurer et faire des photos. Nous revenons sur nos pas sur quelques centaines de mètres et prenons les quais de Seine côté Rueil pour rejoindre la Passerelle et bifurquer dans le Parc des Gallicourts. Une halte au point de vue où l'on entreaperçoit les immeubles de la Défense puis nous remontons pour aller dans le bois de Saint-Cucufa que nous traversons pour rejoindre les Etangs. Nous en faisons le tour en admirant les jolis nénuphars fleuris. Nous revenons à notre point de départ en empruntant de nombreux chemins à travers bois et petites rues très fleuries tout en passant devant le château de la Malmaison. A bientôt pour de nouvelles aventures pédestres !

Framboise LANOIR



### 18 JUIN 2023 – Randonnée Douce – Andrésy Ile – 10 km – 3 participants

Comme il n'y avait rien de programmé ce dimanche, en dehors de la randonnée Street-Art à Paris, j'ai proposé une petite randonnée d'une dizaine de km sur l'île de la Dérivation (cf. post de Stéphane sur le groupe Facebook). Avec notre fidèle Sandrine, nous n'étions que 2 Pousse-Cailloux. J'avais également convié un ami tibétain qui compte s'inscrire l'année prochaine. Un départ à 9 h 30 depuis le parvis de l'église d'Andrésy, puis une rando très agréable de 2 heures, dans la fraîcheur des sous-bois et le calme de l'île.

Clotilde BARBET





## 18 JUIN 2023 – Randonnée Douce – Paris – Street-Art 13ème arrondissement – 11 km – 20 participants

Après les désormais traditionnels déboires pour rejoindre la capitale en transports en commun et avec une bonne demi-heure de retard, 20 Pousse-Cailloux ont participé à cette balade ludique et atypique dans le 13ème arrondissement entre jardins et immeubles. Ils ont découvert les œuvres d'artistes internationaux reconnus dans le Street-Art. Monumentales ou minimalistes, humoristiques ou poétiques, au pochoir, à la craie ou avec d'autres techniques artistiques, ces œuvres de ce musée à ciel ouvert sont toutes originales et créatives et proposent un voyage dans l'imaginaire. Un restaurant de quartier nous a accueilli pour une pause au frais avant de repartir pour une courte deuxième partie. La pétillance d'une eau de Paris a rafraîchi les participants avant leur retour sur Conflans. Ce parcours sera à nouveau proposé (hors dimanche) à ceux qui voulaient faire cette balade et qui n'ont pas pu en raison de la date.

(Reste à trouver une nouvelle date, ce qui est loin d'être facile !).

*NB – les illustrations ne montrent que les photos prises au restaurant afin de faire la surprise à celles et ceux qui feraient ce parcours qui sera à nouveau proposé.*

Anne QUEMY



## 19 JUIN 2023 – Randonnée Classique – Andrésy-Juziers par le GR2 – 30 km – 10 participants

Ce sont 10 Pousse-Cailloux qui se sont retrouvés pour parcourir les 30 km entre Andrésy et Juziers par le GR2. Après nous être tous retrouvés à la Mairie de Chanteloup à 8h (certains étant partis de Diagona, d'autres des Charvaux. et d'autre encore d'ailleurs !), nous mettons le cap sur Triel. Nous traversons Vaux (petite erreur d'aiguillage) et nous arrivons à Evéquemont où nous faisons une pause au pied la belle église du XIIIème et XVIème siècle avec son magnifique porche Renaissance et ses superbes chapiteaux. Requinqués, nous repartons sur La Marêche puis Tessancourt sur Aubette où l'Aubette nous rafraîchit. Nous remontons sur Gaillon-sur-Montcient et nous ratons un embranchement (c'est vrai que nous faisons beaucoup fonctionner notre muscle crico-aryténoïde postérieur, car il est bien connu que les randonneurs sont bavards !) et nous rattrapons notre erreur et rejoignons Seraincourt sans souci. Une petite douche pour Christian, les autres membres du groupe se contentant de juste toucher l'eau de la cascade plus ou moins du bout des doigts et c'est reparti pour rejoindre Oinville-sur-Montcient où nous faisons la pause pique-nique dans un charmant endroit ombragé avec vue sur le joli clocher de l'église. Après nous être sustentés, il est temps de reprendre la route pour Juziers à travers champs et bois. Arrivés à Juziers à 15h, point de café à l'horizon pour se détendre autour de boissons fraîches... Tant pis ! Nous prenons le train pour rentrer à Chanteloup pour Dominique, Andrésy pour Alain, Brigitte, Christian et Framboise et à Maurecourt pour Annick, Bertrand, Chantal, Christine et Odette. Une bien belle journée...

Framboise LANOIR et Annick SOURD



### 25 JUIN 2023 - Randonnée Douce - Andrésy - 11 km - 13 participants

Nous étions 13 au départ de cette randonnée organisée par les Pousse-Cailloux d'Andrésy dans le cadre de la fête de la ville depuis l'embarcadère Julien Green. Sous un soleil sans faille et une température déjà élevée, nous sommes partis le long de la Seine, puis l'avenue du Général Leclerc. Premier arrêt pour des commentaires sur la maison de la Belle Otero. Montée par la sente des Boves, et deuxième pause dans le parc du Manoir de Denouval et son histoire. Puis, la campagne et la forêt nous mènent au château du Fay pour d'autres commentaires instructifs. Retour par la campagne pour une distance totale parcourue de 11 km. Tous étaient ravis de cette belle balade.

Stéphane DI GRACI et Véronique CIVEL



### -Du 24 juin au 1er juillet 2023 : Semaine de randos dans le Golfe du Morbihan -

Les 37 Pousse-Cailloux qui ont participé à ce séjour de randonnée ont pu admirer les bords de mer en parcourant une partie du GR34. Ils ont également marché dans les marais et l'arrière-pays, cumulant au total 2933 km. Patience... le montage photos arrivera bientôt sur [notre chaîne YouTube](#).

Framboise LANOIR





### SYNTHESE COMPTES-RENDUS DES MARCHES NORDIQUES DE JUIN 2023

| Date                          | PC<br>A | Lieu                                     | Km   | Vitesse<br>Moy. | XX | Animateurs           | Observations                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------|---------|------------------------------------------|------|-----------------|----|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01/06/2023<br>MN<br>Dynamique | 16      | Parc<br>Peuple de<br>l'Herbe             | 10   | 6,2             | 20 | Framboise Lanoir     | Il fait très beau avec une légère brise au départ du stade Mazières, un temps idéal pour une sortie en Marche Nordique ! Après les échauffements d'usage, nous partons le long de la Seine. A l'entrée du Parc du Peuple de l'Herbe, nous faisons une première pause boisson et nous nous hydraterons souvent tout le long du parcours que nous ferons majoritairement sous forme d'exercices de fractionnés et de renforcements. Au total 10 km parcourus à 6.2 km/h de moyenne. Merci à Michel pour son aide apportée tout le long du trajet et pour les étirements. |
| 02/06/2023<br>MN Modérée      | 10      | Forêt de<br>Saint-<br>Germain<br>(Corra) | 10,5 | 5.3             | 20 | Didier Jollivet      | Bienvenue dans le groupe à Florence et Michel. Ce matin nous sommes 10 participants motivés pour effectuer ce parcours de 10,5 km depuis l'étang du Corra vers la forêt de St Germain en Laye. Après les échauffements, nous partons pour effectuer ce parcours forestier. Nous effectuons plusieurs pauses pour la boisson et nous profitons d'un beau soleil. Nous marchons à une vitesse moyenne de 5,3 km/h. En fin de séance, des étirements sont assurés par Dominique. Merci Xavier pour le serre-file et à tous pour l'ambiance sympathique.                   |
| 03/06/2023<br>MN<br>Dynamique | 5       | Andrézy<br>Ile de la<br>Dérivation       | 10   | 5               | 20 | Catherine Blévin     | RAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 03/06/2023<br>MN Rapide       | 8       | Etangs de<br>Cergy<br>(Neuville)         | 12   | 6.2             | 20 | Stéphane Di<br>Graci | Pas de souci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 08/06/2023<br>MN<br>Dynamique | 12      | Forêt de<br>l'Hautil<br>(Eancourt)       | 10.5 | 5.8             | 20 | Framboise Lanoir     | Le thermomètre annonce 25 degrés. Aussi pour cette sortie au départ d'Eancourt, après les échauffements d'usage, les 12 participants empruntent le chemin de la Croix Villecoq et rejoignent rapidement la fraîcheur de la forêt que nous sillonnerons de long en large et de haut en bas avec un crochet au Belvédère, histoire de faire travailler le cardio à l'ombre ! En cours de route nous faisons des pauses pour nous hydrater et des exercices de renforcement musculaires. Au total 10.5 km parcourus à 5.8 km/h de moyenne avec un dénivelé de 270 mètres  |
| 09/06/2023<br>MN Modérée      | 12      | Forêt de<br>Saint-<br>Germain<br>(Corra) | 10,5 | 5.2             | 20 | Lysiane Erard        | Nous étions 12 avec nos super bâtons à débiter en partie à l'ombre des arbres mais avec une température déjà assez lourde pour nos 10,5 km à une allure de 5,2 km. Nous avons fait quelques pauses pour nous hydrater et nous éponger le visage et nous serons contents de recommencer les semaines suivantes. Le kilométrage et l'horaire d'arrivée ont été respectés !                                                                                                                                                                                               |

|                                |    |                                             |      |     |    |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------|----|---------------------------------------------|------|-----|----|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10/06/2023<br>MN<br>Dynamique  | 10 | Andrézy<br>Neuville                         | 10   | 6   | 20 | Didier Jollivet       | Les Marches Nordiques Dynamique et Rapide ont été rassemblées. Nous n'avons pas fait d'échauffements sur le parking mais, en montant les escaliers des Robaresses puis les quelques marches pour arriver au CD 55. Après cette mise en jambes les premières suées étaient visibles sur nos visages. Nous sommes allés vers le cimetière où nous avons pris le chemin pour nous enfoncer dans le bois à l'ombre, c'était plus agréable. Le chemin de Grande Rue à Chanteloup avalé, encore une gorgée d'eau et direction le chemin des "fontis" qui sont pour la plupart secs en surface. Dans le bois toute une zone a été grillagée afin d'éviter que des curieux s'y aventurent et disparaissent dans les abysses du sous-sol du massif de l'Hautil, les travaux sont toujours en cours. Descente vers le château du Faye, une zone bien ventilée pour s'arrêter et boire encore une gorgée, la température ayant encore grimpé. Retour sur Andrézy avec deux "abandons" d'Odette et Christian en passant près de chez eux. A l'arrivée au parking, nous avons fait « un retour au calme ». Merci à tous.<br>Xavier et Didier |
| 10/06/2023<br>MN Rapide        | 10 | Forêt de<br>l'Hautil                        | 10   | 8   | 20 | Xavier<br>Lourencourt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 15/06/2023<br>MN<br>Dynamique  | 14 | Forêt de St<br>Germain<br>Corra             | 9,7  | 6.3 | 20 | Framboise<br>Lanoir   | Nous sommes 14 au départ des Etangs du Corra. Après les échauffements, nous nous dirigeons sur La Muette par la route d'Andrézy où les premiers de la troupe foncent. Une pause pour d'hydrater et nous repartons par la Route de Marly où nous travaillons le déroulé du pied en marchant dans le sable. A l'ombre et à mi-chemin, une nouvelle pause « hydratation » et des exercices de renforcement des jambes. Nous poursuivons notre périple via Ventes Frileuses et bifurquons sur le Sud. Encore une pause pour nous hydrater car il fait très chaud et un autre exercice de renforcements pour les bras cette fois-ci. Nous remontons ensuite vers le Nord et rentrons via la Route Madame. Une séance d'étirements clôture cette séance de 9.7 km menée à 6.3 km/h de moyenne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 16/06/2023<br>MN Modérée       | 7  | Forêt de St<br>Germain<br>Corra             | 10,5 | 5.2 | 20 | Didier Jollivet       | Nous sommes 7 marcheurs au départ ce matin chaud et ensoleillé : "on va mouiller les maillots". Des mouvements d'échauffements sont effectués avant de nous lancer pour parcourir un circuit de 10.5 km en forêt vers le pavillon de la Muette, l'arborétum et retour par le sentier de la Vente Frileuse. Des pauses boissons sont réalisées régulièrement. Nous marchons à une vitesse moyenne de 5,2 km/h. De retour au Etangs du Corra, nous pratiquons une séance d'étirements avant de rejoindre nos véhicules.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 17/06//2023<br>MN<br>Dynamique | 9  | Forêt de<br>Saint-<br>Germain<br>(Noailles) | 9,5  | 5.7 | 20 | Didier Jollivet       | Bienvenue dans le groupe à Elisabeth qui effectue une marche nordique pour la première fois. Ce matin nous sommes donc 9 participants motivés pour effectuer ce parcours de 9,5 Km depuis La Croix de Noailles. Des échauffements sont assurés en début de séance. Nous avons marché à 5,7 km/h avec plusieurs arrêts boissons qui ont été nécessaires car il a fait très chaud même à l'ombre des sous-bois. En fin de parcours, des étirements sont réalisés. Merci à Brigitte pour son aide au guidage.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 17/06/2023<br>MN<br>Rapide     | 6  | Etangs de<br>Cergy<br>(Neuville)            | 12,5 | 6   | 20 | Stéphane<br>Di Graci  | Parcours sous le poids d'une bonne température.... Nous cherchons l'ombre et plusieurs pauses seront nécessaires pour se réhydrater. Le chemin de retour par la berge opposée à la base n'est pas un chemin "rapide", mais il apporte de la fraîcheur. Des poules sont de retour dans le petit parc de Jouy le Moutier village.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 23/06/2023<br>MN<br>Modérée    | 9  | Forêt de St<br>Germain<br>(Corra)           | 9,3  | 5,2 | 20 | Lysiane Erard         | Chaleur oblige, nous avons suivi le plus possible l'ombrage pour une vitesse raisonnable de 5,2 km/h sur 9,3 km. Dominique A est derrière l'appareil photo et sur l'image qu'elle a prise on voit le sourire des 8 autres sportifs.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |



|                               |    |                                          |    |     |    |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------|----|------------------------------------------|----|-----|----|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24/06/2023<br>MN<br>Dynamique | 4  | Conflans<br>Herblay<br>(Hautes<br>Rayes) | 10 | 5   | 20 | Didier Jollivet      | C'est par une belle et chaude matinée ensoleillée que nous nous retrouvons à 4 Pousse-cailloux pour effectuer ce parcours de 10 Km depuis le collège des Hautes Rayes à Conflans pour rejoindre Herblay par le bord de Seine. Avant le départ, des échauffements sont assurés bien à l'ombre, ensuite nous rejoignons la Seine par la sente des laveuses et direction Herblay. Nous passons par l'ancienne maison du passeur, nous continuons jusqu'à la bifurcation vers la sente de La Frette que nous empruntons pour rejoindre les hauteurs d'Herblay et l'église Saint-Martin. Après une courte pause, nous descendons par le chemin des écoliers et rejoignons le GR pour revenir par la sente des laveuses et remonter vers notre point de départ au collège. Compte-tenu de la chaleur, nous avons marché à une allure modérée de 5 km/h et progressé en cherchant les zones ombragées le plus possible. Une série d'étirements en fin de parcours est effectuée avant de nous quitter le maillot mouillé mais au top pour la forme. |
| 24/06/2023<br>MN<br>Rapide    | 5  | Etangs de<br>Cergy<br>(Neuville)         | 12 | 6   | 20 | Stéphane<br>Di Graci | Pas de souci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 29/06/2023<br>MN<br>Dynamique | 13 | Forêt de St<br>Germain<br>(Corra)        | 10 | 6   | 20 | Michel<br>Neyt       | Rendez-vous aux étangs du Corra, après un échauffement d'une dizaine de minutes nous partons sur le parcours habituel de 10 km à 6 km/h de moyenne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 30/06/2023                    | 5  | Forêt de St<br>Germain<br>(Corra)        | 10 | 5,2 | 20 | Didier Jollivet      | Quelle belle matinée pour pratiquer notre sport ! Nous sommes 5 pour effectuer un parcours en grande partie découverte de 10 km, bien ventilé et à l'ombre des arbres. Au départ des échauffements sont réalisés et en fin de séance des étirements sont effectués. Une vitesse moyenne à 5,2 km/h a été assurée. À souligner les belles vues sur l'étang, la beauté des sous-bois et l'ambiance chaleureuse dans notre petit groupe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## PROGRAMME DES SORTIES DE JUILLET ET AOUT 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 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 Rando douce de 12 km vers la Ferme d'Ecancourt**

Rdv à 8 h 50 Parking angle de la rue des Coutures et la rue Pasteur à Andrésy

Départ 9 h

**Annick MARDUEL – SOURD (06 78 43 04 21)**



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 Andrésy – 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 12 h – 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'Aillierie – 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)**



Le jeudi 03 août 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Croix de Noailles

Rdv à 8 h 50 au rond point de la Croix de Noailles côté restaurant

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 04 août 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 05 août 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Forêt de l'Hautil  
Rdv à 8h50 Parking d'Andrézy – angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur  
Pas de covoiturage

**Catherine BLEVIN (06 29 48 15 37)**



Le samedi 05 août 2023 **Marche Nordique Rapide** (6 km/h moyenne) de 9h à 11h30 – Etangs 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 6 août 2023 **Randonnée classique – 12 km en Forêt de Meudon**  
Rdv à 8 h Parking angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur à Andrézy pour un covoiturage sur appel téléphonique auprès de l'animateur  
Ou à 8 h 20<sup>ème</sup> parking – Allée noire – Vélizy le Bas  
Départ de la rando 8 h 30

**Lysiane ERARD (06 77 00 57 81)**



Le lundi 07 août 2023 **Marche Dynamique de 20 km environ** de 8 h à 12 h 30 – Forêt de St Germain – Maisons-Laffitte  
Rdv à 7 h 30 Stade Diagana (Sente des Pointes, côté entrée du gymnase) pour le covoiturage sur appel téléphonique -  
Ou à 7 h 50 Parking de l'Etang du Corra à gauche

**FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)**



Le jeudi 10 août 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Eancourt  
Rdv à 8 h 50 Parking de la Ferme d'Eancourt (Cour du Murier à Jouy le Moutier)  
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 11 août 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

**Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)**



Le samedi 12 août 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Vieux Conflans  
Rdv à 8h50 Parking d'Andrézy – angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur,  
Ou à 8 h 40 Espace Blondeau à Maurecourt, pour covoiturage sur appel téléphonique auprès de l'animateur

**Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)**



Le samedi 12 août 2023 **Marche Nordique Rapide** (6 km/h moyenne) de 9h à 11h30 – Etangs 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 13 août 2023 **Randonnée classique à Fontainebleau « Les 25 bosses » (800 m de dénivelé – 24 à 25 km)**

Apporter son pique-nique, et beaucoup d'eau (pas de possibilité de remplir ses gourdes)

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

**Merci de vous inscrire auprès de Stéphane avant le 11 août au soir**

Départ 7 h

**Stéphane Di Graci (06 29 71 69 44)**



Le jeudi 17 août 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Eancourt

Rdv à 8 h 50 Parking de la Ferme d'Eancourt (Cour du Murier à Jouy le Moutier)

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 18 août 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 19 août 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 12 h – Parc de Versailles.

Rdv à 9 h 30 Porte St Antoine à Versailles

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

**Xavier LOUVENCOURT (06 86 17 02 02)**



Le samedi 19 août 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 20 août 2023 **Randonnée classique à Coyes (vers Roissy) Rando en 8 – 8 km le matin et 8 km l'après midi**

Apporter son pique-nique pour ceux qui font la totalité de la journée

Rdv à 7 h 30 parking d'Andréy – angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur pour le covoiturage

Ou à 8 h 20 Parking de la gare de Ory-la-ville-Coye

Départ de la rando 8 h 30

**Stéphane Di Graci (06 29 71 69 44)**



Le dimanche 20 août 2023 **Randonnée classique Etangs de Cergy – environ 11 km**

Rdv à 8 h 50 Parking du Bois de Cergy, devant la résidence des Châteaux Bruloir

Départ 9 h

**Sandrine ORSINI (06 73 77 02 00)**



Le lundi 21 août 2023 **Marche Dynamique de 24 km environ – Maurecourt – Jouy-Vauréal – Cergy – Maurecourt – de 8 h à 13 h 15**

Rdv à 7 h 50 au Parking de l'Espace Blondeau à Maurecourt – Pas de covoiturage

Départ à 8 h

**FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)**





Le jeudi 24 août 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Etangs de Cergy  
 Rdv à 8 h 50 Parking des Dagnaudes à Neuville (GPS : 49°01'0''N2°03'11.5''E)  
 Ou à 8 h 40 parking de l'Espace Blondeau à Maurecourt pour le covoiturage sur appel téléphonique  
**FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)**



Le vendredi 25 août 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  
**Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)**



Le samedi 26 août 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Etangs de Cergy  
 Rdv à 8h50 Parking des Dagnaudes à Neuville (GPS : 49°01'0''N2°03'11.5''E)  
 Ou covoiturage possible sur appel téléphonique auprès de l'animateur  
**Michel NEYT (06 70 81 94 55)**



Le samedi 26 août 2023 **Pas de Marche Nordique Rapide**



Le samedi 26 et le dimanche 27 août **Week-end à Bourges**  
**Patrice RABILLON (06 80 37 09 25)**



Le dimanche 27 août 2023 **Randonnée classique – 22 km le long de la Bièvre**  
**Apporter son pique-nique et beaucoup d'eau**  
 Rdv à 7 h 50 Parking angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur à Andrésy pour le covoiturage  
 (départ 8 h d'Andrésy)  
 Ou à 8 h 20 parking du Bois Robert de St Cyr l'Ecole. (trajet : prendre A13 puis A12 sortie St Cyr. Prendre à gauche puis à droite avenue Volta – Bld Henri Balbusse . Au 3<sup>ème</sup> rond point à droite, s'engager dans l'étroite route Francisco Ferrer jusqu'aux barrières). Places sur le parking et /ou se garer le long du mur de l'entreprise.

Départ de la rando 8 h 30

**Lysiane ERARD (06 77 00 57 81)**



Le dimanche 27 août 2023 **Randonnée classique Bois de Vauréal – environ 14 km**  
 Rdv à 8 h 50 Parking du Bois de Cergy, devant la résidence des Châteaux Bruloir  
 Départ 9 h

**Sandrine ORSINI (06 73 77 02 00)**



Le jeudi 31 août 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Etang du Corra  
 Rdv à 8h50 Parking de l'Etang du Corra à gauche  
 Ou à 8 h 40 Parking Espace Blondeau pour covoiturage possible sur appel téléphonique auprès de l'animateur  
**Michel NEYT (06 70 81 94 55)**

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.

# CALENDRIER DES MANIFESTATIONS ORGANISEES PAR LES POUSSE-CAILLOUX

## **Samedi 9 septembre de 10 h à 17 h FORUM DES ASSOCIATIONS**

Stade Diagana à Andrésy – Des membres du bureau et /ou des meneurs vous attendrons toute la journée.

## **Lundi 18 septembre. Tour de Paris (partie 1)**

Il s'agit du report de la randonnée qui devait être faite le mercredi 5 juillet.

Plus de renseignements dans le Canard de septembre.

## **Lundi 16 octobre 2023 à 18 h 30 au Kiosque du stade Diagana**

Nous serons heureux d'accueillir les nouveaux Pousse-cailloux, ainsi que tous les anciens autour du verre de l'amitié le lundi 16 octobre à 18 h 30 sous le kiosque du stade Diagana situé Sente des Pointes à Andrésy (au fond à droite de l'entrée principale).

Afin de faciliter l'organisation de cette rencontre nous vous remercions **d'informer Dominique Amy de votre présence au plus tard le 10 octobre au soir par mail dominique\_amy@orange.fr (de préférence) ou par sms au 06 13 81 12 63.** Nous vous y attendons nombreux

## **Samedi 18 novembre 2023 ASSEMBLEE GENERALE**

Se tiendra au Chalet de Denouval – 149 bis rue du Général Leclerc – 78570 ANDRESY (vous pouvez vous garer au Stade Diagana – le dernier parking permet d'accéder directement à la rue du GI Leclerc)

Elle sera suivie du Pot de l'Amitié. Afin de permettre la bonne organisation de cette festivité, merci de vous inscrire auprès de Dominique AMY [dominique\\_amy@orange.fr](mailto:dominique_amy@orange.fr) entre le 1<sup>er</sup> et le 30 octobre 2023

## INFOS DIVERSES

### **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](mailto:alain7827@gmail.com) )

### **Marches AUDAX de 25 km les 22 juillet et 27 août 2023**

Organisées par les clubs de Conflans Sainte Honorine (Les Amis des Sentiers de Conflans Ste Honorine) et Magny les Hameaux (Trotte Sentiers Magnycois) en appui avec le CDRP78. Inscription 5 euros - Ravitaillement fourni - Prévoir son gobelet

Renseignement auprès de Philippe Blot ([yvelines.audax@ffrandonnee.fr](mailto:yvelines.audax@ffrandonnee.fr) / 06 83 85 09 00)

- Le 22 juillet départ à 8h Salle Bouyssel au parc du prieuré de Conflans Ste Honorine
- Le 27 Août départ à 8h Maison de l'environnement, des sciences et du développement durable 6 rue Haroun Tazieff à Magny-les-Hameaux

### **Dimanche 10 septembre 2023 : 6<sup>ème</sup> Balade en Vexin organisée par le Lyons Club Marines Vexin**

En vue de l'acquisition d'un chien guide d'aveugle.

Le coût de l'inscription est de 25 euros, (qui resteront acquis aux organisateurs même en cas de non-participation). Prise en charge exceptionnelle à hauteur de 10 € par les Pousse-cailloux.

Inscription auprès de Maryvonne Buffard [buffard.maryvonne@orange.fr](mailto:buffard.maryvonne@orange.fr) impérativement avant le 25 août.

## **Dimanche 8 octobre OCTOBRE ROSE**

### **Demande de volontaires :**

- Pour effectuer le balisage le samedi 7 octobre dans l'après midi - 4 personnes
- Pour la signalétique et le guidage le dimanche 8 octobre en matinée - 8 personnes

S'adresser à Patrice RABILLON (06 80 37 09 25) [patrice.rabillon@gmail.com](mailto:patrice.rabillon@gmail.com)

Réponses demandées pour le 25 août 2023 au plus tard.

## **Dimanche 8 octobre : randonnée inter-communale.**

**Demande de volontaires animateurs** pour encadrer la 3<sup>ème</sup> édition de la randonnée inter-communale au départ de St Nom la Bretèche jusqu'à St Germain en Laye.

3 distances : 8 - 10 - et 19 km, avec retour possible par le tram 13.

Si vous êtes intéressés contactez Patrice RABILLON (06 80 37 09 25) [patrice.rabillon@gmail.com](mailto:patrice.rabillon@gmail.com)

## **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.

**Le saviez-vous ?** En tant qu'adhérent à la FFRP, vous avez la possibilité de bénéficier de réductions et offres préférentielles sur des randonnées et trekkings, des équipements, techniques, des séjours... Cliquez sur le lien pour en avoir la liste pour la saison 2023/2024 : <https://www.randonnee78.fr/andresy/comment-adherer>

**Carrefour** lance un programme pour promouvoir le mieux manger et le sport en soutenant les clubs de sport amateurs. Votez pour les Pousse-cailloux en vous connectant sur l'application Carrefour.

## **PROCHAINE REUNION MENSUELLE**

Ouverte à tous

**Le lundi 2 octobre 2023 à 20 H**  
**Stade DIAGANA dans les Algéco**