



JUILLET / AOUT 2023

Réunion du 6 septembre
2023

Étaient présents

Dominique AMY
Maryvonne BUFFARD
Framboise LANOIR
Patrice RABILLON
Annick SOURD
Mettre à jour

Bonjour Cher(e)s Ami(e)s

Nous espérons que vous avez tous passé un bel été et que vous êtes en pleine forme ! Les Pousse-cailloux ont été présents pendant toute cette période. Nombre d'entre vous ont pu en profiter.

- Vous trouverez les comptes rendus de toutes les sorties dans ce journal ainsi que les montages photos des sorties des 25 bosses à Fontainebleau le 13 août et du week-end à Bourges les 26 et 27 août sur le site Internet des Pousse-cailloux, rubrique « nos dernières sorties » <https://www.randonnee78.fr/andresy/nos-dernieres-sorties/1129-sorties-d-aout-2023>
- La rentrée nous réserve encore de belles surprises, le programme de toutes nos sorties est inclus dans ce journal avec une nouveauté : des sorties pédestres douces.

Rappel de quelques rendez-vous :

- **Lundi 16 octobre 2023 à 18 h 30 au Kiosque du stade Diagana - sente des Pointes à Andrésy** (au fond à droite de l'entrée principale) Nous serons heureux d'accueillir les nouveaux Pousse-cailloux, ainsi que tous les anciens autour du verre de l'amitié. 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 L'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 Général 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 entre le 1er et le 30 octobre 2023
- **Pensez également à votre réadhésion.** Les bulletins étaient joints à un précédent Canard, mais vous pouvez les télécharger ainsi que les attestations jointes sur le site internet : <https://www.randonnee78.fr/andresy/comment-adherer>

A très bientôt sur nos chemins

Les membres du bureau

C'était Hier

02 JUILLET 2023 – Randonnée Classique – Gadancourt – 16 km

Nous étions 9 Pousse-Cailloux ce matin au départ de cette randonnée très agréable de 16 km dans le Vexin. Nous avons traversé de jolis villages, des paysages variés et avons pu admirer de beaux châteaux, de belles églises et également la fontaine Saint-Romain à la sortie de Wy dit Joli Village. Avant le bois de Morval nous avons fait la pause sur l'aire aménagée et avons poursuivi vers l'allée couverte du Bois Couturier. Le soleil était absent mais la température idéale. Merci à tous et à bientôt.

Francine KNAFF



05 JUILLET 2023 – Randonnée Classique – Maurecourt - Vauréal – 22 km

Dix pousse-cailloux se sont retrouvés à l'espace Blondeau à Maurecourt pour faire le grand tour de l'Hautil de 22 km, en passant par Jouy, Vauréal, Cergy le Haut, Courdimanche et Boisemont. Un temps plutôt doux a rendu cette marche agréable, sachant que si besoin, nous aurions pu nous rafraîchir sur les bords de L'Oise, au bassin de La Louvière ou dans un des quatre lavoirs qui jalonnaient notre itinéraire. Quelques gouttes sont venues nous chatouiller un peu avant midi. Cependant, peu après, nous avons pu pique-niquer sous le soleil et recharger les batteries à Boisemont, avant de rentrer par la ferme d'Ecancourt et le Val de Glatigny.

Annick MARDUEL



09 JUILLET 2023 – Randonnée Classique – Ecancourt – 12 km

Quatre pousse-cailloux (la concurrence avec le week-end à Amiens était rude !) ont répondu présent, ce matin pour cette randonnée champêtre de 12 km, en ce premier dimanche des vacances d'été. En chemin, à proximité du château du Fay, nous nous sommes attardés auprès des chevaux et des poulettes de l'Hautil. Nous avons aussi admiré les champs de blé, à perte de vue. A mi-parcours, à la ferme d'Ecancourt, nous avons salué les chèvres et les lapins. Nous avons alors pris le chemin du retour en traversant un parc nature, dans le nouveau quartier de Jouy, en face du lycée polyvalent de l'Hautil. Puis, nous avons emprunté, dans le Val de Glatigny, le chemin des Vignes. A midi pile, nous étions de retour sur Andrésy. Le temps, certes un peu capricieux, nous a contraints à quelques séances d'habillage et de déshabillage. Finalement, les quelques petites averses ont rafraîchi l'atmosphère et nous ont permis d'avancer à un bon rythme de 4,7 km/h.

Annick MARDUEL



08 et 09 JUILLET 2023 : Week-end à Amiens – 26 km.

Samedi la ville (10 km)

Nous voici 30 Pousse-Cailloux devant l'hôtel pour démarrer cette première journée à Amiens. Nous partons à pied pour les Hortillonnages d'Amiens pour une balade en barques (10 par barque) au milieu des jardins, parfois magnifiquement fleuris ; le batelier nous fournit des commentaires et anecdotes, des précisions sur leur association de sauvegarde des hortillonnages, et nous arrose aussi avec son pistolet à eau... Puis, nous prenons notre déjeuner dans le parc Saint-Pierre où nous trouvons suffisamment de bancs pour la plupart d'entre nous, mais tout le monde à l'ombre. Nous traversons N-S la ville en passant par le cirque inauguré par Jules Verne, sa maison familiale, et la maison où il écrivit ses fameux « Voyages Extraordinaires » que nous visiterons ; il fait chaud, même très chaud ! Retour à l'hôtel, sans oublier la photo de groupe avec Jules ; il avait 3 enfants, mais sur la photo, il y en a maintenant 32 ! A l'hôtel, certains prendront une douche salutaire pour se rafraîchir... d'autres se changeront pour la soirée. Départ pour la seconde mi-temps en traversant E-O la ville en passant par l'ancien théâtre et l'Horloge Dewailly pour arriver à la cathédrale Notre-Dame d'Amiens, pour une visite de celle-ci et du quartier Saint-Leu avoisinant. Dans l'attente de la visite commentée, des Pousse-Cailloux feront un saut jusqu'à la boutique « Macron » pour des achats « o per mangiare un gelato ». Pendant la visite, certains s'endormiront dans la fraîcheur de la cathédrale, ce qui sera bien souligné par notre très sympathique conférencière allemande. Le diner au restaurant tout proche, tenu par une sympathique ex-trielloise, permettra de nous redonner du punch ; nous sommes bien installés sur la terrasse, à l'ombre des parasols, la température devenant agréable. La tenancière nous libère pour rejoindre le parvis de la cathédrale pour suivre les spectacles de sons & lumières « Chroma » sur la façade ; 2 parties : une première avec des effets de lumière, une seconde pour « peindre » tous les ornements des 3 portes comme cela devait être à l'époque médiévale.... Un ravissement pour les yeux ! Retour à l'hôtel, en traversant O-E la ville, en passant par le jardin épiscopal où d'autres petites illuminations sont prévues (j'ai essayé de resquiller, mais j'ai été rappelé à l'ordre). Il est presque minuit.... Nous sommes cramés ; une seconde journée nous attend demain, nous avons besoin de récupérer.



Dimanche Grand Amiénois (16 km)

Après une nuit courte mais qui a permis de bien récupérer, l'objectif du jour est une randonnée dans la campagne amiénoise au grand air. Notre traiteur nous livre nos pique-niques à l'hôtel à l'heure prévue, il est 9

heures, nous pouvons rejoindre nos voitures chacun avec son pochon pour aller au point de départ de la randonnée face au lycée agricole du Paraclet près de Cottenchy (Sud d'Amiens). Nous partons à 26 marcheurs, quatre Pousse-Cailloux ont décidé de faire l'école buissonnière... Je remercie Patrice et Danièle qui nous évitent de porter notre pique-nique... en espérant qu'ils soient au point prévu et à l'heure prévue pour notre déjeuner ! Sinon, ceinture ! Le ciel est gris puis nous avons droit à une petite averse... ça tombe bien pendant quelques minutes. Ça se dégage dans la plaine et nous arrivons ensuite sur le chemin le long de l'Avre ; on se fait doubler par un coureur, qui à l'arrivée du sentier qui mène à la ville toute proche (Boves) se jette à l'eau... suivi par Christian. Et de fil en aiguille, les trois quarts du groupe se retrouvent en train de patauger dans la rivière dans une eau rafraichissante, et une ambiance bon enfant ... un moment de pure récréation et de « soins » pour nos pieds et nos jambes. A ce moment, nous croisons un groupe local de randonnée, en sens inverse, qui n'a pas profité du bain de pieds, mais qui nous conseille une petite modification de notre parcours à travers les jardins de Boves et du marais. Effectivement, cela valait le coup ! Plus loin, nous revenons sur le chemin de long de la rivière. Au terminus du chemin, au lieu-dit du Pont Russe, près de l'étang de Ladre, nous retrouvons Patrice et Danièle qui auront quand même un peu marché ; nous aurons donc bien notre déjeuner... mais avant cela, il est prévu de faire le tour de la petite réserve naturelle à proximité. De retour au Pont Russe, le pique-nique est vite avalé ; nous avons faim ! Nous repartons à 25 sur le chemin de retour à travers campagne et petit bois ; pendant ce temps, Patrice nous dégote un bar ouvert dans un coin paumé, Boves ; c'est inespéré ! Arrivée aux voitures après la traversée du bois de Fautimont avec ses moustiques géants (en ce qui me concerne, je n'ai pas été piqué ; et j'en ai massacré de gros...). Tout le groupe est là. Cela se termine un peu comme les histoires d'Astérix, par un pot dans le bar dégoté plus tôt. Puis, c'est la dispersion pour le retour en Ile de France. Je tiens à remercier tous les participants, qui ont mis leur bonne volonté et leur bonne humeur pour que ce weekend se passe bien, Régine pour avoir été une super serre-fil, Odette pour la vidéo sur nos ébats dans la rivière et Patrice pour avoir assuré les extra (portage des pique-niques et la trouvaille du bar).

Stéphane DI GRACI



16 JUILLET 2023 – Randonnée Classique – Bords de l'Oise – 12 km –

Ce dimanche, nous sommes 8 au départ du Bois de Cergy à 9h. Nous partons vers la plaine des maraîchers en faisant un petit détour pour monter sur la butte à Juju, seul petit dénivelé de la matinée ! Nous longeons l'Oise jusqu'au pont de Pontoise que nous traversons pour rejoindre l'autre rive ombragée vers Eragny. Nous arrivons à 11h30 au Bois de Cergy après avoir parcouru 12 kms dans la bonne humeur.

Sandrine ORSINI



19 JUILLET 2023 – Marche Dynamique – Le Heaulme – 22.5 km

Nous sommes 9 Pousse-Cailloux à nous retrouver au Stade Diagona à Andrésy pour covoiter jusqu'au Parking des Randonneurs à Le Heaulme où nous démarrons notre parcours. Nous remontons via les bois à Chavençon que nous traversons non sans regarder les jolies maisons fleuries. Nous poursuivons par un chemin forestier jusqu'à Neuville-Bosc où nous faisons une pause photo devant l'église. Nous remontons dans les bois pour atteindre le point culminant de l'Ile de France à la Butte de Rosne. Une photo s'impose ! Nous continuons notre périple en passant devant une propriété où Sarah Bernhardt a séjourné. Nous atteignons ensuite Bréançon où nous faisons une pause casse-croute au dos de l'église. Requinqués, nous repartons en direction de Grisy-les-Plâtres via des chemins très herbeux avec moult orties (aie, ça pique !). Nous bifurquons vers le Nord-Ouest à travers le Bois des Glands et nous remontons à notre point de départ en jetant un œil au joli toit de l'Eglise de Le Heaulme. Un circuit en Huit de 22.5 km très diversifié mené à 5.7 km/h de moyenne que les 9 marcheurs ont apprécié. A bientôt pour un nouveau périple !

Framboise LANOIR



23 JUILLET 2023 – Randonnée Classique – Poissy et proximité – 20.6 km

Cinq pousse-cailloux ont choisi de réaliser, aujourd'hui, une échappée belle. L'étape était de proximité mais fort dépayssante. Certes, côté ciel, le gris était dominant mais la température fort agréable et un brumisateuse diffusait par intermittence des gouttelettes rafraîchissantes. La petite équipe dominicale partage volontiers avec vous, quelques clichés de cette randonnée agrémentée d'un pique-nique dans le parc de Villennes. Nous avons pris le temps, à Médan, d'aller à la rencontre de célébrités, grâce à une exposition de photos et en nous attardant devant la maison de Zola. A Vernouillet, nous avons salué les ânes. A Brézolles, nous avons conversé avec un artiste jardinier. Le trou de l'enfer pour rejoindre le domaine de Marsinval avait finalement un petit air de paradis. A Breteuil, nous nous sommes parés de belles capes pour certains, de K-way pour les autres car le brumisateuse s'était subitement emballé. La descente sur Villennes nous a offert le plaisir renouvelé d'un magistral escalier et de la cascade de la grotte du parc Fauvel. Le retour sur Poissy, après le pique-nique certes un peu tardif mais à l'abri au milieu d'une luxuriante verdure, fût un jeu d'enfants. C'est ainsi, en conjuguant plaisir et effort sportif, que nous avons avalé 20.6 km à une moyenne de 4,8 km/h.

Annick MARDUEL



25 JUILLET 2023 – Randonnée Douce – Andrésey – 13 km

Dans le cadre de notre participation à des événements de la ville d'Andrésey, Patrice et Annick se sont mobilisés, en partenariat avec Sylvain, le responsable de l'Espace de Vie Sociale des Charvaux, pour l'organisation d'une randonnée avec pique-nique à la ferme d'Eancourt. Les 7 enfants inscrits ont pu découvrir le château du Faÿ, les chevaux de l'Hautil et les animaux de la ferme d'Eancourt. Les champs de blé, tout juste moissonnés, leur ont offert un terrain de récréation d'exception. Le pique-nique, en lisière de forêt, a été l'occasion de jouer dans les cabanes de Robinson. Sur le retour, la fatigue s'est faite un peu ressentir, mais tous seront fiers de raconter à leurs parents leur sortie et surtout leur petit exploit : 13 km dans les jambes !

Annick MARDUEL



30 JUILLET 2023 – Randonnée Classique – Magny-les-Hameaux – 24 km

En ce dernier dimanche de juillet, journée à peu près sèche, nous sommes 10 Pousse-Cailloux au rendez-vous de cette randonnée au départ des Granges de Port-Royal à Magny les Hameaux. Nous laissons les Granges derrière nous et nous nous dirigeons au Nord vers Voisin le Bretonneux que nous longerons dans le bois, avec une belle montée, puis descente jusqu'au lavoir de Magny les Hameaux où nous ferons la pause du matin. Puis, nous partons au Sud en traversant Milon la Chapelle, avec bien sûr une halte à la chapelle, une autre belle montée, puis Chevreuse avec la pause pique-nique dans la cour du château de la Madeleine. Retour vers les Granges au Nord par le fameux chemin Jean Racine, en passant près de Saint-Lambert, avec un petit arrêt à l'abbaye de Port-Royal des Champs, et une dernière montée pour atteindre le parking. Nous avons parcouru 24 km et gravi environ 500 m. Merci aux courageux(ses) qui sont venu(e)s sans savoir qu'il y aurait autant de montées, mais avec un parcours en grande partie à l'ombre des arbres.

Stéphane DI GRACI



31 JUILLET 2023 – Marche Dynamique – Osny – Boissy l'Aillerie - Montgeroult – 19.5 km

Nous voilà 8 marcheurs pour ce circuit en Huit de 19.5 km que nous démarrons du parking de la gare d'Osny. Nous entrons dans le parc du château de Grouchy puis nous remontons par des sentes en sous-bois jusqu'à Boissy l'Aillerie. Nous faisons un petit diverticule pour aller voir la jolie église Saint-André. Nous repiquons sur le bas de Boissy pour nous diriger sur Montgeroult à travers les champs. Un petit tour pour voir le château et

l'église et nous repartons dans les bois. Nous atteignons ensuite Courcelles sur Viosne et nous faisons une pause sous un charmant lavoir. Un nouveau diverticule pour voir l'église Saint-Lucien et c'est reparti à travers bois et champs pour rejoindre Boissy. La pluie nous surprend dans les sous-bois qui remonte sur les hauteurs de Boissy. Les vêtements de pluie sont prestement sortis des sacs et c'est sous l'eau que nous terminons notre jolie randonnée en rejoignant notre point de départ à travers les champs et le parc du château de Grouchy. Une balade très diversifiée où la bonne humeur et l'humour s'étaient invités !

Framboise LANOIR



06 AOUT 2023 – Randonnée Classique – Forêt de Meudon – 12 km

Une météo clémente a facilité le franchissement de quelques montées et descentes sportives aux 6 marcheurs sur une distance à peine supérieure à 12 km. Nous avons traversé quelques fugaces passages de la ville et, pour la plus grande part du parcours, foulé la forêt domaniale de Meudon. Celle-ci encadre Viroflay Velizy-Villacoublay et possède un joli point de vue sur Versailles. Nous avons salué sur notre passage quelques chênes remarquables chacun évoquant les missionnaires de différents ordres chrétiens dont Notre Dame du Chêne, arbre consacré par le prêtre de Viroflay dont les fidèles continuent à lui accorder leurs dévotions, que nous avons découvertes avec respect.

Lysiane ERARD



07 AOUT 2023 – Marche Dynamique – Forêt de Saint-Germain – Maisons-Laffitte – 23 km

Six Pousse-Cailloux se retrouvent aux Etangs du Corra et partent en direction du Nord Est de la forêt via différents petits sentiers pour rejoindre la route de l'Epine. Afin d'éviter la zone militaire nous revenons au Sud et rentrons dans Maisons-Laffitte pour retrouver la rue Laffitte. Nous déambulons dans les allées majestueuses du parc bordées d'imposantes villas. Nous faisons une photo devant la statue de Napoléon et rejoignons le château où nous faisons une pause casse-croûte dans le parc et une autre photo devant le château. C'est ensuite reparti pour le chemin du retour en longeant les bords de Seine et en remontant dans la forêt via Le Mesnil. Nous retrouvons notre point de départ en ayant effectué une boucle de 23 km rondement mené à 5.8 km/h. Vous avez dit « Dynamique » !

Framboise LANOIR



13 AOUT 2023 – Randonnée difficile – Les 25 bosses Forêt de Fontainebleau – 16 km et 900 m de dénivelé positif (équivalent 24 km classique)

Ils l'ont voulu, ils l'ont fait ! Annie, Brigitte, Catherine, Framboise, Florence, Sun, Valérie, Alain, Christian, Kristov, Stéphane et Guillaume, 11 Pousse-Cailloux et un invité sont arrivés à boucler le circuit après une indigestion de bosses, bossellettes mais surtout de rochers. Une distance de 16 km, ce n'est rien. Si l'on ajoute 900 m de dénivelé positif, c'est à peine plus. Avec les rochers où il faut grimper, descendre, sauter, se faufiler, passer en dessous ou au-dessus, s'accrocher, se hisser, se maintenir, éviter de glisser, se frayer un chemin dans une montée ou une descente, sous la chaleur et la réverbération de la roche, cela finit par être sportif et usant. Nous partons du parking au pied de la Roche aux Sabots par l'Est, première grimpette pour nous mettre en jambe, suivi par un long passage à plat. Le chemin est très bien balisé en rouge. Matinée avec une bonne météo et découverte de cette magnifique forêt principalement de pins, et chemins sablonneux. Nous attaquons ensuite les hostilités par la succession des autres bosses, sans peu de répit entre chacune: particulièrement, JA Martin, Rocher Cailleau (les chemins A/R étant très proche, on perd le chemin et les balises, nous grimpons en travers et rejoignons le chemin du retour...), puis le Potalo, la Grande Montagne, Rocher de la Tortue, Rocher des Gros Sablons où nous pique-niquerons, ensuite la Maison Poteau, le monument de la Résistance, la Justice de Chambergeot, Rocher de la Souris, Rocher Jean-Vigne, Rocher du Guetteur, et enfin le très long Mont Ivoit, la dernière bosse en dos de chameau.... Ouf, nous sommes au bout ! Il était temps car entre les petits bobos, la fatigue et la fin de nos réserves d'eau, il n'en fallait pas une 26ème. Nous guettons quand même le chemin pour sortir du circuit et revenir au parking et éviter donc de repartir sur une seconde boucle (car une boucle commencée doit être terminée !). Nous avons rencontré beaucoup de marcheurs et trailers sur le parcours et dans les deux sens. Nous l'avons bouclé en 8h45, dont 7h de marche... C'est très honorable ! Au final, nous avons passé une belle journée, dans une belle forêt, sur un beau parcours, et une équipe formidable revenue saine et sauve. Bravo à toutes et à tous, car c'était bien un parcours difficile. Il est temps maintenant de récupérer.

Pour accéder au montage photo de cette randonnée, rendez-vous sur [notre chaîne YouTube](#)

Stéphane DI GRACI



20 AOUT 2023 – Randonnée Classique – Etangs de Cergy – 12 km

Nous sommes 6 ce matin au départ du Bois de Cergy pour une randonnée avec des passages ombragés compte tenu de la chaleur dès 9h. Nous avons fait un grand tour des Etangs de Cergy avec quelques découvertes inédites pour certains comme la petite presque île cachée, l'étang réservé au ski nautique ou le parcours de paint ball. Nous sommes rentrés à 11h45 après avoir parcouru 12 kms dans la bonne humeur. Merci pour votre présence.

Sandrine ORSINI



20 AOUT 2023 – Randonnée Classique – Coye-la-forêt – 22 km

Nous sommes 7 Pousse-Cailloux pour cette randonnée à la journée (le pique-nique restant "au frais" jusqu'à l'heure d'en profiter). Il fait encore frais quand nous partons sur les chemins. Nous abordons Coye-la-Forêt. Nous contournons une partie résidentielle par un petit chemin boisé passant à l'arrière des maisons. Il nous mène le long du petit étang du château. Nous passons près de l'église, traversons la Thève, puis nous nous trouvons devant l'entrée du château. Nous empruntons ensuite un long chemin tout droit, face au château, bordé de nombreux parcs à chevaux, nous menant dans la forêt. Nous passons sous l'Aqueduc. Puis, après une balade en forêt, nous arrivons au château de la Reine Blanche (de Castille pour la légende) et ses magnifiques étangs de Comelle, alimentés par la Thève. Nous faisons le tour des 3 étangs : plus on s'éloigne du château, plus c'est sauvage... Magnifique ! Nous reprenons le chemin du retour par la forêt jusqu'aux voitures pour prendre nos pique-niques et continuer la randonnée, avec un peu moins de 8 km restant à couvrir. Après avoir déjeuner dans le bois, nous le traversons pour rejoindre le château et l'ancienne abbaye d'Hérivaux. Il fait très chaud, environ 30°C. Heureusement, le chemin de retour est aussi à travers bois. Nous avons parcouru 22 km. Merci pour votre compagnie !

Stéphane DI GRACI



21 AOUT 2023 – Marche Dynamique – Maurecourt – Bois de Vauréal – Bords de l'Oise – 23.5 km

Nous nous retrouvons à 8 Pousse-Cailloux sur le parking de l'Espace Gérard Blondeau à Maurecourt pour démarrer ce circuit en remontant la rue Deneufchatel en direction du château du Faye à travers champs. Nous entrons dans les bois de l'Hautil et bifurquons pour passer devant Bellefontaine, nous longeons l'orée du bois de Jouy le

Moutier et remontons via diverses sentes dans le bois de Vauréal que nous parcourons un peu en tous sens. Il fait frais nous y sommes bien. Mais il est temps de revenir à notre point de départ. Afin de raccourcir le parcours, nous empruntons des chemins un peu délicats et de jolies petites sentes qu'aucun d'entre nous ne connaissaient ! Nous rejoignons ensuite les bords de l'Oise et arrivons à notre point de départ après avoir parcouru 23.5 km avec un dénivelé de près de 400 m. Il était temps d'arriver car la température a bien grimpé ! A bientôt pour de nouvelles aventures.

Framboise LANOIR



26 ET 27 AOUT 2023 : Week-end à Bourges – 26 km –

Samedi : Menetou Salon et balade nocturne à Bourges (16 km)

Il est 10h15 et nous sommes 7 Pousse-Cailloux à attendre le reste de la troupe (12 autres Pousse-Cailloux) en haut de la place principale de Menetou-Salon, charmante bourgade de 1600 habitants, sise au cœur de la campagne berrichonne. Que signifie ce retard ? Les retardataires seraient-ils déjà en train de déguster les cépages locaux dans un quelconque troquet ? Il n'en est rien. Ils sont simplement, hors de notre vue, en bas de la place !!! Les retrouvailles effectuées, tout le monde part randonner sur des chemins bucoliques qui nous font contourner la commune sur une dizaine de kilomètres. La boucle terminée, nous revenons pique-niquer à proximité de nos véhicules avant de nous rendre au château où nous prenons un café malgré l'absence de son propriétaire, Le Prince d'Arenberg, pris par ailleurs. Néanmoins, guidés par Denis, un très sympathique et érudit enseignant à la retraite, nous visitons la superbe propriété du Prince, ayant appartenu en 1448 à Jacques Cœur, grand argentier du roi Charles VII. Nous sommes accueillis dans un décor néogothique aux intérieurs somptueux. Quand nous sortons du château, nous découvrons un petit musée où nous attend une magnifique collection de voitures anciennes et rutilantes notamment une imposante Minerva, pièce quasi unique. Après une rapide dégustation des vins issus des vignes de la propriété, nous partons vers Bourges où nous visitons librement le Palais Jacques Cœur, la somptueuse demeure de ce riche marchand, remarquable par ses vastes dimensions et son abondant décor de style flamboyant. Un peu plus tard, nous déjeunons dans un restaurant situé juste en face du Palais avant d'aller parcourir le circuit "les Nuits Lumière" qui nous permet de découvrir, à travers des projections scéniques de video mapping absolument magiques, des fragments de l'histoire de Bourges. Visualisez le reportage photo de ce séjour sur [notre chaîne Youtube](#)



Dimanche : Balade à Bourges (10 km)

Après une bonne nuit de récupération, nous partons, via la vieille ville, goûter la quiétude des 135 km de marais où seul le cancanement des canards vient rompre le silence. Le long d'un vaste jardin familial ont été accrochés des extraits des poèmes de certains de nos plus grands auteurs - entre autre, Baudelaire au XIXème siècle, Breton au XXème ou encore Bodin Mère et Fils au XXIème - « Nos intellectuel(le)s » se régalaient ! Sortis des marais, nous passons par un marché très fourni et très fréquenté où nous nous laissons tenter par les spécialités locales : crottins de Chavignol, galettes aux pommes de terre, etc. Une nouvelle petite incursion dans la vieille ville, un dernier passage devant le Palais Jacques Cœur et nous nous rendons au jardin de l'Archevêché, magnifique jardin public où nous attendent de succulents paniers pique-nique individualisés livrés par un traiteur local. Après un temps libre propice à la digestion pour les uns et au café pour les autres, nous nous retrouvons toutes et tous devant la cathédrale où une charmante guide, Hélène, va nous faire découvrir ce chef d'œuvre de l'art gothique qui, avec ses 41 m de largeur, est le plus large de France. Après la visite de la crypte où se trouve encore le tombeau du Duc Jean de Berry, nous admirons, entre autres, dans le chœur de cet édifice, une multitude de vitraux du XIIIème siècle où la couleur bleue est dominante. Les explications d'Hélène sont passionnantes, nous ne voyons pas le temps passer mais il faut bien que la visite s'achève à un moment donné. Il est déjà 16h30 et nous mettons à regret le mot "FIN" sur notre week-end berrichon. Nous repartons donc en direction de la région parisienne, heureux d'avoir passé un week-end d'exception qui nous a transporté quelques années en arrière au temps des chevaliers et des bâtisseurs de cathédrales. Merci à toutes et à tous d'avoir participé avec votre bonne humeur habituelle à ce dernier week-end d'Août. Visualisez le reportage photo de ce séjour sur [notre chaîne Youtube](#).

Patrice RABILLON



27 AOUT 2023 – Randonnée Classique – Bois de Vauréal – 15 km

C'est une équipe exclusivement féminine qui se retrouve ce matin au parking Vogler à 9h pour une rando au Bois de Vauréal. Après avoir parcouru la Sente des Roches qui nous mène jusqu'à la maison de Gérard Philippe, nous prenons un peu de hauteur dans un petit chemin étroit pour arriver sur l'ancienne voie de chemin de fer. Puis nous traversons le Bois de Vauréal où nous croisons quelques moutons puis nous redescendons pour longer l'Oise jusqu'au pont bleu de Jouy le Moutier. Après avoir traversé les étangs de Cergy et parcouru 15 kms, nous arrivons au parking juste avant la pluie. Merci aux 10 randonneuses pour leur présence et leur bonne humeur.

Sandrine ORSINI



03 SEPTEMBRE 2023 – Randonnée Classique – Etangs du Corot – 16 km

Douze Pousse-Cailloux sont présents pour cette randonnée à destination des étangs de Corot à Ville d'Avray. Après quelques hésitations pour passer du parking vers les haras de Jardy, nous traversons la lignée des beaux bâtiments de ce lieu. Par la forêt de Marly, nous rejoignons Vaucresson. Nous contournons la maison Jardy, puis nous abordons la limite nord de la forêt de Fausse-Reposes, en limite de Marne-la-Coquette, coincée entre la voie ferrée et A13. Nous traversons l'A13 en sécurité, sans même faire un râteau... nous continuons par la forêt jusqu'aux étangs de Corot, petit passage devant la maison du peintre Corot, et encas au bord du premier étang. Nous reprenons le chemin, faisant le tour des 2 étangs, puis toujours dans la forêt de Fausse-Reposes, jusqu'à l'extrémité sud, où un point de vue sur Chaville est malheureusement masqué par la végétation.... Retour par la forêt, bien fraîche avec la température qui grimpe (le chemin aussi...) jusqu'aux haras que nous traversons. Retour au parking après 16 km à 4 km/h moyen pauses comprises... nous avons bien marché en très bonne compagnie, merci !

Stéphane DI GRACI



SYNTHESE COMPTES-RENDUS DES MARCHES NORDIQUES DE JUILLET / AOUT 2023

Date	P C A	Lieu	Km	Vitesse Moy.	XX	Animateurs	Observations
JUILLET							
01/07/2023 MN Dynamique	7	Forêt de Saint-Germain (Noailles)	10	5.7	20	Xavier Louvencourt	Quelques gouttes d'eau nous ont accompagnés pendant cette sortie ainsi qu'un chevreuil au départ qui semblait peu farouche. Sinon cela s'est déroulé comme d'habitude avec de la causerie et renforcement musculaire de la langue !
01/07/2023 MN Rapide	6	Etangs de Cergy (Neuville)	12.7	5.9	20	Stéphane Di Graci	Pas de souci
06/07/2023 MN Dynamique	19	Forêt de l'Hautil (Ecancourt)	10.8	5.3	20	Didier Jollivet/ Michel Neyt	Ce matin, 19 marcheurs nordiques sont présents pour effectuer un parcours de 10,8 Km depuis le golf situé à proximité de la ferme éducative d'Ecancourt. Après les échauffements nous partons en direction de la forêt par le sentier découverte et nous sommes accueillis par les longs, forts et amusants braiments d'un âne, puis nous continuons notre circuit par ses chemins bien ombragés avec Brigitte comme guide. Nous effectuons de belles montées et descentes, nous progressons à 5,3 km/h. Au retour nous rejoignons le belvédère qui offre une belle vue environnante et notre parking. Une séance d'étirements est assurée avant de nous quitter. Merci à Brigitte pour le bon guidage, nous sommes partis à 18 et nous revenons au complet. C'est super non ! (Didier)
07/07/2023 MN Modérée	7	Forêt de Saint-Germain (Corra)	10.2	5	20	Lysiane Erard	Nous avons parcouru 10,2 bons km bien à l'ombre en Forêt de Saint Germain en Laye. Quelques bosses pour modérer l'allure à très légèrement un peu plus que 5 km/heure laissant les corps frais après quelques rapides arrêts pour se désaltérer.
08/07/2023 MN Dynamique	7	Forêt de Saint-Germain (Corra)	12.6	5.7	20	Didier Jollivet	Le parcours effectué ce samedi au Corra par 7 Pousse-cailloux a été de 12,6 km à une vitesse moyenne de 5,7 km/h. Avant le départ des échauffements sont réalisés, puis nous rejoignons la route Madame et direction Fromainville, ensuite nous empruntons la route du bout du monde et la route forestière du Belvédère jusqu'à la route forestière des Pavillons puis arrivé à hauteur de la route de la vente frileuse, nous revenons vers l'étang du Corra. En fin de séance des étirements sont assurés. Les chemins et sentiers parcourus étaient ombragés et des pauses boissons ont été assurées.
13/07/2023 MN Dynamique	12	Maurecourt - Neuville (Blondeau)	11	5.5	20	Michel Neyt	Après un échauffement à l'Espace Blondeau départ sur le circuit habituel (Maurecourt, Conflans, Neuville, Maurecourt) Parcours de 11km à 5,5km/h
15/07/2023 MN Dynamique	10	Hautil (Coutures)	9	5	20	Xavier Louvenourt	Nous sommes allés dans l'Hautil pour rechercher de la fraîcheur. Nous avons fait une boucle et puis retour par le chemin le long du mur du parc de la propriété. Nous avons parcouru environ 9 km. Désolé pour celles et ceux qui s'attendaient à une marche plus dynamique. Merci à tous.
15/07/2023 MN Rapide	6	Etangs de Cergy (Neuville)	12.8	6	20	Stéphane Di Graci	Pas de souci
20/07/2023 MN Dynamique	11	Forêt de Saint-Germain (Noailles)	12.7	5.7	20	Framboise Lanoir	Nous voici 11 Pousse-Cailloux au départ de la Croix de Noailles pour arpenter la forêt de Saint-Germain en Laye. Après les échauffements de rigueur, nous prenons la direction du Sud pour rejoindre la Mare aux Canes via divers chemins ne formant pas une ligne droite ! Nous empruntons ensuite le chemin du Buisson Richard et de nombreux autres avant de traverser la route pour retourner via de nombreux détours à notre point de départ. A l'arrivée, nous pratiquons une séance d'étirements. Puis, comme prévu (cf. le mail et le post sur le groupe Facebook des Pousse-Cailloux de Framboise du 1er juillet), nous sortons salades, cakes, houmous et autres

							« grignoteries » ainsi que des boissons des coffres de nos autos. Nous pique-niquons ainsi à l'ombre de grands chênes dans une ambiance très chaleureuse.
22/07/2023 MN Dynamique	9	Conflans - Herblay (Hautes Rayes)	10	5.5	20	Michel Neyt	Ce matin 9 participants pour une marche de 10 km à 5,5km/h de moyenne à Conflans et Herblay.
22/07/2023 MN Rapide	3	Etangs de Cergy (Neuville)	11.7	5.8	20	Stéphane Di Graci	Pas de souci
27/07/2023 MN Dynamique	10	Forêt de Saint- Germain (Charmilles)	12.8	5.9	20	Framboise Lanoir	En ce jeudi matin de fin juillet, ce sont 10 Pousse-Cailloux qui se retrouvent au Parking du Parc de la Charmille à Poissy pour effectuer un circuit inédit afin d'éviter la fête des Loges. En effet, après les échauffements d'usage dans le Parc, nous entrons dans la forêt par la route de la Justice et prenons le chemin de la Volières que nous remontons jusqu'à Achères Grand Cormier. Sur ce long chemin, nous faisons une pointe sur 2 km à plus de 7km/h. Une pause est la bienvenue ! Nous prenons ensuite sur l'Est et surprise, devant nous traversent deux magnifiques chevreuils et un mignon fan qui va vite se cacher dans les fourrés. J'en oublie de tourner à droite et arrivée à la route, nous rebroussons chemin pour retrouver un autre passage. Mais tous les chemins indiqués sur la carte n'existent pas dans la réalité car celui que nous empruntons, s'il est bien tracé au départ, fait que nous nous retrouvons vite sur un sentier de style amazonien ! Je n'ai pas apporté de machette avec moi alors nous faisons donc demi-tour ! Pas de souci, car nous retrouvons vite le chemin que nous devions initialement prendre ! Nous poursuivons notre périple via la route de Vignolles, la rue des Ambassadeurs, la route Saint-Hubert, la route de la Charmeriaie pour nous retrouver route de Raucourt et terminer notre circuit de 12.8 km mené à 5.9 km/h de moyenne. A bientôt pour un nouveau périple !
28/07/2023 MN Modérée		Forêt de Saint- Germain (Corra)			20	Lysiane Erard	Aucun participant
29/07/2023 MN Dynamique	6	Versailles	10	5	20	Xavier Louvenourt	Le temps maussade ne nous a pas empêché de faire les 10 km dans le parc du château de Versailles. Le domaine est en cours de restauration un peu partout comme les douves autour du hameau de la reine, certains murs d'enceinte, plantations de nouveaux arbres Le parcours de sauts d'obstacles est cours de réalisation, les passionnés d'équitation seront comblés ! Économie d'eau oblige, le il y a moins d'animation avec les jets d'eau.
29/07/2023 MN Rapide	4	Etangs de Cergy (Neuville)	13.2	6.2	20	Stéphane Di Graci	Pas de souci

03/07/2023 MN Dynamique	6	Forêt de Saint- Germain (Noailles)	1.2	5.9	20	Framboise Lanoir	Malgré la pluie annoncée, 6 Pousse-Cailloux se retrouvent à la Croix de Noailles. Après la séance d'échauffement, nous prenons la direction de Poissy via St-Joseph, une nouveauté ! Nous poursuivons par Raucourt, la Volière, rattrapons La Justice pour arriver derrière les Loges que nous contournons en réempruntant St-Joseph en direction de Saint-Germain. Nous remontons par la route des Mares et repiquons plein Nord pour arriver de nouveau derrière les Loges. Un petit tour sur Grand Veneur et nous retraversons la route non sans avoir fait une photo de groupe devant l'entrée de la Fête des Loges. Nous ne pourrons pas faire une pause « glace » ou un tour de manège car l'ouverture est prévue à 15h (ce dont je m'étais assurée avant de partir sinon je craignais de perdre des marcheurs gourmands en route !). Puis après avoir jeté un coup d'œil sur la Mare aux Canes nous retournons à notre point de départ. Un nouveau parcours en huit de 12.2 km que nous avons réalisé à 5.9 km/h de moyenne.
-------------------------------	---	---	-----	-----	----	---------------------	---

AOUT							
04/08/2023 MN Modérée		Forêt de Saint-Germain (Corra)				Lysiane Erard	Annulé
05/08/2023 MN Dynamique	6	Forêt de L'Hautil (Coutures)	10	5.5	20	Catherine Blévin	Nous étions seulement 6 pousse cailloux ce matin dans l'Hautil mais c'était bien !
05/08/2023 MN Rapide	6	Etangs de Cergy (Neuville)	13.3	6.5	20	Stéphane Di Graci	En ce samedi d'août, 6 Pousse-Cailloux se retrouvent sur la place de Neuville village pour une séance de marche nordique rapide. Le temps est frais et sec (pas pour longtemps), idéal pour appuyer un peu plus sur les bâtons. Nous parcourons la base, ses chemins, sa grande côte, ses autres côtes et seulement 3 petites pauses pour boire dont une à proximité de mûres mures. Au retour, un défi : on refait la grande côte ? Ben ouais, pas de problème... Nous avons parcouru 13,3 km à 6,5 km/h de moyenne.
10/08/2023 MN Dynamique	13	Forêt de l'Hautil (Eancourt)	11.2	5.3	20	Framboise Lanoir	13 Pousse-Cailloux, après les échauffements d'usage, se lancent au départ d'Eancourt dans la forêt de l'Hautil, grimpent et redescendent sur les bords de Seine de Triel avec en prime la visite de l'Eglise Saint-Martin que certain(e)s d'entre nous ne connaissaient pas. Nous longeons la Seine et remontons dans la forêt via différentes sentes plus ou moins pentues et finissons, pour rejoindre le plateau, par la fameuse côte de Mareille. Après un peu de plat nous redescendons, via le chemin du pavé, à notre point de départ où nous pratiquons une séance d'étirements qui sont les bienvenus. Nous aurons ainsi parcouru 11.2 km avec près de 250 mètres de dénivelés, le tout à 5.3 km/h de moyenne et sous le soleil enfin revenu !
11/08/2023 MN Modérée	8	Forêt de Saint-Germain (Corra)	10.8	5.2		Didier Jollivet	Nous sommes 8 marcheurs au départ du Cora avec Didier pour diriger le parcours de 10,8 km à 5,2 km/h de moyenne. Malgré le temps un peu lourd ce matin nous faisons des exercices de cardio avec quelques montées et descentes en restant sous les ombrages. Et nous en profitons pour faire une fructueuse cueillette de ceps en perspective de délicieuses omelettes au déjeuner. D'autres champignons aux spores d'un rouge magnifique à vérifier dans les ouvrages de mycologie ont été laissés à regret sur place ! (Lysiane Erard)
12/08/2023 MN Dynamique	9	Vieux Conflans (Coutures)	9	5.2	20	Didier Jollivet	Ce sont 9 Pousse-Cailloux qui se retrouvent pour une séance de Marche Nordique avec un parcours d'Andrésy à Conflans Ste Honorine en longeant le bord de Seine avec une escapade dans le vieux Conflans. Nous démarrons avec un temps pluvieux. Une fois parvenu place de la liberté à Conflans, le soleil fait son apparition nous passons par la tour Montjoie et son petit jardin médiéval puis nous effectuons un circuit par les anciennes rues escarpées du vieux Conflans. Ensuite passage par le parc du prieuré, la place Jules Gévelot et retour vers Andrésy. Nous avons marché 9 km à 5.2 km/h de moyenne. Le profil de ce parcours a permis de faire travailler le cardio et le renforcement musculaire. Les séances échauffements et étirements ont été assurées en début et fin de séance.
12/08/2023 MN Rapide	4	Etangs de Cergy (Neuville)	13	6.2	20	Stéphane Di Graci	Pas de souci
17/08/2023 MN Dynamique	16	Forêt de l'Hautil (Eancourt)	12	5.9	20	Framboise Lanoir	Il fait très beau ce matin jeudi 17 août avec une température de 20°. Après une série d'échauffement, nous partons à travers champs pour rejoindre Courdimanche. La chaleur ressentie, avec en plus un peu de déclivité est nettement plus que celle affichée ! Néanmoins, après une pause boisson bien méritée, nous repartons tout fringant sur Boisemont et remontons dans la forêt de l'Hautil via un nouveau sentier dont le départ est bien caché mais que j'avais repéré et testé la semaine dernière. Nous marchons à l'ombre dans les bois sur des petits chemins et retrouvons la route des Meuniers où nous accélérons. Au

							bout, nous faisons une séance de renforcements afin de revenir au calme puis nous repartons à travers bois pour retrouver notre point de départ. C'est ainsi que nous aurons parcouru 12 km à 5.9 km/h avec un dénivelé positif de 150 m. Une séance d'étirements à l'ombre est la bienvenue pour clore la séance.
18/08/2023 MN Modérée	5	Forêt de Saint-Germain (Corra)	10.8	4.8	20	Lysiane Erard	Ciel voilé ce vendredi 18 août. Les marcheurs sont prêts à débiter cette séance par des échauffements rapides sous une température encore fraîche puis s'élancer vers de belles lignes droites ou sinueuses en direction de la Muette, traverser le premier pont SNCF, longer l'autre côté de la ligne, rejoindre le deuxième pont, jouer dans les montées et descentes avant de regagner les Étangs du Cora par les Ventes Frileuses. Encore heureux qu'une "poche" ait pu sortir d'un sac prêteur pour recueillir les ceps qui ont composé cette fois-ci mon déjeuner. Merci à Joëlle, Christine, Myriam, Patrice pour ce parcours réalisé à un rythme oscillant entre 5,80km/h à 4,80k m/h sur une distance de 10,8 km. Au final, aux étirements nous nous sommes sentis bien humides sous la chaleur accablante qui avait augmenté au fur et à mesure.
19/08/2023 MN Dynamique	4	Parc de Versailles	10	5	20	Xavier Louvenourt	Nous étions 4 pour cette sortie dans le parc du château de Versailles. Nous accédons par la grille de la porte Saint Antoine, les horaires ont été modifiés, la grille ouvre à 7H00 en ce moment. Echauffements et départ par l'allée du Rendez-Vous en longeant l'arborétum de Chèvreloup. Un temps idéal pour marcher, peu de monde dans les allées ce matin. Un fois passé l'étoile Royale nous constatons l'avancement des travaux pour l'épreuve d'équitation des JO de 2024 et plus précisément le saut d'obstacles. L'engazonnement profite largement aux bernaches qui se jettent dessus. Une surprise nous attend : un pont provisoire a été mis en place pour traverser un des bras de la croix du grand canal, qui fait partie du parcours équestre. Cela fait penser au pont de la rivière Kwaï, un pont tout en bois. La rivière est cette fois terminée, dans le parc, dans la partie cultivable coté Saint Cyr, les tournesols n'ont jamais été aussi grands ! Nous n'avons plus droit aux grandes eaux... Quelques gouttes d'eau tombent, les touristes se précipitent sur leur parapluie ou à l'abri d'un arbre. Cela ne nous a pas gêné plus que cela, les Pousse-Cailloux sont habitués aux éléments ! Cette fois j'ai pu apercevoir le temple de l'Amour qui se trouve dans l'enceinte du hameau. Notre virée arrive à son terme au bout de 10 km et environ 2 heures de marche.
19/08/2023 MN Rapide	8	Etangs de Cergy (Neuville)	13	6	20	Stéphane Di Graci	Temps couvert mais déjà 23°C à l'aube ce matin. Échauffements, marche avec 3 petits arrêts pour boire et étirements avec quelques gouttes d'eau pour nous faire partir. Au compteur, 13 km à 6,0 km/h moyen hors arrêt et un temps total de 2h20 avec les pauses. Bon cardio.
24/08/2023 MN Dynamique	12	Etangs de Cergy (Dagnaude s)	9.3	6.1	20	Framboise Lanoir	Ce sont 12 Pousse-Cailloux motivés qui, après une séance d'échauffements, se lancent au départ de la rue des Dagnaudes à Neuville, à l'assaut du pont Bleu et attrapent les bords de l'Oise pour rejoindre le pont Rouge et le traversent. Nous poursuivons notre parcours tambour battant en faisant le grand tour des étangs avant de revenir par le Ham non sans avoir fait une pointe le long de l'Oise et sur le chemin de la Ferme. Des étirements ont clôturé cette séance de 9.3 km mené à 6.1 km de moyenne avec une pointe de 2 km oscillant entre 6.8 et 7.3 km/h. Un bon rythme. A bientôt.
25/08/2023 MN Modérée	6	Forêt de Saint-Germain (Corra)	11.5	5.5	20	Didier Jollivet	Nous sommes 6 Pousse-Cailloux au départ de cette sortie nordique à l'étang du Corra. Après les échauffements, nous partons pour effectuer un parcours de 11.5 km. La météo est correcte avec un ciel couvert, une température agréable, on se sent vraiment bien en forêt à pratiquer notre sport. Des pauses boissons sont assurées régulièrement pendant le trajet et en fin du parcours

							effectué à 5.5 km/h. Une séance d'étirements est réalisée par Dominique.
26/08/2023 MN Dynamique	13	Etangs de Cergy (Dagnaude s)	10.5	5.8	20	Xavier Louvenourt	Ce matin rdv rue des Dagnaudes à Cergy pour la MN prévue initialement avec Michel. 13 marcheurs au départ. Nous partons après un échauffement, Christian en tête direction les étangs. Passage au pieds des marches des 12 colonnes, puis nous longeons l'Oise, franchissons le pont de Neuville et retour au parking pour un retour au calme. Nous avons effectué 10.5 km à 5.8 km/h de moyenne.
31/08/2023 MN Dynamique	13	Forêt de Saint-Germain (Corra)	12	5.9	20	Michel Neyt	Rendez-vous aux étangs du Corra pour les 13 participants à cette sortie. Après une séance d'échauffements, départ pour un parcours de 12 km en forêt à 5,9 km/h de moyenne.



5 août - Marche nordique rapide - Etangs de Cergy



20 juillet - Marche nordique Dynamique
Forêt de Saint-Germain



29 juillet - Marche nordique dynamique
Château de Versailles



11 août - Marche nordique modérée - Etang du Corra

PROGRAMME DES SORTIES DE SEPTEMBRE 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 vendredi 01 septembre 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 02 septembre 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 –Andrézy – Ile de la Dérivation
Rdv à 8h50 Parking d'Andrézy – angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur,

Catherine BLEVIN (06 29 48 15 37)



Le samedi 02 septembre 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 03 septembre 2023 **Randonnée classique Matinée à Ville d'Avray (Etang du Corot)**
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 mercredi 06 septembre 2023 **Randonnée classique – Journée** permettant de découvrir ou de redécouvrir Suresnes et le Parc de Bagatelle. 9 h à 15 h 30 environ
Rdv à 8 h 20 sur le quai du RER à l'avant du train direction Nanterre Préfecture. Prévoir pique-nique et un peu d'argent pour l'entrée à Bagatelle payante (2,50 €) à cette époque de l'année et pour le retour en RER depuis La Défense.
Retour à Conflans fin d'Oise. Pour des raisons pratiques et n'oublier personne sur le quai merci d'informer Annick la veille ou au plus tard le matin même avant 8h, par SMS

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



Le jeudi 07 septembre 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Ecancourt
Rdv à 8 h 50 Parking de la Ferme d'Ecancourt (Cour du Murier à Jouy le Moutier)
Ou covoiturage possible sur appel téléphonique auprès de l'animateur

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le vendredi 08 septembre 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)

PAS DE SORTIES



Le dimanche 10 septembre 2023 **Randonnée classique – 6^{ème} Balade gourmande en Vexin organisée par le Lyons Club Marines Vexin**

Le coût de l'inscription est de 25 euros, (qui resteront acquis aux organisateurs même en cas de non-participation). Cette participation, outre qu'elle doit permettre au Lyons Club d'acquiescer un chien d'aveugle, couvre le repas complet : apéritif, entrée, plat principal, dessert, café et vin à discrétion.

Prise en charge exceptionnelle à hauteur de 10 € par les Pousse-cailloux pour ses adhérents)

Inscription auprès de Maryvonne Buffard buffard.maryvonne@orange.fr

Covoiturage organisé directement avec les personnes inscrites

Infos données aux personnes inscrites

Maryvonne BUFFARD (06 83 85 99 13)



Du dimanche 10 septembre au samedi 16 septembre inclus

Séjour Italie – Toscane

Patrice RABILLON (06 80 37 09 25)



Le jeudi 14 septembre 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Peuple de l'Herbe

Rdv à 8 h 50 Parking Stade Mazières – Pas de covoiturage

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le vendredi 15 septembre 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 16 septembre 2023 **Pas de Marche Nordique Dynamique**



Le samedi 16 septembre 2023 **Pas de Marche Nordique Rapide**



Le dimanche 17 septembre 2023 **Marche Nordique Dynamique – les 10 km de MN de Bois d'Arcy**

Informations et inscriptions : <https://semiboisdarcy.jimdofree.com/> (prise en charge des inscriptions à hauteur de 8 euros/adhérents par les PC sur présentation d'un justificatif) - Départ 9h45 du stade Jean Moulin de Bois d'Arcy - Temps limité à 2h15 – Inscriptions individuelles.



Le dimanche 17 septembre 2023 **Randonnée classique – environ 12 km le long de l'Oise**

Rdv à 8 h 50 Parking Vogler – derrière l'église de Cergy Village

Départ 9 h

Sandrine ORSINI (06 73 77 02 00)



Le lundi 18 septembre 2023 **Randonnée classique** - Tour de Paris (partie 1) environ 25 km avec pique-nique (en version "cool") – de 9 h 30 à 16 h 30 hors temps de transport.

Rdv 8h30 à l'avant du quai du RER de Conflans Ste Honorine (départ 8h38) Prévoir pique-nique et un peu d'argent ou un billet retour pour le retour à Conflans au départ de Paris. Retour à Conflans fin d'Oise.

Pour des raisons pratiques et n'oublier personne sur le quai merci d'informer Framboise la veille ou au plus tard le matin même avant 8h, par SMS

Pas de covoiturage

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



Le mercredi 20 septembre 2023. Sortie pédestre douce de proximité – 6 à 8 km maxi à 2 ou 3 km/h
Rdv à 13 h 50 au stade Diagana à Andrésy – pas de covoiturage

Stéphane DI GRACI (06 29 71 69 44)



Le jeudi 21 septembre 2023 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Etangs de Cergy
Rdv à 8h50 Parking des Dagnaudes Neuville (GPS : 49°01'06.0"N 2°03'11.5"E)
Covoiturage possible sur appel téléphonique auprès de l'animateur

Framboise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le vendredi 22 septembre PAS DE MARCHÉ NORDIQUE MODERÉE



Le vendredi 22 septembre 2023 Marche Nordique Initiation 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) et



Le samedi 23 septembre 2023 Marche Nordique Initiation 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

Xavier LOUVENCOURT (06 86 17 02 02) et Michel NEYT (16 70 81 94 55)



Le samedi 23 septembre 2023 Marche Nordique Dynamique 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

Catherine BLEVIN (06 29 48 15 37)



Le samedi 23 septembre 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 samedi 23 septembre 2023 Randonnée classique Bossapa à Chaville

27 ou 37 km avec dénivelés respectifs de 700 m et 1000 m - Information et inscription :

<https://www.rando92.fr/actus-%C3%A9v%C3%A9nements/la-bossapas/bossapas-2023/> (prise en charge des inscriptions (8 euros) par les PC pour ses adhérents sur présentation d'un justificatif
Inscriptions individuelles.



Le samedi 23 septembre 2023 Virade de l'Espoir de Cergy-Pontoise avec une randonnée de 14 km -

T-shirt offert à tous les participants - Echauffement collectif avant le départ des courses, séance d'étirements à la fin des épreuves. Un espace récupération avec des étudiants kinésithérapeutes proposant des massages sera aussi en place. Plus d'informations et inscriptions

: <https://viradecergyptoise.fr/2023/06/21/les-epreuves-sportives-du-23-septembre-2023/>

(prise en charge des inscriptions (8 euros) par les PC pour ses adhérents sur présentation d'un justificatif)
Inscriptions individuelles.

Le dimanche 24 septembre 2023 Randonnée classique. Matinée de 15 km à Mézy sur Seine

Rdv 7 h 20 parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésy pour organiser le co-voiturage

Départ 7 h 30

Francine KNAFF (06 34 00 00 06)



Le jeudi 28 septembre 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Etang du Corra
Rdv à 8 h 50 Parking de l'Etang du Corra à gauche
Covoiturage sur appel téléphonique auprès de l'animateur

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le vendredi 29 septembre 2023 -- **PAS DE MARCHÉ NORDIQUE MODERÉE**



Le vendredi 29 septembre 2023 **Marche Nordique Initiation** 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) et Stéphane DI GRACI (06 29 71 69 44)



Le samedi 30 septembre 2023 **Marche Nordique Initiation** 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

Xavier LOUVENCOURT (06 86 17 02 02)



Le samedi 30 septembre 2023 **Marche Nordique Dynamique** 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

Michel NEYT (06 70 81 94 55)



Le samedi 30 septembre 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 01 octobre 2023 **Randonnée classique. 22 à 24 km en forêt de Rambouillet**
Rdv 7 h 20 parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésy pour organiser le co-voiturage –
Prévoir son pique-nique

Départ 7 h 30

Aurélié BOURLIATAUD (06 88 43 02 47)



Le dimanche 01 octobre 2023 **Rando-challenge** au départ et à l'arrivée du gymnase Tassin de Louveciennes, avec un parcours Découverte de 10 à 12 km et un parcours Compétition de 16 à 20 km.
Information et inscription <https://www.rando-yvelines.fr/index.php/rando-challenge-2023>
Prise en charge des inscriptions à hauteur de 8 euros/adhérent aux PC sur présentation d'un justificatif.



Le mercredi 4 octobre 2023. **Sortie pédestre douce de proximité** – 6 à 8 km maxi à 2 ou 3 km/h
Rdv à 13 h 50 Espace Blondeau à Maurecourt – pas de covoiturage

Stéphane DI GRACI (06 29 71 69 44)



Le jeudi 05 octobre 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Maurecourt – Neuville
Rdv à 8 h 50 parking de l'Espace Blondeau à Maurecourt – pas de co-voiturage

Michel NEYT (06 70 81 94 55)



Le vendredi 06 octobre 2023 -- **PAS DE MARCHÉ NORDIQUE MODERÉE**



Le vendredi 06 octobre 2023 **Marche Nordique Initiation** 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) et Stéphane DI GRACI (06 29 71 69 44)



Le samedi 07 octobre 2023 **Marche Nordique Initiation** 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 07 octobre 2023 **Marche Nordique Dynamique** 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

Michel NEYT (06 70 81 94 55)



Le samedi 07 octobre 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 08 octobre 2023 **Octobre Rose à Andrésy**



Le dimanche 08 octobre 2023 **Randonnée classique. 22 km à Vétheuil**

Rdv 7 h 20 parking angle rue des Coutures et rue Pasteur pour organiser le co-voiturage – Prévoir son pique-nique

Départ 7 h 30

Stéphane Di Graci (06 29 71 69 44)



Le jeudi 12 octobre 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Ecancourt
Rdv à 8 h 50 Parking de la Ferme d'Ecancourt (Cour du Murier à Jouy le Moutier)
Ou covoiturage possible sur appel téléphonique auprès de l'animateur

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le vendredi 13 octobre 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 14 octobre 2023 **Marche Nordique Dynamique** 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 14 octobre 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)

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 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 Général 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 **entre le 1^{er} et le 30 octobre 2023**

INFOS DIVERSES

Judi 21 septembre 2023 - Une marche (5.5 km) est organisée le **jeudi 21 septembre** sur le site prestigieux du **Château de Versailles au Grand Trianon** avec un accueil dès **13h30** par le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre des Yvelines qui accompagne depuis plusieurs mois l'association "IRRP" qui œuvre pour financer la recherche médicale pour vaincre les maladies liées à la vue. Renseignements sur www.rando-yvelines.fr

Vendredi 13 octobre 2023 : Salon des Séniors à Andrésy (Salle Julien GREEN)

Nous serons présents de 9h à 17h avec un stand. N'hésitez pas à venir nous voir.

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>

PROCHAINE REUNION MENSUELLE

Ouverte à tous

Le lundi 6 novembre 2023 à 20 H
Stade DIAGANA dans les Algéco