



## OCTOBRE 2023

Réunion du 11 octobre  
2023

Étaient présents

Dominique AMY  
Maryvonne BUFFARD  
Stéphane DIGRACI  
Framboise LANOIR  
Annick SOURD

Vos animateurs de Marche Nordique ont initié 20 marcheurs à la Nordique sur 6 séances proposées. Certains sont venus plusieurs fois. Bienvenue aux nouveaux adhérents : randonneurs, nordiqueurs ou les deux à la fois. Ils sont une vingtaine et 83 % des PC ont réadhéré. Pour celles et ceux qui ne l'ont pas encore fait, il n'est pas trop tard ! Pour télécharger le bulletin d'adhésion, rendez-vous sur notre site internet : <https://www.randonnee78.fr/andresy/comment-adherer>

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 18h30 au kiosque du Stade Diagana. Nous vous y attendons nombreux. Merci toutefois de mentionner votre participation auprès de Dominique ([dominique\\_amy@orange.fr](mailto:dominique_amy@orange.fr)) afin que nous puissions nous organiser au mieux.

Chez les PC on marche tous les jours de la semaine ou presque comme vous pouvez le voir dans le programme riche en sorties diverses et variées : le lundi, on alterne rando classique et marche dynamique, le mardi on fait une sortie pédestre douce, le jeudi, le vendredi et le samedi sont réservés à la Marche Nordique avec 4 sorties et le dimanche on randonne sur des parcours plus ou moins longs. Il y en a pour tous les goûts... A vous de choisir ou de tout faire !

Les Membres du Bureau

## C'était Hier

### Comptes-rendus des randonnées

#### 06 SEPTEMBRE 2023 – Randonnée Classique – Suresnes – 20 km –

Pour cette 2ème édition d'une randonnée découverte de Suresnes et ses environs, nous avons commandé le soleil. Nous avons été bien gâtés voire un peu trop ! Après s'être retrouvés sur le quai du RER, 8 pousse-cailloux ont pris la direction de Nanterre Préfecture. A l'arrivée, nous avons profité du parc Malraux et de son jardin remarquable pour faire la traditionnelle photo de groupe. Ensuite, nous avons traversé le quartier des curieuses tours Aillaud, quartier qui ne laisse pas indifférent, pour rejoindre Puteaux, et ses beaux jardins cachés au milieu des bâtiments cossus. Au rond-point des Bergères, nous avons photographié le mouton bleu rescapé qui a perdu le restant du troupeau. La bergère aurait-elle fauté ? Nous sommes alors partis à l'assaut

du Mont Valérien, dont l'histoire, en partie tragique, nous a été comptée grâce aux panneaux informatifs. Cap ensuite, pour cette édition, sur la cité jardin, qui, malgré ses 100 ans, n'a pas pris une ride. Pour poursuivre notre balade patrimoine, nous avons fait un détour par les belles villas de la Criolla, d'inspiration art déco pour certaines et anglo-normandes pour d'autres. Puis, nous nous sommes laissés glisser jusqu'au parc du château, havre de fraîcheur et de paix. A la sortie du parc, nous bouclons la séance patrimoine, par le charmant village anglais, bien caché dans le centre moderne de Suresnes. Il était temps de traverser la Seine pour se reposer à Bagatelle, la chaleur montant en puissance et nos estomacs commençant à crier famine. Sur le pont, belle vue sur La Défense. Arrivés à Bagatelle, nous choisissons de pique-niquer près d'une grotte qui nous ventile légèrement. Après le repas, nous faisons le tour du parc, en prenant soin de choisir les allées ombragées. Nous admirons les fausses ruines, les pièces d'eau, les kiosques, la roseraie, les jardins et le pavillon fraîchement rénové, où une grandiose fête est en préparation. Pour se donner du courage, les plus gourmands feront une halte au glacier. Pour le retour, nous rejoignons La Défense, en passant par l'Ile de Puteaux. Petit scoop : la Défense est toujours en chantier et bruyante. Il faut bien l'avouer, avec la chaleur accablante qui régnait, nous avons assez vite rejoint les sous-sols du RER et attendions la douche avec impatience pour nous remettre de nos 22 km. Remerciements à Alain pour sa contribution au reportage photos

**Annick MARDUEL**



### **10 SEPTEMBRE 2023 – Randonnée Classique caritative – Balade Gourmande Marine – 12 km**

Lors de notre participation à la 6ème balade gourmande organisée par le Lyons Club de Marines, nous avons eu bien chaud. Heureusement les nombreuses pauses nous ont permis de tenir le coup ! Comme d'habitude, rien ne manquait : bière bien fraîche et divers crudités bien appréciées. Et pour finir une délicieuse tarte aux pommes ! Et nous avons fait une bonne action puisque la participation des 4 Pousse-Cailloux contribue à acquérir un chien d'aveugle.

**Maryvonne BUFFARD**



### **Du 10 AU 16 SEPTEMBRE 2023 : séjour en Toscane - 41 participants – Environ 62 km au total de moyenne – Patrice Rabillon**

#### **Dimanche 10 septembre**

Arrivée hier après-midi en Toscane pour le dynamique et sympathique groupe des Pousse-Cailloux. Installation à l'hôtel Alcide. Petit tour, avant le repas, dans la ville de Poggibonsi : certains en profitent pour découvrir la cité, d'autres testent, avec bonheur, les gelatos.

## **Lundi 11 septembre**

Aujourd'hui, 1er jour de marche en Toscane, pour les Pousse-cailloux en voyage. Une randonnée, au cœur du Chianti, avec visite de l'abbaye Badia à Passignano, somptueux monastère, et, au retour, un arrêt dans le village de San Donato qui vaut le détour tant pour ses glaces que pour ses typiques ruelles. Pour les plus sportifs, 450 m de dénivelé et 15 km parcourus. Pour les contemplatifs, 250 m de dénivelé et 13 km parcourus. Et pour tous, des paysages magnifiques, des trésors architecturaux et un soleil plus que généreux.

## **Mardi 12 septembre**

Les Pousse-cailloux continuent leur périple en Toscane. Encore une belle journée ! Aujourd'hui cap vers la Manhattan du Moyen Âge - San Gimignano. La journée débute par une randonnée dans la campagne Toscane, avec des vues panoramiques sur les tours du village. Les plus sportifs partent pour un circuit d'une quinzaine de kilomètres et 500 m de dénivelé, avec un pique-nique, en cours de route, à proximité d'un moulin. Les contemplatifs se satisferont d'une dizaine de kilomètres et 300 m de dénivelé. La randonnée se termine à 13h sur la place du Duomo au frais sous le préau. A 15h le deuxième groupe est de retour. Tous ensemble, nous bénéficions d'une visite de cette très pittoresque cité classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. La sortie se termine par quelques emplettes et la dégustation de glaces, toujours aussi délicieuses.

## **Mercredi 13 septembre**

Aujourd'hui c'était balade urbaine à Florence pour le groupe des Pousse-Cailloux en Toscane. Le matin, nous avons pu apprécier, grâce aux commentaires de notre guide, le remarquable patrimoine architectural, religieux et culturel de la cité. L'après-midi, c'était quartier libre pour continuer à arpenter le centre historique ou gravir les collines. Nous sommes ravis d'en prendre plein les yeux !

## **Jeudi 14 septembre**

Une journée encore bien remplie du côté de La Toscane ! Ce matin, deux groupes se forment pour une randonnée de 4 à 5 km depuis le monastère d'Abbadia à Isola jusqu'à Monteriggioni, dernier bastion de Sienne contre sa rivale Florence. Nous empruntons un tronçon de la via Francigena qui passe au travers d'un ancien marécage et un joli sous-bois. Pour finir, une petite grimpe nous conduit jusqu'au rempart de la cité. Nous franchissons alors la porte et découvrons un charmant village. Nous pique-niquons dans un cadre fort sympathique, sous les oliviers. L'après-midi le bus nous mène jusqu'à Sienne. Nous plongeons, avec l'aide de notre guide, dans la culture de la cité médiévale. Sur la Piazza del Campo, la magie opère, nous nous laissons séduire par les histoires de Palio. A quelques pas, la cathédrale nous attend. Comme le ciel s'assombrit, nous décidons majoritairement de profiter de notre temps libre pour visiter l'intérieur qui recèle des trésors, du sol au plafond, Et que dire de sa bibliothèque ? Une vraie pépite ! De retour au car, il semble que Sienne soit notre coup de cœur ! A demain pour d'autres aventures ....

## **Vendredi 15 septembre**

Pour notre dernier jour en Toscane, nous avons encore été gâtés : par la météo d'abord, une belle lumière était au rendez-vous, par nos guides, ensuite, qui nous ont concocté un programme fort agréable au village de Barberino, bâti sur les ruines de l'ancienne ville de Semifonte, détruite par Florence en 1202. Le matin, randonnée le long du ruisseau Agliena où les récents travaux de plomberie ont redonné vie aux anciens barrages, certains d'entre eux ont été conçus par Léonard de Vinci. L'après-midi, visite du village et d'une cave et moulin à huile d'olive avec dégustation. Les plus sportifs ont parcouru 14 km avec un dénivelé de 500 m. Les contemplatifs ont parcouru 9 km avec un dénivelé de 300 m. Demain, le retour sera rude, difficile de quitter cette somptueuse région aux aurores ! Un grand merci à Patrice pour l'organisation de ce voyage.

**Annick MARDUEL**



### 17 SEPTEMBRE 2023 – Randonnée Classique – Bords de l'Oise – 10 km –

Où sont les hommes ? C'est de nouveau une équipe exclusivement féminine et bien sympathique de 5 marcheuses qui était à 9h au départ du parking Vogler à Cergy. Nous avons emprunté un petit chemin qui longe l'Oise et que nous n'avons pas quitté jusqu'au pont bleu de Jouy le moutier. C'est un chemin ombragé qui nous a protégé de quelques gouttes de pluie à défaut du soleil. Puis nous avons pris le chemin qui longe l'autre rive de l'Oise pour arriver aux étangs que nous avons traversés. Nous sommes rentrés à 11h30 après avoir parcouru 10 kms. Merci pour votre présence et votre bonne humeur.

Sandrine ORSINI



### 18 SEPTEMBRE 2023 – Randonnée Classique – Tour de Paris GR 75 (La Villette – Bibliothèque F. Mitterrand) – 22 km – Framboise Lanoir – Annick Marduel

Nous sommes 17 marcheurs à nous retrouver à La Villette pour démarrer le GR 75 qui fait le tour de Paris entre le périphérique et les boulevards Maréchaux et traverse 75 espaces verts. Ce GR, initié en 2017, dans le cadre du soutien de la Mairie de Paris aux Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024, chemine entre des espaces sportifs utilisés lors de Jeux de 1900 et 1924 et ceux qui seront utilisés en 2024. Nous voilà donc partis pour découvrir ou revoir des bâtiments, des monuments, des jardins et des petites rues et des passages. Pour ne citer que certains, nous sommes ainsi passé devant la Géode, la Philharmonie, avons admiré le parc de la Butte au Chapeau Rouge et ses magnifiques arbres, visité l'originale église Notre Dame de Fatima, longé le réservoir d'eau des Lilas, traversé le jardin Serge Gainsbourg et le jardin Frida Kahlo, le square Séverine encore très fleuri, le jardin de l'Hospice-Debrousse, le square Antoine Blonin, descendu rue Sainte Blaise décorée de pots multicolores et pique-niqué dans le square Sarah Bernhardt. Rassasiés, nous repartons via le square Réjane, empruntons le Passage de la Voute accueillis par son énorme chat rouge, poursuivons notre chemin sur la Petite Ceinture et rejoignons le Lac Daumesnil dont nous faisons le tour. Nous rattrapons ensuite la Pelouse de Reuilly et arrivons Porte de Charenton où nous bifurquons sur Bercy via une étrange passerelle après avoir longuement longé le Boulevard Poniatowski. Nous prenons enfin l'élégante Passerelle Simone de Beauvoir pour rejoindre la Bibliothèque François Mitterrand et arrivons au terme de notre périple. Nous méritons bien de prendre un verre sur les quais de Seine avant de reprendre notre train pour Andrésy et

alentours. A très bientôt pour la suite de ce circuit qui sera prochainement programmé. Pour voir le montage photos, cliquez sur le lien de notre chaine Youtube : <https://youtu.be/N02j3OHQxEA>

Framboise LANOIR



### **20 SEPTEMBRE 2023 – Sortie Pédestre Douce – Andrésy – Bords de Seine – 7 km –**

Nous n'étions que 3 pour cette première Sortie Pédestre douce organisée par les Pousse-Cailloux, au départ du parking du stade Diagana, pour une balade urbaine dans la longueur d'Andrésy : rue du Général Leclerc, rue de l'église etc. et retour par les quais de Seine. Au début de la balade, la patrouille de France tournoyait au-dessus de nos têtes, attendant la visite du Roi Charles III à Paris, puis nous avons fait une halte devant la maison de la Belle Otero et d'autres en bord de Seine. Je ne sais pas ce qui a le plus marché entre les jambes ou les mâchoires et les mandibules ! Nous avons parcouru 7 km en 2h40 par une belle après-midi et une température agréable.

Stéphane DIGRACI

### **24 SEPTEMBRE 2023 – Randonnée Classique – Mézy – 16 km –**

Nous sommes 9 Pousse-Cailloux ce matin, parking Quai de l'Arquebuse à Meulan, au départ de notre randonnée. Nous longeons la Seine jusqu'à Juziers. Il fait bien frais et une brume voile le fleuve. De ce fait nous ne pouvons pas voir les maisons colorées de l'Ile Verte. Nous quittons les bords de Seine pour rejoindre la côte du bourg à Mézy et encore après quelques grimpettes, nous arrivons au lieu-dit « le Gibet » pour notre traditionnelle pause à cet endroit sous un beau soleil. Nous contourignons la villa Paul Poiret et atteignons les plaines au-dessus de Mézy toujours avec un soleil généreux, puis Hardricourt et sommes de retour aux voitures à midi. Merci à tous.

Francine KNAFF



### **01 OCTOBRE 2023 – Randonnée Classique – Rambouillet – 22 km –**

Nous sommes 7 à prendre la route pour Auffargis par une journée qui s'annonce bien ensoleillée. D'Auffargis nous rejoignons l'étang du Perray par le GR1C en bordure de bois. Nous empruntons ensuite une partie du chemin des rigoles et l'aqueduc de Vieille Église, réseau hydraulique mis en place sous Louis XIV pour acheminer l'eau au château de Versailles. De Vieille Église nous gagnons le bois des Vindrins à travers champs. La suite du parcours sera effectuée en forêt mais sur un terrain jalonné de montées et de descentes. Vers midi pause pique-nique sur des rochers qui rappellent la forêt de Fontainebleau. La proximité d'un parking fait que nous ne sommes pas seuls en ces lieux. La quiétude en est également troublée par une série de tirs et de coups de trompe !! Drôle d'endroit car le jour de la reconnaissance nous avons été troublées par les allées et

venues d'une petite voiture rouge. Mais gardons la tête froide, tout finit par retrouver son calme. L'après-midi est chaud et les raidillons fatigants ! Belle vue sur l'abbaye des Vaux de Cernay qui se fait une beauté et attend vos réservations pour fin octobre ! La fin de la randonnée, le long du ru des Vaux qui nous apporte un peu de fraîcheur, est reposante. Retour aux voitures à 15h30. À bientôt pour d'autres découvertes.

**Aurélié BOURLIATAUD**



### **04 OCTOBRE 2023 – Sortie Pédestre Douce – Andrésey – Berges de l'Oise – 6.2 km**

7 amateurs d'une marche douce se retrouvent à l'Espace Blondeau ce mercredi après-midi. Nous rejoignons le centre de Maurecourt et passons devant l'église Notre-Dame-de-la-Nativité. Comme elle est ouverte, nous entrons et profitons de l'occasion pour voir la copie du tableau de Véronèse du XVIème siècle de la Vierge et l'Enfant, classé aux monuments historiques. Nous continuons vers la confiserie d'Andrésey (qui est à Maurecourt), puis les berges de l'Oise jusqu'à Neuville. Le chemin de retour par la voie verte nous ramène à Maurecourt en passant par le centre équestre. Nous descendons le chemin Berthe Morisot, regardant les reproductions des tableaux impressionnistes, avec quelques commentaires des uns et des autres... Nous avons parcouru 6,2 km en 2h22 par ce bel après-midi ensoleillé.

**Stéphane DIGRACI**



### **08 OCTOBRE 2023 – Randonnée Classique – Octobre Rose à Andrésey – 8.3 km**

En ce 8 octobre, on voit la vie en rose à Andrésey. En effet, il est 10h00 et 662 personnes de tous âges, la plupart revêtues de tee-shirts roses sont en train de s'échauffer au son d'une musique très tonique et c'est le départ en direction de la ferme de Bellefontaine. Si la plupart des marcheurs rejoint le point de départ à partir du château du Fay, la quasi majorité des Pousse-Cailloux inscrits et les coureurs tournent à droite en direction de la forêt pour y effectuer la boucle maintenant bien connue de tous. Il est près de 12h30 quand les derniers Pousse-Cailloux sortent du bois et c'est maintenant le retour au point de départ où nous est offert le pot de l'amitié. Contribution des Pousse-Cailloux à cette opération : les 5 guides, les 5 baliseurs ayant préparé le terrain la veille et les 17 participants. Merci et bravo à tous.

**Patrice RABILLON**



## 08 OCTOBRE 2023 – Randonnée Classique – Randonnée Intercommunale Saint-Germain – Boucle de Seine – 19 km

Pendant que des Pousse-Cailloux participaient à Octobre Rose, 9 autres avaient rendez-vous de bon matin pour la randonnée organisée par l'office du tourisme de Saint-Germain-en-Laye en collaboration avec le Coderando78. Nous sommes inscrits sur le 19 km en ligne entre Saint-Nom la Bretèche et Saint-Germain-en-Laye, en passant par la gare des lisières, en traversant 2 forêts, celles de Marly et Saint-Germain. 3 groupes sont prévus au départ en décalé de 15 mn, pour 70 randonneurs. Nous partons en premier, après le café et les viennoiseries. Je mène ce premier groupe de 24 personnes, et Lysiane a bien voulu être mon serre-file. La première étape en forêt de Marly nous conduit au Désert de Retz où une conférencière et des gourmandises nous attendent. Nous poursuivons jusqu'à la gare des lisières, où une autre conférencière nous présente le Quai des Possibles et où nous piqueniquons. Nous faisons -5 et +6 participants (selon l'OT) pour nous retrouver à 30 randonneurs (chercher l'erreur...) pour le parcours en forêt de Saint-Germain. Nous avons droit à 2 autres conférences sur le parcours, à la Mare aux Cannes et au château du Val. Nous rejoignons les terrasses où un goûter nous attend à la maison forestière en limite du parc du château de Saint-Germain. Nous prendrons le Tram T13 à proximité, avec un peu d'effroi pour les tickets, pour retourner à Saint-Nom. Belle randonnée sous le soleil, avec un mixte sympa de marches, conférences instructives, et gourmandises. Merci à Lysiane pour son aide sur le parcours.

Stéphane DIGRACI

## 11 OCTOBRE 2023 – Sortie Pédestre Douce – Bois de Cergy – 6.2 km – Stéphane Digraci

Nous sommes 7 marcheurs à partir de la rue du Bruloir dans le bois de Cergy pour cette marche douce. Nous partons dans le bois, tournons un peu sous les arbres, puis nous débouchons dans la plaine maraîchère. Nous rejoignons l'Oise en passant par le pont sous la voie ferrée, que nous longeons jusqu'au parc des Larris. En arrivant à la mare, nous trouvons un banc sympathique pour contempler le paysage. Après cette petite pause, nous contournons la mare, puis retournons au point de départ par le bois de Cergy, sans pour autant franchir la butte à Juju. Nous avons parcouru 6,2 km en 2h08 tout compris. Bonne forme.

Stéphane DIGRACI



## Comptes-rendus des Marches Nordiques

### **01 SEPTEMBRE 2023 – Marche Nordique Modérée– Forêt de Saint-Germain – 10.4 km**

C'est avec de la pluie que nous nous retrouvons à 9 Pousse-Cailloux pour cette sortie de 10.4 Km à partir de l'étang du Corra. Après la séance des échauffements nous partons en direction de la maison forestière pour rejoindre La Murette et le pont du chemin de chemin de fer que nous traversons. Ensuite nous longeons le chemin forestier pour gagner le pont suivant que nous franchissons. Le soleil fait son apparition. Nous rejoignons le chemin pour atteindre celui de l'arborétum, puis nous revenons vers l'étang du Corra par le chemin habituel de la Vente Frileuse. En fin de parcours les étirements sont assurés par Dominique. La vitesse moyenne de marche des 9 participants a été de 5,3 km/h avec quelques pauses boissons bienvenues par ce temps chaud et humide.

Didier JOLLIVET



### **02 SEPTEMBRE 2023 – Marche Nordique – Andrésy – Ile de la Dérivation – 10 km – Catherine Blévin**

### **02 SEPTEMBRE 2023 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 13.5 km – Stéphane Digraci**

Ce sont 9 Pousse-Cailloux qui se retrouvent pour une séance de Marche Nordique avec un parcours de 10 km d'Andrésy à l'Île de la Dérivation mené à 5.9 km/h de moyenne sous la houlette de Catherine. En même temps, ce sont 7 Pousse-Cailloux qui ont marché 13.5 km à 6.2 km/h de moyenne menés par Stéphane sur la base de Loisirs de Cergy.

Framboise LANOIR

### **7 SEPTEMBRE 2023 – Marche Nordique – Forêt de l'Hautil – 12 km –**

Nous sommes 10 marcheurs à Ecancourt pour effectuer un parcours de 12 km à 5.6 km/h de moyenne. Bon rythme compte tenu de la température (nous nous sommes arrêtés plus que de coutume pour boire) et du dénivelé. En effet nous avons cumulé près de 600 m de dénivelés sur ce circuit traversant le bois d'Ecancourt de long en large et de haut en bas, sans compter la grimpe pour aller au Belvédère et rejoindre le haut de l'Hautil et bien sûr tout redescendre

Framboise LANOIR



### **08 SEPTEMBRE 2023 – Marche Nordique Modérée– Forêt de Saint-Germain – 10.7 km –**

Ils sont 8 Pousse-Cailloux pour cette séance de Marche Nordique Modérée menée par Lysiane au départ des Etangs du Corra pour parcourir 10.7 km à 5.4 km/h de moyenne.



### 14 SEPTEMBRE 2023 – Marche Nordique – Parc du Peuple de l'Herbe – 11.6 km –

Nous sommes 9 marcheurs à nous retrouver au Stade Mazière à Carrière sous Poissy dont Edith qui nous rejoint pour un essai de Marche Nordique. Après les échauffements de rigueur, nous partons sur les bords de Seine pour rejoindre le Parc du Peuple de l'Herbe que nous sillonnons avec des exercices pour travailler la vitesse et le cardio pour l'ensemble du groupe et des exercices de technique du geste pour Edith que nous retrouvons avec des aller/retour en trombone. A la fin du parcours de 11.6 km nous pratiquons des étirements pour nous remettre de nos points à plus de 7 km/h et une allure moyenne de 6.2 km/h. Nous avons bien travaillé !

Framboise LANOIR



### 15 SEPTEMBRE 2023 – Marche Nordique Modérée– Forêt de Saint-Germain – 10.8 km

Une nouvelle marcheuse rejoint notre petit groupe de 6 personnes pour cette sortie nordique depuis l'étang du Corra, elle s'est parfaitement adaptée, elle avait déjà pratiqué avec les bâtons. Après les échauffements, nous avons parcouru un circuit de 10.8 km à 5,2 km/h.

Didier JOLLIVET



### 21 SEPTEMBRE 2023 – Marche Nordique – Bords de l'Oise – 11.2 km –

Nous sommes 9 courageux marcheurs à affronter la pluie diluvienne qui s'abat sur nous pour démarrer cette séance de marche nordique au départ de Neuville. Bienvenue à Edith qui nous avait déjà rejoint jeudi dernier ainsi qu'à Martine et Patrice. Après une rapide série d'échauffements mouillés, nous partons rejoindre le pont Rouge par les bords de l'Oise en ayant préalablement traversé le pont de Neuville (le bleu !). Que de flaques à

enjamber ! Une pause et une séance de renforcement sous la pluie (Il paraît que c'est bon pour le teint !) et nous repartons toujours sous l'eau. Au pont rouge nous faisons des exercices de techniques de montées sur la pelouse détrempée afin de rejoindre l'Esplanade de Paris et ses 12 colonnes. Nous poussons jusqu'à la Tour Belvédère (36 m de haut et 3.5 m de large, œuvre conçue par le sculpteur Dani Karavan) posée au milieu de la grande place circulaire imaginée par l'architecte Ricardo Bofill Leví. Après cette incursion touristique, nous revenons à la passerelle, la traversons et rejoignons notre point de départ via les bords de l'Oise. Une séance d'étirements, toujours sous l'eau, clôture cette sortie de 11.2 km menée à 5.5 km/h de moyenne qui nous aura permis de prendre un bon bol d'air... et un bon bol d'eau !

Framboise LANOIR



**22 SEPTEMBRE 2023 – Initiation à la Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 9 km – Lysiane Erard - Didier Jollivet – Stéphane Di Graci**

C'est avec la pluie que nous nous retrouvons à l'étang du Corra pour cette matinée d'initiation à la nordique pour les nouveaux adhérents. Nous sommes 3 animateurs et 6 participants dont 4 débutants aussi nous nous divisons en 3 groupes avec 1 animateur pour chacun. Chaque groupe effectue un parcours différent aux alentours de l'étang. Des séances d'échauffements, de renforcement et d'étirements ont été assurés et dans l'ensemble les nouveaux marcheurs ont bien travaillé la technique et progressé. Chacun est reparti satisfait et bien mouillé après les 9 km parcourus à 5,4Km/h en moyenne.

Didier JOLLIVET

**23 SEPTEMBRE 2023 – Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 10 km – Catherine Blévin**

**23 SEPTEMBRE 2023 – Initiation à la Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 11.5 km – Michel Neyt – Xavier Louvencourt**

**23 SEPTEMBRE 2023 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 12 km – Stéphane Di Graci**

Que de groupes ce samedi matin pour pratiquer la Marche Nordique. Tandis qu'un groupe de 12 marcheurs confirmés menés par Catherine parcourent 10 km à 5.9 km/h de moyenne en forêt de Saint-Germain, Michel et Xavier initient 4 personnes à marcher avec des bâtons sur 11.5 km à 4.5 km/h de moyenne. Xavier précise les exercices effectués : « Vérification du matériel personnel, des petites choses à revoir comme un sac à dos non adapté et les bâtons, le positionnement des bâtons, la synchronisation des bras et les jambes, les techniques de marche dans les montées et les descentes, l'accélération en ligne droite, le tout dans une bonne ambiance ». Un troisième groupe de 2 marcheurs plus avertis, au départ de Neuville, mené par Stéphane, a lui parcouru 12 km à 5.6 km/h de moyenne. Une matinée bien sportive !

Framboise LANOIR

**28 SEPTEMBRE 2023 – – Forêt de Saint-Germain – 10.2 km –**

Ce sont 23 marcheurs qui se retrouvent aux Etangs du Corra par ce beau jeudi (28 septembre) ensoleillé. Bienvenue à Anne-Lise et à Philippe. Après les échauffements d'usage, nous partons d'un bon pas en direction de la Muette où nous faisons une pause boisson et une séance de renforcements des jambes. Nous rejoignons ensuite le chemin du Chêne Capitaine où nous pratiquons, sur une portion, le pas joyeux qui fait bien travailler le cardio ! Nous voilà repartis pour gagner la Croix Dauphine où nous faisons une nouvelle pause et une photo du groupe. Nous revenons à la Muette en empruntant le chemin de Vignolles et après une dernière pause, car

finalement il fait assez chaud et il faut se réhydrater, et une séance de renforcements des bras, nous repartons à notre point de départ par le « chemin des Landes » où nous repratiquons un peu de pas joyeux avant de revenir au calme. Des étirements terminent cette séance de 10.2 km mené à 6.3 km/h. Nous avons bien carburé !

Framboise LANOIR



**29 SEPTEMBRE 2023 – Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain – 11.9 km – Stéphane Di Graci**

**29 SEPTEMBRE 2023 – Initiation à la Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 10.7 km – Didier Jollivet**

Nouvelle matinée de marche nordique à l'étang du Corra et bienvenue aux nouveaux participants. Nous sommes 12 Pousse-cailloux au départ et après concertation des 2 animateurs, nous nous divisons en deux groupes. Un groupe mené par Stéphane pour un parcours de marche nordique modérée de 11.9 km pour le groupe Stéphane avec 6 marcheurs et un groupe mené par Didier pour un parcours de marche nordique d'initiation de 10.7 km avec 4 marcheurs. C'est autour de l'étang du Corra, de La Muette, de l'arborétum en passant par le chemin des bosses que nous avons effectué nos deux parcours à 5,7 Km/h pour le groupe Stéphane et à 5,3 Km/h pour celui de Didier. Des séances d'échauffements et d'étirements ont été assurées en début et fin des deux marches avec une séance de renforcement musculaire en plus pour le groupe Stéphane. C'était une belle matinée pour pratiquer la marche nordique avec juste une petite bruine pour nous rafraîchir en fin de trajet. À bientôt sur les chemins.

Didier JOLLIVET



**30 SEPTEMBRE 2023 – Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 11 km – Michel Neyt**

**30 SEPTEMBRE 2023 – Initiation à la Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 10 km – Xavier Louvencourt**

**30 SEPTEMBRE 2023 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 12.3 km – Stéphane Di Graci**

La Marche Nordique était à l'honneur en ce dernier jour de septembre chez les Pousse-Cailloux. En effet, un groupe de 14 marcheurs confirmés menés par Michel a parcouru 11 km à 6 km/h de moyenne en forêt de Saint-Germain. Un second groupe de 3 personnes ont été initiées à la Marche Nordique par Xavier au départ des Etangs du Corra sur une dizaine de km. Et le groupe des marcheurs sportifs composé de 5 Pousse-Cailloux dont

Stéphane, le meneur infatigable, ont sillonné la base de Loisirs de Cergy (qui n'est pas plate !) sur 12.3 km à 6.1 km/h de moyenne. Bravo à toutes et tous.

Framboise LANOIR



### **05 OCTOBRE 2023 – Marche Nordique – Bords de l'Oise – 12 km – Michel Neyt**

Ce matin nous étions 21 participants. Guidés par Michel, nous avons parcouru avec des conditions climatiques idéales 12 km à 5,9 km/h de moyenne. Partis de Maurecourt, nous avons longé l'Oise jusqu'à Jouy-le-Moutier. Retour par l'ancienne voie ferrée à partir de l'Eglise puis, au niveau de Vincourt, montée par un chemin creux vers la ferme de Bellefontaine. A partir de cette ferme nous rejoignons le château du Faÿ et regagnons ensuite Maurecourt en passant devant les écuries et le poulailler.

Patrice RABILLON



### **06 OCTOBRE 2023 – Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain – 11.2 km – Lysiane Erard**

### **06 OCTOBRE 2023 – Initiation à la Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 11.2 km – Stéphane Digraci**

Les 11 participants, tant nouveaux pratiquants que confirmés tous très motivés sont restés groupés pour cette dernière séance d'initiation aux Étangs du Corra. Les 11,2 km à l'allure modérée moyenne de plus de 4.5 km/h avec des pointes à plus de 6 km/h a prouvé l'intérêt de l'acquisition des bons gestes pour progresser. Bravo à tous. Merci à Stéphane pour la technique et Dominique pour les étirements.

Lysiane ERARD



## **07 OCTOBRE 2023 – Initiation à la Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 8.5 km – Didier Jollivet**

Ce matin, nous ne sommes que deux participants pour cette nouvelle initiation à la marche nordique, un animateur et une nouvelle participante qui est la bienvenue aux Pousse-Cailloux. Nous effectuons un circuit aux alentours de l'étang du Corra, La Muette et l'arborétum. Des séances d'échauffements et d'étirements ont été assurées. Nous avons bénéficié d'un temps plus que correct pendant ce parcours d'initiation de 8,5 Km mené à 5,2 km/h. Cette séance d'initiation était la dernière de la saison. Les nouveaux initiés peuvent se joindre aux marches nordiques modérées les vendredis (vitesse moyenne entre 4,5 et 5,5 km/h) - Rendez-vous à l'étang du Corra à 8h50. À vendredi prochain, bonne semaine à tous.

**Didier JOLLIVET**

## **07 OCTOBRE 2023 – Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 10.3 km – Michel Neyt**

Pendant que Didier donnait un cours particulier de marche nordique à une élève unique autour des étangs du Corra, Michel emmenait 19 Pousse-Cailloux parcourir une boucle à travers la forêt de Saint-Germain. Un peu de renforcement musculaire au cours du chemin, des étirements au retour et voilà, l'affaire est dans le sac : 10,3 km ont été parcourus à 6,3 km/h de moyenne avec des pointes à 7,2 km/h.

**Patrice RABILLON**

## **07 OCTOBRE 2023 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 13.7 km**

Il fait beau en ce samedi d'octobre, un peu frais au point du jour, mais 8 participants à la marche nordique rapide sont présents (l'une vient tester la légendaire version rapide que d'autres ont fui...). Après les traditionnels échauffements, nous nous élançons sur le chemin de halage et attaquons de suite la grande bosse... ça y est, on a bien chaud, on peut se déshabiller ! Puis d'autres bosses, pour ne pas se refroidir.... Nous faisons le tour de la base avec quelques petites boucles intermédiaires pour assurer le kilométrage. Puis, nous rentrons par le chemin de halage, après avoir fait encore quelques bosses. Nous pratiquons des étirements qui sont les bienvenus. Nous nous sommes arrêtés 3 fois pour 3 minutes, 9 au total pour boire, et avons parcouru 13,7 km en 2h10 soit 6,3 km/h moyen hors pauses. Finalement, la conclusion de la "testeuse", c'est que c'est tout à fait faisable ! Bon cardio.

**Stéphane DIGRACI**



## **12 OCTOBRE 2023 – Marche Nordique – Eancourt – 12.4 km**

Malgré une météo très peu engageante nous sommes 13 au départ d'Eancourt. Après une série d'échauffements, nous partons sur le chemin de la Croix Villecoq pour rejoindre le bois que nous sillonnons de bas en haut et de haut en bas. Un peu de renforcements musculaires, un exercice dans une descente et c'est reparti pour rejoindre le chemin du fossé de Turlupin, remonter (la dernière, promis !) jusqu'au chemin des Vaux Gaillard et revenir à notre point de départ par une dernière descente, le chemin du Pavé. Des étirements closent la séance qui fut rondement menée car nous avons parcouru 12.4 km à 5.7 km/h de moyenne avec un dénivelé cumulé de presque 500 m. Les cuisses ont bien travaillé.... Et pas que les cuisses !

**Framboise LANOIR**



**13 OCTOBRE 2023 – Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain – 10.7 km – Lysiane Erard**

**13 OCTOBRE 2023 – Initiation à la Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 9 km – Didier Jollivet**

Bienvenue chez les Pousse-Cailloux aux nouveaux marcheurs. C'est par une belle et agréable matinée d'automne que nous nous retrouvons au parking du Corra à 19 participants dont 8 nouveaux à initier. Après une séance d'échauffements, les deux animateurs présents décident d'animer chacun un groupe, les 9 marcheurs les plus expérimentés avec Lysiane et les 8 nouveaux à initier avec Didier. Le groupe de Lysiane effectue un circuit de 10,7 km à 5,5 km/h et le groupe Didier 9 km à 5,3 km/h. Nos deux groupes se rejoignent au niveau du sentier de la « vente frileuse » et nous terminons ensemble jusqu'au Corra. En fin de parcours, des étirements sont réalisés. Les participants initiés se sont appliqués à effectuer les bons mouvements pour la marche nordique et peuvent rejoindre les séances dynamiques des jeudi et samedi.

**Didier JOLLIVET**



**14 OCTOBRE 2023 – Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 12 km**

Au départ, les 15 participants présents effectuent une série de mouvements d'échauffements. Ensuite nous parcourons notre circuit bien connu vers l'ancienne maison forestière puis le pavillon de La Muette, une bonne partie du circuit de l'arborétum, le chemin des bosses. Nous revenons par la route du Corra, le sentier de la vente frileuse et nous rejoignons l'étang. En fin de séance, des étirements sont réalisés. Nous avons parcouru 12 km à 5,5 km/h. Bravo aux marcheurs récemment initiés qui se sont bien intégrés au groupe et merci à Michel et Xavier pour leur aide et le serre-file.

**Didier JOLLIVET**



# PROGRAMME DES SORTIES DE OCTOBRE / NOVEMBRE 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 dimanche 15 octobre 2023 **Randonnée classique** – Matinée aux Larris à Cergy – environ 10 km  
Rdv 8 h 50 parking du bois de Cergy face à la Résidence des Châteaux Bruloir  
Départ 9 h

**Sandrine ORSINI (01 16 24 92 08)**



Le lundi 16 octobre 2023 **Marche dynamique** – Environ 21 km en matinée – Auvers – Mery – Isle Adam (retour vers 12 h 45 hors temps de transport).  
Départ à 8h Parking de la gare d'Auvers sur Oise (le grand au pied du pont juste après la rue Montmaur) -  
Merci de prévenir Framboise de votre participation d'ici la veille ou au plus tard le matin même avant 8h par SMS  
Covoiturage - Rdv 7h15 Parking Stade Diagana (Sentier des Pointes, côté entrée du gymnase)

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

**Le lundi 16 octobre POT de BIENVENUE – 18 h 30 – Kiosque du Stade Diagana à ANDRESY**



Le mercredi 18 octobre 2023. **Sortie pédestre douce** – 6 à 8 km maxi à 2 ou 3 km/h  
Sur la Base de Loisirs de Cergy  
Rdv à 13 h 50 Espace Blondeau à Maurecourt – pour le covoiturage

**Stéphane DI GRACI ( 06 29 71 69 44)**



Le jeudi 19 octobre 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 covoiturage possible sur appel téléphonique auprès de l'animateur

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



Le vendredi 20 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 21 octobre 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 co-voiturage sur appel téléphonique auprès de l'animateur

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



Le samedi 21 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 22 octobre 2023 **Randonnée classique** – Matinée Bois de Neuville – environ 11 km  
Rdv 8 h 50 parking du bois de Cergy face à la Résidence des Chateaux Bruloir  
Départ 9 h

**Sandrine ORSINI (01 16 24 92 08)**



Le dimanche 22 octobre 2023 **Randonnée classique – en Huit** : 13 km en matinée et 7 km l'après-midi  
à Vétheuil (avec pique-nique pour ceux qui marchent toute la journée)  
Rdv à 7h50 Parking des Coutures – pour le covoiturage

**Départ 8h**

**Stéphane DIGRACI (06 29 71 69 44)**



Le mardi 24 octobre 2023. **Sortie pedestre douce** – 6 à 8 km maxi à 2 ou 3 km/h , Etangs du Corra  
Rdv à 13 h 50 Espace Blondeau à Maurecourt – pour le covoiturage

**Stéphane DI GRACI ( 06 29 71 69 44)**



Le mercredi 25 octobre 2023 **Randonnée classique** - Organisation en collaboration avec l'EVS des  
Charvaux à Andrésy d'une rando pour les familles d'environ 5 km avec ramassage de Châtaignes - Ouvert  
aux enfants et petits-enfants.

Rdv à 14 h dans le centre commercial des Charvaux à Andrésy (devant l'EVS – face à la boulangerie)  
Pas de covoiturage.

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



Le jeudi 26 octobre 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Etangs de Cergy  
Rdv à 8h50 Parking des Dagnaudes Neuville (GPS : 49°01'06.0"N 2°03'11.5"E)  
Ou covoiturage possible sur appel téléphonique auprès de l'animateur

**Stéphane DI GRACI ( 06 29 71 69 44)**



Le vendredi 27 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 28 octobre 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 –Hautes Rayes – Conflans -  
Herblay  
Rdv à 8h50 Parking des Hautes Rayes, Place Pierre Bérégovoy à Conflans  
Ou co-voiturage sur appel téléphonique auprès de l'animateur

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



Le samedi 28 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 29 octobre 2023 **Randonnée classique** – Environ 15 km en matinée à Vallangoujard  
Rdv à 7 h 20 Parking des coutures à Andrésy – angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur  
Pour organiser le covoiturage

**Départ 7 h 30 h**

**Dominique et Pierre BERARD (01 83 57 58 47)**



Le mardi 31 octobre 2023. Sortie pédestre douce – 6 à 8 km maxi à 2 ou 3 km/h au Parc du Peuple de l'Herbe à Carrières sous Poissy

Rdv à 13 h 50 Espace Blondeau à Maurecourt – pour le covoiturage

**Stéphane DI GRACI ( 06 29 71 69 44)**



Le jeudi 02 novembre 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 covoiturage possible sur appel téléphonique auprès de l'animateur

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



Le vendredi 03 novembre 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 04 novembre 2023 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Etang du Corra

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

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

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



Le samedi 04 novembre 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 05 novembre 2023 Randonnée classique – Environ 15 km en matinée à Noisy le Roi

Rdv à 7 h 20 Parking des coutures à Andrésy – angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur

Pour organiser le covoiturage

Départ 7 h 30 h

**Stéphane DI GRACI ( 06 29 71 69 44)**



Le lundi 06 novembre 2023 Marche dynamique – Environ 20 km en matinée - Forêt de Marly (retour vers 12h30 hors temps de transport)

Rdv à 7h55 Parking du Parc de Marly (Rte de Bacchus, 78160 Marly-le-Roi) Merci de prévenir Framboise de votre participation d'ici la veille ou au plus tard le matin même avant 7h30h par SMS

Covoiturage - Rdv 7h10 Parking Stade Diagana (Sentier des Pointes, côté entrée du gymnase)

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



Le mardi 07 novembre 2023. Sortie pédestre douce – 6 à 8 km maxi à 2 ou 3 km/h Base de Loisirs à Verneuil

Rdv à 13 h 50 Espace Blondeau à Maurecourt – pour le covoiturage

**Stéphane DI GRACI ( 06 29 71 69 44)**



Le jeudi 09 novembre 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 10 novembre 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 11 novembre 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. Pas de covoiturage

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



Le samedi 11 novembre 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 12 novembre 2023 **Randonnée classique** – Matinée environ 11 km – Etangs de Cergy et Parc François Mitterrand

Rdv 8 h 50 parking du bois de Cergy face à la Résidence des Chateaux Bruoir  
Départ 9 h

**Sandrine ORSINI (01 16 24 92 08)**



Le dimanche 12 novembre 2023 **Randonnée classique en Huit** : 12 km en matinée et 10 km l'après-midi aux Flambertins (avec pique-nique pour ceux qui marchent toute la journée)  
Départ 8h20 du Parking des Flambertins Route de Crespières (entre les Alluets et Feucherolles)  
Rdv à 7h50 Parking des Coutures à Andrézy –

**Départ 8h**

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



Le lundi 13 novembre 2023 **Randonnée classique** - Environ 22 km en journée avec pique-nique : Du Parc de Saint-Cloud au pont Napoléon III.  
Rdv 8h20 à l'avant du quai du train à la gare d'Andrézy (départ 8h29) ou à 8h20 à l'avant du quai du train à la gare de Maurecourt (départ 8h31) –  
Prévoir pique-nique et un peu d'argent pour une pause boissons éventuelle et un billet retour pour le retour à Andrézy ou Maurecourt au départ de Paris. Retour sur Andrézy ou Maurecourt vers 17h00.  
Pour des raisons pratiques et n'oublier personne sur le quai merci d'informer Framboise par SMS, la veille ou au plus tard le matin même avant 8h, en précisant la gare de départ.

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



Le mardi 14 novembre 2023. **Sortie pédestre douce** – 6 à 8 km maxi à 2 ou 3 km/h Parc forestier de la Charmille à Poissy  
Rdv à 13 h 50 Espace Blondeau à Maurecourt – pour le covoiturage

**Stéphane DI GRACI ( 06 29 71 69 44)**



Le jeudi 16 novembre 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Etang du Corra  
Rdv à 8 h 50 Parking de l'Étang du Corra à gauche  
Ou covoiturage possible sur appel téléphonique auprès de l'animateur

**Michel NEYT (06 70 81 94 55)**



Le vendredi 17 novembre 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 18 novembre 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Croix de Noailles  
Rdv à 8h50 Parking rond point de la Croix de Noailles à gauche  
Covoiturage sur appel téléphonique auprès de l'animateur

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



Le samedi 18 novembre 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)**

**Samedi 18 novembre – Assemblée Générale des Pousse-cailloux –  
17 h - Chalet de Denouval –  
149 bis rue du Gl Leclerc - Andrésy**



Le dimanche 19 novembre 2023 **Randonnée classique** – Matinée environ 11 km – Triel  
Rdv 8 h 50 parking d'Andrésy – angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur  
Départ 9 h

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



Le dimanche 19 novembre 2023 **Randonnée classique** –  
Marche du Vexin - 13, 21 et 26 kms à travers le Vexin Français avec des ravitaillements sur les parcours au départ de la Mairie de Chars. Inscriptions prise en charge pour les adhérents aux Pousse-Cailloux - Informer Aurélie (aurelie1bourliataud@wanadoo.fr) de votre participation et du kilométrage choisi avant le 15 novembre  
Lieu et heure de Rdv donnés par Aurélie aux participants

**Aurélie BOURLIATAUD (06 88 43 02 47)**



Le dimanche 19 novembre 2023 **Randonnée classique** – Tour de Paris (partie 2) environ 25 km avec pique-nique  
Rdv 8h20 à l'avant du quai du train à la gare d'Andrésy (départ 8h29) ou à 8h20 à l'avant du quai du train à la gare de Maurecourt (départ 8h31) - Prévoir pique-nique et un peu d'argent pour une pause boissons éventuelle et un billet retour pour le retour à Andrésy ou Maurecourt au départ de Paris. Retour sur Andrésy ou Maurecourt vers 17h00. Pour des raisons pratiques et n'oublier personne sur le quai merci d'informer Framboise par SMS, la veille ou au plus tard le matin même avant 8h en précisant la gare de départ.

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

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

## C'est passé

**Samedi 9 septembre 2023** a eu lieu le FORUM DES ASSOCIATIONS au Stade Diagana à Andrésy. Le stand des Pousse-Cailloux a accueilli de nombreux visiteurs (surtout le matin) qui ont manifesté un intérêt tout particulier pour la Marche Nordique et les Sorties Pédestres Douces. Nous avons enregistré quelques nouvelles adhésions sur place et nous avons eu le plaisir de saluer bon nombre de PC venu visiter le stand. Merci aux volontaires qui ont tenu le stand.

### **Vendredi 13 octobre 2023**

Ce sont 6 Pousse-Cailloux volontaires qui ont tenu le stand de notre Association du Forum des Séniors qui s'est tenu le 12 octobre à Andrésy. Renseignements fournis sur nos activités, explications données sur notre mode de fonctionnement et démonstration de Marche Nordique en sillonnant la salle ! Les Pousse-Cailloux ne sont pas passés inaperçus !

### **Vendredi 13 octobre 2023**

Réunion des animateurs et des membres du Bureau au stade Diagana avec remise d'une veste en remerciements à tous les animateurs et membres du Bureau des Pousse-Cailloux sans qui notre Association ne pourrait fonctionner. Et pour fonctionner, elle fonctionne... à plein régime ! En effet, ce sont près de 300 jours sur la saison 22/23 soit environ 80 % de jours sur une année où les Pousse-Cailloux propose une randonnée ou une marche nordique avec plus de 2800 participations à ces sorties proposées. C'est ainsi que nous avons largement fait le tour de la terre puisque nous avons parcouru 45 962 km (cumulés) sur la saison passée. Au niveau administratif (la logistique, le budget, les adhésions, les plannings, le Canard, le site internet, les statistiques, les démarches administratives... et j'en passe !), nous n'avons pas fait le décompte des heures passées mais elles sont très nombreuses et peuvent se compter en jours, voire en mois de travail. Alors, cette veste verte aux couleurs des Pousse-Cailloux, elle est amplement méritée !

## A venir

### **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](mailto: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](mailto:dominique_amy@orange.fr) jusqu'au 15 novembre au plus tard**

## INFOS DIVERSES

### **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**