



## NOVEMBRE 2023

Réunion du 6 /11/ 2023  
Etaient présents

Dominique AMY  
Maryvonne BUFFARD  
Stéphane DIGRACI  
Lysiane ERARD  
Framboise LANOIR  
Annick MARDUEL  
Patrice RABILLON

L'automne est de retour et avec elle, entre autres, 2 grandes manifestations qui sont maintenant rituelles au sein de notre association : notre Assemblée Générale (AG) et notre participation franche et massive à l'opération municipale organisée au sein de la ville d'Andrésy : le Téléthon.

La loi de 1901 fait en effet obligation aux associations de tenir une AG une fois l'an. C'est l'occasion de tous nous rencontrer et de faire le point sur nos activités passées, présentes et à venir. Nous vous rappelons que **cette AG aura lieu le samedi 18 novembre**. Nos statuts prévoient que tous les membres de l'Association y assistent ou y soient représentés pour débattre de tous les problèmes ainsi que pour renouveler les membres du Conseil d'Administration (CA). En cas d'impossibilité d'assister à cette AG, nous vous prions de nous retourner votre pouvoir dûment complété et signé. Nous poursuivrons cette AG par le traditionnel pot de l'amitié. Pour une bonne organisation (nombre de participants), nous vous demandons de bien vouloir nous confirmer votre présence dans les meilleurs délais. Nous comptons vivement sur celle-ci nécessaire à la vie de notre association.

Quant au **Téléthon qui durera une semaine entière chez les Pousse-Cailloux**, nous faisons de nouveau appel à votre générosité. N'oubliez pas que vos dons sont entièrement reversés à l'AFM Téléthon. De plus, si vous établissez un chèque bancaire et en manifestez le souhait, vous recevrez l'attestation de déduction fiscale.

Nous comptons sur votre implication et nous vous souhaitons de continuer de marcher au sein des Pousse-Cailloux dans l'échange, le partage, la convivialité et le respect de l'autre.

*Les Membres du Bureau*

## **C'était Hier**

### **Comptes-rendus des randonnées**

#### **15 OCTOBRE 2023 – Randonnée Classique – Parc des Larris – 11 km**

Nous sommes 11 ce matin et c'est avec un beau soleil mais 6 degrés que nous partons à 9h du parking du Bois de Cergy en direction du Parc des Larris. Nous faisons une première photo sur la butte à Juju qui domine la plaine maraîchère. Puis nous longeons l'Oise jusqu'au parc des Larris dont nous faisons le tour sans oublier la traditionnelle photo dans le cadre installé à cet effet. Nous passons sur l'autre rive côté Eragny toujours en longeant l'Oise. Nous faisons une pause avec une vue magnifique sur les arbres se reflétant dans l'eau. Nous continuons dans Ham afin de retrouver la passerelle qui nous mènera au Bois de Cergy. Nous avons parcouru 11 kms en 2h30. Merci à toutes et tous pour votre présence et votre bonne humeur.

**Sandrine ORSINI**



#### **16 OCTOBRE 2023 – Marche Dynamique – Auvers – l'Isle Adam – 20.2 km**

Nous nous retrouvons à 13 Pousse-Cailloux sur le parking de la gare d'Auvers pour démarrer ce circuit en traversant l'Oise pour la longer côté Méry; Un petit tour dans le parc du château, quelques photos, et nous rejoignons les bords de l'Oise jusqu'au pont mixte entre Mériel (où a vécu Jean Gabin enfant et adolescent) et Butry-sur-Oise (où vivent les butryot(e)s) que nous empruntons pour retrouver les berges de l'Oise de l'autre côté. Nous longeons Parmain et l'Isle Adam. Un petit tour sur l'île Conti et son château, aperçu de la plage aménagée, où, dans les années 50, tous les nageurs de premier plan, au niveau mondial, viennent s'affronter à L'Isle-Adam et visite de l'église Saint-Martin. Nous rejoignons ensuite la jolie grimpe de la sente au beurre (sans glisser !) et marchons ensuite sur des chemins entre les champs. Nous traversons un petit bois (ça monte encore bien cette sente des Anes !) avant de nous retrouver sur le plateau et descendre gentiment jusqu'à Auvers via le cimetière et son église immortalisée par Van Gogh. Ho chance, elle est ouverte alors nous jetons un œil ! Retour au parking via le souterrain de la gare avec ses peintures naïves qui sont toujours une découverte étonnante pour celles et ceux qui ne connaissent pas. Nous avons ainsi parcouru un peu plus de 20 km à bonne allure (5.8 km/h de moyenne). Un parcours très diversifié à retenir.

**FramBoise LANOIR**



## 18 OCTOBRE 2023 – Sortie Pédestre Douce – Base de Loisirs de Cergy – 6 km

Malgré le mauvais temps et la petite pluie, nous sommes 2 à nous retrouver pour cette sortie pédestre douce vers les étangs de Cergy-Neuville. Nous partons de la place de Neuville village par le chemin des Dagnaudes pour rejoindre la base. Nous effectuons le tour de l'étang où se situe le ski nautique, la vague à surf et la coulée d'eau pour les kayaks. Il y a encore des skieurs et aussi des pompiers qui s'entraînent en eaux vives. La pluie redouble ; nous rentrons en passant par la rue de la caserne des pompiers menant directement à la place de Neuville village. Nous avons bien marché avec 6 km en 1h30, et pris un bon bol d'air.

Stéphane DIGRACI



## 22 OCTOBRE 2023 – Randonnée Classique – Bois de Neuville – 11.5 km

Nous sommes 7 marcheurs ce matin devant le Bois de Cergy pour un départ à 9h. Nous accueillons Patricia qui est une nouvelle adhérente. Le temps est incertain mais nous finirons sous le soleil. Nous partons en direction de HAM afin de rattraper le petit bois de Neuville que nous traversons. Nous passons devant un petit club équestre et profitons d'un banc pour faire notre pause. Nous prenons l'allée du roi où une photo s'impose. Nous longeons l'Oise et la maison de retraite jusqu'aux étangs que nous traversons pour rejoindre le port de Cergy. Nous arrivons au parking à 11h30 après avoir parcouru 11,5 kms dans la joie et la bonne humeur. Merci pour votre présence.

Sandrine ORSINI



## 22 OCTOBRE 2023 – Randonnée Classique en Huit – Vétheuil – 14 et 21 km

En ce dimanche accompagné d'un beau soleil d'automne, nous sommes 7 Pousse-Cailloux au départ de cette randonnée en Huit à partir du parking en contrebas de l'église de Vétheuil. Nous partons sur le vallon de Chaudry où l'apothicaire Ozane allait cueillir ses herbes et faire le tour des 5 seigneuries. Passé le Tremblay, nous entrons dans le bois de la Bucaille. Au coin Nord-Ouest du centre de réadaptation, nous bifurquons vers le château du Grand Saint-Léger, bien restauré d'ailleurs en n'oubliant pas de faire une petite pause pour un encas. Sortis du bois, nous arrivons à Villiers en Arthies et son beau château qui ne se visite que l'été et sur rendez-vous. Nous rentrons par la plaine après avoir parcouru 14 km en matinée, et ramassé des noix. Sur le parking un peu isolé et tranquille, une Pousse-Cailloux nous quitte. Des bancs nous tendent les lattes pour pique-niquer. Après la collation, nous repartons à 6 pour une boucle bien agréable de 7 km, en partie le long de petits cours d'eau. A l'arrivée, nous avons la chance que l'église soit ouverte et qu'une dame de l'Association des Trésors de l'église soit présente pour en parler. Merci pour votre aimable compagnie.

Stéphane DIGRACI



### 24 OCTOBRE 2023 – Sortie Pédestre Douce – Etang du Corra – 6.7 km

C'est un sympathique groupe de 5 Pousse-Cailloux qui s'élancent lors de cette sortie pédestre douce au départ de l'étang du Corra. Nous faisons le demi-tour de l'étang par le sud avant de nous enfoncer dans la forêt. Le temps est agréable et la température est douce pour marcher. Nous arrivons au Pavillon de la Muette : nous parlons de son histoire depuis François 1er à nos jours, des derniers propriétaires et des mécènes. Nous en faisons le tour pour le voir sous tous les angles. Nous taillons la route pour le retour jusqu'au mur nord de la forêt et bouclons le tour de l'étang. Nous avons parcouru 6,7 km en 2h20. Tout le monde semble bien content de la sortie. Belle forme.

**Stéphane DIGRACI**



### 25 OCTOBRE 2023 – Randonnée « ramassage de châtaignes » 6 km

Aujourd'hui c'était mission particulière pour Les Pousse-cailloux. En partenariat avec l'Espace de Vie Sociale des Charvaux, une sortie ramassage des châtaignes dans les bois était proposée aux petits et grands. Comme les Pousse-cailloux font bien les choses, nous avons demandé à Madame la Pluie de poursuivre son chemin et de nous laisser tranquille à compter de 14h. Et petit miracle, elle nous a écoutés. C'est donc, plein d'entrain, que 6 adultes et 8 enfants ont pris le chemin de l'Hautil pour une balade de 6 km ponctuée de petites surprises. Aux écuries, nous avons pu apprécier le travail du Maréchal Ferrand. Ensuite, à travers les arbres, les enfants ont aperçu le château du Faÿ. Puis, dans la forêt, très vite, nous avons trouvé des châtaignes et chacun a pu remplir son sac en se régaland d'avance. Patrice a aussi partagé, avec le groupe, ses connaissances sur les champignons. Nous avons fait un arrêt à la Stèle des aviateurs. Les enfants ont écouté avec attention la tragique histoire de l'équipage du bombardier britannique. Au retour, après avoir salué les poulettes de l'Hautil, la petite troupe a pris un bon goûter à l'Espace de Vie Sociale et rêvait déjà à d'autres aventures.

**Annick MARDUEL**

### 27 OCTOBRE 2023 – Randonnée Classique – Andrésey – 9.6 km – Clotilde Barbet

Il n'y pas que les nordiques qui ont pratiqué leur activité favorite ce vendredi 27 octobre. En effet, à l'initiative de Clotilde, 6 Pousse-Cailloux se sont exceptionnellement retrouvés devant l'Espace Julien Green pour effectuer une balade jusqu'à l'Ile de la Dérivation à Carrières-sous-Poissy. Le soleil était absent et quelques averses éparses nous ont accompagnés tout au long de notre périple qui nous a donné l'occasion de croiser ou dépasser plusieurs Pousse-Cailloux dont Philippe L. qui a parcouru quelques kilomètres avec nous. Notre déambulation dans l'Ile de la Dérivation qui s'était parée des couleurs d'Halloween nous a permis de prendre conscience de l'impact des grands travaux à venir... Lors de notre retour, nous saluons Toto le héron qui nous observe de la rive opposée à la nôtre. Mais était-ce bien lui ? Un peu plus loin en effet, nous

apercevons son sosie. Le mystère reste entier. De retour devant le hall du marché d'Andrézy, nous totalisons 9,6 km parcourus au compteur et c'est autour d'un thé bien réconfortant que nous terminons cette agréable après-midi alors qu'une forte averse s'annonce. Merci Clotilde pour cette rando exceptionnelle par son heure et jour de programmation ainsi que pour la sympathique conclusion qu'elle avait prévue pour les petits copains.

**Patrice RABILLON**



### **29 OCTOBRE 2023 – Randonnée Classique – Vallangoujard – 14.5 km**

Les défections se succédaient au fur et à mesure que les prévisions météorologiques s'affinaient. Néanmoins 9 intrépides prêts à braver les intempéries étaient présents au point de départ sous un beau soleil qui éclairait les frondaisons parées de couleurs automnales. Une bonne surprise\* nous attendait après quelques centaines de mètres, puis après la ferme qui domine Vallangoujard, nous avons pu apercevoir 3 chevreuils traversant les labours pour gagner les bosquets (un seul pour ceux dont l'attention ou la vue sont défaillantes). Avant Épiais-Rhus, des maraîchers effectuaient leurs dernières récoltes, et c'est là que la pluie est arrivée. Une accalmie est survenue à l'heure de la pause agrémentée d'une douceur inédite\*, puis le déluge s'est abattu sur nous. Même les nombreux passages en forêt ne pouvaient nous protéger. Une nouvelle accalmie - très fugace - est opportunément survenue à l'étang de Rhus pour permettre la prise de la traditionnelle photo de groupe, puis le déluge a repris. Cependant personne n'a abandonné au passage à la gare de Rhus-Theuville. Alors que la randonnée touchait à son terme, le soleil est revenu et au moment de monter en voiture un magnifique ciel bleu nous narguait.

\* les plus curieux désirant en savoir davantage peuvent d'ores et déjà s'inscrire à l'édition 2024 de notre sortie automnale.

**Dominique et Pierre BERARD**



### **31 OCTOBRE 2023 – Sortie Pédestre Douce – Parc du Peuple de l'Herbe – 6.3 km**

Nous sommes 6 Pousse-Cailloux pour repeupler ce parc de Carrières-sous-Poissy. Ce n'est pas grand-chose avec toute cette herbe... Mais, ils sont motivés ! Nous contournons l'étang de la Galiotte et poursuivons via l'étang de la Vieille Ferme jusqu'à la marina. Nous avons revu Toto le héron mais ce n'est pas sûr... Nous aurait-il suivi

? Sur le chemin du retour, nous allons saluer La Jolie Mante(s) devant la Maison des Insectes, et prenons la pause pour la photo. Nous continuons jusqu'à une antenne bizarre où chacun émet sa théorie, puis retour au parking après 6,31 km réalisés en 1:56:51 très précisément. Un groupe sympa, le tout avec une météo clémente, et des courbatures aux mâchoires. Belle forme pour tous

Stéphane DIGRACI



### 05 NOVEMBRE 2023 – Randonnée Classique – Noisy-le-Roi – 16 km

En ce premier dimanche de Novembre, 14 Pousse-Cailloux se sont réunis pour cette randonnée au départ de Noisy-le-Roi. Nous partons par le stade : première déconvenue, le chemin est barré... pas de problème pour contourner. Nous traversons Noisy en passant par les anciennes écuries pour atteindre la porte des Gondi. De là, nous longeons Noisy puis Bailly le long de la Forêt. Nous débouchons à Bailly que nous traversons en passant devant son château transformé en IEM. Il commence à pleuvoir... Nous atteignons la plaine de Versailles via une passerelle pour traverser en sécurité, puis le chemin de Maltoute. Son nom est bien trouvé : pluie et bourrasques de vent nous attendent dans la plaine de Versailles. A la fontaine de Maltoute, seconde déconvenue : le chemin le long du Ru de Chèvreloup a été labouré... pas de problème pour contourner. Nous le retrouverons à la ferme Les Moulineaux. Nous approchons de Rennemoulin, il pleut toujours. Nous nous abritons dans le lavoir Saint-Nicolas pour la pause. Saint-Nicolas tient bon dans le fond de la fontaine attenante. Je propose un vote pour tailler la tangente et raccourcir de 3 à 4 km le parcours.... 5 voix "Pour" suffiront pour l'emporter. Finalement, c'est la fin de la pluie et le retour du soleil qui l'emporteront ! On continue donc comme prévu... Le vent permet de nous sécher. Nous arrivons aux abords de Villepreux par la voie Royale. Une dernière montée nous met à niveau de Noisy et nous voici de retour au parking. Nous avons parcouru 16 km en 4 h en tout... dans la moyenne du randonneur standard !

Stéphane DIGRACI



### 06 NOVEMBRE 2023 – Marche Dynamique – Forêt de Marly – 22.2 km

Ce sont 9 Pousse-Cailloux qui se retrouvent pour aller se stationner dans le parc de Marly. Mince, le parc n'ouvre qu'à 8h et il est 7h50 (nous avons admirablement bien roulé depuis Andrésy !). Nous stationnons donc les 2 véhicules sur les places juste après l'entrée du parc et nous démarrons notre circuit en modifiant les 2

premiers km du départ. Nous rejoignons ensuite le GR1 que nous suivons jusqu'à la traversée souterraine de l'A13. Petit diverticule pour aller voir le Désert de Retz qui est bien caché derrière les grilles... Nous ne faisons donc que l'apercevoir. Petite pause pour un encas et c'est reparti dans la forêt par divers chemins (un coup à gauche, un coup à droite !) pour arriver à Saint-Nom-La-Bretèche. Nouveau diverticule pour aller voir le château de la Bretèche... Chou blanc car nous ne faisons que l'apercevoir à travers les grilles.... Nous voilà repartis pour retraverser l'A13 et revenir à notre point de départ via de nombreux petits chemins plus ou moins larges. A l'arrivée, jolie vue sur le parc de Marly. Belle matinée avec 22.2 km au compteur mené à 5.2 km/h de moyenne malgré des passages extrêmement boueux et glissants et près de 800 m de dénivelés cumulés. Elle n'est pas plate la forêt de Marly.... Mais que de belles couleurs automnales et de magnifiques champignons...

**FramBoise LANOIR**



### **07 NOVEMBRE 2023 – Sortie Pédestre Douce – Base de Verneuil – 8.1 km**

En ce mardi d'accalmie entre 2 jours de pluie, 9 Pousse-Cailloux profitent d'un beau soleil d'automne pour marcher sur la base de Verneuil. La nature commence à prendre de belles couleurs. Au départ, nous constatons une manifestation non déclarée à l'administration d'un nombre impressionnant d'oies bernaches sur la petite plage à l'entrée de la base. Pourquoi manifestaient-elles ? Ont-elles eu gain de cause ? Ceci est une autre histoire ! Nous contourmons l'étang du Rouillard et passons entre les étangs et arrivons sur le chemin de halage. Nous pouvons admirer les maisons sur la berge opposée de Vaux, d'Evécquemont puis de Meulan. Nous saluons la belle Ariane au passage et aboutissons au centre nautique des Mureaux datant de 1858. A ce stade, nous rebroussons chemin. De retour sur la base, nous longeons l'étang du Rouillard côté Seine. Nous constatons à l'arrivée que la manifestation silencieuse n'était toujours pas terminée ! Nous avons parcouru 8.1km en 2h15 total, tout en passant un excellent moment. Le soleil se fait bas, il est temps de rentrer. Belle forme.

**Stéphane DIGRACI**



## Comptes-rendus des Marches Nordiques

### **14 OCTOBRE 2023 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 12 km – Stéphane Di Graci**

C'est sur un circuit aux Etangs de Cergy que 4 marcheurs menés par Stéphane ont parcouru 12 km à 6.4 km/h. Ils n'ont pas chôme !

FramBoise LANOIR

### **19 OCTOBRE 2023 – Marche Nordique – Ecancourt – 13.2 km**

Certes, il fait gris et la pluie menace au départ de cette sortie en marche nordique de ce jeudi matin 19 octobre, mais cela n'empêche pas 10 courageuses marcheuses (et oui, que des filles !) de se retrouver à Ecancourt. Après les échauffements d'usage, nous partons via le chemin de la ferme d'Ecancourt et grimpons directement au Belvédère. La vue est superbe et le ciel magnifique. Une photo de groupe et c'est reparti pour sillonner le bas du bois avec seulement deux descentes et deux grimpettes ! Nous remontons ensuite sur le haut de l'Hautil via Vaux Gaillard puis empruntons le Chemin des Meunier. Il fait un temps magnifique avec un beau soleil. La forêt est superbe. Nous bifurquons sur le chemin des Roches et remontons au Parc aux Etoiles par le chemin de l'Hautil. Nous replongeons dans la forêt au niveau de la Petite Cavalerie et revenons à notre point de départ via le chemin du Cordon et la descente du Person. Un parcours bien sympathique et très agréable de 13.2 km mené à 5.7 km/h avec un dénivelé de près de 250 m. Bravo les filles !

FramBoise LANOIR



### **20 OCTOBRE 2023 – Marche Nordique Modérée– Forêt de Saint-Germain – 9.5 km**

Encore une belle matinée malgré quelques gouttes de pluie pour assurer notre marche nordique modérée à l'étang du Corra. Nous sommes 14 participants dont 5 récemment initiés et 1 à initier. Après les échauffements en bordure de l'étang, nous effectuons un circuit de 9,5 Km en forêt aux alentours du Corra. Vers la fin de notre périple, nous retrouvons une nouvelle participante qui s'est trompée sur l'heure du départ de notre marche, elle se joint à nous pour la dernière 1/2 heure et peut malgré tout faire ses débuts en marche nordique avec les bâtons qui lui sont prêtés. Nous avons parcouru notre circuit à 5,5 km/h et en fin de séance des étirements pour le groupe sont assurés par Dominique. Merci Xavier pour le serre-file.

Didier JOLLIVET

### **21 OCTOBRE 2023 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 14 km**

En ce samedi incertain du point de vue de la météo, nous sommes 5 Pousse-Cailloux sur le parking de Neuville village pour cette séance de marche nordique sportive. Après les échauffements traditionnels, nous nous élançons sur le chemin de halage en direction de la base nautique. Nous ne grimpons pas de suite la grosse butte. Pour finir notre échauffement, nous allons en faire quelques-unes plus petites, puis nous pouvons nous déshabiller et se confronter à la grosse... Nous continuons notre chemin avec une pause boisson sur la presqu'île. Nous poursuivons ensuite jusqu' à proximité du centre de voile et grimpons la grande butte devant. Nous prenons alors le chemin de retour par le bord de l'Oise sans oublier de nous réhydrater toutes les 30 minutes. De retour, nous pratiquons les étirements. Nous avons parcouru 14 km à 6,3 km/h de moyenne, suffisamment vite pour passer entre les gouttes de pluie et rester secs. Bon cardio.

Stéphane DIGRACI



### **21 OCTOBRE 2023 – Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 9.7 km**

Ce matin nous avons quitté Andrésy sous une pluie fine. Arrivés à la Croix de Noailles plus une seule goutte. Après les échauffements de rigueur nous empruntons la route de la Garenne, une ligne droite où chacun peut lâcher les chevaux, puis ensuite la rue de Coligny pour ensuite longer la voie ferrée. Une petite série de bosses avant de prendre le pont qui nous permettra de retrouver notre chemin du retour où nous retrouvons le parking et faisons quelques étirements. C'est ainsi que nous avons parcouru 9.7 km à 5.6 km/h.

**Xavier LOUVENCOURT**

### **26 OCTOBRE 2023 – Marche Nordique – Etangs de Cergy – 11 km**

Ce jeudi, c'est un remplacement pour moi et je m'en souviendrai !... Nous partons à 9 Pousse-Cailloux depuis le parking de la rue des Dagnaudes, après les échauffements traditionnels, en direction de la base de Cergy-Neuville. Sur la base après quelques petits tours, nous tombons sur une mauvaise surprise. Je suis dans l'obligation de laisser le groupe à Michel pour continuer et terminer la séance. Je les rejoins à l'arrivée... ils avaient déjà fait les étirements. Nous avons parcouru 11 km à une vitesse moyenne de 5,5 km/h. Merci Michel.

**Stéphane DIGRACI**



### **27 OCTOBRE 2023 – Marche Nordique Modérée– Forêt de Saint-Germain – 9 km**

Ce vendredi matin, quel bonheur ! Pas de pluie pour effectuer notre parcours de 9 km à 5,3km/h en forêt du Corra. En effet, c'est avec le soleil que les 11 Pousse-Cailloux présents s'échauffent en bordure de l'étang où l'eau nous renvoie de magnifiques reflets colorés. Ensuite, nous marchons en direction de l'ancienne maison forestière puis vers La Muette, nous prenons un chemin à gauche pour rejoindre le rond-point de la route du Corra où trois exercices de renforcement sont effectués, puis nous revenons vers l'étang par le chemin habituel de la vente frileuse où nous pouvons voir de belles coulemelles et des coprins noir d'encre, nous poursuivons notre chemin de retour en faisant une petite boucle par la piste cyclable balisée orange et nous terminons notre parcours par le chemin qui longe le bord de l'eau côté mur. En fin de séance, les étirements sont assurés par Lysiane que je remercie pour son aide. A noter que 5 des 11 marcheurs présents ont été récemment initiés et sont en progrès. À la semaine prochaine pour une nouvelle nordique modérée.

**Didier JOLLIVET**



### **28 OCTOBRE 2023 – Marche Nordique – Hautes Rayes – 10 km**

Ce matin nous sommes 14 Pousse-Cailloux pour parcourir un circuit de 10 km par la plaine et en bord de Seine depuis le collège des Hautes-Rayes situé au plateau du moulin à Conflans jusqu'à l'esplanade de l'église d'Herblay, point culminant qui offre une belle vue dégagée sur le paysage environnant. Des échauffements sont réalisés en début de séance, puis nous effectuons notre parcours à 5,6 km/h avec plusieurs passages assez difficiles pour travailler le cardio. Pour revenir au plateau du moulin, nous empruntons le GR puis le chemin en bord de Seine jusqu'à la sente des laveuses que nous montons pour rejoindre le collège des Hautes Rayes. Des étirements sont assurés pour terminer notre séance. Merci Michel pour le serre-file et au groupe pour la belle ambiance et à chacun(e) pour votre dynamisme. Bon week-end et à bientôt.

**Didier JOLLIVET**



### **28 OCTOBRE 2023 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 12 km**

Entre deux séquences de pluie, 4 Pousse-Cailloux se retrouvent sur le parking de Neuville village, ce samedi matin, pour une séance de marche nordique rapide. Après les échauffements, nous parcourons 12 km sur la base de Cergy-Neuville à une vitesse moyenne de 5,8 km/h, suivis par des étirements. Bon cardio.

**Stéphane DIGRACI**



### 03 NOVEMBRE 2023 – Marche Nordique Modérée– Forêt de Saint-Germain – 10.7 km

Une belle matinée d'automne s'offre aux 16 marcheurs du jour au lendemain du passage de la tempête « Ciaran ». Une séance d'échauffements est pratiquée avant le départ pour un parcours de 10,7 Km au Corra. Nous progressons à une vitesse moyenne de 5.4 km/h, quelques obstacles dus à des branchages et à trois arbres arrachés par les bourrasques de vent nous obligent à quelques contorsions pour les éviter ou les franchir. Sur le chemin du retour, 2 exercices de renforcement sont effectués. À la fin de notre circuit les étirements sont assurés par Lysiane. Merci Dominique pour le serre-file. À bientôt pour une nouvelle sortie nordique.

Didier JOLLIVET



### 04 NOVEMBRE 2023 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 12.2 km –

Le temps est humide, pluvieux en ce samedi matin... Pas très motivant pour une séance de marche nordique sportive. Et pourtant 2 irréductibles, bien décidés à en découdre avec la pluie, m'attendaient sur le parking de Neuville village. Nous sommes donc 3 à partir. Nous faisons de rapides échauffements dynamiques tout en avançant sur le chemin de halage. Nous démarrons ensuite doucement d'abord, puis à notre rythme de croisière habituel... Nous avons bien chaud ! Sur le chemin, puis sur la base, il y a plein de branches au sol et des arbres couchés, résultat de ce bon Ciaràn qui est passé par là. Nous prenons des chemins faciles (et sans risque) jusqu'au centre de voile puis retour par le même chemin. La pluie ne s'arrête pas... De retour au parking nous pratiquons quelques étirements. Nous avons bien pris l'air en profitant de la base vide de toute âme, réalisant 12,2 km à une vitesse moyenne hors pause de 6,4 km/h ! Bon cardio.

Stéphane DIGRACI



# PROGRAMME DES SORTIES DE NOVEMBRE / DECEMBRE 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

**Rappel :** les horaires de fin de séances des marches nordiques sont donnés à titre indicatif et peuvent le cas échéant varier d'une séance à l'autre.

Le samedi 11 novembre 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Vieux Conflans

Rdv à 8h50 Parking d'Andrésey – 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 Mitterand

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 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 Andrésey pour le covoiturage.

**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'Andrésey (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 Andrésey ou Maurecourt au départ de Paris. Retour sur Andrésey 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 Général 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 lundi 20 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)**

Le mardi 21 novembre 2023. Sortie pédestre douce – 6 à 8 km maxi à 2 ou 3 km/h Conflans Ste Honorine  
Rdv à 13 h 50 Espace Blondeau à Maurecourt pour le covoiturage

**Stéphane DIGRACI ( 06 29 71 69 44)**

Le jeudi 23 novembre 2023 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 –Etangs de Cergy  
Rdv à 8 h 50 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

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

Le vendredi 24 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 25 novembre 2023 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Maurecourt – Neuville-  
Maurecourt

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

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

Le samedi 25 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 26 novembre 2023 Randonnée classique – Les Canaux du Vésinet- 8 à 10 km

Rdv à 8 h 50 parking des Coutures à Andrésy

Départ 9 h

**Marie-Françoise CHALAVOUX (06 81 20 56 25)**

Le dimanche 26 novembre 2023 Randonnée classique en journée – Au fil de la Bièvre – 20 km

Apporter son pique-nique

Rdv à 7 h 50 parking des Coutures à Andrésy

**Départ 8 h d'Andrésy (8 h 30 de Buc)**

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

Le lundi 27 novembre 2023 Marche Dynamique – Maurecourt -La Frette – environ 23 km en matinée

Retour prévu vers 13h

Rdv à 7 h 50 parking Gérard Blondeau à Maurecourt - Pas de covoiturage

**Départ 8 h**

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

Le mardi 28 novembre 2023. Sortie pédestre douce – 6 à 8 km maxi à 2 ou 3 km/h à Maisons-Laffitte

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

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

Le jeudi 30 novembre 2023 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 –Etang du Corra

Rdv à 8 h 50 Parking de l'Etang du Corra à gauche

Ou covoiturage possible sur appel téléphonique auprès de l'animateur

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

Le vendredi 1<sup>er</sup> décembre 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 décembre 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Etang du Corra

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

Covoiturage sur appel téléphonique auprès de l'animateur

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

Le samedi 02 décembre 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 DiGRACI (06 29 71 69 44)**

Le dimanche 03 décembre 2023 **Randonnée classique** – Bords de Seine – 8 à 10 km

Rdv à 8 h 50 Parking des Coutures à Andrésy

**Départ 9 h**

**Marie-Françoise CHALAVOUX (06 81 20 56 25)**

Le dimanche 03 novembre 2023 **Randonnée classique** –Théméricourt -14,5 km

Rdv à 7 h 50 Parking des Coutures à Andrésy

**Départ 8h**

**Stéphane DIGRACI (06 29 71 69 44)**

**DU LUNDI 4 DECEMBRE AU DIMANCHE 10 DECEMBRE : MARCHONS TOUS POUR LE TELETHON**

Le lundi 04 décembre 2023 **Marche Dynamique AU PROFIT DU TELETHON**– Andrésy-Triel par le GR des Impressionnistes à l'aller - environ 21 km en matinée –

Retour prévu vers 12 h 45

*Libre participation entièrement reversée à l'AFM Téléthon*

Rdv à 7 h 50 Parking du stade Diagana (Sentier des Pointes – côté entrée du gymnase) pas de covoiturage

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

Le mardi 05 décembre 2023. **Sortie pédestre douce AU PROFIT DU TELETHON** – 6 à 8 km maxi à 2 ou 3 km/h au Golf de St Germain en Laye

*Libre participation entièrement reversée à l'AFM Téléthon*

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

**Stéphane DIGRACI ( 06 29 71 69 44)**

Le mercredi 6 décembre 2023 **Randonnée classique AU PROFIT DU TELETHON** – Tour de Paris (partie 3) - environ 20 km avec pique-nique – retour vers 16 h (hors temp de transport)

*Libre participation entièrement reversée à l'AFM Téléthon*

Rdv à 8 h 30 à l'avant du quai du RER de Conflans Ste Honorine – Prévoir son pique-nique et un peu d'argent ou son billet de retour sur Conflans au départ de Paris vers 17 h. Pour des raisons pratiques et n'oublier personne sur le quai, merci d'informer Framboise la veille ou le matin même avant 8 h par SMS

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

Le jeudi 07 décembre 2023 **Marche Nordique Dynamique AU PROFIT DU TELETHON** de 9h à 11h30 – Ecancourt

*Libre participation entièrement reversée à l'AFM Téléthon*

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 décembre 2023 **Marche Nordique Modérée AU PROFIT DU TELETHON** de 9h à 11h30 – Etang du Corra

*Libre participation entièrement reversée à l'AFM Téléthon*

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 09 décembre 2023 **Marche Nordique Dynamique AU PROFIT DU TELETHON ET OUVERTE AU PUBLIC** de 9h à 11h15 – Andrésey – Ile de la Dérivation.

*Participation 10 € par personne entièrement reversée à l'AFM Téléthon. Une crêpe sera offerte à tous les participants à l'arrivée – Réserve aux plus de 16 ans*

Rdv à 8h50 Parking des coutures à Andrésey – Pas de covoiturage

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

Le samedi 09 décembre 2023 **Marche Nordique Rapide AU PROFIT DU TELETHON** (6 km/h moyenne) de 9h à 11h30 – Etangs de Cergy

*Libre participation entièrement reversée à l'AFM Téléthon*

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 DiGRACI (06 29 71 69 44)**

Le samedi 9 décembre **Randonnée Classique AU PROFIT DU TELETHON ET OUVERTE AU PUBLIC – environ 8 km sur Andrésey**

*Participation 10 € par personne entièrement reversée à l'AFM Téléthon (libre participation pour les enfants). Une crêpe sera offerte à tous les participants à l'arrivée*

Rdv à 17h devant Julien Green à Andrésey - Pas de covoiturage

**Patrice RABILLON (06 80 37 09 25)**

Le dimanche 10 décembre **Randonnée classique AU PROFIT DU TELETHON – 11 km le long de l'Oise en passant par Pontoise**

*Libre participation entièrement reversée à l'AFM Téléthon*

Rdv à 8 h 50 au parking du Bois de Cergy devant la Résidence des Châteaux Bruloir – pas de covoiturage

Départ à 9 h

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

Le dimanche 10 décembre **Randonnée classique AU PROFIT DU TELETHON – 14,5 km à Livilliers**

*Libre participation entièrement reversée à l'AFM Téléthon*

Rdv parking des Coutures à 7 h 50 pour le covoiturage

Départ à 8 h

**Dominique et Pierre BERARD (01 39 70 75 39)**

Le lundi 11 décembre **Randonnée classique** sur la journée avec pique-nique – Boucle de 20 km passant par Conflans, Neuville, Cergy, Vauréal et Jouy le Moutier

Rdv à 8 h 20 Espace Gerard Blondeau à Maurecourt – pas de covoiturage

Départ 8 h 30

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

Le mardi 12 décembre 2023. **Sortie pédestre douce** – environ 6 km à 2 ou 3 km/h Forêt de St Germain

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

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

Le jeudi 14 décembre 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 15 décembre 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 décembre 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 sur appel téléphonique auprès de l'animateur

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

Le samedi 16 décembre 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 DIGRACI (06 29 71 69 44)**

Le dimanche 17 décembre 2023 **Randonnée classique** sur la journée – 18 km à Rueil Malmaison

Apporter son pique-nique

Rdv à 7 h 50 au Parking des Coutures à Andrésy pour le covoiturage

Départ à 8 h

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

Le dimanche 17 décembre 2023 **Randonnée classique** -13 km à Presles

Rdv à 7 h 50 au Parking des Coutures à Andrésy pour le covoiturage

Départ à 8 h

**Stéphane DIGRACI (06 29 71 69 44)**

Le lundi 18 décembre 2023 **Randonnée classique** – Boucle semi urbaine de 20 km avec pique-nique et boissons chaudes à l'arrivée sur le marché de Noël à Poissy

Rdv à 8 h 40 devant la piscine des Migneaux – départ 8 h 45

Ou à 8 h 30 au Stade Diagana pour le covoiturage- départ 8 h 30 – prévenir l'accompagnateur

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

Le mardi 19 décembre 2023. **Sortie pédestre douce** – environ 6 km à 2 ou 3 km/h à l'Île de Migneaux - Poissy

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

**Stéphane DIGRACI ( 06 29 71 69 44)**

Le mercredi 20 décembre **Randonnée des Illuminations à Paris**

Départ de Conflans-fin-d'Oise vers 16 h 30 et dîner au restaurant pour cloturer la sortie.

Groupe de 20 personnes maximum – inscription par e-mail auprès d'Anne ([anne.quemy@orange.fr](mailto:anne.quemy@orange.fr)) avant le 15 décembre. Premiers inscrits / premiers servis !

L'heure exacte du RdV et le RER correspondant seront donnés directement par Anne aux personnes inscrites.

**Anne QUEMY (06 81 12 24 28)**

Le jeudi 21 décembre 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Etang de Cergy

Rdv à 8 h 50 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

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

Le vendredi 22 décembre 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 vendredi 22 décembre **Randonnée des Illuminations à Paris**

Départ de Conflans-fin-d'Oise vers 16 h 30 et dîner au restaurant pour cloturer la sortie.

Groupe de 20 personnes maximum – inscription par e-mail auprès d'Anne ([anne.quemy@orange.fr](mailto:anne.quemy@orange.fr)) avant le 15 décembre. Premiers inscrits / premiers servis !

L'heure exacte du RdV et le RER correspondant seront donnés directement par Anne aux personnes inscrites.

**Anne QUEMY (06 81 12 24 28)**

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 18 novembre 2023** **ASSEMBLEE GENERALE**

Elle 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**

**Du dimanche 25 février au samedi 2 mars 224 : Séjour raquettes dans le Jura** – Randonnées en raquettes avec accompagnateur – niveau moyen – 7 jours / 6 nuits à partir de 765 €. Le site est l'hôtel Le Manon Gruet à Septmoncel, hôtel de la chaîne « les Hôteliers randonneurs ». Pour plus d'informations sur le site : <http://www.randonnee-hotels.com/sejour/raquettes-sur-les-hautes-combes-du-jura/>

Inscriptions auprès de Xavier Louvencourt([xavier.louve@orange.fr](mailto:xavier.louve@orange.fr) – 06 86 17 02 02) **avant le 20 novembre.**

## INFOS DIVERSES

### Recherche de volontaires

Dans le cadre du Téléthon, nous recherchons des volontaires pour vendre des crêpes

- Les samedi 2 et dimanche 3 décembre pour aider aux stands du Téléthon à Andrésy
- Le samedi 9 décembre en fin de matinée (vers 11h) (à l'arrivée de la Marche Nordique organisée par les PC)
- Le samedi 9 décembre en fin de journée (vers 19h) (à l'arrivée de la randonnée organisée par les PC)

Merci de contacter Patrice Rabillon qui vous donnera de plus amples informations  
(patrice.rabillon@gmail.com)

### Les 20 Bornes d'Andrésy

La 41ème édition des 20 bornes d'Andrésy aura lieu le dimanche 26 novembre 2023. Toutes les informations sur <http://20bornes.chez.com>

### Information d'Ile de France Nature relative aux dates de chasse 2023 / 2024 dans le cadre des battues de régulation dans la forêt de l'Hautil

20 novembre 2023 --14 décembre 2023 -- 9 janvier 2024 --25 janvier 2024 -- 09 février 2024 --11 mars 2024  
Par mesure de sécurité, nous ne ferons donc pas de sorties dans l'Hautil à ces dates-là, prudence étant de mise.

### 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 4 décembre 2023 à 20 H**  
**Stade DIAGANA dans les Algéco**