



DECEMBRE 2023

Réunion du 4/12/2023
Etaient présents

Dominique AMY
Maryvonne BUFFARD
Marie- Françoise
CHALAVOUX
Stéphane DIGRACI
Jacques LABROUSSE
Framboise LANOIR
Annick MARDUEL
Patrice RABILLON

Nous étions près de 70 Pousse-Cailloux présents à notre Assemblée Générale (et une vingtaine de personnes avaient confié leur pouvoir). Nous avons retracé la saison 2022-2023 riche en km car toutes activités confondues nous avons cumulé pas moins de 45 962 km et avec plus de 2 800 participations aux 271 sorties proposées ! Vous pouvez d'ailleurs visionner la rétrospective en images de cette saison 2022-2023 en allant sur notre chaine YouTube : <https://youtu.be/JOHkZVwkjGM> Sur notre chaine YouTube vous découvrirez également quatre autres nouveaux reportages :

- Le séjour en Toscane (du 10 au 16 septembre) : <https://youtu.be/PZqvZFfchbc>
- La sortie sur Saint-Cloud, Issy et Paris (13 novembre) : <https://youtu.be/j7PxzZnUeYE>
- La marche du Vexin à Chars (19 novembre) : <https://youtu.be/O7zuTuhbhCk>
- La deuxième partie du tour de Paris par le GR75 (20 novembre) : <https://youtu.be/o3HqcMjcQ7w>

Pour ce qui concerne l'année 2023-2024, elle a déjà démarré sur les chapeaux de roues et sera également active et dynamique. Noter que nous fêterons les Rois le vendredi 12 janvier à 19h30 dans la salle Lepic (8 rue Lepic à Andrésy). Afin d'organiser au mieux cette rencontre amicale, merci de vous inscrire auprès de Dominique Amy (dominique_amy@orange.fr) d'ici le 2 janvier. Premiers inscrits, premiers servis ! (nombre de places limité à 60).

A très bientôt sur nos chemins.

Les membres du Bureau

C'était Hier

Comptes-rendus des randonnées

12 NOVEMBRE 2023 – Randonnée Classique – Forêt des Flambertins –10 km –

Retour très humides et gadouilleux pour les 5 randonneurs qui n'avaient pas hésité, malgré les prévisions météorologiques peu encourageantes, à rejoindre la Forêt des Flambertins de Crêpières. Le choix d'effectuer la partie la plus courte en partie forestière s'est vite imposée. Chacun exprime le plaisir de cette sortie de 10 km écourtée en raison des conditions difficiles mais qu'il vaut mieux rentrer déjeuner à la maison. Notre nouveau randonneur a l'intention de poursuivre l'après-midi. Nous pique-niquons tous les deux sous un abri le temps de vérifier ensemble le tracé qu'il souhaite envisager.

Lysiane ERARD

12 NOVEMBRE 2023 – Randonnée Classique – Etangs de Cergy –10.5 km –

Nous sommes 5 ce matin sur le parking devant le bois de Cergy. Il pleut et après concertation, nous décidons de mettre les capes et de partir. Nous allons jusqu'au port où la passerelle a été réinstallée mais pas encore ouverte. Nous continuons vers les étangs et nous longeons l'Oise jusqu'au pont rouge que nous traversons pour prendre la direction de la maison de Gérard Philippe. Compte-tenu du temps très humide, nous rejoignons la Sente des Roches par la route. Nous faisons une halte protégée dans un nouveau petit lavoir où nous faisons la seule photo de la matinée. Nous arrivons dans le vieux Cergy, passons devant l'ancienne poste, la Mairie, la petite gare vendue l'année dernière à un particulier et nous prenons la direction du Parc de la Préfecture dont nous faisons le tour. La pluie s'est enfin arrêtée pour la fin de la rando et c'est à 11h15 et après 10,5 kms que nous retrouvons le Bois de Cergy. Merci à mon petit groupe bien sympathique qui a bravé ce mauvais temps.

Sandrine ORSINI



13 NOVEMBRE 2023 – Randonnée Classique – de Saint-Cloud aux Invalides – 22.2 km –

Nous sommes 16 Pousse-Cailloux à nous retrouver dans le train entre Andrézy, Maurecourt et Conflans et à la gare Saint-Lazare d'où notre périple démarre par de la marche à pied (non comptabilisée dans les kilomètres) dans les couloirs du métro pour arriver à la station Boulogne Pont de Saint Cloud. Nous traversons le pont et grimpons jusqu'à l'église de Saint-Cloud que nous visitons. Nous poursuivons notre chemin en grimpant encore pour accéder à la partie haute du parc de Saint-Cloud où nous avons une vue à 360° sur Paris et alentours. Nous marchons dans les allées du parc mais je dois modifier mon itinéraire car nous ne pouvons pas accéder à la partie Ouest du parc (installation de « Lumières en Seine ». Qu'à cela ne tienne, je tente de contourner mais peine perdue nous devons revenir sur l'Est et repartir via le bas du parc. Nous poursuivons l'itinéraire prévu en aller sur l'Ile Monsieur (une première pour certains d'entre-nous). La pluie menace, les ventres ont faim... alors après discussion avec la responsable du lieu, nous nous installons confortablement dans les fauteuils club des salons du Parc Nautique Départemental... Il pleut à verse, nous sommes à l'abri (et quel abri !) et au chaud... Même si nous sommes tentés par une sieste, il nous faut repartir... Direction le musée de Sèvres dont nous admirons le bâtiment. Nous poursuivons via les quais de Seine en longeant la Seine Musicale que nous photographions abondamment. Nous arrivons ensuite, via le charmant chemin des berges à l'Ile Saint Germain

que nous traversons tout en faisant une pause photo devant la Tour des Figures de Jean Dubuffet. Nous coupons par de petites rues tranquilles pour rejoindre le Parc Suzanne Lenglen où nous faisons une pause assis sur les gradins en regardant un match de tennis (en nous retenant de commenter trop fort !). Nous repartons dans les allées du parc, puis nous longeons les tobogans bleus de l'Aqua boulevard. Nous rejoignons le Parc André Citroën que nous traversons puis les berges de Seine. Nous empruntons le petit chemin de la charmante Ile aux Cygnes et arrivons au pied de la majestueuse Tour Eiffel. Une photo s'impose ! Nous repartons le long des quais et un rayon de soleil nous accompagne jusqu'aux Invalides où nous reprenons un métro pour rejoindre la gare Saint-Lazare. Un joli périple où nous nous sommes bien amusés comme vous pourrez le voir dans le reportage photos sur notre chaîne YouTube : <https://youtu.be/j7PxzZnUeYE>

Framboise LANOIR



14 NOVEMBRE 2023 – Sortie Pédestre Douce – Parc Forestier de la Charmille – 6 km –

Nous sommes 4 Pousse-Cailloux pour cette marche douce au départ du parc forestier de la Charmille. Une marche, somme toute, très instructive, sur le thème du champignon, avec en « guest star », Dominique, la mycologue avertie. Nous prenons la route vieille de Poissy jusqu'à la D190, puis un petit chemin sur la gauche se prolongeant sur la route de la mare aux canes. Notre expérience du jour commence par la découverte de ronds de nébuleux. Dans cet espace à l'écart du monde, nous sommes en présence de mains infâmes qui ne nous emporteront pas malgré le nombre : la main et doigts du diable (même pas peur !), du jamais vu même par notre mycologue du jour. Ce sera un autre mycologue rencontré sur le chemin qui nous mettra sur la voie. Plus loin, nous apercevons des paires de boules molles et visqueuses (sont-elles celles du diable ?). Ni une, ni deux, Dominique se lance dans une dissection magistrale (pauvre diable) pour démontrer qu'il s'agit, ni plus, ni moins, de phallus impudicus non encore érigé... ça pue ! Et y paraît que ça se mange... Nous poursuivons notre chemin jusqu'à la route des princesses que nous prenons. Nous observons moult champignons : coprins chevelus, coulemelle, vesses de loup, et j'en passe et des meilleurs dont certains mortels ! Nous rentrons par un tout petit chemin sinueux qui mène dans le parc. Nous avons parcouru dans la bonne humeur et sans une goutte de pluie et même un rayon de soleil, 6 km en 2h15. Il fallait cela pour mener à bien cette belle expérience. Merci Dominique. Belle forme !

Stéphane DIGRACI

19 NOVEMBRE 2023 – Randonnée Classique – Andrésy-Triel – 22.2 km –

Après l'AG d'hier, 16 pousse-cailloux étaient heureux de se retrouver pour une sympathique marche matinale. Ô miracle, il faisait beau ! Après avoir serpenté sur un tapis doré de feuilles, derrière les immeubles de la rue de Verdun, nous avons traversé le parc Montfleuri nouvellement ouvert au public. Nous avons ensuite gravi quelques mètres supplémentaires pour rejoindre Chanteloup par la rue des Coteaux, puis Triel par la sente des Marais. Lors d'une halte près de la forêt, nous avons fait quelques photos de groupe et partagé des gourmandises. Le dimanche matin, la pause s'impose ! Nous avons poursuivi le GR2 pour s'approcher de l'église

Saint-Martin. Il était alors temps de prendre le chemin du retour en profitant des rues tranquilles de Pissefontaine et de son petit patrimoine historique, puis des sentes reliant Chanteloup à Andrésy. A midi, nous avons terminé notre périple et réussi l'exploit de garder nos chaussures sèches et propres, tout en affichant 11.4 km au compteur, soit une contribution de 182 km pour le prochain tour du monde des Pousse-Cailloux !

Annick MARDUEL



19 NOVEMBRE 2023 – Participation à la Marche du Vexin – Chars – 13 et 27 km - Aurélie Bourliataud

Nous étions 10 Pousse-Cailloux à participer à la Marche du Vexin au départ de Chars en ce dimanche 19 novembre. 3 d'entre nous ont parcouru le circuit des 13 km et les 7 autres ont choisi la distance annoncée de 26 km qui en faisait 27 ! Pour voir le compte-rendu en images, rendez-vous sur [notre chaine Youtube](#) (Framboise Lanoir)

Voici le compte-rendu détaillé par Aurélie : « Nous sommes 9 à prendre le départ de la marche du Vexin, organisée par le cyclo-club du Vexin. La journée est annoncée sans pluie mais, étant donné les nombreuses averses qui sont tombées la veille et depuis un bon mois, certains chemins sont fort boueux. La randonnée alterne champs, bois et jolis villages. Nous admirons les églises, au nombre de cinq et ferons la visite de l'une d'entre elles. Nous avons un premier ravitaillement près de l'église de Nucourt, à l'orée de la Cressonnière où il est possible de goûter à une bonne soupe de légumes, même s'il est encore un peu tôt dans la matinée. Boissons chaudes, gâteaux, fruits, bonbons et pâtes de fruits pour les « becs sucrés ». Philippe, nouvel adhérent, nous rejoint alors et nous terminerons la randonnée à 10. Peu après, les 2 adeptes du 21 km décideront d'emboîter le pas des plus courageux et boucleront le 26. Nouveau ravitaillement près de l'étang de Lavilletterre, la soupe étant différente de la précédente. Un joli passage dans le bois de Beumont avant de rejoindre la mairie de Chars pour une crêpe et une dernière boisson. Belle journée avec quelques rayons de soleil et une bonne ambiance. Nous déplorons le manque de sandwiches, qui sont habituellement les bienvenus quand nous terminons la marche, et le vin chaud, très apprécié. Changement d'organismes, changement de menu !



20 NOVEMBRE 2023 – Randonnée Classique – Tour de Paris par le GR75 – Partie 2 (Bibliothèque F. Mitterrand / Porte Dauphine) – 23 km – Framboise Lanoir et Annick Marduel

Nous sommes 20 Pousse-Cailloux à nous retrouver à la station de métro Bibliothèque F. Mitterrand afin de démarrer notre deuxième partie du tour de Paris par le GR75. Nous rallions la rue des Frigos où nous passons devant cet ancien entrepôt frigorifique de la SNCF, puis nous admirons les bâtiments des anciens moulins de Paris et la halle aux farines qui accueillent à présent l'Université Paris-VII Diderot. Nous empruntons ensuite la passerelle qui surplombe le jardin « des Grands Moulins - Abbé Pierre ». Après avoir circulé dans de nombreuses rues, nous arrivons au Passage Bourgoin qui détonne dans cet environnement de hautes tours. Nous arrivons Porte d'Ivry et traversons plusieurs squares avant de rentrer dans le joli parc Kellermann. Nous poursuivons notre chemin et entrons dans la Cité Universitaire que nous traversons de part en part en admirant les bâtiments à l'architecture totalement différente d'une maison à l'autre. Nous continuons notre route et arrivons Porte de Châtillon. Nous rejoignons la Promenade Jane-et-Paulette Nardal et le square Paturle où nous pique-niquons. Après un sandwich ou une salade et les nombreuses gourmandises partagées, nous voilà repartis pour rejoindre le square Julia-Bartet puis le jardin Anna Marly, le square du Docteur Calmette et un tronçon de la Petite Ceinture pour arriver Place Balard. Nous parcourons ensuite le jardin Eugénie Djeudi puis le Parc André Citroën afin de traverser le Pont du Garigliano où nous avons une belle vue sur la Tour Eiffel. Nous continuons à marcher pour arriver Porte de Saint-Cloud. Une photo devant le Parc des Princes et nous rallions le magnifique jardin des Serres d'Auteuil. Nous poursuivons pour aboutir aux pelouses de l'hippodrome d'Auteuil. Nous longeons ensuite le lac inférieur du Bois de Boulogne et rejoignons le métro à Porte Dauphine après avoir parcouru 23 km (sans compter les couloirs du métro !). A bientôt pour la 3ème et dernière partie de ce tour de Paris par le GR75. Pour visualiser notre périple en images, rendez-vous sur notre chaîne YouTube : <https://youtu.be/o3HqcMjcQ7w> (Framboise Lanoir)

Framboise LANOIR



21 NOVEMBRE 2023 – Sortie Pédestre Douce – Conflans – 7.7 km –

Le Pousse-Cailloux aime marcher ! Nous étions 12 lors de cette sortie pédestre douce à Conflans-Sainte-Honorine. Au programme, aller et retour de Conflans à Herblay. Sur le parcours, nous faisons une halte aux anciennes carrières, puis au mur du Roy pour les points d'intérêts, la maison Mauresque et enfin la maison du Passeur. Retour dans la bonne humeur après 7.7 km et 2h10.

Stéphane DIGRACI



26 NOVEMBRE 2023 – Randonnée Classique – Au fil de la Bièvre – 18.5 km

C'est sous un ciel gris que nous avons pu rapidement nous réchauffer par ce froid glacial au départ du parking de la Mairie de Buc vers le cours de la Bièvre. Nous sommes passés sous les Arcades, puis descendus vers les prés joliment couverts de givre jusqu'à la petite gare de Petit Jouy-les Loges. Nous avons ensuite effectué une montée bien raide et longue en forêt jusqu'à la Maison Forestière des Chantiers frontière entre la N12 et la D938 que nous avons traversée avant de regagner le chemin forestier de Sebac qui nous a conduit vers les Étangs en contrebas. Pause boissons chaudes et douceurs après l'effort. Beaucoup de passage au long des sentiers des Étangs. Nous commençons par celui nommé la Geneste où nous évitons les promeneurs, coureurs et cyclistes pour nous aventurer le long de notre rivière et continuer vers l'Etang du Moulin au Renard afin de rejoindre sa source. Ce qui n'est qu'une vue de l'esprit puisque en réalité la Bièvre est alimentée par de nombreuses sources et son départ est désormais plus en amont à Guyancourt. Dans un pré, nous tentons une capture photo d'un couple de daims et son jeune. Monsieur arbore une magnifique ramure. Nous avons faim, un tronc nous réunit faute d'être arrivés à temps aux tables mises à disposition pour les randonneurs. Nous reprenons notre parcours avec un petit détour vers le Chêne Louis XIV imposant sa majesté à tous ceux qui l'entourent. Ce fut une bien belle rando, tant par les couleurs de ses paysages que par la météo clémente et la participation de 7 Pousse-Cailloux enthousiastes tout au long des 18.5 km

Lysiane ERARD



26 NOVEMBRE 2023 – Randonnée Classique – Les canaux du Vésinet – 8 km

En ce dimanche frais mais ensoleillé, nous démarrons une belle balade le long des canaux du Vésinet. C'est à partir de 1858 que les 30 ha de forêt furent défrichés et aménagés en pelouses plantées de chênes, pins et peupliers. Cinq lacs artificiels reliés entre eux par des canaux furent ensuite créés. 2000 parcelles furent loties permettant à de riches familles parisiennes de venir respirer le bon air ! On peut encore admirer de superbes demeures datant de la fin du XIXème début du XXème siècle. A signaler la ligne de chemin de fer

Paris - Le Pecq créée en 1837. Nous avons parcouru 8 petits kilomètres avec de nombreuses pauses, dont une pour photographier un superbe héron cendré.

Marie-Françoise CHALAVOUX



27 NOVEMBRE 2023 – Marche Dynamique – La Frette – 23 km –

Nous sommes 5 Pousse-Cailloux au départ de Maurecourt pour cette sortie qui s'avèrera fort humide, voire détrempée ! Nous partons sous un ciel très gris et une petite pluie très fine qui s'arrête après avoir passé le pont de l'Oise. Chic ! Nous remontons via la rue des Côtes de Vannes jusqu'au Belvédère où la vue sur l'Oise est superbe même sous un ciel de plomb. Nous poursuivons jusqu'à la tour du XIXème siècle Ethan et Nathan. Nous poursuivons notre chemin sur les hauteurs de Conflans et redescendons jusqu'au Parc du Prieuré. La pluie nous rejoint, tout doucement.... Nous continuons notre périple par les petites rues conflanaises et par la rue de la Fosse du Moulin. Nous empruntons la rue de la Noue puis remontons via la sente des Laveuses, redescendons par la sente des Anes. Madame la Pluie se fait un peu plus dense ! Nous rejoignons les quais pour remonter au niveau de l'avenue du Général Leclerc à Herblay. Nous arrivons sur le Chemin des Grosses Eaux qui porte bien son nom en cette journée car la pluie est bien drue... Nous montons jusqu'à l'Eglise Saint Martin, poursuivons par le chemin des Côtes de la Frette sous une pluie battante. Nous redescendons par l'escalier de la sente de la Frette. Arrivés en bas, gelés, nous décidons de vite rentrer pour nous réchauffer... La pluie battante ne nous lâchera pas tout le long du retour via les berges de la Seine puis celles de l'Oise jusqu'au parking. Nous ne pensons plus qu'à une chose : rentrer au chaud ! Ce sont donc 23 km menés à 5.7 km/h avec un dénivelé de plus de 220 m que nous avons effectués dont les 2 tiers sous l'eau !

Framboise LANOIR

28 NOVEMBRE 2023 – Sortie Pédestre Douce – Maisons-Laffitte – 7.8 km

Dix Pousse-Cailloux étaient présents à la marche douce dans le parc de Maisons-Laffitte. Dans ce parc, beaucoup de belles et imposantes demeures, mais le challenge du jour est d'en retrouver 7 qui ont une histoire précise, avec une photo de chacune pour la découvrir : Le Pavillon Doulton, le Chalet Suisse, la Maison des Tourelles, un chalet à colombages qui a traversé le temps, la Maison Wagram, les écuries de l' Aga Khan, la villa Edifra du milliardaire Franck Jay Gould. L'œil affûté de lynx de Marie-Françoise en décèle quelques-unes avant tout le monde et même sans arriver devant... Au final, aucune demeure n'a résisté au groupe ! Nous finissons notre parcours par le cheval Dollar idéal pour la photo, l'hippodrome, les pistes d'entraînement des chevaux, et le château de Maisons-Laffitte. Nous avons parcouru 7.8 km en 2h25. Nota : le retour a été laborieux dû aux travaux sur le pont de fin d'Oise... un vrai bazar ! Belle forme à tous.

Stéphane DIGRACI

03 DECEMBRE 2023 – Randonnée Classique – Théméricourt – 15.2 km

Nous partons de la Maison du Parc de Théméricourt (fermé en ce moment) à 11 Pousse-Cailloux. Il fait froid, terre et flaques d'eau gelées... mais glissantes et fragiles quand on marche dessus ! On risque la chute et quelques bleus (test réalisé en conditions réelles...). Nous arrivons à Vigny par le nord, que nous traversons en passant par le château et la vieille église, direction Longuesse en longeant le site archéologique, puis le Petit et

le Grand Mesnil. En arrivant à Sagy, nous faisons une pause réconfortante près de l'église. Nous sommes maintenant sur le retour, longeant l'Aubette gelée, jusqu'à de nouveau Longuesse. Nous passons devant le restaurant des Randonneurs, qu'il faudra tester un jour, et traversée de la campagne jusqu'à Théméricourt. Nous avons parcouru 15.2 km en 3h40 (pauses comprises). Nous avons bien marché !

Stéphane DIGRACI



03 DECEMBRE 2023 – Randonnée Classique – Bords de Seine – 10 km

Quelques flocons de neige au départ de notre randonnée de ce dimanche bien frais. Les 11 participants partent à pied du parking en direction de Conflans. Nous longeons la Seine jusqu'à la rue de la Fosse du Moulin que nous grimpons allègrement pour certains, un peu plus dur pour d'autres ! Direction le vieux Conflans en passant par le parc du château. Retour par les quais que nous longeons jusqu'à l'église d'Andrésey. La rue Charles Infroit nous ramène au parking, après 10 km de marche, où un petit thé nous a réchauffé.

Marie-Françoise CHALAVOUX



04 DECEMBRE 2023 – Marche Dynamique – Andrésey-Triel par le GRP – 19 km

Contrairement à lundi dernier, nous n'aurons eu que quelques averses pour cette sortie du lundi 4 décembre au départ du stade Diagana d'Andrésey ! Les 8 marcheurs (7 PC et 1 invité) se dirigent sur les bords de Seine qu'ils vont suivre par le nouveau GRP jusqu'au pont de Triel. Nous sortons les capes de pluie 3 fois sur cette première partie du trajet et faisons une pause « encas » au bout de 10 km. Nous remontons sur Triel via de petites sentes et rejoignons Chanteloup via la sente des Hauts Châtelets, puis notre point de départ. Nous avons ainsi parcouru 19 km à bonne allure puisque nous avons marché à 5.9 km/h de moyenne. Ça a carburé ! Nous avons même réussi à passer entre les gouttes quand il a plu (ou presque) !

Framboise LANOIR



Comptes-rendus des Marches Nordiques

09 NOVEMBRE 2023 – Marche Nordique – Eancourt – Triel – 11.6 km

19 Pousse-Cailloux se retrouvent à Eancourt pour un parcours qui ne sera pas vraiment plat ! Après les échauffements d'usage, nous traversons le petit bois de Jouy pour rejoindre l'Hautil en remontant par la côte des Ecoles. Une énorme mare d'eau barrant notre chemin, nous bifurquons pour rejoindre le circuit prévu un peu plus loin. Nous poursuivons notre route dans les bois aux belles couleurs automnales et descendons jusqu'à Triel. Nous repartons presque aussitôt dans la forêt et remontons la fameuse côte de Mareil, à chacun son rythme. Nous rejoignons ensuite notre point de départ en redescendant par le chemin de la Roche. Des étirements terminent cette séance de 11.6 km menée à 5.7 km/h de moyenne avec environ 500 m de dénivélés cumulés. Nous avons bien travaillé le cardio ! Merci à Michel pour avoir assuré le serre-file.

Framboise LANOIR

10 NOVEMBRE 2023 – Marche Nordique Modérée– Forêt de Saint-Germain – 10.3 km –

Nous étions 8 à arpenter les allées de la Forêt de St Germain en Laye au départ du Corra. Peu de rencontres sous cette météo très fraîche en dehors des ouvriers avec les herbes au travail le long des allées cavalières. Nous avons surtout profité des sentes jonchées des feuilles tombées avec les vents des jours passés et avons dû contourner quelques troncs en travers du sentier. Les cueillettes de coulemelles plus réduites que la semaine dernière n'ont pas ralenti notre rythme bien régulier à 4.8 km/h. Nous avons croisé un attelage dont le cheval très joueur a tenu à recueillir nos caresses et s'est laissé photographié en notre compagnie. A mi-parcours, chacun s'est mesuré sur une distance d'une cinquantaine de mètres pour comparer la différence du nombre de ses pas en marche "normale" et avec les bâtons.

Lysiane ERARD



11 NOVEMBRE 2023 – Marche Nordique – Conflans Vieille Ville – 10 km –

En ce samedi matin, nous avons effectué la distance de 10 km au départ d'Andrésy. Bienvenue à Yaël qui commence un stage pour devenir éducateur sportif au CREPS et qui sera présent chaque samedi dans nos groupes. Nous rejoignons le quai de Seine pour atteindre Conflans et sa vieille ville où nous effectuons des petits circuits désormais bien connus pour travailler le cardio dans les ruelles, escaliers, parc du Prieuré, tour Mont-joie et son petit jardin médiéval. Ensuite, après deux exercices de renforcement, nous revenons vers le quai de Seine pour rejoindre Andrésy. Pendant notre trajet, nous avons croisé la marine nationale, vu et entendu les avions de chasse, contourné le rassemblement pour la commémoration 14/18 au Pointil. Des échauffements et étirements ont été assurés en début et fin de parcours. Nous étions 18 adhérents et Yaël, nous avons marché à 5,4 km/h.

Didier JOLLIVET

11 NOVEMBRE 2023 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 12 km –

Cinq Pousse-Cailloux pour cette marche nordique rapide depuis Neuville village. Après les échauffements réalisés en dynamique sur le chemin de halage menant à la base de loisirs, nous commençons notre périple autour des étangs. Le temps est instable : un coup on a trop chaud, et on enlève une couche, un coup il

pleuviote, et on remet une couche... après 2 h et 12 km parcourus à une vitesse moyenne hors pauses de 6 km/h, nous sommes de retour pour pratiquer des étirements... au soleil ! Bon cardio.

Stéphane DIGRACI



16 NOVEMBRE 2023 – Marche Nordique – Etangs du Corra – 10.6 km –

Sortie bien humide ! Rendez-vous aux étangs du Corra à 9h avec un départ sans échauffements pour les 6 participants à cause de la pluie. Nous avons parcouru 10.6 km à 6.3km/h de moyenne. La séance a été clôturée par des étirements.

Michel NEYT



17 NOVEMBRE 2023 – Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain – 11 km –

Une belle matinée d'automne avec un peu de pluie pour les 22 participants au départ de ce parcours forestier de 11 km, puis de belles éclaircies et même du soleil, un vrai bonheur. Des séances d'échauffements et d'étirements ont été assurées en début et fin de trajet. Nous avons progressé à 5.5 km/h tout en prenant le temps d'apprécier les belles couleurs des sous-bois que nous avons parcourus. À la semaine prochaine !

Didier JOLLIVET



18 NOVEMBRE 2023 – Marche Nordique – Croix de Noailles – 10 km – Catherine Blevin

18 NOVEMBRE 2023 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 13.5 km – Stéphane Digraci

Alors que sous la houlette de Catherine, 5 Pousse-Cailloux affrontaient la pluie au départ de la Croix de Noailles pour parcourir 10 km à 6 km/h, Stéphane nous résume la sortie au départ de Neuville : « Il pleut, et il pleut encore et encore... et pourtant 3 Pousse-Cailloux addicts à la Marche Nordique sont présents pour cette

sortie au départ de Neuville Village. Nous nous lançons sur le chemin de halage pour des échauffements dynamiques, en direction de la base de Cergy, chrono lancé et pénalisant notre moyenne du jour. Après un peu plus de 2 heures, nous sommes de retour pour quelques étirements, en ayant parcouru 13,5 km à une vitesse moyenne de 6 km/h. Bon cardio et moins de pluie ! ». Bravo à tous les courageux...

Framboise LANOIR



23 NOVEMBRE 2023 – Marche Nordique – Etangs de Cergy – 10 km

Rendez-vous devant le terrain de boules des Dagnaudes pour les 23 participants à cette sortie en marche nordique. Michel nous résume la séance : « Après des échauffements, nous partons sur le trajet habituel. Petit arrêt pour une photo au Pont Rouge suivi de la montée aux douze colonnes et nous sommes rentrés par les bords de l'Oise. Nous avons pratiqué deux renforcements musculaires en cours de séance. Retour au point de départ pour des étirements après avoir parcouru 10 km à 6.2 km/h de moyenne malgré un terrain légèrement glissant par endroits ». Encore merci Michel Neyt pour m'avoir remplacée au pied levé.

Framboise LANOIR



24 NOVEMBRE 2023 – Marche Nordique Modérée– Forêt de Saint-Germain – 10 km

Nous étions 16 marcheurs pressés de se réchauffer pour entreprendre notre périple côté gauche de l'étang du Cora avant d'atteindre l'abri de la forêt sous un ciel couvert. Parcours le long du mur ouest avant de bifurquer vers l'est, traverser une vaste clairière, ancienne boucle de l'hippodrome que peu d'entre nous connaissaient. Nous avons poursuivi vers Mesnil le Roi, passé la route de Maisons au parking des Petons jusqu'à la ligne SnCF. Retour en direction de la Muette que nous contournons. Une bonne ambiance bavarde où les distances entre les marcheurs pas toujours respectées ont provoqué une chute et un petit arrêt pour laisser à la personne ayant chuté le temps de récupérer. Après le rappel des règles de sécurité (1.50 m entre deux), retour par l'allée du Cora pour rejoindre le parking où une mauvaise surprise attendait deux des Pousse-cailloux. Leur voiture avait subi des dégradations ainsi qu'un autre véhicule. Rappel de prudence. Nous avons effectué 10 km à 5.4 km/h de moyenne.

Lysiane ERARD

25 NOVEMBRE 2023 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 13.1 km

Six Pousse-Cailloux étaient présents à cette marche nordique rapide. Nous avons parcouru 13.1 km à 6.3 km/h de moyenne dont les 2 derniers kilomètres à 7 et 7.5 km/h.... Pressés de rentrer ? Bon cardio.

Stéphane DIGRACI



25 NOVEMBRE 2023 – Marche Nordique – Maurecourt - Neuville – 10 km

Rendez à l'espace Blondeau pour les 12 participants à cette sortie après avoir gratté les vitres de leur voiture avec la première gelée. Après des échauffements d'une dizaine de minutes, nous partons en direction de Conflans Sainte Honorine. Nous traversons l'Oise et prenons la direction du pont de Neuville. Nous revenons à notre point de départ par les bords de l'Oise en ayant parcouru 10 km avec deux renforcements réalisés pendant le trajet que nous avons fait à 5.7 km/h de moyenne.

Michel NEYT



30 NOVEMBRE 2023 – Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 11.6 km

16 Pousse-Cailloux sont présents pour cette sortie en Marche Nordique dont le thème est le travail du cardio. Après les échauffements dont nous avons bien besoin pour nous réchauffer par cette magnifique matinée ensoleillée mais fraîche, nous partons en direction de la Muette. Après le premier kilomètre de mise en jambes, nous pratiquons une série de fractionnés. Une pause bien méritée et c'est reparti d'un pas joyeux. C'est le cas de le dire car pour bien faire travailler le cardio nous pratiquons ce pas bien spécifique sur 100 à 200 m selon les adeptes... Nous enchainons sur la route de Chaine Capitaine avec l'exercice du petit train avec deux équipes qui veulent toutes les deux gagner... Le rythme augmente ! Nous revenons au calme et poursuivons jusqu'au croisement de Coligny avec une augmentation de la vitesse par équipe de deux. Retour au calme et exercice de renforcement musculaire des bras. Nous revenons au pont à un bon rythme. Dernière pause et renforcement musculaire des jambes avant de rentrer toujours à un rythme soutenu jusqu'à notre point de départ où une séance d'étirements est indispensable ! Nous avons ainsi parcouru 11.6 km à 6.3 km/h de moyenne. Nous avons bien travaillé tout en admirant la forêt magnifique sous un ciel tout bleu.

Framboise LANOIR



01 DECEMBRE 2023 – Marche Nordique Modérée– Forêt de Saint-Germain –

Il fait froid en cette première matinée de décembre, mais pas de pluie donc un temps idéal pour nous réchauffer en pratiquant la marche nordique. Nous sommes 10 Pousse-cailloux au départ. Après la séance d'échauffements, nous effectuons notre circuit de 10.7 km aux alentours de l'étang du Corra.

Le groupe est composé de bons marcheurs et marcheuses, aussi nous progressons à 5.7 km/h (un peu plus que la vitesse maxi prévue des marches modérées). Pour terminer notre parcours, des étirements sont effectués. Nous avons constaté que des opérations de débroussaillages et coupes de bois sont nombreuses et des chemins sont très marqués par des empreintes des véhicules forestiers.

Didier JOLLIVET



02 DECEMBRE 2023 – Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 11.7 km

Encore une belle matinée au froid sec (-2°C). « Vide-vite » du mouvement pour se réchauffer ! Aussi nous rejoignons le bord de l'eau pour les échauffements des 17 participants présents et motivés. Ensuite, nous effectuons le parcours du jour de 11.7 km au Corra en empruntant la route Madame, le chemin de la Vente Frileuse, la boucle de l'arboretum et retour vers l'étang par quelques pistes cavalières (travail des chevilles) et en sous-bois. Le soleil nous a accompagné une bonne partie du trajet pour le plaisir de tous. Nous avons marché à 6.2 km/h et pour terminer des étirements ont été assurés. À la prochaine ! ...

Didier JOLLIVET



02 DECEMBRE 2023 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 13.1 km

Nous sommes 7 Pousse-Cailloux pour cette séance de marche nordique rapide au départ de Neuville village. Le temps est ensoleillé mais glacial. Chacun a bien ses 3 couches protectrices, bonnets et gants. Nous avons parcouru 13.7 km à une vitesse moyenne de 6.6 km/h. Le froid ne nous a pas pétrifié avec plusieurs kilomètres à 7 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.

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 – Eancourt

Libre participation entièrement reversée à l'AFM Téléthon

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 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 – Réservé 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'Etang 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

Aurélié 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) 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) 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 samedi 23 décembre 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Croix de Noailles

Rdv à 8h50 Parking de la Croix de Noailles – coté restaurant

Pas de covoiturage

Xavier LOUVENCOURT (06 86 17 02 02)

Le samedi 23 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 24 décembre 2023 **Randonnée douce** – Matinée de 8 à 10 km - Poissy

Rdv à 8 h 50 au Parking des Coutures à Andrézy pour le covoiturage

Départ à 9 h

Marie-Françoise CHALAVOUX (06 81 20 56 25)

Le mardi 26 décembre 2023. **Sortie pédestre douce** – environ 6 à 8 km à 2 ou 3 km/h à Neuville Village

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

Stéphane DIGRACI (06 29 71 69 44)

Le jeudi 28 décembre 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Croix de Noailles

Rdv à 8 h 50 Parking 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 29 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 samedi 30 décembre 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Peuple de l'Herbe -Carrières

Rdv à 8h50 Parking Stade Mazière – Carrières sous Poissy

Pas de covoiturage

Catherine BLEVIN (06 29 48 15 37)

Le samedi 30 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 31 décembre 2023 – Pas de sorties

Le mardi 2 janvier 2024. Sortie pédestre douce – environ 6 à 8 km à 2 ou 3 km/h - Golf de St Germain
Rdv à 13 h 50 Espace Blondeau à Maurecourt – pour le covoiturage

Stéphane DIGRACI (06 29 71 69 44)

Le jeudi 4 janvier 2024 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Croix de Noailles

Rdv à 8 h 50 Parking rond point de la Croix de Noailles coté restaurant

Ou covoiturage possible sur appel téléphonique auprès de l'animateur

Xavier LOUVENCOURT (06 86 17 02 02)

Le vendredi 5 janvier 2024 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 6 janvier 2024 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 6 janvier 2024 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 7 janvier 2024 Randonnée douce – 8 à 10 km- Forêt de St Germain

Rdv à 8 h 50 au parking habituel angle de la rue des Coutures à Andrésy

Départ à 9 h

Marie-Françoise CHALAVOUX (06 81 20 56 25)

Le lundi 08 janvier 2024 Marche Dynamique matinée de 20 km environ - Château de St Germain – Le Pecq – forêt -

Rdv à 7 h 10 Parking du stade Diagana (Sentier des Pointes – côté entrée du gymnase)

Afin d'organiser le covoiturage, merci de prévenir Framboise de votre participation d'ici à la veille ou au plus tard le matin même avant 7 h par sms

Ou à 7 h 50 Parking à l'entrée de St Germain sur la D190 sur la gauche en venant de Poissy ou Conflans (juste avant la rue Quinault)

Framboise LANOIR (06 34 36 05 06)

Le mardi 9 janvier 2024. Sortie pédestre douce – environ 6 à 8 km à 2 ou 3 km/h Forêt de St Germain, Château du Val

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

Stéphane DIGRACI (06 29 71 69 44)

Le jeudi 11 janvier 2024 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Etang du Corra

Rdv à 8 h 50 Parking du Corra à gauche

Ou covoiturage possible sur appel téléphonique auprès de l'animateur

Framboise LANOIR (06 34 36 05 06)

Le vendredi 12 janvier 2024 **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)

VENDREDI 12 JANVIER – GALETTE DES ROIS – Voir en fin de journal
--

Le samedi 13 janvier 2024 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 -Peuple de l'Herbe

Rdv à 8h50 Parking du Stade Mazière à Carrières sous Poissy

Pas de covoiturage

Catherine BLEVIN (06 29 48 15 37)

Le samedi 13 janvier 2024 **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.

Michel NEYT (06 70 81 94 55)

Le dimanche 14 janvier 2024 **Randonnée classique – Journée en 8 avec pique-nique** (environ 15 + 8 km)

Abbaye de Maubuisson, St Ouen l'Aumône - Pique nique dans le parc de l'Abbayen-Après midi sur le chemin vert de Saint-Ouen

Rdv à 7 h 50 au parking habituel angle de la rue des Coutures à Andrésy, pour le covoiturage

Départ à 8 h

Stéphane DIGRACI (06 29 71 69 44)

Le mardi 16 janvier 2024. **Sortie pedestre douce** – environ 6 à 8 km à 2 ou 3 km/h Le Vésinet

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

Stéphane DIGRACI (06 29 71 69 44)

Le mercredi 17 janvier 2024 **Marche Dynamique** - matinée de 20 km environ – Forêt de St Germain

Rdv à 7 h 20 Parking du stade Diagana (Sentier des Pointes – côté entrée du gymnase)

Afin d'organiser le covoiturage, merci de prévenir Framboise de votre participation d'ici à la veille ou au plus tard le matin même avant 7 h par sms

Ou à 7 h 50 Parking rondpoint de la Croix de Noailles coté restaurant

Framboise LANOIR (06 34 36 05 06)

Le jeudi 18 janvier 2024 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Etangs de Cergy

Rdv à 8 h 50 Parking des Dagnaudes à 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 19 janvier 2024 **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 20 janvier 2024 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 -Andrésy – Etang du Corra -

Andrésy

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 20 janvier 2024 **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.

Michel NEYT (06 70 81 94 55)

Le dimanche 21 janvier 2024 **Randonnée classique** -15 km en matinée –De Morainvilliers à la maison de Zola

Rdv à 7 h 50 au parking habituel angle de la rue des Coutures à Andrézy

Départ à 8 h

Anne QUEMY (06 81 12 24 28) et Francine KNAFF (06 34 00 00 06)

Le lundi 22 janvier 2024 **Marche Dynamique** matinée de 20 km environ - Menucourt

Rdv à 7 h 50 Parking de la Ferme d'Eancourt (Cour du Murier à Jouy le Moutier)

Covoiturage possible sur appel téléphonique auprès de l'animateur

Framboise LANOIR (06 34 36 05 06)

Tous nos rendez-vous sont susceptibles de modifications ou pire d'annulations en fonction des obligations et restrictions liées aux alertes météo. Soyez très attentifs aux lieux et heures des rendez-vous. Notre association essaie de s'adapter au maximum aux règles de sécurité qui nous sont imposées. Merci de les respecter.

CALENDRIER DES MANIFESTATIONS ORGANISEES PAR LES POUSSE-CAILLOUX

Vendredi 12 janvier – GALETTE des ROIS à 19h30 dans la salle Lepic (8 rue Lepic à Andrézy).

Afin d'organiser au mieux cette rencontre amicale, merci de vous inscrire auprès de Dominique Amy (dominique_amy@orange.fr) d'ici le 2 janvier.

Premiers inscrits, premiers servis ! (Nombre de places limité à 60).

Du 12 au 26 mai 2024 – Chemin de STEVENSON organisé par Stéphane DIGRACI

Stéphane propose de réaliser le **parcours de Stevenson entre le 12 et le 26 mai 2024** ; c'est un parcours en itinérance de 12 à 14 jours, de plus de 240 km entre Auvergne et Cévennes, du Puy en Velay à Saint Jean du Gard. Il y aura de la dénivelée dès que nous atteindrons le plateau des Causses, environ 500 à 700 m par jour.

Les places sont limitées à **6 Pousse-Cailloux**.

Si intéressé(e), merci de prendre contact avec Stéphane au 06.29.71.69.44

ou stephane.digraci@gmail.com pour discuter des options

Budget : entre 850€ et environ 1500€ selon options (Gîte ou hôtel, confort, transport des bagages ou portage), hors transport A/R, pique-niques, visites éventuelles sur le parcours

Date limite : 25/12/2023 pour une inscription dès tout début 2024.

INFOS DIVERSES

DATES DE CHASSE 2023/2024 DANS LE CADRE DE LA REGULAION DES ANIMAUX

Forêt de l'Hautil :

- 14 décembre 2023
- 09 janvier 2024
- 25 janvier 2024
- 09 février 2024
- 11 mars 2024

Forêt domaniale de Saint-Germain

- les 5, 12 et 19 décembre 2023
- les 16 et 30 janvier 2024
- le 6 février 2024
- les 5 et 12 mars 2024

Forêt de l'Ile Adam

- tous les vendredis de décembre, janvier et février
- les lundis 4 et 18 décembre ainsi que les mardis 5 et 19 décembre
- les lundis 8 et 22 janvier ainsi que les mardis 9 et 23 janvier
- les lundis 5 et 19 février ainsi que les mardis 6, 20 et 27 février

Par mesure de sécurité, nous ne ferons donc pas de sorties dans ces forêts à ces dates- là, la prudence étant de mise.

Pour plus d'informations sur les dates de chasse, vous pouvez consulter le site de la Fédération Nationale des Chasseurs : <https://www.chasseurdefrance.com/> où une carte détaillée est mise à disposition.

Pendant la saison de la chasse, il est conseillé de porter des vêtements aux couleurs voyantes et/ou un gilet de sécurité que l'on peut aussi accrocher à son sac à dos. Un sifflet pour avertir de sa présence peut aussi être utile et surtout bien rester sur les chemins.

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 8 janvier 2024 à 20 H
Stade DIAGANA dans les Algéco