



FEVRIER 2024

Réunion du 5/02/2024
Etaient présents

Dominique AMY
Aurélie BOURLIATAUD
Stéphane DIGRACI
Lysiane ERARD
Jacques LABROUSSE
Annick MARDUEL
Patrice RABILLON

Amis randonneuses et randonneurs,

L'année 2024 est maintenant bien entamée et nous remarquons que toutes les sorties proposées par notre association rencontrent de plus en plus de succès.

Merci encore à toutes nos animatrices et tous nos animateurs qui nous accompagnent avec un enthousiasme permanent.

En janvier les conditions météorologiques n'ont pas toujours été favorables à la pratique de nos activités mais sachez que si nous avons été contraints d'annuler certaines sorties c'était essentiellement pour notre sécurité.

Espérons que dans les jours à venir le temps soit un peu plus ensoleillé afin que nos randos et marches soient encore plus agréables !

Qu'allons-nous vous proposer, entre autres, comme innovations dans les mois à venir ?

- L'aventure continue avec la poursuite du raid vers la Normandie : après Andrézy- Vernon, cette année nos valeureux marcheurs devraient atteindre Le Val-de-Reuil !
- Au niveau de la découverte de nos belles provinces et de leur patrimoine, un nouveau projet vient de sortir des cartons : la découverte du Pays de Bray avec, entre autres, la visite de Gerberoy et de la Chapelle-aux-Pots.
- Enfin, pour celles et ceux qui aiment découvrir de manière ludique notre capitale, un nouveau rallye pédestre est programmé en juin.

Pour ces 3 événements pour lesquels vous trouverez de plus amples informations un peu plus loin à la lecture de ce journal, il est important de vous inscrire dès maintenant.

A bientôt sur les chemins.

Bien amicalement.
Le bureau

C'était Hier

Comptes-rendus des randonnées

09 JANVIER 2024– Sortie Pédestre Douce – Forêt de Saint-Germain – 8.4 km –

Moins 1°C, le sol gelé, des traces de neige au sol et 14 participants à cette première sortie pédestre douce de l'année en forêt de Saint-Germain en passant par la mare aux canes et la maison du Val reconvertie en hôtel restaurant. La marche a été vivifiante et nous n'avons pas rencontré le grand méchant loup... à part 2 canards et un autre groupe de randonneurs, nous n'avons pas vu âme qui vive, pas un chat ! Nous avons parcouru trop vite 8.4 km en 2h17. Belle forme !

Stéphane DIGRACI



14 JANVIER 2024 – Randonnée Classique en Huit – Maubuisson / Pontoise – 15 et 23 km –

Nous étions 16 Pousse-Cailloux et avons échappé miraculeusement à une chasse au-dessus de Pontoise... Il y avait pourtant des maisons troglodytes pour nous cacher, mais ce ne fût pas nécessaire car nous ne sommes pas des sangliers ! Le sentier et chemin du Chou nous ont ramené sains et saufs à bon port après 15 km. 11 Pousse-Cailloux nous ont alors abandonné : peur ou faim ? Bref, ils ne verront pas le magnifique parc de l'abbaye et la suite... Les 5 restants se sont trouvés un endroit à l'abri pour rapidement pique-niquer car il fait froid. Il est 12h45, fin du repas et la cafétéria de l'Abbaye n'ouvre qu'à 13h... Alors, nous partons sur la première boucle de l'après-midi de façon à revenir un tout petit peu plus tard pour profiter d'une boisson chaude. Nous sommes alors prêts pour la suite pour aller jusqu'à Blanche de Castille et retour le long de la Liesse. Au retour, nous profitons de la surprenante exposition temporaire de Karin van Dam et Tanja Smeets (à vos souhaits). Ces 5 marcheurs là auront parcouru 23 km. Une bien belle journée, avec une équipe bien sympathique.

Stéphane DIGRACI



16 JANVIER 2024– Sortie Pédestre Douce – Le Vésinet – 7.7 km –

Notre sortie pédestre douce hebdomadaire se déroule au Vésinet où les résidents se nomment les vésigondins. Les 13 Pousse-Cailloux n'ont pas eu à faire de patins à glace, ni nager, ni pêcher... Nous avons erré de lac en lac en suivant des canaux gelés, admirant au passage quelques belles demeures... Il y en avait même une qui donne la banane ! Au Parc des Ibis, nous avons fait une petite pause (merci Sylvaine pour les amaretti morbidi agli agrumi). En fin de parcours, nous avons fait une courte visite à Sainte-Apolline dans l'église de style gothique revival. Le soleil est bien bas, la température baisse, il est temps de rentrer. Merci à Marie-Françoise de

m'avoir secondé en menant sur ce parcours de 7.7 km réalisé en 2h40. Belle forme. PS. Dommage pour les 3 marcheurs qui sont arrivés avec une demi-heure de retard sur le parking à Maurecourt.

Stéphane DIGRACI



22 JANVIER 2024 – Marche Dynamique – Boisemont-Menucourt-Evecquemont – 22.2 km –

En ce lundi matin, ce ne fut pas une Marche Dynamique pour les 4 Pousse-Cailloux qui étaient au rendez-vous à la Ferme d'Eancourt, mais une Marche Acrobatique ! En effet, nous partons à la frontale dans les bois sous une petite pluie fine. Les chemins ressemblent à des pataugeoires ! Qu'à cela ne tienne, nous avons nos vêtements de pluie et nos casquettes ou bonnet... Nous quittons le bois, le jour se lève mais la pluie est plus forte, les bonnets se transforment en éponge et nos chaussures pèsent plusieurs kilos. Nous continuons notre route mais la pluie se déchaîne et nous décidons de nous abriter sous un sapin au coin d'une rue de Boisemont, histoire de protéger nos couvre-chefs déjà très imbibés ! Nous repartons sous une pluie modérée qui peu à peu s'arrête. Le vent prend le relais, chic, nous allons sécher ! Nous poursuivons notre périple avec même un timide soleil qui nous fait parfois des clins d'œil. Les bonnets sont échangés par d'autres couvre chefs, pour certains de fortune, car ils sont détrempés. Ne parlons pas des chemins où nous nous transformons en marcheurs acrobates pour nous récupérer de nos glissades ! Une pause devant le château de la Villette après avoir fait le tour de Menucourt par la voie verte bien détrempée et les chemins dans les champs parfois bien boueux. Nous remontons par le bois d'Évecquemont où nous peaufinons nos talents d'acrobates pour rejoindre le haut de la Ferme au Saule et revenir à notre point de départ par un joli chemin pratiquement sec et bordé d'arbres séculaires. Les quatre marcheurs arrivent à bon port certes mouillés et crottés mais absolument ravis de leur matinée après avoir parcouru 20.2 km bien sympathiques. Parcours à reprogrammer au printemps.

Framboise LANOIR



24 JANVIER 2024– Sortie Pédestre Douce – Maubuisson – 7.7 km –

Nous avons encore eu beaucoup de chance pour cette sortie pédestre douce avec un superbe temps, presque une journée de printemps avant le printemps. Nous étions 11 Pousse-Cailloux pour cette balade le long de la Liesse de 7.4 km en 2h23, depuis l'abbaye de Maubuisson. Au retour, nous faisons le tour de l'abbaye, avant d'aller voir l'exposition temporaire "Entre les murs" qui nous projette au fond des océans, depuis la salle du Chapitre jusqu'aux Latrines. Comme tout bon gaulois, nous avons fini à la cafétéria pour un chocolat chaud ou une infusion, avant le retour au bercail. Belle forme.



NUIT DU 27 AU 28 JANVIER 2024 – Paris – Versailles – Mantes - 54 - 43 - 22 km

Il est 6 heures pétantes quand notre team de 6 Pousse-Cailloux prend le départ du « 22 km » à Maule. Nous ne sommes pas seuls puisque 988 autres marcheuses et marcheurs nous accompagnent dans cette épreuve qui promet d'être vivifiante. Il fait frisquet mais la première longue côte nous menant en direction d'Andelu suffit à nous réchauffer. C'est une bien longue colonne humaine assez resserrée et à dominante jaune qui se dirige allègrement vers Mantes. Nous dépassons de nombreux participants aux 39 km et aux 54 km dont certains déjà bien éprouvés et nous arrivons maintenant à notre unique point de ravitaillement à Senneville où nous faisons une pause bien méritée d'un quart d'heure. La soupe aux légumes servie généreusement par les organisateurs est délicieuse ; on en redemande ! Le jour est maintenant bien levé quand nous repartons et nous avons même droit à un beau ciel bleu quand nous longeons le bord de Seine à Mantes. Nous passons sans nous arrêter devant la superbe Collégiale mais, promis, nous reviendrons bientôt la visiter. A 10 h 15, nous entrons groupés dans le Gymnase hyper-bondé où nous attend Laurent venu nous récupérer. Nous le remercions chaleureusement d'avoir sacrifié une grasse matinée pour notre plaisir et nous quittons les lieux non avoir croisé Sandrine et Antoine qui ont parachevé leurs 54 km depuis déjà $\frac{3}{4}$ h. Par ailleurs, nos 5 participants aux 39 km sont arrivés à 8h30 en notant bien qu'en fait ils ont parcouru 43 km à cause de plaisantins qui ont modifié la signalétique. De leur côté, nos 4 « 54 km » sont arrivés un peu après 9h00. Cette année, le nombre total de participants à cette vénérable manifestation qu'est devenue le Paris-Versailles-Mantes était de 2 070 pour le 54 km, 619 pour le 39 km, 994 pour le 22 km et 206 pour le 12 km. Bravo à tous les participants et à l'année prochaine encore plus nombreux !

Patrice RABILLON

Il est 00h08 lorsque mon fils Antoine et moi quittons le sas à Versailles pour entamer nos 54 km. La nuit est belle, pleine lune et beaucoup d'étoiles. Il ne fait pas trop froid, il n'y a pas de boue, bref, temps idéal. C'est d'un bon pas que nous passons les différents postes de contrôle où des ravitaillements nous attendent. Je confirme que la soupe était délicieuse. Le lever de soleil nous surprend au petit matin après avoir été dans le noir plusieurs heures. Les couleurs sont magnifiques et une petite fraîcheur s'est installée. Nous arrivons épuisés mais heureux à Mantes à 9h49 où nous recevons notre belle médaille en bois. Bravo à tous les participants des Pousse-Cailloux pour cette épreuve d'endurance.

Sandrine ORSINI

28 JANVIER 2024 – Randonnée Classique – Maisons-Laffitte – 9 km –

Agréable parcours dans le parc de Maisons-Laffitte avec 18 participants admirant les belles propriétés dont certaines datent d'avant 1900 et classées « villas remarquables ». Maisons-Laffitte est surnommée « la cité du cheval » en raison de son importante activité équestre. A noter les magnifiques écuries de l'Aga Khan. 4 km/h pour cette randonnée.

Marie-Françoise CHALAVOUX



28 JANVIER 2024 – Randonnée Classique – Herblay – 14 km –

Aujourd'hui 14 pousse-cailloux sont partis, au lever du jour, pour une escapade de 14 km jusqu'à Herblay. A Conflans fin d'Oise, grâce aux escaliers du castelet, nous nous sommes réchauffés et avons rapidement pris de la hauteur pour rejoindre la rue Paul Bert. Au bout, après un transformateur joliment décoré, nous avons osé nous engager dans le souterrain pour déboucher sur la rue Eiffel. Quelques enjambées supplémentaires, par la rue du Maréchal Joffre et la ruelle du Gouffé, nous mènent au centre-ville, que nous quittons rapidement, par les escaliers du passage Victor Hugo. Nous nous retrouvons sur le parvis de l'église puis au Parc du Prieuré. Nous cheminons ensuite sur le plateau jusqu'au chemin du Beauregard. A l'entrée d'Herblay, nous apprécions le point de vue sur la Seine, avant d'entamer la descente par une impressionnante série d'escaliers. Un long muret nous attend, pour faire la pause, avant le retour par les quais de Seine. Après le marché, histoire d'éviter une partie du chantier et de continuer nos exercices cardio, nous reprenons un peu d'altitude en déambulant dans la bucolique ruelle du Gouffé. Au bout, un escalier nous ramène au bord de la Seine. Les marches sont si étroites que nous devons imiter les canards. Nous ne sommes plus très loin du but. Après avoir traversé l'Oise, nous semons 4 pousse-cailloux pressés de rentrer au bercail. Pour les autres, nous quittons la Seine, au niveau de l'allée de La Rochefoucauld, pour rejoindre le parking des Coutures. A l'arrivée il est tout juste midi et nous sommes heureux d'avoir profité de cette belle matinée. Promis, la prochaine fois nous compterons les marches pour les ajouter à notre score !

Annick MARDUEL



30 JANVIER 2024– Sortie Pédestre Douce – Maisons-Laffitte – Les jardins d'Herblay – 9 km –

Nous sommes garés trop loin du point de départ prévu... tant pis, cela fera presque un kilomètre de plus au compteur pour nos randonneurs du jour. Après des explications sur la SIAAP et les enjeux pour les JO 2024, nous rejoignons la Seine et humons les rejets olfactifs de la centrale... Plutôt faibles mais peut-être faussés par un vent somme toute de force faible. Les rejets d'eau dans Seine que nous traversons par des passerelles sont sans "mousse". Nous atteignons un monument auquel on ne comprend rien, puis les Jardins. Nous faisons une pause-café et infusion, sous un abri, accompagné (miam miam) par des Amaretti... On sait comment brosser

le sens du poil de l'animateur, hein ? Merci Laurence. Retour des 15 marcheurs au point de départ après 9 km parcourus en 2h50. Belle forme.

Stéphane DIGRACI



31 JANVIER 2024 – Randonnée Classique – Pontoise et alentours – 20 km –

Aujourd'hui, 14 pousse-cailloux ont décidé de profiter pleinement de ce dernier mercredi de janvier pour arpenter le secteur de Pontoise. Au départ de l'abbaye de Maubuisson, nous avons rapidement rejoint les bords de l'Oise pour traverser le pont. De belles couleurs matinales nous donnaient un 1er aperçu de la ville. En bordant l'Oise, rive droite, nous nous sommes échappés jusqu'à Chaponval sur la commune d'Auvers sur Oise. Puis, nous avons gravi la colline pour retourner tranquillement sur Pontoise, en passant par le charmant hameau de Valhermeil. De là, nous avons glissé vers le quartier de l'Hermitage, avant d'affronter courageusement quelques marches pour aborder le centre historique de la ville. Un petit détour par l'hôtel de ville et une visite de la Cathédrale Saint Maclou nous ont mis en appétit. Nous avons choisi un bel endroit ensoleillé dans le parc de la ville pour pique-niquer. Dommage quelques nuages se sont invités ! Après avoir savouré de délicieux petits gâteaux confectionnés par Christiane et réaliser une photo souvenir au kiosque, nous reprenons notre périple, en nous rendant dans le quartier des Lavandières, le long de la Viosne. Puis, nous avons grimpé jusqu'au musée Pissarro pour admirer les toits de Pontoise et immortaliser le groupe dans un joli cadre. De retour à l'abbaye, nous avons pris le temps du goûter et de la découverte de l'exposition "Entre les murs". Encore une journée bien remplie dans la bonne humeur, avec 20 km de bonheur.

Annick MARDUEL



04 FEVRIER 2024 – Randonnée Classique – Bois de Neuville – 15 km – Dominique Bérard

Ce sont 20 Pousse Cailloux et une marcheuse souhaitant tester nos randonnées qui ont parcouru 15 km au départ du Parking des Coutures à Andrésy pour aller aux bois de Neuville. Je pense qu'ils ont dû y voir des perces neige !

Framboise LANOIR

05 FEVRIER 2024 – Randonnée Classique – Maurecourt - Triel – 16.5 km –

11 pousse-cailloux se sont retrouvés à l'espace Blondeau pour une randonnée matinale. C'était un peu l'aventure, puisque la destination n'avait pas été annoncée. Qu'importe ? L'essentiel est de mettre un pied devant l'autre et un zeste de bonne humeur. Le challenge a été largement relevé puisque chacun a effectué plus de 23 000 pas et est resté zen, même quand nous avons décidé de braver quelques ronces bien piquantes en travers de notre chemin du retour. Alors où sommes-nous partis ? Cap à l'Ouest, notre Finistère aura été la rue de Fleury à Triel. Pour l'atteindre, nous avons exploité toutes les ressources de notre territoire, en faisant quelques grimpettes dans la forêt pour atteindre Chanteloup puis le haut de Triel avant de se laisser glisser jusqu'à la Seine, avec une bien belle vue sur l'église Saint-Martin. Un banc nous attendait, au bord de l'eau, pour une pause à mi-parcours. Pour le retour, nous avons emprunté plusieurs sentes dont celle de la grotte. Elle restera bien mystérieuse puisque nous ne l'avons pas trouvée. A Chanteloup, les chevaux nous attendaient pour une rencontre fort sympathique. Au final, nous avons dépassé l'objectif fixé de 15 km avec 16.5 km réalisés, tout en cumulant un dénivelé de 535 m, avec une vitesse moyenne de 4.8 km. De quoi nous mettre en appétit !

Annick MARDUEL



06 FEVRIER 2024– Sortie Pédestre Douce – Cergy-le-Port – 7 km –

Le mardi, c'est marche douce, et aujourd'hui, départ de Cergy-le-Port, avec 15 participants dont une Pousse-Cailloux autochtone, aborigène locale ! Nous prenons le sentier des Roches, après un passage à la superbe église de Cergy village, avec au programme, quelques fontaines et lavoirs. Puis nous passons devant la maison de Gérard Philippe, où il y a des guinguettes le vendredi soir. Pause sous le pont rouge avec petits gâteaux (merci Jacques) et caramels arrache-plombages ! Retour le long de l'Oise avec l'aide de notre autochtone (merci Annie), après 7 km parcourus en un certain temps. Belle forme.

Stéphane DIGRACI



10 FEVRIER 2024 – Randonnée Classique – Mantes – 8 et 12 km – Patrice Rabillon et Framboise Lanoir

Certes les 40 marcheurs qui étaient de la partie pour cette sortie sur Mantes ont été bien arrosés, mais ils se sont régalés les yeux avec la visite de la collégiale, les petites rues de la ville, les quais de Seine, la vigne, le pavillon Duhamel et de nombreuses superbes villas et autres monuments. Ils se sont aussi régalés avec le magnifique spectacle de drones qu'ils ont pu admirer directement de la terrasse du restaurant où ils se sont également régalés d'un couscous. Merci à Patrice pour l'organisation de cette sortie originale. A très bientôt sur de prochaines aventures.

Framboise LANOIR



Comptes-rendus des Marches Nordiques

11 janvier 2024 – Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 10 km –

Il fait bien frais mais le ciel est bleu et un rayon de soleil pointe son bout de nez... Au vu de la température négative, nous faisons les échauffements en marchant. Une fois chauds, c'est parti pour la grande ligne droite de la route du Corra. Les premiers arrivés au carrefour des Pétrons pratiquent le trombone pour rejoindre ceux qui vont moins vite. Une pause et c'est reparti par la route du Mesnil. Nous revenons au Pétrons non sans faire un exercice pour faire travailler le cardio et prenons le chemin du retour en passant par Ventres Frileuses et la route Madame cumulant ainsi 10 km menés à 6 km/h de moyenne. Une séance d'étirements devant une famille de bernaches bavardes a clôturé la sortie.

Framboise LANOIR



12 janvier 2024 – Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain – 9 km –

Une séance de 9 km à 5.2 km/h pour notre groupe de 18 participants particulièrement motivés et chaudement vêtus pour affronter le froid sec des moins 1° annoncés. Les chemins parcourus comportent quelques coupes anarchiques peu propices à la discrétion nécessaire aux arrêts techniques ! Notre photographe Framboise a

mitraillé notre joyeux spectacle et assuré le serre fil. Merci à elle. La séance d'étirements fait ressentir quelques crampes musculaires peu habituelles et pour cause, l'hydratation classique a été un peu négligée. Du vin chaud est réclamé et même s'il n'est pas conseillé en période de "Janvier sans alcool", nous pourrions y penser une prochaine fois !

Lysiane ERARD



13 JANVIER 2024 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 11 km – Michel Neyt

Rendez-vous au Pont de Neuville et départ pour les Etangs de Cergy par le bord de l'Oise et direction le Pont Rouge. Après avoir monté les 12 colonnes, retour au point de départ par l'ancienne foire ferrée, et au niveau de l'église fin du parcours par les bords de l'Oise. Les 9 participants ont ainsi parcouru 11 km à 6.2 km/h de moyenne.

Michel NEYT



13 JANVIER 2024 – Marche Nordique – Parc du Peuple de l'Herbe – 10 km – Catherine Blévin

12 Pousse-Cailloux ont arpenté le Parc du Peuple de l'Herbe parcourant ainsi 10 km à 5.9 km/h de moyenne par un temps froid et humide. Merci à Daniel pour avoir fait le trombone ...

Catherine BLEVIN

19 JANVIER 2024 – Marche Nordique Modérée– Forêt de Saint-Germain – 10.5 km –

Brrr !!!! Il fait froid ce matin -5°C...Malgré tout, nous sommes 8 Pousse-cailloux au départ pour ce parcours rafraîchissant de 10.5km à l'étang du Corra qui est gelé sur la presque totalité de sa surface. Nous avons le bonheur de voir un beau lever de soleil et nous démarrons notre circuit en effectuant quelques échauffements tout en en marchant. Ensuite, nous progressons en évitant les parties des chemins gelées à 5.2 km/h. La forêt est splendide avec son manteau blanc et les arbres givrés. Pour terminer notre sortie, nous rejoignons nos véhicules pour vite se réchauffer. Une bien agréable sortie nordique pour tous les participants.

Didier JOLLIVET



25 JANVIER 2024 – Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 12 km –

Nous sommes 23 Pousse-Cailloux au départ des étangs du Corra en ce jeudi 25 janvier au matin. La température est fort clémente et nous avons vite chaud. Une pause s'impose rapidement pour ôter une couche de vêtements ! Durant cette séance, nous travaillons la vitesse et le cardio avec plusieurs exercices, cumulant ainsi 11.2 km avec des pointes à plus de 7 km/h pour certains et réalisant une moyenne de 6.2 km/h.

Framboise LANOIR



26 JANVIER 2024 – Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain – 10 km –

Une pluie fine a accompagné notre parcours en direction de la Muette contournée devant son entrée, puis direction nord-ouest par la Route des Pavillons puis Villeroy, Étoile du Bout du Monde, Dauphine, Vente Frileuse. Durant plus d'une heure trente nous avons tout le loisir de vérifier l'avantage de porter une casquette pour protéger les lunettes ou les retirer pour avancer malgré les gouttes de pluie qui dégoulinent de nos cheveux plaqués. Le concours d'élégance n'était pas au programme du jour. La température corporelle est idéale sous les couches extérieures confortables et la dernière demi-heure du chemin est animée par Framboise qui nous initie à la marche glissée, véritables minutes de cardio training. Nous avons fait 10 km à 5.3 km / h.

Lysiane ERARD



27 JANVIER 2024 – Marche Nordique – L'Hautil – 10 km –

Pas d'eau ce matin. Après la séance d'échauffement, 11 Pousse-Cailloux partent en direction l'Hautil en empruntant les escaliers en face de la gare pour finir le travail des cuisses. Nous entrons dans le bois, le terrain est gras, très gras, de nombreux arbres au sol qu'il faut contourner ou enjamber. Ce n'est pas gênant, il y a une belle lumière et les langues sont très actives ! Le chemin dans l'Hautil est dans un état tel qu'il est pratiquement inutilisable par endroit, nous passons dans le bois. Descente vers les chevaux, sur le grillage qui a été mis en place un panneau nous informe de la présence de fontis ! Ensuite c'est un peu plus délicat. Il vient tout juste de dégeler, par endroit c'est la patinoire. De retour au parking, des étirements et c'est la fin de la séance avec 10 km parcourus à 5.7 km/h de moyenne.

Xavier LOUVENCOURT



01 FEVRIER 2024 – Marche Nordique – Parc du Peuple de l'Herbe – 10.4 km –

Un parcours de 10.4 km réalisé à 6.1 km/h de moyenne ayant pour thème le travail du cardio. Le circuit dans le Parc du Peuple de l'Herbe est donc ponctué d'exercices toniques tels que du fractionné, du pas glissé, du pas joyeux et un peu de renforcement des cuisses qui ont bien travaillé !

Framboise LANOIR



02 FEVRIER 2024 – Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain – 11.7 km –

Par cette belle et fraîche matinée, nous sommes 12 participants pour cette sortie en marche nordique. Après la séance d'échauffements, nous démarrons un parcours de 11.7 km. Le groupe de 12 Pousse-Cailloux dynamiques progresse à un bon rythme, la vitesse moyenne est de 5.6 km/h. C'est avec le soleil que nous parcourons les derniers kilomètres et que nous effectuons les étirements pour terminer notre matinée sportive. Bon week-end et à vendredi prochain.

Didier JOLLIVET



03 FEVRIER 2024 – Marche Nordique – Neuville – 10.4 km –

Nous sommes 15 Pousse-cailloux pour marcher sous un ciel couvert et une pluie très fine qui va nous accompagner sur la presque totalité de ce parcours de 11.2 km. La séance débute par les échauffements, ensuite nous rejoignons le quai de l'Oise et le pont d'Andrézy vers Conflans afin de rejoindre la rive opposée que nous longeons en direction de Neuville. Une fois arrivés, nous effectuons quelques exercices de renforcements, nous faisons ensuite une boucle par la rue des Dagnaude, puis nous revenons vers le centre-ville et le pont que nous traversons pour rejoindre la rive opposée et revenir vers Maurecourt par le chemin de halage. Une fois parvenu à l'espace Blondeau, des étirements sont réalisés. Bon week-end à tous et à la semaine prochaine.

Didier JOLLIVET



03 FEVRIER 2024 – Marche Nordique Rapide – Ecancourt – 9 km –

Après plus de dix ans de fidélité à la base de Cergy-Neuville, et à la demande de Catherine, nous voici aujourd'hui à Ecancourt pour la marche nordique rapide du jour. Le bois est petit mais vallonné, jusqu'au promontoire de Triel-L'Hautil. La campagne est trop boueuse à mon goût en ce moment. Je connais le coin pour les randonnées réalisées, mais en marche rapide, je n'ai pas la topologie de tous les chemins pour faire 13 ou 14 km à plus de 6 km/h, sans trop d'arrêts. Cette séance servira donc de reconnaissance... mais j'ai aussi vu ce qu'on pourrait faire par la suite. Nous allons donc de long en large, et de haut en bas... Nous n'avons parcouru que 9 km en 1h30 de marche soit 5.9 km/h moyen, et 220 m dénivelé positif. Après délibération avec le groupe de 6 marcheurs, nous décidons de revenir le premier samedi de chaque mois. Aujourd'hui, pas d'étirements, mais nous allons saluer les animaux de la ferme, qui me font redevenir un enfant. Bon cardio.

Stéphane DIGRACI



08 FEVRIER 2024 – Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 12.4 km –

Il paraît que l'eau de pluie a des vertus pour donner une peau douce ! Alors les 13 Pousse-cailloux qui ont marché ce jour en forêt de Saint-Germain au départ du Corra vont avoir une vraie peau de bébé ! Nous avons bien essayé d'éviter les gouttes en marchant vite (6.2 km/h de moyenne) mais ça n'a pas vraiment fonctionné ! Peu importe, les 12.4 km parcourus dans le Nord-Est de la forêt étaient très agréables avec une ambiance bien sympathique.

Framboise LANOIR



09 FEVRIER 2024 – Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain – 11 km –

9 Marcheurs ont bravé la bruine du début de matinée aux étangs du Corra pour, après avoir bien échauffé les muscles et les articulations, s'engager sur les sentiers de la Forêt de Saint-Germain vers La Muette où l'effeuillage collectif atteste de la douceur de l'air ambiant et de l'ambiance détendue. Nous rejoignons l'Arboretum suivi d'un petit effort cardio sur les buttes puis direction Porte Nord de Maisons Laffitte dite aussi Carrière des Caves du Nord. Nous longeons le quartier militaire Gallieni pour retrouver notre Carrefour du Bout du Monde. Le temps de jouer au petit train sur notre tronc fétiche pour effectuer la photo souvenir, reprendre au même rythme actif notre marche à 5.6 km/h, nous bouclons notre parcours de 11 km. Les étirements proposés sont suivis avec beaucoup d'application. A nouveau nous avons constaté qu'il ne sert à rien de s'affoler d'annonces météorologiques peu encourageantes pour profiter des bienfaits de nos sorties sportives !

Lysiane ERARD



10 FEVRIER 2024 – Marche Nordique – Base de loisirs de Cergy – 11 km –

Nous étions 12 Pousse-Cailloux pour ce parcours de 11 km sur la base de loisirs de Cergy mené à 5 km/h de moyenne malgré la boue pleine d'amitié avec nos chaussures !

Merci à Sandrine pour le changement de parcours.

Xavier LOUVENCOURT



10 FEVRIER 2024 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 12.4 km –

En ce samedi de marche nordique rapide, nous avons été très content de faire la nique à la pluie en parcourant 12.4 km à une vitesse moyenne de 6.3 km/h. Bon cardio.

Stéphane DIGRACI



LE PROGRAMME DES SORTIES EST JOINT AU JOURNAL

Il est disponible également en cliquant sur
<https://www.randonnee78.fr/andresy/programme-de-sorties>

CALENDRIER DES MANIFESTATIONS ORGANISEES PAR LES POUSSE-CAILLOUX

A intégrer dès maintenant dans vos agendas
Attention : certaines sorties réclament votre inscription

Du 25 février au 3 mars 2024 : Semaine de raquettes à Lou Riouclar (Alpes du Sud) - Inscriptions closes

Du 3 au 9 mars 2024 : Séjour raquettes dans le Jura - Randonnées en raquettes avec accompagnateur - Inscriptions closes

Le dimanche 10 mars 2024 : L'Auversienne, nouvelle appellation de l'Auversoise qui a maintenant un ravitaillement central et des nouveaux parcours de 10, 17, 29 et 36 km.
Contactez Stéphane DIGRACI - stephane.digraci@gmail.com - pour les inscriptions **avant le 5 mars** en précisant le kilométrage choisi. Coût des inscriptions intégralement pris en charge par Les Pousse-Cailloux pour ses adhérents

Le dimanche 24 mars 2024 : La Beaumontoise – dite la Rando du Boudin. Parcours de 10 – 16 - 22 ou 28 km. Contactez Patrice RABILLON – patrice.rabillon@gmail.com pour les inscriptions avant le 19 mars en précisant le kilométrage choisi. Coût des inscriptions pris en charge intégralement par Les Pousse-Cailloux pour ses adhérents

Du 16 au 20 mars 2024 : Séjour en région Lyonnaise - Au programme, randonnée dans les Monts d'Or ainsi que découverte du Lyon historique. Inscriptions closes

Le mardi 26 mars : Fête du printemps à Diagana - Nous partagerons le verre de l'amitié et quelques douceurs. A cette occasion des casquettes au logo des Pousse-cailloux vous seront remises.

Le dimanche 5 mai : La Marguerite Champenoise (informations à venir)

Du 12 au 26 mai 2024 : Chemin de Stevenson organisé par Stéphane Digraci - Inscriptions closes

Du 17 au 20 mai 2024 Séjour dans le Pays de Bray avec Aurélie Bourliataud.pour 20 personnes

- A votre programme :
 - le vendredi : boucle de 16 km dans le bocage brayon et visite guidée du musée de la poterie à Lachapelle-aux-pots,
 - le samedi : boucle de 16 km du côté de Talmontiers et visite guidée de Gerberoy et des jardins Le Sidaner,
 - le dimanche : la boutonnière du pays de Bray, boucle de 18 km, puis visite guidée de l'abbatiale de St Germer de Fly
 - le lundi : le mont Sainte Hélène, boucle de 22 à 24 km dans les environs de St Germer de Fly
- Hébergement en hôtel avec petit déjeuner buffet, pique-nique le midi et restaurant le soir. L'hébergement est en chambre double (grand lit), twin (2 lits séparés) ou triple (3 lits séparés). Possibilité chambre single avec un supplément de 66 euros.
- Coût du séjour (hébergement, restauration, visites) : environ 300 euros par personne, hors supplément chambre single. Le paiement du séjour s'effectuera en 2 fois : Un versement de 70 € lors de votre inscription définitive qui servira à la réservation de l'hébergement et des visites guidées. Le solde au plus tard le 10 mai.
- Date limite d'inscription le 25 février par mail aurelie1bourliataud@wanadoo.fr Indiquer : le type de chambre souhaité et les particularités concernant le régime alimentaire. Effectif limité à 20 personnes en fonction de l'ordre d'arrivée des inscriptions - Paiement par virement, le RIB vous sera communiqué dès que votre inscription vous sera confirmée.

- Covoiturage à organiser entre les participants. Les frais de voyage et de déplacement sur place (carburant, péage, ...) sont exclus du coût du séjour. Distance indicative A/R d'Andrésey : 2 x 90 km

Les mardi 21 et mercredi 22 mai 2024 : GR2 – partie 2 Vernon - Herqueville

- Parcours de **54 km**
- Sur **2 jours** (Jour 1 : **30 km** – Jour 2 : **24 km**)
- **Limité à 12 personnes (Premiers inscrits, premiers servis...)**
- Départ le **mardi 21 mai** (train jusqu'à Vernon) – Apporter son pique-nique pour le déjeuner
- Retour le **mercredi 22 mai** (par le train depuis Val de Rueil) vers 19h30 (gare d'Andrésey ou de Maurecourt)
- **Nuitée en mobil homes** à Bouafles (draps fournis – serviettes de toilette non fournies)
- Coût comprenant la nuit en mobil homes, le dîner du mardi, le petit déjeuner du mercredi, le pique-nique du mercredi, les trajets en train : **110 euros**
- Date limite d'inscription : **29 février 2024** par mail à contact.poussecailloux@gmail.fr
- Plus de renseignements : par mail : contact.poussecailloux@gmail.fr ou par téléphone auprès de Framboise Lanoir (06 34 36 05 06) ou Annick Marduel (06 78 43 04 21)

Du 1er au 8 juin 2024 : Semaine de rando dans les Pyrénées (Bonascre) - Inscriptions closes

Le dimanche 16 juin 2024 : Rallye pédestre à Paris organisé par Marie-Françoise Chalavoux. Inscription dès maintenant auprès de Marie-Françoise f.chalavoux@gmail.com 06 81 20 56 25

Le dimanche 30 juin : Pique nique des Pousse-cailloux

Du 16 au 23 septembre 2024 : Semaine de rando dans les Pouilles du Nord (Italie) - Inscriptions closes

Du 18 au 20 octobre 2024 : Week-end en terre auxerroise – Inscriptions closes

INFOS DIVERSES

Dates de chasse 2023/2024 dans le cadre de la régulation des animaux

Forêt de l'Hautil :

- 11 mars 2024

Forêt domaniale de Saint-Germain

- les 5 et 12 mars 2024

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.

Les 5, 6 et 7 avril 2024 : 1^{ère} édition de Nordic Walkin'Bordeaux Métropole

Parcours de 7, 13, 19 et 23 km dans les quartiers emblématiques de Bordeaux ainsi que 10 km en nocturne. Retrouvez tous les renseignements sur <https://www.nordicwalkin-bordeauxmetropole.com/>

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 11 mars 2024 à 20 H
Stade DIAGANA dans les Algéco