AVRIL 2024

Réunion du 29/04/24
Etaient présents

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

Nous avons le plaisir de vous annoncer que notre Association Les Pousse-Cailloux d'Andrésy est labellisée « Rando & Marche Nordique Santé ».
Cette marche douce qui doit être encadrée par un animateur diplômé s'adresse à tous, en priorité à des personnes aux capacités physiques diminuées (personnes âgées, en surpoids, avec de l'arthrose, fumeurs, sédentaires, femmes enceintes, personnes présentant une pathologie stabilisée (cardio-respiratoire par exemple) ou même guéries, personnes isolées ou ayant un manque de confiance en elles) mais autonomes (ne nécessitant pas de tierce personne ou d'équipement particulier pour marcher) et se traduit par des sorties « Moins loin, Moins vite, Moins longtemps « et sur des terrains faciles. Bravo à Stéphane qui a obtenu son diplôme. Nous avions déjà commencé cette activité le mardi après-midi et nous allons bien sûr la poursuivre.

Autre sujet de cet édito, le pot de l'amitié du 26 mars. En effet, la moitié des Pousse-Cailloux étaient rassemblés ce mardi 26 mars pour fêter le printemps. Certes, ledit printemps faisait la tête ce soir-là mais il va forcément arriver ! Un grand merci à Dominique et Maryvonne pour la préparation de ce pot et à Marie-Françoise pour la fabrication d'un délicieux punch de son cru. Un grand bravo également à tous les animateurs qui ont concocté, entre le 1er septembre et le 29 février, pas moins de 184 sorties, soit une moyenne de 31 sorties/mois. Sans compter le séjour en Toscane en septembre, les 2 séjours raquettes en mars et le récent séjour à Lyon organisés respectivement par Patrice, Xavier et Annick. Ainsi les Pousse-Cailloux, en 6 mois, ont déjà parcouru plus de 26 000 km, soit plus de la moitié du tour du monde ! Alors pour que nous soyons bien visibles sur les chemins et nous protéger du soleil (si, si, il va arriver !) une casquette va compléter notre panoplie verte.

	Enfin, nous vous rappelons que le rallye pédestre parisien des Pousse-Cailloux aura lieu le dimanche 16 juin. Vous êtes déjà 23 à souhaiter y participer. Bienvenue à ceux qui veulent se joindre à cette sympathique journée. Merci de vous inscrire auprès de Marie-Françoise avant le 31 mai : f.chalavoux@gmail.com Bien cordialement Le Bureau

C'était Hier

Comptes-rendus des randonnées

12 MARS 2024– Sortie Pédestre Douce – Cergy Préfecture –

Malgré la petite pluie fine (et quelques éclaircies), 6 marcheurs se retrouvent dans le bois de Cergy, pour une marche douce dans Cergy-Préfecture. Sortis du bois (pas le loup !), nous longeons la zone maraîchère, puis passage par le petit pont avec ses tags plutôt jolis. Direction la Préfecture en passant par les parcs. Après le parvis, c'est l'heure mais surtout le lieu pour le quizz du jour, sur le film 5 fois césarisés d'Henri Verneuil et musique d'Ennio Morricone qui s'est tenu ici.... C'est Isabelle qui trouve après le 4ème indice, elle est forte !!! (Ou mes indices trop faciles ?). Passage vers les Touleuses au travers d'écoles, d'allées et de passerelles. Cergy est la reine de la petite reine. Retour via le bois de Cergy après 7.4 km et 2h30.... Et même pas mouillés !

Stéphane DIGRACI

DU 16 AU 20 MARS 2024 : Séjour à Lyon – Annick Marduel

Samedi 16 mars : Le groupe de 19 pousse-cailloux est arrivé, sous le soleil, dans l'après-midi, au domaine des Hautannes à Saint Germain au Mont d'Or. Après avoir pris possession de nos chambres, une balade apéritive de 5km nous a permis de découvrir le patrimoine du village : de jolies demeures, un château, une église, une tour du XIIème siècle, le cimetière des anglais, le val d'enfer (ouf ! Nous n'avons croisé aucun brigand), un lavoir et un passage presque secret déniché par Brigitte le long d'un petit ru. Nous avons, ensuite, été gentiment accueillis par le responsable du domaine, autour d'un verre de bienvenue, avant de constituer une belle tablée pour le dîner.

Dimanche 17 mars : Le groupe des Pousse-Cailloux, en vadrouille, peut vous affirmer qu'il n'était pas, aujourd'hui, au plat pays. Les Monts d'Or portent bien leur nom ! Quand nous avions fini avec un mont nous en abordions un autre ! Certes, l'effort fût soutenu dans les montées, mais il y avait presque toujours une récompense à l'arrivée, un beau panorama sur la vallée de Saône et au loin la chaîne des alpes enneigées, la visite de cabornes (anciennes cabanes en pierres sèches), l'Ermitage Saint-Antoine, un moulin, des lavoirs, des tapis de fleurs et un village "Poleymieux" aux airs de Toscane. Bonne nouvelle aussi, puisque 2 invités sont venus rajeunir le groupe pour la journée. A l'heure de l'apéritif offert par les Saints du jour et notre jeune retraitée, il fallait bien faire les comptes. Si, sur le kilométrage, nous étions rapidement d'accord, autour de 18 km, sur le dénivelé, la discussion fût animée, entre le dénivelé enregistré par les montres ou téléphones connectés, celui mesuré sur les cartes et le dénivelé ressenti (plein les pattes pour certains, plein le dos pour d'autres). Nous concluons le débat sur 600 m de montées et autant de descentes mais surtout sur une satisfaction générale pour ce petit exploit d'équipe. C'est bien là l'essentiel !

Lundi 18 mars : Balade urbaine pour le groupe des Pousse-Cailloux. Au départ du domaine des Hautannes, nous avons pris le train et en 20 mn nous étions à Lyon. Nous avions rendez-vous avec notre guide, Patrick. Il nous contera l'histoire de Lyon, au fil d'une balade de 12 km. Nous commençons par le quartier St Georges, puis nous prenons "la ficelle" (le funiculaire) pour découvrir la colline de Fourvière, et plus particulièrement l'amphithéâtre romain et la basilique. Nous redescendons par des jardins et des escaliers dans le quartier St Jean pour admirer la cathédrale. Nous passons d'une rue à l'autre par les traboules, qui nous réservent de belles surprises, avec de magnifiques cours intérieures. La pause déjeuner, près de la Saône, est bienvenue avant de reprendre notre périple qui nous mènera de St Paul à la Croix-Rousse. Encore beaucoup d'escaliers, mais nous ferons l'ascension en plusieurs étapes. Nous sommes presque bercés par le bruit des métiers à tisser tant l'esprit des canuts est encore là. Avant de quitter le plateau, nous allons vérifier que le gros caillou n'a pas bougé. Peu de risques cependant, vu son poids de 24 tonnes. Pour redescendre sur la place des Terreaux, nous empruntons des escaliers, chacun selon son style, avec une mention particulière pour Odette ! Nous traboulons encore et nous nous attardons dans la Cour des Voraces. A l'arrivée, de belles lumières sur

l'hôtel de ville nous enchantent. Il est temps de rentrer pour déguster un repas lyonnais concocté par le chef des Hautannes, avec au menu saucisson brioché, cardons et pralines. Revêtus de nos tenues Pousse-cailloux, nous prenons la photo de famille. Sûr que nous ferons de beaux rêves, des images et histoires plein la tête !

Mardi 19 mars : Nouveau jour et nouvelle ambiance pour le groupe des Pousse-Cailloux. Un soleil radieux dès le matin nous donne le sourire ! Temps idéal pour nous rendre au parc de la Tête d'Or. L'approche se fera, à la descente du bus, par une élégante passerelle qui enjambe le Rhône et qui donne accès à la cité internationale où se déroulait jadis la foire de Lyon. De cette période, il reste un pavillon qui accueille le musée d'art contemporain. Nous entrons dans le parc de la Tête d'Or et déambulons dans la roseraie. Si les roses ne sont pas encore au rendez-vous, les cerisiers du Japon sont en pleine floraison. Nous poursuivons sur les bords du lac jusqu'à la savane africaine. Devant les girafes ou les flamants roses, nous sommes heureux comme des gones (enfants) et nous nous amusons des sottises des lémuriens. Un autre spectacle dans les serres nous attend avec un festival de verdure et de couleurs. Au détour d'un chemin, nous constatons que le gros caillou a dévalé la colline de la Croix-Rousse pour s'installer dans le parc, à moins que ce ne soit son frère jumeau.
A midi, en tee-shirt, nous pique-niquons au bord du lac. Dommage, nous n'avons pas pris nos maillots de bain ! En début d'après-midi, nous sortons du parc, par la majestueuse porte dorée, pour rejoindre les berges du Rhône. En quelques enjambées, nous sommes sur la presqu'île et empruntons la rue de la Ré (pour les Lyonnais), République (pour les non-initiés) pour aller admirer les cloîtres et le grand dôme de l'Hôtel-Dieu. Magnifiquement restauré, cet ancien hôpital accueille aujourd'hui la cité de la gastronomie. Puis place Bellecour, nous sautons dans un bus et établissons notre record du jour en parcourant 5 km, en 10 mn. Sur la ligne d'arrivée, se dresse le musée des Confluences à l'architecture très contemporaine. Petite cerise sur le gâteau, nous pouvons monter sur la terrasse et dominer de nouveau la ville de Lyon. Au confluent, nous prenons le temps de la photo souvenir. Ce quartier post-industriel et futuriste nous réserve encore bien des surprises puisque nous repérons de loin le bâtiment édifié en l'honneur des Pousse-Cailloux, du même vert que nos tee-shirts et bandana : lieu retenu, à l'unanimité, pour la prochaine AG ! Au retour, pas question de somnoler dans le bus, malgré les 15 km, à notre actif, de rando urbaine. Le parcours le long de la Saône et le coucher du soleil nous offrent encore quelques pépites et nous font oublier les 50 mn de trajet. Le séjour touche cependant à sa fin ! Avant de rentrer demain, nous comptons bien glisser dans nos valises, quelques gourmandises lyonnaises pour faire durer le plaisir !

Vivez cette aventure au jour le jour avec le montage réalisé par Annick. Rendez-vous sur notre site : https://www.randonnee78.fr/andresy/evenements /EVENEMENTS AUXQUELS LES POUSSE-CAILLOUX ONT PARTICIPE OU ONT ORGANISE/- du 16 au 20 mars 2024

Annick MARDUEL

17 MARS 2024 – Randonnée Classique – Cergy – 11 km

Nous sommes 4 ce matin au départ du Bois de Cergy à 9h. Nous nous dirigeons vers le Port de Cergy. L'Oise ayant débordé sur la promenade, nous passons à travers les maisons pour rejoindre le petit pont qui nous mène sur la Base de Loisirs. Le terrain est vraiment boueux mais nous faisons tout le tour des Étangs avec quand même une petite pause sur la presqu'île. Nous arrivons à 11h30 après avoir parcouru 11 km. Merci à mon petit groupe pour avoir eu le courage de braver ce mauvais temps.

Sandrine ORSINI

17 MARS 2024 – Randonnée Classique – de Chatou à Saint-Germain – 22 km –

A la sortie du RER, nous avons quelques difficultés pour trouver l'accès à la passerelle menant à l'île de la Grenouillère, île des impressionnistes, où se tient (dernier jour aujourd'hui), la foire à la brocante et aux jambons ; Nous n'allons pas à la foire, pas de jambon non plus, car nous nous rendons à la fameuse Maison Fournaise. Plus loin, nous avons la chance de rentrer dans l'atelier de restauration de vieux canotiers, rappel des tableaux de Renoir. Nous quittons l'île pour Croissy sur Seine... Sympathique cette ville, avec ses belles demeures, ses feux piétons qui passent au vert dès qu'on appuie sur le bouton, ses arbres parapluie fleuris (oui, il pleuvait ce jour-là, une petite pluie fine mais une température agréable), ses escargots grimpant aux arbres (en fait, ce n'est le chat le plus grand prédateur des oiseaux, mais bel et bien l'escargot), ses petits parcs où d'ailleurs nous faisons une agréable pause (merci Lysiane pour le conseil de ce parc en particulier). Nous passons ensuite sur Marly, sa machine, son chemin glissant pour monter sur le côteau, le pavillon et le château de la Du Barry, son parc, ses petites rues commerçantes, et son petit parc où nous pique-niquons à l'abri... d'un autre arbre... Puis, l'Etang la Ville et Louveciennes, son Aqueduc et ses vignes. L'association qui s'en occupe était là, en pleine formation sur l'art de couper les sarments. Nous avons eu droit à une intéressante présentation. Enfin, nous voilà à Mareil, puis à Saint-Germain. Sur les conseils avertis du grand Jacques (merci Jacques), nous nous arrêtons à La Frabica di Luca, pour déguster un excellent chocolat chaud, bien réconfortant après ce périple de 22 km, pas si facile, bien vallonné avec 410m de dénivelé positif, parfait pour se préparer à la Beaumontoise de dimanche prochain. Une excellente journée qui s'est terminée par le retour du soleil, somme toute, encore un

peu timide. J'espère que les 6 participants n'auront pas eu trop de courbatures car nous n'avons pas fait d'étirements à l'arrivée à la piscine (encore de l'eau ?). Merci à Marlène pour avoir fourni quelques photos de paysages... quel œil !

Stéphane DIGRACI

19 MARS 2024– Sortie Pédestre Douce – Longuesse – 6.8 km et 5.2 km –

Aujourd'hui, c'est le changement des habitudes, fin de la routine : randonnée de 6.8 km le matin vers Vigny, déjeuner au restaurant "Aux randonneurs", et pour ceux qui le souhaitent, nouvelle randonnée de 5.2 km l'après-midi vers Sagy. Nous démarrons par le chemin aux ânes, où un âne peut en cacher un autre, puis une petite côtelette pour nous mener à Vigny. Arrêt à l'église, le château et le restaurant (pas celui prévu). Après une courte pause (tout est relatif), retour par le chemin opposé, le long du site géologique, pour arriver pile poil à midi pétante au restaurant. Super moment de convivialité ! Et en prime, nous avons profité des mets tout frais de Marco. Sur les 12 du matin, 3 nous quittent. Les 9 restants parcourent un circuit "digestif" sous un beau soleil.

Stéphane DIGRACI

20 MARS 2024 – Marche Dynamique – Triel -Les Mureaux – Meulan - Vaux – 22.5 km –

Nous sommes 5 Pousse-Cailloux (beaucoup arpentent Lyon !) à nous retrouver à Triel sur le parking face à la rue des Fontenelles. Nous rejoignons les berges de Seine via la rue Pillet et empruntons le pont suspendu de Triel pour rejoindre le GRP que nous suivons jusqu'au pont Rhin et Danube entre Les Mureaux et Meulan. Les chemins le long de la base de loisir du Val de Seine sont encore bien boueux et nous tâtons la boue avec précaution avant d'avancer. Notre démarche n'est pas des plus athlétiques ! Après avoir longé le site d'Ariane comme des fusées (le terrain étant sec), nous admirons ensuite les magnifiques bâtiments du Club Nautique et arrivons tambour battant au Parc de l'Oseraie. Une pause devant le toboggan qu'il fallait bien tester (youpi, il glisse super bien !). C'est reparti en passant devant la superbe demeure, que dis-je le prestigieux château qui fut commandé à Jules Saulnier, architecte de la chocolaterie Menier à Noisiel par Henri Michelet. Nous remontons les rudes escaliers (42 marches selon le compte de Dominique) nous menant sur le pont traversant la Seine puis empruntons le petit pont Saint-Côme pour se retrouver au pied du fort de Meulan. Le

circuit que j'ai concocté nous emmène ensuite à l'église Saint-Nicolas. Une magnifique bâtisse du XIIème siècle qu'il faut mériter pour la visiter. En effet, nous prenons la rue Valéry qui se présente sous forme d'un escalier qui n'en finit pas (Dominique a perdu le décompte des marches). Mais c'est en pleine forme que nous découvrons ce joyau qui est la seule église catholique de Meulan depuis la Révolution. Les chemins et rues empruntées ensuite nous permettent d'admirer les belles demeures surplombant la Seine dont nous rejoignons la rive en arrivant à Vaux. Il ne nous reste plus qu'à retrouver notre point de départ après avoir parcouru 22.5 km. Notre aventure se termine par un délicieux chocolat chaud à l'Atelier du Chocolat à Triel. Un chocolat à faire pâlir d'envie les Pousse-Cailloux qui étaient au séjour Raquette à Lou Riouclar ! A bientôt pour de prochaines aventures.

Framboise LANOIR

24 MARS 2024 – Randonnée Classique – La Beaumontoise – 16 - 22 - 28 km

Quels sont les deux mots commençants par « BOU » et qui qualifient l'édition 2024 de la Beaumontoise. Réponse : Boueux et Boudin ! En effet, 22 Pousse-Cailloux ont parcouru 16, 22 et 28 km avec des dénivelés positifs respectifs de 375, 500 et 640 m et donc autant de négatifs, sur des chemins très majoritairement extrêmement boueux et glissants. Cependant cet inconfort de marche ne diminue en rien cette très sympathique randonnée en « marguerite » avec son ravitaillement central où de délicieux sandwichs au boudin et pommes sont entre-autres proposés aux marcheurs. Cela vaut bien quelques pas glissants ! Rendez-vous l'année prochaine avec nous l'espérons moins de boue mais autant de boudin !

NB – Les Pousse-Cailloux arrivent en seconde place avec ses 22 participants derrière Cormeilles (26 participants) et devant Taverny (19 participants) sur les 660 inscrits au total. Plutôt pas mal !!

Framboise LANOIR

25 MARS 2024 – Marche Dynamique – Forêt de Saint-Germain – Marly – Le Mesnil – 18.7 km –

Nous sommes 5 Pousse-Cailloux à prendre le départ de cette Marche Dynamique à la Croix de Noailles. Le ciel est bleu, le soleil pointe son bout de nez. On va passer une belle matinée. Nous partons en direction de la Mare aux Canes puis bifurquons sur la route du parc pour atteindre la route de l'Octogone afin de rejoindre le bout des terrasses de Saint-Germain. Nous les longeons par en dessous et saluons les poneys en train de brouter, puis nous repartons sur Marly via des petites

sentes. Toujours par des sentiers en hauteur afin d'éviter la boue du bord de Seine nous arrivons au Mesnil. Nous tentons cependant une descente vers les serres et c'est absolument impraticable. Donc nous nous empressons de remonter, tant pis si nous devons longer la route sur une centaine de mètres ! Nous retournons dans la forêt via la porte du Chêne Corbeau. Il est temps de faire notre petite pause habituelle. Nous remontons vers le Nord via la route de Chêne Corbeau, empruntons divers sentiers bordés de blanches anémones Sylvie et de jaunes anémones fausse renoncules. Nous nous émerveillons aussi devant les premières adorables fleurs violettes des jacinthes des bois qui bientôt feront un magnifique tapis aux reflets d'améthyste. Et c'est la tête pleine de couleurs que nous arrivons à notre point de départ après avoir effectué 18.7 km de pur bonheur ! Le printemps est bien au rendez-vous… A bientôt…

Framboise LANOIR

26 MARS 2024– Sortie Pédestre Douce – Terrasse de Saint-Germain – 8 km –

Malgré le mauvais temps avec une pluie fine toute l'après-midi mais une température correcte et sans vent, onze marcheurs se retrouvent au Pecq pour un parcours sous les terrasses de Saint-Germain. Avec une grille fermée (ouverte 3 jours avant lors de la reconnaissance), et un chemin un peu abîmé, nous avons déroulé le parcours de 8 km en 2h20. A bientôt sur les chemins.

Stéphane DIGRACI

27 MARS 2024 – Randonnée Classique – Paris-Pantin – 17 km –

Ce mercredi, c'était sortie à Paris, pour 11 pousse-cailloux, revêtus de leur beau coupe-vent ou leur toute nouvelle casquette, le temps étant un peu frisquet. A la sortie du métro, place de la République, nous avons, en quelques enjambées, rejoint le canal St Martin. Tout en admirant les ouvrages du canal, nous nous sommes aventurés dans une sente secrète et plus loin dans le jardin Villemin déjà très fleuri. Près de la Grange aux Belles, nous avons pris de la hauteur pour apprécier le panorama de la butte Bergeyre et découvrir son havre de paix. Quelques escaliers à descendre et nous arrivons au parc des Buttes-Chaumont rempli de souvenirs pour chacun de nous : un mariage, des jeux de ballon entre copains, une pêche aux canards… Cap ensuite sur le quartier de la Mouzaïa,

un petit bout de campagne à Paris ! Son église et ses petites rues bucoliques nous séduisent. Il est déjà près de midi, mais l'aventure n'est pas finie ! Nous reprenons le fil de l'eau, en investissant le canal de l'Ourcq de Stalingrad, avec son ancien octroi, jusqu'au canal St Denis. Une envie nous prend alors de voguer et nous empruntons la navette fluviale jusqu'au Centre Commercial Le Millénaire, où nous pique-niquons, avec quelques gourmandises partagées. De retour au Parc de la Villette, et parce que c'est le jour des enfants, nous entrons au Boom boom ! Pour la dernière partie de notre escapade, le canal de l'Ourq nous guide jusqu'à Pantin. Nous nous laissons surprendre par son patrimoine : les emblématiques moulins, le majestueux escalier de la mairie, les entrepôts, les réalisations de street art, tout en faisant la pause dans des hamacs XXL. Avant de rentrer en métro, nous effectuons la photo souvenir en prenant garde de ne pas trop faire les Pantins ! 17 km de plaisir, sans compter les 2 miles parcourus en bateau.

Annick MARDUEL

31 MARS 2024 – Randonnée Classique – Saillancourt – 15 km –

Belle matinée ensoleillée, mais terrain boueux par endroit. Du parking de Boisemont, nous voilà partis vers Courdimanche. Premier contact avec la boue, heureusement il y a des arbres pour se retenir. Nous rejoignons Menucourt que nous contournons, toujours de la boue, longeons La Chataigneraie, traversons la D81 et le Bois de la Taillette. Enfin sur le plateau avec quelques surprises au niveau des chemins que les agriculteurs ont retournés. La pause bien ensoleillée, sur la terrasse qui domine le Château de Villette, nous redonne du courage pour affronter la suite. Nous rejoignons le mur du château, première glissade sur terrain sec, nous le longeons jusqu'au Chemin du Héron que nous empruntons après consultation entre nous. Et bien voilà, deuxième glissade pas trop boueuse mais la troisième est un peu humide surtout pour la casquette des Pousse-Cailloux. Enfin nous arrivons à Saillancourt. Nous entrons dans le Bois des Sablons, petite erreur du meneur qui nous a valu un hors-piste du style « kho-lanta ». Nous retrouvons Menucourt et le bitume bien venu que nous ne quittons plus jusqu'au parking. Les 8 participants sont bien crottés mais contents de leur belle matinée ensoleillée. Merci à tous. A bientôt pour d'autres aventures.

Jacques GAUDRY

31 MARS 2024 – Randonnée Classique – Aubergenville – 8 km –

En ce dimanche de Pâques nous étions 6 Pousse-Cailloux à démarrer une randonnée de 8 km à partir de la clinique du Montgardé à Aubergenville. Moitié forêt, moitié plaine, de beaux points de vue et le joli village de Vaux les Huguenots nous ont fait oublier les sentiers quelque peu boueux que j'ai moi-même côtoyés de très près. Il faudra refaire cet itinéraire avec les beaux jours car finalement ce n'est pas si loin, à seulement 20 minutes.

Marie-Françoise CHALAVOUX

02 AVRIL 2024– Rando Santé – Isle Adam – 7.5 km –

La randonnée prévue dans la forêt de l'Isle-Adam a été remplacée par une randonnée semi urbaine dans la ville. Merci la météo, ce n'est que partie remise ! De toute façon, la ville est intéressante pour ses sites, ses parcs, son parc résidentiel autour d'étangs, et autres ... Nous partons du port de plaisance en direction du château Conti, le long de l'Oise, l'écluse et les passerelles, et une statue un peu... érotique, esquisse du premier Amour d'Adam et Eve bien sûr. Passage au pont Cabouillet (signification pour les initiés) et la sirène un peu zouave. Passage par la plage de Tarzan, dans un petit parc, et l'église Saint-Martin et ses très beaux vitraux. Puis, nous prenons la grande allée centrale avec, en tête, la statue imaginée par Jean Marais. Nous poursuivons notre chemin, avec une pause où les Pousse-Cailloux ont trouvé un champ de cailloux pour s'assoir et déguster les chocolats, gâteaux et autres victuailles apportées par les uns et les autres (merci à vous). Enfin, nous arrivons au Pavillon Chinois... en travaux, mais les ouvriers nous laissent entrer pour la photo. Retour au travers du parc résidentiel et ses maisons avec avancée sur pilotis, après 7.5 km en 2h15. Le tout sans pluie !

Stéphane DIGRACI

03 AVRIL 2024 – Randonnée Classique – 2ème Etape de la Ceinture Verte d'Ile de France – Petit-Jouy-Les-Loges – Palaiseau-Villebon – 22.2 km –

Pour cette deuxième étape de la Ceinture Verte d'Ile de France, nous étions 9 Pousse-Cailloux à

parcourir les 22.2 km entre Petit Jouy les Loges et Palaiseau Villebon. Même si Madame Pluie et Monsieur Soleil ont joué un match de boxe pendant le parcours arbitré par Monsieur Vent, nous obligeant à mettre et ôter les vêtements de pluie plusieurs fois, nous avons pu profiter des jolis paysages bucoliques, les villages de Saclay et Vauhallan avec leurs magnifiques églises, l'étonnante abbaye de Saint-Louis du Temple et ses magnifiques vitraux, sans compter la traversée du plateau de Saclay et ses fermes impressionnantes ainsi que les calmes et agréables petites rues de Palaiseau que nous avons empruntées pour rejoindre la gare. Certes, nous avons dû affronter la boue sur certaines voies, mais haut les cœurs, nous sommes passés sans encombre et les fleurs de printemps bordant les chemins nous ont vite fait oublier les patinages et glissades. Prochaine étape de Palaiseau-Villebon à Epinay sur Orge (environ 15 km) prévue le lundi 6 mai. A bientôt pour de prochaines aventures !

Framboise LANOIR

Comptes-rendus des Marches Nordiques

14 MARS 2024 – Marche Nordique – Etangs de Cergy – 11.8 km –

Nous étions 21 Pousse-Cailloux à nous retrouver sur le parking de Neuville (place du marché) sous un magnifique soleil printanier. Après les échauffements, nous empruntons le chemin de halage qui est nettement moins boueux que samedi dernier. Nous attaquons la fameuse bosse avec entrain et la redescendons en faisant un exercice de « stop » pour bien travailler la technique de descente un peu raide. Comme nous sommes en forme, nous remontons et redescendons 2 fois ! Nous sillonnons ensuite les petits chemins bien bosselés autour des étangs avant de faire le grand tour et revenir à notre point de départ après avoir parcouru 11.8 km à 5.6 km de moyenne. Pour clore la séance après les étirements d'usage, j'ai proposé un verre de l'amitié sous forme de pommes…. Du cidre et du jus ! accompagné de quelques gâteaux. Merci à Michel et Otilde pour le saucisson ! Une matinée bien sympathique et conviviale.

Framboise LANOIR

15 MARS 2024 – Marche Nordique Modérée– Forêt de Saint-Germain – 10.2 km –

Nous sommes 14 Pousse-Cailloux présents à l'étang du Corra pour effectuer un parcours bien connu de 10.2 km et il fait un temps superbe ce matin. Une séance d'échauffements est réalisée tout d'abord, puis c'est le départ. Nous marchons à 5.2 km/h en direction du pavillon de La Muette puis de l'étoile des Pétrons pour ensuite effectuer le petit mais agréable circuit de l'arborétum et une belle grimpette pour le plaisir. Nous prenons le chemin du retour par la route du Corra et le sentier de la Vente Frileuse. Nous terminons la séance par des étirements. Le ciel commence à s'assombrir et la pluie ne va pas tarder. Bonne semaine à tous.

Didier JOLLIVET

16 MARS 2024 – Marche Nordique – Hautes Rayes - Conflans – 10.5 km –

Après la pluie et la grêle d'hier soir, c'est la surprise ce matin, il fait beau, un temps idéal pour pratiquer notre sport. Nous sommes 7 marcheurs pour parcourir 10.5 km depuis le collège des Hautes Rayes de Conflans. Après les échauffements, direction Herblay, en partie par la plaine, puis le GR, nous progressons à 5.3 km/h et rejoignons l'église Saint-Martin. Ensuite, nous revenons vers le bord de Seine pour le retour vers Conflans et remontons vers le plateau du moulin au Collège. Nous avons pu faire quelques exercices cardio en grimpant des escaliers, des sentiers abrupts et terminer notre parcours par la montée de la sente des laveuses à Conflans. Des étirements sont pratiqués en fin de séance. Le soleil nous aura accompagnés tout le long de notre marche nordique. À la prochaine !

Didier JOLLIVET

16 MARS 2024 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 12.4 km –

Après la pluie torrentielle et la grêle d'hier, nous avons ce matin une météo très agréable. Nous sommes 5 Pousse-Cailloux au départ, pour un parcours sur l'ile de loisirs et l'ancienne voie ferrée passant en contrebas des colonnes de Cergy. Certains feront du toboggan avec dérogation ! Nous aurons parcouru 12.4 km à 6 km/h moyen, malgré les chemins boueux et glissants. Bon cardio.

Stéphane DIGRACI

21 MARS 2024 – Marche Nordique – Forêt de Maisons-Laffitte – 13 km –

C'est sous un beau soleil que nous démarrons notre circuit du jour dont le thème est le travail du cardio et l'endurance. Après les échauffements (Merci Michel) nous voilà partis direction plein Sud pour revenir plein Nord pour repartir plein Sud… Bon, je vous passe la suite ! Nous arrivons à la Muette et faisons une première pause : déshabillage et boisson, il fait bien chaud, d'autant que nous avons bien poussé sur les bâtons ! C'est reparti direction Nord – Nord-Ouest via des chemins sinueux et retour via la longue, très longue route du Corra où il est de mise de faire une dernière accélération. Nous arborons un rythme moins soutenu sur le dernier kilomètre afin de revenir au calme. Nous comptabilisons ainsi 13 km menés à 6.2 km/h de moyenne. Des étirements, et nous voilà frais comme des gardons pour passer un bon après-midi ! A bientôt…

Framboise LANOIR

22 MARS 2024 – Marche Nordique Modérée– Forêt de Saint-Germain – 9 km –

Brouillard sur la forêt pour nous engager de la Croix de Noailles vers le Château du Val puis la Terrasse de Saint-Germain en Laye où une belle éclaircie nous réchauffe pour quelques instants. A la porte du Petit Parc, nous prenons la direction la Mare aux Canes où la photo montre les 9 marcheurs souriants et confiants en ma guidance sur ce parcours encore hésitant qui m'impose quelques vérifications sur carte. Ce seront 9 km à 5.6 km/h qui auront été parcourus avec le plaisir de découvrir de nouveaux territoires.

Lysiane ERARD

23 MARS 2024 – Marche Nordique – Maurecourt – Jouy - Maurecourt – 11 km –

Il est 9h lorsqu'après un échauffement d'une dizaine de minutes, les 8 participants montent vers le chemin du Tartaleau pour rejoindre le chemin de Berthe Morisot puis l'ancienne voie ferrée jusqu'au petit lavoir de Jouy le Moutier. Nous rejoignons le bord de l'Oise pour procéder au retour au point de départ. Matinée fraîche et une averse en cours de parcours pour cette séance de 11km menée à 5.5km/h et qui s'est terminée à 11h15.

Michel NEYT

23 MARS 2024 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 13 km –

Marche nordique "rapide" sur la base de Cergy, avec du soleil mais aussi quelques gouttes de pluie. Nous avons parcouru 13 km à 6 km/h de moyenne. Et comme tout bon gaulois, nous avons terminé par un apéro organisé par Régine sur le parking, suivi par un banquet au Chameau, Hervé nous avait rejoint. Bon cardio.

Stéphane DIGRACI

28 MARS 2024 – Marche Nordique – Ecancourt – 10.7 km –

Ce jeudi matin 28 mars, malgré un rayon de soleil il fait frisquet au départ d'Ecancourt. Apres les échauffements qui permettent de bien chauffer nos muscles nous partons d'un bon pas dans les bois. Après quelques montées une pause « effeuillage » s'impose. Le thermomètre indique toujours un petit 10 degrés mais nous l'évaluons à bien plus ! C'est reparti direction le Belvédère avec sa belle grimpette pour l'atteindre. Nous rejoignons Menucourt et grimpons à nouveau. Nous restons sur les hauteurs en pratiquant 2 exercices de renforcements avant de redescendre à notre point de départ après avoir parcouru 10.7 km avec près de 200 m de dénivelé positifs menés à 5.9 km/h. Nous avons bien travaillé ! Merci à Michel pour les étirements.

Framboise LANOIR

29 MARS 2024 – Marche Nordique Modérée– Forêt de Saint-Germain – 10 km –

Une belle matinée sans pluie, pas trop venteuse et une température bien agréable pour les 12 participants motivés au départ de cette nouvelle marche à allure modérée. Après les échauffements, nous parcourons 10 km à une moyenne de 5.3 km/h en empruntant des chemins et sentiers aux alentours de l'étang du Corra, du pavillon de La Muette, de l'arboretum, du chemin des bosses et retour par la route du Corra et le sentier de la Vente Frileuse. Pour terminer cette sympathique matinée, merci à Dominique qui a assuré la séance d'étirements. Bon week-end à tous et bonnes fêtes de Pâques.

Didier JOLLIVET

30 MARS 2024 – Marche Nordique – Peuple de l'Herbe – 10 km –

Nous étions 5 Pousse-Cailloux pour cette sortie en marche nordique au parc du Peuple de l'Herbe qui était une vraie éponge ! Nous avons fait 10 km à 5.6 km/h.

Catherine BLEVIN

30 MARS 2024 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 10 km –

Entre deux giboulées de mars, nous sommes 2 Pousse-Cailloux à arpenter les chemins gorgés d'eau de la base de Cergy-Neuville. Nous avons quand même parcouru 10 km à 6 km/h moyen, sans se mouiller. 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

Le dimanche 5 mai : La Marguerite Champenoise organisée par l'Association Loisirs et Culture de Champagne sur Oise - Manifestation avec parcours balisés à parcourir à allure libre : 16 et 24 km avec ravitaillements en forêt. Inscriptions individuelles (5 €) prises en charge par les Pousse-Cailloux si inscription groupée. S'inscrire auprès de Patrice RABILLON patrice.rabillon@gmail.com ou 06 80 37 09 25 avant le vendredi 3 mai à 20 h.
Rendez-vous au parking habituel à Andrésy le **dimanche 5 mai** 7 h 20 pour un départ en covoiturage à 7h30. Distance Andrésy / Champagne-sur-Oise : environ 33 km se parcourant en 40 mn.
Lieu de départ des randos : Hall du CCS au parc municipal, 9 B Rue Engenest ; localisation GPS : 49° 08' 19.73"N 2° 14 ' 17.43"E. Il est recommandé, notamment pour la rando de 24 km, de prendre le départ avent 8h30.

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 15 avril 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'Andrésy : 2 x 90 km

Les mardi 21 et mercredi 22 mai 2024 : GR2 – partie 2 Vernon – Herqueville
Organisée par Framboise Lanoir Et Annick Marduel – inscriptions closes

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

Le 8 juin 2024 après midi : 11ème rallye pédestre des 2 rives de Seine et Oise à Vaux-sur-Seine par équipe (de 3 à 5 personnes). En vous promenant et en vous amusant, vous découvrirez le patrimoine vauxois, guidés par d'anciennes célébrités de la ville. Vous trouverez progressivement l'itinéraire en résolvant diverses énigmes et en répondant à des questions, la plupart d'observation. Heure et lieu de RV donnés après inscription (à partir du 8 mai). Plus d'informations : https://memoire-villennes.info/Pages/Rallye-pedestre-2RSO-2024.html

Le dimanche 16 juin 2024 : Rallye pédestre à Paris organisé par Marie-Françoise Chalavoux.
Vous êtes déjà 23 à souhaiter y participer. Bienvenue à ceux qui veulent se joindre à cette sympathique journée. Merci de vous inscrire 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

PROCHAINS EVENEMENTS

Le dimanche 28 avril 2024 : L'Antonienne - Au choix quatre circuits de randonnée : 10 km accompagnés, 16 km ou 25 km en parcours libre ou accompagné, et un itinéraire libre de 31 km (avec carte fournie). Vous découvrirez la vallée de la Bièvre, la coulée verte, le bois de Verrières, les parcs Heller, de Sceaux, de Vilgénis, la Vallée aux Loups, et l'Arboretum de Châtenay-Malabry. Inscription individuelle avec prise en charge à hauteur de 10 euros par adhérent aux Pousse-Cailloux sur présentation d'un justificatif. Plus d'information et inscription : http://l-antonienne.fr/

Le dimanche 28 avril 2024 : Marche de la Bièvre - 4 distances : Marche découverte (10 km), Marche au Soleil (20 km), Marche à l'Aurore (30 km) et Marche à la Lune (52 km). Inscription individuelle avec prise en charge à hauteur de 10 euros par adhérent aux Pousse-Cailloux sur présentation d'un justificatif. Plus d'information et inscription : https://marche-bievre.fr/

Le dimanche 28 avril 2024 : 53ème randonnée entre Auxerre et Vézelay, portion du chemin de Saint Jacques de Compostelle - 7 parcours de 8 à 57 km. Inscription individuelle avec prise en charge à hauteur de 10 euros par adhérent aux Pousse-Cailloux sur présentation d'un justificatif. Plus d'information et inscription : https://cafauxerre.ffcam.fr/index.php?

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
Cliquez **ici** pour en avoir la liste.

Par ailleurs, la FF Randonnée a signé un partenariat avec la Chaine Thermale du Soleil. Les adhérents peuvent donc bénéficier des offres de soins et séjours libres (à partir de 5 jours) de 10% de réduction et 5% sur les forfaits hébergement dans l'une des 40 structures du groupe, allant de la résidence de plein air à l'hôtel 5*. Réservation au 01.42.65.24.24 ou via https://www.chainethermale.fr/ avec le code : FFR

Groupama, l'assureur de la FF Randonnée propose 3 mois de cotisations gratuites pour la souscription de deux contrats différents ainsi que 5 % de réduction sur les assurances auto et habitation et 30 % sur la santé et la garantie des accidents de vie jusqu'au 31/12/2024. Pour plus d'informations, contactez Julien Vincendet : jvincendet@groupama-pvl.fr

PROCHAINE REUNION MENSUELLE

Ouverte à tous

Le lundi 29 avril 2024 à 20 H
Stade DIAGANA dans les Algéco