



MAI 2024

Réunion du 06/05/24
Etaient présents

Dominique AMY
Maryvonne BUFFARD
Framboise LANOIR
Annick MARDUEL
Patrice RABILLON

Comme vous pourrez le constater le programme des mois de mai et juin est dense... A vous de choisir parmi les nombreuses sorties proposées !

Et n'oubliez pas de noter notre fête annuelle qui aura lieu le **dimanche 30 juin à Gaillon-sur-Montcient** (idem en juin 2023) Convivialité assurée ! Dépêchez-vous de vous inscrire auprès de Dominique : dominique_amy@orange.fr (avant le 10 juin).

A bientôt sur nos jolis chemins...

Les Membres du Bureau

C'était Hier **Comptes-rendus des randonnées**

07 AVRIL 2024 – Randonnée Classique en Huit – Plaisir – Les Clayes-sous-Bois – 15 et 11 km

Michel Garnier de l'ADAL Montigny, en formation pour le brevet fédéral de randonnée nous a conduit sur un joli parcours. Il écrit : 1ère boucle de 15 km avec 17 Pousse-Cailloux et moi-même (pousse-cailloux d'un jour) et 2ème boucle de 11 km avec 6 Pousse-Cailloux et moi-même. Cette rando est axée sur différents sites historiques allant du moyen-âge à nos jours, entre deux postes télégraphiques « CHAPPE » installé en 1798 sur le clocher de l'église de Neauphle le Château et celui des Clayes-sous-Bois installé sur une tour à la « Butte au Moulin ». Ces postes faisaient partie de ligne du télégraphe aérien PARIS-BREST. La 1ère partie de la rando en matinée a commencé du château de Plaisir, avec un temps agréable, doux et printanier. Nous avons traversé le parc du château avant d'arriver au centre bourg avec son église (classée) du XIIIème et son Hôtel de Ville du XIXème (bâtie sur l'emplacement de l'ancien Prieuré du VIIIème). Nous avons poursuivi notre parcours en cheminant dans les quartiers pavillonnaires avant d'entrer dans la forêt de Sainte-Apolline avec une 1ère pause au niveau de l'étang du même nom, étang creusé au XIIIème par les moines pour alimenter le monastère, en période de carême. Nous continuons notre chemin, parfois boueux, avant d'arriver à Neauphle le Château, descente par un sentier escarpé avant de passer devant la propriété de RUFUS et l'ex résidence de l'Ayatollah Khomeini et ensuite entamer la montée de la rue de la Gouttière (difficulté de la matinée) et arriver sur la « Butte à Philippe » (185 m) emplacement du château fort du XIème (détruit pendant la guerre de 100 ans par les Anglais). Pause « en-cas » avec vue panoramique sur la plaine de Neauphle (côté ouest) et devant l'église Saint-Nicolas (coté est) construite en 1118. Retour vers la forêt en passant devant les anciens établissements « Grand Marnier », distillerie fondée en 1827 (fermée en 2012), puis traversée de la place du marché avant de passer devant l'ancienne

résidence de Margueritte Duras (lieu où elle a rédigé la plus grande partie de son œuvre). Retour dans la forêt où nous cheminons jusqu'à la « Table Ronde » pour une petite pause. C'est sur ce lieu que venait se reposer Louis XIV lors de ses parties de chasse à courre. Nous continuons notre chemin en passant par l'emplacement de l'ancienne chapelle de Sainte-Apolline (Patronne des Dentistes) construite au XIII^{ème} par les moines au centre d'une ancienne maison seigneuriale fortifiée (fossé d'enceinte toujours visible). La chapelle a été démolie en 1726. Nous poursuivons en empruntant une ancienne voie gallo-romaine, matérialisée par 2 bornes en granite gravées pour se diriger vers le parc du château de Plaisir afin de pique-niquer sur le perron du Château à mi-parcours. A l'origine ce château était une demeure du XV^{ème} possédée par une chatelaine de Neauphle. Il se transforma au XVI^{ème} et XVII^{ème} pour devenir un château avec des ailes basses datant du XVIII^{ème} (château classé en 1961) et propriété de la ville depuis 1976. Après un pique-nique bien mérité, nous repartons pour la deuxième boucle en direction du « Bois de la Cranne ». Nous passons devant son étang aménagé depuis 1974 en plan d'eau permanent (anciennement bassin d'orage afin d'éviter les inondations du centre bourg). Nous longeons ensuite le ru Maldroit sur environ 2 km sur un sentier parfois boueux mais dans sous-bois joliment fleuri. Puis nous traversons une zone de la forêt de Bois d'Arcy avant d'arriver au Parc de Diane aux Clayes-sous-Bois. Nous avons pu admirer le platane planté par Diane de Poitiers en 1556 (labellisé arbre remarquable Français en 2000) juste à côté des ruines du château du XIX^{ème}, bâti par un Diamantaire. Il fut brûlé en 1944 au départ des troupes Allemandes. Derrière ces ruines se trouve le Château de Diane du XIV^{ème}, donné par Henri II (son amant). Reste de cette époque, une échauguette et une plaque du XVI^{ème}. (Sauvegarde royale de 1573 par Henri III). Après avoir quitté le parc, nous prenons la direction de l'église en empruntant une portion de l'aqueduc de l'Avre pour passer devant la Mairie des Clayes, datant de 1930, avec une architecture originale. Nous arrivons à l'église du XI^{ème} (classée). C'est le plus ancien édifice de la commune (récemment restauré). Nous entrons à l'intérieur afin d'y découvrir un chœur et un sanctuaire datant du XIV^{ème} et XV^{ème}. En poursuivant notre chemin, nous passons devant la « Grange aux Dîmes » (impôt spirituel établi par le Pape Alexandre III), avant de monter vers la « Butte du Moulin » citée précédemment. Retour vers le Bois de la Cranne par le « Chemin aux Bœufs » (Chemin emprunté par les bovins venant de Normandie pour aller aux abattoirs de Poissy). Nous arrivons à notre point de départ en passant entre les deux stades (foot et Rugby) surplombant le château et le bourg. Un parcours varié, alternant chemins forestiers, sentiers plus ou moins boueux avec de nombreuses flaques d'eau dues aux dernières averses des jours précédents, et des trottoirs urbains. L'ensemble de la journée a été agréable avec une bonne ambiance, un peu humide sur les 2 derniers km de l'après-midi, mais pour des Pousse-Cailloux déjà bien habitués à la boue plus qu'aux cailloux, ça n'a pas dû être une très grosse galère ! Merci à toutes et à tous pour votre participation à cette rando qui, le j'espère, vous a plu et encore merci pour m'avoir supporté et accepté dans votre groupe. Un spécial merci à mon serre-file et tuteur pour sa confiance et sa disponibilité.

Michel GARNIER (ADAL Montigny) et Stéphane DIGRACI



08 AVRIL 2024 – Marche Dynamique – Osny – Boissy l'Aillerie - Montgeroult - Courcelles – 19,8 km

Chic, il ne pleut pas au départ d'Osny ce lundi 8 avril ! Nous démarrons notre circuit en arpentant le parc du château de Grouchy. Les chemins ne sont pas trop boueux. Nous humons le lilas qui embaume et nous figeons cet instant coloré (dommage sans la senteur !) avec une pause photo. Nous poursuivons notre route en allant jeter un coup d'œil à la belle église de Boissy l'Aillerie avant de redescendre par la jolie sente fleurie des Beauvais. Les 8 marcheurs se dirigent ensuite sur Montgeroult à travers champs et le petit bois avec une sente bien pentue et glissante avant d'arriver au château. Nous avons de la chance, la grille est ouverte et nous entrons pour admirer la bâtisse et ses écuries (et faire des photos !). Point d'orgue de notre sortie, nous traversons un petit bois vallonné dont le sol est totalement recouvert de jacinthes sauvages. Nous sommes tous sous le charme de ce tapis violet. Nous revenons sur Montgeroult et Courcelles sur Viosne dont le charme des demeures et lavoirs nous ravit. Nous poursuivons via la fameuse chaussée Jules César que nous quittons pour rejoindre Boissy l'Aillerie. Nous continuons à travers bois traversons la Viosne une nouvelle fois et revenons à notre point de départ à travers champs, via Immarmont et le bout du parc du château de Grouchy. La boucle est bouclée avec 19.8 km à notre actif mené à 5.4 km/h. Une bien belle balade très diversifiée et où nous n'avons eu que quelques gouttes éparses, sans même sortir nos capes de pluie (ouf !). A bientôt pour de nouvelles aventures...

Framboise LANOIR



09 AVRIL 2024– Rando Santé – Elisabethville – 8.5 km

La rando santé de la semaine se déroule à Elisabethville, quartier très particulier partagé entre Epône et Aubergenville, créé par un belge dans les années folles (1920). La balade nous fait découvrir 3 visages : les lieux de villégiature le long de la Seine et de la Mauldre, le Bout du Monde le long du duquel nous faisons une pause réconfortante, et la zone résidentielle en éventail où nous essayons quelques gouttes de pluie. Nous faisons la photo du jour devant le portail d'une église contemporaine (effrayante à mon goût, mais avec de jolis vitraux) pour terminer la rando de 8.5 km après 2h30, et plein de curiosités. Que du bonheur !

Stéphane DIGRACI



10 AVRIL 2024 – Randonnée Classique - Théméricourt – 23 km

En ce mercredi 10 avril, ho joie, oh soleil mon ami... une randonnée sans une goutte de pluie.... et cerise sur le gâteau, un magnifique ciel tout bleu ! Ce sont donc 8 Pousse-Cailloux qui ont profité de cette journée printanière pour parcourir ce circuit de 23 km reliant 5 villages du Vexin. Nous partons de Théméricourt, allons faire un tour dans le parc du château puis rejoignons Gadancourt par des chemins vicinaux et un peu de route. Nous admirons le château et les jolies maisons de pierre et décidons d'attendre le bus sous un bel abri. Comme il ne passe pas, nous reprenons notre chemin direction Guiry. Nous passons devant « les gaufres de Sophie » qui n'ouvre que l'après-midi. Tant pis, nous ferons la pause-café plus loin ! Le château est superbe et l'église non moins magnifique. C'est parti pour le bois de Morval que nous sillonnons pour aller jusqu'à l'allée couverte très bien conservée. Le paysage étant sympathique, nous décidons de faire une pause gourmande. Rassasiés, nous reprenons notre route à travers bois pour ensuite passer à travers champs et rejoindre Wy dit Joli Village où nous déjeunons à l'abri de l'église face au soleil. Nous mettons ensuite le cap sur Avernès via un petit chemin bordé de jaunes coucous. Une photo devant le lavoir, une autre sur le parapet du pont, une autre devant l'église et nous repartons sur Théméricourt. La boucle est bouclée... pas tout à fait car la boutique du parc est ouverte.... Les fameuses bières de Théméricourt sont bien tentantes !

Framboise LANOIR



14 AVRIL 2024 – Randonnée Classique – Etangs de Cergy – 15 km

Nous sommes 14 ce matin au départ du parking Vogler à Cergy. Le ciel est nuageux mais nous sommes persuadés de rentrer avec le soleil. Nous commençons par prendre la Sente des Roches, passons devant la maison de Gérard Philippe puis nous montons sur l'ancienne voie de chemin de fer. Petit arrêt photo avec le Pont Rouge. Nous continuons sur cette voie et prenons une côte pour nous diriger vers le Bois de Vauréal où nous ferons notre pause alimentaire entourés de fleurs violettes. Le chemin pour rejoindre Jouy le Moutier est enfin terminé et bien agréable à parcourir. Après l'église de Jouy de Moutier, nous longeons l'Oise jusqu'au pont bleu et continuons en direction des Étangs de Cergy que nous traversons pour arriver au point de départ à midi après 15 kms et sous le soleil comme prévu ! Merci pour votre présence bien sympathique.

Sandrine ORSINI



15 AVRIL 2024 – Randonnée Classique – Andrésey-Triel – 15 km

10 Pousse-Cailloux se retrouvent sur le parking du Stade Diagana à Andrésey. Direction Triel en passant par quelques sentes du quartier des Marottes puis des sentes sur Chanteloup avant de retrouver 2 autres Pousse-Cailloux devant la mairie de Chanteloup. Nous poursuivons notre chemin via le parc Jean Champeaux et la place du Béguinage avant de traverser la voie ferrée et poursuivre sur un sentier bucolique. Nous rejoignons les bords de Seine après avoir passé sous le grand pont de Triel et la suivons jusqu'au niveau du Théâtre Mirbeau non sans avoir fait une pause de mi-chemin un peu avant. Nous remontons jusqu'à la mairie de Triel la longue rue étroite des Temporets. Nous la quittons pour emprunter une sente sur la droite et rejoindre le sentier du Mont Saint-Michel et rejoindre Chanteloup. Les 2 Pousse-Cailloux qui nous avaient rejoints à Chanteloup nous quittent et les 10 autres retournent à leur point de départ en repassant par d'autres sentes du quartier des Marottes. C'est ainsi que nous avons parcouru tout juste 15 km tranquillement sous un beau soleil. Mission accomplie !

Framboise LANOIR



16 AVRIL 2024– Rando Santé – Franconville – 8.7 km

Notre marche du mardi après-midi nous amène cette fois à Franconville. Ce n'est pas une ville faite que de béton... Que nenni ! De grands et plus petits parcs proposent de jolies promenades en partie ombragées sous les arbres. Nous rejoignons un premier, le parc du bois des Eboulures, puis nous croisons la Chaussée de Jules, pour atteindre le petit bois de Boissy le long de la zone maraîchère du Plessy-Bouchard. Petit passage près du château de Boissy, ex-pavillon de chasse de ce brave Condé. Puis retour au départ pour les 9 marcheurs qui auront parcouru 8.7 km en 2h45m. De la pluie ? Re- que nenni... est-ce parce qu'Isabelle avait son pépin ? Quoi qu'il en soit, arrivés aux voitures, une petite averse nous a quand même chassés.

Stéphane DIGRACI



21 AVRIL 2024 – Randonnée Classique – Boiesmont – Triel – 9 km

Avec la fraîcheur de ce matin du 21 avril, nous allons parcourir le massif de l'Hautil en partant du Parc aux Étoiles. Nous passons successivement devant le Château de l'Hautil, manoir du 19^e siècle (1834), la mare de l'Hautil allouée à la société de pêche de Triel, la Ferme Rose, ferme fortifiée du 16^e siècle et qui appartenait au château jusqu'en 1886, et enfin la ferme d'Ecancourt aujourd'hui reconvertie en ferme pédagogique. Nous regagnons nos voitures à 11h45 en ayant parcouru 9 km à 4.1 de moyenne.

Marie-Françoise CHALAVOUX



21 AVRIL 2024 – Randonnée Classique – Chaussy – 21 km

Nous étions 10 randonneurs au départ de la Bergerie pour débiter un parcours de 21 km autour du Château de Villarceau par Omerville, son manoir et ses 2 croix (l'une dite "fromage", l'autre "pattée" ancienne limite entre les seigneuries de Villarceau et Magny en Vexin) et son large et profond pédiluve qui permettait d'immerger les chevaux. Pause à Bray et Lu (anciennes industries du zinc le long de l'Epte), suivi de la voie verte (ancienne ligne SNCF Mantes- Gisors) pour s'arrêter déjeuner au moulin de Fourges. La suite nous conduit à la ferme fortifiée de Méré et la ruine de sa chapelle où la feinte dévotion d'une randonneuse a encouragé notre photographe à saisir ce moment. Chacun de ces sites témoigne de la puissance du château où François 1^{er} aimait retrouver sa favorite Anne de Pisseleu pour qui il l'avait fait construire. La fraîcheur de la météo n'a pas empêché le soleil de filtrer au travers des nuages pour rougir nos joues. Nous avons reçu à peine quelques gouttes mais protégés du vent froid nous avons pu progresser sans trop de difficulté sur ce parcours varié de forêt et d'espaces agricoles vallonnés.

Lysiane ERARD



23 AVRIL 2024- Rando Santé – Osny – 7 km

La marche douce du jour se déroule à Osny entre le Château du Grouchy, son parc, et le marais du Missipipi (pas d'erreur sur le nom...). Passée la gare, nous sommes vite dans le parc... Aujourd'hui, il y a foule avec pas moins de 20 Pousse-Cailloux ! Nous faisons le tour de l'étang pour aller voir les différentes bâtisses, le grand escalier et les glacières ou les geôles, à vous de voir ! La partie du parc que nous empruntons n'est pas particulièrement boueuse. Nous devrions conserver nos godillots propres ! Nous passons des passerelles, puis nous sortons du parc vers le marais et un chemin de promenade au raz de l'eau. Un héron perché sur une branche ne bronche pas à notre passage. Retour dans le parc par une autre porte avant de rejoindre les voitures, après 7 km parcourus en 2h. Belle journée.

Stéphane DIGRACI



28 AVRIL 2024 – Randonnée Classique – Mery-sur- Oise – 16.5 km

Au départ de Méry-sur-Oise pour la randonnée "La vallée de Chauvry", les 14 Pousse-Cailloux tracent leur chemin jusqu'au marais de Stor et reviennent via Frépillon et le parc du château de Méry. Peu de boue, juste un peu à l'une des extrémités du marais, et seulement quelques gouttes de pluie... En fait, une bonne matinée de randonnée et 16.5 km au compteur.

Stéphane DIGRACI



30 AVRIL 2024- Rando Santé – Méry-sur-Oise – 8.4 km

Le point de départ de la marche douce de mardi est exactement le même que celui de la rando du dimanche d'avant, Méry-sur-Oise, mais pas le même parcours sauf le passage dans le parc du château qui fût plus complet mardi, avec en sus, quelques explications historiques. D'ailleurs, vous rappelez-vous comment se prénomait le petit fils du fils du neveu de Pierre d'Orgemont ? Bref, nous avons poursuivi notre petit bonhomme de chemin le long des chemins de halage, en couvrant Méry, Mériel (avec son intéressant panneau sur la maison "fantôme" de Gabin), Butry et Auvers... et

le tout en seulement 8,4 km mais il nous a fallu quand même presque 2h40. Nous sommes revenus au parking sans avoir reçu une seule goutte de pluie.

Stéphane DIGRACI



05 MAI 2024 – Randonnée Classique – Sannois – 18 km

Troisième édition de ce classique de printemps, avec cette année deux petites nouveautés. On démarre par un détour pour voir la cascade de bassins d'un joli vert "Pousse-Cailloux". Passage habituel au belvédère des Rivals avec vue passablement bouchée. Pause-café dans le bois à l'entrée de Sannois. Contournement du moulin par le bois et poursuite jusqu'à la Butte des Châtaigniers avec cette fois une vue intéressante sur Paris. Au retour passage à la boulangerie et rencontre avec une ex-Pousse-Cailloux qui fait à peu près la même randonnée. Pique-nique en forêt. Juste avant le Parc Schlumberger, découverte d'un nouveau parc assez décevant. On termine par le Parc habituel. 18 km bouclés en 6 heures, arrêts compris. La visite du Fort (avec exposition de vieilles voitures et passage au four à pain) nous prend 2 heures.

Dominique et Pierre BERARD



05 MAI 2024 – Randonnée Classique – Participation à la Marguerite Champenoise – 25.9 km

Nous sommes 5 Pousse-Cailloux qui nous rendons à Champagne/Oise pour participer à la 3ème édition de la Marguerite Champenoise, manifestation sportive et conviviale, qui permet de randonner successivement sur 3 circuits de 8 km en forme de pétales rejoignant tous un point de ravitaillement au croisement de plusieurs forêts. Chaleureusement accueillis par les organisateurs, nous partons pour 24 km. Les conditions météo sont idéales : il ne fait pas trop chaud, il n'y a pas de vent et aucune averse n'est prévue. Nous démarrons par une grande montée qui nous fait quitter Champagne en passant par des rues bordées, par ici par une vieille bâtisse qui aurait pu héberger Dracula en son temps et, par-là, par de superbes et immenses maisons modernes. Arrivés sur un plateau, nous longeons maintenant l'immense parc qui abrite le château de Chambly et ses nombreuses dépendances dont certaines ont été transformées en gîtes. Un peu plus loin, une surprise nous attend : nous surplombons maintenant une vaste vallée verdoyante ; on se croirait dans le Jura ! Nous contournons sous une petite bruine brumisante cette vallée par un étroit sentier bucolique bordé de

belles orchidées violettes. Nous arrivons bientôt au point de ravitaillement où tout a été bien prévu : viennoiseries et sandwiches variés, fruits, chocolats et boissons diverses nous sont proposés en quantités. Nous reprenons des forces et repartons vite à travers les bois. Quelques kilomètres après cette halte gourmande, nous avons droit à un peu de bitume en traversant un charmant village, Ronquerolles, où nous longeons d'anciennes et énormes bâtisses (construction du XIXème ou début du XXème ?) avant de visiter la petite église qui a été restaurée récemment. Ses vitraux modernes et bigarrés avec des motifs religieux stylisés valent le détour. Nous quittons maintenant le village par une côte bien pentue qui nous fait tirer la langue. Arrivés en haut, un vaste plateau à découvert nous attend. Quelques centaines de mètres plus loin, nous faisons un nouveau petit arrêt culturel : nous entrons dans la minuscule chapelle St Robert, proche d'une fontaine soi-disant miraculeuse mais désormais désaffectée. Pendant longtemps, des pèlerinages furent organisés sur ces 2 sites situés sur l'emplacement d'un ancien enclos bénédictin. Nous repartons, traversons à nouveau des forêts aux chemins quelquefois très boueux, repassons par le point de ravitaillement, y dégustons des hot-dogs et attaquons le 3ème circuit essentiellement forestier. En cours de route, nous nous arrêtons pour examiner une grande pierre dotée de cuvettes de polissage. Cette pierre, vestige préhistorique doté du sceau de nos ancêtres de la préhistoire, a été déterrée il y a quelques décennies par un club d'archéologie. La suite de notre périple nous ramène pour la troisième fois au point de ravitaillement où là encore nous sont proposées quelques victuailles et boissons. Il est temps maintenant de terminer la rando. En cours de route nous sommes salués par le cheval de Dark Vador qui, accompagné de son compagnon Petit Poney, nous fait part de son grand regret : il aurait voulu être zèbre ! Désormais, nous ne nous arrêterons plus. Nous regagnons directement Champagne où nous avons droit à une remise de diplômes saluée par les organisateurs puis c'est le retour vers Andrézy. Cette manifestation parfaitement orchestrée, bien balisée, richement ravitaillée et aux parcours globalement très agréables a réuni cette année 348 participants dont seulement 61 ont parcouru les 24 km annoncés qui en fait en font 25,9 km d'après mon application.

Patrice RABILLON



06 MAI 2024 – Randonnée Classique – 3ème Etape de la Ceinture Verte d'Ile de France – Palaiseau-Villebon – Epinay-sur-Orge – 16.8 km

Pour cette troisième étape de la Ceinture Verte d'Ile de France, nous étions 11 Pousse-Cailloux à parcourir les 16.8 km entre Palaiseau Villebon et Epinay-sur-Orge. C'est sous un timide soleil mais bien présent que nous avons pu profiter des jolis bords de l'Yvette que nous avons longuement suivis. Nous avons aussi admiré la forêt du Rocher de Saulx et les belles salades des zones maraîchères que nous avons traversées. Un parcours somme tout agréable même si nous avons dû passer par une zone

urbaine un peu moins sympathique. Prochaine étape d'Epinay sur Orge à Ris-Orangis (environ 15 km) prévue le lundi 27 mai. A bientôt pour de prochaines aventures !

Framboise LANOIR



Comptes-rendus des Marches Nordiques

04 AVRIL 2024 – Marche Nordique – Cergy-Neuville – 11.2 km

Nous sommes 6 Pousse-Cailloux au départ de Neuville ce jeudi matin 4 avril à braver la pluie. Chic une éclaircie pour les échauffements, profitons-en car le ciel devient très noir... Nous démarrons notre parcours en longeant les bords de l'Oise qui sont, somme toute, assez praticables, puis un premier déluge nous assaille. Ça tombe dru ! Et le soleil revient nous faire un clin d'œil. Nous poursuivons en faisant le tour des étangs. Deuxième déluge ! Même pas peur, nous continuons notre périple. Le soleil revient. Nous passons par les bois de Neuville (enfin ceux qui ne sont pas fermés) et revenons à notre point de départ sous une pluie qui s'intensifie via les bords de l'Oise. Comme il pleut à seaux, les étirements sont bâclés mais nous sommes ravis de ces 11.2 km mouillés menés à 5.5 km/h de moyenne. A bientôt pour je l'espère des sorties moins arrosées !

Framboise LANOIR



05 AVRIL 2024 – Marche Nordique Modérée– Forêt de Saint-Germain – 10.6 km

14 marcheurs nordiques m'ont accompagnée au départ de la Croix de Noailles. Nous avons parcouru 10.6 km à 5.5km/h sous le crachin. Le groupe plus ou moins resserré a d'abord rejoint la Maison Forestière de la Croix Saint-Simon puis vers la Route du Chêne Capitaine profité de quelques bosses, petite boucle à l'Etoile du Chailloux, traversée des voies au Pavillon des Gardes et retour par celui

de la Muette avant de rentrer par la Ceinture Verte. Merci à Dominique qui m'a relayée pour les étirements.

Lysiane ERARD



06 AVRIL 2024 – Marche Nordique – Andrésy – Neuville – 9.6 km

C'est enfin sans pluie que 23 Pousse-Cailloux se retrouve au départ du parking des Coutures à Andrésy. Nous rejoignons la Seine et continuons notre route au bord de l'Oise que nous longeons (avec un petit détour au niveau du terrain de foot de Maurecourt pour éviter de patauger dans l'eau !) jusqu'au pont de Neuville. Une bonne séance de renforcement et c'est reparti sur l'autre rive de l'Oise pour revenir à notre point de départ. Une série d'étirements clôt la séance.

Framboise LANOIR



06 AVRIL 2024 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 10 km

Marche nordique rapide à Eancourt... rapide ? Avec seulement 5.6 km/h moyen sur 10 km, sur des chemins qu'il fallait choisir pour éviter la boue et quelques belles montées (250 m D+). Les petites jacinthes sont fleuries et le centre de massage suédois a disparu... dommage, les 5 Pousse-Cailloux que nous étions auraient bien eu besoin ! Bon cardio.

Stéphane DIGRACI



11 AVRIL 2024 – Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 12.5 km

Nous sommes 12 marcheurs à nous retrouver au parking des Charmilles à Poissy. Une série d'échauffements et c'est parti pour 12.5 km à un bon rythme (6.1 km/h de moyenne). Nous empruntons tout d'abord pour nous mettre en jambe et pour le plaisir des yeux un joli petit chemin bordé de jacinthes sauvages. Le tapis bleu s'étale sur les côtés. Nous revenons sur nos pas via la large allée des Volières, traversons la route entre Poissy et Saint-Germain et jouons à monter et descendre sur les bosses derrière le golf. Nous poursuivons notre périple sur cette partie de la forêt, retraversons la route et continuons en remontant sur le Nord-Ouest avant de bifurquer sur le chemin de la Justice puis des sentiers tout doux et revenir à notre point de départ. Une série d'étirements nous permettent de récupérer de cette séance bien dynamique.

Framboise LANOIR



12 AVRIL 2024 – Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain – 10.2 km –

10,2 Km parcourus à 5.3 km/ h par 15 marcheurs au départ de la Croix de Noailles vers la Mare aux Canes puis les Terrasse de Saint-Germain où le soleil nous a réchauffés avant le retour par le Chateau du Val.

Lysiane ERARD



13 AVRL 2024 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 12 km

C'est les vacances. Seulement 2 marcheurs ce matin. Qu'à cela ne tienne, nous avons parcouru 12 km à 5.7 km/h de moyenne. Bon cardio.

Stéphane DIGRACI



13 AVRIL 2024 – Marche Nordique – Forêt de l'Hautil – 9.5 km

Nous étions 12 Pousse Cailloux à la marche nordique de ce matin avec un beau soleil et un peu de boue dans la forêt de l'Hautil. Nous avons parcouru 9.5 km à 5.5 km/h.

Catherine BLEVIN

18 AVRIL 2024 – Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 11 km

Pour la marche nordique dynamique en remplacement de Framboise (pas de découverte macabre ce coup-ci...) depuis La Croix de Noailles, nous sommes 13 Pousse-Cailloux dont un stagiaire pour le brevet fédéral de marche nordique qui nous a échauffés. Nous avons bien tourné en rond ... au hasard (si, si !), réalisé quelques exercices de renforcement du haut du corps, pratiqué 2 exercices de respiration (le second a fait taire tout le monde...), et fait un petit jeu de réflexe qui s'est terminé en rires. Nous avons parcouru dans la bonne humeur 11 km à la vitesse honorable moyenne de 6.2 km/h. Bravo à toutes et tous pour avoir joué le jeu ! Et quelle discipline.... Un merci tout particulier au soleil pour sa présence assidue, et pour m'avoir orienté tout au long du parcours pour une séance de très exactement 2h30, tout compris.

Stéphane DIGRACI



19 AVRIL 2024 – Marche Nordique Modérée– Forêt de Saint-Germain – 11 km

Ce vendredi, nous sommes 7 participants au départ du Corra pour un parcours varié sur un sol sec et d'une distance de 11 km que nous avons mené à 5.5 km de moyenne. Quelques efforts de montées aux abords du Chêne Capitaine et nous poursuivons sur la Carrière de Maisons-Laffitte. Nous contournons le quartier militaire Gallieni et revenons par nos chemins habituels. Merci à Dominique notre photographe du jour.

Lysiane ERARD



20 AVRIL 2024 – Marche Nordique – Parc du Peuple de l'Herbe – 10.5 km

Après une série d'échauffements, les 12 participants prennent le départ dans la fraîcheur matinale pour notre parcours habituel. Retour sous un beau soleil. Nous avons parcouru 10.5 km à 6.2 km/h de moyenne.

Michel NEYT



20 AVRIL 2024 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 12 km

Samedi, c'est marche nordique rapide à Cergy-Neuville. Nous sommes 5 Pousse-Cailloux, et nous aurions été 6 si un Pousse-Cailloux n'avait pas oublié ses bâtons à la maison. Nous enchaînons des tours des petits étangs sans oublier les bosses. Puis, nous testons un nouveau chemin pour le retour. Nous avons parcouru 12 km à la vitesse moyenne de 6 km/h. Bon cardio.

Stéphane DIGRACI



25 AVRIL 2024 – Marche Nordique – Eancourt – 10.2 km

Rendez-vous à Eancourt pour les 17 participants à cette sortie de Marche Nordique. Après une série d'échauffements, nous partons dans la fraîcheur matinale dans la forêt de l'Hautil avec une petite variation par rapport au parcours habituel. Nous avons parcouru 10 km à 6 km/h de moyenne avec un dénivelé de 189 m.

Michel NEYT



26 AVRIL 2024 – Marche Nordique Modérée– Forêt de Saint-Germain – 9.5 km

Nous étions 8 Pousse-Cailloux à empoigner avec fermeté nos bâtons pour rejoindre la Croix Saint-Simon puis suivre jusqu'au Chêne Remarquable où Dominique nous a flashés en train de gravir les bosses en double plantés avant de rejoindre par les petits passages sinueux d'autres grimpettes puis, par de nouveaux sentiers, l'autre côté de la voie ferrée. Nous avons parcouru 9.5 km à une allure moyenne de 5.2 km/h.

Lysiane ERARD

27 AVRIL 2024 – Marche Nordique – Neuville – 10.2 km

Ce matin nous étions 14 Pousse-Cailloux au départ du parking des Dagnaudes à Neuville et nous avons parcouru 10.2 Kms à 5.5 km/h

Catherine BLEVIN



27 AVRIL 2024 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 9 km

Marche nordique rapide en petit groupe aujourd'hui sur la base de Cergy-Neuville... nous étions 1, le coach du jour et moi. Le coach m'échauffe rapidement, puis nous partons sur les chemins pas boueux et le temps est sec. Après une montée en température, soit après environ 3 km, nous ferons les suivants à plus de 7 km/h jusqu'au retour au point de départ... nous avons parcouru 9 km à 6.9 km/h de moyenne, parcours court mais intense.

Stéphane DIGRACI



02 MAI 2024 – Marche Nordique – Pont de Neuville – 11.5 km

Départ directement du pont de Neuville, ce matin pour les 10 Pousse-Cailloux présents. Les échauffements sont pratiqués en marchant au vu des conditions climatiques (fraîcheur et vent). Nous avons parcouru 11.5Km à 5.9km/h avec un dénivelé positif de 161 m.

Michel NEYT



03 MAI 2024 – Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain – km – Lysiane Erard

La marche nordique de ce jour au Cora a réuni 7 Pousse-Cailloux pour un parcours bavard, sportif et rieur de 11 km à 5.3 km/h. Alternance de sentiers humides et d'allées rectilignes, passage par la Muette direction le parking des Pétrons vers les voies SNCF que nous laissons pour se diriger vers la Carrière, longer le quartier militaire Gallieni et retour par la Route du Corra.

Lysiane ERARD

04 MAI 2024 – Marche Nordique – Etangs de Cergy – 10 km

Ce matin nous n'avons pas eu de pluie pour cette sortie aux étangs de Cergy et retour par Jouy le Moutier. Sur la base de loisirs le terrain est encore gras par endroit. Nous sommes revenus par l'ancienne voie ferrée, et avec l'aide de Sandrine nous avons emprunté la rue des Dames Gilles et son lavoir. Nous sommes revenus au parking vers 11h30 après avoir parcouru 10 km à 5.8 km/h de moyenne

Xavier LOUVENCOURT



04 MAI 2024 – Marche Nordique Rapide – Ecancourt – 9 km

Pour cette séance de marche nordique rapide, je me "repose"... et me fie à mon stagiaire, Gilles, pour la mener sur le site d'Ecancourt. Tout a été fait dans les règles de l'art. Gilles a conduit les 4 Pousse-Cailloux présents sur 9 km, 230 D+, à une vitesse moyenne de 5.6 km/h. Gilles a été un bon meneur et a été cool avec les marcheurs du jour, qui lui ont bien rendu en retour. Bon cardio.

Stéphane DIGRACI



**LE PROGRAMME DES SORTIES
EST JOINT AU JOURNAL
Il est disponible également en cliquant sur**

CALENDRIER DES MANIFESTATIONS ORGANISEES PAR LES POUSSE-CAILLOUX

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

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 organisé par Aurélie Bourliataud. - Inscriptions closes

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 - 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 vauquois, 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). Renseignements sur <https://memoire-villennes.info> et inscriptions sur memoire.villennes@free.fr

Le dimanche 16 juin 2024 : Rallye pédestre à Paris organisé par Marie-Françoise Chalavoux - Inscriptions closes

Le dimanche 30 juin : Rencontre Festive des Pousse-Cailloux à Gaillon-sur-Montcient (idem en juin 2023). Merci de vous inscrire **AVANT LE 10 JUIN** auprès de Dominique Amy par mail : dominique_amy@orange.fr

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

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 Chaîne 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 17 juin 2024 à 20 H
Stade DIAGANA dans les Algéco