



JUIN 2024

Réunion du 26/06/24
Etaient présents

Dominique AMY
Maryvonne BUFFARD
Stéphane DIGRACI
Framboise LANOIR
Annick MARDUEL

Au revoir Patrice...



C'était Hier

Comptes-rendus des randonnées

07 MAI 2024- Rando Santé – Parc du Peuple de l'Herbe – 7.4 km

L'action se passe à Carrières-sous-Poissy pour notre marche du mardi pour 11 Pousse-Cailloux et une invitée. L'objectif est de rejoindre le Parc du Peuple de l'Herbe et de faire le tour de l'étang de la Galiotte. Mission accomplie ! Nous savons tout sur le lieu au retour de la balade. Quelques étirements pour toutes et tous, même si Brigitte en a fait en cours de route. Notez la présence de Marie Poppins, qui ne s'est pas envolée. Nous avons parcouru 7.4 km en 2h40. Belle journée.

Stéphane DIGRACI



08 MAI 2024 – Randonnée Classique – Maurecourt – Neuville – Conflans – Herblay – 22 km

La météo était optimiste ce matin et nous annonçait une belle journée de printemps, finalement c'était l'automne ! Notre équipe de 7 pousse-cailloux ne s'est ainsi guère dévêtue, la petite laine, la capuche et les gants restaient d'actualité. Pas de transpiration malgré les 22 km parcourus ! Notre itinéraire nous a conduit de Maurecourt à Neuville puis à Conflans et Herblay. Si le ciel est resté bien pâle, un festival de couleurs s'est quand même offert à nous avec les fleurs glanées tout au long du chemin, les graffitis découverts çà et là et les vitraux de l'église Saint-Maclou et de la péniche Je Sers. La chaleur était aussi dans nos cœurs et nous l'avons partagée autour d'un sympathique pique-nique dans le parc Herblay. Tous nos sens ont été en éveil durant cette promenade : du plaisir à entendre les oiseaux gazouiller, en particulier les mésanges et les coucous et de l'émotion, lorsqu'à Conflans le chant des partisans est monté jusqu'à nous à l'heure de la commémoration de l'armistice du 8 mai 1945.

Annick MARDUEL



12 MAI 2024 – Randonnée Classique – Sente des Roches – 9 km

Nous étions 8 Pousse Cailloux par ce beau matin ensoleillé pour participer à randonnée douce qui nous

a menés au Pont Rouge en passant par la sente des Roches. Sente très verdoyante agrémentée de quelques moustiques plus ou moins bien intentionnés. Qu'à cela ne tienne, nous continuons notre chemin jusqu'à la maison de Gérard Philippe. Une pause au pied du pont pour la traditionnelle photo avant de traverser la base de loisirs quasiment vide de VTT, joggers et même amateurs de barbecue ! Après un petit arrêt fraîcheur nous terminons notre sortie en rejoignant notre point de départ au terme de 9 km parcourus en 2h10. Très belle matinée. Merci à toutes et tous.

Jacques LABROUSSE



12 MAI 2024 – Randonnée Classique –Seraincourt – 15 km

Enfin une journée ensoleillée sans pluie ni boue, ça fait du bien. Du parking de Seraincourt, les 12 participants se dirigent vers Oinville-sur-Montcient que nous traversons en longeant un petit ruisseau. Nous rejoignons ensuite Le Moulin Brûlé, ça monte toujours. Nous passons par Le Boquet pour traverser Breuil-en Vexin. Au lavoir de Sailly nous faisons la pause. Nous repartons en passant par le réservoir de Maigremont pour atteindre Montalet-le-Bois. En traversant le bois de Les Bruyères, Jambville nous accueille. Enfin une longue descente vers le parking de Seraincourt. Il est 12h15. Nous avons tenu un bon rythme dans un paysage très vallonné. Merci à tous. A bientôt pour d'autres aventures.

Jacques GAUDRY



13 MAI 2024 – Marche Dynamique – Rueil – Nanterre – Colombes – Bezons – Carrières – Chatou – 21.5 km

Nous sommes 7 Pousse-Cailloux, Dominique D et ses dames pour ce parcours au départ de la piscine des Closeaux à Rueil. Nous traversons le parc longeant la Seine et arrivons tranquillement au parc des Impressionnistes où nous prenons notre temps pour admirer les tableaux floraux multicolores et odorants. Nous poursuivons notre route en direction de Nanterre par la nouvelle voie aménagée et la passerelle. Gros fou rire car nous demandons à un Monsieur s'il peut nous prendre en photo. Quiproquo ! Il prend la pause avec le groupe ! Nous continuons jusqu'à atteindre le grand parc de Colombes que nous arpentons. Après avoir traversé le pont de Bezons, nous revenons ensuite sur les

bords de Seine longeant Carrière sur Seine et Chatou avec leurs belles demeures anciennes. Nous retraversons le fleuve en empruntant le pont de Chatou et revenons à notre point de départ avec la Seine à main droite bouclant ainsi le circuit de 21.5 km mené globalement à 5.1 km/h de moyenne. Nous avons accéléré seulement sur le dernier tiers pour ne pas arriver trop tard pour déjeuner ! Nous retournerons sur Rueil cet été du côté de Saint-Cucufa et autres quartiers, promis !

Framboise LANOIR



15 MAI 2024 – Randonnée Classique – Saint-Ouen – 22 km

Ce mercredi 15 mai, nous avons savouré le printemps. C'est ainsi que 9 pousse-cailloux partis de Neuville ont profité des premiers rayons de soleil en traversant l'Oise et ont cueilli à l'entrée de la zone maraîchère une pousse-cailloux locale et toute fraîche. Après avoir fait l'inventaire des cultures, nous nous sommes dirigés vers le Parc des Larris, où nous avons dérangé de mignons lapereaux et un élégant héron. Arrivés sur Pontoise, nous avons longé la Viosne pour rejoindre la gare et retraverser l'Oise par la passerelle ferroviaire, en admirant les points de vue sur la majestueuse capitale du Vexin. Aujourd'hui cependant, notre objectif principal était de mieux faire connaissance avec Saint-Ouen l'Aumône. Plus discrète que Pontoise, elle possède de riches atouts naturels et historiques : l'abbaye bien sûr, mais aussi les étangs de Maubuisson, où nous avons pique-niqué en compagnie des pêcheurs, des oies et des canards. Nous avons ensuite remonté le cours du Ru de Liesse, puis rejoint le Parc le Nôtre et son pigeonnier. Un petit détour par l'église Saint Ouen, dont le portail date du XII^{ème} siècle s'imposait, avant d'emprunter la chaussée Jules César jusqu'aux jardins familiaux "les prés". Nous quittons alors la ville par le chemin de halage et faisons une halte à Eragny, pour nous intéresser à l'église Saint Pie X, au cadre bucolique de la maison Bernardin de Saint Pierre, au lavoir et à la carrière à Pépin. Un autre léger détour nous conduit au blockhaus de la ligne de défense Chauvineau. A Ham, après un sympathique échange avec une graffeuse et une brève visite du chantier de la ferme qui n'avance pas très vite à notre goût, notre Pousse-Cailloux locale nous quitte pour rejoindre son bercail. C'est donc à 9 que nous terminons notre boucle de 22 km.

Annick MARDUEL



19 MAI 2024 – Randonnée Classique – Bois de Neuville – Bords de l'Oise – 10.5 km

Nous sommes 10 ce matin pour notre rando en direction du Bois de Neuville. Le temps est nuageux mais pas froid. Nous longeons la voie rapide par l'allée parallèle jusqu'à Ham. Nous traversons le début des étangs pour récupérer la petite allée qui va nous mener au Bois de Neuville que nous traversons pour arriver vers les maraîchers. Puis nous prenons le chemin le long de l'Oise jusqu'aux étangs. Le temps commençant à se couvrir, nous pressons le pas. La passerelle du port de Cergy étant de nouveau accessible aux promeneurs, nous faisons une photo souvenir. Nous arrivons au Bois de Cergy à 11h40 avec quelques gouttes de pluie et après avoir fait 10.5 km. Merci à mon petit groupe pour cette matinée.

Sandrine ORSINI



DU 17 AU 20 MAI 2024 – Randonnée Classique – Séjour au Pays de Bray – 70 km

Vendredi 17 mai

Départ d'Andrésy vers 8h15, pour la petite troupe de 7 Pousse-Cailloux, pour le parking de la mairie de Lachapelle-aux-pots d'où nous effectuons une boucle dans le bocage brayon avant de revenir manger dans un parc face à la mairie. L'après-midi, un presque aller-retour vers Hodenc-en-Bray par un chemin fort boueux que j'ai tenté d'éviter pour le retour. Mauvaise idée car le sentier qui débouchait pourtant sur notre tracé s'évanouit dans un bois au milieu de nulle part. Demi-tour pour reprendre le chemin boueux (Bray signifiant boue ou endroit boueux, nous confirmant que nous sommes bien en pays de Bray) et arriver avec un quart d'heure de retard pour notre visite du petit musée de la poterie de Lachapelle. Il y a de très belles pièces de Delaherche et de Pissaref mais aussi beaucoup d'objets utilitaires. L'argile était très présent dans les environs et de nombreux potiers œuvraient à Lachapelle ou dans les villages environnants. Arrêt au Pain d'Hervé, boulangerie bio qui fabrique le gâteau battu, spécialité picarde qui accompagnera nos pauses café à venir. Installation dans notre hôtel à Gournay-en-Bray vers 18h. Parking privé pour les voitures et hôtel calme aux couleurs des années 70, en centre-ville. Dîner à Saint-Germer de Fly

Samedi 18 mai

Départ pour Gerberoy avec des égarements de Waze qui me font légèrement modifier mon parcours pour repasser à Lachapelle-sous-Gerberoy que j'ai trouvé pittoresque. Départ du parking de Gerberoy pour Songeons via Lachapelle-sous-Gerberoy. Passage au lavoir Yaya à Songeons, où nous échangeons avec des Ste Rouennaises en reconnaissance, et retour par la forêt domaniale de Caumont où nous pique-niquons. Visite des jardins Le Sidaner, peintre post impressionniste. Le jardin blanc avec de belles glycines et quelques roses, et en fond la demeure privée. La roseraie avec l'atelier d'été du peintre, les roses sont à peine en fleur. Jardin jaune et bleu avec le temple de l'Amour. J'y ai vu des roses rose. Bref, ce n'était pas encore l'explosion des fleurs, ni même dans le village carte postale. Je n'en avais plus un souvenir précis, mais il n'y a que des cafés, des restaurants et certainement quelques habitants à l'année. C'est pittoresque mais... Retour à l'hôtel par un chemin plus direct que le matin. Dîner à Ferrières-en-Bray, en musique, tant et si bien que

nous n'avons pas pu discuter. Repas excellent mais il manquait un petit quelque chose pour les desserts.

Aurélie BOURLIATAUD



21 et 22 MAI 2024 – Randonnée Classique – De Vernon à Herqueville par le GR2 – 56.6 km – Framboise Lanoir et Annick Marduel

Nous sommes 11 marcheurs et un accompagnateur pour arpenter le GR2 entre Vernon et Herqueville. Au dernier moment les grèves SNCF nous font changer notre organisation mais ceci n'entamera pas notre bonne humeur. L'aventure démarre à Vernon où nous nous retrouvons devant l'église Saint-Nicolas de Vernonet pour rattraper le GR2 que nous avons quitté lors de notre étape Andrésy-Vernon. Nous commençons notre périple par une jolie grimpette nous menant en forêt de Vernon joliment décorée de fougères et de digitales. Nous arrivons sur un plateau et poursuivons notre route entre champs et bois nous menant à Pressagny l'Orgueilleux. Nous descendons ensuite pour retrouver les bords de Seine à Notre Dame de l'Isle. Nous poursuivons notre route et traversons le joli village de Courcelles sur Seine. Encore un effort et nous serons parvenus à Bouafles où nous devons passer la nuit. Mais l'orage nous rattrape environs $\frac{3}{4}$ h avant notre arrivée. La pluie est violente, nous sommes trempés en quelques minutes malgré les capes de pluie. Les chaussures se gorgent d'eau. C'est donc une bande de marcheurs dégoulinants qui arrivent aux mobile homes, après avoir parcouru 30 km. Déshabillage, douche, séchage, apéro, dîner, dodo et c'est reparti pour la deuxième journée de notre périple. Il ne pleut plus, chic ! Le parcours du jour est prévu sur 24 km plus le trajet entre la gare de Vernon et notre stationnement soit environ 2 km et il comporte de grosses côtes et de grosses descentes au niveau des Andelys. Et bien le descriptif est vrai ! Nous commençons par une sérieuse côté au départ de Bouafles puis ce sont des grimpettes et des descentes qui s'enchainent jusqu'aux Andelys en passant par Cléry et le magnifique Château Gaillard. Nous longeons la Seine et admirons les magnifiques bâtisses qui bordent le fleuve. Puis nous abordons la partie technique de l'étape où il faut utiliser les mains pour grimper et descendre parfois sur les fesses tant les pentes sont rudes. Nous sommes récompensés de nos efforts avec des vues absolument splendides. Nous nous arrêtons dans le charmant village de Thuit pour nous restaurer. A peine avons-nous le temps de commencer à déjeuner qu'un orage nous surprend et nous reprenons une belle douche. Il pleut fort. Nous sommes à nouveau bien mouillés mais la pluie cesse rapidement. Nous poursuivons notre route mais le GR2 est coupé suite à des éboulements sur une falaise au niveau de La Roquette. Nous trouvons une alternative à travers bois, champs et routes pour rejoindre Herqueville où nous prenons un bus pour rallier Val de Rueil et un train (attrapé de justesse) pour Vernon. De là nous rejoignons les autos pour rentrer. Au total 56.6 km au compteur avec un dénivelé positif de 750 m et plein de jolis souvenirs. Un montage photos de notre périple suivra prochainement. Merci à Jean-Luc pour avoir transporté nos sacs de vêtements propres à l'aller et très mouillés au retour ainsi que toute la nourriture du dîner et du petit déjeuner (Merci à

Annick, entre autres, pour les courses et la préparation du délicieux poulet coco). A bientôt pour la suite de l'aventure du GR2

Framboise LANOIR



DU 12 AU 24 MAI 2024 – Parcours de Stevenson en itinérance du Puy en Velay à Saint Jean du Gard
5 Pousse-Cailloux se sont lancés sur le parcours de Stevenson. Suivez leur périple au jour le jour.

J0 - Le Puy en Velay - 10 km

Le jour de prendre la route est enfin venu, nous commençons tous à piaffer d'impatience. Il était temps. Arrivés sans encombre au Puy en Velay à l'heure de se mettre les pieds sous la table. Une fois rassasiés, nous partîmes arpenter les ruelles de la jolie ville du Puy en Velay. Petite mise en jambe en montant les nombreuses marches de Notre Dame de France puis celles de la chapelle de Saint Michel d'Aiguilhe qui valaient vraiment le déplacement. Retrouvailles en fin d'après-midi du reste de notre Dream team pour un apéritif local comme il se doit !

Catherine GEY

J1 - Le Puy en Velay / Bouchet Saint-Nicolas - 24 km

Motivés nous avons pris le GR70 à Monastier sur Gazielle vers 9h00. Nous avons marché 24 km avec un dénivelé de 860 m sous un ciel nuageux le nez dans le vent le matin et avec la cape de pluie l'après-midi. Mais nous étions ravis de monter et de descendre sur un chemin de pierres et de terre qui traverse des beaux villages, franchi la Loire, dévoile de majestueux paysages et permet aussi de faire de belles rencontres... Nous sommes arrivés au Bouchet Saint-Nicolas vers 16h00 sous pluie battante puis pris le taxi pour notre hôtel à Langogne. C'était une belle journée. (Régine Behue)

Régine BEHUE



J2 - Bouchet Saint-Nicolas / Langogne - 30 km

Entre Ardèche, Haute Loire et Lozère, notre chemin long de 30 km nous transporte du Bouchet-Saint-Nicolas à Langogne, en passant par Landos et la jolie ville médiévale de Pradelles, et des paysages toujours aussi magnifiques même si le ciel est parfois menaçant, mais juste menaçant... Le chemin est plus facile qu'hier, et nous donne l'occasion de belles rencontres : l'épicière qui nous vend sa salade de lentilles et son pâté de campagne, le patron de La Bascule où nous prendrons un café, les randonneurs rencontrés la veille et que nous croisons de nouveau, de nouveaux randonneurs... Une histoire commune, parfois surprenante ou improbable ! Nous avons hâte de savoir ce qui nous attend demain.

Stéphane DIGRACI



J3 - Langogne / Chaudeyrac - 16 km

Départ de Langogne dès 8h15 pour rallier le petit village de Chaudeyrac. La pluie est annoncée en fin de matinée. On tente de passer entre les gouttes. Nous avons suivi l'Allier jusqu'au pont vieux de Langogne que nous avons traversé. Une première grimpe nous conduit dans un petit bois de Las Pascales où un passage à gué acrobatique nous attendra. Une première montée nous fait passer devant un mémorial des plus excentriques dédié à Octave H. Le théâtre de l'Arentelle du village de Saint-Flour de Mercoire fera partie des surprises insolites de la journée. Alternance de chemins sablonneux, de sous-bois jonchés de pommes de pins et de tourbières. Une grêle fort heureusement fugace nous surprend en fin de matinée. Pensées sauvages, narcisses et jonquilles ourlent le sentier. Nous quittons le GR70 pour rejoindre notre hôtel. Petite étape de 16 km avec un dénivelé de 500 m.

Catherine GEY



J4 - Chaudeyrac / La Bastide Puylaurent - 25.5 km

Cette étape comporte des options que nous avons discutées tous ensemble la veille au soir. Au petit matin, nous reprenons donc le chemin pour rejoindre le GR70, abandonné la veille pour avoir un coin

où dormir. Au menu, trois belles grimpettes, un bout de chemin à plat, et trois petites côtelettes, du moins c'est ce que nous pensions. Les 3 grimpettes sont parcourues sans difficulté majeure. Le paysage est différent de la veille, toujours aussi splendide, et nous rencontrons les mêmes têtes sur le chemin... A Luc, nous pique-niquons dans le château, puis en ville, nous prenons un petit café allongé au gîte La Girolle, dont le patron est très loquace... Bref, nous savons maintenant tout sur l'Ardèche et la Lozère, leurs frontières et tutti quanti. Nous entrons donc en Ardèche en traversant l'Allier pendant juste quelques kilomètres. Dans l'option retenue, nous suivons la rivière un certain temps avant de nous enfoncer dans les collines. Mince, après les pluies de la nuit, le ruisseau de Fraisse que nous devons traverser, est devenu un petit torrent, et le passage à gué est sous l'eau... qu'à cela ne tienne, chaussures et chaussettes enlevées, nous passons de l'autre côté où nous attend la dernière côtelette... Une montée... ardue ! La descente nous mène à La Bastide où une autre déconvenue est là : le GR est coupé par des travaux et la déviation n'est pas indiquée dans notre sens de circulation (oui, oui, c'est possible !). Nous nous en sortons, et finalement 25.5 km sont au compteur avec 710 m en dénivelé positif, le tout, sous un ciel clément souvent ensoleillé. A l'arrivée, une bière bien fraîche est nécessaire pour nous remettre de nos émotions.

Stéphane DIGRACI

J5 - La Bastide Puylaurent / Chasserades - 20.5 km

Une fois n'est pas coutume, un départ tardif à 9h pour découvrir l'abbaye cistercienne de Notre Dame des Neiges où séjourna Robert Louis Stevenson avec Modestine en septembre 1878. Une pluie battante accompagne notre chemin de retour jusqu'à la Bastide Puylaurent. Un jar menaçant nous fait définitivement hâter le pas. Flo et Stef décident quant à eux de braver les éléments et de gravir le sommet d'Espervelouze. Nous nous retrouvons tous à l'hôtel des pins pour déguster des pizzas très très locales. Nous repartons à 14h d'un pas tonique en direction de Chasserades en passant par les forêts de la Mourade et de la Gardille surplombées d'éoliennes géantes. Nous subissons un épisode grêlé en amorçant la descente vers le village de Chabalière, vite oublié à l'hôtel des sources devant une petite boisson rafraîchissante.

Étape de 20.5 km avec un dénivelé de 640 mètres.

Catherine GEY



J6 - Chasserades / Cubières - 25.4 km

Les jours s'enchaînent et ne se ressemblent pas... déjà J6 ! Ça passe trop vite... Nous quittons Chasserades et nous passons par Mirandol. Nous affrontons une belle côte jusqu'au carrefour de Cubizol dans la montagne du Goulet... Belles suées ! Une pause "vitamines" est nécessaire avant de reprendre le chemin forestier en descente. Nouvelle rencontre avec un groupe avec un âne, nommé Igloo. Plus loin à un croisement, les sources du Lot sont indiquées... Ni une, ni deux, nous nous détournons du droit chemin, en direction de celles-ci... Le coin est si superbe, à un tel point que nous décidons d'y faire la pause casse-croûte... Soleil, bruissement de l'eau qui coule, absence de vent...

Un superbe moment dans la nature. A contre-cœur, nous reprenons le sentier en direction du Bleynard via Les Alpiers. Le Lot est déjà une belle rivière. A la sortie du village, au col Santel, nous quittons le GR70 vers Cubières, par la très belle forêt de Neyrac, où la bière, le gîte et le couvert nous attendent. Une très belle journée de randonnée de 25.4 km et 700 m de montée... Que du bonheur !

Stéphane DIGRACI



J7 - Cubières / Pont de Montvert - 22.6 km

En ce lundi de Pentecôte nous avons pris de la hauteur. Sommes partis du charmant petit hôtel familial, avec salle de bain type cabine de camping-car, tenu par monsieur le maire de Cubières, vers 8h20 pour monter sur la station du mont Lozère. Après un petit café dans un ancien centre UCPA transformé en charmant gîte, nous avons atteint le mont Lozère à 1699 m dans un paysage aride composé de bruyères et de roches de granite. La vue est encombrée de nuages. Ensuite nous avons entamé la descente, en faisant une halte en sous-bois pour se protéger du vent. Le chemin se transforme en parties fleuries, herbeuses avec des chaos, traversant des pâturages pour finir en voie rocailleuse avec des coulées d'eau. Notre randonnée de 22.6 km avec 780 m de dénivelé s'est terminée à Pont de Montvert. Pas de pluie mais un bel orage nous a surpris au bord du Tarn en terrasse lorsque nous attendions le taxi pour passer la nuit à Florac Trois Rivières.

Régine BEHUE

J8 - Pont de Montvert / Florac - 31 km

La randonnée annoncée comme la plus dure est arrivée, 31 km, pas loin de 800 m de dénivelé positif et 1100 m de dénivelé négatif annoncés. Contre toute attente, mes pieds sortent plutôt indemnes de nos longues sorties de ces derniers jours. Je n'en dirais pas autant de mes mollets endoloris à force de nos descentes répétées sur nos sentiers caillouteux. Je pars néanmoins confiante, notre groupe est plus que bienveillant. Je me sens bien entourée pour relever ce nouveau défi. Première montée abrupte par une petite ruelle de Pont de Montvert. Je mets mes pas dans ceux de Patrick qui nous conduira 9 km après au Signal de Bougés. Un sentier magnifique ourlé de genêts d'un jaune flamboyant. Beaucoup de brume en revanche sur le plateau qui nous masque partiellement la vue à notre grand dam. Notre chemin se poursuit dans la forêt domaniale de Ramponenche. On entend le murmure du vent. Les odeurs des feuilles mortes, humus et du sous-bois nous enivrent. Une pause déjeuner dans la cabane de Bonnal pour se protéger du vent qui sera suivie d'une descente interminable qui prendra fin aux gorges du Tarn. La fatigue est vite oubliée en découvrant la beauté du village de Bedoues et surtout de sa petite chapelle de Saint Saturnin remarquable pour l'extraordinaire décor peint qu'elle renferme. C'est avec soulagement que 5 km plus tard nous apercevons la porte d'entrée de notre hôtel à Florac.

Catherine GEY



J9 - Florac / Cassagnas - 24.3 km

Ça aurait dû être une petite étape de 17 km, mais ce ne fut pas le cas : elle fût complétée d'une visite de la ville historique de Florac avant de prendre le GR70, puis, arrivée à l'ancienne gare de Cassagnas, plus d'une heure de taxi pour rejoindre notre hébergement final à Saint Jean du Gard. Au final, 24.3 km parcouru, 460 m de dénivelé positif, et un "mal des transports" sur les routes sinueuses pour descendre à Saint Jean. La visite nous a donné un joli aperçu de Florac Trois Rivières : le Tarn, le Tarnon et le Pêcher et sa magnifique source. Le GR nous a offert de nouveaux paysages, d'abord le long du Tarn, puis en forêt de châtaigniers (entre autres), et enfin sur la voie verte, ancienne voie ferrée (tchou-tchou) sans rail, le long de la Mimente, torrent se jetant dans le Tarnon. Nous avons été bercés par le bruit de l'eau tout au long du chemin, ainsi que par le chant des oiseaux.

Arrivés à l'ancienne gare de Cassagnas, une boisson rafraîchissante a été nécessaire en attendant le taxi. Encore une bien belle journée sous un soleil radieux !

Stéphane DIGRACI

J10 - Cassagnas / Saint-Germain de Calberte - 18.3 km

Avant dernière randonnée, Nous essayons de ne pas trop y penser. Reprise du GR70 après la maison bleue à Cassagnas, une première montée de 8 km dans la forêt. Des fougères majestueuses ont remplacé nos genêts familiers. Le soleil est capricieux et le vent nous amène très rapidement à revêtir nos coupe-vent. Une pause-café prise sur le pouce dans une clairière ensoleillée finira définitivement de nous réchauffer. Nous amorçons une descente à proximité du mont Mars. Nous découvrirons quelques mètres plus bas un insolite menhir et une tombe préhistorique. Nous reprenons notre route et la descente, clopin-clopant tout en essayant de se mettre d'accord sur le meilleur endroit pour déjeuner qui, je dois l'avouer, ne fut pas chose aisée. Une fois rassasiés, nous décidons de quitter notre GR70 et faire un petit détour pour aller voir les vestiges de la villa gallo-romaine de Saint-Clément qui valait bien le déplacement. Nous poursuivons notre descente jusqu'au village de Saint-Germain de Calberte qui nous fait passer par le Serre de la Cam. A l'entrée du village, nous empruntons un chemin qui nous amène à d'étonnantes calquières (système de terrasses aménagées à flanc de montagne par les moines). Le site est encore utilisé de nos jours et renferme une partie des jardins du village. Comme d'habitude, nous débattons de notre journée de rando devant une boisson rafraîchissante à la terrasse d'un café, aujourd'hui le Figuier des Cévennes où la musique de "Il était une fois dans l'ouest" d'Ennio Morricone bat son plein. 18.3 km avec un dénivelé 460 m positif.

Catherine GEY

26 MAI 2024 – Randonnée Classique – Auvers sur Oise – 8 km

En ce dimanche de Fête des Mères nous sommes 9, dont une invitée, pour notre petit périple au départ d'Auvers sur Oise. Depuis la gare nous prenons la rue de l'Eglise pour rejoindre la rue Daubigny, ce qui nous permet de passer devant le lieu où Vincent Van Gogh a peint « Les Racines », son célèbre et ultime tableau. Après un bref passage dans les jardins du château nous nous dirigeons vers la rue du Dr Gachet, avec des maisons joliment fleuries. Nous bifurquons dans les rues de Chaponval pour rejoindre les bords de l'Oise dans le sens du retour vers notre point de départ. Nous avons parcouru 8 km au cours de cette sortie sans difficulté, effectuée sous un soleil que tout le monde a bien apprécié. Merci à toutes et tous les participant(e)s

Jacques LABROUSSE

26 MAI 2024 – Randonnée Classique – Etangs de la Reine Blanche – 22 km

Je savais que nous ne serions pas nombreux pour cette rando, en ce jour de fête des mères, proche du retour du chemin de Stevenson et proche du départ pour le séjour dans les Pyrénées. Nous sommes 2 et la météo s'annonce mitigée. Nous partons de l'église de Luzarches par le GR1 pour rejoindre les étangs du château de la Reine Blanche en sillonnant la forêt de Coye. Nous avons quelques chemins boueux à l'aller comme au retour et deux ou trois raidillons pour forcer sur les mollets. Nous longerons 3 des 4 étangs et observerons les foulques et cygnes en couvaion. Nous prenons l'apéro maison et déjeunons au bord de l'étang de la Loge dès 11h30 car nous avons bien marché. Un expresso près du château et c'est le chemin du retour via Chaumontel où une pluie orageuse nous oblige à mettre la cape. Les 2 derniers kilomètres se font sous la pluie. Fin de la rando à 14h45.

Aurélie BOURLIATAUD

27 MAI 2024 – Randonnée Classique – 4ème Etape de la Ceinture Verte d'Ile de France – Epinay-sur-Orge – Ris-Orangis – 15.5 km

Nous étions 8 Pousse-Cailloux pour cette quatrième de la Ceinture Verte d'Ile de France d'une distance de 15.5 km entre Epinay-sur-Orge et Ris-Orangis. Nous sortons de la gare d'Epinay et nous bifurquons sur un sentier longeant l'Orge. Tout est calme et reposant. Nous passons sur des petits ponts enjambant la rivière que nous avons tantôt sur notre droite, tantôt sur notre gauche. Nous traversons à Savigny sur Orge et Viry-Châtillon toujours en longeant l'Orge qui coule paresseusement sur le côté du chemin. Nous passons sous le magnifique pont des Belles Fontaines datant du XVIIIème siècle qui prolongeait la route royale devenue aujourd'hui la nationale 7. Nous quittons notre rivière apaisante pour grimper sur les hauteurs de Juvisy. La grimpe vaut le coup d'œil. Le parc de la mairie est superbe. Y sont notamment installées deux monumentales sculptures du pont des Belles Fontaines, qui, à l'origine, étaient sur les parapets du pont. Nous poursuivons par le parc des Grottes où nous faisons notre pause déjeuner. Nous redescendons de notre perchoir par une jolie descente d'escaliers débouchant sur la Place du Miroir. Après avoir traversé le pont de chemin de fer de Juvisy (où nous repasserons en train lors de notre retour), nous rejoignons les bords de Seine qui sont très bucoliques. Nous sommes à Draveil. Nous quittons la Ceinture Verte pour rejoindre la gare de Ris Orangis et rentrer à la maison ravis de notre périple où nous aurons eu juste quelques gouttes de pluie pendant un court moment. Prochaine étape de Ris-Orangis à Boussy Saint Antoine (environ 15 km) prévue le lundi 17 juin. A bientôt pour de prochaines aventures !

Framboise LANOIR



28 MAI 2024- Rando Santé – Forêt de Saint-Germain – 8.4 km

Nous n'étions que trois au départ de ce parcours à l'étang du Corra et la forêt de Saint-Germain, parcours mûrement préparé et que nous n'avons pas suivi... Un coup à droite, un coup à gauche, et nous voilà au Pavillon de la Muette, fraîchement rénové. Les discussions vont bon train sur les projets futurs de rando. 8.4 km plus tard, nous sommes de retour aux véhicules, avec seulement quelques gouttes d'eau à l'arrivée. Bonne balade vivifiante.

Stéphane DIGRACI

DU 01 JUIN AU 08 JUIN 2024 – Randonnée Classique – Séjour en Ariège (Le Tarbesou) – entre 30 et 45 km par participant sur la durée du séjour

Samedi 1er juin

Les 48 participants au séjour de randonnées dans les Pyrénées sont bien arrivés au Tarbesou. Réunion d'information, pot de bienvenue, dîner et discussions pour l'organisation de la journée du mardi. Demain début des randonnées.



Dimanche 2 juin

Après le petit déjeuner, nous formons 3 groupes : les contemplatifs (11 participants), les intermédiaires (19 participants) et les sportifs (18 participants). Nous partons tous du parking de Fanguil où nous sommes accueillis par un troupeau de vaches et leurs petits veaux. Les 3 groupes partent séparément sur un chemin pentu. Les contemplatifs avalent 13.2 km avec un dénivelé de 310m. Le groupe des intermédiaires parcourent 13.5 km avec un dénivelé de 550m. Les sportifs grimpent 860 m de dénivelés pour aller voir l'étang de Beys cumulant 19 km. Les grimpettes sont récompensées par de jolies vues sur l'Oriège qui cascade en chantant. Plus haut nous voyons des isards et des marmottes. Encore plus haut nous touchons la neige. Une bien belle journée qui s'est

terminée par un dîner sympathique et une soirée de quiz musicaux. À demain pour de nouvelles aventures...



Lundi 3 juin

Pour cette journée libre, bon nombre de Pousse Cailloux ont visité la mine de talc à Trimouns (immense carrière à ciel ouvert située à 1800 m d'altitude fondée en 1905 qui produit 400 000 tonnes de talc par an). Des grottes ont vu leur sol foulé par certains de nos marcheurs qui ont été stupéfaits devant l'immensité des galeries, des joyaux de stalactites et stalagmites, du lac et des diverses concrétions de la grotte de Lombrives et sont restés ébahis devant les magnifiques peintures rupestres de la grotte de Niaux. Des Pousse Cailloux ont visité Ax les termes et ont trempé leurs pieds dans l'eau chaude des pédiluves aménagées. D'autres encore ont visité Foix et son remarquable musée ou sont allés se promener à Soldeu en Andorre. Encore une journée bien remplie et ensoleillée. À demain pour la suite de notre périple !



Mardi 4 juin

Pour cette journée libre, bon nombre de Pousse Cailloux ont visité la mine de talc à Trimouns (immense carrière à ciel ouvert située à 1800 m d'altitude fondée en 1905 qui produit 400 000 tonnes de talc par an). Des grottes ont vu leur sol foulé par certains de nos marcheurs qui ont été stupéfaits devant l'immensité des galeries, des joyaux de stalactites et stalagmites, du lac et des diverses concrétions de la grotte de Lombrives et sont restés ébahis devant les magnifiques peintures rupestres de la grotte de Niaux. Des Pousse Cailloux ont visité Ax les termes et ont trempé leurs pieds dans l'eau chaude des pédiluves aménagées. D'autres encore ont visité Foix et son remarquable musée ou sont allés se promener à Soldeu en Andorre. Encore une journée bien remplie et ensoleillée. À demain pour la suite de notre périple !



Mercredi 5 juin

Il fait très beau lorsque les 3 groupes de marcheurs partent tout joyeux dans la montagne. Le groupe des contemplatifs pour 5 km, le groupe des intermédiaires pour 8 km et le groupe des sportifs pour grimper au sommet de la Dent d'Orlu. Un terrible malheur arrive au sein du groupe des contemplatifs. Notre cher Patrice décède d'un arrêt cardiaque. Tout a été fait pour tenter de le ranimer, en vain. Le groupe des intermédiaire et le groupe des sportifs apprennent cette terrible nouvelle à mi-chemin et les retours aux différents points de départ se font le cœur lourd... Nous pensons fort à Danielle. Nous nous réunissons le soir afin de décider de ce que nous souhaitons faire le lendemain et d'un commun accord nous marcherons ensemble le plus possible.

Jeudi 6 juin

Le cœur n'y est pas vraiment mais, pour Patrice, nous partons tous ensemble pour les Etangs de Comte. Les groupes marchent plus ou moins rapidement, se retrouvent au pique-nique et reviennent au Centre.

Vendredi 7 juin

C'est de nouveau ensemble que les 3 groupes marchent jusqu'à Porte Puymorens en faisant plus ou moins des boucles selon le choix des marcheurs.

Samedi 8 juin

Après les aurevoirs, c'est le départ pour revenir sur Andrésey et ses alentours. La route est longue. Nous pensons tous beaucoup à Patrice et Danielle qui sait qu'elle peut compter sur la grande « famille des Pousse-Cailloux ». Un séjour qui restera gravé dans notre mémoire à jamais.

Framboise LANOIR

02 JUIN 2024 – Randonnée Classique – Parc du Peuple de l'Herbe – 16 km

A 6 heures, il pleut. A 7 heures aussi et le ciel est d'un gris à donner le cafard en ce début juin. Déjà, nous ne serons pas nombreux car les Pyrénées ont aspiré nombre de Pousse Cailloux ! Finalement, c'est sans pluie et à quatre que nous longeons la Seine vers l'étang de la Galiote jusqu'au point de vue sur l'île de Villennes où nous faisons notre pause-café. Petite boucle au parc du Peuple de l'herbe, où les églantiers sont en fleurs, pour rejoindre à nouveau les bords de Seine et retour sur Andrésey aux termes de 16 km, aux alentours de midi. Merci à la compagnie agréable des participants pour cette randonnée sans surprise et que je n'avais plus faite depuis bien longtemps.

Aurélié BOURLIATAUD

03 JUIN 2024 – Randonnée Classique – Le Pecq – 22 km

La concurrence Pyrénéenne est sévère ! Ce jour, malgré un printemps enfin décidé à s'installer, nous n'étions que deux, au point de rendez-vous, pour profiter d'un lundi au soleil. Nous ne vous dévoilerons pas tout de notre escapade confidentielle. Le reportage photographique vous donnera

quelques indices et peut-être l'envie de vous laisser guider, une prochaine fois, à travers St Germain en Laye, Le Pecq, Le Vésinet et Chatou. Ce fût 22 km de bonheur, sur un itinéraire jalonné de magnifiques bâtisses et le plus souvent au bord de l'eau. Nous avons fait de belles rencontres : un héron peu farouche et la famille Bernache en promenade. Sur le retour, nous avons choisi une terrasse ensoleillée pour le verre et la glace de l'amitié ! Si vous avez des regrets, surveillez bien le programme des prochains mois qui pourrait contenir une séance de rattrapage !

Annick MARDUEL

09 JUIN 2024 - Randonnée Classique - Vaux - 15 km

Belle journée pour une balade en forêt. De la gare de Vaux, nous voilà partis vers Meulan par le sentier des Sarrasins. Nous longeons Le Paradis et descendons vers le cimetière de Meulan, (Ouf une descente !) pour atteindre la D922 que nous traversons par le souterrain. A la ferme de Roz nous admirons la basse-cour. En longeant la Rue du Château, une ancienne fontaine nous invite à faire la pause. Nous reprenons notre parcours en traversant Tessancourt. Nous empruntons le chemin du Moulin Brûlé et le chemin d'Evecquemont. La vieille route de Meulan nous permet de reprendre notre souffle avant d'entamer la dernière longue montée qui nous mène au calvaire sur la D922, point culminant de notre randonnée (ouf !). Une longue descente à travers Evecquemont et Vaux nous ramène au parking à 12h15. Merci à tous. A bientôt pour d'autres aventures.

Jacques GAUDRY

12 JUIN 2024- Rando Santé - Abbaye de Maubuisson - 7.6 km

Aujourd'hui au programme, l'exposition temporaire "la senteur des couleurs" à l'abbaye de Maubuisson et une randonnée de 7.6 km le long de la Liesse jusqu'à l'étang Blanche de Castille. Nous sommes 11 Pousse-Cailloux. L'exposition est vite vue, pas grand-chose à dire. Donc, nous partons vite sur les chemins... vite, disons plutôt que nous prenons le temps de regarder, d'observer, de discuter entre nous. Cependant, le temps passe très vite, et il est déjà 17h15 quand nous sommes de retour aux voitures. Patrice participait très souvent à ces randonnées, il nous a manqué ! Je suis sûr qu'il était parmi nous...

Stéphane DIGRACI



12 JUIN 2024 - Marche Dynamique - Forêt de l'Hautil - 21.5 km

Nous sommes 3 au départ de cette Marche Dynamique initialement prévue en forêt de Marly mais que d'un commun accord nous ferons à proximité. C'est ainsi que nous montons dans l'Hautil pour rejoindre le Fay, passons par la ferme de Bellefontaine, traversons Eancourt et Boisemont pour nous retrouver à Courdimanche et passer par les agréables jardins partagés et le pré des rencontres. Nous poursuivons sur Vauréal et remontons sur Eancourt pour prendre le chemin du Cordon et rentrer cumulant ainsi 21.5 km avec un dénivelé positif de 375 m. Je dédie personnellement cette sortie à Patrice (il y avait plein de marguerites).

Framboise LANOIR

16 JUIN 2024 – Randonnée Classique – Cergy-Eragny – 9 km

Nous sommes deux ce matin sur le parking du Bois de Cergy. Il est vrai qu'il pleut et qu'une sortie sur Paris est aussi prévue. Avec Corinne, nous attendons jusqu'à 9h10 puis nous décidons de mettre nos capes et de faire la rando en hommage à Patrice. Nous partons en direction du Parc des Larris par la route pour éviter la boue. Nous faisons le tour des plans d'eau et reprenons le chemin vers Eragny en passant de l'autre côté de la rive. Nous sommes intriguées par un grand nombre de voitures le long de l'Oise et découvrons une petite brocante. Nous faisons une pause chocolatée réconfortante près du lavoir. En reprenant le chemin en direction de Cergy, nous sommes poursuivies par deux oies, nous pressons le pas et je les prends en photo mais de loin. Nous traversons Ham avec un peu de soleil et arrivons au Bois de Cergy à 11h15 après avoir fait 9 km. Nous avons beaucoup parlé de Patrice et avons apprécié notre rando en duo. Merci Corinne pour ta présence.

Sandrine ORSINI

16 JUIN 2024 – Rallye Pédestre Parisien – 9 km

Cette année, le rallye parisien a porté nos pas vers le 7ème arrondissement, riche en événements historiques et en belles demeures. Des questions et des photos ont occupé les 25 Pousse-Cailloux et les 6 invités pendant presque 3 heures. Fort heureusement, le temps a été clément. Un excellent couscous a terminé cette belle matinée. Le groupe composé d'Elisabeth B., Florence et Laurent L. et Anne Q. ont été les grands vainqueurs cette année.

Marie-Françoise Chalavoux

Comptes-rendus des Marches Nordiques

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

Nous étions 11 Pousse-Cailloux au départ du Corra pour un parcours de 10 km à 5.7km/h de moyenne. La Muette comme passage traditionnel où la photo s'impose car les travaux semblent avoir pris fin. Nous faisons de belles enjambées et quelques pauses pour s'hydrater car il fait déjà bien chaud, rares sont ceux qui ont gardé la veste.

Lysiane ERARD

11 MAI 2024 – Marche Nordique – Hautil - Bellefontaine – 12.2 km –

Avec ce beau soleil et un peu de fraîcheur, un petit changement de programme s'impose. Après les échauffements nous prenons les chemins en direction du Faye. Nous marchons majoritairement à l'ombre des arbres. Nous passons par la ferme de Bellefontaine et revenons par l'ancienne voie ferrée. A la fin de notre parcours de 12.2 km mené à 5.4 km/h de moyenne les 11 Pousse-Cailloux réalisent une série d'étirements.

Michel NEYT

11 MAI 2024 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 9 km –

En ce samedi très ensoleillé du mois de mai, nous parcourons une nouvelle fois la base de Cergy-Neuville. Il commence à faire chaud pour les 3 Pousse-Cailloux présents. Après 12.5 km déroulés à 6.4 km/h de moyenne, ils sont de retour au point de départ pour effectuer quelques étirements bien mérités. Bon cardio.

Stéphane DIGRACI

16 MAI 2024 – Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 14 km –

Nous sommes 17 Pousse-Cailloux à arpenter la forêt de Saint-Germain sous un soleil radieux. Ouf, il est enfin de retour ! Plusieurs pauses car il fait soif, un peu de renforcement, quelques

accélérations, beaucoup de discussions... bref, un parcours de 14 km mené à 5.8 km/h de moyenne sans avoir vu le temps passer !

Framboise LANOIR

17 MAI 2024 - Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain - 9 km -

Nous sommes 10 au départ de la Croix de Noailles pour notre séance de Marche Nordique. Température idéale pour démarrer des échauffements notamment avec lancé de bâtons pour rappeler la maîtrise de leur amplitude. Le parcours par le Château du Val nous conduit à la terrasse où chacun pause le long des magnifiques ferronneries qui la bordent avant de rejoindre la porte de la Maison Forestière puis la Mare aux Canes. Les arrêts déshabillage et boisson ainsi que les pauses techniques s'agrémentent de moments d'échange bien sympathiques qui pourraient réduire notre vitesse. Que nenni puisque nous avons parcouru 9 km à 5.4 km/h de moyenne. Nous terminons notre séance par notre série d'étirement baptisées "tout en un" qui permet aux muscles de mieux récupérer.

Lysiane ERARD

18 MAI 2024 - Marche Nordique - Etangs de Cergy - 10.5 km -

Rendez-vous au pont de Neuville pour cette sortie. Après les échauffements, les 15 marcheurs partent pour réaliser le parcours habituel. Nous avons effectué 10.5 km à 5.6 km/h.

Michel NEYT

23 MAI 2024 - Marche Nordique - Etangs de Cergy - 11.2 km -

En ce jeudi matin, un beau soleil accompagne les 9 marcheurs pour une sortie de 11.2 km menée à 5.7 km/h de moyenne sur la base de loisirs de Cergy. A notre programme, des montées, des descentes, du fractionné, de l'accélération, le tout avec quelques pauses hydriques et un peu de causettes... Merci à Michel pour les étirements.

Framboise LANOIR

24 MAI 2024 - Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain - 11 km -

La perception de ce parcours de 11km ponctué d'arrêts fréquents et assez longs pour récupérer diffère selon la fréquentation des séances. La météo printanière a allégé nos équipements. La progression de chacun est visible avec une moyenne de vitesse de marche de 5 km/h comportant des distances d'accélération et des petites montées/ descentes. Bravo à tous.

Lysiane ERARD

25 MAI 2024 - Marche Nordique - Forêt de Saint-Germain - 10 km

Nous étions 5 Pousse-Cailloux pour effectuer 10 km à 5.7 km/h de moyenne. Certaines PC n'ont pas souhaité effectuer quelques montées et descentes...

Xavier LOUVENCOURT

25 MAI 2024 - Marche Nordique Rapide - Forêt de Saint-Germain - 9 km -

6 Pousse-Cailloux se retrouvent aux étangs du Corra sous un beau soleil. Après une série d'échauffements, nous partons sur le parcours habituel. Pendant cette séance une petite erreur de chemin qui nous a permis d'être accueilli par un air de cornemuse au niveau du château de la Muette ! Nous avons effectué 12 km à 6.3km/h de moyenne.

Michel NEYT

30 MAI 2024 - Marche Nordique - Ecancourt - 10.7 km -

Ce sont 13 Pousse Cailloux qui se sont retrouvés à Ecancourt pour parcourir le bas de l'Hautil de long

en large et surtout de bas en haut avec la jolie côte du Belvédère et un coup d'œil au rhododendron en fleurs cumulant ainsi 10.7 km à 5.8 km/h de moyenne avec un dénivelé positif de 285m. Une sortie sportive !

Framboise LANOIR

31 MAI 2024 – Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain – 10 km -

Nous étions 11 "Pousse sur les bâtons" à partir du Corra avec nos équipements bien chauds comme en hiver pour 10 km de marche à 5 km/h. Merci aux botanistes d'éveiller notre curiosité face à ces fleurs sauvages qui ont profité de l'humidité de ce printemps pluvieux pour nous permettre de découvrir 5 sortes différentes d'orchidées.

Lysiane ERARD

01 JUIN 2024 – Marche Nordique – Etangs de Cergy – 10 km -

Un seul groupe de marche pour les 8 participants du jour. Début de la séance par des échauffements. Nous effectuons ensuite un parcours de 10 km menée à 6 km/h sous parfois une petite pluie fine.

Michel NEYT

06 JUIN 2024 – Marche Nordique – Le Faye- 12.2 km -

C'est avec une grande émotion que nous nous retrouvons 9 Pousse-Cailloux sur le parking de l'Espace Gérard Blondeau. Après les échauffements traditionnels, nous partons en direction du Faye. Le sol étant bien sec, nous décidons de modifier le parcours pour aller jusqu'à la ferme d'Ecancourt. Nous revenons par l'ancienne voie ferrée jusqu'au point de départ où nous faisons une séance d'étirements. Nous avons parcouru 12.2 km à 5.9 km/h de moyenne avec un dénivelé positif de 261 m.

Michel NEYT

07 JUIN 2024 – Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain – 10 km -

Température agréable au départ du Corra. Après les échauffements de rigueur, les 10 Pousse-Cailloux ont fureté sur les chemins. Nous n'avons aperçu aucun gibier mais nous avons pu constater l'avancement des travaux du Pavillon de Diane. Je n'ai pas réalisé le parcours habituel, j'ai un peu changé, cela nous a fait faire environ 10 km d'après le juge de paix en 2 heures 15 !

Xavier LOUVENCOURT

08 JUIN 2024 – Marche Nordique – Etangs de Cergy – 10 km -

Départ du Pont de Neuville pour les 6 participants (ne formant qu'un seul groupe). Parcours traditionnel dans les étangs de Cergy, traversée du Pont Rouge, retour par les bords de l'Oise et étirements en fin de séance. Nous avons parcouru 11 km à 6.2 km/h de moyenne.

Michel NEYT

13 JUIN 2024 – Marche Nordique – Ecancourt – 11.7 km -

Nous sommes 13 Pousse-Cailloux à nous retrouver à Ecancourt sous un soleil radieux et un ciel tout bleu. Après les échauffements d'usage, nous rejoignons le chemin du Cordon via la petite grimpe de la serpentine. Nous arrivons sur le chemin des Picardes qui ne sera bientôt plus un chemin forestier car les travaux d'empierrage ont commencé. Nous ne passerons donc pas à côté de la mare des Picardes mais la contournerons par la gauche pour rejoindre le Parc aux Etoiles. Nous filons ensuite à travers bois pour rejoindre la mare de l'Hautil, poursuivons notre chemin jusqu'à Boisemont et revenons par le bas de la forêt. Un circuit de 11.7 km avec un dénivelé positive de 130m que nous avons effectué à 5.6 km de moyenne.

Framboise LANOIR

15 JUIN 2024 – Marche Nordique Rapide – Ecancourt – 8.6 km –

Marche nordique rapide du jour, en fait de rapide, je dirais plutôt cool. Nous sommes 4 Pousse-Cailloux sur le parcours à Ecancourt, en sens inverse de la séance précédente sur le même lieu. Nous avons parcouru 8.6 km à 5,6 km/h moyen avec un dénivelé cumulé de +185 m. Bon cardio.

Stéphane DIGRACI

15 JUIN 2024 – Marche Nordique – Forêt de l'Hautil – 9.5 km –

Nous étions 10 Pousse Cailloux ce matin pour la marche nordique dans l'Hautil. Nous avons parcouru 9.5 km à 5.5 km/h de moyenne. Juste un peu de boue ! Céline n'est pas sur la photo car elle a fait valoir les dispositions de l'article 9 du code civil sur le droit à l'image ! Bon weekend à tous.

Xavier LOUVENCOURT pour Catherine BLEVIN

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

A intégrer dès maintenant dans vos agendas

Attention : certaines sorties réclament votre inscription

Le dimanche 30 juin : Rencontre Festive des Pousse-Cailloux à Gaillon-sur-Montcient - Inscriptions closes

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

Du 18 au 20 octobre 2024 : Le week-end en terre auxerroise est annulé compte-tenu des circonstances. Nous verrons si nous pourrons le reprogrammer la saison prochaine. Les Pousse-Cailloux inscrits à ce week-end seront prochainement contactés.

7 septembre 2024 : Forum des Association au Stade Diagana. Nous vous attendons nombreux sur le stand des Pousse-Cailloux

6 octobre 2024 : **Octobre Rose**. Comme tous les ans, nous aurons besoin de volontaires (des baliseurs la veille et des signaleurs le jour « J »). Merci aux volontaires d'informer Framboise (françoise.beroud@gmail.com) si vous préférez être baliseur ou signaleur ou les deux.

9 novembre 2024 : **Assemblée Générale Ordinaire des Pousse-Cailloux** – Rendez-vous à 17h30 au Chalet Denouval (149 bis avenue du Maréchal Leclerc à Andrésy).

Du 22 février au 1er mars 2025 : Prévion d'un séjour raquettes dans le Chablais (Haute Savoie). Vous saurez tout bientôt !

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 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

Rendez-vous à la rentrée. Date à venir.