



JUILLET-AOUT 2024

Pas de réunion en juillet

Le dimanche 30 juin, une cinquantaine de Pousse-Cailloux ont participé au **pique-nique** sous le signe de la convivialité, la sympathie et la bonne humeur. Après les agapes salées et sucrées, les participants se sont bien amusés en jouant à la pétanque, au lancer de panier et aussi au chamboule-tout sur un air de fête bon enfant et très convivial. Merci à nos Gentils Organisateurs/trices et aux volontaires qui ont donné un bon coup de main pour la préparation le samedi après-midi et à celles et ceux qui ont aidé à tout ranger.



Avec les Pousse-Cailloux, pas d'interruption d'activités pendant l'été...
Merci à nos animateurs de continuer à nous proposer un programme bien complet de randonnées et marches nordiques.

En parlant de randonnées, n'hésitez pas à voir le périple en images des 11 Pousse-Cailloux qui sont partis les 21 et 22 mai de Vernon pour rejoindre Herqueville sur le GR2 en allant sur notre **chaîne Youtube** :
<https://youtu.be/IMVyVBxrtAM>

Très bel été à toutes et tous et à bientôt sur nos chemins
Bien amicalement

Framboise

C'était Hier

Comptes-rendus des randonnées



17 JUIN 2024 – Randonnée Classique – 5ème Etape de la Ceinture Verte d'Île de France – Ris-Orangis – Boussy Saint Antoine – 15.8 km

Nous sommes 8 pour cette 5ème étape de la Ceinture Verte entre Ris Orangis et Boussy Saint Antoine. Le parcours, de 15.8 km, après avoir rejoint Draveil, traverse la forêt de Sénart d'Est en Ouest. La forêt de Sénart s'étend sur environ 3 000 hectares, à l'extrémité ouest du plateau de la Brie, entre les vallées de la Seine et de l'Yerres. C'est à son sous-sol argileux et à son absence de relief qu'est due la présence d'environ 800 mares. Nous avons pu admirer quelques-unes de ces mares où nageaient entre les jolis nénuphars colorés, grenouilles, poules d'eau et foulques. Nous avons aussi contemplé de nombreux chênes majestueux. Une étape agréable, qui s'est déroulée presque sans pluie, juste quelques gouttes pour nous faire sortir nos capes de pluie et les ranger ! Prochaine étape de Boussy Saint Antoine à Boissy Saint Léger, à la rentrée.

Framboise LANOIR



18 JUIN 2024– Rando Santé – Le Vésinet – 9 km

Alors que des trombes d'eau s'abattaient sur Andrésy, Maurecourt et Conflans, notre petit groupe du mardi arpenta tranquillement une nouvelle variante du parcours au Vésinet passant par les 5 lacs et l'église Sainte-Pauline qui méritait une visite... Pas une goutte de pluie, un temps lourd et des nuages noirs. Les 8 Pousse-Cailloux ont parcouru 9 km en 2h40. Belle forme.

Stéphane DIGRACI



23 JUIN 2024 – Randonnée Classique – Villiers Adam - 16 km

Nous étions 5 Pousse-Cailloux pour cette randonnée de 16 km au départ de Villiers-Adam, qui devait nous mener en forêt de Montmorency. Randonnée, oui mais pas uniquement, limite d'un parcours du combattant : chemins avec des herbes hautes... et mouillés pour commencer, chemins boueux voire très boueux, entrées de chemins GR introuvables à cause de la végétation luxuriante.... Moi qui connaissais bien le coin, je ne l'ai plus reconnu ! (Et pas parce qu'il me manquait quelques heures de sommeil !). A coup de chemins parallèles et d'itinéraires bis, nous sommes bien rentrés, et à une heure respectable, et sans faire plus de kilomètres que prévu, et tout en faisant une jolie pause à l'étang Godard. A refaire...

Stéphane DIGRACI



24 JUIN 2024 – Marche Dynamique – Auvers – 18.9 km

Ce sont 8 Pousse-Cailloux qui convoitèrent jusqu'à Auvers d'où nous partons un peu après 8h pour un circuit de 18.9 km. Nous empruntons le chemin de halage jusqu'à Valmondois en longeant Butry sur Oise. Nous poursuivons, après avoir traversé la voie ferrée, via des chemins forestiers et des chemins traversant des champs jusqu'à Hérouville en Vexin. Nous repiquons ensuite plein sud pour rejoindre Chaponval et retrouver Auvers sur Oise via les hauteurs. Il est midi et nous commençons à avoir faim. Il est temps de repartir à Andrésy et Maurecourt ! Une jolie balade sous un beau ciel bleu et du soleil. Nous avons même eu chaud.

Framboise LANOIR



25 JUIN 2024– Rando Santé – Forêt de Saint-Germain – 8.5 km

La rando santé de ce mardi s'est déroulée en forêt de Saint-Germain au lieu des Harras de Jardy... température oblige, il était prévu plus de 30°C ! Nous partons donc de la Croix de Noailles, et cherchons à prendre les chemins les plus ombragés pour aller à la Mare aux Canes et retour, pour finir avec 8.5 km parcourus en 2h45. Belle forme.

Stéphane DIGRACI



01 JUILLET 2024 – Randonnée Classique – Rueil – Forêt de Cucufa – 16.7 km

Ce sont 9 Pousse-Cailloux qui ont effectué un parcours de 16.7 km au départ de la piscine des Closeaux à Rueil-Malmaison. Nous longeons la Seine pour rejoindre Bougival, montons voir le point de vue sur Croissy et alentours, redescendons sur la Celle Saint Cloud, traversons le bois du Butard qui comporte de très beaux arbres, repartons sur la forêt de Cucufa, faisons une pause devant l'étang de ses nénuphars (dommage c'est fin

de la floraison), repartons sur les hauteurs de Rueil par la forêt et la jolie rue des Sorins, redescendons sur le château de la Malmaison, traversons le bois Préau, admirons son petit château-musée, et regagnons la piscine des Closeaux via de nombreuses petites sentes. Un parcours diversifié avec le soleil pour compagnon.

Framboise LANOIR



02 JUILLET 2024– Rando Santé – Forêt de Saint-Germain – 8.5 km

Grosse affluence pour cette Rando Santé : 15 Pousse-Cailloux et 3 invitées se retrouvent pour marcher à l'ombre des arbres de la forêt de Saint-Germain, parfois sur des pistes cavalières faisant travailler les chevilles, jusqu'au Bout du Monde...

personne n'est tombée ! Retour après 8.1 km et 2h26, sans même une goutte de pluie pourtant prévue.

Stéphane DIGRACI



03 JUILLET 2024 – Randonnée Classique – Conflans – Eragny – 20 km

Sept Pousse Cailloux se sont retrouvés à l'espace Blondeau avec un ciel plus automnal qu'estival. Qu'importe, quand la bonne humeur est au rendez-vous tout est possible. Et ce fut le pari de cette journée. Comme nous devions oublier la plage, nous nous sommes offert un circuit sportif et touristique. Sportif, car nous avons accompli 20 km et avons enchaîné quelques escaliers, presque pour le plaisir. Touristique, car au cours de cet itinéraire, nous avons exploré quelques rues bucoliques et des espaces verts méconnus de Conflans et Eragny, visité une exposition dans le Parc du Prieuré, gravi une pyramide conçue par l'architecte M. Urban sur le modèle des ziggourats de Mésopotamie et pris le déjeuner sur l'herbe dans le jardin de la maison d'un célèbre écrivain et botaniste (Bernardin de Saint-Pierre). Tout cela sans bourse délier ! Nous avons également déniché quelques statues à Conflans et humé des fleurs à profusion. Nous sommes, une fois de plus, tombés d'accord pour dire que nous avons beaucoup de chance d'habiter un beau territoire qui nous surprend encore à chaque sortie. Tant pis si l'été tarde à arriver !

Annick MARDUEL

07 JUILLET 2024 – Randonnée Classique – Le Vésinet – 7 km

Neuf participants dont 3 invités étaient présents en ce début de vacances pour cette randonnée dans les jolies rues du Vésinet et ont parcouru 7 km.

Marie-Françoise CHALAVOUX

07 JUILLET 2024 – Randonnée Classique – Montfort l'Amaury – 21 km

Nous étions 6 pour arpenter l'ancienne forêt de Montfort l'Amaury et visiter Montfort l'après-midi. Bien que la journée ne soit pas particulièrement ensoleillée, la randonnée s'est entièrement déroulée en forêt, mais elle était variée. Nous avons fait la pause-café près de l'étang Rompu avec une bonne tranche de brioche aux pralines. Quelle ne fut pas notre surprise quelques mètres plus loin de découvrir du muguet parfaitement en fleur, un 7 juillet ! Comme en montagne. Nous sommes passés par Gambaiseuil avant de faire demi-tour pour découvrir les bornes armoriées marquant la limite du domaine royal. Retour aux voitures vers 12h45 aux termes de 17 km. Le temps d'avaler notre pique-nique et il était l'heure d'honorer notre rendez-vous pour la visite guidée de Montfort. Une tranche d'histoire que j'aurai besoin de réviser car si le début était clair tout s'est compliqué avec les alliances diverses et les calculs politiques d'alors. Nous avons rajouté 4 km de déambulation dans la ville à notre marche du matin. Une belle journée en bonne compagnie.

Aurélié BOURLIATAUD



08 JUILLET 2024 – Marche Dynamique – Forêt de Saint-Germain – 23.6 km

Ce sont 4 marcheuses qui se retrouvent aux Etangs du Corra ce lundi matin pour cette Marche Dynamique. Et elle porte bien son nom car nous avons parcouru 23.6 km à bonne allure (près de 6 km/h de moyenne) sur des petits sentiers parfois bordés d'orties et de ronces bien débordantes de vigueur ! Nous sommes parties en Nord-Est de la forêt pour rejoindre

Maisons-Laffitte que nous avons laissé pour bifurquer plein Sud jusqu'au Château du Val. Un selfie, et nous sommes reparties en sinuant mais en maintenant le cap pour arriver à notre point de départ accompagnées de quelques gouttes de pluie pour nous rafraîchir ! Une agréable balade sportive.

Framboise LANOIR



09 JUILLET 2024 - Randonnée Classique - Andrésy - Conflans - 10 km

Aujourd'hui, dans le cadre du partenariat estival avec l'Espace de Vie Sociale des Charvaux, Framboise et moi-même avons accompagné, avec Sylvain, responsable de la structure, une sortie pour 10 enfants et 2 adultes à Conflans-Sainte-Honorine.

En chemin, les gros nuages noirs nous ont un peu inquiétés. Finalement, après être restés quelques minutes à l'abri, nous avons pu rejoindre le parc du Prieuré sans nous faire mouiller. Dans la montée, une petite halte a permis aux enfants de découvrir la Tour Montjoie et son jardin médiéval, dans lequel Framboise leur a fait humer les plantes aromatiques et médicinales. Quelques enjambées plus loin, nous nous installons, dans le parc, pour un pique-nique partagé. Nous laissons ensuite les enfants se détendre aux jeux. L'après-midi est consacrée à la visite du musée de la batellerie, dans une ambiance studieuse. Après une mission collective accomplie : notre bateau a franchi avec succès une écluse, chaque enfant, très appliqué, a répondu, aux différentes questions du carnet d'activité. Profitant d'une belle accalmie, nous avons pu rentrer sans encombre à Andrésy. A l'arrivée, les enfants étaient fiers d'avoir parcouru 10 km et rêveront sans doute de devenir marinier !

Annick MARDUEL



09 JUILLET 2024- Rando Santé - Théméricourt - 7 km

Nous y avons échappé d'un petit cheveu ! Aujourd'hui la Rando Santé du mardi avait en sus, un déjeuner au restaurant et la visite du musée du Vexin à Théméricourt. Dans l'ordre et pour mériter notre pitance, nous partons dans la campagne depuis la Maison du Parc, avec à droite un champ de blé, à gauche un champ de colza, et plus loin un champ de maïs, et plus loin encore un champ de betteraves... Arrivés à un centre équestre,

le ciel commence à s'assombrir... une petite côte nous mène sur le coteau, quoi de plus normal ! Le ciel devient irréel, surnaturel, de la grosse pluie au loin. On va y avoir droit, pas moyen d'y échapper ! Le gros nuage noir et long comme une baguette de pain est maintenant au-dessus de nous. Tout le monde se presse sur le chemin. Le vent, un gentil vent plutôt fort souffle, souffle et souffle encore : le gros nuage rempli de pluie et de grêle passe. Ouf, ce ne sera pas pour nous. La propriétaire du restaurant nous dira plus tard qu'il a grêlé sur Théméricourt. Nous, les 10 Pousse-Cailloux, avons parcouru 7 km et partagé un savoureux menu du jour, avant de digérer devant de vieilles pierres, d'antiques objets du Vexin, et de belles photos et vidéos d'insectes de nos belles campagnes. Une belle journée chanceuse !

Stéphane DIGRACI



14 JUILLET 2024 – Randonnée Classique – Parc du Peuple de l'Herbe – 9 km

Nous avons démarré la randonnée au stade de Carrières. Il fait beau ce matin et nous longeons la Seine jusqu'à l'entrée du Parc du Peuple de l'herbe. Nous en faisons le grand tour en allant jusqu'au port. La végétation est luxuriante dans tout le parc. Retour tranquille aux voitures par le même chemin. 9 km parcourus à 4.2 km/h de moyenne pour les 13 participants dont 3 invités.

Marie-Françoise CHALAVOUX



21 JUILLET 2024 – Randonnée Classique – Forêt de Compiègne – 23.5 km

Cela faisait longtemps que nous n'avions mis les pieds en forêt de Compiègne... Hé bien, ce fût un peu Kho Lanta ! Entre végétation luxuriante à s'en mouiller la culotte, et des bouts de chemins dignes d'un parcours du combattant, il a fallu s'adapter quand ce fût possible, en prenant des chemins alternatifs. Cela étant, le petit tour de Saint-Jean, l'abbatiale, son chêne vieux de plus de 800 ans, toujours fier mais rongé par un méchant champignon, et le château de Pierrefonds et sa ville très touristique, ont été les cibles de cette rando de 23.5 km pour 8 Pousse-Cailloux contents d'arriver au bout ! Bien sûr le fameux balisage spécifique de la forêt nous a bien aidé, et la chance aussi, pour trouver un coin pour pique-niquer, et ensuite boire un bon et nécessaire espresso. Bonne et belle journée sportive somme toute !

Stéphane DIGRACI

Comptes-rendus des Marches Nordiques



20 JUIN 2024 – Marche Nordique – Etangs de Cergy – 12.1 km

Pour cette marche nordique au départ de Neuville nous étions 16 Pousse Cailloux. Des échauffements, des exercices de fractionnés, des montées, des descentes, des renforcements, des accélérations, des tours d'étang, des étirements, tel a été notre programme sur un parcours de 12.1 km menés à 5.9 km/h de moyenne. Pour nous remettre, nous avons été nous déjeuner au restaurant dans une ambiance fort sympathique

et conviviale.

Framboise LANOIR



21 JUIN 2024 – Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain – 7 km

Huit courageux Pousse-Cailloux ont patienté dans les embouteillages pour enfin démarrer avec une 30 minutes de retard un parcours de 7 km menée à 5.2 km/h de moyenne, sous la pluie qui nous a trempés durant plus d'une heure.

Lysiane ERARD



22 JUIN 2024 – Marche Nordique – Etangs de Cergy – 9.5 km

Nous étions 10 Pousse cailloux et un stagiaire animateur, Gilles, ce matin à la base de Cergy. Nous avons fait 9.5 km à 5.5 km/h.

Catherine BLEVIN et Stéphane DIGRACI



27 JUIN 2024 – Marche Nordique – Ecancourt – 10 km

Ce sont 14 Pousse-Cailloux qui se retrouvent à Ecancourt ce jeudi matin. Il fait déjà bien chaud. Après des échauffements à l'ombre, nous voilà partie directement dans le bois afin de profiter de sa fraîcheur. Un peu de montées et de descentes, une virée au Belvédère, une photo de groupe et c'est reparti pour les montagnes russes. Nous avons ainsi cumulé 10 km mené à 5.7 km/h avec 180 m de dénivelé.

Framboise LANOIR



28 JUIN 2024 – Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain – 9.5 km

Météo parfaite pour notre séance à la Croix de Noailles pour une distance parcourue de 9.5 km à une moyenne de 5.2 km/h. A nouveau pour presque tous une pointe à 6.5 km/h sur 1 km. Nous pouvons être contents de la progression du groupe et des efforts fournis dans la montée vers le Château du Val. Merci à notre photographe Dominique.

Lysiane ERARD



29 JUIN 2024 – Marche Nordique – Etangs de Cergy – 13 km

Après un petit bonjour au groupe de marche rapide et un échauffement, les 11 Pousse-Cailloux partent pour un circuit autour des étangs. Nous avons parcouru 13 à 5.2 km/h de moyenne. Nous avons fait un peu plus d'arrêts qu'habituellement afin de nous hydrater plus souvent. En fin de séance, nous avons pratiqué une série d'étirements.

Michel NEYT



29 JUIN 2024 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 12.8 km

La marche nordique rapide du jour s'est déroulée sur la base de Cergy-Neuville à partir de Neuville village. Les 5 Pousse-Cailloux présents ont parcouru 12.8 km, marchant 2h00 à une vitesse moyenne de 6.3 km/h. Bon cardio.

Stéphane DIGRACI



04 JUILLET 2024 – Marche Nordique – Eancourt – 11.5 km

Nous sommes 16 Pousse-Cailloux au départ de la ferme d'Eancourt. Après les échauffements d'usage, nous partons via la lisière de forêt et les champs sur Bellefontaine. Nous remontons par la jolie côte au niveau de la Barbannerie puis nous repartons sur Triel en passant par la jolie mare des Picardes et celle de l'Hautil avant de rejoindre notre point de départ. 11.5 km parcourus sur des chemins parfois boueux (il avait bien plu la nuit précédente) en accélérant sur les parties sèches donnant une allure de 5.7 km/h de moyenne. Une séance somme toute assez sportive !

Framboise LANOIR



05 JUILLET 2024 – Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain – 9.5 km

Dix Pousse bâtons sont présents au Corra ce premier vendredi de juillet de bonne humeur comme toujours d'autant que la météo est clémente. Nous avons parcouru 9.5 km à 5.2 km heure, distance et vitesse officiellement homologuées par autorité compétente !

Lysiane ERARD



06 JUILLET 2024 – Marche Nordique – Maurecourt - Neuville – 10 km

Après l'averse matinale et l'accueil d'une nouvelle participante, nous nous échauffons pendant une dizaine de minutes et prenons le départ pour le parcours habituel en direction de Conflans. Nous traversons le pont de Neuville et rentrons par les bords de l'Oise. Les 7 participants ont ainsi parcouru 10 km à 5.2 km/h.

Michel NEYT



06 JUILLET 2024 – Marche Nordique Rapide – Forêt de Saint-Germain – 11.3 km

Nous sommes 3 Pousse-Cailloux à nous retrouver à la Croix de Noailles. Alors que les échauffements démarrent à peine, il se met à dracher... Mais cela ne dure pas, heureusement... Nous partons en direction du Nord-Ouest vers le pont sur chemin de fer de Maisons Laffitte que nous traversons. Après un temps à tourner de ce côté, nous retraversons par le pont du côté du Pavillon de la Muette. Nous revenons avec le soleil à notre point de départ après 11.3 km à 6.2 km/h moyen. Bon cardio.

Stéphane DIGRACI



11 JUILLET 2024 - Marche Nordique - Forêt de Saint-Germain - 10.5 km

Rendez-vous aux Etangs du Corra pour les 12 participants à cette sortie de Marche Nordique. Après un léger échauffement, nous partons sur notre parcours habituel. Premier arrêt au château de la Muette pour l'hydratation et nous reprenons notre séance jusqu'aux bosses où nous faisons un deuxième arrêt. Retour par le château de la Muette avec un troisième arrêt. Fin de la séance avec des étirements après avoir parcouru 10.5 km à 6.3 km/h de moyenne.

Michel NEYT

12 JUILLET 2024 - Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain - 10.5 km

Nous sommes trois Croix de Noailles à démarrer sous la pluie qui s'est interrompue quelques instants après notre départ « côté restaurant ». Pas de photos de "groupe" en dehors des détails du chêne remarquable aux troncs entrelacés. Nous avons parcouru 10.5 km à 5.35 km/h de moyenne avec 2 kilomètres d'accélération à 6.5 km pour vérifier le bon fonctionnement cardio.

Lysiane ERARD



13 JUILLET 2024 - Marche Nordique Rapide - Etangs de Cergy - 12.5 km

Nous sommes 4 Pousse-Cailloux au départ de cette séance. Le temps est doux et la température parfaite pour cet exercice. Nous avons un bon rythme et ne faisons que des arrêts de courte durée. Nous rentrons après 12.5 km parcourus à une vitesse de 6.3 km/h moyen. Bon cardio.

Stéphane DIGRACI

13 JUILLET 2024 - Marche Nordique - Forêt de l'Hautil - 10 km

Ce matin nous étions 6 à participer à la sortie de Marche Nordique dont une invitée. Comme d'habitude le petit groupe quitte le parking bille en tête. Je suis resté derrière avec Laurence qui a été impressionnée par la vitesse à laquelle le groupe de tête s'est enfilé les escaliers en face de la gare. Il y a moins brutal comme 2ème partie d'échauffement. Je l'ai rassurée en lui disant qu'une fois dans le bois, cela irait mieux. Effectivement Laurence a trouvé la partie dans le bois apaisante.

Xavier LOUVENCOURT



18 JUILLET 2024 - Marche Nordique - Ecancourt - 10.5 km

Après un échauffement, les 8 participants partent sur le parcours habituel au départ de la ferme d'Ecancourt. Nous restons à l'ombre ce matin car il fait chaud. En fin de séance, nous pratiquons une séance d'étirements. Nous avons parcouru 10.5km à 5.4 km/h.

Michel NEYT



19 JUILLET 2024 – Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain – 10.8 km

Six participants à ce rendez-vous aux Etangs du Corra pour un parcours de 10.8 km qui nous emmène au-delà de la ligne de chemin de fer pour un retour habituel par la route des Ventes Frileuses et la route du Corra. Nous étions moites avec une chaleur qui s'est faite sentir sous une dense couverture nuageuse, climat lourd qui n'a pas ralenti notre progression à la moyenne de 5.7km/h avec une accélération à 6.7 km/h sur 1 kilomètre.

Lysiane ERARD



20 JUILLET 2024 – Marche Nordique Rapide – Ecancourt – 14 km

Nous avons fait fort aujourd'hui pour la marche nordique rapide, pas moins de 14 km avec 240 m D+ et le tout à 6.1 km/h de moyenne. Nous n'étions que 2 Pousse-Cailloux pour cette sortie dont le temps est au beau fixe. Il fait déjà un bon 20°C près de la ferme d'Ecancourt. Nous partons par la campagne et rejoignons le château du Faye, puis retour par la stèle des aviateurs et enfin, direction la Ferme Rose de Boisemont, pour revenir finalement à notre point de départ, la ferme d'Ecancourt.... La boucle est bouclée ! Beau parcours et pour une fois, sans boue.

Stéphane DIGRACI



20 JUILLET 2024 – Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 10.5 km

Rendez-vous au parking croix de Noailles par un temps sec et chaud. Après un échauffement, les 10 participants partent sur le parcours habituel. À la Muette, comme lors d'une séance précédente, un air de cornemuse nous attendait ! Après une petite halte nous repartons pour terminer notre circuit. Nous avons parcouru 10.5km à 5.8km/h de moyenne.

Michel NEYT

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

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

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

1^{er} octobre 2024 : Rando Santé dans la baie de Somme. Programme de la journée :

- Covoiturage depuis l'Espace Blondeau à Maurecourt pour rejoindre Le Crotoy et stationnement (partage des frais par voiture)
- Train touristique le long de la baie de Somme
- Déjeuner à Sainte-Valéry sur Somme
- Balade pédestre jusqu'à l'embouchure de la Somme
- Retour par le train, puis Maurecourt.

Inscription avant le dimanche 8 septembre minuit auprès de Stéphane (stephane.digraci@gmail.com)

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 Françoise (francoise.beroud@gmail.com) si vous préférez être baliseur ou signaleur ou les deux.

13 octobre 2024 : Randonnée culturelle et gourmande. Pour la 4^{ème} année consécutive, le CDRP78 et l'OT de Saint-Germain-en-Laye organise une randonnée culturelle et gourmande sur le thème : "les 150 ans de l'impressionnisme" avec 3 parcours possibles :

- Boucle de 19 km au départ de la gare Le Vésinet- Le Pecq sortie 2 à partir de 9h 00 (prévoir pique-nique) - arrivée RER Vésinet/Le Pecq (12€/adulte)
- Circuit de 10 km au départ de la gare Le Vésinet- Le Pecq à partir de 9h 00 jusqu'à l'île des impressionnistes à Chatou - Arrivée Hameau Fournaise à Chatou (8€/adulte)
- Circuit de 9 km au départ de l'île des impressionnistes à Chatou jusqu'à la gare Le Vésinet- Le Pecq à partir de 13h 30 - Arrivée RER Vésinet/Le Pecq (8€/adulte)

L'association des Pousse-Cailloux prendra en charge le montant des inscriptions pour ses adhérents à jour de leur cotisation (exceptionnellement l'intégralité pour le 19 km). Les participants pourront s'organiser entre eux pour le covoiturage des 3 parcours avec la liste des participants Pousse-Cailloux qui leur sera fournie le 30 septembre. Cependant, chacun devra prendre, si nécessaire, le RER séparément pour aller/rejoindre Chatou.

Stéphane, à la demande du CDRP78 conduira un groupe au départ du 19 km.

Inscription avant le dimanche 29 septembre minuit auprès de Stéphane (stephane.digraci@gmail.com) en lui précisant le parcours choisi (19, 10 ou 9 km).

Pour en savoir plus, consulter le site de l'OT : <https://reservation.seine-saintgermain.fr/randonnee-culturelle-et-gourmande-4-150-ans-de-l-impressionisme.html#reservation>

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 1^{er} au 8 février 2025 : Pour notre **séjour raquettes 2025**, l'association Les Pousse-Cailloux d'Andrésy propose à ses adhérents à jour de leur cotisation le village vacances Cap France des **Cîmes du Léman** situé à proximité du Lac Léman, à 31 km d'Annemasse. Détails du programme : [20250201-08_sejour_raquettes_cimes_leman_programme.pdf](#) Pour plus d'informations et inscription : [20250201-08_sejour_raquettes_cimes_leman_info_inscription.pdf](#)

INFOS DIVERSES

Résultats préliminaire (au 24 juillet 2024) du sondage pour le séjour de randonnée de juin 2025

Sur 158 inscrits, il y a eu 54 votants (34%)

- Campagne : 26 (48%)
- Mer : 16 (30%)
- Montagne : 12 (22%)

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

Rendez-vous le lundi 9 septembre à 20h30

Algéco du Stade Diagana à Andrésy