



SEPTEMBRE 2024

Réunion du 09/09/24
Etaient présents

Dominique AMY
Maryvonne BUFFARD
Stéphane DIGRACI
Framboise LANOIR
Annick MARDUEL

Bonjour Cher(e)s Ami(e)s

Nous espérons que vous avez tous passé un bel été et que vous êtes en pleine forme ! Merci à nos animateurs qui se sont relayés pour être présents pendant toute cette période. Nombre d'entre vous ont pu profiter des sorties estivales.

La rentrée vous réserve encore un joli programme avec de nombreuses sorties. N'hésitez pas à le consulter :

<https://www.randonnee78.fr/andresy/programme-de-sorties>

Le périple en images des Pousse-Cailloux partis en Ariège en juin est disponible sur notre chaîne Youtube : <https://youtu.be/bwdgi7f5tgk>

Rappel de quelques rendez-vous :

- **Mercredi 9 octobre 2024 à 18 h 30 au Kiosque du stade Diagana – sente des Pointes à Andrésy** (au fond à droite de l'entrée principale)
Nous serons heureux d'accueillir les nouveaux Pousse-cailloux, ainsi que tous les anciens autour du verre de l'amitié. Afin de faciliter l'organisation de cette rencontre nous vous remercions d'informer Dominique Amy de votre présence au plus tard le vendredi 4 octobre au soir par mail dominique_amy@orange.fr (de préférence) ou par sms au 06 13 81 12 63. Nous vous y attendons nombreux
- **Samedi 9 novembre 2024 à 17h30 L'ASSEMBLEE GENERALE se tiendra au Chalet de Denouval**

Pensez également à votre réadhésion. Le bulletin était joint au Canard de Juillet-Août, mais vous pouvez les télécharger sur le site internet :

<https://www.randonnee78.fr/andresy/comment-adherer>

Bonne rentrée à toutes et tous et à bientôt sur nos chemins

Bien amicalement

Framboise

C'était Hier

Comptes-rendus des randonnées



24 JUILLET 2024 – Rando Santé – Poissy – 10 km

La rando de ce mardi fût à la fois bonne pour la santé, mais aussi pour l'esprit. Nous voici rendu au stade Mazières à Carrières, nous sommes 8 Pousse-Cailloux. Le temps est sec, nuageux et la température parfaite pour cette journée un peu spéciale. Il est 11h00, nous partons tranquillement en direction du Peuple de l'Herbe et faisons le tour de l'étang de la Galiotte. Le chemin de retour nous mène à Poissy, où nous pique-niquons sur le Cour du 14 juillet. Le ventre rempli, nous nous mettons en

bonne place, sous un soleil couvert, assis sur un rebord fleuri pour attendre pendant 1h30 le passage de la Flamme Olympique et ses relais... dans la bonne humeur, cela passe très vite. Ensuite, tout va aussi très vite et c'est très enthousiasmant ! Après le relais juste devant nous, nous nous séparons en 2 groupes : ceux qui remontent le Cour, et ceux qui coupent par l'abbatiale, pour rejoindre l'avenue du Cep. Nous remontons l'avenue jusqu'à la place de la République, avec un relais tous les 200 m. Plus nous approchons, plus il y a du monde ! Fin des relais, sur la place où un village olympique est présent. Nous nous retrouvons tous, puis nous rentrons vers Carrières, sans oublier de fêter cette belle journée. Je crois que tous les participants ont été ravis de cette journée ! Nous avons parcouru quand même plus de 10 km....

Stéphane DIGRACI



25 JUILLET 2024 – Randonnée Classique – Ecancourt – 12 km

Aujourd'hui, Christine Poher et moi-même étions mobilisées pour la deuxième sortie pédestre programmée par l'Espace de Vie Sociale des Charvaux, dans le cadre de notre partenariat estival. Avec Sylvain, son responsable, nous avons accompagné 15 enfants, 2 mamans et 1 papa, pour une balade de 12 km (AR) jusqu'à la ferme d'Ecancourt. Après avoir salué les animaux, nous nous sommes installés dans le jardin pédagogique pour un

pique-nique bien agréable. Deux futures mamans nous ont rejoints pour ce sympathique moment. A l'aller et au retour nous nous sommes attardés près des chevaux qui semblaient apprécier la présence des petits et grands. Tout le monde est rentré à bon port pressé de prendre une douche et/ou un goûter au regard de l'effort accompli. Bravo à tous les enfants et parents qui ont relevé le défi du jour.

Annick MARDUEL



28 JUILLET 2024 – Randonnée Classique – Epiais-Rhus – 14 km

Pour cette randonnée dominicale à Epiais-Rhus, 13 Pousse-Cailloux se sont confrontés une nouvelle fois à Dame Nature : orties, ronces et fougères foisonnent et couvrent les chemins de ces pauvres randonneurs qui n'ont pas voulu céder d'un

pouce, avançant pas à pas vers leur destination finale, c'est-à-dire leur point de départ (normale pour une boucle !...), en parcourant 14 km. Bonne suite d'été.

Stéphane DIGRACI



29 JUILLET 2024 – Randonnée Classique – Menucourt – Sagy – Saillancourt – 15.6 km

Nous sommes 5 Pousse-Cailloux au départ de cette randonnée à Menucourt. Il fait déjà bien bon à 8h. Pour nous protéger de l'ardent soleil, nous gagnons rapidement le petit bois de Menucourt. Nous traversons ensuite de jolis champs de tournesols (une photo s'impose !) pour gagner les carrières de Sagy que certains marcheurs ne connaissaient pas (une photo s'impose) . Nous redescendons sur Saillancourt en admirant les

belles meules de foin (une photo s'impose !) puis traversons Chardronville et remontons à couvert par les petits bois jusqu'à Menucourt où nous terminons notre première boucle du Huit. Nous empruntons la voie verte de Menucourt pour rejoindre le bas de la ville et remontons par le parc en profitant de la vue sur la mare et ses nénuphars pour rejoindre toujours à couvert notre point de départ. La deuxième boucle du Huit est terminée. Un circuit agréable de 15.6 km et majoritairement ombragé pour une matinée bien sympathique !

Framboise LANOIR



04 AOUT 2024 – Randonnée Classique – Autour du Golf de Joyenval – 12 km

Neuf Pousse-Cailloux sont au rendez-vous ce dimanche matin sous un soleil voilé qui s'est dégagé progressivement. Nous avons essayé de ne pas glisser dans la boue sur la Route Ténébreuse. C'est pourquoi j'ai renoncé à descendre le long du Ru de Buzot, sans pour autant éviter les obstacles provoqués par la chute des arbres en travers de notre chemin le long du Golf, ce qui a obligé grands et petits gabarits à se contorsionner. 12 km parcourus dans une ambiance toujours aussi bon enfant que certain(e) ont trouvé un peu bavarde

empêchant de profiter pleinement du calme de la forêt. Merci à Stéphane pour son aide à retrouver mes repères sur la copie usagée de ma carte.

Lysiane ERARD



07 AOUT 2024 – Randonnée Classique – Andrésey – Forêt de l'Hautil - Triel - 14.6 km

En cette période estivale et bien chaude, nous sommes 8 Pousse-Cailloux au départ du Stade Diagana pour cette randonnée de 14.6 km. Nous partons à travers sentes et ruelles andrésiennes pour rejoindre le bois de l'Hautil où, à sa lisière, nous voyons un cervidé et son petit. D'où la question du jour : quelle est la différence entre « bramer » et « réer ». Bon, on pourrait dire que « c'est la raie qui rée... » ou que « c'est le

mélodrame qui brame »... Je m'é gare... Les réponses des Pousse-Cailloux plus sérieux que moi sont justes ou partiellement justes. Toutefois, voici la réponse de Monsieur Larousse : « Crier, en parlant du cerf, du daim ou d'autres cervidés, à l'époque du rut. (Se dit du cri prolongé ; pour le cri bref, on emploie raire ou réer. ». Nous poursuivons notre chemin en philosophant sur ce sujet et bien d'autres jusqu'à la mare des Picardes où nous faisons une petite pause boisson

agrémentée d'une pause photo. Nous empruntons ensuite le chemin des Picardes qui a été bien élargi et recouvert d'une chappe toute lisse et nous arrivons à Triel que nous traversons via l'agréable sente des Temporets et revenons sur Chanteloup par le sentier du GR2. Dominique et Blandine nous invitent à boire des rafraichissements sur leur terrasse. Merci à eux pour leur convivialité et les boissons fraîches qui étaient les bienvenues. Nous revenons ensuite à notre point de départ après cette pause bien sympathique. A bientôt pour de nouvelles randonnées.

Framboise LANOIR



11 AOÛT 2024 – Randonnée Classique – Andrésy – 10 km

Ce sont 10 Pousse-Cailloux courageux qui ont osé parcourir 10 petits km à Andrésy, sous une chaleur torride (30°). Fort heureusement, entre l'espace Julien Green, point de rendez-vous, et l'île de la Dérivation, notre destination, il y a eu la fraîcheur du petit bois, très appréciée. Quant à l'île de la Dérivation, bien ombragée, elle ne cesse de nous ravir tant la végétation y est variée et odorante à cette époque de l'année. Et puis il faut admettre que la pause "casse-croûte" de 11 heures, à l'ombre d'un grand saule pleureur, était des plus agréables tandis que Marlène nous a régales avec des

chouquettes tout juste rapportées de la boulangerie. Petite balade à réitérer... lorsqu'il fera plus frais !

Clotilde BARBET



12 AOÛT 2024 – Randonnée Classique – Poissy - Vernouillet – 19 km

Dans la série des escapades d'été des Pousse-Cailloux, aujourd'hui c'était le club des cinq (filles) en randonnée. Parées de l'équipement du jour : casquette, lunettes de soleil et éventail, elles sont parties joyeuses. L'aventure a commencé à Poissy dans le parc Meissonier. Puis quelques enjambées dans le quartier de Beauregard nous permettent de rejoindre la voie

verte pour nous diriger vers Villennes. Il fait déjà chaud, alors nous profitons des points d'eau qui jalonnent notre route. Nous nous rendons jusqu'à Bures par le GR26, en prenant soin de marcher à l'ombre. Après un petit arrêt près du château, nous rejoignons la forêt, en direction de Marsinval. Avec la température qui monte, nous prenons en sortie de bois le chemin du retour, en passant par Breteuil. Nous empruntons le bel escalier du chemin de la côte (en descente, facile !) pour rejoindre le bucolique parc du Docteur Fauvel. Pour un pique-nique salvateur nous choisissons de nous installer sous le kiosque du parc de la mairie, après nous être rafraîchies au bureau de police ! Le club des cinq a de la ressource ! Les 3 derniers kilomètres pour rejoindre la voiture sont presque un jeu d'enfants, d'autant que sur le chemin de halage, nous nous laissons volontiers mouiller par l'arrosage automatique des potagers. Aujourd'hui c'est plutôt le thermomètre qui a battu des records... Nous nous sommes contentées de 19 km pour préserver nos organismes. Nous avons tout de même visité 5 communes : Poissy, Villennes, Orgeval, Morainvilliers et Vernouillet.

Annick MARDUEL



13 AOUT 2024- Rando Santé – Forêt de Saint-Germain – 9 km

Après ce lundi étouffant, nous avons eu une matinée du mardi très agréable et rafraîchissante en forêt de Saint-Germain, pour cette rando santé de 9 km au départ du parc des Charmilles. Nos 7 Pousse-Cailloux, joyeux et taquins comme à l'habitué, ont laissé libre court aux discussions, picorant de temps à autre une petite mûre sur le chemin. Au carrefour Sainte-Anne, Sylvaine nous

donne les explications très succinctes sur l'oratoire planté sur le tronc du chêne. Un banc nous attendait pour la pause et l'encas. Plus tard, au niveau du golf, nous allongeons le parcours en marchant sur la muraille de Chine. Retour aux voitures vers midi. Quelle belle matinée sympathique et conviviale, nous avons eu...

Stéphane DIGRACI



14 AOUT 2024 – Randonnée Classique nocturne – Auvers – 10.5 km

C'était un soir, une nuit, la veille du 15 Août. Ils partirent dans la petite ville d'Auvers-sur-Oise, très jolie le soir, puis soudain, ils entrèrent en sous-bois... Ça s'assombrissait, sans lampe, leurs yeux s'accommodèrent à la pénombre. Au loin, des hululements de chouettes ou de hiboux... ils ne savaient pas ! Ils débouchèrent enfin dans la campagne, moins sombre, les nuages portant la lumière de Paris. Au loin, le phare de la Tour

Eiffel... Les anneaux olympiques ne furent pas visibles, pas plus que les étoiles masquées par les nuages. Soudain derrière eux, un ovni à la lumière éblouissante... Non, juste un engin agricole ! Ils firent une petite pause pour se remettre de leurs émotions. Plus loin, les lumières de la ville, puis un premier cimetière... fermé. Ils continuèrent d'un pas... plutôt décidé pour atteindre un second cimetière... ouvert celui-là ! Il était pratiquement minuit, cela ne les empêcha pas d'entrer, et ils visitèrent quelques tombes, Vincent et Théo, et d'autres inconnus encore. Le retour fût alors preste, seulement 10.5 km, et aucun des 10 Pousse-Cailloux ne se perdit dans la nuit. Ils firent de beaux rêves... peut-être ? La nuit, on ne voit rien, alors les autres sens s'éveillent, l'ouïe avec les chouettes, les grillons, et des craquements mystérieux, l'odorat avec la senteur amplifiée des chaumes, de la terre, de la végétation. Une expérience à refaire avec un ciel totalement étoilé !

Stéphane DIGRACI



18 AOUT 2024 – Randonnée Classique nocturne – Morainvilliers – 16 km

Nous sommes 8 Pousse-cailloux au départ de Morainvilliers. Il fait frais ce matin Nous partons à un bon rythme. Après avoir marché au milieu des champs, nous traversons les villages de Bures, Villennes sur Seine et Médan. Un petit vent frais nous accompagne. La pause-café a lieu devant les remparts du château de Médan. Nous poursuivons jusqu'à la maison de Zola où nous faisons une nouvelle pause pour admirer la demeure. Nous reprenons notre chemin, les buissons nous offrent des mûres, un vrai délice. Qu'il fait bon randonner en août en Ile de France, nous sommes presque seuls. De retour aux voitures à midi, nous avons parcouru 16 km en 4h. Merci à tous les participants et à bientôt.

Francine KNAFF



20 AOUT 2024- Rando Santé – Forêt de Saint-Germain – 8 km

La rando santé du jour conduit les 7 Pousse-Cailloux en forêt de Saint-Germain, avec un départ matinal à proximité de la gare du tramway. Nous prenons des chemins menant à la Rotonde, puis nous longeons les Terrasses jusqu'à un chemin à travers bois menant à la maison forestière. Avant d'y arriver, une halte gourmande sur un banc accueillant permet de prendre du bon temps. A côté, il y a aussi un oratoire. Réconfortés, nous rejoignons la maison forestière où des biquettes se prélassent, pas dérangées par le peu de promeneurs. Ensuite, nous faisons le tour des jardins du château avec une halte au grand bassin et ses jets d'eau. Nous revenons tranquillement aux voitures à travers bois, après 8 km et une belle balade sous un ciel clément et une température agréable.

Stéphane DIGRACI



25 AOUT 2024 – Randonnée Classique nocturne – Chambourcy – 12 km

Nous étions 16 Pousse-cailloux ce dimanche matin. Partis à la fraîche pour randonner 12 km autour de Chambourcy, marchant sur la route des princesses, le GR de Pays, le GR 1, abordant les étoiles de la forêt de Marly le Roi avec le soleil, puis sur un PR, nous avons contourné le golf de Joyenval, le désert de Retz pour admirer les belles demeures et les paysages verdoyants avec Paris en vue et la vallée de la Seine.

Régine BEHUE



27 AOUT 2024- Rando Santé – Bois de Cergy – 9 km

Encore une belle journée et une matinée fraîche et agréable pour la rando santé de ce jour, réunissant 8 Pousse-Cailloux motivés sur un parcours partant du bois de Cergy, incluant une partie en sous-bois, des bords d'Oise ombragés et quelques morceaux sous un soleil pas trop chaud. Nous avons l'occasion d'admirer les nouvelles œuvres éphémères des graffeurs du coin, les buttes à Juju, des beaux arbres, les gradins utilisés quand il y avait encore des compétitions équestres (il y a longtemps...), des hirondelles musiciennes, des oies qui nous imitent dans la marche... Nous sommes aussi passés devant la maison de la maman d'une des Pousse-Cailloux, mais nous n'avons pas eu droit à l'apéro... belle matinée de randonnée avec 9 km au compteur.

Stéphane DIGRACI



28 AOUT 2024 – Randonnée Classique – Saint-Germain – 20 km

Cette nouvelle escapade du club des 5, d'environ 20 km, a débuté dans la ville royale de Saint-Germain en Laye et nous a conduits jusqu'au barrage de Chatou, en profitant largement à l'aller et au retour des lacs et petites rivières pittoresques du Vésinet. Après un pique-nique au bord de l'eau, remonter la colline de Saint-Germain, en alternant escaliers et rues pentues, fut presque un jeu d'enfants. Nous nous sommes alors offerts une pause culturelle au musée Ducastel-Véra. Pour rejoindre la voiture, au regard de la chaude

ambiance (33 degrés), nous évitons la ville et traversons la forêt. Le club des 5 ne demande qu'à s'agrandir avec la rentrée qui se profile.

Annick MARDUEL



01 SEPTEMBRE 2024 – Randonnée Classique – Saint-Cucufa – 16 km

Aujourd'hui, la destination de la rando dominicale de 16 km est l'étang et le bois de Saint-Cucufa (aussi dénommé, bois de la Malmaison). Mais qui est ce Cucufa me demande-t-on. Je vous en pose moi, des questions ? Non, mais on veut savoir. Pas de problème, mon ami google a sûrement la réponse ! Facile, Cucufa est un arrêt de bus de la Malmaison. Bougre de triple buse, ton ami est vraiment gogol, cucu la praline... seconde chance : Saint Cucufa, écrit aussi Cucufat ou Cucuphat (ou Guinefort ou Quiquenfat), est un saint d'origine irlandaise ou africaine, évêque martyr à Barcelone en 303 sous Dioclétien (fête le 25 juillet). Il est peut-être dans ce beau cimetière devant nous ? On s'en fiche, mar-chons, mar-chons, qu'un.... Finalement nous y sommes, à l'étang. Encas, photo de groupe au complet (merci madame pour cela). Beaucoup de monde. On l'aime bien dans le coin, le Cucufat ! Bon il est temps de partir, il commence à faire chaud. Nous entrons dans le parc résidentiel de la Malmaison, et non de Cucufa... (à vérifier). Belles demeures. Suivi, par le magnifique parc de Bois Préau, où l'on peut oublier facilement ses bâtons de marche. Ouf, le retour, il est temps, déjà 28°C. Saint Cucuphat était avec nous, et a accordé une belle matinée à notre groupe de 10 Pousse-Cailloux. Merci Cucufa !

Stéphane DIGRACI



03 SEPTEMBRE 2024– Rando Santé – Montmorency – 8 km

Ce mardi, nous allons un peu plus loin que d'habitude pour cette Rando Santé, dans la forêt de Montmorency, sur les traces de Radégonde, que nous n'avons pas trouvée, et qui d'ailleurs, n'a jamais mis les pieds dans ces lieux. Nous partons quand même, arrivant au bord d'un premier étang nous permettant d'avoir une vue générale sur le Château de la Chasse. Nous prenons un chemin pour prendre de la hauteur afin de passer devant la fameuse fontaine Sainte-Radégonde, un peu envahie par les hautes herbes, puis un chemin pour prendre encore plus de hauteur pour arriver au Carrefour de la Cailleuse (dure, dure ce dernier chemin !). Une petite pause sous un hêtre devient alors nécessaire pour reprendre des forces, et se préparer au pire : à la visite, un peu plus loin, d'un cimetière en pleine forêt, celui de la famille Bosc, naturaliste entre la Révolution et la Terreur. Ce cimetière est sur le parcours des philosophes, quel lien ? Nous passons devant le cadran solaire, où "Patricia a dit :" l'heure, soit 17h30 environ. Enfin, nous arrivons aux portes du Château pour la traditionnelle photo. Nous avons parcouru 8 km avec un dénivelé positif de 120m. Rentrée très tardive à Andrésy, car il était déjà 19h00 !

Stéphane DIGRACI



04 SEPTEMBRE 2024 - Marche Dynamique - Rueil - Vaucresson - Celle Saint-Cloud - 16 km

Ce sont 8 Pousse-Cailloux qui démarrent ce circuit de 16 km du parking de la piscine de Rueil. Nous longeons à Seine, traversons le parc de la Jonchère, parcourons le bois du Buffard jusqu'au Pavillon du même nom, passons par des chemins à Vaucresson et la Celle Saint-Cloud où nous admirons les belles demeures (dont le château de la Celle Saint-Cloud que nous regardons à travers la grille ! Il n'est ouvert que pour les journées du Patrimoine), sillonnons la forêt de Rueil et retrouvons la jolie rue de Sorins non sans s'être un peu piqué les jambes sur une partie de sentier où les ronces et orties avaient mangé tant de soupe qu'ils avaient beaucoup grandi. Hop, une photo de Dominique devant le panneau rue de Bretagne, une autre de Chantal devant celui rue de Normandie et c'est le retour au parking via petites rues, parcs et sentes. Un parcours agréable mené à 5.8 km/h de moyenne avec tout de même de belles cotes à grimper puisqu'il comporte 237 m de dénivélé positive.

Framboise LANOIR

Comptes-rendus des Marches Nordiques



25 JUILLET 2024 - Marche Nordique - Etangs de Cergy - 10.5 km

Rendez-vous à 9 h au pont de Neuville pour les 9 participants du jour. Après un échauffement, nous partons vers la passerelle rouge et modifions notre parcours en décidant d'aller voir la maison de Gérard Philippe. Un petit arrêt pour regarder le programme de la guinguette qui aura lieu tout l'été et nous poursuivons notre sortie par les bords de l'Oise jusqu'à Port Cergy. Nous rentrons par les étangs de Cergy et rejoignons notre point de départ après avoir parcouru 10.5km à 5.7 km/h de moyenne.

Michel NEYT



26 JUILLET 2024 - Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain - 12.4 km

Deux Pousse-Cailloux au départ pour profiter de conditions quasi-idéales pour marcher : température douce, sol sec, pas de pluie. Seul le soleil est resté à l'abri derrière les nuages. Dans cette ambiance nos 2 marcheurs ont un peu perdu les notions de temps et de distance pour finalement boucler 12.4 km à une allure modérément modérée

Jean-Luc JACQUOT



27 JUILLET 2024 - Marche Nordique Rapide - Eancourt - 14 km

Petit groupe ce jour pour la marche nordique rapide à la Croix de Noailles : 2 Pousse-Cailloux et notre stagiaire qui nous a préparé un parcours de 9 km en forêt passant par le pont du Pavillon de la Muette et celui côté Maisons-Laffitte. Nous avons

déroulé son parcours sans une faille, à la vitesse moyenne de 6 km/h et sans manquer quelques mouvements de renforcement musculaire. Merci Gilles !

Stéphane DIGRACI

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

Pour cette séance de Marche Nordique, 4 Pousse-Cailloux ont parcouru 10 km à 5.5 km/h dans le massif de l'Hautil.

Catherine BLEVIN



01 AOUT 2024 - Marche Nordique - Ecaucourt - 9.5 km

Il fait déjà très chaud au point de rendez-vous à Ecaucourt. Afin de ne pas succomber à l'assaut des vagues de chaleur, nous resterons donc à l'abri de l'ardent soleil dans le bas du bois pour l'ensemble de la séance. Cette contrainte n'empêche pas les 11 Pousse Cailloux d'accélérer, de monter, de descendre, bref de parcourir 9.5 km à 5.8 km/h de moyenne. Nous sommes dégoulinants de sueur à l'arrivée mais ravis de notre sortie ! A bientôt...

Framboise LANOIR



02 AOUT 2024 - Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain - 10.3 km

Nous sommes 8 Pousse-cailloux au départ d'un circuit de 10.3 km en empruntant des chemins forestiers bien ombragés car il fait chaud ce matin. Des pauses boissons ont été assurées à plusieurs reprises et nous avons progressé à 5 km/h pour effectuer ce circuit. Merci à tout le groupe pour la bonne ambiance et l'accueil pour mon retour à l'animation des marches nordiques.

Didier JOLLIVET



03 AOUT 2024 - Marche Nordique Rapide - Etangs de Cergy - 12 km

Marche nordique rapide à une température très acceptable. Nous sommes 3 Pousse-Cailloux à parcourir une nouvelle fois l'île de loisirs de Cergy-Neuville. Nous avons parcouru 12 km en exactement 2 heures de marche effective... je vous laisse calculer la vitesse moyenne ! Bon cardio.

Stéphane DIGRACI



03 AOUT 2024 - Marche Nordique - Forêt de Saint-Germain - 10.5 km

Après un petit échauffement nous partons des étangs du Corra vers des sentiers ombragés, un parcours sur des nouveaux chemins. Ce matin, comme c'est les vacances, le rythme n'est pas très rapide (5.2 km/h de moyenne) ! Une séance d'étirements clôture ce parcours de 10.5 km effectués par 6 Pousse-Cailloux.

Michel NEYT



08 AOUT 2024 – Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 11.5 km

Pour ce jeudi 8 août, nous démarrons notre séance de Marche Nordique au parc des Charmilles à Poissy. Il fait beau et chaud, nous serons bien dans la forêt. Après une série d'échauffements nous partons via le chemin de la Justice, traversons le carrefour des Loges en faisant un arrêt photo devant le panneau de la fête du même nom et empruntons un petit chemin pour rejoindre la mare aux Canes où nous effectuons une danse en l'honneur de

Dominique dont c'est la fête (non pas des Loges, à Dominique !). Il fait chaud, une pause hydrique est nécessaire car à la Saint Dominique, le soleil pique ! Nous redémarons en contournant la mare pour rejoindre le carrefour d'Aktéon et repiquons sur Les Loges que nous laisserons pour emprunter la route du Grand Veneur, bifurquer à l'Ouest pour retrouver le chemin de Raucourt et prendre un sentier (que j'aime beaucoup !) où nous sommes entourées de fougères (« s'enfoncer sous la forêt, dans l'odeur d'humus, la tête lourde et les yeux papillotants, se frayer chemin, durement, à travers les fougères, avoir grande envie de s'y coucher, y dormir avec la lumière, en un lit glorieux, et puis renoncer, car trop dures elles sont, raides et élastiques, et vous repoussent, vous renvoient à la marche... ». Je me laisse aller... donc disais-je, nous arrivons à la croisée des chemins et prenons la route des Princesses. Certes nous aurions pu ensuite rentrer, mais que nenni, nous filons droit (ou presque) vers le golf où nous faisons quelques (non pas des balles) des tours sur les petits chemins et revenons ensuite en zigzag à notre point de départ. Les 12 marcheurs ont ainsi parcouru 11.5 km à 5.9 km/h de moyenne.

Framboise LANOIR



09 AOUT 2024 – Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain – 9.3 km

Bâtons de Marche Nordique bien en mains les 6 Pousse-Cailloux de ce vendredi 9 août ont cheminé au départ du Parc de la Charmille à Poissy. 7, 3 km ? Ah non !... Une petite boucle en plus pour arriver à 9.3 km, le tout à allure modérée, comme il se doit pour ces séances de Marche Nordique Modérée, avec 5km/h de moyenne.

Lysiane ERARD



10 AOUT 2024 – Marche Nordique – Bords de l'Oise – 10.5 km

Rendez-vous à l'Espace Gérald Blondeau à Maurecourt pour les 5 participants du jour. Après un petit échauffement, départ vers le terrain de football sur le bord de l'Oise puis direction Conflans, traversée du pont et nous faisons un premier arrêt pour l'hydratation est nécessaire. Nous reprenons notre marche jusqu'à Neuville où nous nous arrêtons une deuxième fois pour boire. Nous repartons en direction de Maurecourt et faisons un

3ème arrêt hydrique au niveau de la petite passerelle en bois. Retour au point de départ après avoir parcouru 10.5 km à 6.1 km/h de moyenne et fin de séance par des étirements.

Michel NEYT



22 AOUT 2024 – Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 12.6 km

Nous sommes 11 Pousse-Cailloux au rendez-vous de la Croix de Noailles en ce jeudi matin de fin août. Il fait un temps idéal pour marcher... Alors après les échauffements d'usage, nous partons d'un bon pas en direction du Nord Est de la forêt. Après une dizaine de minutes, nous accélérons l'allure tout en bifurquant plein Sud. Nous traversons la route entre Maisons-Laffitte et Poissy et repartons toujours plein Sud tout en accélérant encore un peu. Mais si, il y en a encore sous la semelle ! Une pause pour boire, et c'est reparti direction l'Ouest. Encore une pause et nous remontons plein Nord pour retraverser la route. Nous poursuivons par une boucle pour retrouver notre point de départ et effectuer une série d'étirements. Un parcours de 12.6 km à 6.2 km/h de moyenne. Nous avons bien travaillé !

Framboise LANOIR



23 AOUT 2024 – Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain – 10.3 km

Le ciel est couvert ce matin au départ de cette nouvelle sortie à l'étang du Corra. Après la séance d'échauffements nous sommes 12 participants motivés pour effectuer un circuit de 10.3 km par les chemins forestiers entre l'étang, la Muette, et l'arborétum des Pétrons. Nous avons marché à 5.2 km/h. Plusieurs pauses boissons ont été assurées car l'atmosphère en sous-bois était tropicale. En fin de parcours, le soleil est présent et nous terminons notre sortie sportive en ayant bien transpiré. Des étirements sont réalisés avant de retrouver nos véhicules.

Didier JOLLIVET

24 AOUT 2024 – Marche Nordique – Forêt de l'Hautil – 9.5 km

Nous étions 6 Pousse Cailloux ce matin à l'Hautil. Nous avons fait 9.5 km à 5.5 km/h et nous avons vu beaucoup de champignons.

Catherine BLEVIN



24 AOUT 2024 – Marche Nordique Rapide – Forêt de Saint-Germain – 11.5 km

Il était une fois, 7 Pousse-Cailloux à la Croix de Noailles, pour une séance de Marche Nordique. Ce samedi matin était mi-ensoleillé, mi-nuageux, avec une température très agréable. Sans soleil indiquant clairement l'Est, l'animateur allait-il s'y retrouver ? Le groupe allait-il se perdre aujourd'hui en forêt ? Impossible, il y a suffisamment de repères dans ce bout de forêt ! Ils partirent donc par le Sud, puis un coup à droite, puis après un certain temps, un coup à gauche, et ainsi de suite, ne sachant pas où ils allaient... au loin, ils virent une trouée, pas dans le ciel mais dans la frondaison : pas de panique ! S'orientant sur cette trouée, ils arrivèrent enfin à la Mare aux Canes. Il était temps de partir à l'Est, puis au Nord, mais pas en ligne droite !... Un coup à droite, un coup à gauche, et des petits chemins étroits et sinueux. Ils frôlèrent la Maison du Val, puis arrivèrent à la départemental menant à Maison Laffitte... devaient-ils rentrer par la route ? Sûrement pas ! Traverser était une meilleure solution, ce qu'ils firent, avant de partir vers l'Ouest. Devant un chemin menant directement aux voitures, il était 10h45... encore trop tôt pour rentrer ! Ils tournèrent le dos à ce chemin pour compléter leur parcours. Ils

rentrèrent finalement après 11.5 km parcourus à une vitesse moyenne de 6.4 km/h, très honorable sachant qu'aucun sanglier ne les pourchassait !

Stéphane DIGRACI



29 AOUT 2024 – Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 12.3 km

C'est aujourd'hui une pige pour moi. Habituellement, je ne marche pas le jeudi, et dans le groupe de 12 Pousse-Cailloux qui m'attend, quelques-uns ne me connaissent pas avec les parcours aléatoires "au doigt mouillé". Aujourd'hui, ça a créé

d'ailleurs une petite déconvenue, bloqués sur un chemin étroit sans pouvoir s'en échapper le long du terrain militaire... cela devenait pénible ! Mais comme l'aurait dit Forest : « c'est comme une boîte de chocolats, on ne sait jamais sur quoi on va tomber... ». Petite anecdote : pour la technique du chien de berger ou du trombone, certains préfèrent le chien d'arrêt ! Nous faisons une halte, d'abord pour boire, mais aussi pour des renforcements musculaires, et à la fin, un jeu d'adresse avec les bâtons... le gagnant ? Un certain Philippe, qui a gagné toute mon estime, et en prime les 12.3 km parcourus à quand même 6.2 km/h de moyenne... pas mal !

Stéphane DIGRACI



30 AOUT 2024 – Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain – km

Nous étions 5 Pousse-Cailloux au départ des étangs du Corra pour cette séance où nous avons parcouru 11 km à une moyenne 5.5 km/h.

Lysiane ERARD



31 AOUT 2024 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 10.5 km

Cinq Pousse-Cailloux étaient présents au rendez-vous du pont de Neuville pour cette sortie. Après un échauffement nous partons sur le parcours habituel. Petit arrêt à la passerelle rouge pour s'hydrater et nous repartons en direction de la maison de Gérard Philippe. Deuxième arrêt pour l'hydratation et retour au point de départ par les étangs puis les bords de l'Oise. Des étirements

sont pratiqués pour clore la séance d'une distance de 10.5km km menée à 5.8 km/h.

Michel NEYT

31 AOUT 2024 – Marche Nordique – Etangs de Cergy – 9.5 km

Départ de la rue des Dagnaudes pour les 7 participants à cette Marche Nordique. Nous cheminons dans la base de Loisirs en longeant le lac, passons à proximité de la passerelle d'un rouge éclatant pour longer l'Oise. Nous arrivons à Neuville et rejoignons le parking où sont faits quelques étirements. Nous avons parcouru 9.5 km à 5.5 km/h de moyenne.

Xavier LOUVENCOURT



05 SEPTEMBRE 2024 – Marche Nordique – Forêt de l’Hautil – 8 km

C’est sous une pluie ardue, que dis-je battante, diluvienne, torrentielle que 9 courageux participent à cette sortie en Marche Nordique au départ d’Eancourt. A peine sortie de nos véhicules, nous sommes déjà bien mouillés. Vite une photo de groupe un peu abrité sous un coffre d’une des autos pour protéger l’appareil et nous partons directement en pratiquant quelques échauffements en marchant. Nous sillonnons le bois du bas de l’Hautil en long, en large et en diagonal en faisant et refaisant des boucles mais tout en marchant d’un bon pas et en pratiquant du fractionné et des accélérations, histoire d’avoir une séance, certes courtes, mais bien tonique. Et c’est donc après 8 km menés à 5.9 km/h avec un dénivelé de 210 m que les 9 participants arrivent au point de départ détrempés, que dis-je imbibés, ruisselants, dégoulinants mais ravis de ce moment sommes toutes bien convivial d’autant que la pluie s’est arrêtée afin que nous puissions nous étirer sans être arrosés.

Framboise LANOIR



06 SEPTEMBRE 2024 – Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain – 9.5 km

Les 8 marcheurs nordiques se sont donnés rendez-vous au Parc de la Charmille de Poissy ce premier vendredi de rentrée. Nous commençons notre parcours sous un ciel couvert qui s’est vite dégagé. Nous avons rejoint la Mare aux Canes et l’avons contournée pour ensuite passer derrière la Maison de la Légion d’Honneur. Nous avons traversé de la route d’Achères et pris la direction les buttes de la Muraille de Chine où nous avons suivi les traces laissées par les sangliers. Au retour au Parc nous avons parcouru 9.5 km à une moyenne de 5.5 km/h. Les nombreux arrêts ont permis de laisser libre court au « pipetage » ! Merci aux participants pour l’ambiance sympathique.

Lysiane ERARD

Et aussi :

7 septembre 2024 : Forum des Associations où les Pousse-Cailloux avait un stand pour accueillir et renseigner le public. Le stand des Pousse-Cailloux a accueilli de nombreux visiteurs qui ont été agréablement surpris de voir la diversité des sorties ce que nous proposons chaque semaine (et sans interruption pendant les vacances scolaires) et qui ont manifesté un intérêt tout particulier pour la Rando Santé et la Marche Nordique. Nous avons enregistré de nouvelles adhésions sur place et nous avons eu le plaisir de saluer bon nombre de Pousse-Cailloux venu visiter le stand et réadhérer.

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

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. Inscriptions closes

6 octobre 2024 : **Octobre Rose** (course et marche pour soutenir la recherche médicale contre le cancer du sein). Comme tous les ans, les Pousse-Cailloux sont partenaires de cette manifestation à laquelle nous vous attendons nombreuses et nombreux.

Pour vous inscrire, si ce n'est déjà fait, rendez-vous :

Du 9 septembre au 4 octobre en mairie-annexe aux horaires d'ouverture (2, rue Gustave-Eiffel) ou Dimanche 6 octobre sur place à partir 8h30 (45, rue de Penthièvre)

Tarifs : 13 € (6 € pour les enfants de moins de 12 ans) - Un tee-shirt vous sera remis lors de votre inscription.

Programme du dimanche 6 octobre (Rendez-vous au 45, rue de Penthièvre)

10h00 : Animation échauffement

10h15 : Départ

Un grand merci aux Pousse-Cailloux qui se sont portés volontaires pour être baliseurs la veille et/ou signaleurs le jour « J »

9 octobre 2024 : Rendez-vous à **18 h 30 au Kiosque du stade Diagana – Sente des Pointes à Andrésy** (au fond à droite de l'entrée principale) Nous serons heureux d'accueillir les nouveaux Pousse-cailloux, ainsi que tous les anciens autour du verre de l'amitié. Afin de faciliter l'organisation de cette rencontre nous vous remercions d'informer Dominique Amy de votre présence au plus tard le 4 octobre au soir par mail dominique_amy@orange.fr (de préférence) ou par sms au 06 13 81 12 63. Nous vous y attendons nombreux

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 9 au 15 février 2025 : Séjour raquettes 2025 dans le Queyras. Inscriptions closes.

Du 22 au 28 juin 2015 : Séjour en Corrèze. Il reste quelques places. Si vous êtes intéressé(e), contactez rapidement Stéphane par mail : stephane.digraci@gmail.com

INFOS DIVERSES

Résultats définitifs du sondage pour le séjour de randonnée de juin 2025

Sur 158 inscrits, il y a eu 56 votants (35.4 %) (A noter qu'il était proposé aux Pousse-Cailloux de voter MER, CAMPAGNE ou MONTAGNE, à ceux qui envisageaient sereinement de participer à ce séjour prévu en juin 2025)

Et c'est.... la CAMPAGNE qui gagne et de loin... avec 48.2 % des votants versus 30.4 % pour la MER et 21.4 % pour la MONTAGNE.

Le séjour aura donc lieu la **dernière semaine de juin au Domaine du Lac de Sourzac** ([Domaine du Lac de Sourzac : village vacances et camping en Corrèze \(domaine-lac-soursac.com\)](http://Domaine du Lac de Sourzac : village vacances et camping en Corrèze (domaine-lac-soursac.com)))

Séjour automne 2025 : un sondage pour le choix de la destination sera lancé très prochainement.

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 30 septembre à 20h30

Algéco du Stade Diagana à Andrésy