



## OCTOBRE 2024

Réunion du 30/09/24  
Etaient présents

Dominique AMY  
Maryvonne BUFFARD  
Stéphane DIGRACI  
Framboise LANOIR  
Bertrand LESAGE  
Annick MARDUEL

Bonjour à toutes et tous,

Depuis le début de la saison, de nombreux marcheurs et marcheuses rejoignent notre Association.

Notre programme est très attractif. C'est le signe du fort dynamisme des Pousse-Cailloux à proposer un large éventail de sorties, que ce soit en marche nordique, en marche dynamique, en randonnée pédestre et en Rando Santé et avec des propositions de sorties presque tous les jours de la semaine.

Encore merci à nos animateurs qui permettent aux Pousse-Cailloux de marcher selon leurs envies... Il y en a pour tous les goûts !

Vos animateurs de Marche Nordique ont initié 19 marcheurs à la Nordique sur 4 séances proposées. Certains sont venus plusieurs fois. La Rando Santé connaît également un vif succès avec 10 nouveaux marcheurs.

Bienvenue aux nouveaux adhérents : randonneurs, nordiqueurs ou les deux à la fois. A ce jour, ils sont une trentaine et 74 % des PC ont réadhéré. Pour celles et ceux qui ne l'ont pas encore fait, il n'est pas trop tard ! Pour télécharger le bulletin d'adhésion, rendez-vous sur notre site internet : <https://www.randonnee78.fr/andresy/comment-adherer>

Nous serons heureux d'accueillir les nouveaux Pousse-cailloux, ainsi que tous les anciens autour du verre de l'amitié le **mercredi 9 octobre à 18h30 au kiosque du Stade Diagana**. Nous vous y attendons nombreux.

*Framboise*

## **C'était Hier**

### **Comptes-rendus des randonnées**

#### **08 SEPTEMBRE 2024 – Randonnée Classique – Participation Balade en Vexin - Marines – 14.3 km**

Ce sont 7 Pousse-Cailloux qui se retrouvent à Marines pour participer à la Balade gourmande en Vexin organisée par le Lions Club de Marines en vue de l'acquisition d'un chien d'aveugle. Nous partons donc à travers bois et à peine le temps de faire quelques 2 km que nous arrivons au stand de l'apéritif où nous apprécions la bière du Vexin. Nous repartons bien désaltérés, direction l'entrée que nous prenons assis sur des bancs après quelques kilomètres supplémentaires. Il est temps de repartir pour rejoindre le plat du jour accompagné d'une part de fromage. Nous avons parcouru alors parcouru près de 12 km à travers bois et champs. Encore un effort sur des petits chemins certes un peu boueux et glissants par endroits mais nous sommes récompensés avec le dessert et le café que nous trouvons à notre arrivée au bout de 14.3 km. Une bien belle journée fort conviviale et sympathique. *(Framboise Lanoir*

**Framboise Lanoir**



#### **08 SEPTEMBRE 2024 – Randonnée Classique – Château du Faÿ – 16 km –**

Nous sommes 9 au départ de cette randonnée de proximité. Nous prenons la direction du château du Faÿ puis stèle des aviateurs suivie d'un petit raidillon, carrefour de la Gueule Rouge et ferme d'Ecancourt où nous faisons la pause-café. Nous repartons vers Boisemont et sa ferme rose, Vauréal puis Jouy le Moutier où nous rejoignons l'ancienne voie de chemin de fer qui nous ramène vers Maurecourt et Andrésy. Retour vers 12h30 aux termes de 16 km, sans une goutte mais peu de soleil. Merci à l'agréable compagnie des participants et à bientôt pour d'autres parcours.

**Aurélié BOURLIATAUD**



### 09 SEPTEMBRE 2024 – Marche Dynamique – Andrésy – Triel – 19.7 km –

C'est un club de 5 Pousse-Cailloux qui sont partis du Stade Diagana ce lundi 9 septembre sous une petite bruine. Direction les quais de Seine que nous n'avons pas quitté jusqu'à Triel. Nous remontons via diverses sentes pour rejoindre le GR2 (non sans glaner quelques quetsches au passage !) et nous rentrons sur Andrésy et rejoignons notre point de départ en passant par les sentes des Marottes. 19.7 km bien vite avalés puisque nous avons fait du 6 km/h de moyenne. Une séance sportive !

Framboise LANOIR



### 10 SEPTMBRE 2024– Rando Santé – Maurecourt – 7.1 km –

Pour cette rando Santé juste après le forum, choix d'un parcours de proximité pour les nouveaux marcheurs de l'année, cuvée 2024-2025. Les objectifs sont de s'approprier les uns, les autres, sur un parcours facile mais varié de 7.1 km, et de sorte à montrer la meilleure façon de marcher, c'est encore la nôtre, comme le dit la fameuse chanson. Je crois que le bouche à oreilles à bien fonctionné... De nombreuses personnes rencontrées au forum sont présentes ce mardi, avec une troupe au final de 23 marcheurs ! Nous passons devant les différents points d'intérêt de Maurecourt, avec un petit commentaire ou un quizz pour agrémenter la sortie. Les réponses fusent, parfois à côté de la plaque, mais souvent bonnes. Et à la fin, toutes et tous sont ravis de leur sortie, terminée par quelques étirements, attendant avec impatience la prochaine sortie... Merci à Jean-Luc, volontaire serre-file.

Stéphane DIGRACI



### 11 SEPTEMBRE 2024 – Randonnée Classique – 6ème Etape de la Ceinture Verte d'Ile de France – Boussy Saint Antoine – Boissy-Saint-Léger - 19.5 km

Pour cette sixième étape de la Ceinture Verte d'Ile de France ce mercredi 11 septembre nous étions 11 Pousse-Cailloux à parcourir les 19.5 km entre Boussy-Saint-Antoine et Boissy-Saint-Léger. Une jolie et agréable étape sinuant à travers villages, étangs, bois, forêt et champs. Nous avons eu la chance de passer devant l'église Saint Louis Sainte Colombe de Servon juste au moment où une dame

l'ouvrait ce qui nous a permis d'apprendre qu'on venait à Servon pour y invoquer Sainte Colombe et sa source favorisant le mariage. Nous avons pu admirer le joli Moulin de Jarcy, les cascades du Bas des Clos, les superbes étangs de Servon et les arbres majestueux dans la forêt Notre Dame. Et à Boissy Saint-Léger nous avons contemplé la Maison Révillon (qui a été la résidence d'été de Léon Révillon, administrateur de la célèbre société Fourrures Révillon Frères) et nous avons également pu voir de belles et imposantes maisons bourgeoises avant de prendre notre RER de retour (direct sur Conflans, chic !). Prochaine étape de Boissy-Saint-Léger à Emerainville-Pontault-Combault (Environ 23 km) prévue le lundi 21 octobre. A bientôt pour de prochaines aventures !

**Framboise LANOIR**



### **15 SEPTEMBRE 2024 – Randonnée Classique – Beynes - 16 km**

Ce dimanche, nous sommes à Beynes avec 15 Pousse Cailloux pour un parcours en Huit de 16 km. La première boucle nous mène jusqu'au siphon de l'Avre. Au retour, des tables sympathiques nous attendent au soleil au bord de l'étang, pour la pause encas. La seconde boucle amène la bande à Lulus dans un cimetière, celui de Montainville, où repose en paix Bourvil. Belle journée de randonnée.

**Stéphane DIGRACI**



### **DU 16 AU 23 SEPTEMBRE 2024 – Randonnée Classique – Circuit Italien (Les Pouilles)**

#### **Lundi 16 septembre**

Réveil très matinal, voire nuit blanche pour certains... à 2h20, le bus nous attend déjà à l'espace Blondeau. Les Pousse-Cailloux arrivent au fur et à mesure, et nous partons en avance. Au second arrêt, à Denouval, les suivants sont déjà là. Au troisième et dernier arrêt, personne ! Mais nous avons presque une demi-heure d'avance... Merci au téléphone qui est là pour prévenir les derniers Pousse-Cailloux qui s'empressent de venir. Direction Orly. Au passage sous le pont de chemin de fer à

Poissy, le panneau nous dit que ça ne passera pas... Le chauffeur dégonfle les amortisseurs du bus et nous passons avec 30-40 cm de marge sous l'œil attentif d'un Pousse-Cailloix sorti du bus... Ouf ! Ça aurait été difficile de faire demi-tour à cet endroit. Arrivée sans autre souci à Orly pour l'enregistrement. Il n'y a plus qu'à attendre l'embarquement...

Nous voici arrivés à Bari, et oh stupeur, en avance sur l'horaire. Accueillis par Cécilia, notre sympathique guide du jour, nous faisons connaissance avec notre chauffeur de bus pour la semaine, Alfredo. Cécilia nous donne des informations sur ce que nous pourrions faire de nos 2h30, avant le repas de midi au restaurant : points d'intérêt, vieille ville où même les italiens arrivent à se perdre et où les orecchiettes sont fabriquées, la cathédrale, la basilique Saint-Nicolas et sa crypte, les remparts, le quartier Murat et les rues à voir avec des bâtiments d'architecture Art-Déco... tout un programme ! Plusieurs groupes de visite se forment, et nous nous croisons régulièrement. Au final, un bon moment, terminé par un bon repas où nous grignotons divers mets régionaux... et parfois, avec les doigts !

Après déjeuner direction Le Gargano ou le groupe séjournera pour la semaine de randonnées

### **Mardi 17 septembre**

Ce matin, Francesco, notre guide de la Toscane de l'année dernière et originaire du Gargano, nous a rejoint au petit-déjeuner un peu "particulier". La rando du jour se situe à proximité du lac salé de Varano, avec comme point d'intérêt la grotte miraculeuse de l'Archange Saint Michel, où nous pique-niquons. Et la pluie commence. La région en a besoin, nous sommes solidaires pour les cultures locales et nous enfilons nos vêtements de pluie. Le panorama est de toute façon magnifique. Nous avons ramené beaucoup de boue sur nos chaussures. Pour les nettoyer, certains sans les nommer, ont failli tomber dans le lac. Ils sont miraculés ! Petit passage au retour vers Rodi à l'église de l'Annunziata, avec la légende de Nunzia, le crucifix miraculeux (encore ?) amenant la pluie pour les récoltes. Ça marche ! A ce stade, nous en sommes à 7 km et 250 D+... La rando, ça fatigue !



### **Mercredi 18 septembre**

Direction Vico Gargano (aucun rapport avec les chips) et la forêt classée à l'Unesco nommée Umbra (ombre car hêtraie très dense) du parc national de Gargano... j'espère que vous suivez... pour des randonneurs, c'est la moindre des choses ! Deux groupes, les contemplatifs pour 9 km et les "autres" pour 12 km dans cette magnifique forêt. Pas de pique-nique en commun. Au retour, quelques producteurs locaux nous attendaient, sans doute, avec des produits délicieux. Il y a aussi le stand café espresso tout prêt et, beaucoup profitent de ces belles opportunités. Retour à Vico (toujours pas de chips ni de purée) pour une visite détente du centre historique, de la Matrice où se trouvent le saint Valentin patron de la ville, et un petit musée fort intéressant sur le pressage des olives pour faire de l'huile. Puis, pour la visite suivante, et non des moindres, la Pasticceria où les-uns s'offrent

une glace, d'autres des petits gâteaux locaux, et enfin d'autres p les deux (ho les gourmands !). Belle journée presque toujours ensoleillée... on s'est rattrapé !



### **Jeudi 19 septembre**

Nous voici maintenant sur le bord de mer pour une randonnée de 8 km jusqu'à Vieste, et observer les trabucchi. L'orage gronde au-dessus de nous, mais nous, nous hurlons plus fort... et le temps tient, au moins jusqu'à l'arrivée. Petit pique-nique à l'abri d'une grotte, au cas où, et un petit bain de pieds ou plus, possible pour les plus courageux. Nous repartons ensuite pour Peschici, pour la visite de la ville historique. La région des Pouilles, en italien s'appelle Apuglia, ce qui veut dire "Là où il ne pleut pas"; comme le crucifix de L'Annunziata, là où le Pousse-Cailloux va, il pleut ! Cela ne les empêche pas de dévaliser la boutique de produits régionaux et des limoncelli puis la boutique de Michel, champion du Monde des glaces du coin... que des parfums délicieux !

### **Vendredi 20 septembre**

Aujourd'hui, changement de programme. Nous partons sur les versants Sud du Gargano, plus aride, moins de végétation. Le bus nous débarque au nord de Manfredonia, au début du sentier de 7 km menant à l'abbaye en partie troglodyte de Santa Maria di Pulsano, n'hébergeant plus actuellement que 2 moines. C'est une zone de silence... Difficile de garder le silence pour des Pousse-Cailloux ! C'était un lieu où des moines vivaient aussi en quasi Hermites dans des hermitages très difficilement accessibles. Nous en visitons un, celui le plus accessible dans les conditions météo du moment car il continue de pleuvoir ! Nous avons géré de multiples petites blessures avec Claire en action (ce n'est plus des vacances pour Claire !), dont l'extraction d'une écharde plutôt méchante. Nous continuons notre périple à Monte Sant Angelo, ville dédiée à l'Archange Michel, et d'origine du très célèbre Padre Pió. Elle referme entre-autre une grotte église, et des maisons rupestres. Notre journée se termine à Mattinata pour y passer la nuit.

### **Samedi 21 septembre**

Journée chargée mais tellement belle et intéressante, et seulement 5 petits kilomètres au compteur. Dans l'ordre, nous avons visité la petite ville de Vieste et nous nous sommes délectés de la légende de Pizzomunno et Ristalda, les amoureux se retrouvant tous les 100 ans. Après déjeuner, nous embarquons pour une croisière le long de la côte pour observer les falaises et rentrer dans les grottes (avec le bateau). Simplement magnifique, rien d'autre à dire ! Le capitaine nous débarque sur une petite plage perdue. Les uns profitent d'une baignade, tous trinquent à l'apéro organisé par Tristan de Sud Evasion. Petite grimpe pour sortir de la plage et rejoindre le bus. Nous arrivons peu de temps avant le dîner. Au dessert, Tristan nous a concocté une surprise : musique et danses traditionnelles... Waouh ! il fallait voir des Pousse-Cailloux danser ! Bien fatigués, toutes et tous ont dû faire de jolis rêves.



### **Dimanche 22 septembre**

Aujourd'hui, dernier jour de notre séjour, pas de rando, uniquement des visites touristiques pour une distance de 5 km. D'abord l'énigmatique Castel Del Monte. Après la séparation en 2 groupes, notre guide, Michelle, lance un petit jeu tout au long de la visite : trouver la fonction initiatique de ce bâtiment octogonal tourné vers les 4 éléments, l'eau, l'air, le feu et la terre, un lien avec les étoiles, l'alchimie et les mathématiques, comportant un hammam, et des références au Mal... dur, dur ! Nous nous réconfortons de cette visite en déjeunant dans une masseria (agritourismo italiano). Puis, nous partons pour Trani, pour la visite du centre historique, et de sa cathédrale à la recherche du Petit Nicolas. Nous saluons chaleureusement nos guides. Ce sera notre dernière nuit dans les Pouilles.

**Stéphane DIGRACI**

### **22 SEPTEMBRE 2024 – Randonnée Classique – Saint-Arnoult-en-Yvelines – 18 km**

Nous ne sommes plus que 3 pour la randonnée au départ de Saint-Arnoult, le Covid s'étant encore invité. La météo est des plus pessimistes, quelques gouttes durant le trajet. Si le départ se fait sans cape, à peine 100m parcourus et il faut s'équiper. Très vite nous abordons la forêt sur un beau GR, les couleurs chaudes d'automne colorent le sous-bois. Le bois de Rochefort, avec son tapis de callunes et de bruyères nous invite à la pause-café. La pluie a cessé. Nous aurons un beau point de vue sur Rochefort et son église où nous nous rendrons après une belle côte. L'église est fermée, nous ferons le tour du cimetière. Pause pique-nique au lavoir de Rochefort, nous avons un toit au-dessus de la tête, on ne sait jamais ... Retour sur Saint Arnoult en longeant la Rémarde, cachée par la végétation, de moulin en moulin. Trois petits tours dans la ville où nous ne dénicherons pas un seul café ouvert vers 14h. Direction le moulin de Villeneuve, cadeau d'Aragon à sa belle, Elsa Triolet. Avant la visite du moulin, nous avons le temps de parcourir le parc et découvrir les nombreuses œuvres d'art qui l'animent ainsi que deux expositions temporaires. Le moulin est figé années seventies et nous sommes bien chez des gens de lettres, il y a des livres partout ! 3 000 au dire de notre guide. La roue du moulin ayant été retirée au début du XXème, dans le salon, une ouverture permet de voir la chute d'eau. Un endroit bucolique et coquet. Un petit tour à leur tombe, dans le parc, et c'est l'heure de rentrer sur Andrésy aux termes de 18km et finalement peu de pluie. Merci à Isabelle et Elisabeth pour leur compagnie fort agréable.

**Aurélié BOURLIATAUD**



### 23 SEPTEMBRE 2024 – Marche Dynamique – Conflans - Cormeilles – 19.8 km

Nous sommes 5 au départ de cette Marche Dynamique à l'angle de la rue de la Noue et du Quai Gallion à Conflans Saint Honorine. C'est parti pour grimper sur le haut de Conflans via la fameuse sente des Laveuses. Nous traversons la voie ferrée et allons faire un tour dans l'agréable parc des Femmes Savantes qui est agrémenté d'une pièce d'eau. Nous repartons via les hauteurs sur Herblay, une descente, une remontée et nous arrivons à l'église que nous visitons rapidement. Nous poursuivons notre périple avec la pluie qui nous a rejoint alors qu'elle n'était en principe pas annoncée. Nous traversons La Frette via diverses sentes sur les hauteurs. La pluie s'est arrêtée. Nous arrivons à Cormeilles en Parisis où nous repartons pour rejoindre notre point de départ en alternant les quais de Seine et les sentes de mi-hauteurs et terminer notre circuit de 19.8 km. A bientôt sur nos chemins.

Framboise LANOIR



### 24 SEPTEMBRE 2024– Rando Santé – Auvers – 6.7 km

Cette rando santé du mardi démarre d'Auvers-sur-Oise, sur les traces de Van Gogh. Nous sommes 20 marcheurs malgré un temps de Toussaint. Peu après le départ, après un passage à l'auberge Ravoux, nous entamons la passionnante visite des Racines de Van Gogh, son dernier tableau, et juste avant qu'il ne mette fin à sa vie, là-haut, au niveau des champs de blé... j'avoue que personnellement, j'ai eu des frissons à ce point de la visite, extrêmement bien documentée sur la base des lettres échangées entre les 2 frères. Nous reprenons ensuite notre périple dans les rues d'Auvers jusqu'à la maison du Dr Gachet, où nous prenons une rue de traverse conduisant à l'Oise. Retour aux voitures après plus de 3 heures et 6,7 km parcourus.

Stéphane DIGRACI



### 25 SEPTEMBRE 2024 – Randonnée Classique – Jouy – Triel - 23 km –

Nous sommes 5 Pousse-Cailloux à nous retrouver au stade Diagana ce matin. Il ne fait certes pas froid mais il fait bien humide. La randonnée du jour est prévue à Montigny sur la journée. Après discussion, nous optons de rester dans le coin. Alors c'est parti pour une randonnée de proximité qui passe par Chanteloup, l'Hautil, Bellefontaine, Boisemont, Jouy, Triel et retour à notre point de

départ en partie par le GR2. Un circuit de 23 km avalés finalement dans la matinée, ce qui nous a permis de rentrer avant que la pluie ne se déchaîne. Je reprogrammerai la randonnée sur Montigny plus tard en espérant que le temps soit dégagé afin de pouvoir profiter d'un joli point de vue.

Framboise LANOIR



### 29 SEPTEMBRE 2024 – Randonnée Classique – Maurecourt et alentours – 11 km

Après un report à plusieurs reprises pour des raisons de météo, la petite rando pique-nique sur les hauteurs d'Andrésy a enfin vu le jour ! Malgré un départ tardif à 11 heures, pas de messieurs cette fois-ci. Juste huit femmes pour parcourir un peu plus de onze kilomètres à travers bois (forêt de l'Hautil), champs (Ferme Bellefontaine) et prairie (sentier Berthe Morisot). En fin de parcours, c'est avec un réel plaisir que nous avons accepté l'aimable invitation de Danielle R. à venir prendre un thé chez elle. Un après-midi très agréable en somme d'autant que, malgré le manque de soleil, le temps était très doux. Merci à toutes d'être venues. (Clotilde Barbet)

Clotilde BARBET



### 29 SEPTEMBRE 2024 – Randonnée Classique – Participation à la Randonnée du Val de Viosnes – 25 km

Ce Dimanche, la randonnée du Val de Viosnes est organisée par Rando Découverte et Amitié d'Osny. Nous nous sommes regroupés à 4 Pousse-Cailloux dans une voiture pour aller au château du Grouchy, mais nous rencontrons 2 autres Pousse-Cailloux qui s'inscrivent aussi sur le parcours de 23 km. Notre départ (les 4) est un peu difficile... il faut sortir du parc par une porte "non officielle". Puis, nous suivons le balisage et un peu la carte fournie. A un moment, nous rencontrons un problème de balisage, dû possiblement à une chasse en cours. Nous faisons un détour pour rejoindre la trace.

Petite halte avec les gâteaux que nous a prévu Christiane et portés par Hervé. Puis, nous longeons la Viosnes, la Chaussée Jules César, et de nouveau la Viosnes qui déborde par endroit.... On nous a même prévu un pont de singe pour passer. Petit pique-nique au bord de l'eau, et enfin le retour dans le parc de Grouchy, où de nombreuses victuailles nous attendent. Nous avons finalement parcouru 25 km D+260 m en un peu plus de 5 h (arrêt compris). Nous avons bien marché sur un beau parcours.

**Stéphane DIGRACI**



### **30 SEPTEMBRE 2024 – Marche Dynamique – Forêt de l'Hautil – 20.2 km.**

Ce sont 3 Pousse-Cailloux qui se retrouvent au stade Diagana pour cette sortie. Nous partons pour 15 km et comme nous sommes en pleine forme nous revenons avec 20.2 km dans les pattes ! Nous grimpons à l'Hautil via Chanteloup et Triel et empruntons le Chemin des Picardes qui a été totalement refait puis descente sur la Ferme d'Ecancourt, remontée sur Triel et redescentes sur Chanteloup et Andrésy. Un circuit en Huit avec 300 m de dénivelés parcouru à un bon rythme (5.3 km/h de moyenne) et sans une goutte de pluie... Youpi !

**Framboise LANOIR**



## **Comptes-rendus des Marches Nordiques**

### **12 SEPTEMBRE 2024 – Marche Nordique – Forêt de l'Hautil – 12 km**

Treize Pousse-Cailloux sont au rendez-vous aux étangs du Corra ce matin jeudi 12 septembre. Il fait certes frais mais après une séance d'échauffements nous sommes réchauffés pour démarrer un parcours qui va nous faire travailler le cardio... A notre programme, après avoir marché à allure normale pour finaliser le travail de chauffe, de l'accélération, du pas joyeux en alternance avec de l'allure classique (on travaille le souffle !), du pas glissé (histoire d'en remettre une couche pour le souffle), le petit train, des courses 2/2 et la série de petites bosses près de la voie de chemin de fer en accélérant dans les côtes (sinon ce n'est pas drôle). Au total 12 km à 5.9 km/h de moyenne et avec des pointes à 7 km/h et plus pour certains. La séance d'étirements était la bienvenue ! Pour la

photo « souvenir » de la séance les Pousse-Cailloux se sont prêter au jeu de tourner en rond en pas joyeux...

Framboise LANOIR



**13 SEPTEMBRE 2024 – Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain – 10 km – Framboise Lanoir / Lysiane Erard**

**13 SEPTEMBRE 2024 – Initiation à la Marche Nordique- Forêt de Saint-Germain – 6 et 7 km – Didier Jollivet / Stéphane Digraci**

Rendez-vous aux Etangs du Corra pour cette première séance d'initiation à la Marche Nordique et pour la séance habituelle de Marche Nordique Modérée. Nous sommes 9 Pousse-Cailloux habitués et 7 participants qui viennent s'initier à l'un de nos sports favoris. Après des échauffements communs, nous nous divisons en 3 groupes. 4 participants suivent Didier et 3 partent avec Stéphane pour leur initiation tandis que je mène le groupe de marcheurs qui a l'habitude des gestes de nordique y compris pour une Pousse-Cailloux qui vient de rejoindre notre Association et Lysiane ferme notre marche en vérifiant la position de nos bâtons. Didier et Stéphane font respectivement un circuit de 6 km à 4.7 km/h de moyenne et 7 km à 5 km/h de moyenne tant que le groupe que j'anime parcourt 10 km à 5.2 km/h de moyenne. Nous nous retrouvons tous une traditionnelle photo de famille et Didier, Stéphane et Lysiane pratiquent une série d'étirements. Nous souhaitons la bienvenue à tous les nouveaux Pousse-Cailloux. Prochaine séance d'initiation samedi 14 septembre avec Didier aux étangs du Corra.

Framboise LANOIR



**14 SEPTEMBRE 2024 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 12.3 km – Séance de rentrée, plutôt cool, sur la base de Cergy-Neuville, sous un beau soleil d'automne et une**

température agréable. Un parcours plutôt connu avec une petite variante testée ce jour. Nous avons parcouru 12.3 km à une vitesse moyenne de 5.8 km/h. Bon cardio.

**Stéphane DIGRACI**



**14 SEPTEMBRE 2024 – Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 10 km – Catherine Blévin**

**14 SEPTEMBRE 2024 – Initiation à la Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 8 km – Didier Jollivet**

C'est aux Etangs du Corra que 20 marcheurs se sont retrouvés pour une séance d'initiation à la Marche Nordique et pour la séance habituelle de Marche Nordique du samedi matin. 14 marcheurs partent avec Catherine qui font un circuit de 10 km à 5.5 km/h. Didier, quant à lui, a parcouru 8 km à 4.9 km/h en initiant 4 marcheurs avec la pratique des échauffements et des étirements en début et fin de séance ainsi que des petits exercices de renforcement en cours de séance. Nous souhaitons la bienvenue à tous les nouveaux Pousse-Cailloux.

**Framboise LANOIR**



**19 SEPTEMBRE 2024 – Marche Nordique – Forêt de l'Hautil – 11.1 km**

Bien qu'un certain nombre d'habituels à « nordiquer » le jeudi soit dans les Pouilles, nous sommes tout de même 8 Pousse-Cailloux au départ à Ecancourt pour cette sortie. Il fait beau, la température est idéale pour notre séance qui se déroule dans les bois (avec un peu de montées et de descentes) sur Jouy puis sur Triel avant de revenir par une nouvelle trace à notre point de départ. 11.1 km parcourus à bonne allure (6 km/h de moyenne) avec 178 m de dénivelé. Les étirements sont les bienvenus !

**Framboise LANOIR**



**20 SEPTEMBRE 2024 – Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain – 12,2 km Framboise Lanoir**

**20 SEPTEMBRE 2024 – Initiation à la Marche Nordique- Forêt de Saint-Germain – 8 km Didier Jollivet / 7 km Xavier Louvencourt**

Dix-huit marcheurs se retrouvent aux étangs du Corra ce vendredi 20 septembre sous un beau ciel bleu. Un temps idéal pour pratiquer la marche nordique ou s'y initier. Après des échauffements en commun, nous formons 3 groupes. Didier et Xavier feront respectivement 8 et 7 km sur un parcours d'initiation (ou de révision pour certains marcheurs). Je mène pour ma part un groupe de marcheurs à allure modérée (5 km/h de moyenne) sur un circuit de 10.2 km. Nous faisons plusieurs exercices en route ainsi que du renforcement musculaire. Tout le monde se retrouve pour des séances d'étirements. Bienvenue à tous les nouveaux Pousse-Cailloux.

**Framboise LANOIR**



**21 SEPTEMBRE 2024 – Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 9 km**

Ce matin nous avons parcouru 9 km à 5.2 km/h et nous étions 8 participants dont 3 pour essai en dynamique et 1 pour initiation, ce qui justifie le rythme modéré et les km parcourus, toutefois l'ambiance était super. Des échauffements, des étirements et 3 exercices de renforcements ont été réalisés. Quelques montées et descentes ont été assurées lors du trajet.

**Didier JOLLIVET**



## 21 SEPTEMBRE 2024 – Marche Nordique Rapide – Forêt de Saint-Germain – 14 km

Nous sommes 14 à nous retrouver aux Etangs du Corra. Nous faisons tous ensemble une « photo de famille » et 7 marcheurs (initiés, essai et en initiation) partent avec Didier (cf. compte-rendu de Didier).

Les 6 Pousse-Cailloux qui sont venus pour la Marche Nordique Rapide vont vite se retrouver, après avoir marché environ 1 km à allure classique, à faire des exercices de fractionnés avec des pas différents, du fractionné classique et des montées et descentes de bosses. Un bon travail de cardio ! Un peu de renforcement et c'est reparti pour un retour à très bonne allure avec notamment une pointe à 7 km/h maintenue sur plus d'un km. Les étirements sont les bienvenus après avoir parcouru 14 km à 6.4 km/h de moyenne.

Framboise LANOIR



## 27 SEPTEMBRE 2024 – Marche Nordique Modérée– Forêt de Saint-Germain –9.7 km

### 27 SEPTEMBRE 2024 – Initiation à la Marche Nordique– Forêt de Saint-Germain – 8 km – Lysiane Erard et Xavier Louvencourt

Alors que Lysiane et Xavier initient des Pousse-Cailloux à la marche nordique, le groupe modéré de 11 marcheurs prend son envol dans la forêt. A environ mi-parcours, nous faisons des exercices de renforcements musculaires, suivi par un petit jeu d'adresse destiné à améliorer la coordination. Nous rentrons après 9.7 km à un rythme moyen un peu élevé de 5.7 km/h pour effectuer les étirements dirigés par Dominique/

Stéphane DIGRACI



## 28 SEPTEMBRE 2024 – Marche Nordique Rapide – Forêt de Saint-Germain – 13 km.

Un beau soleil pour se diriger en forêt, et emmener un groupe de 7 Pousse-Cailloux sur les chemins de la forêt de Saint-Germain. Nous traversons la voie ferrée à la Muette, puis une nouvelle fois près de Maisons-Laffitte, sans oublier les petites bosses, et l'arboretum. Le tout sans jamais croiser le

groupe à Didier. Nous avons quand même parcouru 13 km à la vitesse moyenne de 6,1 km/h. Bon cardio.

**Stéphane DIGRACI**



### **28 SEPTEMBRE 2024 – Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 11.5 km.**

Ce matin, après concertation entre animateurs, la décision est prise de faire deux groupes pour effectuer un parcours en marche rapide avec Stéphane et un parcours en marche dynamique avec Didier au lieu d'un groupe pour de l'initiation et un groupe mixte Dynamique et rapide comme indiqué dans le programme. Il fait beau et frais au départ de la marche dynamique à laquelle ont participé trois nouveaux initiés. Après la séance d'échauffements, les 11 participants ont effectué 11.5 km par les chemins forestiers entre l'étang, la maison de La Muette, l'arboretum du Pétron, les chemins bosselés le long des voies ferrées. Nous avons marché à 5.7 km/h et effectué des exercices pour le cardio. À la fin du parcours, des étirements ont été assurés. Les nouveaux participants se sont bien intégrés au rythme du groupe en marche dynamique, il reste à parfaire le geste technique pour le lâcher des bâtons.

**Didier JOLLIVET**



## **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**

**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. Nous vous y attendons nombreux

**13 octobre 2024** : Randonnée culturelle et gourmande. Inscriptions closes

**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 18 au 24 novembre 2024** : Les Pousse-Cailloux marchent pour le Téléthon. Pendant toute cette semaine, vous pourrez faire un don au profit de l'AFM Téléthon via les Pousse-Cailloux.

Retrouvez l'ensemble des sorties proposées dans le programme :

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

Plus d'informations : <https://www.randonnee78.fr/andresy/evenements>

Par ailleurs, dans le cadre du Téléthon, nous recherchons des volontaires pour cuisiner des crêpes et aussi pour les distribuer (ce peut être des personnes différentes). Les distributions auraient lieu :

- Le samedi 23 novembre en fin de matinée (vers 11h15) (à l'arrivée de la Marche Nordique organisée par les PC)

- Le samedi 23 novembre en fin de journée (vers 19h) (à l'arrivée de la randonnée organisée par les PC)

Merci de contacter Framboise Lanoir qui vous donnera de plus amples informations

([françoise.beroud@gmail.com](mailto:françoise.beroud@gmail.com))

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

**Du 6 au 18 mai 2025** : Grande traversée des Volcans d'Auvergne – Stéphane propose un trek en ligne "La grande traversée des volcans d'Auvergne" entre Clermont-Ferrand et Lioran, 11 étapes, 210 km minimum, entre 500 et 1200 mètres de dénivelé positif par jour. Utilisation de la malle postale pour les bagages. A/R en train Paris à Clermont-Ferrand. Hébergement principal en gîte 4/6 lits et 1 ou 2 hôtels. Retour du Lioran vers Clermont-Ferrand en taxi. 8 participants maximum - Budget environ 1 000 € incluant l'hébergement demi-pension et transports, hors assurances. Contacter Stéphane pour plus d'informations et inscription ([stephane.digraci@gmail.com](mailto:stephane.digraci@gmail.com))

**Du 22 au 28 juin 2015** : Séjour en Corrèze. Inscriptions closes

**Du 15 au 22 septembre 2025** : Les Pousse-Cailloux ont voté pour un séjour de rando-tourisme en Slovaquie. Les inscriptions démarrent maintenant et se terminent le 10 octobre prochain. Il reste des places et les inscriptions sont ouvertes à tous les adhérents ayant voté ou non.

## INFOS DIVERSES

### Le saviez-vous ?

En tant qu'adhérent à la FFRP, vous avez la possibilité de bénéficier de réductions et offres préférentielles sur des randonnées et trekkings, des équipements, techniques, des séjours... Cliquez sur le lien pour en avoir la liste pour la saison 2023/2024 : <https://www.randonnee78.fr/andresy/comment-adherer>  
Cliquez **ici** pour en avoir la liste.

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

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

### Dates de chasses

Vous trouverez un récapitulatif des dates de chasse prévues dans les forêts de l'Hautil, Saint-Germain et Marly (celles où nous allons le plus fréquemment) pour la saison 2024/2025 sur notre site internet : <https://www.randonnee78.fr/andresy> (Quoi de neuf ?)

## PROCHAINE REUNION MENSUELLE

Ouverte à tous

**Rendez-vous le lundi 04 novembre à 20h30**  
**Algéco du Stade Diagana à Andrésy**