



JANVIER 2025

Réunion du
06/01/2025
Etaient présents

Dominique AMY
Framboise LANOIR
Bertrand LESAGE
Annick MARDUEL

Chaque jour est unique, chaque année est différente...

Que 2025 soit une année emplie de milliers de petites joies qui viennent embellir la vie. Que l'amitié, l'amour et la tendresse ne fassent jamais défaut. Que la prospérité s'invite. Que cette année nouvelle apporte tout ce qui est désiré. Qu'elle réserve des moments de bonheurs inattendus, de vivre des moments intenses et de savourer le quotidien.

Et bien sûr que cette nouvelle année nous donne aussi l'occasion de partager des moments agréables à la découverte de nouveaux sentiers sans abandonner ceux déjà parcourus et toujours appréciés.

Comme vous pourrez le constater à la lecture du programme et du calendrier des manifestations à venir, nous n'allons encore pas nous ennuyer cette année avec les Pousse-Cailloux !

Une nouveauté, nous testons une nouvelle formule : des randonnées classiques en après-midi en semaine. Rendez-vous sur le programme pour voir ce que vos animateurs vous ont concocté.

A bientôt sur nos chemins

Framboise

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

01 DECEMBRE 2024 – Randonnée Classique – Juziers – 13 km

Randonnée inédite dans le Vexin pour les 10 participants. Elle nous mène d'Hardricourt, Mezy-sur-Seine, Apremont à Juziers en passant par le coteau à l'aller et le long de la Seine au retour. Après quelques montées, nous observons quelques châteaux et beaux lavoirs. Je taquine la troupe en grim pant par une sente raide pour redescendre aussi vite par une autre sente.... Quelques grincements se font entendre. Nous devons quand même réduire le parcours pour être à l'heure pour la choucroute. A l'heure dite, nous aurons parcouru 13 km, et pris un bon bol d'air. Merci pour vos dons pour le Téléthon.

Stéphane DIGRACI



01 DECEMBRE 2024 – Randonnée Classique – Sentes Andrésiennes – 8 km

Six Pousse-Cailloux pour cette balade dans les sentes et ruelles d'Andrésey. Le parcours a subi quelque aménagements grâce aux connaissances des participantes qui nous ont dévoilé des sentes peu connues. Ciel gris mais temps sec. Et deux retardataires ont profité de l'occasion pour offrir leurs dons au Téléthon. Huit kilomètres parcourus à une allure dominicale.

Jean-Luc JACQUOT

02 DECEMBRE 2024 – Randonnée Classique – De Maurecourt à Triel – 16.5 km

10 Pousse-cailloux ont décidé de commencer la semaine par une randonnée de proximité depuis l'Espace Blondeau à Maurecourt. Sous un doux temps d'automne, ils ont enchaîné fièrement plusieurs grimpettes pour rejoindre Chanteloup, puis Triel, par la sente des marais. Après avoir gagné la rue Octave Mirbeau, une belle descente les attendait jusqu'à la Seine, en passant par l'église St Martin. Ils ont continué leur route sur le chemin de halage. Pour le retour, après avoir passé la voie ferrée, ils ont poursuivi leur effort en reprenant quelques rues pentues et un escalier bien raide. Dans Andrésey, 4 Pousse-cailloux pressés de rentrer au bercail ont abandonné le groupe. Les plus courageux finiront la boucle de 16.5 km à pile 12h30.

Annick MARDUEL



03 DECEMBRE 2024– Rando Santé – Parc du Peuple de l'Herbe – 6.3 km

Rando Santé dans le parc du Peuple de l'Herbe à Carrières-sous-Poissy. Nous partons du bout de l'étang de la Galiotte avec toutes ses maisons flottantes qui pourraient être démantelées fin 2025... Dommage, c'est beau dans le décor ! Après le petit promontoire d'observation où nous voyons au loin des aigrettes, nous longeons la Seine, face à l'île de Migneaux puis l'île de Villennes. Nous rentrons par l'intérieur du parc, sans manquer de faire une petite pause où petits gâteaux et autres gourmandises se croisent allégrement. Les 13 Pousse-Cailloux reviennent au point de départ après 6.3 km parcourus en 2h10, et un bon bol d'air.

Stéphane DIGRACI



04 DECEMBRE 2024 – Randonnée Classique – 9ème étape de la Ceinture Verte d'Ile de France – Chelles Gournay – Sevrans Livry – 21.7 km

Pour cette neuvième étape de la Ceinture Verte d'Ile de France ralliant Chelles Gournay à Sevrans Livry, nous aurons eu une météo sans pluie et même la surprise d'un joli soleil dans l'après-midi. Cette étape traverse le département de Seine Saint Denis par les parcs et jardins. A Montfermeil, outre un moulin fort bien conservé, nous avons découvert le site qui a inspiré Victor Hugo pour son roman les Misérables. Nous avons ensuite traversé la forêt de Bondy, vestige de l'immense forêt couvrant tout l'Est Parisien au Moyen Age sur plus de 20 000 ha et qui terrorisait les voyageurs par ses bandits. Nous poursuivons notre parcours en suivant la large et jolie promenade de la Dhuis d'où nous pouvons voir les côteaux de l'Aulnoye qui ont notamment inspirés Camille Corot. Et nous terminons en traversant le magnifique parc forestier de la Poudrerie et en longeant le canal de l'Ourcq. Un bien joli parcours très diversifié de 21.7 km qui ont conquis les 10 participants de cette sortie. Prochaine étape de Sevrans Livry à Le Bourget prévue le mercredi 8 janvier. A bientôt pour de prochaines aventures !

Framboise LANOIR



05 DECEMBRE 2024 – Randonnée Classique – Théméricourt – 0.8 km

Rando Classique à Théméricourt en 3 actes. Prologue - Cette randonnée est classée seconde des plus petites randonnées du Guinness des Pousse-Cailloux. La première était celle au mariage de Sophie, une super Présidente des Pousse-Cailloux dont les anciens se souviendront, avec seulement 500 mètres enregistrés dans les comptes annuels des kilomètres. Premier acte : nous voici donc, 8 Pousse-Cailloux, à l'espace Blondeau, à l'aube pour le covoiturage. Il fait froid, il fait encore nuit, il pleut, et l'ambiance n'est pas à l'optimisme... A main levée, nous optons pour un changement programme : on va tous se recoucher. On se retrouve à 11h30. On commence par le restaurant, et la rando après. Normalement, il

ne devrait plus pleuvoir... Deuxième acte : super ambiance conviviale au restaurant, le menu du jour est alléchant. Nous passons un très bon moment. Troisième acte : nous sortons du restaurant rassasiés à 14h45. Il crachote encore. L'un a oublié ses chaussures de rando (a-t-il fait exprès ?), l'autre n'a plus envie de marcher, c'est bientôt la nuit... Épilogue : nous faisons le tour du parc, 800 mètres au compteur, et finissons dans la boutique où de multiples produits régionaux nous attendent ! C'est bientôt Noël... Fin de la rando Santé++ !

Stéphane DIGRACI



08 DECEMBRE 2024 – Randonnée Classique – Neuville – 15 km

Départ avec les capes dans une demi-obscurité. Retour avec les capes pour la plupart. Entre temps, brèves accalmies et quelques rafales de vent ainsi que des chemins boueux et glissants. Mais nous avons pris l'air en bonne compagnie ...

Dominique et Pierre BERARD



08 DECEMBRE 2024 – Randonnée Classique – Forêt de Marly – 10 km

Trois Pousse-Cailloux se sont retrouvés pour une boucle de 10 km en forêt de Marly.

Régine BEHUE

10 DECEMBRE 2024– Rando Santé – Triel – 6.5 km

Nous sommes aujourd'hui 17 marcheurs. Nous partons le long de la Seine en direction du grand pont. Arrivés à celui-ci, nous faisons demi-tour en passant par les rues et le parc de la mairie. Quelques photos près de la femme au serpent (petit mais dangereux) et une autre statue pour laquelle il manque quelques morceaux : une fesse, les ailes et les doigts d'une main. Nous profitons de l'endroit pour une pause gourmande. Au théâtre Octave Mirbeau, nous remontons par une petite sente pour arriver à l'église Saint-Martin que nous visitons : la crèche est vraiment quelque chose, simplement magnifique ! Nous redescendons sur les bords de Seine, en évitant le chocolatier, pour faire un aller-retour de sorte à finir à 6.5 km en 2h10.

Stéphane DIGRACI



11 DECEMBRE 2024 – Randonnée Classique – Autour de l'Hautil – 23 km

La grisaille et le crachin, la boue, manger dans le froid, rien n'arrête Les Pousse-Cailloux ! Finalement, ces 23 km autour de l'Hautil, en traversant Maurecourt, Jouy, Vauréal, Cergy le Haut, Courdimanche, Boisemont, les ont mis en forme, il n'y a qu'à regarder leur mine au départ et leur éclatant sourire à l'arrivée. Si nos pantalons et chaussures gardent des traces de ce petit challenge, notre chemin était aussi parsemé de jolis moments. A La Cour des Arts nous avons été invités à pousser la porte d'une charmante créatrice d'objets en cuir. Devant chaque lavoir, nous avons conversé avec des lavandières. Nous avons vécu une ambiance de fêtes en nous attardant devant quelques maisons ou vitrines et surpris le Père Noël, en train de faire des acrobaties. Le bonheur près de chez nous tel est l'enseignement de cette balade !

Annick MARDUEL

15 DECEMBRE 2024 – Randonnée Classique – Pontoise – 13 km

Nous sommes 19 ce matin à 9h devant le Bois de Cergy pour cette nouvelle randonnée à la découverte de Pontoise. Nous nous dirigeons donc vers Pontoise en passant par le Parc des Larris. Après l'Office de Tourisme, nous continuons jusqu'au quartier de l'Hermitage. Premier arrêt devant le four à pain, toujours en service notamment pendant les journées du patrimoine puis petite boucle dans un chemin pour reprendre la direction du Tribunal de Pontoise. Nous faisons notre pause dans le Jardin de la Ville au soleil. Nous nous dirigeons ensuite vers la Cathédrale St Maclou mais nous ne pouvons entrer, une messe est en cours. Puis, déambulation dans la rue piétonne où les commerces sont bien décorés. Nous redescendons pour prendre une sente assez raide qui nous mène jusqu'au Musée Pissarro où nous faisons le tour des remparts qui dominent la ville. Dernière photo dans un joli cadre avec la Cathédrale en second plan. Nous redescendons pour reprendre le chemin du retour au parking. Il est 12h20 et nous avons parcouru 13 km. Merci à tous pour votre présence.

Sandrine ORSINI



15 DECEMBRE 2024 – Randonnée Classique – Forêt de Marly – 10 km

Deux Pousse-Cailloux se sont retrouvés pour une boucle de 10 km en forêt de Marly

Régine BEHUE

17 DECEMBRE 2024– Rando Santé – Paris et ses illuminations – 7 km

Rando Santé particulière, car c'est la soirée Illuminations à Paris, moment magique et conviviale en ce début des fêtes de fin d'année 2024. Nous sommes 16 convives à nous perdre dans la ville et à nous retrouver dans un restaurant original, seul restaurant ukrainien d'île de France, avec des plats très, très copieux (certains en feront les frais et partiront avec un doggy bag dans leur sac). Notre promenade nous laisse le temps et le loisir de circuler sous des éclairages de Noël, mais aussi de contempler de belles vitrines aménagées pour ces fêtes. Il est rapidement temps de faire une pause "technique". Tout se passe bien sauf pour Sylvaine restée enfermée. Il a fallu le secours d'un grand molosse pour la délivrer... et enfin continuer notre parcours. Au 3/4, nous improvisons une table haute pour prendre l'apéritif dans un cadre enchanteur de lumières et de décorations, le tout à l'abri des regards externes. Après un certain temps et sûrement un temps certain, nous continuons notre périple. Arrivées à une magnifique place décorée, une troupe en costume fête l'anniversaire avec chorégraphie et musique. Quelques Pousse-Cailloux se prennent au jeu, et participent à la chorégraphie. A la fin, ils seront intégrés à la troupe. Le parcours se termine au restaurant vers 20h, lui aussi bien décoré pour Noël... les plats précommandés arrivent vite, pour remplir ces estomacs affamés. Il est 22h, nous sortons du restaurant, mais ce n'est pas fini... il reste encore toutes les vitrines des grands magasins à faire avant de prendre le RER, pour un total de 7 km parcourus. Epilogue : arrivés dans le parking de la gare de Poissy, nous faisons 3 fois le tour du 3ème étage pour trouver la sortie, les voitures à la queue leu-leu, et enfin la sortie trouvée, raccompagner les Pousse-Cailloux chez eux... il est presque minuit ! Bonne fête de Noël.

Stéphane DIGRACI



17 DECEMBRE 2024 – Randonnée Classique – Marly – 16 km

17 Pousse-Cailloux se retrouvent au parking du parc de Marly pour un parcours en Huit. Première boucle sur Louveciennes et La Celle Saint Cloud avec le sentier vert, le château du Port, le mausolée du Maréchal Joffre, l'étang de Beauregard et celui de Béchevet, dont nous faisons le tour et enfin le fameux château de Frédoc dit château Louis XIV. Nous parcourons ensuite notre deuxième boucle sur le nord de la forêt de Marly avec des chemins assez boueux. Arrivée au parking, deux Pousse-Cailloux nous retrouvent et nous faisons une ronde autour de Catherine en lui chantant « bon anniversaire ». Quelques bulles pour fêter ça accompagné d'un délicieux cake à la tomate made in Catherine. Et il est l'heure d'aller se régaler de crêpes arrosées de cidre. Au total environ 16 km parcourus, 38 crêpes avalées et je n'ai pas compté le nombre de bouteilles de cidre bus ! A très bientôt pour de nouvelles aventures...

Framboise LANOIR



18 et 20 DECEMBRE 2024 – Randonnée Classique – Paris et ses illuminations – 10 km

Alors voyons, quel est le parcours qui va pouvoir être proposé cette année ? La quête commence mi-novembre pour s'achever le lundi qui précède la sortie avec les Pousse-Cailloux. Les dernières pièces du puzzle s'assemblent toujours au dernier moment comme par magie. En passant par ici et en repassant par-là, sur la rive gauche puis sur la rive droite, je finis par trouver la voie royale qui mène aux illuminations. Cette année, certains points sont spectaculaires, à commencer par la Samaritaine et son paon coloré. Tout aussi féériques, les places Vendôme et de la Concorde ; cette dernière, avec sa forêt magique, est illuminée pour la première fois. Cette première partie nous a donné soif, nous faisons un arrêt « bulles » en bord de Seine avec une vue imprenable sur la Tour Eiffel qui « pétille » et sur le pont Alexandre III. Près de l'avenue Montaigne, un bel inconnu invite Soumyia puis Christelle à danser sur la célèbre chanson de Mariah Carey. « Dior, j'adore » est sur toutes les lèvres car la célèbre maison a parfaitement mis en scène sa façade avec pas moins de deux Arcs de Triomphe et une Tour Eiffel dans une explosion de lumière scintillante et élégante. Déjà, il est temps de rejoindre les Grands Magasins et d'embarquer dans le train du Printemps où brillent les dernières lumières de cette soirée. Une ambiance joyeuse, enjouée et festive a animé les Pousse-Cailloux en goguette à Paris. Ils ont des étoiles pleins les yeux, mais, ne vous y trompez pas... Ce sont eux les véritables « stars » de la soirée !

Anne QUEMY



22 DECEMBRE 2024 – Randonnée Classique – Jean-Luc Jacquot

22 DECEMBRE 2024 – Randonnée Classique – Cergy – 6 km – Sandrine Orsini

En ce dimanche juste avant les fêtes, nos deux animateurs Jean-Luc et Sandrine n'ont eu aucun candidat sur les lieux de rendez-vous. Jean-Luc s'est retrouvé tout seul sur le parking du cimetière de l'Hautil pour la marche vers Jouy-le-Moutier. Comme il avait déjà fait 3 fois le parcours récemment, il n'a pas insisté pour le faire une 4ème fois... Quant à Sandrine, elle raconte « Je suis seule ce matin devant le Bois de

Cergy jusqu'à 9h10. J'avais pourtant commandé le soleil pour ce matin, apporté des bonnets et accessoires de Noël pour la photo et des chocolats pour la pause. Je suis partie en direction du village de Cergy pour découvrir des petites sentes et ruelles puis j'ai récupéré l'ancienne voie de chemin de fer pour arriver à la petite gare de Cergy et terminé mon parcours dans le Parc de la Préfecture pour une arrivée au Bois après avoir fait 6km sous le soleil. Joyeuses fêtes de fin d'année à tous. A bientôt. »

Framboise LANOIR

23 DECEMBRE 2024 – Randonnée Classique – Saint-Germain – Mareil Marly – 14.8 km

Comme la circulation est très fluide en ce lundi matin, veille de fêtes, les 7 Pousse-Cailloux participants démarrent cette randonnée au départ de Saint-Germain un peu avant 8h. Il fait encore bien sombre mais comme nous traversons Saint-Germain, les rues sont bien éclairées et nous avons en plus l'éclairage de certaines maisons fort décorées et scintillantes pour nous guider ! Nous arrivons sur les hauteurs de Mareil-Marly via différentes sentes herbeuses. Ensuite nous empruntons des petits chemins un peu boueux car il faut varier les plaisirs ! Nous rentrons sur Saint-Germain en passant par le château où nous faisons une petite pause dans le parc. Nous rejoignons le parking en faisant un détour par les terrasses et la forêt tout en discutant des menus de Noël et en échangeant des recettes ! Très belles fêtes et à très bientôt sur les chemins.

Framboise LANOIR



23 DECEMBRE 2024– Rando Santé – Bois de Cergy – 6 km

Rando Santé dans le Bois de Cergy pour 6 Pousse-Cailloux. Il ne fait pas si chaud que ça, alors nous allons vaincre la butte à Juju pour nous réchauffer. En haut, nous avons une belle vue sur l'Oise. Nous redescendons par le même chemin et prenons le chemin de halage après avoir traversé la voie de chemin de fer. Arrivés au parc des Larris, un banc nous invite à faire la pause. Puis, nous rebrousseons chemin et finissons par la traversée du bois, avec 6 km au compteur. De retour à Maurecourt, une partie du groupe se retrouve autour d'une boisson chaude, chocolat ou thé, pour finir l'après-midi.

Stéphane DIGRACI



26 DECEMBRE 2024 – Randonnée Classique – Verneuil – 12 km

Randonnée digestive pour 12 Pousse-Cailloux à partir de la base de loisir du Val de Seine (Verneuil). Nous n'avons guère que 2h30 avant que le soleil ne se couche pour parcourir les 10 km prévus. Nous partons en longeant l'étang du Rouillard, puis un chemin plutôt boueux le long de l'étang suivant, jusqu'à arriver sur le chemin de halage aménagé le long de la Seine. Petite explication devant l'Aérospatiale sur le chargement des étages de la fusée Ariane pour expédition à Kourou. Au bout, nous atteignons un premier parc avec un arbre remarquable centenaire, un Favier du Sud-Est des États-Unis, vrai désespoir non pas des singes mais des élagueurs, avec ses épines d'une taille impressionnante. Nous ne nous piquons pas pour la photo. Puis, nous explorons le parc d'à côté, avec son joli manoir. Nous faisons la pause en nous servant d'un ouvrage comme table : gâteaux au chocolat et chocolats au programme.... Noël n'est pas terminé ! Retour par le même chemin jusqu'à la base. Le soleil est couché depuis 3 minutes quand nous arrivons aux voitures.

Stéphane DIFRACI



29 DECEMBRE 2024 – Randonnée Classique – Forêt de Saint-Germain – 15 km

Randonnée revigorante pour 10 Pousse-Cailloux en forêt de Saint-Germain à partir de la Croix de Noailles. Il fait froid mais sans aucun vent, en marchant relativement vite, nous avons plutôt chaud. Les discussions sont animées et nous ne voyons pas les 15 km passer.

Stéphane DIGRACI



30 DECEMBRE 2024 – Marche Dynamique – Forêt de Saint-Germain – 19 km

Pour cette dernière sortie de l'année 2024, 7 Pousse-Cailloux se sont retrouvés Croix de Noailles pour une Marche Dynamique de 19 km avalés sur la matinée. Nous partons alors qu'il fait encore un peu nuit sur la partie Achéroise de la forêt puis allons sur le côté Pisciacais avant de rejoindre la mare aux Canes et de fouler la partie Saint Germanoise. Nous remontons plein Nord-Est en faisant un coucou aux Mesnilois puis nous rejoignons notre point de départ en bifurquant plein Ouest, puis plein Sud. Une agréable matinée en très agréable compagnie. A l'année prochaine !

Framboise LANOIR

Comptes-rendus des Marches Nordiques

05 DECEMBRE 2024 – Marche Nordique – Corra – 10.3 km

Ce sont 11 courageux Pousse-Cailloux qui se retrouvent aux Etangs du Corra sous une fine pluie qui mouille bien. Nous démarrons la séance avec des échauffements en dynamique car il fait bien frais. Nous parcourons 10.3 km à une moyenne de 6 km/h sur un circuit passant par la Muette et remontant sur le Nord-Est de la forêt et revenant par la route du Corra. A l'arrivée, nous nous réchauffons avec un verre de vin chaud agrémenté de gourmandises salées et sucrées. Merci à Odette et Thierry pour les spécialités charentaises et merci à Éric pour la confection d'un délicieux pain d'épices. A bientôt...

Framboise LANOIR



06 DECEMBRE 2024 – Marche Nordique Modérée– Forêt de Saint-Germain – 11.3 km

Nous étions 13 participants réunis ce 1er vendredi de décembre au Corra pour une Marche Nordique de 11.3 km à un rythme compris entre 4.5 km/h et 5.9 km/h (moyenne à 5.3 km/h).



07 DECEMBRE 2024 – Marche Nordique – Ile de la Dérivation – 10 km

Nous étions 10 Pousse Cailloux et une invitée ce matin pour parcourir 10 km à 5.6 km/h en moyenne et presque sans être mouillés !

Catherine BLEVIN

07 DECEMBRE 2024 – Marche Nordique Rapide – Forêt de Saint-Germain – 12 km

Marche Nordique Rapide dans la forêt de Saint-Germain-en-Laye depuis la Croix de Noailles pour 4 Pousse-Cailloux. Après les échauffements de rigueur, nous partons vers le Nord, vers l'étang du Corra via le GRP, et revenons par un autre chemin, avec un passage obligé : le pont en face du Pavillon de la Muette. Nous finissons par les traditionnels étirements. Nous avons parcouru 12 km à 6.2 km/h. Bon cardio.

Stéphane DIGRACI



12 DECEMBRE 2024 – Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 9.6 km / 16 km

Nous nous retrouvons à 18 Pousse-Cailloux à la Croix de Noailles et nous démarrons avec un peu de retard sur l'horaire (circulation un peu compliquée) pour une première boucle de 9.6 km menée à 6 km/h de moyenne. Nous allons faire un coucou à la mare aux canes et remontons via ND de Bon Secours et la route de Mornay à notre point de départ. 7 PC décident de participer à une deuxième boucle pour travailler l'endurance. Le deuxième circuit sera plus court que prévu car nous décidons de revenir pour 12h. C'est ainsi que nous parcourons 6.4 km à 6.3 km/h cette fois ci en partant sur la route de la Garenne jusqu'à Chêne Capitaine et en repartant vers le Sud via divers sentiers. Une matinée certes fraîche mais nous n'avons pas eu froid en marchant d'un bon pas.

Framboise LANOIR



13 DECEMBRE 2024 – Marche Nordique Modérée– Forêt de Saint-Germain – 11.2 km

En cette matinée bien fraîche 3°C environ, 14 participants sont au départ pour effectuer un circuit de 11.2 km à partir de l'étang du Corra. Après les échauffements en bordure de l'étang, nous démarrons notre marche et progressons à 5.2 km/. Nous passons par La Muette et direction le chemin des bosses où nous empruntons avec prudence une partie du parcours VTT. Puis nous continuons par le chemin de l'arboretum jusqu'au parking des Pétrons, ensuite nous rejoignons et revenons par le sentier de la vente frileuse qui a subi un débroussaillage de grande ampleur avec les engins motorisés... C'est impressionnant. Une fois la marche terminée, des étirements sont assurés par Lysiane. C'est Jean-Luc qui a assuré le serre-file.

Didier JOLLIVET



14 DECEMBRE 2024 – Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 11 km / 6 km

Brrrr!!, c'est frisquet ce matin au départ du Corra ! Vite aux échauffements pour les 12 Pousse-cailloux motivés pour cette sortie nordique du jour de 11 km par les chemins et sentiers en forêt de Saint-Germain en Laye. La vitesse de croisière avec des passages tortueux a été de 6 km/h. Bravo à tous les participants pour le dynamisme et la bonne cohésion du groupe. En fin de séance, des étirements ont été assurés.

Didier JOLLIVET



14 DECEMBRE 2024 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 12.6 km

Marche Nordique Rapide sur la base de Cergy-Neuville pour 4 Pousse-Cailloux. Après les échauffements de rigueur, nous tournoyons au milieu des étangs, sans se mouiller et sans avoir le tournis. Nous finissons par les traditionnels étirements. Nous avons parcouru 12.6 km à 6 km/h. Bon cardio.

Stéphane DIGRACI



19 DECEMBRE 2024 – Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 10.5 km

Il pleut des cordes d'eau, que dis-je à seaux, à verse, des hallebardes aux étangs du Corra... Mais cela ne décourage pas les 12 Pousse-Cailloux présents. Nous démarrons la séance avec des échauffements en dynamique en tentant d'éviter les gouttes ! Peine perdue... autre solution, accélérer ! ce que nous faisons... Direction la Muette puis chemin du Chêne Capitaine et retour via divers chemins et route du Corra. La pluie s'est heureusement arrêtée de tomber au bout de 20 minutes de marche donc nous arrivons presque secs pour la séance d'étirements. Très bonnes fêtes à toutes et tous.

Framboise LANOIR



20 DECEMBRE 2024 – Marche Nordique Modérée– Forêt de Saint-Germain – 10.6 km

13 Pousse-Cailloux marcheurs nordiques ont parcouru une distance de 10.6 km sous un soleil radieux à 5.5 km/h au départ des Étangs du Cora.

Lysiane ERARD



21 DECEMBRE 2024 – Marche Nordique Rapide et Marche Nordique Dynamique – Forêt de Saint-Germain - 8 km

En ce samedi matin, exceptionnellement, les deux sorties en Marche Nordique Dynamique et Rapide étaient menées de paires par Stéphane au départ de la Croix de Noailles. C'est ainsi que 8 Pousse Cailloux ont parcouru 11.5 km à 6.1 km/h de moyenne.

Stéphane DIGRACI

LE PROGRAMME DES SORTIES est joint au journal

Il est disponible également en cliquant sur

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

A noter que pour le mois de mars, toutes les randonnées ne sont pas encore à ce jour planifiées.

CALENDRIER DES MANIFESTATIONS

A intégrer dès maintenant dans vos agendas

Attention : certaines sorties réclament votre inscription

17 janvier 2025 : Nous tirerons les rois... et les reines ! Rendez-vous à 20h30 salle Lepic à Andrésy (8 rue du Général Lepic). Merci de vous inscrire par mail auprès de Dominique Amy (dominique.amy@orange.fr) d'ici le 10 janvier.

Nuit du 25 au 26 janvier 2025 : 88ème édition du Paris-Versailles-Mantes (12, 22, 39 ou 54 km). Inscrivez-vous vite en faisant part de la distance choisie (françoise.beroud@gmail.com).

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

3 avril 2025 : Les Pousse-Cailloux fêtent le Printemps **au kiosque du stade Diagana**. Détails et inscriptions seront envoyés un peu plus tard.

Du 6 au 7 avril 2025 : **Week-end Baptême de longe-côte et traversée de la Baie de Somme à pied** proposé par Anne Quémy – Inscriptions closes.

Du 6 au 18 mai 2025 : **Grande traversée des Volcans d’Auvergne**. Inscriptions closes.

Le dimanche 8 juin 2025 : **Rallye parisien**. Détails et inscriptions seront adressés par mail.

Le dimanche 15 juin 2025 : **Pique-nique des Pousse-Cailloux**. Détails et inscriptions seront adressés par mail.

Du 22 au 28 juin 2025 : **Séjour en Corrèze**. Inscriptions closes

Du 15 au 17 août 2025 : **Week-end rando à Arras et environs** proposé par Régine Béhue. Détails et inscriptions seront prochainement adressés par mail.

Du 15 au 22 septembre 2025 : **Séjour de rando-tourisme en Slovénie**. Il reste encore quelques places. Les inscriptions sont ouvertes à tous les adhérents ayant voté ou non. Si vous êtes intéressé, merci de contacter Stéphane : stephane.digraci@gmail.com

Du 27 au 28 septembre 2025 : **Week-end rando à Rouen et Lyons la Forêt** proposé par Yolande Leclerc. Détails et inscriptions seront prochainement adressés par mail.

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... Rendez-vous sur le site de la FFRandonnée : <https://www.ffrandonnee.fr/la-federation/partenaires>

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 03 février à 20h30

Algéco du Stade Diagana à Andrésy