



FEVRIER 2025

Réunion du
03/02/2025
Etaient présents

Dominique AMY
Framboise LANOIR
Bertrand LESAGE
Annick MARDUEL

Bonjour à toutes et tous,

Le vendredi 17 janvier, nous avons fêté les rois... et les reines, après avoir élucidé la devinette suivante : « Que signifie les chiffres suivants : 181, 143, 1 614 21 116 ? »

Réponse : Nous avons 181 adhérents pour la saison 24/25. (Nous sommes à 184 adhérents à ce jour...)

Entre le 1er septembre et le 31 décembre 2024, nous avons proposé 143 sorties avec 1 614 participants (en cumulé) qui ont parcouru 21 116 km (en cumulé).

Un démarrage de la saison 24/25 sur les chapeaux de roues !
Une nouveauté, depuis le 1er janvier, nous proposons des randonnées classiques en après-midi en semaine qui connaissent déjà un joli succès.

Un grand merci et un grand bravo à tous nos animateurs qui se décarcassent pour vous concocter toutes ces sorties et merci aux membres du Bureau pour leur soutien logistique en tout genre.

A bientôt sur les chemins

Framboise

C'était Hier

Comptes-rendus des randonnées

02 JANVIER 2025 – Rando Santé – Base de Verneuil – 6.5 km

Nous sommes 8 Pousse-Cailloux et 2 invités en essai pour les randonnées du mardi. La pluie a cessé, mais la boue demeure sur une partie des chemins... pas de problèmes pour ces randonneurs avertis ! Nous faisons un premier arrêt devant l'ESA, puis un second au centre de voiles avant de faire demi-tour et rentrer, sans oublier de faire une photo dans un joli cadre (malgré le froid et le ciel gris avec quand même quelques parties bleutées). Ils auront parcouru 6.5 km en un temps de 2 h. Belle et Heureuse Année 2025, avec santé et bonheur.

Stéphane DIGRACI



05 JANVIER 2025 – Randonnée Classique – Rueil-Malmaison- 18 km

La météo est fort peu engageante en ce premier dimanche de l'année. Le départ tardif a incité certains à venir se dégourdir les jambes à Rueil, la pluie ayant cessé. Nous sommes donc 6 à rejoindre Rueil. Du musée Fournaise nous nous dirigeons vers le parc de Bois Préau où, première déconvenue, la grille retenue est verrouillée. Un oubli, signalé à l'entrée principale, d'où nous pouvons accéder au parc. Jusqu'au bois de Saint-Cucufa, nos chaussures restent propres, ce qui est moins vrai par la suite. Après quelques montées et descentes dans le bois, nous déjeunons au bord de l'étang. Nous reprenons le chemin du retour via la passerelle des Gallicourts pour longer les bords de Seine et rejoindre les voitures. Ayant terminé avant 15h, nous optons pour une boisson chaude près du musée. Une rando sans une goutte de pluie, en charmante compagnie !

Aurélié BOURLIATAUD



05 JANVIER 2025 – Randonnée Classique – L'Hautil – 12 km

Cinq Pousse-Cailloux au rendez-vous du cimetière de l'Hautil pour cette boucle Triel - Hautil - Maurecourt. Le défi était d'éviter les chemins rendus boueux par les pluies récentes. Mission quasiment accomplie via le chemin de la Grande Rue, le GR2 avec la découverte du site "Un enfant, un arbre" à Triel, le chemin des Picardes, amorce de retour par le chemin du Cordon et la Barbanerie puis détour par Maurecourt avant de revenir au parking. Crédit photo : un gentil Monsieur qui promenait son impressionnant dogue allemand !

Jean-Luc JACQUOT



06 JANVIER 2025 – Randonnée Classique – Jouy le Moutier – Vauréal – 13 km

En ce jour d'épiphanie, 6 reines et un roi du royaume des Pousse-cailloux ont bravé la tempête. La mission du jour consistait à rejoindre, depuis l'Espace Blondeau, les hauteurs de Jouy puis de Vauréal pour se rendre au jardin des Merveilles. Tout un programme ! Cet objectif s'est avéré cependant ambitieux, car vers 10h, en plus du vent, la pluie s'est invitée. Ainsi, à quelques encablures du but, la petite équipe a décidé de prendre sagement le chemin du retour, après avoir admiré, depuis le belvédère, le dégradé de gris sur les étangs de Cergy. A l'approche de Maurecourt, c'était l'accalmie. Les 13 km ont été accomplis dans la bonne humeur, Floriane n'ayant finalement pas trop contrarié notre périple !

Annick MARDUEL



07 JANVIER 2025– Rando Santé – Elisabethville – 6.5 km

Rando Santé à Elisabethville, quartiers d'Aubergenville et d'Epônes. Nous sommes 18 Pousse-Cailloux et 2 invités en essai pour la rando santé du mardi. Le temps est ensoleillé mais les petites rafales de vent sont froides. Quoi qu'il en soit, nous allons quand même à la Plage... de Paris des Années folles. Nous ne nous baignons pas car la plupart d'entre d'entre-nous a oublié sa bouée canard. Nous longeons la Seine coincées entre le fleuve et un bras mort. Il ne faut pas tomber à l'eau ! Arrivées près de l'embouchure de La Mauldre, nous bifurquons vers la réserve naturelle en traversant à sec la rivière plusieurs fois, pour atteindre finalement Le Bout Du Monde. Nous ne tombons pas dans le vide sidéral ! La Pierre de la Justice n'est pas loin, il est temps de faire une pause. Bien requinquées, nous voilà dans les rues en éventail, avec ses symboles de l'amitié franco-belge... l'église fait peur ... pas de problème, elle est désaffectée. Nous avons parcouru 7 km en 2h20, et il fait encore jour...

Stéphane DIGRACI



08 JANVIER 2025 – Randonnée Classique – 10ème étape de la Ceinture Verte d’Île de France – Sevrans Livry – Le Bourget – 20.5 km

Nous sommes 8 Pousse-Cailloux à nous retrouver sur le quai du RER à Conflans Fin Oise. Destination Sevrans Livry pour attaquer cette 10ème étape de la Ceinture Verte d’Île de France. Notre objectif du jour : arrivée à Le Bourget sans être noyé ! Pour cette deuxième étape en Seine Saint Denis nous découvrons, certes sous la pluie, des parcs et jardins du département comme l’immense parc du Sausset à Villepinte. Nous faisons une longue pause déjeuner à l’abri et au chaud dans la Maison du Sausset que le gardien a eu la gentillesse de nous ouvrir. Il a eu vraiment pitié de 8 pauvres loques dégoûtantes ! Après nous être réchauffés et restaurés, nous repartons toujours sous une pluie battante. Nous traversons ensuite le joli parc Robert Ballanger au Blanc Mesnil, toujours sous l’eau. Nous activons le pas pour franchir une zone commerciale évidemment sous la pluie pour rejoindre Le Bourget où nous empruntons des petites rues avant d’arriver au RER. Mission accomplie avec 20.5 km bien humides ! Prochaine étape de Le Bourget à Groslay prévue le mercredi 29 janvier. A bientôt pour de prochaines aventures !

Framboise LANOIR



09 JANVIER 2025 – Randonnée Classique – Le Vésinet – 11.7 km

Randonnée Classique au départ de la forêt de Saint-Germain avec Le Vésinet en destination en passant par Le Pecq pour 11 Pousse-Cailloux. Le démarrage est difficile : une énorme flaque d’eau barre le chemin et le sous-bois est tout aussi détrempé. Pas d’autre solution que de faire trempette ! Pas grave, Pierre n’est pas là pour faire la photo. Nous passons sur, puis sous les Terrasses, pour rejoindre les bords de Seine au Pecq. Traversée du pont, puis de nouveau les bords de Seine. A la station de pompage, nous nous dirigeons vers les Petites Rivières. Retour en

traversant une nouvelle fois le pont, le parc du château et en longeant le tram. Nous avons parcouru 11.7 km avec une arrivée au coucher du soleil.

Stéphane DIGRACI



12 JANVIER 2025 – Randonnée Douce – Andrézy-Conflans – 8.7 km

Comme les chemins du circuit prévu par Marie-Françoise sur Morainvilliers sont totalement impraticables (et ce n'est pas faute d'avoir testé car Marie-Françoise est allée sur le parcours prévu plusieurs fois mais vraiment, ça glisse et on s'embourbe...), il est décidé sur place avec les 8 Pousse-Cailloux présentes d'aller sur Conflans. La petite troupe, bien couverte, car il fait plutôt frisquet, part donc à l'attaque des quais puis remonte sur le parc de Conflans, contemple les jolis escaliers côté ville et la vue côté Seine et revient à son point de départ en passant par le Pointil. Merci à Marie-Françoise pour ce parcours bien sympathique de 8.7 km et sans boue.

Marie-Françoise CHALAVOUX



12 JANVIER 2025 – Randonnée Classique – Génicourt – 14 km.

Randonnée au départ de Génicourt vers Livilliers et Epiais-Rhus pour 9 Pousse-Cailloux. Le temps est sec et couvert, pas trop de boue sur les chemins. Nous faisons la pause sur les marches de l'église. Nous aurons 14 km au compteur comme prévu.

Stéphane DIGRACI



12 JANVIER 2025 – Randonnée Classique – Forêt de Marly – 10 km – Régine Behue

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

13 JANVIER 2025 – Randonnée Classique – Chanteloup / Triel – 13 km.

Pour cette sortie en Randonnée, la mission de l'animatrice est de faire du sur mesure avec des chemins sans boue et qui ne glissent pas et un circuit avec un retour permettant de quitter la rando un peu plus tôt... et bien mission accomplie ! Les 11 Pousse-Cailloux au départ se retrouvent à 7 à l'arrivée, sans chaussures crottées et sans glissade avec 13 km au compteur. Un parcours qui traverse Andrésy, Chanteloup et Triel, un petit tour sur les bords de Seine et une remontée via le chemin aménagé des Picardes avec une pause-café devant la mare du même nom. Bonus, un splendide lever du jour, un ciel tout bleu et du soleil... Elle n'est pas belle la vie !

Framboise LANOIR



14 JANVIER 2025– Rando Santé – Elisabethville – 7 km.

Rando Santé depuis Cergy le Port, en cette journée la plus froide de la semaine mais superbement ensoleillée. Nous commençons par une petite visite du port, la part dont les quais ne sont pas inondés. Puis, nous allons à l'église dont le bâtiment attenant à des fenêtres transparentes. Nous rejoignons ensuite la sente des roches et ses lavoirs et fontaines. A la maison Gérard Philippe, nous prenons le chemin de halage jusqu'à la passerelle rouge. L'amphithéâtre en dessous est partiellement inondé et c'est curieux de voir un escalier qui finit dans l'eau. Retour via la petite route pour notre petit groupe de 19 Pousse-Cailloux avec 7 km parcourus en 2h10.

Stéphane DIGRACI

15 JANVIER 2025 – Randonnée Classique – Maurecourt – Achères – 10 km

La couleur ambiante est le gris en ce 15 janvier 2025 ! Au départ de l'Espace Blondeau nous nous dirigeons vers les Étangs du Corra. Ouf, toutes nos glissades sont contrôlées. Puis nous mettons le cap sur la gare du Grand Cormier. A proximité, nous nous orientons vers Achères, tout en profitant encore de la forêt. Nous entrons dans le quartier Montsouris. Nous nous dirigeons, peu après, vers le Centre-ville où l'église nous offre un doux refuge. Nous empruntons, ensuite, les rues historiques dans lesquelles nous trouvons la trace des anciennes fermes. Nous déambulons, un peu plus tard, dans la zone verte. En rejoignant la Seine, nous nous retrouvons à Andrésy, rive gauche et poussons jusqu'au barrage pour pique-niquer. Pour le retour, nous réempruntons la passerelle Saint Nicolas et longeons les quais de Seine et de l'Oise. Ce sont 21 km parcourus par 10 Pousse-Cailloux bien humides.

Annick MARDUEL



19 JANVIER 2025 – Randonnée Classique – Vauréal – 16 km

Nous sommes agréablement surpris par le nombre de candidats (15 + les meneurs) à cette sortie hivernale froide et grise. Les 90 premières minutes se déroulent sans encombre le long de l'Oise puis sur la ligne du Tacot jusqu'au cimetière de Vauréal. Nous improvisons ensuite une nouvelle forme de rando mêlant parcours d'orientation (basique), steeple chase (pour franchir les arbres à terre) et pas de danse artistique (lorsque les pieds s'emmêlent dans les ronces). Puis vient le temps fort de la rando : nous expérimentons une escalade pimentée d'un zeste de bowling où des quilles (nous, en l'occurrence) doivent gravir une bonne côte en évitant d'autres quilles lancées à pleine vitesse en sens inverse dans la descente. Au bout de 10 minutes toutes les quilles ont atteint le sommet et sont encore miraculeusement debout. Stéphane nous invite alors à abonner la partie et nous propose un itinéraire bis de contournement pour atteindre le point le plus éloigné de la sortie, à savoir la fameuse Allée Couverte. Nous poursuivons jusqu'au Belvédère pour la pause-café réclamée à cor et à cri depuis un bon quart d'heure. La rando se termine normalement, si ce n'est ce léger incident où le meneur aiguillonne une pseudo arrière-garde avant qu'on ne lui fasse remarquer que la véritable arrière-garde est loin derrière et réclame désespérément au téléphone des instructions sur le parcours à suivre. On conclura généreusement que le meneur a évité le zéro pointé, mais devra faire ses preuves à la session de rattrapage programmée le 2 février.

Dominique et Pierre BERARD



20 JANVIER 2025 – Marche Dynamique – Andrésy-Triel – 20.1 km

Nous sommes 8 au départ du Stade Diagana à Andrésy pour cette sortie empruntant le GRP jusqu'à Triel. Même pas d'inondation ou de boue le long de la Seine. On serait presque déçu ! Nous faisons une pause à Triel en face du théâtre et nous repartons via le chemin de halage que nous quittons pour remonter sur les hauteurs. Un passage très étroit sous la voie ferrée qui est une découverte pour certains puis petites sentes dont celle de la Belle Ozane qui nous transporte presque dans le midi avec ses pins sur le côté. Nous rejoignons le GR2 avec la sente des Marais que nous connaissons tous bien puis à l'arrivée à Chanteloup, nous empruntons d'autres sentes plus ou moins connues avant de regagner notre point de départ toujours via des sentes qui tournicotent. Au stade, nous poussons jusqu'à la nouvelle fresque urbaine sur l'un des pans de mur du gymnase réalisée par l'artiste Hector. Une photo devant la fresque et nous finissons notre tour de stade. Un parcours de 20.1 km mené à bonne allure (5.7 km/h) pour nous réchauffer car il gèle...

Framboise LANOIR



21 JANVIER 2025- Rando Santé – Maubuisson – 7 km

Rando Santé à Saint-Ouen l'Aumone depuis l'abbaye de Maubuisson pour 21 Pousse-Cailloux, 2 invités et un petit Suisse. Les 24 participants arpentent le parc de l'abbaye en en faisant le tour de l'abbaye, puis le second parc, celui de l'étang de Maubuisson. Nous longeons ensuite la Liesse jusqu'au bassin Blanche de Castille où nous faisons une pause gourmande. A la fin de la pause, le Suisse avait disparu... il ne s'inscrira pas à l'association des Pousse-Cailloux ! En liesse, nous rebroussons chemin, seulement à 23, pour finir à 7 km en 2h25. Toujours un beau spectacle ce lieu et en toute saison ! Merci aux Danielle pour les photos.

Stéphane DIGRACI



22 JANVIER 2025 – Randonnée Classique – Conflans – La Frette – 20.5 km

Nous sommes 5 Pousse-Cailloux pour cette randonnée qui part de la rue de la Noue à Conflans. Le parcours nous amène sur Herblay en passant par le parc des Femmes Savantes qui rend hommage à l'œuvre de Molière. Nous poursuivons notre chemin via de nombreuses sentes et ruelles qui montent et qui descendent jusqu'à la Frette (qui a dit que ce serait plat !). Nous nous réjouissons de voir les premiers perce-neige en fleurs. Nous redescendons jusqu'aux quais de la Seine où nous faisons la pause pique-nique sur un banc face au fleuve où circulent de nonchalantes péniches. Ce serait si simple de poursuivre notre route sur le chemin de halage tout plat... que nenni ! Notre petit groupe grimpe vaillamment des escaliers pour récupérer des sentes à mi pente puis redescend sur le quai un peu plus loin et on répète l'exercice plusieurs fois (qui a dit que ce serait plat ?). Bref nous arrivons à notre point de départ avec 20.5 km au compteur et un certain dénivelé cumulé que nous n'avons pas calculé mais que les cuisses, elles, ont bien enregistré !

Framboise LANOIR

23 JANVIER 2025 – Randonnée Classique – Carrières sous Poissy – 12 km

Neuf Pousse-cailloux ont répondu présents pour cette marche de 12 km du jeudi après-midi à la découverte de Carrières Sous Poissy. Au fil du chemin, avec l'aide des panneaux informatifs jalonnant le parcours, ils se sont laissé porter par les multiples facettes de cette ville : le centre-historique, en déambulant dans la rue Carnot et en entrant dans l'église Saint-Joseph, le charme de l'allée des impressionnistes, le château éphémère, le nouveau quartier tout juste sorti de terre, le parc Nelson Mandela ouvert depuis quelques mois, dans lequel ils ont goûté et testé des chaises longues XXL, l'étang de la Galiotte, fleuron du parc du Peuple de l'Herbe et ils ont aussi largement profité du chemin de halage à l'aller et au retour.

Annick MARDUEL

26 JANVIER 2025 – Participation à la 88ème édition du Versailles-Mantes – 54 km – 39 km – 22 km

Depuis 1935, cet événement réunit des marcheurs de tous horizons prêts à braver le froid nocturne pour partager une aventure sportive et humaine. Cette année les 4 500 inscriptions ont été atteintes avant la date limite (Merci Bertrand pour les inscriptions des Pousse-Cailloux). On voit donc l'engouement pour cette aventure nocturne ! À l'heure où tout le monde dort, nous sommes des milliers, tous âges confondus, à avancer ensemble formant un joli ruban éclairé dans la nuit.

Parmi ces milliers de marcheurs, il y avait une douzaine de Pousse-Cailloux. Bravo à Bertrand et Christian pour leur performance d'endurance sur les 54 km avalés en environ 9h. Bravo également aux 3 valeureux marcheurs, Catherine, Régine et Jean-Michel qui ont absorbé, les « doigts dans le nez », les 39km. Bravo également à l'équipe Annie, Catherine, Chantal, Dominique, Framboise, Michel et Nicole qui sont restés soudés pour parcourir les 22 km. Un grand merci à nos chauffeurs de covoiturage Dominique, Florence, Kristov, Michel et Marie-Françoise. Enfin un hip hip hourra pour Marie-Françoise et Armelle, nos deux charmantes hôtesse d'accueil à l'arrivée. Quel bonheur de voir un stand Pousse-Cailloux avec leur sourire (et les viennoiseries et les boissons chaudes !) pour nous accueillir. On le refera l'année prochaine rien que pour vivre ce moment-là !

La journée s'est clôturée avec un dîner fort convivial et sympathique.

A bientôt pour de nouvelles aventures, nocturnes ou diurnes...

Framboise LANOIR



26 JANVIER 2025 – Randonnée Classique – De la Porte Villette à la Gare de Lyon – 18 km

Nous sommes 10 Pousse-Cailloux à nous retrouver sur le quai de la gare de Fin d'Oise. Le vent est glacial. Il nous faut 1 heure pour nous rendre au point de départ. A la Villette, on tranche le lard... et il fait toujours aussi froid. La marche va nous réchauffer ! Nous traversons les canaux, puis des parcs, ponctués par une visite d'églises et un passage sur la voie verte (par erreur). Première pause dans le parc du « Poinçonneur des Lilas », Serge, pour le café. Seconde pause dans le parc Charles Péguy, pour le casse-croûte et plus selon besoin. Nous enchainons par le tour de l'étang du parc de Vincennes et la visite de la grotte. Nous finissons par un passage "glauque" selon Dominique pour rejoindre le magnifique parc de Bercy, puis la gare de Lyon en contournant le palais de Bercy et en passant sous le bâtiment qui nous fait payer tant d'impôts. Engagements tenus avec la distance de 18 km et un retour à Andrésy à 16h00.

Stéphane DIGRACI

26 JANVIER 2025 – Randonnée Classique – A travers Andrésy – 10,5 km

Pour cette première sortie en tant qu'animateur, trois pages d'écriture pour le circuit, une trousse à pharmacie toute neuve et 8 courageux marcheurs. Dès le départ nous évitons les chemins au-dessus des Charvaux (pluies conséquentes ces derniers jours). Nous passons par le parc Brancion (belles maisons) puis traversons le quartier des Marottes et passons sous la ligne de chemin de fer pour traverser le parc. Rue du Pleyon les panneaux indiquaient la ressourcerie

la Félicité. Toujours agréable de parcourir le chemin des vignes et d'admirer le point de vue rue des Coutayes. Quand même un peu de glissades contrôlées sente des Malaquais. Nous n'allons pas dans les champs, alors nous faisons un tour aux Charvaux, rue de Vermandois, rue de Penthivière puis la passerelle. Nous voilà devant la piscine où les travaux ont commencé (dépose des bardages). Juste en face nous descendons les escaliers et passons en bas du parc de la Côte Verte. Armés de courage, nous remontons à travers la résidence du Bel Air car nous voulons traverser le nouveau parc Montfleury et déboucher sur l'ancien bâtiment en pierre de meulière qui sert partiellement de crèche. Ensuite toujours tout droit jusqu'à la sente des Favrils par un portail qui ne s'ouvre que de notre côté. Nous avons trouvé la tombe du Général Lepic dans l'ancien cimetière et en sortant nous reprenons la sente pour arriver rue des écoles où j'indique la présence d'un nouvel artisan boulanger " Au pain bavard". Après nous déambulons rue de Beaulieu, rue du puits, Cour Beaulieu, rue du général Leclerc avec quelques déviations par la rue de la Roulette et la ruelle de la Cigogne. Petit arrêt quand même sur le sinistre subi sur la maison de la Vierge par un camion toupie. Nous rentrons par la sente des Garennes. Tout cela tranquillement en ayant parcouru 10.5km. A bientôt.

Alain DANIEL

27 JANVIER 2025 – Randonnée Classique – Boisemont – 16 km

Ce matin, 5 Pousse-cailloux frais et dispos se sont retrouvés sur les hauteurs d'Andrésy pour une balade dans le massif de l'Hautil. Cette randonnée leur a réservé quelques surprises : un très bel arc-en-ciel à l'approche de la ferme de Bellefontaine, un gros grain qui les a accompagnés jusqu'à la ferme d'Ecancourt puis de jolis rayons de soleil pour apprécier le petit patrimoine de Boisemont, en particulier son château et son église. Sur le chemin du retour, ils ont aperçu une biche, trop farouche pour se laisser approcher, et ont joué à saute flaques sur plusieurs kilomètres. Tout le long des 16 km réalisés, le club des 5 s'est montré très agile, il a beaucoup pataugé mais n'a jamais perdu le contrôle de ses pieds : le permis de randonner dans l'Hautil, en toute circonstance, lui a ainsi été attribué à l'arrivée !

Annick MARDUEL

28 JANVIER 2025 – Rando Santé – Forêt de Saint-Germain - 6 km

Rando Santé non pas à Chambourcy comme annoncé, mais en forêt de Saint-Germain car les chemins n'étaient pas du tout praticables en forêt de Marly. Un nouveau parcours partant du parking de l'étoile des Pétrons, entre le Pavillon de la Muette et le Mesnil le Roi, parcours forestier sur des chemins sans boue passant par la Muette et de terminant par le parcours pédagogique sur les arbres de la forêt. Les 13 Pousse-Cailloux ont apprécié qu'il n'y ait pas de boue pour profiter pleinement de la balade. La forêt de Saint-Germain est une valeur sûre ! Beaucoup de commentaires et de discussions sur les panneaux pédagogiques ... Il faudra refaire cette rando quand il y aura des feuilles pour mettre en pratique "le charme d'Adam, c'est d'être à poil !" Nous accumulons 6 km au total, le tout avec uniquement 3 gouttes de pluie pendant 3 minutes... plutôt cool en ces temps !

Stéphane DIGRACI



29 JANVIER 2025 – Randonnée Classique – 11ème étape de la Ceinture Verte d’Ile de France – Le Bourget – Groslay - 16 km

Ce sont 6 Pousse-Cailloux qui se retrouvent sur le quai du RER à Conflans Fin d’Oise pour rejoindre la gare du Bourget pour cette onzième étape de la Ceinture Verte d’Ile de France jusqu’à Groslay. Cette étape nous mène du département de Seine Saint Denis à celui du Val d’Oise par des zones urbaines du Bourget, de Stain (où nous passons par des sentes très étroites et le surprenant quartier de la Cité Jardin) et de Pierrefitte sur Seine mais également par le parc de la Courneuve (où nichent de nombreuses perruches et où courent des lapins) et l’espace naturel de la Butte Pinson. Ce site au XIXème a inspiré les peintres Suzanne Valadon et son fils Maurice Utrillo avant d’être prisé par les carriers pour en extraire le gypse jusque dans les années 50. Aujourd’hui des jardins familiaux (avec même la présence d’un cochon !) et des vergers rappellent le passé agricole du lieu. Ce sont donc 16 km qui ont été parcourus (sans pluie) avant de reprendre les transports en commun pour rejoindre nos lieux d’habitation. Une bien agréable journée. Prochaine étape de Groslay à Taverny prévue le mercredi 19 février. A bientôt pour de prochaines aventures !

Framboise LANOIR



30 JANVIER 2025 – Randonnée Classique – Elisabethville – 10 km

Randonnée à Elisabethville, quartiers partagés entre Aubergenville et Epône. Nous prenons la rue de La Plage... nous n’allons cependant pas nous baigner. Personne n’a pensé à prendre son

maillot de bain et sa bouée canard. A la plage, qui n'existe plus, le chemin Le Giboin est cerné d'un côté par la Seine, et de l'autre côté par un bras mort. Plus nous avançons, plus il se réduit en largeur, et toujours pas de maillot de bain, ni de bouée ! A la cimenterie et presque à l'embouchure de la Mauldre, nous contournons le bras mort pour rejoindre la zone naturelle préservée du Bout du Monde avec ses observatoires. Puis la Mauldre, bien haute et fort courant, nous la traversons 2 fois. Retour en ville côté Epône, avec un arrêt "4 heures" à l'allée couverte de la Justice. Du côté d'Aubergenville, nous admirons les belles maisons d'époque de la rue d'Ypres, et la place de l'Etoile (non, pas celle de Paris !). Retour aux voitures en passant près de l'église qui fout la trouille, après 10 km parcourus par 12 Pousse-Cailloux.

Stéphane DIGRACI



Comptes-rendus des Marches Nordiques

02 JANVIER 2025 - Marche Nordique - Forêt de Saint-Germain - 11.5 km.

Les Pousse-Cailloux ont terminé l'année sous des trombes d'eau et commence l'année 2025 très arrosés. En effet, pour cette première sortie de l'année des Pousse-Cailloux, il pleut des cordes d'eau. Cela n'empêche pas les 7 nordiqueurs dont je suis la seule à représenter la gent féminine de parcourir 11.5 km à bonne allure au départ de la Croix de Noailles. Christian selon Eric a dû recevoir des piles neuves comme cadeau du Père Noël ! En effet, nous suivons notre lièvre du jour malgré le terrain très spongieux voire détrempe, voire inondé mais, O bonheur, la pluie cesse et nous pouvons patauger allègrement sans casquette pour nous protéger la tête ! Très belle année avec plein de randonnées.

Framboise LANOIR

03 JANVIER 2025 - Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain - 10.5 km

Ce matin, il y a un épais brouillard, on ne voit pas l'étang tout proche et il fait -2°C lorsque nous nous retrouvons à 12 Pousse-cailloux aux Etangs du Corra. Après la séance d'échauffements, nous partons pour effectuer un circuit en forêt de 10.5 km que nous parcourons à 5.4km/h de moyenne. En fin de parcours, le soleil fait son apparition nous offrant une vue magnifique sur l'étang, mais il fait toujours bien froid aussi nous effectuons les étirements avant de vite regagner nos véhicules.

Didier JOLLIVET



04 JANVIER 2025 – Marche Nordique – Conflans – Herblay – 10.6 km

Pour cette sortie au départ du plateau du moulin à Conflans, c'est une belle matinée d'hiver, -3°C et c'est verglacé. Nous sommes 9 participants pour faire un trajet de 10.6 km vers Herblay par la plaine et le bord de Seine. Nous effectuons des échauffements avant de nous lancer par les chemins dans la plaine. Ensuite nous rejoignons le bord de Seine jusqu'à la maison du passeur, puis l'église d'Herblay. Le retour vers Conflans se fait par le chemin longeant la Seine et nous empruntons le chemin des ânes pour remonter vers le plateau du moulin. Nous terminons la séance avec des étirements. Nous avons marché à 5.6 km/h.

Didier JOLLIVET



04 JANVIER 2025 – Marche Nordique Rapide – Forêt de Saint-Germain – 12.4 km

En ce premier samedi de l'année, il fait très froid : -3°C à Andrésy, -6°C à la Croix de Noailles, avec un beau soleil et le ciel bleu. Échauffement dynamique nécessaire ! Nous allons de la mare aux canes gelée, aux terrasses de Saint-Germain à la vue givrée, et le château du Val au menu à gratter (pour le lire). A l'arrivée, les étirements sont agréables sous le soleil. Les 4 Pousse-Cailloux ont parcouru 12.4 km dans la forêt de Saint-Germain-en-Laye à 6.2 km/h moyen. Bon cardio.

Stéphane DIGRACI

09 JANVIER 2025 – Marche Nordique – Eancourt – 8.3 km – Framboise Lanoir

Il pleut bien ce matin à Eancourt ce qui n'empêche pas 7 Pousse-Cailloux de partir arpenter le bas de l'Hautil où les chemins ne sont pas boueux mais bien ruisselants. Christian, Eric et Philippe jouent même aux cantonniers pour déboucher des canalisations afin que l'eau s'écoule plus facilement et n'évite ainsi la formation d'une mare sur le chemin ! Juste avant d'attaquer la

grimpette du belvédère, ce n'est plus de la pluie mais de la neige qui tombe en gros flocons mouillés qui s'écrasent plus ou moins délicatement sur le sol et sur nous. Soudain le vent se lève et nous l'avons pleine face. Il fait bien frisquet. Nous décidons d'abrégier la sortie qui se termine finalement après 8.3 km parcourus sans pluie sans vent et sans neige mais avec des marcheurs mouillés et transis de froid !

Framboise LANOIR

10 JANVIER 2025 – Marche Nordique Modérée– Forêt de Saint-Germain –10 km

Nous nous sommes d'abord souhaité les meilleurs vœux en pensant à tous les autres amis sportifs des Pousse-Cailloux. Huit d'entre eux, biens couverts pour se protéger du froid sec de cette matinée hivernale, ont parcouru 10 km. Une belle allure à 5.6 km/h pour ce petit groupe qui reprenait les bâtons en main après quelques semaines de congés.

Lysiane ERARD



11 JANVIER 2025 – Marche Nordique – Bords de l'Oise – 10.6 km

Ce matin, c'est au parking de l'Espace Gérard Blondeau à Maurecourt que nous nous retrouvons à 13 Pousse-cailloux. Une séance d'échauffements est effectuée avant le départ pour ce parcours bien connu de 10.6 km. Une fois prêts, nous partons en direction du bord de l'Oise que nous longeons ensuite jusqu'au pont de Neuville. Nous le traversons et nous faisons une boucle par les Dagnaudes et revenons vers le centre de Neuville par une rue ancienne. Ensuite, nous empruntons le sentier en bord d'Oise pour revenir vers Conflans jusqu'au pont d'Andrésy et nous le traversons pour atteindre la rive opposée et revenir à Maurecourt et la salle Blondeau. Des étirements sont assurés pour terminer notre sortie effectuée à 5.8 km/h avec une belle et fraîche météo et des sentiers et chemins pas mal boueux et collants.

Didier JOLLIVET

11 JANVIER 2025 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 12 km

Il fait bien froid, mais pas pour longtemps. Nous tournons comme d'habitude sur les chemins en les mêlant différemment. Les 5 Pousse-Cailloux ont parcouru 12 km à 6 km/h. Bon cardio.

Stéphane DIGRACI

16 JANVIER 2025 – Marche Nordique – Etangs de Cergy – 8.3 km

Ce matin, Il fait froid au départ de Neuville. Aussi nous nous échauffons en dynamique en partant le long de l'Oise. Nous parcourons la base sur les chemins les plus praticables car certains glissent cumulant 8.5 km mené à 6.3 km/h.

Framboise LANOIR

17 JANVIER 2025 – Marche Nordique Modérée– Forêt de Saint-Germain – 11.4 km

Une belle matinée sans soleil, pas de pluie et 3°C au départ de cette nordique depuis l'étang du Corra. Nous commençons par les échauffements en bordure de l'eau avec les oies et les canards, puis nous effectuons un circuit de 11.4 km par des chemins et sentiers forestiers peu boueux et c'est bien agréable. Le groupe est composé de 16 Pousse-cailloux et progresse à 5.5 km/h. C'est Jean-Luc qui assure parfaitement le serre-file et je le remercie de son aide. En fin de parcours, des étirements sont réalisés. À la prochaine !

Didier JOLLIVET

18 JANVIER 2025 – Marche Nordique Rapide – Forêt de Saint-Germain – 12.5 km

De bon matin, froid, nous partons sur les chemins après des échauffements dynamiques. Nous voilà proche de Mesnil le Roi que nous longeons, puis le long de Carrières sous-bois jusqu'à la Maison du Val. Nous descendons, puis grimpons la butte pour rejoindre l'Octogone. Après quelques Terrasses, il est temps de voir si la Mare aux canes est gelée... ben, non. Dépités, nous rentrons alors en traçant le chemin. Les 6 Pousse-Cailloux ont parcouru 12.5 km à 6.5 km/h. Bon cardio.

Stéphane DIGRACI

18 JANVIER 2025 – Marche Nordique – Andrésey – 10 km

Ce matin, à cause de la boue nous n'avons pas été sur l'Hautil et nous avons marché le long de la Seine en direction de l'île de la Dérivation. Les 15 participants ont ainsi parcouru 10 km à une vitesse moyenne de 5.6 km/h.

Catherine BLEVIN

23 JANVIER 2025 – Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 11.6 km

Ce matin il fallait se lever tôt pour rejoindre le parking des étangs du Corra. Toutes les routes étaient fort encombrées. Finalement nous nous retrouvons 17 Pousse-Cailloux et nous démarrons la séance en mode dynamique. Nous contournons l'étang, retrouvons la route du Corra où nous accélérons jusqu'au chemin des Ventes Frileuses puis nous jouons dans les bosses et revenons à notre point de départ via la Muette et la « route des Landes » où nous marchons aussi d'un bon pas. Au total 11.6 km parcourus à un bon rythme 6.1 km/h. Une série d'étirements et chacun repart sans encombrement cette fois-ci.

Framboise LANOIR

24 JANVIER 2025 – Marche Nordique Modérée– Forêt de Saint-Germain – 10.8 km

La maxime " pluie du matin n'arrête pas le pèlerin" est vérifiée pour les 9 Pousse-Cailloux qui m'attendent. Ainsi déjà mouillés nous avons démarré en laissant les échauffements se faire naturellement. Puis entre passages pluvieux, accalmies suivies de périodes venteuses nous avons arpenté nos sentiers connus ou pas au départ du Cora pour un joli tour de notre forêt (photo devant le Manège de Maison Laffite) et retour par de nouvelles pistes. Une belle allure pour ce groupe qui accueille deux messieurs moins habitués à une telle distance, en tout 10.8 km à 5.7 km/h. Les étirements sont suivis attentivement.

Lysiane ERARD



25 JANVIER 2025 – Marche Nordique – Etangs de Cergy – 10.7 km

Après un échauffement sur le terrain de boules, nous partons en direction des étangs sous un ciel dégagé. Pas de pluie en vue. Nous marchons une première partie jusqu'à la passerelle sans arrêt. Le sol n'est pas trop glissant. Avant la traversée de l'Oise, nous faisons une pause « hydratation ». En deuxième partie du parcours, nous montons aux 12 colonnes, puis retour au parking. Le chemin du côté des étangs est quant à lui très glissant. Nous avons fait 10.7km à 5.4 km/h de moyenne.

Michel NEYT

25 JANVIER 2025 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 12.5 km

Au programme : boue, chemins inondés et très glissants. Avec le Versailles-Mantes, il y a de l'abstention et les 3 Pousse-Cailloux présents ont parcouru 12.5 km à 5.6 km/h. Bon cardio.

Stéphane DIGRACI

30 JANVIER 2025 – Marche Nordique – Ecancourt – 10 km

Ce sont 9 Pousse-Cailloux qui se sont dit qu'il n'allait pas pleuvoir ce jeudi matin pour cette sortie en Nordique au départ d'Ecancourt. Et ils ont eu raison ! Pas une seule goutte de pluie ne nous a accompagnés tout le long du parcours. Certes, nous ne nous sommes pas fait mouiller, mais nous avons testé l'imperméabilité de nos chaussures et le degré de quantité de boue absorbable par le bas de nos pantalons. En effet, si les chemins du bas de l'Hautil et côté Belvédère étaient relativement secs, ce n'était pas le cas des passages boueux et glissants, voire très glissants par endroit du côté des champs en bordure du bois. C'est donc 9 Pousse-Cailloux, crottés jusqu'aux genoux (voire plus pour certains !) et ravis de leur périple, qui sont arrivés au point de départ après un circuit de 10 km mené à 5.6 km/h (la boue nous empêchant d'avancer plus vite... prudence avant tout). A bientôt.

Framboise LANOIR



31 JANVIER 2025 – Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain – 11 km

Une belle matinée bien fraîche pour marcher en nordique sur les sentiers et chemins forestiers de la forêt de Saint-Germain. Après des échauffements, les 15 Pousse-cailloux présents parcourent un circuit de 11km à 5.4km/h. En fin de séance des étirements sont réalisés. Une sortie bien sympa et merci à Jean-Luc pour avoir assuré le serre-file. Bienvenue à Philippe qui reprend la marche nordique avec nous.

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

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**. Vous pouvez d'ores et déjà vous inscrire pour cette journée de rallye parisien auprès de Marie-Françoise Chalavoux : f.chalavoux@gmail.com . Les détails pratiques seront adressés aux participants.

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. Inscrivez-vous avant le 10 février auprès de Framboise : francoise.beroud@gmail.com

Du 15 au 22 septembre 2025 : Séjour de rando-tourisme en Slovénie. Inscriptions closes.

Au printemps 2026 : Week-end rando à Rouen et Lyons la Forêt proposé par Yolande Leclerc.

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 mardi 4 mars à 10h30

Algéco du Stade Diagana à Andrésy