



MARS 2025

Réunion du
04/03/2025
Etaient présents

Dominique AMY
Maryvonne BUFFARD
Brigitte HERVE
Framboise LANOIR
Bertrand LESAGE
Annick MARDUEL

Bonjour à toutes et tous,

En plus d'aider à maintenir une bonne forme physique, la marche permet de faire travailler les articulations, les muscles, les tendons ainsi que le système cardiorespiratoire. Il est évident que les membres inférieurs sont les plus sollicités, mais les autres parties du corps sont également stimulées pendant l'effort.

La pratique de la marche nordique, quant à elle, sollicite l'ensemble du corps, permettant de renforcer les muscles, d'améliorer l'endurance et d'augmenter la souplesse des articulations.

Les effets de la pratique d'une ou de ces deux activités sur la forme physique, mais aussi sur le corps, peuvent être visibles à condition que de pratiquiez régulièrement.

Avec les Pousse-Cailloux vous pouvez pratiquer la randonnées et/ou la marche nordique pratiquement tous les jours !

Merci à nos animateurs qui vous concoctent toutes ces sympathiques sorties.

Framboise

C'était Hier

Comptes-rendus des randonnées

02 FEVRIER 2025 – Randonnée Classique – Livilliers – 14 km

Pour une fois le soleil est de la partie et nous avons droit à une matinée radieuse. Par voie de conséquence, les randonneurs sont venus en nombre ! Départ par -5° dans une plaine givrée agrémentée d'arbres dorés sous le soleil levant. Aucune noyade dans le passage souterrain. Les marches de la montée de Valhermeil font râler certains mais tout le monde est arrivé sans dommage au petit banc prévu pour la pause-café. La 2ème partie se déroule en plaine, sans vent et toujours sous un soleil généreux. Les flaques sont encore gelées. Seuls les 2 derniers kilomètres font craindre une raspoutitsa mais nous arrivons sans encombre à l'heure prévue au parking.

Dominique et Pierre BERARD



03 FEVRIER 2025 – Marche Dynamique – Andrésy-Courdimanche – 17.7 km

Devinette : Qui a froid à 8h du matin, puis chaud à 9h, qui marchent d'un bon pas malgré un sol gelé à 8h et qui devient très boueux à 10h ? Réponse : 8 Pousse-Cailloux bien couverts, qui, au départ du Cimetière de l'Hautil à 8h, foulent le sol des chemins bien glacés (il fait moins 3 degrés) en direction du Faÿ. Les mêmes Pousse-Cailloux se réchauffent en arrivant à Courdimanche (il fait 7 degrés, le ciel est bleu azur) et pataugent allégrement sur les chemins bien boueux en direction de Boisemont. Un peu de répit dans la côte de la Serpentine et c'est reparti pour affronter la boue dans les bois de l'Hautil et rejoindre le chemin de la Grande Rue afin de retrouver notre point de départ. Conclusion : 17.7 km effectués, des glissades mais pas de chutes (heureusement !), 16 chaussures crottées et détrempés, 8 pantalons bien maculés de terre, un ciel tout bleu, du soleil et 8 Pousse-Cailloux ravis de leur sortie !

Framboise LANOIR



04 FEVRIER 2025- Rando Santé – Vauréal – 7 km

Rando Santé de Jouy-le-Moutier village à Vauréal pour 19 Pousse-Cailloux et une invitée. Nous commençons par une petite côte, en amuse-gueule avant une autre, un peu plus rude un peu plus loin. Tout le monde est bien arrivé sur le plateau. Ouf ! Nous entrons dans le jardin du belvédère pour aller... au belvédère. Une structure juste en contrebas amène un questionnement du groupe... y'a même un Pousse-Cailloux rouge qui court derrière un vert qui a l'air de s'enfuir. Plus loin, nous avons l'agréable surprise de découvrir les premières jonquilles, que nous ne cueillons pas, bien-sûr ! Nous poursuivons jusqu'au jardin des Merveilles, et la tombe de nos ancêtres très lointains. Nous descendons jusqu'au village, contournons l'église, puis avec l'aide de la dame Gilles, nous voici en bord d'Oise, que nous suivons jusqu'au petit parc. Nous faisons la pause. L'heure de fermeture du parc met une fin prématurée à celle-ci, personne ne voulant être enfermée. Retour aux voitures après 2h40 et 7 km au compteur. Une belle après-midi !

Stéphane DIGRACI



05 FEVRIER 2025 – Randonnée Classique – Autour d'Ecancourt – 14 km

Ce sont 6 Pousse-Cailloux qui se retrouvent à la ferme d'Ecancourt malgré le brouillard. Nous partons allègrement par le bois pour arriver au Bout d'En Bas, passons dans des étroites sentes et rejoignons ensuite Menucourt par le chemin du cimetière. Nous visitons le joli parc du château et filons voir ensuite la ferme des Saules. Nous rejoignons Jouy par les bois puis Triel et faisons le tour de la mare de l'Hautil dont le niveau est bien haut et regagnons notre point de départ par le chemin du Pavé. Nous avons ainsi parcouru 14 km en papotant et avec le brouillard qui finalement apporte un certain charme aux chemins.

Framboise LANOIR



06 FEVRIER 2025 – Randonnée Classique – Glatigny – 10.5 km

13 Pousse-cailloux ont bravé la grisaille et la fraîcheur ambiante pour partir, depuis l'Espace Blondeau,

sur les chemins encore un peu boueux, jusqu'au Val de Glatigny. Puis, par le chemin des Vignes, ils ont pris un peu de hauteur et ont traversé plusieurs quartiers, par des allées sans voiture, avec une petite halte à la mairie annexe surmontée de son beffroi moderne. Quelques enjambées plus loin, ils ont entamé, en douceur, une descente à travers un petit bois, jusqu'à l'église de la Nativité de la Sainte Vierge. Au cœur du village historique, ils se sont attardés dans le parc, au bord des lavoirs et devant le théâtre. Ils ont emprunté le chemin des Miettes et la rue de Choisy pour le retour. La convivialité n'a pas entravé la performance collective puisque 10.5 km ont été parcourus à un rythme de 4.8 km/h.

Annick MARDUEL



09 FEVRIER 2025 - Randonnée Classique - Jouy / Vauréal - 15 km

Pour satisfaire les 14 Pousse-Cailloux, ce dimanche 9 février, il fallait relever deux défis. Le premier, faire cesser la bruine qui s'était invitée alors qu'elle n'était pas annoncée et le deuxième, trouver un itinéraire pas trop boueux. Pour le premier, la bonne fée météo était avec nous puisque la pluie a cessé très rapidement. Pour le deuxième, nous avons décidé d'oublier le plateau de l'Hautil. Nous avons donc emprunté des chemins détournés pour nous rendre jusqu'au belvédère de Vauréal, en mixant zone urbaine et zone verte. Au belvédère, nous avons pris le temps de la photo et de la pause-goûter, sacrée pour les randonneurs du dimanche. Le retour fût presque un jeu d'enfant. Au passage, à Maurecourt, nous avons salué les moutons du jardin du presbytère. Au compteur, 15 km de bonne humeur accomplis en un peu plus de 3h.

Annick MARDUEL



DU 09 AU 15 FEVRIER 2025 : SEJOUR RAQUETTES A LA VIE SAUVAGE A PRAT HAUTS

Dimanche 9 février - Nous sommes bien arrivés à Prat Hauts dans le chalet de la Vie Sauvage. La vie sauvage, ce n'est pas la porte d'à côté ! Demain sera le début de notre périple en raquettes, et pour certaines, Framboise, Chantal, Patricia et Valérie pour ne pas les nommer, une première ! Le stress ... mais notre guide de la semaine, Simon, sera bienveillant, pour donner la technique et les bons conseils.

Lundi 10 février - Aujourd'hui, nous allons à la Croix de Curlet, surplombant Saint Véran. Nous grimpons le matin, nous pique-niquons là-haut, et nous redescendons l'après-midi. Le paysage est plutôt forestier avec ses mélèze et pins cembro, entouré de montagnes. Plein les yeux ! Les débutantes s'en sortent très bien dans la montée et seulement quelques chutes dans la descente, mais pas qu'elles... La motivation est excellente après cette première journée de 7 km et 500 m de dénivelé positif. Toutes et tous sont gonflés à bloc pour la journée de demain.

Mardi 11 février - Au réveil, nous voyons qu'il a neigé 4 cm, et cela va continuer toute la journée. Au programme aujourd'hui, départ pour Saint Véran (20 minutes en voiture), et retour à pied par les balcons directement au chalet (nous mettrons 6h30 !). Nous commençons par la traversée et visite de la petite ville, ce qui nous permet de voir de près les maisons si typiques du coin. Arrêt à l'église de Saint Véran, pour constater les méfaits du dragon sur ses murs. Puis, à la sortie, nous sommes censés chausser les raquettes. La neige colle trop, nous déchaussons. Toute la matinée, la balade en raquettes se transforme en balade des raquettes. Fatiguées de la veille, elles veulent se faire porter pour se reposer ! Nous déjeunons à l'abri à Pierre Grosse. L'après-midi sera autrement, fini le repos. A la sortie du village, nous chaussons et montons jusqu'à une bergerie... dur, dur. Puis, traversée d'une forêt de mélèzes, en descente hors-piste entre les arbres. C'est balèze ! Et fun aussi... Nous arrivons au chalet après 11 km, 400 m de dénivelé positif et 600 m de négatif. Une belle journée sous la neige. Un peu plus tard nous tirerons les oreilles à Pierre pour son anniversaire, au rythme de la chanson "Les copains d'abord " avec des paroles revues et corrigées par Framboise.

Stéphane DIGRACI

Mercredi 12 février - Aujourd'hui nous partons de Villargaudin pour un magnifique circuit nous menant au sommet de la Chalp culminant à 2174 m en passant par la cabane de Baoude où nous avons fait la pause déjeuner. Nous avons donc avalé 600 m de dénivelé positif et autant de négatif. Les chemins enneigés sont rudes à grimper. D'ailleurs dans le langage « raquettes » il faut traduire « ce serait bien de mettre vos cales » par « ça va grimper sérieux ! ». Quant aux descentes, certaines sont vraiment très pentues. Il faut aussi traduire « on va couper par la poudreuse entre les arbres » par « les cuisses vont bien chauffer ! ». Et c'est sans compter qu'il faut être très concentré à chaque pas... sinon c'est la chute... et des chutes aujourd'hui il y en a eu beaucoup ! Heureusement dans la poudreuse pas de bobo. Une magnifique journée ensoleillée et dans la bonne humeur.

Jeudi 13 février - Nous démarrons notre périple du jour à Brunissard. Nous longeons les pistes de ski et nous voilà partis chaussés de nos raquettes à l'assaut d'une belle côte pour rejoindre le haut du vallon et descendre jusqu'au cirque de Clapeyto où sont posés des chalets d'alpage traditionnels du Queyras en bois de mélèze. Habités auparavant durant l'estive (de début juillet à fin septembre), ils ont été rénovés progressivement années après années. Si nous n'avions pas été dans une véritable purée de pois nous aurions pu voir le pic de Challanches, le col de l'Izoard ou la Casse Déserte... Il fait froid et le vent est glacial. Nous faisons la pause à l'abri d'un mur d'un chalet. Pour nous réchauffer Stéphane nous fait trinquer au génépi ! Nous reprenons notre circuit en grim pant encore et encore entourés de blanc en faisant notre trace. C'est magique ! Soudain nous voyons une trouée bleue, le soleil pointe le bout de son nez et nous accompagne tout le long de la descente qui est plus ou moins vertigineuse. Disons plutôt plus que moins ! plusieurs d'entre nous en profitent pour prendre un bain de neige ! Nous rentrons au parking certes un peu fatigués car nous avons avalé 600 m de dénivelé positif et tout autant en négatif mais ravis de notre balade. En fin d'après-midi, quelques-uns d'entre nous s'essaient à la sculpture sur bois. La soirée est consacrée à des jeux de société.

Vendredi 14 février - Pour ce dernier jour de raquettes nous sommes accompagnés d'un ciel bleu azur et d'un soleil éclatant. Le vent qui balaie la neige du sommet des montagnes donne l'impression qu'elles fument ! Nous partons du pont de Lariane à Moline en Queyras et nous commençons gentiment notre ascension. Le chemin grimpe de plus en plus fort pour arriver au pied de la crête de Cuesto Embrencha qui culmine à 2519 m. Nous redescendons le vallon et remontons gaillardement le versant par l'oblique

pour arriver sur la crête balayée par le vent. Il fait très froid. Nous ajoutons des couches de vêtements et protégeons nos têtes avec bonnets et capuches. Nous suivons la crête avec moult précaution car le terrain est très glissant et en dévers. Nous arrivons devant une pente vertigineuse. Certains décident de la faire sur les fesses, d'autres en mode raquettes pointées et d'autres en mode roulé boulé... Toute l'équipe arrive sans souci plus ou moins couvert de neige en bas de l'énorme pente. Nous méritons bien notre pause déjeuner. Certes nous sommes au soleil, mais ses rayons n'empêchent pas au pain de geler (et nos doigts aussi !). Nous revenons à notre point de départ en suivant des pentes plus ou moins compliquées engendrant plus ou moins de glissades. Une boisson à l'arrivée au chalet, un apéro, un dîner et des jeux de société terminent cette super semaine enneigée.

Samedi 15 février - Journée consacrée au retour avec 2 navettes, 2 trains, 1 RER... Et moult jeux de société qui nous ont permis non seulement de bien rigoler mais aussi de ne pas voir le temps passer. Une semaine d'évasion, d'ambiance feutrée, de bonne humeur, de gastronomie... Bref, que du bonheur. C'était une première pour moi de chausser des raquettes et j'ai beaucoup apprécié de pouvoir marcher dans ces grandes étendues neigeuses et accéder à des lieux très sauvages grâce à ces drôles de chaussures.

Framboise LANOIR

10 FEVRIER 2025 - Randonnée Classique - Conflans / Eragny - 20 km

3 randonneurs (pour une fois ces messieurs avaient la majorité !) et 2 randonneuses étaient au rendez-vous, tôt ce matin, à l'espace Blondeau, prêts à relever le défi du jour : Accomplir 20 km, en traversant 4 communes (Conflans, Eragny, Neuville et Maurecourt), franchissant discrètement les frontières entre les Yvelines et le Val d'Oise, escaladant une pyramide, rendant visite à un illustre écrivain-botaniste, longeant dangereusement un ru sans tomber dans le lavoir et en protégeant le bloc 2P de la ligne Chauvineau. Ils ont surtout été suffisamment agiles et sportifs pour rentrer, avant les trombes d'eau de l'après-midi, tout en prenant le temps d'un pique-nique, à l'abri, dans la base de Cergy.

Annick MARDUEL



12 FEVRIER 2025 - Randonnée Classique - Cergy/Eragny/Cergy - 11.5 km

Nouveauté pour moi, une rando ce mercredi après-midi. Nous sommes 9 à partir à 13h30 en direction de Pontoise. Nous prenons l'allée du roi puis nous tentons les bords de l'Oise après les marâchers, sans trop de boue. En traversant le Parc des Larris, nous prenons la traditionnelle photo dans le cadre. Le parc est bien inondé. Arrivés à Pontoise, nous prenons de la hauteur pour rejoindre la rive opposée en direction d'Eragny. En effet, nous prenons l'allée réservée aux piétons du pont du chemin de fer. Nous longeons l'Oise qui est bien haute mais le chemin n'est pas trop boueux. Petit arrêt au lavoir d'Eragny. Nous arrivons au Bois de Cergy à 16h après 11.5 kms. Pour le goûter, Françoise et Jocelyne nous ont fait la surprise de se joindre à nous. Mes petits gâteaux, muffins citron pavot, muffins cœur chocolat et les financiers de Sylvaine ont été appréciés. Merci pour votre présence pour ce premier mercredi.

Sandrine ORSINI



16 FEVRIER 2025 - Randonnée Classique - Château du Faÿ - 10.5 km

Ce matin nous sommes 20 pousses cailloux au départ. Finalement j'ai procédé à un appel comme à l'école pour retrouver mon compte. Il fait froid ce matin mais le soleil nous accompagne. Petite halte en haut de la rue des chariots pour resserrer les rangs puis une descente dans les bois où les trouées du mur de la propriété du Faÿ nous laisse admirer des arbres magnifiques. On passe devant le château puis on rejoint la rue du Faÿ. Attention ça va grimper ! Hé oui il faut prendre le chemin du Tartaleau ! Tout cela pour rattraper la passerelle au-dessus du CD55. Bon maintenant tout droit, un petit crochet par la sente des Malaquais, on passe le pont, le sentier rural du cimetière qui nous permet d'admirer notre ville et son église. On passe devant mon boulanger préféré "Au pain bavard" rue des écoles puis la rue de Beaulieu pour se retrouver sur les quais. Un dernier effort par la sente des Boves. On s'attend en haut ! La sente des Garennes et c'est fini ! Merci aux courageuses on peut l'écrire car nous n'étions que 3 hommes pour ce parcours d'une distance de 10.5km. A bientôt !

Alain DANIEL



18 FEVRIER 2025- Rando Santé - Osny - 6 km

Rando Santé à Osny depuis le château du parc de Grouchy. Il fait froid mais un beau soleil nous apporte de la lumière bienfaitrice. Nous contournons le lac, avec moult oies bernaches, puis suivons un canal avec des petits ponts. Nous saluons Diane avant un petit tour vers le grand escalier et les cavernes dans la muraille. Nous longeons un autre canal qui nous fait sortir du parc vers le marais de Missipi, lieu approprié pour des pauses techniques. Le tour de zone maraîchère réalisé, nous revenons vers le parc en longeant la Viosnes. Près de l'étang, nous avons notre goûter, avant de revenir à notre point de départ, après 6 km parcourus par les 23 participants. A refaire dans la belle saison.

Stéphane DIGRACI



19 FEVRIER 2025 – Randonnée Classique – 12ème étape de la Ceinture Verte d’Ile de France – Groslay – Taverny - 20 km

Nous sommes 16 Pousse-Cailloux pour parcourir cette 12ème étape de la Ceinture Verte d’Ile de France. Au départ de Groslay que nous traversons via de nombreuses sentes, nous cheminons ensuite sur les côteaux de Nézant qui bordent la forêt de Montmorency. Nous arrivons à Montmorency où vécut Jean-Jacques Rousseau de 1757 à 1762. Nous entrons ensuite dans la forêt de Montmorency qui s’étend sur près de 2000 ha et dont le point culminant s’élève à 195 m. Très vallonnée et aux bas-fonds humides, elle est en grande partie constituée de châtaigniers. Nous suivons le GR de Pays qui passe devant le Château de Chasse et l’étang qui cerne ses tours. Pause photos et pause déjeuner face au château et sous le soleil. Nous repartons d’un pas alerte à l’assaut de la forêt et de ses très nombreux chemins qui montent et qui descendent. Puis il est temps de descendre sur Taverny en passant par l’étang Godard (qui a plus la taille d’une mare que d’un étang !) et nous filons sur la petite chapelle de l’Ecce Homo. Direction la gare de Taverny via de nombreuses sentes pour clôturer ce parcours de près de 20 km. Une journée fort agréable. Prochaine étape de Taverny à Auvers via la Ceinture Verte et d’Auvers à Taverny via un chemin différent prévue le mercredi 12 mars. A bientôt pour de prochaines aventures !

Framboise LANOIR



20 FEVRIER 2025 – Randonnée Classique – Poissy – 11 km

Nous sommes 13 au départ de Poissy pour cette randonnée dont le parcours démarre le long de la Seine. Nous remontons ensuite sur les hauteurs via un grand escalier pour atteindre le nouveau quartier du domaine des Acanthes et du jardin de Villennes. Nous passons devant l’entreprise des cafés Pfaff et l’odeur de café torréfié emplit l’air ambiant. Nous empruntons ensuite la voie verte de Poissy, embrayons sur la rue Jean Moulin pour atterrir dans la forêt que nous traversons sur une partie pour atterrir dans la rue du Dr. Labarrière bordée de ses

originales maisons de bois. Nous revenons à notre point de départ en traversant le parc Meyssonier tout en faisant la classique photo sur le balcon de la Maison de Fer. Un circuit de 11 km entre bord de Seine, ville, sentiers et forêt, le tout dans une ambiance fort conviviale.

Framboise LANOIR



23 FEVRIER 2025 – Randonnée Classique – Montcient – 16 km

Un temps magnifique pour cette rando de difficulté moyenne de 16 bons km qui nous emmène vers Oinville au départ d'Hardricourt en évitant les glissades sur un sol gorgé d'humidité puis sur la boucle retour au-dessus de la vallée de la Montcient que rejoint la Bernon jaillissant en cascades à Seraincourt. Nous longeons la Renardière par le sentier fermé du Golf de Gaillonnet qui nous conduit au-dessus de Gaillon pour ensuite traverser le plateau qui domine la vallée de la Seine, descend vers Tessancourt. Nous faisons la pose photo au Lavoir du Bois Brûlé et remontons ensuite vers les Annonciades à Meulan avant d'amorcer la descente vers la gare de Meulan Hardricourt. Nous avons marché pendant 3h30, fait une pause d'un 1/4 d'heure à Oinville, quelques brefs arrêts de 5 mn avec un dénivelé de plus de 3750 m cumulé à une progression moyenne de 4.5 km/h qui se sentent bien dans les jambes à l'arrêt. Nous nous séparons satisfaits de cette jolie boucle, certains pour pique-niquer à côté de la Seine ou rentrer déjeuner à la maison. Merci aux quatre Pousse-Cailloux qui n'ont pas eu peur de se lever tôt pour m'accompagner.

Lysiane ERARD



23 FEVRIER 2025 – Randonnée Classique – Forêt de Saint-Germain – 9.5 km

Très agréable randonnée avec un temps idéal pour marcher. 19 Pousse-Cailloux étaient au rendez-vous. Pas de boue, ce qui est bien sympathique ! Nous parcourons ainsi presque 10 km sur des chemins pas toujours prévus dans mon itinéraire initial ! Peu importe, tout le monde était content. Moyenne 4 km/h. Retour au parking à midi... un seul bémol : j'ai oublié de faire la traditionnelle photo !

Marie-Françoise CHALAVOUX

24 FEVRIER 2025 – Randonnée Classique – Andrésy-Jouy – 13 km.

13 km pour cette randonnée dont le départ est au cimetière de l'Hautil. Dès le départ certains enfilent leur cape de pluie. A travers champs, nous prenons des chemins pas trop boueux. Puis après le chemin des 22 arpents nous redescendons sur Glatigny jusqu'à la rue de Pontoise pour la quitter aussitôt en empruntant l'ancienne ligne de chemin de fer nommé Chemin des Vaux Labours que nous prolongeons par le Chemin des Miettes. Petit tour de l'église qui est fermée et traversée du jardin avec une photo du groupe. Nous parcourons Jouy-le-Moutier pour remonter vers le campus de Veolia que nous longeons par le chemin de la Tuilerie. Bon, au bout à droite c'est le carnage de boue pour aller vers Bellefontaine, donc ce sera à gauche. Nous sommes un petit groupe homogène donc nous pouvons nous payer la montée du chemin de Triel-sur-Seine. Au croisement nous prenons à gauche le chemin du Cordon de l'Hautil toujours aussi boueux, heureusement il y a une trace parallèle dans le bois. Nous rejoignons le cimetière en passant derrière l'Epahd depuis le Chemin de la Grande Rue. Finalement la pluie a vite cessé pour laisser place à des éclaircies timides mais bien présentes. Nous avons parcouru une distance de 13km.

Alain DANIEL



25 FEVRIER 2025– Rando Santé – Eancourt – 6 km

Rando Santé à Eancourt, depuis la ferme pédagogique. Il est prévu une après-midi pluvieuse et le groupe habituel a fondu comme neige au soleil. Nous sommes 8 participants au départ. Nous partons dans la plaine, trois gouttes de pluie, et un vent froid... pas très agréable ! Nous gagnons ensuite le bois de l'Hautil, c'est beaucoup mieux, plus de vent, plus de pluie. A Boisemont, nous faisons une petite halte à sa jolie petite église. Nous revenons à la ferme, avec une petite visite des animaux, après 6 km. Finalement, très peu de pluie pour cette après-midi.

Stéphane DIGRACI



26 FEVRIER 2025 – Randonnée Classique – Meulan-Epône – 23.5 km.

En ce mercredi de congés scolaires parisiens nous sommes 5 Pousse-Cailloux à nous retrouver pour cette randonnée au départ de Meulan. Nous longeons la Seine via le GRP jusqu'à Epône et

après la traversée du pont, nous revenons via le chemin de contre-halage, avec un petit détour sur les hauteurs de Gargenville et Juziers car lors de ma reconnaissance je m'étais retrouvée coincée au niveau de la cimenterie de Gargenville. Une balade de 23.5 km sans difficulté et sans boue mais avec beaucoup de bonne humeur et d'humour et un timide rayon de soleil.

Framboise LANOIR

27 FEVRIER 2025 – Randonnée Classique – Conflans – La Frette – 11.6 km

Randonnée classique depuis Conflans-Sainte-Honorine jusqu'à la Frette-Montigny pour 8 Pousse-Cailloux. C'est une randonnée semi-urbaine empruntant quelques sentes, sentiers et escaliers montants et descendants pour assurer un minimum de dénivelé. Nous découvrons aussi quelques curiosités. Nous encaissons quelques gouttes de pluie sur le retour mais rien de dramatique. Au parking, le compteur affiche 11.6 km et il est 17h25, l'heure de rentrer.

Stéphane DIGRACI



Comptes-rendus des Marches Nordiques

01 FEVRIER 2025 – Marche Nordique – Parc du Peuple de l'Herbe – 10 km

C'est dans le brouillard que nous nous retrouvons à 15 marcheurs à Carrières/Poissy pour parcourir un circuit de 10 km autour de l'étang de la Galiotte. Nous avons marché à 5.8 km/h, les chemins étaient corrects sauf au départ ou c'était très boueux. Les séances d'échauffements et d'étirements ont été assurées.

Didier JOLLIVET



01 FEVRIER 2025 – Marche Nordique Rapide – Croix de Noailles – 10.7 km

Les chemins sont littéralement inondés, et plus on s'enfonce vers le sud de la forêt, plus c'est inondé.

Certains souhaitent battre en retraite alors on remonte au nord. Les chemins deviennent plus praticables. Alors, ni vu ni connu, je fais des détours pour rallonger un peu. Les 4 Pousse-Cailloux ont quand même parcouru 10.7 km à 6.2 km/h moyen. Bon cardio.

Stéphane DIGRACI

06 FEVRIER 2025 - Marche Nordique - Forêt de Saint-Germain - 12 km

Après un échauffement dynamique les 17 participants partent jusqu'à La Muette à 6.6km/h. Un arrêt pour l'hydratation et se dévêtir un peu. Seconde partie de parcours un peu à la découverte ! Après quelques chemins nous retrouvons notre parcours habituel. 12 km ont ainsi été effectués à 6.3 km/h de moyenne.

Michel NEYT



07 FEVRIER 2025 - Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain - 12 km

Comme un matin d'hiver les tenues des 9 Pousse-Cailloux sont bien adaptées à la fraîcheur annoncée (il fait 3 degrés) et à la couverture nuageuse décourageante. Des échauffements clownsques démarrent activement la séance pour démarrer notre parcours au départ du Corra. Nous poursuivons autour de la Muette, traversons la ligne SNCF, prenons la direction de Chêne Capitaine, faisons un crochet pour vérifier la descente raide à côté des hêtres jumeaux, revenons par le 2eme pont, franchissons les buttes et visons les Pétrons par l'arboretum. Retour inhabituel pour boucler les 12 km menés à 5.40 km/h.

Lysiane ERARD



08 FEVRIER 2025 - Marche Nordique - Ile de la Dérivation - 10 km

Huit Pousse-Cailloux ont marché 10 km ce matin sur Andrésy et l'Île de la Dérivation à 5.8 km/h de moyenne.

Catherine BLEVIN

09 FEVRIER 2025 - Marche Nordique Rapide - Etangs de Cergy - 11.5 km

Les chemins sont glissants nous empêchant de passer la 6ème sans risque de dérapage. On tourne quand même autour des étangs à un rythme honorable. Les 4 Pousse-Cailloux ont parcouru 11 ;5 km à 5 ;7 km/h moyen. Bon cardio.

Stéphane DIGRACI

13 FEVRIER 2025 – Marche Nordique – Etangs du Corra – 11.5 km

Petit échauffement dans la fraîcheur matinale aux étangs du Corra. Nous avons fait 11.5Km à 6.3 km/h sur le parcours habituel. Nous étions 10 participants.

Michel NEYT



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

Il fait froid, mais avec un beau soleil et un ciel bleu lorsque nous nous retrouvons à l'étang du Corra. Après les échauffements, notre groupe composé de 13 participants prend le départ pour un circuit de 11 km qui est effectué à 5.2 km/h. En fin de parcours des étirements sont assurés. Une belle matinée en cette Saint-Valentin.

Didier JOLLIVET



15 FEVRIER 2025 – Marche Nordique – Andrésy / Corra / Andrésy – 11 km

Une belle matinée d'hiver pour cette marche dynamique au départ d'Andrésy pour 9 Pousse Cailloux. Nous avons parcouru 11 km pour rejoindre l'étang du Corra et revenir vers notre point de départ. Le groupe étant composé de bons marcheur(es), nous avons progressé à 6 km/h. Des échauffements et des étirements ont été réalisés en début et fin de séance.

Didier JOLLIVET



15 FEVRIER 2025 – Marche Nordique Rapide – Etangs du Corra – 11.4 km

Rendez-vous aux étangs du Corra où les chemins sont gelés. Petit échauffement avant le départ puis

suite des échauffements en marchant. Accélération progressive pour effectuer notre parcours de 11.4 km à 6.3 km/h. Nous étions 7 participants.

Michel NEYT



20 FEVRIER 2025 – Marche Nordique – Ecancourt – 9.7 km

Malgré les vacances scolaires, le ciel gris et menaçant, des nez qui coulent, des gorges qui piquent, des cuisses encore chaudes de la sortie de la veille, nous sommes 11 au rendez-vous du parking d'Ecancourt. Nous allons dans le bas de l'Hautil, histoire de faire quelques montées et descentes (et voir si les cuisses résistent !) puis nous tentons les chemins du haut qui finalement ne sont pas boueux. Nous revenons par la descente de la Serpentine. Un circuit de 9.7 km mené à 5.5 km/h de moyenne.

Framboise LANOIR



21 FEVRIER 2025 – Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain – 9.6 km.

Les marcheurs nordiques du vendredi sont tous à la Croix de Noailles, lieu prévu dans le dernier programme, Ah non ! Quelqu'un m'appelle, elle est au Corra. On l'attend. On s'échauffe un peu pour démarrer un nouveau parcours côté l'Osteria, où nos 11 sportifs arpentent 9.6 km sur des sentiers à 5.4 km/h appréciant bien leur variété. Étirements en fin de séance.

Lysiane ERARD



22 FEVRIER 2025 – Marche Nordique Rapide – Forêt de Saint Germain – 13 km.

Marche Nordique Rapide en forêt de Saint-Germain en Laye depuis la Croix de Noailles. Le temps doux qui devait être pluvieux, ne l'a finalement pas été, juste une petite bruine de quelques minutes. Nous avons tourné du Nord vers Ouest, revenant par l'Est et le Sud... Ces 4 points cardinaux ont fait parcourir 13 km aux 2 Pousse-Cailloux à 6.3 km/h moyen. Bon cardio.

Stéphane DIGRACI

22 FEVRIER 2025 – Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 12 km

Rendez-vous aux étangs du Corra pour les 6 participants à cette sortie en nordique. Échauffements d'une dizaine de minutes avant de prendre le départ. Une petite variante sur le trajet habituel où nous avons aperçu un chevreuil., deux arrêts pour l'hydratation et étirements en fin de séance. Nous avons parcouru 12 km à 5.9 km/h.

Michel NEYT



27 FEVRIER 2025 – Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 13 km.

Nous sommes 13 au rendez-vous de la Croix de Noailles. Des échauffements et c'est parti pour la Mare aux Canes. Nous faisons un diverticule côté route des Princesses (nous n'en avons pas vu... certains sont déçus !) puis retour à la Mare dont nous faisons le tour et nous remontons à notre point de départ par différents chemins (un coup à droite, un coup à gauche !). Au total, ce sont 13 km d'avalés avec une moyenne de 6 km/h... Plutôt pas mal compte tenu du jeu de saute flagues que nous avons dû pratiquer !

Framboise LANOIR



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

Au départ ce vendredi matin à la fraîche (4°C), il y a 12 participants pour effectuer un parcours forestier de 10 km depuis l'étang du Corra. Comme toujours, des mouvements pour l'échauffement sont pratiqués avant le départ, puis à mi-parcours, deux exercices de renforcement sont assurés. Le soleil et un ciel bleu sont présents de bout en bout de notre trajet parcouru à 5.5 km/h. Pour terminer la séance, c'est Dominique que je remercie qui se charge des étirements. À bientôt pour une nouvelle marche modérée.

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

3 avril 2025 : Les Pousse-Cailloux fêtent le Printemps **au kiosque du stade Diagana** à 18h30. Merci de vous inscrire auprès de Dominique AMY dominique_amy@orange.fr impérativement **avant le 27 mars**.

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.

10 mai 2025 : Journée de sensibilisation aux gestes de premiers secours (non diplômant). Algéco du Stade Diagana de 9h15 à 16h30 (apporter boisson et pique-nique). Limité à 15 participants. Inscriptions closes.

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

Le dimanche 8 juin 2025 : Rallye parisien. Merci de vous inscrire **avant le 15 mai** 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. Il reste quelques places, inscrivez-vous **avant le 15 mars** 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. Détails à venir.

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 8 avril à 10h30

Algéco du Stade Diagana à Andrésy