



AVRIL 2025

Réunion du
08/04/2025

Étaient présents

Dominique AMY
Brigitte HERVE
Framboise LANOIR
Bertrand LESAGE
Annick MARDUEL

Ce sont près de 80 Pousse-Cailloux qui se sont réunis au kiosque du Stade Diagana le 3 avril pour fêter le printemps.

Le printemps est la façon dont la nature dit « faisons la fête », c'est ce que nous avons fait dans une ambiance fort conviviale et sympathique.

Merci à Dominique et Maryvonne pour l'organisation de ce pot et un grand merci à Marie-Françoise pour nous avoir gâtés avec son délicieux punch qui a été très apprécié.

Nouveauté : à partir du mois de mai et jusqu'à la fin de l'été, les marcheurs nordiques auront la possibilité de marcher le mardi soir de 19h à 20h30 sur les bords de Seine au départ de la Fontaine du marché à Andrésy.

Un grand bravo à tous les animateurs qui se décarcassent pour nous concocter toutes les nombreuses et variées randonnées et marches nordiques.

A bientôt pour de nouvelles aventures...

Framboise

C'était Hier

Comptes-rendus des randonnées

02 MARS 2025 – Randonnée Classique – Bois de Vauréal – 13 km

Nous sommes 7 ce matin au départ du parking Vogler à Cergy. Il fait froid mais le ciel est bleu. Nous accueillons Bernadette qui vient faire un essai. Nous partons en direction de la Sente des Roches avec une première photo dans un lavoir. Nous arrivons à la maison de Gérard Philippe puis nous prenons une petite Sente pour récupérer la voie de chemin de fer. Un gentil coureur nous propose de prendre la photo de groupe au pied des marches des 12 colonnes (je m'aperçois au retour qu'il a pris 15 photos !). Nous montons dans le petit bois de Vauréal où nous faisons notre pause. Merci à Isabelle pour les chouquettes que nous avons appréciées. Nous reprenons le chemin du retour en passant par le lavoir des Dames Gilles et nous longeons l'Oise jusqu'au parking Vogler. Merci à tous pour votre présence.

Sandrine ORSINI



02 MARS 2025 – Randonnée Classique – Ecoen – 20 km

Rando à Écouen, en ce premier dimanche de mars. Il fait beau, grand soleil mais une légère brise froide venant du nord-est. Nous avons un beau programme pour la journée, composé de campagnes, bois et forêts, villages, trois forts du 19ème (Domont, Montlignon et Ecoen), petits châteaux, et bien sûr, le château de la Renaissance d'Ecoen, sans oublier un petit chemin bien boueux juste avant le pique-nique que nous prenons, au soleil, à l'abri du vent, devant la petite église de Piscop. A 15h, de retour sur le parking, nous changeons de chaussures pour la visite du château... trop de choses à voir sur 3 étages ! Peintures, faïences, tapisseries, orfèvrerie, cheminées et autres divers objets et meubles. A 17h15, nous rentrons au bercail après 20 km de randonnée. Belle journée !

Stéphane DIGRACI



04 MARS 2025 – Rando Santé – Franconville – 8 km

Rando Santé à Franconville, dans son parc arboré, et le petit bois de Boissy, après avoir traversé la Chaussée Jules César. La journée est printanière... c'est Mardi Gras ! Nous sommes nombreux aujourd'hui ... 24 marcheurs dont une invitée. Nous prenons notre goûter au centre du bois, où des grandes tables nous tendent les bras; beaucoup de grignotages ont été amenés par les uns et les autres. A la fin, nous avons parcourus 8 km en 2h50. Une très belle en très bonne compagnie !

Stéphane DIGRACI



05 MARS 2025 – Randonnée Classique – Bords de l'Oise – 15 km

Nous sommes 13 au départ du parking des Dagnaudes pour un parcours certes classique mais que nous pimenterons avec des poses photos en mode « déjanté ». Nous démarrons avec Françoise qui pose devant « Lady Gaga » ! Nous longeons l'Oise côté Eragny, en passant devant la carrière à Pépin. Catherine et Christine se distinguent avec une pose en miroir. Nous descendons ensuite voir le lavoir. Dominique G et Laurence choisissent de plonger ! Nous poursuivons après avoir emprunter le pont par le parc des Larris. Nous décidons de grimper la côte. Dominique D et Jean-Luc se lancent dans une danse bretonne (enfin on ne sait pas trop si c'est breton !) en haut de la côte tandis qu'Alain nous fait une démonstration d'une pose de crotale en équilibre. Je me lance dans une posture d'équilibriste pas très orthodoxe. C'est ensuite Sandrine qui mime une descente à ski puis viennent le tour de Florence qui prend une pose de danseuse et d'Annick et Bertrand qui font un duo d'équilibristes au bord de l'eau. Nous empruntons le chemin entre l'Oise et le chemin de fer, traversons les champs et aboutissons dans bois de Cergy que nous parcourons pour rejoindre le pont dont les piles sont joliment peintes. Nous franchissons l'Oise, arrivons à la base de loisirs que nous traversons afin de rejoindre le chemin de halage et revenir à notre point de départ. Une matinée bien agréable et ensoleillée avec un circuit de 15 km sous la houlette de la bonne humeur et de la rigolade. A bientôt.

Framboise LANOIR



06 MARS 2025 – Randonnée Classique – Osny – 11.6 km

En ce jeudi printanier à Osny, les 12 Pousse-Cailloux présents ont parcouru 11.6 km d'un pas plutôt dynamique.

Stéphane DIGRACI



09 MARS 2025 – Randonnée Classique – Participation de 19 Pousse-Cailloux à l'Auversienne

Parmi les 614 participants à l'Auversienne, ce sont 2 Pousse-Cailloux qui ont pris le départ du 10 km, 11 autres qui se sont lancés sur le parcours du 18 km et 6 qui ont décidé de faire le 29 km. Au total nous sommes donc 19 de notre Associations et gagnons la médaille de bronze... De bien jolis parcours fort bien indiqués, avec le soleil en prime.

Framboise LANOIR



09 MARS 2025 – Randonnée Classique - Andrésy – 10.4 km

Neuf Pousse-Cailloux au départ de cette promenade dominicale sous un soleil qui a joué à cache-cache avec les trous du voile nuageux tout au long du parcours de sentes et de ruelles. Pour ne retenir que les sentes : Mesly, Gaudines, Parc pour enfants à l'emplacement de l'ancien collège St Ex, ancienne rue de Triel, Sablons, Beaunes, Justices, Charvaux, Folle Rue, Tartaleau, Groux, Jean-Baptiste Clément, Louis Carémiaux, Carrière à Madame Lepic, Carrières, Rurale du cimetière (avec une halte devant le monument funéraire de la famille du Général Lepic, merci Alain), Carrière à Moreau, Puits, Boves, Cornets, Pointes. Nos anciens savaient faire preuve d'imagination dans la toponymie. La pause-goûter a offert l'occasion de croquer des Tarelli Zuccherati al Pistacchio ramenés des Pouilles, précisément de Monte Sant'Angelo, lors du séjour de septembre dernier. Pour la distance parcourue, le consensus des GPS s'établit à 10.4 km.

Jean-Luc JACQUOT



10 MARS 2025 – Randonnée Classique – Peuple de l’Herbe – 15.7 km

Le temps a changé ce 10 mars. Nous avons cependant profité des effets, sur la nature, du généreux soleil de la semaine dernière, en admirant les premiers arbres en fleurs, au cours de cette balade matinale de près de 16 km. 5 Pousse-cailloux, accompagnés, sur quelques kilomètres, d’une sixième participante, ont, depuis le stade Diagana, rejoint Carrières Sous Poissy, par le chemin de halage. Un large tour, ensuite, dans Carrières nous a conduits du vieux Carrières aux nouveaux quartiers, en passant par le château Vanderbilt, pas si éphémère que cela ! Après cette déambulation urbaine, nous avons poursuivi notre escapade au parc du Peuple de l’Herbe, avec un arrêt devant l’étang de la Galiotte où nous avons immortalisé quelques chalets avant leur possible disparition. A l’heure du déjeuner nous étions de retour, en forme, et finalement peu mouillés, en pensant aux prochaines sorties qui vont agrémenter notre semaine.

Annick MARDUEL



11 MARS 2025– Rando Santé – Forêt de Saint-Germain – 6 km

Rando Santé à l’étang du Corra. Ce fût la pire rando santé effectuée... problème de parcours et médiocre, pas de goûter, air pollué : pas content, comme celle qui a dépassé les 100 km/h en 1899 ! Les 22 Pousse-Cailloux ont quand même marché 6 km en 2h, prenant l’air, et une bonne dose de papotage.

Stéphane DIGRACI



12 MARS 2025 – Randonnée Classique – 13ème étape de la Ceinture Verte d’Ile de France – Taverny – Auvers et retour - 20 km

Pour cette 13ème étape de la Ceinture Verte d’Ile de France, 13 Pousse Cailloux se retrouvent devant la gare de Taverny. Nous remontons sur les hauteurs en passant par des sentes et l’église Notre Dame de l’Assomption que nous visitons au passage. Nous rejoignons le chemin de la Ceinture Verte que nous suivons jusqu’à Mériel. Ensuite au lieu de suivre la Ceinture Verte

le long de la route nous passons par le parc du château où nous faisons la pause banane/café. Nous rejoignons les bords de l'Oise et décidons unanimement de ne pas traverser le pont pour aller à la gare d'Auvers. Nous prenons donc le chemin du retour que j'ai concocté. C'est parti pour longer l'Oise puis direction le chemin du Ru et plein d'autres, un coup à droite et un coup à gauche. Grosso modo nous suivant le ru du Mondubois dans une petite vallée fort agréable. Nous déjeunons au bord de l'eau avec en dessert le fameux far breton de Christiane (l'épouse d'Hervé). Nous remontons ensuite sur Taverny par de jolis sentiers. En arrivant à Taverny nous empruntons des sentes pour rejoindre notre point de départ. Un parcours de près de 20 km sans une goutte de pluie et même avec quelques rayons de soleil pour nous réchauffer car il faisait un peu froid. Une journée fort agréable. Prochaine étape d'Auvers à Cergy prévue le mercredi 9 avril. A bientôt pour de prochaines aventures !

Framboise LANOIR



13 MARS 2025 – Randonnée Classique – Etangs du Corra – 12 km

C'est une ambiance encore fraîche, en ce 13 mars après-midi, mais plutôt lumineuse. C'est ainsi qu'une équipe féminine de 10 Pousse-Cailloux est partie, bien couverte, de l'espace Blondeau pour une échappée belle à l'étang du Corra. Nous avons rejoint le Confluent par les bords de l'Oise, puis longé la Seine que nous avons traversée, grâce à la passerelle. Le GRP nous a conduites alors dans la cité de La Garenne qui commence à ressembler à une cité fantôme avec ses nombreux pavillons murés. Puis, toujours en suivant le GRP, nous sommes arrivées dans l'enceinte de l'étang du Corra. Nous avons pris le temps d'en faire le tour avec une incursion dans la forêt. Avant de repartir, une petite pause gourmande était bienvenue. Pour le retour, nous avons emprunté le même chemin qu'à l'aller avec quelques variantes. 12 km accomplis à 4 ;7 km/h et 3h de bonheur à observer la faune et la flore.

Annick MARDUEL



16 MARS 2025 – Randonnée Classique – Ile de la Dérivation – 9 km

Quinze Pousse Cailloux ce dimanche 16 mars matin devant la gare d'Andrésy, chassés de Julien Green par la Régate du Confluent. Ce changement de dernière minute a fait au moins une heureuse : Catherine qui nous a rejoints en train depuis la gare de Maurecourt ! En route vers l'île de la Dérivation par les quais de Seine et tour presque complet de l'île, à part la pointe nord occupée par le futur chantier très controversé du pont d'Achères. Sur la rive ouest nous avons eu la chance d'admirer un héron peu farouche. Retour par l'ancienne voie du tacot puis retour à la gare par quelques sentes. Un peu moins de 9 km parcourus par un temps sec et un peu frisquet.

Jean-Luc JACQUOT



16 MARS 2025 – Randonnée Classique – Forêt de Fausses Reposes – 20 km

Nous sommes 6 Pousse-Cailloux au rendez-vous de 7h30 ce dimanche 16 mars. Direction La Celle Saint Cloud à la limite de la forêt de La Malmaison que nous quitterons par la Ceinture Verte de l'Île de France qui nous mène dans de beaux quartiers de La Celle Saint Cloud et de Vaucresson. Ça rappelle Le Vésinet. Les discussions vont bon train ce qui me vaut une petite erreur d'aiguillage ! Une fois notre parcours retrouvé, nous avons à franchir l'autoroute pour gagner la forêt de Fausses Reposes. Nous contournons le golf et les haras de Jardy et nous enfonçons dans la forêt, bien fréquentée en ce dimanche matin. Pause-café sur un tronc d'arbre, le ciel nous laisse apercevoir un peu de bleu. Nous rejoignons à nouveau la Ceinture Verte jusqu'aux étangs de Ville d'Avray. Direction Marnes la Coquette où nous visitons l'église Sainte Eugénie sobre mais jolie. Il est tout juste midi et nous décidons de marcher encore un peu avant la pause déjeuner. Nous franchissons à nouveau l'autoroute par un passage souterrain pour nous retrouver au bord du plan d'eau de Marnes où nous ferons notre pause déjeuner, au soleil mais avec le bruit de fond de l'autoroute. Nous allons faire un tour au Mémorial de l'escadrille Lafayette qui rend hommage aux premiers pilotes de combat volontaires des USA, formant l'escadrille Lafayette, morts au cours de la Grande Guerre. Nous rejoignons Garches, puis Vaucresson et de là, la forêt de la Malmaison où nous ferons une dernière descente à l'étang de Saint Cucufa et une belle montée en direction du parking. Une marche semi urbaine, avec un beau soleil et les fleurs de printemps qui éclosent. C'est bien agréable ! Merci à tous, à Stéphane pour l'aide GPS et à Francine pour le pousse-café.

Aurélié BOURLIATAUD



17 MARS 2025 – Randonnée Classique – Parc de Sceaux – 17 km

Dès le début de la randonnée, à la sortie de la gare RER de Robinson, 16 Pousse-cailloux avaient le sourire. Quoi de mieux, en effet, qu'un lundi au soleil pour mettre le cap au Sud et partir à la découverte de pépites des Hauts de Seine, au cours d'un itinéraire de 17 km. La première étape les a conduits à l'arboretum de la Vallée aux Loups. Pour la deuxième étape, ils ont emboîté le pas de Châteaubriand dans le parc boisé et traversé la verdoyante cité jardin de la Butte-Rouge. La troisième étape les mènera jusqu'au centre-ville de Chatenay-Malabry, avec un arrêt au lavoir et à l'église St Germain. La quatrième étape sera le parc de Sceaux dessiné par Le Nôtre, à la demande de Colbert. Le grand canal, le jet d'eau de l'octogone, le verger investi par les moutons et chevaux, le château et les jardins à la française ont ponctué leur visite. La dernière étape sera la coulée verte qu'ils ont empruntée jusqu'à la gare RER de Fontenay aux Roses.

Annick MARDUEL



18 MARS 2025– Rando Santé – Forêt de Saint-Germain – 7.5 km

Rando Santé au Pecq, coté Saint-Germain-en-Laye. Nous prenons de la hauteur, en rejoignant voies et chemins sur le coteau, à mi-hauteur des Terrasses. Nous redescendons sur le palier des vaches quand nous arrivons au Mesnil le Roi. Nous profitons du petit parc ensoleillé pour le goûter, sur un unique banc pouvant accueillir les 21 Pousse-Cailloux. En plein milieu du banc, un brave homme avec un livre, avec des Pousse-Cailloux à sa droite et sa gauche. Il n'a pas avancé d'une page dans son bouquin ! Il a quand même voulu nous prendre en photo.... Nous rentrons par un chemin de bord de Seine avec de jolis arbres, aboutissant dans le parc Corbière du Pecq, après 7.5 km en 3 h.

Stéphane DIGRACI



19 MARS 2025 – Randonnée Classique – Etangs de Cergy – 10 km – Sandrine Orsini

Nous sommes 12 cet après-midi et c'est une équipe exclusivement féminine qui part à 13h30 du parking du Bois de Cergy. Nous nous dirigeons vers le Port car la passerelle étant de nouveau praticable, nous allons pouvoir enfin nous retrouver sur la Base de Loisirs. Le temps est magnifique et quasiment printanier, certaines n'hésitent pas à ranger le blouson. Les arbres sont fleuris. Nous faisons un grand tour des étangs sans oublier de passer par la petite presqu'île. Nous rentrons d'un bon pas après 10 km pour profiter du goûter. Après les muffins du mois dernier, ce sont des madeleines qui ont fait le bonheur des randonneuses. Merci à Dominique pour les chocolats. Merci à toutes pour votre enthousiasme et votre bonne humeur.

Sandrine ORSINI



20 MARS 2025 – Randonnée Classique – Longuesse – 10.5 km

Randonnée en ce jour d'équinoxe de printemps. 14 Pousse-Cailloux au rendez-vous. La météo est exceptionnelle pour cette date de l'année, idéale pour battre la campagne. Ce que nous faisons, en passant par le chemin des ânes, Vigny et Théméricourt (avec l'achat pour quelques-uns de quelques bières locales) ... Théméricourt où une table et des bancs en pierre nous attendent depuis quelques centaines d'années. Les chemins sont bien secs jusqu'au retour, après 11.5 km, devant le restaurant où nous passons un moment bien convivial.

Stéphane DIGRACI



23 MARS 2025 – Randonnée Classique – Participation à la Beaumontoise – 22 et 28 km

Ce sont 14 Pousse-Cailloux qui ont participé à la Beaumontoise (5 sur le 28 km et 9 sur le 22 km). Un parcours agréable dans la forêt de Carnelle où nous avons pu admirer la Pierre Turuaise et le lac Bleu, traversant Saint-Martin du Tertre et notamment passant devant son château et sa tour de Guet. Si la Beaumontoise est connue pour son fameux boudin aux pommes au ravitaillement central et ses chemins très boueux, cette année, le boudin était comme toujours excellent et

servi avec, comme toujours, un joli sourire, les chemins quant à eux étaient nettement moins boueux que les années précédentes, juste quelques parties de ci de là, pour notre plus grand bonheur ! A bientôt pour de nouvelles aventures !

Framboise LANOIR



23 MARS 2025 – Randonnée Classique – Le Vésinet – 9 km

Seize Pousse-Cailloux au rendez-vous ce matin avec une météo un peu incertaine. En route pour le Vésinet et cette balade le long des canaux toujours agréable en toutes saisons. Canards, cygnes, oies bernaches, hérons sont au rendez-vous avec des fleurs en peu partout. Nous faisons les cinq lacs et ne nous lassons pas d'admirer les belles demeures. A refaire bien sûr !

Marie-Françoise CHALAVOUX



24 MARS 2025 – Randonnée Classique – Andrésy- Triel – 12 km

Dix-neuf Pousse-Cailloux au départ du cimetière de l'Hautil. Direction le haut de Triel en suivant plus ou moins le GR2 qui bénéficie localement de bordures joliment fleuries. Arrêt sur le site de "**Une naissance, un arbre**" qui permet de célébrer l'arrivée de chaque petit Triellois. Entrée sous les frondaisons par le chemin des Picardes puis détour par le chemin du Cordon de l'Hautil et le chemin de la Ruelle Corneille. Le chemin du Cordon puis le chemin de Chanteloup à Courdimanche nous ramènent aux écuries. Descente par le chemin de la Folle Rue jusqu'à l'entrée de Maurecourt, boucle Tartaleau-Groux et les régionales de l'étape nous entraînent dans un raccourci sympa pour rejoindre le chemin qui nous ramène au parking. Une douzaine de kilomètres par un temps agréable.

Jean-Luc JACQUOT



25 MARS 2025 – Rando Santé – Forêt de Saint-Germain – 6 km

Rando Santé à l'Isle-Adam pour 20 Pousse-Cailloux. Cette randonnée semi-urbaine nous fait découvrir une partie des secrets de la ville, entre monuments anciens et plus modernes, étangs et bord de l'Oise, jardins et arbres remarquables, passerelles, sans oublier le port de plaisance, le Pavillon Chinois et le cimetière. Un joli petit tour de 7.5 km par un temps agréable, réalisé en 3 heures.

Stéphane DIGRACI



26 MARS 2025 – Randonnée Classique – Osny – 12.6 km

Douze Pousse-Cailloux sont présents sur le lieu de rendez-vous malgré un crachin persistant. Nous partons en direction du Château de Grouchy, remontons sur Boissy l'Aillierie avec un crochet pour voir l'église. Nous redescendons en passant par la voie aménagée sur les marais et repartons à travers bois pour rejoindre le haut de Boissy et retour sur le parc du château d'Osny. Un joli tour avec de nombreuses fleurs qui annoncent le printemps, un héron qui a fait le beau et des Pousse-Cailloux qui ont henni devant la fontaine aux chevaux du Château d'Osny !

Framboise LANOIR



27 MARS 2025 – Randonnée Classique – Menucourt – 8.5 km

Il fait beau et la température est idéale pour randonner cette après-midi. Sept Pousse-Cailloux partent donc faire le tour de Menucourt par la voie verte, en faisant un crochet par la ferme aux Saules, en passant devant la paroisse de Menucourt à l'architecture colorée et en redescendant à notre point de départ par une sente fleurie dans le petit bois du cimetière. Un parcours bien

agréable de 8.5 km, l'animatrice du jour ayant dû raccourcir le trajet qu'elle avait initialement prévue d'1.5 km car elle avait un souci d'agenda qui lui n'était pas prévu !

Framboise LANOIR



30 MARS 2025 – Randonnée Classique – Gadancourt – 15 km

Nous sommes 12 Pousse Cailloux au départ de Gadancourt pour cette randonnée. Le temps est incertain mais nous n'avons pas eu une goutte de pluie pendant ce parcours. Nous avons rejoint Wy Dit Joli Village, un arrêt à la fontaine Saint-Romain à la sortie du village et nous voilà repartis en direction du bois de Morval. Nous avons fait la traditionnelle pause-café dans la prairie sous un pommier en fleurs avant de nous rendre à l'allée couverte du Bois Couturier, nous reprenons notre circuit en direction de Cléry en Vexin, puis nous rejoignons Guiry en Vexin et Gadancourt en admirant au passage les magnifiques églises, châteaux et autres belles demeures. Merci à tous de m'avoir accompagnée sur ces beaux chemins du Vexin.

Francine KNAFF



31 MARS 2025 – Marche Dynamique – Conflans – Herblay – 22 km

Suite à l'alerte du Département des Yvelines à propos de la fumée sur Triel, je décide donc de changer de cap et de faire un parcours sur Conflans et Herblay au départ de Diagana. Nous voici donc 11 Pousse-Cailloux à longer la Seine jusqu'aux carrières d'Herblay et nous revenons sur Andrésy via des chemins et des sentes, qui montent et descendent et qui sont une découverte pour certains d'entre nous. A l'arrivée au restaurant nous retrouvons 6 autres Pousse-Cailloux pour partager un bon moment bien convivial. A la fin du repas, les marcheurs se remettent en route pour rejoindre Diagana cumulant ainsi 22 km.

Framboise LANOIR



Comptes-rendus des Marches Nordiques

01 MARS 2025 – Marche Nordique – Conflans – Herblay – 11 km

Ce matin le groupe a parcouru 11 km avec une météo idéale pour une sortie en marche nordique : temps frais et ciel bleu. Nous étions 14 Pousse Cailloux et nous avons marché à 6,4 km/h depuis le plateau du moulin à Conflans afin de rejoindre Herblay par la plaine. Pour le retour, nous avons longé le bord de Seine, puis remonté par le chemin des ânes afin de rejoindre notre point de départ au collège des Hautes-Rayes. Des séances d'échauffements et d'étirements ont été réalisées ainsi que des exercices pour le cardio pendant le trajet. Merci Michel pour le serre-file et au groupe pour la bonne ambiance.

Didier JOLLIVET



01 MARS 2025 – Marche Nordique Rapide – Base de Cergy – 13 km

Marche Nordique Rapide sur la base de Cergy-Neuville. Parcours classique tournant autour des différents étangs. Les 5 Pousse-Cailloux ont parcouru 12.5 km à 6.1 km/h moyen. Bon cardio.

Stéphane DIGRACI

06 MARS 2025 – Marche Nordique – Ecancourt – 10 km

Ce sont 19 Pousse-Cailloux qui se retrouvent ce jeudi 6 mars à Ecancourt sous un beau ciel bleu. Après les échauffements d'usage, nous empruntons le chemin longeant Véolia puis nous voilà partis pour une première côte bien ardue. Pause déshabillage pour beaucoup d'entre nous en arrivant en haut ! Nous repartons par le chemin des Chênes pour bifurquons sur Triel via une petite sente herbue. Quelques montées et descentes, une photo du groupe au Belvédère et retour au parking après 10 km parcourus à 5.9 km/h de moyenne. Merci Michel pour les étirements.

Framboise LANOIR



07 MARS 2025 – Marche Nordique Modérée– Forêt de Saint-Germain – 10.4 km

Quel plaisir, une superbe matinée avec le soleil, un ciel bleu et une température idéale pour marcher en nordique. Aujourd'hui, le groupe est composé de 16 Pousse-cailloux. Après des échauffements, nous effectuons un parcours de 10.4 km depuis l'étang du Corra. Le rythme de marche a été de 5.4 km/h et des étirements ont été assurés en fin de séance par Dominique. Vers la fin du parcours, nous avons eu le plaisir de rencontrer Jean-Luc avec son beau et récent

vélo électrique, il nous a accompagné jusqu'à la fin de cette agréable marche modérée « printanière ».

Didier JOLLIVET



08 MARS 2025 – Marche Nordique – Forêt de Saint Germain – 11 km

Encore une belle matinée, c'est super, aussi c'est avec grand plaisir que nous nous retrouvons au Corra pour effectuer une marche dynamique de 11km. Après les échauffements au bord de l'étang d'une belle luminosité et aux sons des bruyants cacardements des oies sauvages, le départ est donné pour les 13 participants du groupe pour effectuer ce parcours forestier à 5.9 km/h. À noter une chute sans gravité apparente d'une participante à cause d'un croisement de bâtons accidentel. En fin de séance, des étirements sont assurés. A la prochaine !

Michel NEYT



08 MARS 2025 – Marche Nordique Rapide – Forêt de Saint Germain – 12 km

Parcours classique depuis la Croix de Noailles passant par la Mare aux Canes, les Terrasses, la Maison du Val, et retour par le joli GRP. Les 4 Pousse-Cailloux ont parcouru 12 km à 6.6 km/h moyen. Bon cardio.

13 MARS 2025 – Marche Nordique – Forêt de Saint Germain – 11.8 km

Nous sommes 16 Pousse Cailloux au départ des Etangs du Corra en ce jeudi matin bien frais. Eric se lance pour les faire les échauffements et commence à s'initier à mener sur le parcours. Nous partons sur la route du Corra, empruntons le chemin de la Vente Frileuse menant aux bosses que nous montons et descendons puis après avoir traversé la voie de chemin de fer nous prenons plein sud. Nous bifurquons à l'Ouest, retrouvons la voie de chemin de fer que nous suivons et retour au parking via le « chemin des Landes ». Eric s'en est très bien sorti pour une première fois pour ce parcours de 11.8 mené à 6 km/h. Encore un peu d'entraînement et il sera prêt pour passer le brevet d'animateur de MN. Merci à Michel pour les étirements.

Framboise LANOIR

14 MARS 2025 – Marche Nordique Modérée– Forêt de Saint-Germain – 8,8 km

13 participants à cette séance. La poigne solide de Bertrand pour ôter les rondelles de mes bâtons et nous voilà prêts. Petite sortie de reprise après mon séjour en Haute Savoie ce vendredi 14 mars. Le soleil tente de nous réchauffer mais la température reste fraîche (j'ai quelques douleurs à ménager). Nous partons du parking de l'Osteria en direction du Château du Val, petit tour par la terrasse de Saint Germain en Laye pour revenir vers la Mare aux Canes puis retour en longue ligne droite pour 8.8 km à 5.3 km/h. Mes échauffements et étirements sont assez souvent inventifs, on suit, on rit. La nature nous a offert ses atours printaniers, les arbres bourgeonnent, les oiseaux nous ont égayé de leurs pépiements joyeux.

Lysiane ERARD



15 MARS 2025 – Marche Nordique – Etangs de Cergy – 10 km

Échauffements rapides pour les 12 Pousse-Cailloux sur le terrain de boules car il fait froid ce matin. Départ sur le parcours habituel, premier arrêt au niveau de la passerelle pour la photo, suite de la séance en grim pant jusqu'au 12 colonnes, retour par les bords de l'Oise, fin de trajet pour des étirements.

Michel NEYT



15 MARS 2025 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 12 km

Parcours classique autour des étangs. Il fait froid, et on pouvait penser qu'il y avait de la neige sur les arbres... que nenni, le printemps arrive ! Les 4 Pousse-Cailloux ont parcouru 12 km à 6.1 km/h moyen. Bon cardio.

Stéphane DIGRACI

20 MARS 2025 – Marche Nordique – Eancourt – 12 km

Ce sont 20 Pousse-Cailloux qui se retrouvent à Eancourt sous un joli ciel tout bleu. Après les échauffements réalisés par Bertrand nous démarrons par la grim pette de la serpentine. Il fait vite chaud ! Nous poursuivons via le chemin du Cordon pour arpenter le bois de l'Hautil côté andrésien et revenons par les chemins à travers champs. Une escapade de 12 km menée à 6.1

km/h de moyenne. Nous n'avons pas traîné en route ! Éric assure la séance d'étirements bien méritée. Merci à Michel pour le serre-file.

Framboise LANOIR



21 MARS 2025 – Marche Nordique Modérée – Forêt de Saint-Germain – 10.5 km

Pour cette deuxième journée de printemps, ce sont 15 Pousse-cailloux qui se retrouvent aux étangs du Corra pour effectuer un circuit forestier en marche nordique modérée de 10.5 km. Une séance d'échauffements est réalisée, puis nous voilà parti, nous marchons à 5.5 km/h. Le temps est un peu couvert mais la température est agréable, que du plaisir et des bonnes sensations. En fin de parcours, c'est Dominique qui assure les étirements. Une matinée sportive bien agréable.

Didier JOLLIVET



22 MARS 2025 – Marche Nordique Rapide – Forêt de Saint-Germain – 9.5 km

Nous étions 3 Pousse Cailloux au départ de la Croix de Noailles pour parcourir 9.5 km à 6 km/h de moyenne.

Stéphane DIGRACI

22 MARS 2025 – Marche Nordique – Hautil – 10 km

Nous étions 7 Pousse Cailloux à la marche nordique ce matin à l'Hautil. Nous avons fait 10 km à 5.6 km/h à peine mouillés !

Catherine BLEVIN

27 MARS 2025 – Marche Nordique – Etangs de Cergy – 11 km

Ce sont 22 Pousse-Cailloux qui se retrouvent sur le parking de Neuville sous un ciel tout bleu. Eric assure les échauffements (il fera aussi les étirements) et nous partons sur les bords de l'Oise puis à l'assaut de la grosse butte pour la redescendre et poursuivre notre chemin. Nous sillonnons la base et en faisons le tour pour finir de nouveau en haut de la grosse butte tout en

ayant fait un exercice de fractionnés et un renforcement musculaire pour travailler les bras. Retour au point de départ après 11 km mené à 6 km/h. Une sortie sportive !

Framboise LANOIR



28 MARS 2025 – Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain – 9,5 km

Nous étions 13 Pousse Cailloux pour cette séance de Marche Nordique Modérée au départ de la Croix de Noailles. Partis vers la Croix Saint-Simon puis Chêne Capitaine, le nez au vent par cette matinée printanière la suite de l'aventure se dirige vers l'Est. Les numéros de lots comme repères à partir de la carte ont permis de nous rediriger plein Ouest pour revenir par la Route Dauphine. Nous avons démarré les étirements installés sur un tronc d'arbre, clin d'œil de nos photos de groupe. Tout le monde a été en forme pour tenir le rythme sur les 9.5 km à 5.5 km/h de notre parcours fait le quelques longues montées et descentes douces.

Lysiane ERARD



29 MARS 2025 – Marche Nordique – Parc du Peuple de l'Herbe – 10 km

Nous sommes 11 Pousse-cailloux par cette belle et radieuse matinée pour effectuer un circuit de 10 km dans le parc du Peuple de l'herbe de Carrières sous Poissy. Avant le départ, des échauffements sont assurés et puis en route à vitesse moyenne de 6km/h. Nous terminons cet agréable parcours par une série d'étirements. Le soleil a été présent toute la matinée et nous avons pu apprécier les belles vues sur l'étang de la Galiotte et son environnement.

Didier Jollivet

29 MARS 2025 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 12.3 km

Parcours classique autour des étangs. Il fait un temps de printemps, enfin !... Les 6 Pousse-Cailloux ont parcouru 12.3 km à 6.3 km/h de moyenne. Bon cardio.

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>

CALENDRIER DES MANIFESTATIONS

A intégrer dès maintenant dans vos agendas

Attention : certaines sorties réclament votre inscription

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.

13 mai 2025 : Le Comité 78 organise une **Journée pour la Santé Parc du Peuple de l'Herbe** à laquelle vous êtes cordialement invité. Matin, rendez-vous à 9h50 au parking près de la maison des insectes (718 Av. du Dr. Marcel Touboul, Carrières-sous-Poissy - un covoiturage pourra le cas échéant être organisé avec les participants) - Le matin : vous avez le choix entre une randonnée santé (animées par Philippe et Aline du Comité 78) ou une marche nordique Santé (animée par Didier du Comité 78). Pause conviviale avec apéritif offert par le Comité 78 et pique-nique tiré du sac. L'Après-midi : Atelier Marche Nordique Santé proposée par Didier (en attendant la visite) et à partir de 13h30, visite guidée de la Maison des Insectes, offerte par le Comité 78. Si vous êtes intéressé pour participer à tout ou partie de cette journée, merci d'informer Framboise (francoise.beroud@gmail.com) avant le 20 avril en précisant si vous participez à la journée entière (avec la visite guidée de la Maison des Insectes) ou si vous participez uniquement à la matinée.

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

Du 2 au 3 juin 2025 : Troisième étape du GR2 entre Herqueville et Rouen - Il reste une place. Si vous êtes intéressé(e), contactez Framboise : francoise.beroud@gmail.com

Le dimanche 8 juin 2025 : Rallye parisien. Vous arpentez un quartier parisien en résolvant des énigmes par équipe. Une journée sympathique et conviviale qui se terminera par un restaurant. N'oubliez pas 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.

Le samedi 21 juin 2025 : Les Pousse Cailloux participeront à la **fête du Sport au Stade Diagana à Andrésy** en proposant une démonstration/initiation à la Marche Nordique de 14h30 à 15h30

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. Inscriptions closes

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>

Coupe en futaie irrégulière sur la parcelle 101

La coupe en futaie irrégulière va prélever des arbres d'âges différents afin d'assurer la régénération de la forêt tout en maintenant un paysage forestier continu. Ces coupes sont programmées tous les 8 ans environs. Cliquez [ici](#) pour lire le communiqué relatif à ces travaux.

PROCHAINE REUNION MENSUELLE

Ouverte à tous

Rendez-vous le mardi 17 juin à 10h30

Maison des Associations

14 rue du Maréchal Foch - Andrésy