



MAI 2025

Réunion du
13/05/2025

Etaient présents

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

En mai, fait ce qu'il te plait et s'il pleut en juin, mange ton poing !

*« Il est un sentier creux dans la vallée étroite,
Qui ne sait trop s'il marche à gauche ou bien à droite.
C'est plaisir d'y passer, lorsque mai sur ses bords,
Comme un jeune prodigue, égrène ses trésors ;
L'aubépine fleurit ; les frêles pâquerettes,
Pour fêter le printemps, ont mis leurs collerettes.
La pâle violette, en son réduit obscur,
Timide, essaie au jour son doux regard d'azur,
Et le gai bouton d'or, lumineuse parcelle,
Pique le gazon vert de sa jaune étincelle.
Le muguet, tout joyeux, agite ses grelots,
Et les sureaux sont blancs de bouquets frais éclos... »**

Et n'oubliez pas de noter notre fête annuelle qui aura lieu le dimanche 15 juin. Convivialité assurée ! Dépêchez-vous de vous inscrire auprès de Dominique : dominique_amy@orange.fr IMPERATIVEMENT avant le 28 mai

A bientôt sur nos jolis chemins...

Framboise

(*) Extrait d'un poème de Théophile Gautier.

Le samedi 10 mai, 16 Pousse Cailloux ont participé à une journée de sensibilisation aux gestes de premiers secours (non diplômant) animée par Claire Leroux, adhérente des Pousse-Cailloux et médecin urgentiste. Un grand merci à Claire pour cette initiation.



C'était Hier

Comptes-rendus des randonnées

01 AVRIL 2025- Rando Santé – Terrasse de Saint-Germain – 6.5 km

Il fait très beau et la balade en forêt et sur les terrasses est très revigorante. Retour des 14 Pousse-Cailloux via le parc du château après 6.5 km en 1h45. Ma blague du 1er avril n'a vraiment pris... Ce sera mieux l'année prochaine !

Stéphane DIGRACI



02 AVRIL 2025- Rando Santé – Meru – 6 km

Rando Santé aux alentours de Méru (Oise), région des Tabletiers. Nous sommes 19 Pousse-Cailloux pour cette journée à la campagne, qui débute par le musée de la nacre et de la tabletterie. Visite animée par Fabrice, un peu taquin, mais surtout passionnant sur le sujet. Nous passons des dominos aux boutons, aux éventails, etc. le tout au son des machines d'époque. Après avoir fait grossir nos têtes, il est temps de faire grossir nos ventres, mais pas avant avoir dépensé pleins de sous à la boutique. Le restaurant est classe et le menu est simple mais bon (sauf qu'il n'y pas de frites avec le poisson !). Repus, nous reprenons les voitures pour nous rendre au point de départ de la randonnée du jour, à Arronville. La balade est digestive, la température est très agréable, nous sommes au grand air. Sur le chemin du retour, comme l'avait dit Fabrice, nous trouvons des "déchets" de coquillage qui ont servi pour la tabletterie. Il est 17h, après 6 km, une visite de musée et un bon repas il est temps de rentrer au bercail. Très belle journée en très bonne compagnie.

Stéphane DIGRACI



03 AVRIL 2025 – Randonnée Classique – Chambourcy – 10 km

Nous sommes en forêt au point de départ. Par rapport à la dernière fois en ces lieux, tous les chemins sont extra secs. Il fait très beau et chaud aujourd'hui pour les 7 Pousse-Cailloux du jour. Nous faisons le tour du golf par la gauche jusqu'au Désert de Retz. Puis nous longeons le golf, immense jusqu'à l'A13. A ce point nous prenons de la hauteur pour le longer en sens inverse, sur un joli petit sentier accroché sur le coteau. A la ferme de Retz, nous descendons jusqu'au ru Buzot. La balade est agréable le long du ru jusqu'aux serres des Princesses. Il reste ensuite un petit kilomètre à parcourir sur la route des Princesses pour revenir aux voitures. Le parcours a été raccourcis à cause

du pot de printemps, certaines étant pressées d'y arriver. Cependant, nous avons quand même déroulé 10 km et il est à peine 17 h !

Stéphane DIGRACI



DU 05 AU 06 AVRIL 2025 : WEEK-END EN BAIE DE SOMME – 25 PARTICIPANTS

Une expérience qui pourrait s'apparenter à Koh-Lanta dans une version plus « nordiste ».

Jour 1 :

- 1) Lever aux aurores pour arriver à temps au camp de base
- 2) Enfiler une combinaison en néoprène avant que la marée ne remonte : la mettre à l'endroit, l'enfiler dans le bon sens. Cela prend un temps certain, c'est une première et rude épreuve.
- 3) Trouver la bonne taille de chaussons pour aller dans l'eau.
- 4) Rentrer dans une eau à 9 degrés sans rechigner.
- 5) Avancer dans l'eau en bravant les vagues et le courant.
- 6) Se mettre en ligne les uns derrière les autres (épreuve apparemment très difficile).
- 7) A la fin de la séance, sortir de la combinaison et des chaussons (aussi compliqué que pour y entrer).
- 8) Arriver à se faire une place sous la douche.
- 9) Récupérer son certificat de baptême et fêter l'événement.
- 10) Au restaurant, se souvenir du menu que l'on a choisi. (Contrairement à Koh-Lanta, on est plutôt bien nourri).
- 11) Après déjeuner, escalader une falaise et différents obstacles.
- 12) S'aventurer sur des chemins non balisés sur lesquels les agriculteurs ont empiété. Se retrouver devant le directeur du camping et montrer « patte blanche ».
- 13) Avoir le temps de prendre une douche à l'hôtel avant de repartir.
- 14) Retrouver la voiture après dîner.

Jour 2 :

- 1) Se préparer pour la Traversée.
- 2) Ne laisser ni bottes, ni chaussures dans la vase
- 3) Eviter les sables mouvants, les trous d'eau et les glissades en écoutant les conseils du guide.
- 4) Admire le vol des cigognes tout en n'étant pas en Alsace.
- 5) Garder sa bonne humeur en toute circonstance.
- 6) Essayer de revenir propre et sec (très compliqué)
- 7) Ne pas manquer le train de la Baie de Somme pour retrouver les voitures.

Globalement, tout s'est bien passé. Du bleu et du soleil partout. Les Pousse-Cailloux ont été à la hauteur de leur réputation : joyeux et volontaires. Une seule personne a involontairement prolongé son séjour sur place. Nous lui souhaitons un prompt rétablissement et l'attendons pour de nouvelles aventures.

Anne Quémy



06 AVRIL 2025 – Randonnée Classique – Aulnay sur Méaudre – 23 km

Malgré la concurrence d'un week-end à la mer, un départ matinal et un parcours un peu long, nous sommes 9 à nous élancer - et le mot est un peu faible - sur cette boucle inédite pour la plupart des participants. La météo est parfaite, et en chemin nous apercevrons 2 lièvres, un chevreuil pour les plus rapides, et une grande variété de fleurs. La cadence soutenue entraîne une "légère" erreur de parcours corrigée grâce à la parfaite maîtrise du GPS par un randonneur aguerri. Quelques côtes permettront aux meilleurs grimpeurs de se distinguer. Un petit vent frais venu de l'est nous pousse à reculer l'heure du pique-nique jusqu'au km 18. En contrepartie, nous profiterons des équipements (table et poubelle) du parc du château d'Epône après avoir découvert le chemin des étoiles, création récente de 2023. En fin de parcours, nous passons devant la ferme de la Mare Malaise, ferme d'architecture picarde reconstruite en 1922-1923 suite à l'incendie de la première ferme. Cette ferme bénéficie d'un puits datant de plus de mille ans qui lui permet d'être totalement autonome en matière d'eau. Le pigeonnier en façade, plutôt qu'au centre de la ferme, est typique du style picard.

Dominique et Pierre Berard



06 AVRIL 2025 – Randonnée Classique – Maurainvilliers – 9.5 km

Quelle belle matinée, un peu fraîche au départ mais parfaite pour marcher. Nous partons de l'église de Maurainvilliers et après être passé devant le lavoir et traversé la campagne environnante, nous voici en forêt avec grimpettes et descentes tout le long du parcours. Nous admirons au passage le superbe château de Romainville, lieu de séminaires, et son vaste parc. Une petite erreur de ma part nous entraîne sur un chemin boueux, des troncs d'arbres à escalader et une descente un peu scabreuse. Mais nous avons retrouvé le bon chemin avec les 9.5 km prévus au départ. Un petit verre de punch avec des chips a clôturé la matinée. Les 11 Pousse Cailloux étaient contents de la sortie.

Marie-Françoise CHALAVOUX



08 AVRIL 2025- Rando Santé - Condécourt - 7.2 km

Rando Santé à Condécourt pour 22 Pousse-Cailloux et une invitée. Au menu, deux petites côtelettes, la première nous menant sur un promontoire face au château de Villette, la seconde au niveau de la mystérieuse stèle. Entre les deux côtes, nous avons une vue de côté du château, et aussi sur les restes d'un ancien moulin à aubes. La campagne nous offre un spectacle de couleurs, avec des ondulations de nuances de vert, du marron, du blanc et du jaune... que du bonheur pour les yeux et l'esprit ! Longue pause devant l'église du village sous un beau soleil. Fin de la rando avec 7.2 km au compteur.

Stéphane DIGRACI



09 AVRIL 2025 - Randonnée Classique - 14ème étape de la Ceinture Verte d'Île de France - Auvers - Cergy Saint-Christophe - 23 km

Cette 14ème étape de la Ceinture Verte d'Île de France a emmené les 12 Pousse Cailloux sur des terrains de jeux plus ou moins connus des participants. Nous partons d'Auvers sous un magnifique ciel bleu et admirons les jardins fleuris. Nous passons par le château où les iris commencent tout juste à fleurir. Nous poursuivons notre chemin sur les hauteurs de Chaponval où nous nous enivrons du parfum des glycines et des lilas. A Valhermeil, ce sont des tapis de bourraches et d'anémones des bois que nous traversons. Nous poursuivons notre périple en frôlant Ennery et en redescendant sur les bords de l'Oise en passant par le bois de l'Hermitage où fleurissent des milliers de jolies jacinthes sauvages bleues. Sur les bords de l'Oise nous passons par le parc des Larris où nous pique niquons devant le petit étang. Nous continuons notre périple en longeant l'Oise jusqu'à Port Cergy avec un détour dans le bois de Cergy. Nous empruntons la sente des roches et remontons sur le haut de la base de loisir pour arriver au pied de l'Axe Majeur et rejoindre la gare de Cergy Saint Christophe. Une agréable étape fleurie de 23 km. Prochaine étape de Cergy à Conflans prévue le mercredi 30 avril. A bientôt pour de prochaines aventures !

Framboise LANOIR

10 AVRIL 2025 - Randonnée Classique - Beynes - 10.6 km

Départ depuis le château de Beynes. Après quelques sentes, nous nous élevons sur les coteaux de la Mauldre pour atteindre les vignobles. La campagne est magnifique avec la mosaïque des couleurs. Nous allons saluer Bourvil avant de rebrousser chemin. Un peu de forêt au-dessus de la réserve de

gaz. Et hop ! Nous sommes de retour, avec un passage au lavoir, après 10.6 km. Les 9 Pousse-Cailloux ont pris des couleurs...

Stéphane DIGRACI

13 AVRIL 2025 – Randonnée Classique – Neuville – 11 km

Temps gris et frais mais il ne pleut pas. C'est parfait ! Par contre il y a le rassemblement des rouleurs des belles mécaniques autos à l'espace Julien Green. Heureusement nous ne sommes que 7 marcheurs pour cette randonnée. Objectif Neuville sur Oise par les coteaux de Conflans et retour par les champs de Jouy-le-Moutier. Belle balade tranquille avec un arrêt devant la carte du restaurant Mr. Orbicole au château de Neuville, puis prise de photos au bord de l'Oise. Comme dit Framboise " Vous êtes toutes belles ! ". Passage par Maurecourt où les travaux de la mairie avancent bien. Arrivée dans l'ambiance musicale et sous les applaudissements d'un public nombreux (C'est une blague !). Nous avons quand même parcouru 11 km et, encore merci aux participantes. A la prochaine.

Alain DANIEL

13 AVRIL 2025 – Randonnée Classique – Osny – 24 km

Randonnée à Osny, sur le parcours du Val de Viosnes proposé par l'association de Saint-Ouen à l'automne dernier, mais avec quelques modifications. Nous prenons le coteau nord, en direction de Boissy, puis Montgeroult et enfin Ableiges, retour par le coteau sud de la Viosnes, surprenante par son débi. Nous avons dû jouer les acrobates pour passer quelques passages difficiles. Le banc de l'année dernière pour pique-niquer est toujours là, mais tourné maintenant face à la Viosnes. Le coin est très sauvage, dépaysant ! Les 4 Pousse-Cailloux bouclent leur périple de 24 km avec moins de 5h de marche effective. Belle moyenne !

Stéphane DIGRACI

15 AVRIL 2025 – Rando Santé – Ennery – 7 km

Rando Santé à Ennery pour 16 Pousse-Cailloux et une invitée. Après une visite de la petite ville, nous en sortons par un petit bois, qui mène à un autre petit bois, avec de jolies fleurs, jacinthes des bois, stellaires des marais, et déjà du muguet avec des fleurs en bouton. Nous prenons un chemin, magnifiquement tagué, pour entrer dans un dernier petit bois, mais celui-là avec un petit chemin cheminant dans un tapis de jacinthes des bois... superbe ! Nous rentrons à Ennery par la campagne après 7 km effectués en 2h50.

Stéphane DIGRACI



16 AVRIL 2025 – Randonnée Classique – Cergy – 10 km

Nous sommes 12 pour une nouvelle rando ce mercredi après-midi. Nous partons à 13h30 sous un ciel qui alterne entre nuages et soleil. Nous démarrons en direction du Parc de la Préfecture que nous traversons pour rejoindre, via une allée très verdoyante, l'ancienne gare de Cergy. Nous continuons en direction du village afin de rattraper, par une petite ruelle, la Sente des Roches et ses lavoirs. Après une pause à la maison de Gérard Philippe, nous longeons l'Oise jusqu'au pont qui nous permet d'aller

faire une boucle sur les Étangs de Cergy. Ensuite, nous nous dirigeons vers le village de Ham afin de rattraper le chemin vers le Bois de Cergy où Framboise et sa petite fille Aëlis nous attendent pour le traditionnel goûter du mercredi. Nous arrivons à 16h après avoir fait 10 km. Nous remercions Aëlis pour son délicieux gâteau. Étant donné que Pâques arrive ce week-end, j'avais également prévu quelques douceurs chocolatées. Merci pour votre présence et votre gentillesse.

Sandrine ORSINI



17 AVRIL 2025- Rando Santé - Forêt de Saint Germain - 8 km

Rando Santé en forêt de Saint-Germain au départ de la Croix de Noailles pour 7 Pousse-Cailloux. Petite randonnée de récupération, très agréable dans la forêt qui a revêtu son beau manteau vert. Nous rentrons après 8 km effectués en 2h50.

Stéphane DIGRACI



20 AVRIL 2025 - Randonnée Classique - Le Révillon - 19 km.

En ce jour de Pâques, les gros nuages gris ne présagent rien de folichon. Nous sommes 4, cape au fond du sac, à prendre la route direction Delincourt. A travers champs et bois, nos pas nous mèneront à Chambors puis Latainville où nous ferons la pause-café dans un jardinet bien caché, près de l'église. Retour vers Delincourt, puis le bois et le marais de Reilly où nous déjeunerons dans le calme avec pour fond sonore l'écoulement de la micro-cascade. Un quart d'heure de sieste au soleil avant de gagner Reilly, charmant village du Vexin. Retour à la voiture à 14h45 sans avoir sorti la cape du sac et avec un ciel plutôt dégagé. Merci à tous pour ces instants partagés dans la sérénité et le calme de villages agréables, mais les rencontres quasiment inexistantes.

Aurélié BOURLIATAUD

20 AVRIL 2025 - Randonnée Classique - Forêt de Saint-Germain - 13,5 km

Ce sont 10 Pousse Cailloux qui sont partis de la piscine de Saint-Germain pour parcourir 13.5 km sous la houlette de Régine.

Framboise LANOIR pour Régine BEHUE

22 AVRIL 2025- Rando Santé - Ile Adam - 8 km

L'objectif de la randonnée pour les 19 Pousse-Cailloux est d'atteindre le marais de Stors, les grottes et les carrières par la forêt. Nous filons donc tout droit dans la forêt, teintée de jolies couleurs et de fleurs, toujours des jacinthes des bois bien violettes, des orchidées orchis et déjà des brins de muguet presque en fleur. En approchant de la réserve naturelle, interdiction de ramasser, sur le chemin surplombant le marais, le long des carrières. Nous trouvons un grand tronc d'arbre approprié pour la pause. Nous ferons ensuite le chemin de retour, toujours en forêt, par de petits sentiers. Nous rentrons après 8 km effectués en 2h56.

Stéphane DIGRACI



23 AVRIL 2025 – Randonnée Classique – Bois de l'Hautil – 10.4 km

Nous sommes une équipe féminine de 5 Pousse Cailloux à nous retrouver au parking du cimetière de l'Hautil pour un parcours de 10.4 km coloré en violet entre Andrésy et Boisemont. Nous avons pris le temps d'admirer les jacinthes sauvages et autres fleurs sur notre passage. Une belle après-midi dans presque une goutte de pluie. A bientôt.

Framboise LANOIR

24 AVRIL 2025 – Randonnée Classique – Saint-Nom-La-Bretèche – 12 km

Nous traversons un bout de la ville pour déboucher dans la campagne, à travers plusieurs prés où des chevaux broutent paisiblement. Puis petit hic le long du ru de Gally. Nous passons ensuite devant le château de Villepreux. Nous prenons un peu d'élévation pour rejoindre le domaine des Tuileries et ses propriétés majestueuses, puis le long du golfe de Saint-Nom. Nous finissons enfin par la forêt de Marly et rejoignons les voitures avec 12 km au compteur. *(Stéphane Digraci)*

Stéphane DIGRACI

27 AVRIL 2025 – Randonnée Classique – Oinville sur Montcient – 12.7 km

Randonnée dominicale en après-midi, sous un beau soleil et une température plus qu'agréable. La campagne est belle, et les bois aussi. Nous, les 6 Pousse-Cailloux présents, avons parcouru 12.7 km à un bon rythme. *(Stéphane Digraci)*

Stéphane DIGRACI

27 AVRIL 2025 – Randonnée Classique – Conflans - Herblay – 11 km

Nous étions 16 pour un parcours de 11 km, sous un temps clair et ensoleillé. D'Andrésy nous avons grimpé vers les hauteurs du vieux Conflans-Sainte-Honorine, flâné dans le parc du Prieuré avant de revenir en longeant les berges paisibles de la Seine, bordées de ses péniches emblématiques.

Bertrand LESAGE

29 AVRIL 2025 – Rando Santé – Château de Chasse – 6.5 km

Une première pour la rando santé du mardi : Randonnée avec un pique-nique dans l'herbe, sous la fraîcheur des arbres, ou au soleil. C'est au choix, mais attention aux premiers coups de soleil ! Repas terminé, nous allons philosopher, sur l'Homme, la Nature, la Société, le Cosmos... des discussions

intéressantes naissent au gré des stations, horloge solaire, cimetière, petit pont... curieuses combinaisons entre la randonnée et l'esprit, ! Bref, nous bouclons quand-même nos 6.5 km. Merci aux 17 Pousse-Cailloux qui ont joué le jeu.



30 AVRIL 2025 – Randonnée Classique – 15ème étape de la Ceinture Verte d’Ile de France – Cergy Saint-Christophe – Conflans Fin Oise - 18 km

Nous sommes 13 Pousse-Cailloux pour effectuer cette 15ème étape de la Ceinture Verte d’Ile de France dont le parcours est sur « nos terres » puisque nous démarrons de la gare de Cergy Saint Christophe pour rejoindre celle de Conflans Fin Oise. Nous suivons scrupuleusement le tracé et faisons de nombreux détours par rapport à nos habitudes ! Nous pique-niquons à deux pas de l’arrivée dans le parc des Charvaux avec des desserts à profusion... Une tradition maintenant acquise avec les étapes de la Ceinture Verte ! Et comme nous ne sommes pas du tout chauvins, nous trouvons que cette étape fait partie des plus jolies ! Prochaine étape de Conflans Fin Oise au Château du Val et retour via un chemin différent (encore une étape sur un terrain bien connu !) prévue le mercredi 14 mai. A bientôt pour de prochaines aventures ! (Framboise Lanoir

Framboise LANOIR

Comptes-rendus des Marches Nordiques

03 AVRIL 2025 – Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 12.8 km

Il fait un temps idéal pour « nordiquer » pour les 15 Pousse-Cailloux présents pour cette sortie. Après les échauffements d’usage, nous partons via le chemin du Corra où après quelques enjambées à allure classique, nous accélérons gentiment puis plus sérieusement ! Au rond-point nous poursuivons notre parcours sur le Nord de la forêt, et revenons via le chemin des Ventes Frileuses. Un circuit de 12.8 km mené à 6.3 km/h de moyenne.

Framboise LANOIR



04 AVRIL 2025 – Marche Nordique Modérée– Forêt de Saint-Germain – 11.5 km

Au Corra, il y a 16 Pousse Cailloux qui attendent de savoir qui va les conduire sur les sentiers. J'aurai ce plaisir. Il a fait rapidement trop chaud et chacun s'est découvert et a vidé de sa boisson à l'occasion des quelques arrêts que ces conditions estivales ont imposés. Le rythme de la marche est resté soutenu à 5.5 de moyenne sur les 11.5 km de notre parcours. Nous pensions ne pas retrouver les tôles ondulées de fibrociment à proximité du parking des Pétrons. Malheureusement c'est encore le cas contrairement à l'autre tas vers Maisons Laffitte qui a disparu.

Lysiane ERARD



05 AVRIL 2025 – Marche Nordique – Maurecourt – 12 km

Après quelques difficultés pour se stationner (Gargantuade à l'Espace Gérard Blondeau), nous débutons par des échauffements sur le parking. Nous partons ensuite par le chemin du Tartalo pour rejoindre la ferme de Belle Fontaine, petit arrêt pour l'hydratation et nous avons plusieurs possibilités de parcours, pour la suite de la séance. Nous choisissons de prendre la direction d'Eancourt. Nous rentrons au point de départ par la plaine. Étirements en fin de séance après un parcours de 12 km mené à 6.1 km/h de moyenne

Michel NEYT



05 AVRIL 2025 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 12.3 km

Tout s'est bien passé pour les 2 Pousse Cailloux présent à cette Marche Nordique Rapide à la Croix de Noailles. Nous avons parcouru 12.6 km à 6,3 km/h de moyenne.

Stéphane DIGRACI

10 AVRIL 2025 – Marche Nordique – Verneuil – 12 km

La séance de marche nordique du jour s'est déroulée à Verneuil. Elle était assurée par un trio de choc : Michel, en qualité d'animateur, Philippe guide émérite dans la forêt, et Éric pour les échauffements et étirements. La découverte de très beaux chênes, un orme des montagnes, la stèle du général Shurdls, les fougères en gestation appréciée par les 13 participants n'a pas empêché la performance sportive, puisque les 12 km parcourus ont été réalisés à 6.5 km/h par le chef de file. Bravo à l'équipe du jour et un grand merci au trio de choc.

Annick MARDUEL pour Michel NEYT



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

Les allergies continuent et deviennent encore plus gênantes, les yeux, la peau, la respiration, tout pour renoncer à sortir. Bref, il y a quand même l'envie. Quelques éléments flatteurs de notre séance modérée du vendredi 11 avril : 12 marcheurs nordiques pour démarrer notre parcours de 10 km vers la terrasse de Saint-Germain en Laye puis la Mare aux Canes à 5.6 km de moyenne depuis la Croix de Noailles. Nous paraîtrons certainement sur les chaînes sportives du Rugby dont les joueurs de Paris nous ont fait une « holà » lorsque nous les avons croisés alors qu'ils étaient enregistrés par une équipe de journalistes !

Lysiane ERARD



12 AVRIL 2025 – Marche Nordique – Bois de l'Hautil – 10 km

Les 11 Pousse Cailloux ont parcouru 10 km dans les bois de l'Hautil.

Catherine BLEVIN

12 AVRIL 2025 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 11.5 km

Parcours classique autour des étangs. Il fait un temps de printemps, enfin !... Les 3 Pousse-Cailloux ont parcouru 11 ;5 km à 6 km/h moyen. Bon cardio.

Stéphane DIGRACI

17 AVRIL 2025 – Marche Nordique – Maurecourt – Base de Cergy - 13.3 km

Rendez-vous au parking de l'Espace Blondeau à Maurecourt pour les 21 participants. Échauffements réalisés par Eric. Départ vers le bord de l'Oise en direction du pont de Neuville. Après avoir traversé l'Oise, nous nous dirigeons vers les étangs de Cergy puis la passerelle rouge. Nous revenons à Maurecourt par les bords de l'Oise côté Jouy le Moutier. Un parcours de 13.3 km à 6 km/h avec des pointes 7.4km/h. Merci à Jean-Luc pour le serre-file.

Michel NEYT



18 AVRIL 2025 – Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain – 10.4 km

Un beau soleil est présent ce matin pour cette sortie à allure modérée de 10.4 km au Corra. Une série d'échauffements est assurée pour les 11 participants, puis nous démarrons notre parcours, nous progressons à vitesse moyenne de 5.4 km/h par les chemins et sous-bois tapissés de jacinthes, c'est super agréable. Pour terminer notre circuit fleuri, des étirements sont pratiqués et c'est Dominique qui les assure. Bonne semaine à tous.

Didier JOLLIVET



19 AVRIL 2025 – Marche Nordique – Peuple de l'Herbe – 10 km

Aujourd'hui, 10 Pousse-cailloux étaient au départ depuis le stade Mazières pour rejoindre le circuit du Peuple de l'herbe de Carrières sous Poissy d'une distance de 10 km. Comme habituellement, des séances d'échauffements et d'étirements ont été réalisées et le rythme de marche a été de 6.2 km/h avec une météo idéale pour une sortie nordique. Bon week-end de Pâques.

Didier JOLLIVET



19 AVRIL 2025 – Marche Nordique Rapide – Forêt de Saint-Germain – 12.1 km

Parcours classique au départ de la Croix de Noailles, en sens inverse dans la forêt. Il fait un temps sec. Les 4 Pousse-Cailloux ont parcouru 12.1 km à 6.2 km/h moyen. Bon cardio.

Stéphane DIGRACI

24 AVRIL 2025 – Marche Nordique – Ecancourt – 9.8 km

Ce sont 17 Pousse Cailloux qui se retrouvent à Ecancourt sous un magnifique ciel bleu sans nuage remplace les grosses pluies de la veille. Après les échauffements pratiqués par Bertrand, nous nous dirigeons dans le bas du bois pour suivre un joli chemin bordé de jacinthes. Un tapis violet nous accompagne le long de notre parcours. Nous remontons jusqu'au Belvédère, admirons la vue et poursuivons notre route. Des montées, des descentes et nous revenons à notre point de départ après 9.8 km menés à 5.8 km/h. Bertrand réalise une série d'étirements toujours sous un ciel magnifiquement bleu. Merci à Jean-Luc pour le serre-file.

Framboise LANOIR



25 AVRIL 2025 – Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain – 9 km

Nous accueillons Jean-Luc venu en vélo au départ à la Croix de Noailles. Nous partons en direction de l'Ouest en sacrifiant les échauffements car il fait doux le ciel est couvert mais pas menaçant. Nous rencontrons plusieurs engins qui regroupent les grumes des arbres abattus. Notre parcours doit s'adapter ce qui permet de s'engager sur des sentiers que nous n'avons encore jamais empruntés. Nous y avons éprouvé beaucoup de plaisir sur une distance de 9 km à 5.5 km/h dont quelques montées et descentes d'un dénivelé de 78 m.

Lysiane ERARD

26 AVRIL 2025 – Marche Nordique – Bois de L’Hautil – 10 km

Nous étions 10 Pousse Cailloux ce matin pour la marche nordique dans le bois de l’Hautil et comme d’habitude nous avons parcouru 10 km.

Catherine BLEVIN

26 AVRIL 2025 – Marche Nordique Rapide – Ecancourt – 10 km

Parcours classique : forêt, campagne, ferme de Bellefontaine, château du Faye, forêt. Il fait bon. Les 3 Pousse-Cailloux ont parcouru 10 km à 6.4 km/h moyen, même pas le temps de regarder les fleurs de printemps ! 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

Le dimanche 8 juin 2025 : Rallye parisien. Vous arpenterez un quartier parisien en résolvant des énigmes par équipe. Une journée sympathique et conviviale qui se terminera par un restaurant. Il reste 2 places. Si vous êtes intéressé, contacter très vite Marie-Françoise Chalavoux : f.chalavoux@gmail.com . Les détails pratiques seront adressés aux participants.

Le dimanche 15 juin 2025 : Pique-nique des Pousse-Cailloux. Dépêchez-vous de vous inscrire auprès de Dominique : dominique_amy@orange.fr IMPERATIVEMENT avant le 28 mai

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. Vous y serez les bienvenus.

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

6 septembre 2025 : Forum des Associations au stade Diagana à Andrésy où les Pousse-Cailloux seront ravis de vous accueillir sur leur stand

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

5 octobre 2025 : Octobre Rose à Andrésy

29 novembre 2025 : Assemblée Générale des Pousse Cailloux

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