



## MAI 2023

### C'était Hier

#### SYNTHESE COMPTES-RENDUS DES MARCHES NORDIQUES D'AVRIL 2023

Date	PC A	Lieu	Km	Vitesse Moy.	XX	Animateurs	Observations
01/04/ 2023 MN Dynamique	9	Ile Dérivation (Coutures)	10	5.9	20	Catherine Blévin	Nous étions 9 Pousse-Cailloux ce matin. Nous avons fait 10 km à 5,9 km/h. Et nous avons eu 3 gouttes d'eau !
01/04/ 2023 MN Rapide	7	Etangs de Cergy (Neuville)	14	6.2	20	Stéphane Di Graci	Pas de poisson d'avril sur ce parcours de marche nordique sur la base de Cergy-Neuville. Pas de pluie non plus et même un peu de soleil de temps en temps ainsi que des rafales de vent. Les 7 marcheurs présents ont cependant parcouru 14 km en 2h20, 160m de dénivelé positif, le tout à 6,2 km/h. Bon cardio.
06/04/ 2023 MN Dynamique	17	Forêt de l'Hautil (Ecancourt)	10.5	5.8	20	Framboise Lanoir	Ce sont 17 Pousse-Cailloux qui se retrouvent à Menucourt malgré la pluie très menaçante. Après une série d'échauffements dynamiques, nous partons à l'assaut des jacinthes sauvages sur le petit sentier bordant la forêt. Les fleurs bleues ne sont pas encore très écloses. Il faudra revenir un peu plus tard. Le thème de la séance n'étant pas que la recherche de jacinthes mais aussi de pratiquer le pas de 2, nous attaquons une première côte en utilisant cette technique. Une pause « déshabillage » en haut de la côte est nécessaire car s'il faisait un peu froid au départ, nous nous sommes déjà bien réchauffés ! Nous repartons sur du semi-plat et attaquons une deuxième côte. Nous arrivons sur le plateau dans la forêt où nous pouvons accélérer. Avant de nous acheminer vers des sentiers moins larges nous faisons un exercice de renforcement. La pluie nous rejoint et nous coupons le parcours afin de rentrer un peu plus vite. La pluie cesse et nous pratiquons une séance d'étirements au sec. Merci à Alain et Michel pour avoir assuré le serre-file.

07/04/ 2023 MN Douce	12	Forêt de Saint- Germain (Corra)	11.5	5.5	15	Didier Jollivet	Bienvenue à Sylvie qui débute la nordique. En cette belle matinée d'avril, nous sommes 12 marcheurs au départ afin d'effectuer un circuit de 11,5 km depuis l'étang du Corra. Nous effectuons une séance d'échauffements avant le départ et une séance d'étirements en fin de parcours. Nous avons marché à 5,5 km/h, soit à vitesse maxi prévue pour la marche nordique douce. Merci Lysiane pour ton aide à encadrer ce sympathique groupe.
08/04/ 2023 MN Dynamique	13	Forêt de Saint- Germain (Corra)	11.5	5.8	20	Didier Jollivet	Quel bonheur que de pratiquer notre sport avec un si beau temps. Didier résume la sortie en forêt de Saint-Germain « Le parcours du jour est de 11,5 Km depuis l'étang du Corra et 13 Pousse-Cailloux sont au départ dont Isabelle qui a déjà pratiqué et qui compte ré-adhérer à notre association. Nous effectuons une séance d'échauffements au bord de l'eau et c'est parti !... Nous marchons à vitesse moyenne de 5,8 km/h, la forêt est belle en ce printemps et on apprécie. En fin de parcours, des étirements sont assurés pour clore la séance.
08/04/ 2023 MN Rapide	5	Etangs de Cergy (Neuville)	12.5	6.2	20	Stéphane Di Graci	Nous sommes 5 au départ de Neuville Village. Temps magnifique mais température fraîche en début de matinée. Nous déroulons les échauffements puis nous partons sur les chemins. Nous avons vite chaud car le soleil donne bien. Au retour, nous faisons les étirements. Bon Cardio.
08/04/ 2023 MN initiation (FFR78)	3	Etangs de St-Quentin	6	5.5	20	Stéphane Di Graci	Nous sommes 3 Pousse-Cailloux à y participer, 2 débutantes et moi en animateur. Pour la séance de 14h, 20 débutants se sont inscrits et 8 en expérimentés. 4 animateurs, dont une en formation, s'occupent des débutants sur un premier parcours de 2 km pour l'initiation, suivi d'un second parcours de 4 km. Ce second parcours est en friche (difficile à mon avis pour un débutant). Les expérimentés partent sur un autre parcours de 8 km avec un autre animateur. A la fin, nous sommes accueillis avec du café et des madeleines. Comme il y a très peu d'inscrits pour la session de 16h, donc nous décidons de rentrer à Andrésy. Nous avons passé un bel après-midi.
13/04/ 2023 MN Dynamique	15	Forêt de l'Hautil (Blondeau)	11.7	5.8	20	Framboise Lanoir	Nous sommes 15 Pousse-Cailloux au départ de l'Espace Blondeau à Maurecourt. Il fait frais et venteux, alors des échauffements musclés s'imposent ! Nous voilà chauds pour démarrer cette séance dont le thème est de faire travailler le cardio. En haut de la côte de la rue Deneufchatel, nous descendons le chemin du Tartaleau. En bas, nous ne pouvons pas prendre le petit chemin du Trou Guichard fermé pour travaux alors nous empruntons la sente Berthe Morisot. Nous grimpons la sente de la Cavée et sur le plateau paré d'un jaune vif grâce aux champs de colza en fleurs, nous faisons un

							premier exercice cardio avant d'arriver à Bellefontaine. Nous entrons dans le bois et faisons une pause photo avec un tapis de jacinthes violettes à nos pieds. Nous repartons par le sentier en lisière de forêt bordée d'un liseret violet. Nous remontons pour accéder au chemin du Cordon puis redescendons pour arriver sur le chemin du Fay où nous pratiquons un deuxième exercice cardio, puis un dernier au début du chemin de la Folle Rue. Nous rejoignons ensuite à un bon rythme notre point de départ. Une séance d'étirements sous le soleil nous permet de bien étirer nos muscles et de revenir au calme après les 11.7 km parcourus et menés à 5.8 km/h avec 250 m de dénivelés. Un joli parcours jaune et violet !
14/04/2023 MN Douce	6	Forêt de Saint-Germain (Corra)	9	5.2	20	Lysiane Erard	Une météo qui s'annonçait pluvieuse mais qui n'a été que très fraîche. 6 participants à cette séance ont travaillé à améliorer leur technique (déroulé pieds et poussées de bâtons) pour arpenter sentiers et pistes cavalières à partir des Étangs du Cora. Une bonne allure de 5.2 km/h pour effectuer un parcours de 9 km. Bravo aux deux débutantes pour l'effort dans leur évolution ce qui permet au groupe de rester groupé sans trop d'arrêts.
15/04/2023 MN Dynamique	0	Peuple de l'Herbe (Stade Mazières)	0	0	0	Xavier Louvencourt	Au point de rendez-vous, sous une pluie battante, seul m'attendait Didier. Nous décidons d'annuler la séance.
15/04/2023 MN Rapide	0	Etangs de Cergy (Neuville)	0	0	0	Stéphane Di Graci	Forte humidité ce matin, zéro participant à la marche nordique de Cergy-Neuville, ayant parcouru zéro km en zéro minute donc à une vitesse moyenne infinie. Bon séchage !
20/04/2023 MN Dynamique	18	Etangs de Cergy (Dagnaudes)	10.6	5.9	20	Framboise Lanoir	Dix-huit Pousse-Cailloux sont au rendez-vous au parking des Dagnaudes à Neuville pour un parcours sur le thème des techniques de descentes. Après les échauffements dont nous avons bien besoin au vu des 6 degrés affichés au thermomètre, nous partons le long de l'Oise après avoir traversé le pont de Neuville en direction des Etangs de Cergy. Arrivés au Pont Rouge, magnifique sous le soleil, nous grimpons via diverses sentes en pratiquant le pas de deux jusqu'aux colonnes. Nous faisons la traditionnelle photo de groupes et nous attaquons les descentes avec différents exercices. Nous rentrons ensuite en faisant le tour des étangs et via les bords de l'Oise pour rejoindre le Ham. A l'arrivée, nous pratiquons une séance d'étirements. Un circuit de 10.6 km mené à 5.9 km/h de moyenne (exercices compris) et le tout sous le soleil. Merci à Michel pour son aide précieuse.
21/04/2023	7	Forêt de Saint-	8.7	5.2	15	Lysiane Erard	Voici un petit parcours de 8,7 km arpenté à allure modérée de 5,2 km par 7 marcheurs. Une

MN Douce		Germain (Corra)					belle remise en jambe pour Armelle et l'idéal pour rentrer chacun chez soi, se dépêcher de déjeuner et pour certains continuer ses occupations bénévoles de l'après-midi.
22/04/2023 MN Dynamique	3	Conflans Herblay (Hautes Rayes)	10.5	5.5	20	Michel Neyt	Malgré la pluie battante, 3 marcheurs se sont retrouvés pour parcourir 10.5 km sur Conflans à 5.5 km/h.
22/04/2023 MN Rapide	0	Etangs de Cergy (Neuville)	0	0	0	Stéphane Di Graci	Sortie annulée (pas de marcheurs au vu de la pluie battante)
27/04/2023 MN Dynamique	8	Forêt de Saint-Germain (Noailles)	10.8	5.7	20	Framboise Lanoir	Huit Pousse-Cailloux sont au rendez-vous au parking de la Croix de Noailles sous un magnifique soleil printanier. Après les échauffements d'usage, nous empruntons le chemin de Maître Particulier puis la route de la Vierge pour rejoindre la Mare au Canes. Nous repartons plein Est après un bref arrêt pour retrouver le chemin du Grand Veneur. Ce sera ensuite le chemin de Raucourt, la jolie route des Princesses et nous repartons plein Ouest pour rejoindre le chemin de Notre Dame de Bon Secours et remonter ainsi jusqu'à notre point de départ. Un circuit de 10.8 km mené gentiment à 5.7 km/h afin de pouvoir admirer des tapis de jacinthes sauvages ! Merci à Michel pour les étirements en fin de séance
28/04/2023 MN Douce	5	Forêt de Saint-Germain (Corra)	11.7	5.8	20	Lysiane Erard	Nous avons juste démarré sous une pluie fine pour continuer sous les quelques gouttes tombées des arbres et enfin terminer avec un ciel bien dégagé. Les couches de vêtements accumulés ont été remisés dans les sacs au fur à mesure des très brefs arrêts. C'est ainsi que le groupe des 5 marcheurs nordiques a réalisé un parcours de 11.7 km à 5,85 km/h. Bravo à tous, pour ce plaisir sportif partagé.
29/04/2023 MN Dynamique	10	Forêt de Saint-Germain (Noailles)	16	5.5	20	Michel Neyt	Nous avons parcouru 16 km à 5,5km/h. Une petite erreur de parcours a rallongé le circuit de quelques km mais a permis la cueillette de quelques brins de muguet !
29/04/2023 MN Rapide	5	Etangs de Cergy (Neuville)	12.4	6.1	20	Stéphane Di Graci	Nous sommes cinq marcheurs à Neuville village pour la marche nordique du jour. Après les échauffements, départ sur le chemin de halage pour rejoindre l'île de loisir. Nous en faisons le grand tour pour 12,4 km en 2h07 à une vitesse moyenne hors pause de 6,1 km/h. Retour par le même chemin de halage, puis les étirements. Bon cardio.



**Marche Nordique Dynamique du jeudi 6 avril dans l'Hautil**



**Marche Nordique Douche des vendredis 7, 14, 21 et 28 avril aux Etangs du Corra**



**Samedi 8 avril Marche Nordique Dynamique aux Etangs du Corra et Marche Nordique Rapide aux Etangs de Cergy**



**Marche Nordique Dynamique du jeudi 13 avril Hautil et Bellefontaine**



**Marche Nordique Dynamique du jeudi 20 avril aux Etangs de Cergy**



**Marche Nordique Dynamique du jeudi 27 avril en forêt de Saint-Germain**

# PROGRAMME DES SORTIES DE MAI A MI-JUIN 2023

## Rappel des règles de covoiturage :

- ✓ Une petite participation est demandée à chaque passager, à savoir :
  - Sorties habituelles : 1€ pour la Marche Nordique et 2 € pour les randonnées pédestres
  - Sorties un peu plus lointaines pour la Marche Nordique : 2 €
  - Sorties au-delà de 80 km aller/retour : 3 €
  - Grandes sorties (bords de mer, week-ends, semaines) : frais réels à partager
- ✓ Pour le retour en voiture, prévoir des chaussures de rechange.



Le mercredi 10 mai **Marche dynamique** d'environ 20 km à 5,5 /6 km h de moyenne – de 8 h à 12 h 30 environ hors temps de transport - Osny – Boissy l'Aillérie -Montgeroult  
Rdv à 7 h 15 Sur appel téléphonique (co-voiturage 1 €) Parking Stade Diagana (Sentier des Pointes, côté entrée du gymnase)  
Ou à 7 h 55 parking de la gare d'Osny (longeant la D92)

**FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)**



Le jeudi 11 mai 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Eancourt  
Rdv à 8h50 Parking de la Ferme d'Eancourt (Cour du Murier à Jouy le Moutier)  
Ou 8h40 Stade Diagana (Sente des Pointes, côté entrée du gymnase) pour le covoiturage sur appel téléphonique

**FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)**



Le vendredi 12 mai 2023 **Marche Nordique Douce** de 9h à 11h30 – Etang du Corra  
Rdv à 8h50 Parking de l'étang du Corra à gauche  
Ou 8h40 Parking Blondeau à Maurecourt pour le covoiturage sur appel téléphonique

**Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)**



Le samedi 13 mai 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – D'Andrésey aux Etang du Corra -  
Rdv 8 h 50 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésey pas de covoiturage

**Didier Jollivet (06 65 35 45 25)**



Le samedi 13 mai 2023 **Pas de Marche Nordique Rapide**



Le dimanche 14 mai **Randonnée classique** Golf de Joyenval à Chambourcy – 13.4 km – Bâtons de marche recommandés.

Rdv à 7 h 50 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésey pour le covoiturage  
Ou à 8 h 20 à Chambourcy – Parking de la route des Princesses – Etoile de Montaigu  
Départ 8 h 30

**Lysiane ERARD (06 77 00 57 81)**



Le lundi 15 mai **Randonnée classique** de 20 km environ avec pique-nique Maurecourt et alentours  
Rdv 7 h 50 à l'Espace Blondeau à Maurecourt – Pas de covoiturage  
Départ 8 h

**Annick Sourd (06 78 43 04 21)**



Le jeudi 18 mai 2023 **Pas de Marche Nordique Dynamique**



Le jeudi 18 mai **Clotilde Barbet** propose comme l'année dernière pour le jeudi après-midi de l'Ascension une rando de 14 km sur l'Hautil et les champs de Maurecourt  
Rdv 14h parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésy  
Départ 14h15



Le vendredi 19 mai 2023 **Pas de Marche Nordique Douce**



Le samedi 20 mai 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 –Peuple de l'Herbe à Carrières S/Poissy  
Rdv à 8h50 Parking Stade Mazière à Carrières s/Poissy – Pas de covoiturage

**Xavier LOUVENCOURT (06 86 17 02 02)**



Le samedi 20 mai 2023 **Marche Nordique Rapide** (6 km/h moyenne) de 9h à 11h30 – Base de Loisirs de Cergy  
Rdv 8h50 Parking de Neuville-sur-Oise, juste après le pont bleu sur la droite, en face du restaurant marocain "Le Chameau" en contre-bas de la Rue du Pont.

**Stéphane Di Graci (06 29 71 69 44)**



Le dimanche 21 mai **Randonnée classique** de 20 à 22 km avec pique-nique– Les Clayes-sous-Bois  
Rdv à 7 h 20 h Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésy pour le covoiturage  
Départ 7 h 30

**Stéphane Di Graci (06 29 71 69 44)**



Le mercredi 24 mai **Marche dynamique** d'environ 20 km à 5,5 /6 km h de moyenne en forêt de Marly – de 8 h à 12 h 30 environ ou à 14 h 30 environ pour ceux qui déjeuneront au restaurant (hors temps de transport)  
Déjeuner au restaurant à Marly le Roi pour celles et ceux qui le souhaitent. Appeler Framboise avant le 17 mai afin qu'elle puisse réserver le restaurant (environ 20 à 25 euros/personne)  
Rdv à 7 h 15 Sur appel téléphonique Parking Stade Diagana (Sentier des Pointes, côté entrée du gymnase)  
Ou à 7 h 55 Parking du Parc de Marly - Route de Bacchus – 78160 Marly-le-Roi  
Départ 8 h

**FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)**



Le jeudi 25 mai 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Etangs de Cergy  
Rdv à 8h50 Parking des Dagnaudes à Neuville GPS : 49°01'06"N2°03'11.5"E  
Ou 8h40 Parking Espace Blondeau pour le covoiturage sur appel téléphonique

**FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)**



Le vendredi 26 mai 2023 **Marche Nordique Douce** de 9h à 11h30 – Etang du Corra  
Rdv à 8h50 Parking de l'étang du Corra à gauche  
Ou 8h40 Parking Blondeau à Maurecourt pour le covoiturage sur appel téléphonique

**Lysiane ERARD (06 77 00 57 81)**



Le samedi 27 mai 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Etang du Corra  
Rdv à 8h50 Parking de l'étang du Corra à gauche  
Ou 8h40 Parking Blondeau pour le covoiturage sur appel téléphonique

**Michel NEYT (06 70 81 94 55)**



Le samedi 27 mai 2023 **Marche Nordique Rapide** (6 km/h moyenne) de 9h à 11h30 – Base de Loisirs de Cergy

Rdv 8h50 Parking de Neuville-sur-Oise, juste après le pont bleu sur la droite, en face du restaurant marocain "Le Chameau" en contre-bas de la Rue du Pont.

**Stéphane Di Graci (06 29 71 69 44)**



Le dimanche 28 mai **Randonnée classique** de 22 à 24 km avec pique-nique– Vallée de l'Epte au départ de Buhy

Rdv à 7 h 20 h Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésy pour le covoiturage

Départ 7 h 30

**Aurélié Bourliataud (06 88 43 02 47)**



Le jeudi 1<sup>er</sup> juin 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Peuple de l'Herbe à Carrières S/Poissy

Rdv à 8h50 Parking Stade Mazière à Carrières s/Poissy – pas de covoiturage

**FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)**



Le vendredi 2 juin 2023 **Marche Nordique Douce** de 9h à 11h30 – Etang du Corra

Rdv à 8h50 Parking de l'étang du Corra à gauche

Ou 8h40 Parking Blondeau à Maurecourt pour le covoiturage sur appel téléphonique

**Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)**



Le samedi 3 juin 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Andrésy – Ile de la Dérivation

Rdv 8 h 50 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésy - pas de covoiturage

**Catherine BLEVIN (06 29 48 15 37)**



Le samedi 3 juin 2023 **Marche Nordique Rapide** (6 km/h moyenne) de 9h à 11h30 – Base de Loisirs de Cergy

Rdv 8h50 Parking de Neuville-sur-Oise, juste après le pont bleu sur la droite, en face du restaurant marocain "Le Chameau" en contre-bas de la Rue du Pont.

**Stéphane Di Graci (06 29 71 69 44)**



Le dimanche 4 juin **Randonnée douce** de 11 km – Etangs de Cergy – Parc François Mitterrand

Rdv à 8 h 50 h Parking Bois de Cergy devant la Résidence des Châteaux Bruloir

Départ 9 h 00

**Sandrine Orsini (06 73 77 02 00)**



Le dimanche 4 juin **Randonnée classique** de 21 km avec pique-nique– Herbeville

Rdv à 7 h 20 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésy pour le covoiturage

Départ 7 h 30

**Dominique et Pierre Bérard (01 39 70 75 39)**



Le lundi 5 juin **Marche dynamique** de 22 km à 5,5 /6 km h de moyenne - Saillancourt – Sagy – Vigny – de 8 h à 13 h environ (hors temps de transport)  
Rdv à 7h30 Sur appel téléphonique (co-voiturage 1 €) 7h Parking Stade Diagana (Sentier des Pointes, côté entrée du gymnase)  
Ou à 7 h 50 Parking du Petit Centre Commercial (Eléphant Bleu) rue de la Coté des Auges à Menucourt  
Départ 8 h

**FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)**



Le jeudi 8 juin 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Ecancourt  
Rdv à 8h50 Parking de la Ferme d'Ecancourt (Cour du Murier à Jouy le Moutier)  
Ou 8h40 Stade Diagana (Sente des Pointes, côté entrée du gymnase) pour le covoiturage sur appel téléphonique

**FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)**



Le vendredi 9 juin 2023 **Marche Nordique Douce** de 9h à 11h30 – Etang du Corra  
Rdv à 8h50 Parking de l'étang du Corra à gauche  
Ou 8h40 Parking Blondeau à Maurecourt pour le covoiturage sur appel téléphonique

**Lysiane ERARD (06 77 00 57 81)**



Le samedi 10 juin 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Andrésey – Neuville -  
Rdv 8 h 50 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésey - pas de covoiturage

**Didier Jollivet (06 65 35 45 25)**



Le samedi 10 juin 2023 **Marche Nordique Rapide** de 9h à 11h30 – Forêt de l'Hautil  
Rdv 8 h 50 Parking angle rue des Coutures et rue Pasteur à Andrésey - Pas de covoiturage

**Xavier LOUVENCOURT (06 86 17 02 02)**

**DIMANCHE 11 JUIN PIQUE DES POUSSE CAILLOUX A GAILLON SUR MONTCIENT**  
**Merci de vous inscrire AVANT LE 26 MAI par mail [dominique\\_amy@orange.fr](mailto:dominique_amy@orange.fr)**



Le lundi 12 juin **Marche dynamique** de 22 km à 5,5 /6 km h de moyenne – Rueil-Malmaison – de 8 h à 13 h environ (hors temps de transport)  
Rdv à 7h15 Sur appel téléphonique (co-voiturage 1 €) 7h Parking Stade Diagana (Sentier des Pointes, côté entrée du gymnase)  
Ou à 7 h 50 Parking de la piscine des Closeaux (Bd Marcel Pourtout, 92500 Rueil-Malmaison)  
Départ 8 h

**FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)**



Le jeudi 15 juin 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Etang du Corra  
Rdv à 8h50 Parking de l'étang du Corra à gauche  
Ou 8h40 Stade Diagana (Sente des Pointes, côté entrée du gymnase) pour le covoiturage sur appel téléphonique

**FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)**



Le vendredi 16 juin 2023 **Marche Nordique Douce** de 9h à 11h30 – Etang du Corra

Rdv à 8h50 Parking de l'étang du Corra à gauche

Ou 8h40 Parking Blondeau à Maurecourt pour le covoiturage sur appel téléphonique

**Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)**



Le samedi 17 juin 2023 **Marche Nordique Dynamique** de 9h à 11h30 – Croix de Noailles – St

Germain en Laye

Rdv à 8h50 Parking du Rond point de la Croix de Noailles Coté restaurant

Ou 8h40 Parking Blondeau pour le covoiturage sur appel téléphonique

**Didier Jollivet (06 65 35 45 25)**



Le samedi 17 juin 2023 **Marche Nordique Rapide** (6 km/h moyenne) de 9h à 11h30 – Base de Loisirs

de Cergy

Rdv 8h50 Parking de Neuville-sur-Oise, juste après le pont bleu sur la droite, en face du restaurant

marocain "Le Chameau" en contre-bas de la Rue du Pont.

**Stéphane Di Graci (06 29 71 69 44)**

Tous nos rendez-vous sont susceptibles de modifications ou pire d'annulations en fonction des obligations et restrictions liées à la Covid 19 et aux alertes météo. Soyez très attentifs aux lieux et heures des rendez-vous.

Notre association essaie de s'adapter au maximum aux règles de sécurité qui nous sont imposées, Merci de les respecter.

## **RALLYE : INSCRIPTIONS AVANT LE 30 MAI**

**Samedi 10 juin à partir de 13h15 : Rallye – Il reste des places...**

Participation au 10e rallye pédestre des Deux rives de Seine, organisé par l'association historique Mémoire de Villennes, qui aura lieu à Carrières-sous-Poissy.

En vous promenant, et en vous amusant, vous découvrirez le patrimoine carriérois, guidés par d'anciennes célébrités de la ville. Vous trouverez l'itinéraire en résolvant des énigmes et en répondant à des questions, pour la plupart, d'observation. Le rallye se terminera par une réunion conviviale des équipes (présentation des solutions, remise des prix, cocktail offert par la ville).

Les départs prévus entre 13h15 et 14h15. Remise des Prix à 18h. Le lieu et l'heure de départ seront communiqués ultérieurement. Les départs seront échelonnés sur une heure.

Les équipes seront de 3 à 5 personnes.

**Les liaisons entre les trois lieux de la première étape se feront en voiture.** (Soit une voiture par équipe).

Inscription : 4 euros par personne. 15 places (+ liste d'attente) sur le principe du 1er arrivé, premier inscrit.

Le coût de l'inscription sera pris en charge par les Pousse-Cailloux.

**Merci de vous inscrire AVANT LE 30 MAI auprès d'Anne QUEMY [anne.quemy@orange.fr](mailto:anne.quemy@orange.fr)**

## INFOS DIVERSES

### INFORMATION DE LA FFR YVELINES

- **Des séances découverte à la Marche Nordique et/ou à la marche d'endurance** sont ouvertes à tous ceux qui souhaitent s'initier à ces marches. Les dernières séances auront lieu le samedi 3 juin de 13h30 à 17h30 sur l'île de loisirs de Saint Quentin-en-Yvelines dont l'accès au parking sera exceptionnellement gratuit. (Prévenir le gardien via la sonnette à l'entrée voiture). Le rendez-vous a lieu au parking du centre événementiel (ex piscine à vagues). Tarif pour les licenciés 3 euros et 5 euros pour les non licenciés. Plus d'informations : [yvelines.audax@ffrandonnee.fr](mailto:yvelines.audax@ffrandonnee.fr) ou [yvelines.marchenordique@ffrandonnee.fr](mailto:yvelines.marchenordique@ffrandonnee.fr)

- Le CDRP78 souhaite constituer une **équipe départementale de Marche d'Endurance Audax et cherche des volontaires pour aider à l'organisation de cette activité** (par exemple pour s'occuper des inscriptions, faire des demandes d'autorisation, créer des flyers...). Si vous êtes intéressé, merci de vous faire connaître auprès de Framboise ([francoise.beroud@gmail.com](mailto:francoise.beroud@gmail.com)). Une réunion de lancement est prévue le 11 mai 2023 à 14h à l'île de loisirs de Saint-Quentin

A noter que 4 brevets homologués Audax de 25 km sont déjà programmés :

- Samedi 3 juin 2023 : 13h30 – 18h30 île de loisirs SQY.
- Dimanche 29 juillet 2023 : 8h00 – 13h00 Conflans Ste Honorine.
- Dimanche 27 août 2023 : 8h00 – 13h00 Magny les Hameaux.
- Dimanche 3 décembre 2023 : 9h00 – 14h00 Téléthon St Germain en Laye.

- L'application de la FFRP MaRando® est disponible pour vous gratuitement et sans publicité sur les stores (Google Play ou App Store) – Plus de 60 circuits dans les Yvelines – N'hésitez pas à la télécharger !

- En tant qu'adhérent à la FFRandonnée, vous avez la possibilité de bénéficier de **réductions et offres préférentielles proposées par des partenaires de la FFRandonnée** sur :

- des randonnées et trekkings en France et à l'étranger
- des équipements techniques
- des séjours sous formes variées, hôtels, villages de vacances, résidences, camping...

Retrouvez l'ensemble des détails et des conditions sur la page « Partenaires » du site [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

### A VOS CALENDRIERS

**Dimanche 11 juin Rencontre Festive des Pousse-Cailloux à Gaillon-sur-Montcient** (idem en juin 2022)

Merci de vous inscrire **AVANT LE 26 MAI** auprès de Dominique Amy par mail : [dominique\\_amy@orange.fr](mailto:dominique_amy@orange.fr)

**Quelques autres infos en attendant le prochain journal qui paraîtra vers le 15 juin :**

- Le lundi 19 juin : Andrézy – Juziers par le GR2 – environ 30 km sur la journée. Retour en train.
- Le mercredi 5 juillet : tour de Paris (partie 1) environ 25 km
- Les 8 et 9 juillet : week-end à Amiens et campagne amiénoise
- Les 5 et 6 septembre : Vernon – Val de Rueil (environ 60 km) par le GR2. Plus d'informations suivront.
- Le lundi 18 septembre : tour de Paris (partie 2) environ 25 km

## **RECHERCHE DE VOLONTAIRES**

**Le dimanche 25 juin** : Fête de la ville d'Andrézy. A cette occasion, les Pousse-Cailloux sont sollicités pour animer une marche d'une dizaine de kilomètres dans et autour d'Andrézy avec départ à 9h00 devant le Centre Julien Green. Aussi nous recherchons parmi nos adhérents 2 ou 3 accompagnateurs qui seraient volontaires pour accompagner Véronique CIVEL qui a d'ores et déjà accepté d'animer cette marche. Nous pourrions bien sûr fournir un circuit si besoin. Merci par avance de votre aide et de vous faire connaître auprès de Framboise ou Patrice d'ici le 30 mai.

**Le vendredi 13 octobre** : Salon des Séniors à Andrézy (Julien Green). Nous recherchons 1 ou 2 volontaires pour nous aider à tenir le stand des Pousse-Cailloux, soit le matin (9h – 12h30) soit l'après-midi (12h30 – 17h). Merci par avance de votre aide et de vous faire connaître auprès de Framboise ou Patrice d'ici le 30 mai.

**La prochaine réunion mensuelle aura lieu le  
LUNDI 5 juin 2023 à 20 H  
Dans les algécos du stade Diagana**