



JUIN 2025

Réunion du
17/06/2025

Etaient présents

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



Le **Pique-nique des Pousse-Cailloux** s'est déroulé sous le signe de la convivialité, la sympathie et la bonne humeur. Bravo à tous les cuisiniers(ières) et pâtissiers(ières) pour les délicieuses et variées gourmandises sucrées et salées. Une ambiance de folie pour le « tournoi » de pétanque de l'après-midi, disons une belle partie de rigolade ! Merci à tous pour votre participation et un merci supplémentaire pour toutes celles et ceux qui ont aidé pour la préparation la veille et le rangement le jour « J ». En bref, une jolie journée pour la cinquantaine de Pousse-Cailloux présents.

Grande traversée des Volcans d'Auvergne – Suivez l'aventure de nos 10 Pousse Cailloux dans les comptes-rendus également disponible sur notre site internet : <https://www.randonnee78.fr/andresy/nos-dernieres-sorties/1258-sorties-de-mai-2025>

GR2 entre Herqueville et Rouen : Huit Pousse Cailloux se sont aventurés sur les chemins pentus du GR2. Deux jours sous un ardent soleil, de magnifiques vues sur la Seine et de jolies villages traversés. Un

sympathique périple que vous pouvez visionner sur notre chaine YouTube : <https://youtu.be/xFkszJRC2Y8>

Et pour cet été, les Pousse Cailloux ne s'arrêtent pas. N'hésitez pas à consulter le programme de sorties :

<https://www.randonnee78.fr/andresy/programme-de-sorties>

A noter que faute de participant, nous stoppons l'essai de Marche Nordique en soirée car même en changeant de jour (passage du mardi au jeudi), pas de succès alors qu'il semblait y avoir une demande de certaines personnes. Il n'y aura pas de Marche Nordique Rapide pendant l'été. Elles reprendront fin septembre.

Enfin, si vous souhaitez participer à la randonnée culturelle et gourmande organisée par l'Office du Tourisme de Saint-Germain et la FFRP le 12 octobre prochain, voici le lien pour vous inscrire <https://www.seine-saintgermain.fr/offres/randonnee-intercommunale-5eme-edition-sur-la-thematique-imperiale-saint-germain-en-laye-fr-5465631/> Si vous êtes intéressé, nous vous conseillons de vous inscrire dès l'ouverture de la billetterie car l'an dernier tout était complet fin juin.

Bel été à toutes et tous

Framboise

C'était Hier **Comptes-rendus des randonnées**

01 MAI 2025 – Randonnée Classique – Andrésy – Neuville Jouy – 16 km

17 Pousse-cailloux (selon l'animatrice) se sont rassemblés ce matin au parking des Coutures pour un défilé de 16 km entre Seine-Oise, avec une revendication commune : passer une bonne journée sous le soleil. Notre cortège s'est élancé sur les bords de Seine vers le confluent, puis a pris le chemin de Neuville. A l'entrée du village, les garçons ont rejoint la cause paysanne, en grim pant sur un tracteur sans âge. Un peu plus loin, à la base de Cergy, de nombreuses familles sont venues grossir le cortège. Nous avons alors décidé, de faire dissidence et de rejoindre le parc Raclet de Jouy pour satisfaire les revendications de pause repas qui commençaient à se faire entendre. Le rassemblement festif autour de boissons et douceurs partagés était ponctué du coassement des grenouilles qui poursuivront leur tapage sonore jusque tard dans la nuit. Après une halte près de la glycine, nous avons battu le pavé de l'ancienne voie de chemin de fer. Nous nous sommes dispersés vers 14h15. Une distribution aux camarades de brins de muguet a clos cette manifestation. Merci à Christiane pour cette sympathique attention !

Annick MARDUEL

04 MAI 2025 – Randonnée Classique – Du côté de la Vaucouleurs – 14 km

Il fait bien frais ce matin pour les 6 Pousse-Cailloux partis de Breuil-Bois-Robert en direction de Auffreville-Brasseuil, Nous avons eu un passage en forêt avec un peu de dénivelé. Très vite nous

longeons la Vaucouleurs puis des champs cultivés qui nous offrent de jolies nuances et en plus avec le soleil retrouvé. Nous arrivons à Vert, un charmant village. Nous avons traversé à gué le Morand sans aucune difficulté. Puis nous voici à Villette, très joli bourg. Tout au long de ce parcours nous avons pu admirer beaucoup d'arbres très beaux dans de vastes jardins. Nous avons pu apprécier, au loin, la collégiale de Mantes la Jolie avant notre retour au parking. Merci à tous les participants et à bientôt sur les chemins.

Francine KNAFF



04 MAI 2025 – Randonnée Classique – Andrésy - 12 km

En ce dimanche ensoleillé (malgré les prévisions météo), ce fut une agréable rando pique-nique, en petit comité. Après avoir traversé le bois de l'Hautil puis longé les magnifiques champs d'orge vert ondulant sous le vent, nous avons fait une halte au cimetière de Maurecourt et rendu un hommage à notre cher Patrice disparu. Au total, ce sont 12 km parcourus très tranquillement pour finir par un sympathique goûter chez Clotilde, qui vous recommande le cake au chocolat de "Pépites", le chocolatier d'Andrésy !

Clotilde BARBET



05 MAI 2025 – Marche Dynamique – Andrésy – Triel - 15 km

En ce lundi 5 mai, matinée sportive pour 10 Pousse-Cailloux. S'il faisait un peu frais au départ de Diagona, la côte de la Croix St Marc et un doux soleil les ont vite réchauffés. A la Sente des Marais, ils ont suivi le GR2, jusqu'à l'église St Martin de Triel. Petite pause, ensuite, place Prévost, pour admirer l'exposition photos de plein air, avant de suivre le chemin de halage jusqu'à la rue Fleury pour revenir, en flanc de coteau, par des sentes agrémentées de magnifiques iris et roses. A l'école Jean de La Fontaine, quelques Pousse-Cailloux révisent les célèbres fables. Ils reprennent leur route, et, pour rester dans l'ambiance, font un détour par la Fontaine d'Andrésy. A l'arrivée, c'est 15 km au compteur pour un groupe plus Lièvre que Tortue puisque la vitesse moyenne de cette marche dynamique a été de 5.4 km/h.

Annick MARDUEL



07 MAI 2025 – Randonnée Classique – Conflans – Neuville – Jouy – Vauréal - 16 km

Neuf Pousse-Cailloux, encore bien couverts, étaient au rendez-vous matinal, devant l'Espace Blondeau. Si le circuit se déroulait en territoire bien connu (Maurecourt, Andrésy, Conflans, Neuville, Jouy et Vauréal), les Pousse-Cailloux sont cependant sortis des sentiers battus pour s'aventurer dans de petits sentiers les obligeant à faire "le mur" et des ruelles et placettes bien fleuries du quartier des Eguérêts.

Ils ont, bien sûr, fait quelques haltes devant du patrimoine plus classique, à Neuville, le château, le poulailler, l'œuvre du sculpteur Falek illustrant le bien vivre ensemble et véritable symbole pour la photo de groupe des Pousse-Cailloux et à Jouy, les lavoirs et la mairie annexe. Ils ont accompli, l'air de rien, 16 km et étaient de retour à l'heure du déjeuner vers 12h30.

Annick MARDUEL



Du 06 au 18 MAI 2025 – Grande Traversée des Volcans d'Auvergne

06 MAI : Le jour J est enfin arrivé. Direction Paris Bercy Bourgogne - Pays d'Auvergne tout un poème rien que de nom. Je retrouve sans peine mon groupe de joyeux drilles à la gare. On peut lire sur les visages de chacun le plaisir de se retrouver, faire partie de cette nouvelle aventure, l'excitation naissante. Arrivée à 16h31 à la gare de Clermont, pause rapide à notre hôtel pour déposer nos valises d'où nous repartons très vite à la découverte de la ville. Le temps est gris souris, une pluie fine pour bienvenue. Le rugby est omniprésent dans la ville. Nous retrouvons Patricia et Patrick nos deux derniers gais lurons en début de soirée. Le groupe est désormais au complet. Temps pour nous de se retrouver autour d'un premier verre à l'Oval où nous faisons honneur aux plats locaux sans grande légèreté... (Catherine Gey)

07 MAI : J1 - Après une nuit à Clermont, notre objectif est de rejoindre Laschamps après 16.5 km et 900 m D+. Nous partons donc de bon matin en tram, puis ... en bus, mais pour rejoindre notre point de départ de la randonnée à Chamalières. Notre périple commence immédiatement par une montée sur une belle

voie romaine et ne s'arrêtera qu'au sommet. Au loin, le puy de Dôme est visible rapidement... il semble loin et haut. Le chemin, parfois raide, tourne autour du puy et finit par rejoindre le train panoramique après une séquence aménagée avec des escaliers irréguliers. Rapidement, nous devons nous couvrir... le froid devient de plus en plus présent au fur et à mesure que nous approchons du sommet. Après quelques photos du temple de Mercure, un tour panoramique sur le sommet avec une superbe vue sur les volcans, une salle pique-nique à l'abri du froid, nous accueillons heureusement pour le déjeuner. Repu, nous reprenons notre chemin, tout en descente, parfois un peu raide, et en forêt à la fin. A Laschamps, nous dévions du chemin pour le gîte du soir, l'Espace Volcan. Belle journée de randonnée, en attendant avec impatience la suite... *(Stéphane Digraci)*

08 MAI : J2 - Nous quittons Laschamps pour rejoindre le lac de Servières, par des chemins bien balisés GTVA couvrant plusieurs GR. La météo est comme hier. Au programme, deux petites montées entrecoupées par de jolis villages en forêts ou pas, et à la fin, une grosse montée pour finir. Nous avons toujours la vue sur le puy de Dôme et sa chaîne des puys, qui s'éloigne progressivement... Devant nous, nous cherchons le puy de Sancy. Les paysages sont sublimes et beaucoup de fleurs. Au détour d'un chemin, une rivière le traverse... devons nous déchausser ? Une petite passerelle improvisée nous permet heureusement de traverser au sec. Un abri à Neuville (non pas d'erreur), pour le pique-nique est le bienvenu. A Orcival, nous sortons du chemin pour la visite du village et de basilique, et un café dans le bistrot du coin. Et enfin la grande montée, d'abord très raide, tant attendue pour arriver au Lac de Servièr... le gîte est tout à côté. Un petit groupe d'irréductibles décide d'en faire le tour malgré le crachin qui commence... Ça valait le coup ! Au final, 22 km et 720 D+ et 2,2 km et 20 m D+ pour le tour du lac. La suite demain... *(Stéphane Digraci)*

09 MAI : J3 du lac de Servières au Mont Dore. Lors du tour du lac hier, nous prenons connaissance d'une modification du GR non encore reportée sur les cartes, pour supprimer l'accès à un parc d'estive ; nous ne fûmes donc pas surpris de quitter le lac par la forêt sur un chemin en belle pente. En sortant de la forêt sur les pentes du puy de l'aiguille, un superbe chemin est "tracé" au milieu des bruyères aboutissant au col de Guéry. Nous sortons du GR pour grimper sur un petit pic nous donnant une vue surplombant le lac de Guéry et sa forêt. Dans la descente, Régine trouve une mâchoire de dynausaure... nous la confions à l'office du tourisme du lac pour un collectionneur (pas déçus de savoir que ce n'est pas une mâchoire de dynausaure...). Après une petite pause, nous reprenons notre chemin dans la forêt. Nous dévions une nouvelle fois pour aller voir une grande cascade. Sortant du bois, nous profitons du soleil pour déjeuner avant la montée sur un plateau. Après ce complément d'énergie (très bon pique-nique fourni par le gîte), nous traversons un plateau un peu surréaliste, d'approche du puy Gros. Nous évitons le raccourci menant au Mont Dore bien qu'il commence à pleuvoir, juste une petite pluie. Le chemin montant est caillouteux et glissant. Au sommet, nous avons une belle vue sur le puy de Sancy et le Mont Dore. La descente est tout aussi difficile. Nous traversons ensuite un joli petit bois aux couleurs flashies au-dessus de la Bourboule. La Dordogne nous conduira ensuite jusqu'au Mont Dore. Un très beau parcours, parsemé de jonquilles, de 20 km 700 m D+ et D-, mais technique. Il nous aura fallu 8h30 dont 5h de marche pour rejoindre le gîte des Hautes Pierres. Au menu ce soir, la fameuse truffade. Demain, le Sancy et les chemins de crêtes. *(Stéphane Digraci)*

10 MAI : J4 du Mont Dore à Chareire, via le puy de Sancy, avec 20,7 km et 1000 m D- et 840 m D-. Nous revoici sur les chemins ce samedi. Après un petit tour du Mont Dore imposé par le parcours, nous commençons à grimper et cela ne s'arrêtera qu'au sommet du Sancy, d'abord par la forêt, puis sur les pentes du Capucin et du puy Clergue, et enfin l'approche du Sancy par le chemin des crêtes. Plus on monte, plus il fait froid et un vent à décorner un bœuf, et les pentes sont vertigineuses ! La montée au sommet, puis la redescente sont un peu technique, et nous nous en sortons très bien. A ce stade, les estomacs sont dans les talons... Nous cherchons un lieu à l'abri du vent pour pique-niquer, avec le délicieux panier que nous a préparé le gîte. Puis, nous poursuivons notre chemin, en descente, à travers des prairies de montagne. Après quelques passages en forêt, nous sommes rendus à notre gîte suivant, pour une bonne potée auvergnate, après 4h30 de marche effective. Demain sera un autre jour... *(Stéphane Digraci)*



11 MAI : J5 De Chareire à Egliseneuve d'Entraigues - Réveil en fanfare suite à un court-circuit dans l'interrupteur de la chambre Jonquille qui déclencha une alarme stridente et réveilla rapidement les chambres Gentiane et Narcisse. Récupération de nos valises par la malle postale à 8 heures pétantes. Dimanche oblige. La pluie qui a décidé d'être à nos côtés pour la plupart de la journée nous pousse à revêtir nos capes et pantalons de pluie, à l'exception de nos incorrigibles optimistes. Une première partie nous conduira au village de Picherande. Nous croisons en chemin un troupeau de vaches disciplinées qui suit étonnamment la voiture de son maître. Ah les temps modernes ! Nous bifurquons à l'église et traversons la forêt du même nom. Nous découvrons un étonnant château sur les hauteurs, encore en chantier, le château de Ravel au sortir de la forêt, fruit de la famille Chazal qui s'escrime à la manière du facteur Cheval à réaliser son rêve de grandeur. Nous passerons ensuite devant la grande cascade de Barthe. Nous finirons par arriver au lac Chauvet où nous ferons notre pause-déjeuner profitant d'une accalmie de courte durée. La forêt de Chauvet que nous traverserons ensuite est sans doute la plus belle partie de notre randonnée du jour. On reste bouche bée devant la beauté de cette forêt de charmes au hauteur vertigineuse. La terre meuble de notre dernière descente ralentira nos pas. Nous finirons par arriver à la Grange du village d'Entraigues relativement "humides" où nous passerons la nuit. 22 km 2 - Dm+340 - Dm-440 (Catherine Gey)

12 MAI : J6 d'Egliseneuve d'Entraigues à Lugarde. C'est une étape de transition vers les monts du Cantal. Elle nous fait traverser les prairies du Cézalier, où de nombreux troupeaux de vaches dévorent la bonne herbe pour ensuite faire de bons fromages. Nous contournons par les pentes, la montagne de la Rodde à travers les prés en jouant avec les barbelés, puis le Jolon. A Condat, nous pique-niquons dans les gradins du stade de foot. Merci à Patrick, d'avoir fait les courses sur la base de la liste établie tant bien que mal au petit-déjeuner. Car en effet, dans notre prochain gîte, nous devons nous préparer nos dîner et petit-déjeuner. Après Condat, une longue montée dans les Tranchades en forêt de Saint Amandin-Lugarde, avec des pierres qui cassent les jambes.... Nous sommes bien heureux d'arriver dans le joli petit village de Lugarde. Le dîner est vite préparé et la soirée se transforme en délires....
Demain, la suite de notre périple. (Stéphane Digraci)



13 MAI : J7 de Lugarde à Dienne. Petite étape de 21 km et D+550 m dans les Puys et Plateaux du Limon et ses estives, où il y avait autrefois de nombreux burons. Le début du parcours est chaotique... on a l'impression de marcher dans le lit d'un ruisseau avec sa boue et ses cailloux. A Saint Saturnin, le village semble mort, commerces fermés et pas de canard. Heureusement que nous avons une ration de secours pour le pique-nique (rappel : hier au gîte de Lugarde, nous avons dû faire les courses). Puis, nous faisons l'ascension dans les plateaux d'estive... c'est désertique, les maisons des burons sont en mauvaise état, ou à moitié écroulées. Nous trouvons un près accueillant pour déjeuner, devant une jolie vallée avec une vue qui porte loin. Un peu avant le point le plus haut du jour, nous croisons enfin une âme humaine. Un technicien de la coopérative agricole prépare une estive pour accueillir environ 900 vaches de l'Aveyron ! Nous arrivons à la Croix du Gendarme, point où nous quittons le GR pour rejoindre Dienne et notre gîte. Nous dégustons des plats locaux : le Pounti et une tourte au Saint-Nectaire, et une tarte aux myrtilles pour finir. Demain, il faudra remonter à la Croix du Gendarme pour reprendre notre GR. (*Stéphane Digraci*)

14 MAI : J8 de Dienne à Lavialle, commune du Le Claux. Comme prévu, nous remontons à la Croix du Gendarme. Nous ne sommes plus que 8 marcheurs. Nous attendons un peu en ce lieu pour qu'un petit groupe parte à la recherche d'une paire de lunettes perdue qui ne fût pas retrouvée. L'attente est agréable, il fait grand soleil. Le chemin qui nous mène au puy du jour, le puy de Niermont, se nomme le chemin des Quirous (chemin du sel dans les années 1600), balisé tous les 20 mètres d'une pierre levée pour que personne ne se perde dans le brouillard. Nous rencontrons une nouvelle fois le technicien de la coopérative agricole. Florence nous trouve un bel endroit au sommet pour le pique-nique avec une vue imprenable. A peine le déjeuner terminé, nous essayons une averse de grêle qui nous suivra un bon moment. Sympa de voir les grêlons rebondir sur le sol ! Nous descendons rapidement le puy. Au col de Serre, le soleil est revenu, nous bifurquons vers Lavialle, pour le très beau gîte du Puy Mary qui est sur notre parcours. Nous arrivons très tôt avec seulement 15.5 km et 650 m D+, sur un parcours désertique, pas une âme qui vive, pas un village, mais magnifique. Nous souhaitons un bon retour à Catherine qui rentrera demain en Ile-de-France. (*Stéphane Digraci*)



15 MAI : J9 de Lavialle au col de Néronne via Le Falgoux. Nous quittons, presque à regret le gîte du Puy Mary qui nous a si bien accueillis, par une belle matinée ensoleillée. Après la traversée un peu plus bas du Le Claux, les hostilités commencent : une belle grimpette, d'abord en forêt, puis à découvert sur le Suc Gros. Les marques de GR sont ambiguës, nous avons failli nous tromper de chemins. Nous avons une belle vue sur le Puy Mary et la brèche de Rolland. Sur le haut plateau, le vent s'est levé, il est glacial. Nous longeons le Rocher de l'Aygue. Au début du Luchard, changement de vallée, la descente vers Le Falgoux se présente sur un chemin en lacets, se terminant par un petit sentier habituel du type "ruisseau avec galets". Petit arrêt au bistrot du coin pour nous réconforter de la montée de 4 km sur route qui nous attend, pour rejoindre le col de Néronne où nos chambres d'hôtes nous attendent. Nous quittons le GR après 1 km, il restera 3 km à descendre demain pour le retrouver. L'auberge du col de Néronne est une belle surprise,

aussi bien par l'accueil, les chambres, le dîner avec du chou farci et la vue sur le parcours du lendemain, le puy Violent.... Au total du jour, 18.2 km avec 920 m D+ et 770 m D-. (*Stéphane Digraci*)

16 MAI : J10 du Col de Néronne à Le Fau via Le Falgoux. Comme prévu nous descendons du col par la route pour retrouver le GR. C'est plus facile que la veille, et nous sommes tous en forme après cette bonne nuit ! Le Roc du Merle s'annonce vite avec quelques raides montées en forêt. Au sommet dégagé de végétation, nous faisons notre pause du matin au soleil. Nous rencontrons d'autres groupes pour papoter un peu (c'est quand même rare sur ce parcours pour le rapporter). Puis, une descente vers un haut plateau où nous trouvons un agréable près pour nous sustenter, avant d'engager la montée du puy Violent. Près du sommet, des baliseurs maintiennent les repères du GR. Quatre marcheuses de notre groupe ne se sont pas fait violence pour gravir le puy jusqu'au sommet. La descente vers Le Fau se réalise bien. Au total, 20.5 km 920 m D+ 1180 m D-. Demain, c'est notre dernière étape, la plus difficile. (*Stéphane Digraci*)

17 MAI : J11 de Le Fau à Super Lioran. Nous quittons de bon matin le gîte de Le Fau. La journée va être longue, le soleil brille. Après La Bastide, le Roc d'Hozières se présente, une rude et longue montée le long de l'Aspre, une jolie rivière. Nous passons le col du Redondet, puis un chemin à flanc de montagne nous approche du Puy Mary. La pause s'impose. Le Puy Mary est une attraction pour les touristes, les cyclistes et les marcheurs. La montée au sommet est aménagée en marches irrégulières en béton. La descente sur l'autre face est chaotique. On doit mettre les mains ! Le chemin de crêtes nous mène ensuite à la Brèche de Rolland, passage difficile. Un chemin de contournement existe, mais décidons de passer par la brèche : pas de bâton, les mains sont nécessaires, limite escalade. Nous la passons sans encombre. Le chemin de crêtes se poursuit, passant dessous Pyrénées Arsène, le col de Cabre et le col de Font de Cère à flanc de montagne, puis la descente vers Le Lioran. Le parcours aura été réalisé en 9 heures, avec 20.5 km 1180 m D+ et 1000 m D-. Fin de l'étape, fin du séjour. Demain, c'est avec nostalgie que nous rentrerons à la maison. . (*Stéphane Digraci*)

18 MAI : Le Retour. C'est fini ! Après de nombreux paysages très différents, montagnes, estives, hauts plateaux, peu de villages, des chemins de toutes sortes, pierreux, secs, humides, en rivière, à flanc de montagne, souvent raides voire très raides, de multiple passages à guet, un climat plutôt clément malgré un peu de pluie (mais très peu) et de la grêle, plusieurs gros puy à gravir, Dôme, Sancy, Violent, Gros, Niermont, Mary et d'autres, de bonnes rigolades notamment à Lugarde, la nature avec presque personne sur les chemins, des fleurs, de beaux gîtes bien accueillant, 230 km 8650 D+m 7840 D-m, nous descendons de la station du Super Lioran vers la gare du Lioran, dernière ballade, pleins d'images dans les yeux et dans la tête. A la gare, en attendant le TER, le puy Mary nous nargue au loin. Sur le trajet, nous revoyons une petite partie de notre périple. Une bonne équipe de marche, Patricia, Florence, Patricia, Catherine, Régine, Jean-Michel, Sun, Mohammed, Stéphane, et Patrick pour les courses pour Lugarde et l'assistance à Catherine pour son retour prématuré, merci ! . (*Stéphane Digraci*)

11 MAI 2025 – Randonnée Classique – Gaillon sur Montcient - 15 km

Tous les Pousse Cailloux n'ont pas fait le pont. 7 courageux ont profité de cette belle journée pour prendre l'air dans la nature. Départ du Parking de Gaillon- sur-Montcient par une petite montée de mise en jambes. Nous longeons le Golfe de la Chouette par le GR2 qui nous amène à Seraincourt, puis Jambville. Là nous rencontrons une future manifestation « les caisses à savon ». De jolis prototypes imaginés par des artistes en herbe en partant de diverses mécaniques. Mais ce n'était pas l'heure du défilé. Nous poursuivons notre rando dans le bois de Laimboeuf jusqu'à Le Hazay, puis le Bout Guyon pour atteindre Rueil. Un coup d'œil sur le lavoir et le retour se fait par L'Épinette. Arrivée au parking à 12h30. Merci à mes compagne et compagnons. A bientôt.

Jacques GAUDRY



11 MAI 2025 – Randonnée Classique – Forêt de l'Hautil - 14 km

Six Pousse-Cailloux et une aspirante Pousse-Cailloux se retrouvent au départ du cimetière de l'Hautil ce dimanche après-midi sous une chaleur lourde. Nous rejoignons la Folle Rue pour monter au château du Faye puis prendre le chemin de Chanteloup à Courdimanche (un des préférés de Caroline) vers Bellefontaine. Après la ferme, montée vers la forêt où la fraîcheur de l'ombre est bienvenue. Direction Écancourt, son golf, son lavoir abandonné, et juste avant d'arriver au belvédère, quelques gouttes de pluie sans conséquence. Nous traversons la D22 pour revenir par la forêt jusqu'au Parc aux Étoiles, chemin du Cordon de l'Hautil, parfois surnommé chemin des cratères qui zigzague en effet au milieu des effondrements, un petit bout de chemin des Picardes jusqu'à la mare du même nom, route de la Ruelle Corneille pour retraverser la D22 et revenir vers le chemin de la Grille du Parc puis chemin de la Grande Rue pour revenir au parking après 13.7 km.

Jean-Luc JACQUOT



12 MAI 2025 – Randonnée Classique – Conflans - 10 km

Sous un ciel couvert nous sommes 7 marcheurs à prendre la direction de Conflans. Puis nous quittons les quais pour remonter vers la ruelle du Gouffre. Nous admirons le potager au pied de la tour Montjoie, puis empruntons la rue de la Tour pour déboucher sur la place de l'Eglise. Après une visite de l'église Saint Maclou, nous rejoignons le musée de la Batellerie, le château du Prieuré et son parc avec les magnifiques serres. Nous sortons au bout et redescendons par la rue de la Fosse du Moulin pour déboucher sur les quais. Mais je voulais vous emmener à un endroit précis et pour cela on remonte par la rue de la Vierge. Nous voilà dans la rue de la Savaterie et, au 49 une céramiste Emmanuelle Manche tient son atelier en pleine falaise. Mais nous sommes Lundi, cela mérite sûrement une visite. Retour sur la place Fouillère puis Andrézy. Sur notre retour une petite photo dans la résidence le confluent avant que nous quittons

successivement deux marcheuses. Pas de pluie pour ce circuit de 10 km et heureusement car quelques heures plus tard un vrai déluge s'est abattu sur Andrésy. A bientôt !

Alain DANIEL



14 MAI 2025 – Randonnée Classique – 16ème étape de la Ceinture Verte d’Ile de France – Conflans Fin Oise – Château du Val et retour – 25.3 km

Nous sommes 10 Pousse Cailloux à nous retrouver devant la gare de Conflans Fin d’Oise pour cette 16ème étape de la Ceinture Verte d’Ile de France qui traverse notre bien connue forêt de Saint Germain. Finalement, il faut que je me concentre car pour aller à la Muette j’aurais tendance à prendre un autre chemin que celui tracé « Ceinture Verte ». Idem pour rejoindre le Château du Val qui est l’aboutissement de l’étape. Nous revenons à notre point de départ par des petits chemins ombragés et ce n’est pas peine de chercher les traits jaune et rouge il n’y en a pas sur ces chemins-là ! Une belle journée où nous aurons parcouru 25.3 km sous un magnifique ciel bleu et un soleil qui nous a bien chauffé (il n’y avait pas que le rosé de Bertrand sur le chemin du retour !). A bientôt pour la suite de l’aventure qui aura lieu le mercredi 11 juin entre le Château du Val et le Château de Marly et retour via un chemin de mon cru.

Framboise LANOIR



18 MAI 2025 – Randonnée Classique – Pontoise - 14 km

Nous sommes 5 ce matin, le temps est couvert et nous partons d’un bon pas vers Pontoise en traversant le Parc des Larris pour rejoindre le quartier de l’Hermitage. Nous passons devant le four à pain et faisons une boucle dans un petit bois puis nous rejoignons le Parc de la ville où nous faisons notre pause. Sachant que la Foire du Vexin est installée sur la grande place près de la cathédrale, je propose d’y faire un tour pour découvrir les agriculteurs, producteurs et artisans du Vexin qui nous ont mis l’eau à la bouche. Après cette petite parenthèse, nous montons sur les remparts où nous avons une belle vue sur St Ouen l’Aumône, Pontoise et Cergy. Nous reprenons le chemin du retour et arrivons avec le soleil devant le Bois de Cergy après avoir parcouru 14 km. Merci à tous pour votre présence.

18 MAI 2025 – Randonnée Classique – Peuple de l’Herbe - 9 km

Matinée un peu fraîche pour cette randonnée classique nous menant du stade Mazières à Carrières sous Poissy jusqu’au Parc du Peuple de l’Herbe. Le soleil fait son apparition vers 11h et nous finissons nos 9 km en 2h30.

Marie-Françoise CHALAVOUX

20 MAI 2025– Rando Santé -- Forêt de Saint-Germain - 6.5 km

Rando Santé en forêt de Saint-Germain, entre deux ponts, celui de Maison Laffitte et celui du Pavillon de la Muette. En cette chaude après-midi, les sous-bois sont agréables. Thierry est venu avec un Petit Suisse, que nous nous sommes partagés à la pause. Il n'en reste rien ! Nous le remercions avec ferveur. Nous finissons avec le parcours arboricole pour l'étude des feuilles, Myriam est la pro du jour. Après 6.5 km, nous voilà de retour aux voitures. Les 16 Pousse-Cailloux du jour et l'invitée en essai ont assuré.

Stéphane DIGRACI



21 MAI 2025 – Randonnée Classique – Jouy-le-Moutier – 13.6 km

Cela fait si longtemps qu’il n’a pas plu à Andrésy qu’on en a perdu l’habitude. Trois Pousse-Cailloux seulement au départ ce 21 mai, dûment équipés pour affronter les averses. En route pour une boucle de 13.6 km, depuis le cimetière de l’Hautil. Sans lister toutes les sentes parcourues, quelques noms parmi les plus jolis : Folle Rue, Tartaleau, Trou Guichard, la Cavée, Cochevis (une cousine de l’alouette), Croix Villecoq, Première sente des Cinq Chênes, chemin du Haut de la côte à le Gueule Rouge. Une petite visite au passage aux brebis de la ferme d’Écancourt, qui nous ont un peu traités par le mépris. Et pour finir une pluie pas si redoutable que ça.

Jean-Luc JACQUOT

25 MAI 2025 – Randonnée Classique – Parmain – 16.1 km

Aurèlie se joint à nous car tous les Pousse-Cailloux présents font la matinée. Elle devra manger son pique-nique à la maison ! A peine prêt pour partir depuis la gare que nous essayons une belle averse. Nous nous réfugions quelques instants sous le hall en attendant une accalmie qui vient vite. Puis enfin, nous marchons... très vite hors de la ville, vers notre première destination : le Trou à Morts, où nous ne laisserons bien évidemment personne. Nous alternons ensuite bois et campagnes, montées et descentes pour rejoindre le Sausseron. Nous faisons un petit passage à l'étrange exposition en plein air, le jardin de Michel Charpentier. Puis le retour vers Parmain par le bois. Nous avons parcouru 16.1 km avec une température douce mais un air chargé d'humidité.

Stéphane DIGRACI



26 MAI 2025 – Randonnée Classique – Carrières sur Seine – La Défense – 21 km

Aujourd'hui 8 Pousse-Cailloux se sont aventurés en terre inconnue (ou presque). Cet itinéraire de gare (Houilles - Carrières sur Seine) à gare (La Défense) les a conduits, pour débiter, au pays des impressionnistes le long de la Seine : du charmant vieux Carrières à la passerelle Eole, puis sur la promenade bleue pour rejoindre Colombes. Après un pique-nique dans le parc des Oiseaux, les 8 Pousse-Cailloux ont emprunté la coulée verte qui les fera glisser jusqu'à Courbevoie. Dans le parc de Bécon, ils ont effectué un petit tour en Suède et Norvège grâce au pavillon de l'exposition universelle de 1878 qui accueille aujourd'hui un musée. Quelques enjambées supplémentaires ont suffi pour atteindre la destination finale : le parvis de la Défense. Les 21 km, entre nature et milieu urbain, ont été parcourus sans une goutte d'eau, malgré la météo capricieuse.

Annick MARDUEL



27 MAI 2025– Rando Santé -- Gerberoy - 8 km

Rando Santé à Gerberoy, ce petit village fleuri de roses mais pas que, de seulement 150 âmes, paumé dans l'Oise. Nous arrivons de bon matin dans l'immense parking obligatoire. D'abord la randonnée : nous contournons le village par un joli petit chemin forestier, le groupe se languit... Par la campagne, nous rejoignons la Chapelle sous Gerberoy, petit hameau en dessous de Gerberoy avec sa jolie petite église et son lavoir, puis Moulin la Chapelle, avec son joli grand moulin. Par un chemin forestier, nous remontons à Gerberoy. A l'entrée du village, nous le contournons une nouvelle fois, le long des anciennes murailles... frôle t'on la rébellion ? Non, la patience est là ! Nous entrons finalement dans le village pour une visite guidée : roses et autres fleurs embellissent chaque ruelle, et tout le monde cherche la rose qui sera la plus parfumée... fallait voir les nez de 22 Pousse-Cailloux se balader de rosier en rosier. Nous visitons aussi la collégiale, et personne n'est tombé dans le puits de 70 mètres. A l'heure du déjeuner, 8 km sont au compteur... nous avons donc bien mérité notre pitance. L'après-midi est consacrée à la visite des jardins remarquables du peintre Le Sidaner. De retour au bercail, nous nous sommes

arrêtés pour une rapide visite de la basilique de Saint-Germer de Fly. Dimanche prochain, c'est la fête de la rose à Gerberoy : il est attendu entre 7000 et 14000 visiteurs en fonction de la météo. Si le cœur nous en dit...

Stéphane DIGRACI



28 MAI 2025 – Randonnée Classique – Bois de Neuville – 11 km

Nous sommes 8 au départ du Bois de Cergy à 13h30. Le temps est incertain mais nous serons finalement accompagnés par le soleil jusqu'au retour. Nous longeons les maraîchers pour rejoindre le Port de Cergy et passer du côté des étangs que nous traversons en direction de la maison de retraite de Neuville. Sur l'Oise, des couples de cygnes. Nous arrivons au Bois de Neuville qui est toujours interdit. Nous en faisons le tour et récupérons le chemin qui nous mènera à Ham puis au Bois de Cergy pour notre traditionnel goûter au cours duquel nous avons échangé sur divers sujets. Nous avons fait 11km et sommes arrivés à 16h. Merci pour votre bonne humeur.

Sandrine ORSINI



29 MAI 2025 – Randonnée Classique – Bois de Neuville – 13 km

Rando classique dans la forêt de Saint-Germain, pour une boucle en quête des Oratoires. Yaka suivre les Croix bleues. Nous partons de la Croix de Noailles, dans la partie sud de la forêt. Le Maître Particulier nous mène droit sur N-D de Bon Secours. Puis par un sentier et la Route Royale, nous aboutissons à Sainte-Geneviève. Après un détour à la Mare aux Canes, la Vierge des Polonais, N-D de Czestochowska, est toujours bien sur son chêne à l'étoile des Six Chiens... il faut dire qu'elle n'a pas trop eu de chance, celle-là... elle est pourtant bien gardée par le Camp des Loges ! Le chemin suivant conduit à Saint-Anne, et le suivant à Jeanne d'Arc, Croix plantée en souvenance de la Pucelle, pour sa réhabilitation. Ensuite, quelques zigzags en forêt... Il faut bien faire les kilomètres prévus et rebrousser chemin pour boucler et aboutir à une circulation de l'énergie potentielle de zéro. Ça y est, il déraile... Que nenni, Saint Joseph est là, niché dans son

chêne, seul Saint au milieu de toutes ces Saintes ! Enfin, des Dos d'Ane nous ramènent au départ, la Croix de Noailles, avec une pérégrination de 13 km et une Ascension du 29 mai de 68 mètres.

Stéphane DIGRACI



Comptes-rendus des Marches Nordiques

02 MAI 2025 – Marche Nordique Modérée- Forêt de Saint-Germain – 11 km.

Nous sommes 9 participants ce matin au Corra, le temps digne d'une journée d'été, on va transpirer pour parcourir les 11 km du jour. Après les échauffements, nous effectuons notre circuit à 5.5 km/h en empruntant des chemins ombragés. Des pauses sont assurées pour boire car il fait très chaud. Pour terminer des étirements sont réalisés. Merci à Dominique et à Jean-Luc de leur aide.

Didier JOLLIVET



03 MAI 2025 – Marche Nordique – Vieux Conflans – 10.5 km

De bonnes conditions météo pour marcher en nordique aujourd'hui pour 4 Pousse-cailloux qui ont parcouru 10.5 km depuis Andrésy en longeant le bord de Seine avec quelques bonnes grimpettes dans la vieux Conflans, puis la sente des Laveuses. Ensuite, nous revenons vers Andrésy par le plateau du moulin, le parc du prieuré, la tour Montjoie et son petit jardin médiéval et enfin le bord de Seine jusqu'au Pointil et le parking de la rue des Coutures. Des échauffements et des étirements ont été effectués en début et fin de séance.

Didier JOLLIVET

03 MAI 2025 - Marche Nordique Rapide - Etangs de Cergy - 12.7 km

Parcours classique autour des étangs et dans les montées, en cherchant les lieux frais. Il fait chaud. Les 7 Pousse-Cailloux ont parcouru 12.7 km à 6.2 km/h de moyenne, en compétition avec une maman oie bernache et ses petiots ! Bon cardio.

Stéphane DIGRACI



06 MAI 2025 - Marche Nordique - Andrésy - 7 km -

Ce sont 2 Pousse Cailloux qui ont parcouru 7 km le long des Berges de la Seine à Andrésy pour cette première Marche Nordique en soirée.

Framboise pour Catherine BLEVIN

09 MAI 2025 - Marche Nordique Modérée - Etangs de Cergy - 10.2 km

Nous étions 15 PC à Neuville pour arpenter ce parc de loisir aux possibilités si variées que nous n'avons pas hésité à nous aventurer du long de l'Oise et des étangs jusqu'aux sous-bois où l'accrobranche a colonisé toutes les frondaisons. Le vent frais ressenti sur les pelouses dégagées nous a conduits vers les endroits plus abrités. Quelques haltes pour s'hydrater et se dévêtir ont à peine ralenti le rythme régulier du groupe à la moyenne de 5.6km/h sur une distance de 10.2 km. La séance d'étirements sur le terrain de boule s'est déroulée dans une ambiance concentrée et bien détendue comme il convient à ce moment de récupération.

Lysiane ERARD



10 MAI 2025 - Marche Nordique Rapide - Etangs de Cergy - 10.5 km

Rendez-vous au parking de Neuville pour les 6 participants. Après les échauffements, nous partons en direction de la passerelle rouge où nous décidons de continuer notre parcours jusqu'à l'entrée de la guinguette Gérard Philippe. Nous revenons au point de départ par les bords de l'Oise. Nous avons effectué 10.5km à 5.9km/h de moyenne.

Michel NEYT

15 MAI 2025 – Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 10.6 km

Rendez-vous aux Etangs du Corra pour cette sortie en nordique. Nous sommes 13 Pousse Cailloux qui vont parcourir 10.6 km à 6.1 km/h de moyenne sur une multitudes de petits chemins un coup à droite et un coup à gauche ! Une séance d'étirements et c'est parti pour la suite de la journée ! Merci à Jean Luc pour le serre file et les photos des fleurs ainsi que de son explication sur les orchidées de nos contrées.

Framboise LANOIR



16 MAI 2025 – Marche Nordique Modérée – Etangs de Cergy-Forêt de Saint-Germain – 9 km

11 Pousse-Cailloux qui avaient consulté la même version du programme de marche se sont retrouvés ce vendredi matin à Neuville. L'animateur prévu ayant lu une autre version et s'étant dirigé vers la forêt de Saint-Germain, c'est Joëlle qui a été promue leadeuse et nous entraînés dans une boucle au travers de la base de loisirs de Cergy jusqu'au Pont rouge (où a été tournée la fin du dernier épisode de la série « Balthazar », censée avoir lieu dans le futur). Après avoir traversé l'Oise, retour par le chemin de halage rive droite pour retraverser par le pont de Neuville. 9 km sous le soleil.

Jean-Luc JACQUOT

Trois marcheuses se sont retrouvées aux Etangs du Corra pour un parcours de 10 km à 5.5 km/h sous la houlette de Lysiane.

17 MAI 2025 – Marche Nordique – Peuple de l'Herbe – 10.5 km

Un groupe de 10 participants est présent ce matin afin d'effectuer un parcours de 10.5km, bienvenue parmi nous à Virginie qui a déjà une expérience en marche nordique. Le ciel est couvert, mais pas de pluie annoncée pendant notre marche. Après des échauffements au stade Mazière, nous parcourons notre circuit à 6 km/h tout en appréciant la beauté du site environnant l'étang de la Galiotte et du parc du Peuple de l'Herbe. En fin de séance, des étirements sont assurés. Une matinée sportive et plaisante.

Didier JOLLIVET



17 MAI 2025 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 11 km

Rendez-vous au parking de Neuville pour les 4 Pousse-Cailloux présents. Échauffement d'une dizaine de minutes. Petit changement : même trajet que la semaine dernière mais en sens inverse. Nous avons parcouru 11km à 5.6 km /h.

Michel NEYT

22 MAI 2025 – Marche Nordique – Maurecourt – Neuville – 10 km

Échauffements dans le square Gérard Blondeau pour les 15 participants. Départ vers les bords de l'Oise, puis direction Conflans Saint-Honorine, traversé du pont de Conflans. Premier arrêt au niveau de la station d'épuration de Neuville pour hydratation. Suite de la séance jusqu'au pont de Neuville après la traversée du pont, deuxième arrêt pour hydratation et se dévêtir un peu. Fin de parcours par le retour au point de départ. Etirements en fin de séance. Nous avons parcouru 10 km à 6.1km/h de moyenne.

Michel NEYT



23 MAI 2025 – Marche Nordique Modérée – Forêt de Saint-Germain – 12 km

Treize Pousse Cailloux présents aux Etangs du Corra démarrent fraîchement sur les sentiers autour de l'Etang. Le rythme est soutenu, tout le monde suit sans peine sur les 10 premiers kilomètres pour qu'ensuite certains commencent à ressentir quelques signes désagréables : les pieds qui chauffent, les hanches un peu douloureuses, le dos tassé, bref encore deux kilomètres et nous étirons dans la bonne humeur tous ces muscles et articulations qui ont bien travaillé... La moyenne est à 5.8km, c'est dire la progression depuis septembre. Félicitation à tous les participants.

Lysiane ERARD



24 MAI 2025 – Marche Nordique – Forêt de Saint-Germain – 10.5 km –

Rendez-vous aux étangs du Corra, échauffements sous quelques gouttes de pluie, départ en direction de la Muette. Premier arrêt pour l'hydratation et se dévêtir et deuxième arrêt au niveau du pont Sncf, après avoir effectué quelques montées et descentes. Suite du parcours sur les chemins habituels. En fin de parcours nous avons vidé le reste de nos gourdes sur une bûche de bois qui brûlait sous les arbres... Le trajet est de 10.5km mené à 5.4 km. Etirements en fin de séance.

Michel NEYT

24 MAI 2025 – Marche Nordique Rapide – Forêt de Saint-Germain – 12 km

Marche Nordique Rapide en forêt de Saint-Germain en Laye depuis la Croix de Noailles. Nous sommes 4 Pousse-Cailloux ce jour, pour un parcours au doigt mouillé, qui s'avère être un peu nouveau et bien sympa, avec en final, 12 km à 6.3 km/h moyen. Bon cardio.

Stéphane DIGRACI

30 MAI 2025 – Marche Nordique Modérée – Forêt de Saint-Germain – 10.5 km

Ce matin le groupe a parcouru 10.5 km à 5.5 km/h, nous étions 12 participants dont Isabelle venue s'essayer à notre sport. Des échauffements et des étirements ont été réalisés. Nous avons eu un temps superbe, soleil et chaleur, nous avons emprunté les chemins forestiers les plus ombragés possibles. Merci à Jean-Luc pour le serre-file et à Carole pour les photos.

Didier JOLLIVET

31 MAI 2025 – Marche Nordique Rapide – Etangs de Cergy – 12 km

Parcours classique autour des étangs, les boucles et les montées, en cherchant les lieux frais. Il fait chaud. Les 5 Pousse-Cailloux ont parcouru 12 km à 6,1 km/h de moyenne. Bon cardio.

Stéphane DIGRACI

31 MAI 2025 – Marche Nordique – Hautes Rayes – 11 km

Le ciel est couvert aujourd'hui pour effectuer un parcours de 11 km depuis le plateau du moulin à Conflans vers Herblay-La Frette par la plaine et le bord de Seine. Le groupe est composé 6 Pousse-cailloux, des échauffements sont effectués et c'est parti. Après avoir traversé la plaine et rejoint Herblay, nous empruntons des successions d'escaliers (montées et descentes), le dénivelé enregistré est de 275 m sur l'ensemble du parcours. Nous revenons en longeant le bord de Seine, puis nous montons vers le collège des Hautes Rayes via la sente des laveuses. Nous avons marché à 5.6 km/h. Des étirements sont pratiqués pour terminer la sortie.

Didier JOLLIVET

LE PROGRAMME DES SORTIES

est joint au journal

Il est disponible également en cliquant sur

<https://www.randonnee78.fr/andresy/programme-de-sorties>

CALENDRIER DES MANIFESTATIONS

A intégrer dès maintenant dans vos agendas

Attention : certaines sorties réclament votre inscription

Du 22 au 28 juin 2025 : Séjour en Corrèze.

Le 29 juillet 2025 : Accompagnement des enfants de l'EVS d'Andrézy en randonnée au Parc du Peuple de l'Herbe avec pique-nique et animation par la Maison des Insectes. La participation des Pousse Cailloux avec enfants et petits-enfants sont bienvenus. Si vous êtes partant, merci de contacter Annick (annick.sourd@gmail.com)

Du 15 au 17 août 2025 : Week-end rando à Arras et environs proposé par Régine. Inscriptions closes

Le 6 septembre 2025 : Forum des Associations au stade Diagana à Andrézy 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.

Le 5 octobre 2025 : Octobre Rose à Andrézy - Informations suivront

Le 12 octobre 2025 : Randonnée culturelle et gourmande organisée par l'Office du Tourisme de Saint-Germain et la FFRP. Voici le lien pour vous inscrire <https://www.seine-saintgermain.fr/offres/randonnee-intercommunale-5eme-edition-sur-la-thematique-imperiale-saint-germain-en-laye-fr-5465631/> Si vous êtes intéressé, nous vous conseillons de vous inscrire dès l'ouverture de la billetterie car l'an dernier tout était complet fin juin.

Le 29 novembre 2025 : Assemblée Générale des Pousse Cailloux - Informations suivront

Du 7 au 14 mars 2026 : Séjour Raquettes au Grand Bornand – Inscriptions auprès de Stéphane avant le 25 juin : stephane.digraci@gmail.com

Les 11 et 12 avril 2026 : Week-end rando à Rouen et Lyons la Forêt proposé par Yolande. Détails à venir.

Du 2 au 9 mai 2026 : Séjour de rando-tourisme sur la côte amalfitaine (Région de Naples) – Inscriptions auprès de Stéphane avant le 30 juin : stephane.digraci@gmail.com

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>

PROCHAINE REUNION MENSUELLE

Ouverte à tous

Rendez-vous à la rentrée (informations communiquées ultérieurement)