

# Club de la Retraite Sportive et Culturelle de l'Hautil

1 Place du Cœur Battant - BP 10039 95038 Cergy Pontoise  
Cedex

rsch.rando@gmail.com www.rsch.fr tél 06 84 72 52 96

## Programme des randonnées



- \* Départ parking du Parc des Sports, Avenue Auguste Blanqui (route de Courdimanche) à Vauréal, sauf autres précisions
- \* L'heure indiquée est l'heure de départ ! Nous vous demandons donc d'arriver 15 minutes avant.
- \* Comme pour toute activité au RSCH, chaque adhérent doit avoir avec lui la carte RSCH, la fiche rempli médecin traitant/personne à prévenir, une pièce d'identité, la carte vitale
- \* Ce calendrier peut-être modifié, les animateurs sont responsables du bon déroulant des activités. Ils peuvent, entre autres, être amenés à modifier ou annuler une randonnée.

DATE	Rdv départ à	INTITULÉ	Lieu de départ Rando -	Km de la rando	Animateurs	Obs	indice d'effort / niveau
<b>RANDOS MAI 2024</b>							
mercredi	1/5/2024	13h30					
jeudi	2/5/2024	8h00	Forêt Fontainebleau : Cassepot-St Germain-Ussy	RV : RER Cergy le Haut à 8h00 pour Gare de Fontainebleau (8€)	18 km	Christian et Catherine	RER A + ligne R (8h) IBP 51 moyen
jeudi	2/5/2024	10h30	Architecture et curiosités dans le XIVème	RER A Cergy le Haut Parc Montsouris (Cité Univ..)	8,2 km	Annie et Pascal	Limite 20 pers Pique nique IBP 22
mercredi	8/5/2024	13h30	Tour d'Ennery	parking du stade Ennery (1,3€/1€)	6 km	Christine et Michel	facile IBP 16
jeudi	9/5/2024	9h00	Toit du véxin	Bréançon (1,7€- 1,4€)	23 km	Patrick et Catherine	peu difficile IBP 64
jeudi	9/5/2024	13h00					
mercredi	15/5/2024	13h30	Boisemont	Vaureal parc des sports	6	Annie et Pascal	Facile IBP 22
jeudi	16/5/2024	8h00	Canon-Cuvier-Longue Val.	RV : RER Cergy le Haut pour Gare de Bois le Roi (8€)	18 km	Christian et Catherine	RER A + ligne R (8h) IBP 47 moyen
jeudi	16/5/2024	13h00	Parnes - Chaudry - Montjavoult	1 rue Arthur Lefrançois Parnes	12 km	Patrick et Bernard	moyenne IBP 35
mercredi	22/5/2024	13h30	Le peuple de l'herbe	Carrières sous Poissy (1€- 0,8€)	7km	Christiane et Bernard	Facile IBP 19
jeudi	23/5/2024	9h00	Montfort L'Amaury	Parking du Palais . Montfort l'Amaury (4 - 3,20 €)	21 km	M.France et Eliane	Moyenne IBP 53
jeudi	23/5/2024	13h00	Oinville sur Montcient - Brueil	Parking mairie Oinville ( 1,4€ / 1,1€)	12 km	Christine et Michel	Moyenne IBP 35
mercredi	29/5/2024	13h30	Boucle de Menucourt	Parking du COSEC (0,40 - 0,30€)	6 km	Patrick	Facile IBP 23

thalasso

			RANDOS MAI 2024					
jeudi	30/5/2024	8h00	Forêt Fontainebleau : Avon-Boutigny-Malmontag,	RV : RER Cergy le Haut pour Gare de Thomery (8€)	18 km	Christian et M France	RER A + ligne R (8€)	IBP 47 moyen
jeudi	30/5/2024	9h00	La vallée de l'aubette	Théméricourt-Maison du parc 1,60€ ou 1,30€	24KM	F,S,VIARDOT	PR 12 Vexin français	
jeudi	30/5/2024	13h00	Stèle du souvenir	Parc des sports	13,5 km	Patrick	moyenne	IBP 39

			RANDOS JUIN 2024					
mercredi	5/6/2024	10h30	Architecture et curiosités dans le XIVème	RER A Cergy le Haut Parc Montsouris (Cité Univ..)	6,5	Annie et Pascal	Limite 20 pers Pique nique	IBP 19
jeudi	6/6/2024	9h00	Arronville- Hénonville	Arronville place centre village (2,70 €/ 2,10 €)	20,5 km	Eric et M France		Difficile
jeudi	6/6/2024	13h00	Les étangs du bois de l'Ilon	Guernes (3,4€ - 2,7€)	13km	Christiane et Bernard		IBP32
Belle ile en mer	mercredi	12/6/2024						
	jeudi	13/6/2024						
	jeudi	13/6/2024						
mercredi	19/6/2024	13h30	Jouy le Moutier, Ecancourt - Rougeux	Parking gymnase des Merisiers (0,4€/ 0,3€)	6,9 km	Christine et Michel		IBP 23 assez facile
jeudi	20/6/2024	9h00	Autour de l'Abbaye du VAL	rue du Pavillon de chasse MERIEL (2,10-1,70 €)	16 km	Catherine Eliane		moyenne
jeudi	20/6/2024	13h00	La chaussee Jules Cesar et la vallée de la Viosne	Boissy l'aillerie gare 0,90€ et 0,70€	12km	F,S VIARDOT	PR 30 Vexin	Moyen
mercredi	26/6/2024	13h30						
jeudi	27/6/2024	9h00	Rando festive à Breuil en Vexin	Ferme du Haubert, Breuil en Vexin (1,70€/1,40€)	6,5km / 12km	Catherine et Christian		assez facile

			RANDOS JUILLET 2024					
mercredi	3/7/2024	13h30	Bois de Cergy	Bois de Cergy (0,60 - 0,50€)	6,5	Annie et Pascal		IB°P 18
jeudi	4/7/2024	9h00		Herblay église (1,80 €/ 1,40€)	18 km	Eric et Eliane	VOP PR39	Difficile
jeudi	4/7/2024	13h00	A saute mouton sur la Viones	Santeuil (1,8€ - 1,4€)	13km	Christiane et Bernard		IBP34
Vacances	mercredi	10/7/2024	Bois des Vaux de la Selle	Genainville place de l'Eglise (2,90 - 2,30 €)	6 km	Catherine		Facile
	jeudi	11/7/2024	Chemin des peintres	Gare Auvers-sur Oise derrière la gare 2€ ou 1,60€	9,5km	Françoise et Sidoine	PR 2 VDO	Moyen-Pique-nique
	jeudi	11/7/2024						
	mercredi	17/7/2024	autour de Jouy le Moutier	Parking gymnase des Merisiers (0,4€/ 0,3€)	6,9 km	Michel	assez facile	IBP 22
	jeudi	18/7/2024	Autour de VALMONDOIS	Chemin de la Corderie VALMONDOIS (2,20 - 1,80 €)	9 KM	Catherine et Christian		Facile - Pique-nique
	jeudi	18/7/2024						
	mercredi	24/7/2024						
	jeudi	25/7/2024	9h00	Le peuple de l'herbe	Carrieres sous Poissy (1€ - 0,8€)	13km	Christiane et Bernard	
jeudi	25/7/2024	13h00						

## RANDOS AOUT 2024

Vacances	jeudi	1/8/2024	9h00						
	jeudi	1/8/2024	13h00						
	mercredi	7/8/2024	13h30						
	jeudi	8/8/2024	9h00	La croix des verts	Gare de valmondois 2,40€ ou 1,90€	9Km	F ,S VIARDOT	PR 26 VDO	Difficile-Pique-nique
	jeudi	8/8/2024	13h00						
	mercredi	14/8/2024	13h30						
	jeudi	15/8/2024	9h00						
	jeudi	15/8/2024	13h00						
	mercredi	21/8/2024	13h30						
	jeudi	22/8/2024	9h00	Sylvie et Johnny à Loconville	Loconville (3,30€/2,60€)	12,5 km	Christian et Catherine		facile pique-nique
	jeudi	22/8/2024	13h00						
	mercredi	28/8/2024	13h30						
	jeudi	29/8/2024	9h00	Romy à Boissy sans Avoir	Autouillet (3,40€/2,70€)	13km	Christian et Catherine		facile pique-nique
	jeudi	29/8/2024	13h00						

### votre score

en partenariat avec



Entre **0** et **25**, c'est le **niveau 1** qualifié de **Facile**. La randonnée pédestre est sans difficulté physique particulière. Ce niveau correspond aux promenades et aux balades.



Entre **26** et **50**, c'est le **niveau 2** qualifié d'**Assez Facile**. La randonnée pédestre présente peu de difficulté physique. Ce niveau correspond aux promenades et à de petites randonnées. C'est également la limite supérieure des sorties Rando Santé®.



Entre **51** et **75**, c'est le **niveau 3** qualifié de **Peu Difficile**. La randonnée pédestre nécessite un certain engagement physique qui reste toutefois mesuré. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres modérées.



Entre **76** et **100**, c'est le **niveau 4** qualifié d'**Assez Difficile**. La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres plus soutenues.



Une valeur supérieure à **100** correspond au **niveau 5** qualifié de **Difficile**. La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres très soutenues.

3