



Club de la Retraite Sportive et Culturelle de l'Haut-Ille

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

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

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	Lieu de départ Rando -	Km de la rando	Animateurs	N° Viso	indice d'effort / niveau	
RANDOS OCTOBRE 2024								
	mercredi	2/10/2024	13h30	à l'Est de Achères	Achères, 44 rue de St Germain, (1,4€ - 1,10€)	6,5 km	Christine et Michel	IBP18 facile
	jeudi	3/10/2024	9h00					
	jeudi	3/10/2024	13h00	les herbes de Chaudry	Villier en arthies (1,4€ - 1,10€)	12,5km	Christiane et Bernard	IBP41 assez facile
	mercredi	9/10/2024	13h30	L'Eau Brillante	Seraincourt Parking des Vallées (1,40€/1,10€)	6 km	Christian et Pascal	IBP 24, facile
	jeudi	10/10/2024	9h00	La petite suisse	Vétheuil bord de seine (2,90€/ 2,30 €)	16 km	Eric et Marie France	moyenne
	jeudi	10/10/2024	13h00	Circuit de Maffier	Nerville (1,4€ - 1,10€) Carrefour Boucault	11,5	Christiane et Bernard	IBP28 assezfacile
	mercredi	16/10/2024	13h30	Autour de Grouchy	Parc de Grouchy (0,8€ - 0,6€)	6 km	Patrick et Bernard	63612501 IBP 23 assez facile
	jeudi	17/10/2024	9h00	Autour du marais	Bray et Lu ancienne gare (3,30€ et 2,60€)	16km	Sidoine et Eliane	PR 23 VDO Moyen
	jeudi	17/10/2024	13h00	Fromainville	Etang du Corra (1,2€ - 1€)	12,6 km	Patrick et Catherine	63663096 IBP 33 assez facile
Vacances	mercredi	23/10/2024	13h30	Courdimanche Boisemont	Parc des sports Vaureal	5,6 km	Patrick	63663204 IBP 23 assez facile
	jeudi	24/10/2024	9h00	Le Pouvoir à la Maison Blanche	Mairie d'Orvilliers (4,60€ - 3,70€)	18km	Christian et Catherine	IBP 45, assez facile
	jeudi	24/10/2024	13h00	Menucourt Saillancourt	COSEC Menucourt (0,5€ - 0,4€)	11 km	Patrick	63663318 IBP 33 assez facile
	mercredi	30/10/2024	13h30					
	jeudi	31/10/2024	9h00					
	jeudi	31/10/2024	13h00					

		RANDOS NOVEMBRE 2024							
mercredi	6/11/2024	13h30	Tour des étangs Cergy	Maison du passeur (0€60 - 0€50)	6 km	Christine et Michel		IBP17 facile	
jeudi	7/11/2024	9h00	De la mendicité à la mine d'or	Marines collège des hautiers (1,80€ ou 1,40€)	16,5K m	Sidoine et Marie France		PR 14 VDO Difficile	
jeudi	7/11/2024	13h00	Camp de César et Grande Montagne	Taverny, cimetière de la Forêt (2,40€/1,90€)	12km	Christian et Catherine		IBP 35, assez facile	
mercredi	13/11/2024	13h30	Chemin du héron	Menucourt COSEC	7 km	Bernard et Christine		facile	
jeudi	14/11/2024	9h00	Gadancourt et Guiry en Vexin	Gadancourt (2,20€/1,80)	16 km	Annie et Pascal		IBP 42 Assez facile	
jeudi	14/11/2024	13h00	de Port Cergy à Pontoise et retour	rue Pierre Vogler (0€60 - 0€50)	13 km	Christine et Michel		IBP33 assez facile	
mercredi	20/11/2024	13h30	Autour de Vaureal	Parc des sports	6,5km	Annie et Pascal		IBP 20 Facile	
jeudi	21/11/2024	9h00	Les terres de la Dame de Balincourt	cimetière de Grisy les Plâtres (1,90€/1,50€)	18km	Christian et M-France		IBP 52, moyen	
jeudi	21/11/2024	13h00	Les 5 lacs du vesinet	Commissariat du Vésinet (2,40 ou 1,90 €)	10 km	Catherine et Pascal		Facile	
mercredi	27/11/2024	13h30	Lavoirs de Jouy le Moutier	Maison pour tous Vaureal	6,5 km	Annie et Pascal		IBP 18 Facile	
Beaujolais	jeudi	28/11/2024	9h00	SAGY	Sagy rue de la vierge (06 - 0,5€)	18,5 km	Patrick et Eliane	63663438	IBP 51 Moyenne
	jeudi	28/11/2024	13h00	Etang de la grosse pierre	Triel sur seine (0,90€ - 0,72€)	11km	Christiane et Bernard		IBP 28 assez facile

		RANDOS DECEMBRE 2024						
mercredi	4/12/2024	13h30	Ferme Ecancourt	Ecole de Boisemont	6 km	Patrick et Pascal	63663879	assez facile
jeudi	5/12/2024	9h00	En pays d'arthies	Lainville en vexin Mairie (2€ et 1,60€)	15,5km	Sidoine et catherine		PR 14VF Moyen
jeudi	5/12/2024	13h00	Ecancourt-Confians	Ferme d'Ecancourt (0,5 - 0,4€)	12,3 km	Patrick et Bernard	63619464	IBP 33 Assez facile
mercredi	11/12/2024	13h30	Autour de Jouy le Moutier	Jouy le Moutier Lycée de l'Hautil (0,50€/0,40€)	6 km	Annie et Pascal		IBP 20 Facile
jeudi	12/12/2024	9h00	Le chateau d'Ambleville	Parking du chateau (3€/2,40 €)	20 km	Catherine et Eliane		moyenne
jeudi	12/12/2024	13h00	Commeny-Santeuil-Le Perchay	rue du Chateau , Commeny (1€80 -1€40)	12 km	Christine et Michel		IBP34 assez facile
mercredi	18/12/2024	13h30	Fontaines et lavoirs de Gargenville	gare de Gargenville (1,8 - 1,4€)	7,5 km	Catherine et Christine	4643963	moyenne
jeudi	19/12/2024	9h00	Champagne et Tour du Lay	Nesles la Vallée rue Thiebault (2,10€/1,70€)	18km	Christian et M-France		IBP 50, moyen
jeudi	19/12/2024	13h00	les quatre villages	Frouville (2,2€ - 1,76€)	11km	Christiane et Bernard		IBP38 moyenne

vosre 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 de 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 de 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