



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€60 - 1€30) | 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 Eancourt | 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 | Eancourt-Conflans | Ferme d'Eancourt (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'Hautail (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 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