



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	
RANDOS JANVIER 2025									
vacances	mercredi	1/1/2025	13h30						
	jeudi	2/1/2025	9h00						
	jeudi	2/1/2025	13h00						
	mercredi	8/1/2025	11h30	Les Rois à Cergy	Parking Pierre Vogler (Maison du Passeur) 0,60€ - 0,50€	5,5 km	Christian et Michel OpenRunner20418219	Repas Royal (inscription)	facile, restaurant IBP 17 facile
	jeudi	9/1/2025	9h00	Boisemont-Le Fay-Jouy le moutier	Parc des sports	17 km	Patrick et Eric	N° viso : 49498801	IBP 49 moyenne
	jeudi	9/1/2025	13h00	De Genainville à Villarceaux	Cimetière de Genainville (2,8 € - 2,2 €)	11km	Christiane et Bernard	N° viso : 49092352	IBP 43 moyenne
	mercredi	15/1/2025	13h30	un tour d'étang	Parking rue du pont Neuville sur oise (0,5 - 0,4€)	5 km	Patrick et Christiane	N° Viso 67507376	IBP 15 Facile
	jeudi	16/1/2025	9h00	Le vexin à travers champs	Parking du Relais d'Arronville (2,50 € - 2,00 €)	20 km	Catherine et M France	N°viso : 159701	IBP 51, peu difficile
	jeudi	16/1/2025	13h00	Menucourt - Etang de Sagy	Parking COSEC Menucourt (0,40€)	11 km	Patrick et Marie Christine	N° viso 67441925	IBP 32 Assez facile
	mercredi	22/1/2025	13h30	Balade boisemontaise	Parking des Ecoles, Boisemont (0,20€)	5,6 km	Christian et Catherine	OpenRunner n°20424314	IBP 22 facile
	jeudi	23/1/2025	9h00	Croix Pucelle St Germain	Parking croix de Noailles (1,60 - 1,30€)	20 km	Patrick et Corinne	N° viso 67512386	IBP 49 moyen
	jeudi	23/1/2025	13h00	Mery - Meriel - Frepillon	parking Chemin de Halage Mery s/Oise (2 € - 1,6 €)	10,5 km	Christine et Michel		IBP 33 assez facile
	mercredi	29/1/2025	13h30	Jouy le Moutier nouveau centre - Bellefontaine	parking 12 rue de la bonne entente Jouy (0,4 - 0,3 €)	6 km	Christine et Michel		IBP 21 facile
	jeudi	30/1/2025	9h00	Le Marais de Frocourt	Mairie Bray et Lu (3,4 € - 2,7 €)	17km	Christiane et Bernard	N° viso 98475	IBP 52 peu difficile
	jeudi	30/1/2025	13h00	Vauréal-Jouy, bois et Oise	Parking Pierre de Ronsard, rue de l'Ancienne Mairie Vauréal	11 km	Christian et M France	Openrunner n°20418302	IBP 32, assez facile

RANDOS FEVRIER 2025								
mercredi	5/2/2025	13h30	Andresy sentes et chemins	Andresy espace Julien Green (1 € - 0,80 €)	7 km	Annie et Pascal		IBP 25 dénivelé 80m
jeudi	6/2/2025	9h00	Beynes et son château	Herbeville (2,50 € - 2,00 €)	19km	Eric et marie Christine	Yvelines à pied PR22	IBP 57 peu difficile
jeudi	6/2/2025	13h00	Les buttes de Rosne par Sarah Bernhardt	Mairie de Neuville Bosc (2,60 € - 2,10 €)	10,3 km	Catherine et Christian	N° viso 122592	IBP 37 moyenne
mercredi	12/2/2025	13h30	Ennery - les Pendants	Ennery parking du stade (0,7 € - 0,6 €)	6,5 km	Christine et Michel		IBP 21 facile
jeudi	13/2/2025	9h00	En pays d'Arthies	Lainville en vexin Mairie (2€ et 1,60€)	16,5 km	Sidoine et M Christine		PR 14 VF Moyen
jeudi	13/2/2025	13h00	Autour d'Auvers sur Oise	Parking chemin du halage Mery sur oise (1,90€ - 1,50€)	10 km	Patrick et Christian N	n° viso : 66733184	IBP 32 moyenne
mercredi	19/2/2025	13h30	De Jouy la Fontaine à Glatigny	Parking chemin des Fauveaux, Jouy le Moutier (0,30€)	6,3 km	Christian et Pascal	OpenRunner 20443289	IBP 26 assez facile
jeudi	20/2/2025	9h00	Autour de CHAVANCON	Place de l'Eglise de Chavançon (2,30-1,80 €)	17 km	Catherine et Daniel	n°viso 67576619	IPB 49 Moyen
jeudi	20/2/2025	13h00	Le bois de Magnitot	Hodent (2,5€ - 2€)	13km	Christiane et Bernard	N°viso 62184416	IBP 41 moyenne
mercredi	26/2/2025	13h30	Condécourt Vilette	Condécourt (0,9 € - 0,8 €)	7,2km	Christiane et Bernard	N) viso 20462517	IPB 26 Facile
jeudi	27/2/2025	9h00	Forêt de Carnelle	Parking au bout de la route de la touffe - Presles (4€/ 3,20€)	18 km	Eric et Marie Christine	Openrunner 20420286	IBP 58 peu difficile
jeudi	27/2/2025	13h00	Vigny - Avernoes	Vigny parking du stade (1,1 € - 0,9 €)	11,5 km	Christine et Michel		IBP 32 assez facile

vacances

RANDOS MARS 2025								
mercredi	5/3/2025	13h30	Ile de Loisirs Cergy	Parking Ile de loisirs Cergy	6,5km	Annie et Pascal		IBP 18 Facile
jeudi	6/3/2025	9h00	Maule - Epone	Maule chaussée saint vincent (3,10€ - 2,50 €)	19 km	Eric et M France	Openrunner n° 19700907	IBP 64 peu difficile
jeudi	6/3/2025	13h00	Les 5 lacs du Vesinet	Commissariat du Vésinet (2,40€ / 1,90€)	10 km	Catherine et Pascal		IBP 26 Facile
mercredi	12/3/2025	13h30	Berges de Conflans	Maurecourt Passage de Smeth (0,9€ - 0,7€)	6,5km	Annie et Pascal		IBP 19 Facile
jeudi	13/3/2025	9h00	Le ru de Theuville	Epias rhus (cimetière) (1€ - ,80€)	18 km	Christiane et Bernard	n° viso : 67400960	IBP 51 peu difficile
jeudi	13/3/2025	13h00	Marais de stors	Parking cimetière rue abbaye du Val à Mériel (2,20 - 1,80€)	12 km	Patrick et Eric	n° viso : 67248152	IBP 33 facile
mercredi	19/3/2025	13h30	Lavoirs et fontaines de GARGENVILLE	Parking Carrefour Market entrée de GARGENVILLE (1,8 - 1,4 €)	7,5 km	Catherine et Christian	n° Viso 4643963	moyenne
jeudi	20/3/2025	9h00	Dolmen des 3 Pierres et Vallée du Réveillon	Parking de Latainville, Delincourt (3,30 € - 2,60 €)	16 km	Catherine et Christian	N° viso 608044	IBP 48, moyenne
jeudi	20/3/2025	13h00	Cergy : l'art mural (street art)	Port Cergy Maison du passeur	10 km	Annie et Pascal		IBP 25 Facile
mercredi	26/3/2025	13h30	Cergy : l'art mural (street art)	Port Cergy Maison du passeur	7 km	Annie et Pascal		IBP 20 Facile
jeudi	27/3/2025							
jeudi	27/3/2025							

REPAS DU CLUB

RANDOS AVRIL 2025								
mercredi	2/4/2025	13h30	Bord de l'Oise Cergy Maradas – Pontoise	espace Larris – Maradas (1,1 € - 0,9 €)	5,3 km	Christine et Michel		IBP 16 facile
jeudi	3/4/2025	9h00	Gadancourt	Gadancourt Eglise (1,70€ - 1,40€)	16 km	Annie et Pascal	Pique nique voiture !	IBP 42 Assez facile Dénivelé 180
jeudi	3/4/2025	13h00	Monjavoult et Parnes	Mairie de Montjavoult (3,40 € - 2,70 €)	13 km	Catherine et Christian	N° viso 125179	facile
mercredi	9/4/2025	13h30	Le long de la Viosne	chemin du tunnel-Boissy l'aillerie (0,70-0,50€)	5 km	Patrick et Pascal	n° viso : 67248686	IBP 22 facile
jeudi	10/4/2025	8h30	Saint Rémy lès chevreuse - circuit des 4 châteaux	rue Ditte Saint Rémy lès chevreuse (5,50 € - 4,40 €)	17,5 km	Eric et M France	Openrunner n°7102252	IBP 56 moyenne peu difficile
jeudi	10/4/2025	13h00	Le Confluent	Neuville (0,5€ - 0,4€)	11,6km	Christiane et Bernard	N° viso 23605815	IBP 36 Facile
mercredi	16/4/2025	13h30						
jeudi	17/4/2025	9h00	Dans l'Hautail	parcs des sports	24 km	Patrick et Marie France	n° viso : 67249313	IPB 68 moyenne, peu difficile
jeudi	17/4/2025	13h00	Les jardins de Ninon	Chaussy (3,2€ - 2,6€)	12,5	Christiane et Bernard		moyenne
mercredi	23/4/2025	13h30						
jeudi	24/4/2025	8h30	St Michel, Thérain et Mello	Stade Bailly rue de Blaincourt Cires lès Mello (5,20€/4,20€)	20 km	Catherine et Christian	OpenRunner n°20422019	IBP 55, moyenne peu difficile
jeudi	24/4/2025	13h00						

Vacances Pâques

vosre score

le rendez-vous pédestre européen

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.