

# 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

## Programme des randonnées

- \* Départ parking du Parc des Sports, Av Auguste Blanqui à Vauréal, sauf 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 /
<b>RANDOS SEPTEMBRE 2023</b>							
mercredi	6-sept.	13h30	Tour du Golf de St Germain	Parking sortie Poissy D190 ( 1,4 € / 1,1 € )	7 km	Christine et Michel	Facile
jeudi	7-sept.	9h00	Les balcons d'Ambleville	Chateau d'Ambleville (2,90€/2,30€)	16Km	F et S VIARDOT	PR 3 VDO Moyen
jeudi	7-sept.	13h00	Le fond du rhus	Vallangoujard ( 1,8€/1,44€)	12,5km	Christiane et Bernard	Moyen
mercredi	13-sept.	13h30	Parc du Peuple de l'Herbe	Avenue Dr Marcel Touboul Carrières ( 1,3€ / 1 € )	6,5 km	Christine et Michel	Facile
jeudi	14-sept.	9h00	La petite suisse	Vétheuil ( 2,90 € / 2,30 € )	16 km	Eric et ?	moyen
jeudi	14-sept.	13h00	A la recherche de la gare de Maurecourt	Cimetière de Vaureal	10,5 km	Annie et Pascal	IBP : 29 assez facile
mercredi	20-sept.	13h30	En attendant .... Vallerand	Vallerand Vaureal	6 km	Annie et Pascal	IBP : 21 - Facile
jeudi	21-sept.	9h00	Fouillebroc, arbres et fantômes	Lisors (5,90€/4,70€)	17,7km	Christian et Catherine	IBP : 50- assez facile
jeudi	21-sept.	13h00					
mercredi	27-sept.	13h30	Boucle Boisemont	Parc des sports	6km	Patrick et Françoise	IBP:23 Facile
jeudi	28-sept.	9h00	Entre Seine et Epte	La roche guyon ( 4,20€ / 3,40 € )	21 kms	Eric et Eliane	Difficile
jeudi	28-sept.	13h00	Le camp de César	Nucourt (2,20 / 1,80€)	11km	Catherine et Françoise	moyen

	DATE	Rdv départ à	INTITULÉ	Lieu de départ Rando -	Km de la rando	Animateurs	Obs	Indice d'effort /
<b>RANDOS OCTOBRE 2023</b>								
	mercredi	4-oct.	13h30	Parc de Grouchy	Rue Lechauguette Osny ( 0,7 € / 0,6 € )	6,5 km	Christine et Michel	facile
	jeudi	5-oct.	13h00	Boucle-Boissy-l'aillerie	gare boissy-l'aillerie(0,80 € - 0,60€)	10km	Patrick et Eric	ibp:35 assez facile
	jeudi	5-oct.	9h00	Forêt de Marly, du val de Cruye à la Montjoie	MF des Curieux - St Nom la Breteche (2,50€/2€)	17,5km	Christian et M France	IBP : 47 - assez facile
	mercredi	11-oct.	10h30	Balade Pique Nique à Paris autour de la dame de fer	RER Cergy le Haut Métro : Tuileries	6,5 km	Annie et Pascal	limitée à 20 Pers
	jeudi	12-oct.	9h00	Foret de Carnelle	Saint Martin du Tertre (3,40€/2,70€)	20km	Christiane et Bernard	Difficile
	jeudi	12-oct.	13h00	Aux sources de la Coulevre	Gare de Santeuil-Le Perchay (1,60€/1,30€)	13 km	Christian et Pascal	IBP : 36 - assez facile
	mercredi	18-oct.	13h30	A la recherche de la gare de Maurecourt	Rue du Boilé Jouy le Moutier(0,50 / 0,40€)	6 km	Annie et Pascal	IBP : 19 - Facile
	jeudi	19-oct.	9h00	Autour du Marais	Bray et Lu ancienne gare 3,30€ et 2,60€	16Km	Françoise et Sidoine	PR 23 VO Moyen
	jeudi	19-oct.	13h00	Boucle Saillancourt	Rue de la vallée (0,40€ - 0,30€)	10 km	Patrick et Christian	assez facile
Vacances scolaires	mercredi	25-oct.	13h30	Oppidum de Courdimanche	Parc des sports Vauréal	6,6 km	Patrick	assez facile
	jeudi	26-oct.	9h00	Chemin de fer, chemin de terre	gare de Chars (2,10 € / 1,68€)	17,5km	Catherine et Eliane	
	jeudi	26-oct.	13h00	Neslés la Vallée bois de la tour du Lay	Nesle la vallée (1,8€/1,40€)	12km	Christiane et Bernard	Moyenne
<b>RANDOS NOVEMBRE 2023</b>								
Toussaint	mercredi	1-nov.	13h30					
Vacances scolaires	jeudi	2-nov.	9h00	Boucle sur l'Hautil	Parc des sports	19 km	Patrick et Catherine	IBP:35 Moyenne
	jeudi	2-nov.	13h00	Oinville sur Montcient - Brueil	Parking mairie Oinville 1,5 € / 1,2 € )	12 km	Christine et Michel	IBP:35 Moyenne
	mercredi	8-nov.	13h30	Base de loisirs Verneuil	Base de loisirs Verneuil ( 1,2 € / 1 € )	6 km	Christine et Michel	Facile
	jeudi	9-nov.	9h00	Foret de Galluis	rue de la souce Frémainville(1,50€/1,20€)	20 km	Patrick et Eric	IBP:54 peu difficile
	jeudi	9-nov.	13h00	Le tour du mont Dery	Le Perchay (1,5€/1,2€)	13km	Christiane et Bernard	Facile
	mercredi	15-nov.	13h30	Autour de Vauréal	Parc des sports	6 km	Pascal	Facile
	jeudi	16-nov.	9h00	De la mendicite a la mine d'or	Marines college des hautiers (1,80€/1,40€)	16,5KM	Françoise et Sidoine	PR 14 VO Difficile
	jeudi	16-nov.	13h00	Garennes et Fréneaux	Lainville en Vexin, parking de l'école (1,90€/1,50€)	12 km	Christian et M France	IB : 40 - assez facile
	mercredi	22-nov.	13h30	Abbaye Maubuisson - ru de la Liesse	Grange aux Dîmes St Ouen L'Aumône ( 1, 2 € / 1€ )	6,5 km	Christine et Michel	Facile
	jeudi	23-nov.	9h00	PAS DE SORTIE				
BEAUJOLAIS Club RSCH	jeudi	23-nov.	13h00	PAS DE SORTIE				
	mercredi	29-nov.	11h30	Repas à auberge des 2 écluses	Carrières sous Poissy(1 / 0,80€)	7 km	Annie et Pascal	Mail à venir
	jeudi	30-nov.	9h00	Forêt de Rosny	Apremont (3,10 / 2,40€)	18 km	Christian et France	PR15 Difficile
	jeudi	30-nov.	13h00	Le sud de l'Hautil	Ecancourt (0,40€/0,30€)	12km	Christiane et Bernard	Moyenne

DATE	Rdv départ à	INTITULÉ	Lieu de départ Rando -	Km de la rando	Animateurs	Obs	Indice d'effort /
<b>RANDOS DECEMBRE 2023</b>							
mercredi	6-déc.	13h30	Parc de Grouchy	Parking rue Lechauguette Osny (0,70 / 0,60€)	6 km	Patrick	Facile
jeudi	7-déc.	9h00	Forêt des étoiles-Forêt de St germain	Etang du Corra(1,30€/1,00€)	18 km	Patrick	IBP:44 assez facile
jeudi	7-déc.	13h00					
mercredi	13-déc.	13h30	Cergy le Haut	Parc des sports Vauréal	6,5 km	Annie et Pascal	IBP:21 Facile
jeudi	14-déc.	9h00	Des Flambertins a l'abbaye d'Abbecourt	Orgeval (1,80€/1,40€)	18km	Christiane et Bernard	Moyenne
jeudi	14-déc.	13h00	Epluches quai halage - Maubuisson	Grange aux Dîmes St Ouen l'Aumône ( 1,2 € / 1 € )	11 km	Christine et Michel	IBP:28 - Assez facile
mercredi	20-déc.	13h30	Vallerand vers Jouy le moutier	Parking des arts à Vauréal	6 km	Christian et Pascal	
jeudi	21-déc.	9h00	En pays d'Arthies	Lainville en vexin mairie(2,00€/1,60€)	15,5Km	Françoise et Sidoine	PR14VF Moyen
jeudi	21-déc.	13h00					
mercredi	27-déc.	13h30					
jeudi	28-déc.	9h00					
jeudi	28-déc.	13h00					

Vacances scolaires

## 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