



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

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 SEPTEMBRE 2024</b>							
mercredi	4/9/2024	13h30	Tour Golf St Germain à l'envers	Côte de Poissy (1,60 / 1,30 )	7 km	Christine et Michel	IBP 20 facile
jeudi	5/9/2024	9h00	Coteaux entre Vétheuil et La Roche Guyon	Place Jean-Moulin, Vétheuil (3€/ 2,40€)	18km	Christian et Marie France	IBP 57 moyen
jeudi	5/9/2024	13h00					
mercredi	11/9/2024	13h30					
jeudi	12/9/2024	9h00					
jeudi	12/9/2024	13h00					
mercredi	18/9/2024	13h30	Cergy le Haut	Parc des sports Vaureal	6km	Pascal et ?	IBP 19 Facile
jeudi	19/9/2024	9h00	Chemin de fer et de terre	Gare de chars, place de Verdun 2,10,€ et 1,70€	17,5Km	Sidoine et Françoise	PR 12 VDO Difficile
jeudi	19/9/2024	13h00	Le puit fondu	Nesle la vallée 1,80€ et 1,40€	11	Christiane et Bernard	IPB 33 assez facile
mercredi	25/9/2024	13h30	En attendant Vallerand	Maison Vallerand	6km	Annie et Pascal	IBP 21 Facile 60m dénivelé
jeudi	26/9/2024	9h00					
jeudi	26/9/2024	9h00	degustation 10€ puis rando am	pisciculture de Vilette (3,50 / 2,80 )	11,5 km	Michel et Christine	IBP 34 moyen 100 m dénivelé

## 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.