

1I Cormeilles en Parisis

1I 1 Cormeilles en Parisis Distance 47,9 km Dénivelée 430 m Prévoir 2 h 50 mn	Rueil Malmaison	0,0		La Frette sur Seine	26,7	↑ RR ← → RR
	Chatou	2,6	→ RR berges	Sartrouville	29,5	→ D308 # Seine
	Carrières sur Seine	5,5	← ← → D321	Maisons Laffitte	32,1	← D157
	Houilles	7,8	↑ ↑ RR	Le Mesnil le Roi	34,2	↑ D157
	Sartrouville plateau	10,3	→ ← RR ↑ → D121	Carrières sous Bois	36,2	← D159
	Les Champs Guillaume	13,7	→ D121 ← RR	Le Pecq	39,5	# Seine → RR
	Cormeilles en Parisis	16,4	↑ RF ← D122	Croissy sur Seine	42,8	→ D321 # Seine
	Montigny les Cormeilles	19,6	→ ↑ ← RR	Bougival	44,5	
	Herblay Croix de Bois	22,0	← RR ← RR	Rueil Malmaison	47,9	
	La Frette Montigny	24,7	PC → RR ← RR berges			

1I 2 Bessancourt Distance 64,6 km Dénivelée 581 m Prévoir 3 h 40 mn	Rueil Malmaison	0,0		Pierrelaye	34,4	← N515 → RR # A15
	Chatou	2,6	→ RR berges	Beauregard poste gaz	37,2	↑ RR ↑ RR
	Carrières sur Seine	5,5	← ← → D321	Herblay Croix de Bois	38,7	→ RR ← RR
	Houilles	7,8	↑ ↑ RR	La Frette Montigny	41,4	PC → RR ← RR berges
	Sartrouville plateau	10,4	→ ← RR ↑ → D121	La Frette sur Seine	43,4	↑ RR ← → RR
	Les Champs Guillaume	13,7	→ D121 ← RR	Sartrouville	46,2	→ D308 # Seine
	Cormeilles en Parisis	16,5	↑ RF → D122 ← RR	Maisons Laffitte	48,8	← D157
	Franconville	19,7	↑ D403 # VF ↑ D139	Le Mesnil le Roi	50,9	↑ D157
	Le Plessis Bouchard	22,5	↑ D139 ← D144	Carrières sous Bois	52,9	← D159
	Saint Leu la Forêt	25,5	↑ D144 → RR ← RF	Le Pecq	56,2	# Seine → RR
	Taverny Bellevue	27,6	↑ ← RF → D928	Croissy sur Seine	59,5	→ D321 # Seine
	Bessancourt	29,7	← D191	Bougival	61,2	
	Bois de beauchamp	31,6	→ D191	Rueil Malmaison	64,6	

1I 3 Chauvry Distance 81,8 km Dénivelée 946 m Prévoir 4 h 20 mn	Rueil Malmaison	0,0		Frépillon	44,6	→ D44 # N184 ← D44
	Chatou	2,6	→ RR berges	La Seigneurerie	47,5	← RR
	Carrières sur Seine	5,5	← ← → D321	Pierrelaye	51,5	← N515 → RR # A15
	Houilles	7,8	↑ ↑ RR	Beauregard poste gaz	54,4	↑ RR ↑ RR
	Sartrouville plateau	10,4	→ ← RR ↑ → D121	Herblay Croix de Bois	55,9	→ RR ← RR
	Les Champs Guillaume	13,7	→ D121 ← RR	La Frette Montigny	58,6	PC → RR ← RR berges
	Cormeilles en Parisis	16,5	↑ RF → D122 ← RR	La Frette sur Seine	60,5	↑ RR ← → RR
	Franconville	19,6	↑ D403 # VF ↑ D139	Sartrouville	63,4	→ D308 # Seine
	Le Plessis Bouchard	22,5	↑ D139 ← D144	Maisons Laffitte	65,9	← D157
	Saint Leu la Forêt	25,5	→ D192p	Le Mesnil le Roi	68,1	↑ D157
	Le Faisan Doré	28,5	→ RF du Faître	Carrières sous Bois	70,1	← D159
	Carrefour des 4 Chênes	33,1	← D909 ← D44	Le Pecq	73,4	# Seine → RR
	Bouffémont	36,1	↑ D44	Croissy sur Seine	76,7	→ D321 # Seine
	Chauvry	38,6	← RF	Bougival	78,4	
	Béthemont la Forêt	40,3	→ ← D44	Rueil Malmaison	81,8	
	Villiers Adam	42,0	↑ D44			

11 4 Maffliers	Rueil Malmaison	0,0		Carrefour Porte Baillet	51,0	↑ D10 ← RR
	Chatou	2,6	→ RR berges	Villiers Adam	54,5	→ D44
Distance 94,2 km Dénivelée 1071 m Prévoir 4 h 45 mn	Carrières sur Seine	5,5	← ← → D321	Frépillon	57,1	→ D44 # N184 ← D44
	Houilles	7,8	↑ ↑ RR	La Seigneurerie	60,0	← RR
	Sartrouville plateau	10,4	→ ← RR ↑ → D121	Pierrelaye	64,0	← N515 → RR # A15
	Les Champs Guillaume	13,7	→ D121 ← RR	Beauregard poste gaz	66,9	↑ RR ↑ RR
	Cormeilles en Parisis	16,5	↑ RF → D122 ← RR	Herblay Croix de Bois	68,4	→ RR ← RR
	Franconville	19,7	↑ D403 # VF ↑ D139	La Frette Montigny	71,0	PC → RR ← RR berges
	Le Plessis Bouchard	22,5	↑ D139 ← D144	La Frette sur Seine	73,0	↑ RR ← → RR
	Saint Leu la Forêt	25,5	→ D192p	Sartrouville	75,8	→ D308 # Seine
	Le Faisan Doré	28,5	→ RF du Faître	Maisons Laffitte	78,4	← D157
	Carrefour des 4 Chênes	33,1	← D909 ← D44	Le Mesnil le Roi	80,5	↑ D157
	Bouffémont	36,0	→ RR # D104 → D3z	Carrières sous Bois	82,6	← D159
	Baillet en France	39,4	→ ← RR ← D64	Le Pecq	85,8	# Seine → RR
	Maffliers	42,1	→ D78	Croissy sur Seine	89,2	→ D321 # Seine
	Le Moulin Neuf	45,4	↑ D78 ← D64e # N1	Bougival	90,8	
	Parc aux Sangliers	48,2	→ D64 ← PC N184	Rueil Malmaison	94,2	



Parcours 1, suivre les berges de Chatou à Carrières sur Seine, et de là partir en quasi ligne droite vers Sartrouville Plateau en traversant la voie ferrée par un passage piéton. Contourner les Bois Rochefort pour prendre une route parallèle à la D48 qui traverse Cormeilles en Parisis et monte sur la Route Stratégique. Prendre à gauche pour passer devant le fort de Cormeilles, poursuivre en hauteur vers Montigny les Cormeilles et Herblay nord. Contourner Herblay pour revenir vers le sud le long de la voie ferrée. Déboucher sur la passerelle à vélo de la Frette Montigny et descendre vers les berges. A Sartrouville, changer de rive et revenir par une route empruntée surtout dans l'autre sens : Carrières sous Bois, Croissy sur Seine, Bougival. Route urbaine sur le parcours 4, de Franconville à Saint Leu la Forêt, pour mériter la Forêt de Montmorency. Après le Faisan Doré, prendre la belle route du Faître. Ensuite, suivre Bouffémont, Maffliers, le Ru de Presles, la piste cyclable de la Forêt de l'Isle Adam le long de la N184. Continuer les routes aux grands espaces vers

Villiers Adam, Frépillon, Pierrelaye, Herblay en passant au dessus de la A15.

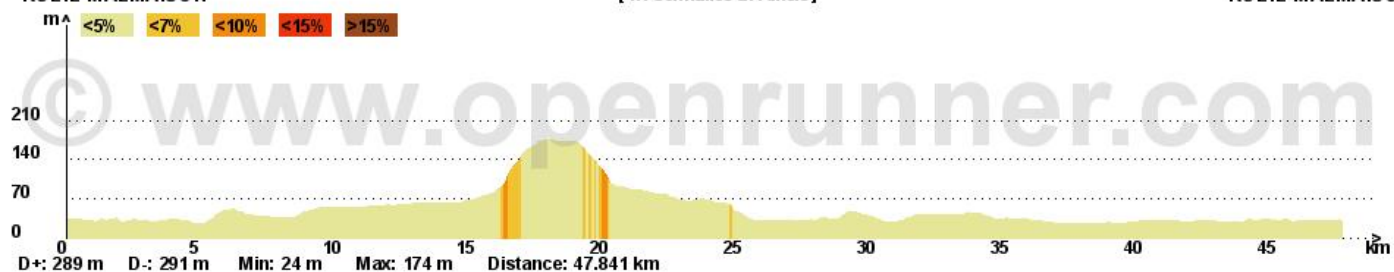
Couper par la route valonnée de Chauvry, Béthemont la Forêt pour le parcours 3.

Parcours 2, contourner le centre de Taverny en passant au raz de la forêt, et à Bessancourt filer vers

RUEIL-MALMAISON

[1i1 Cornailles en Parisis]

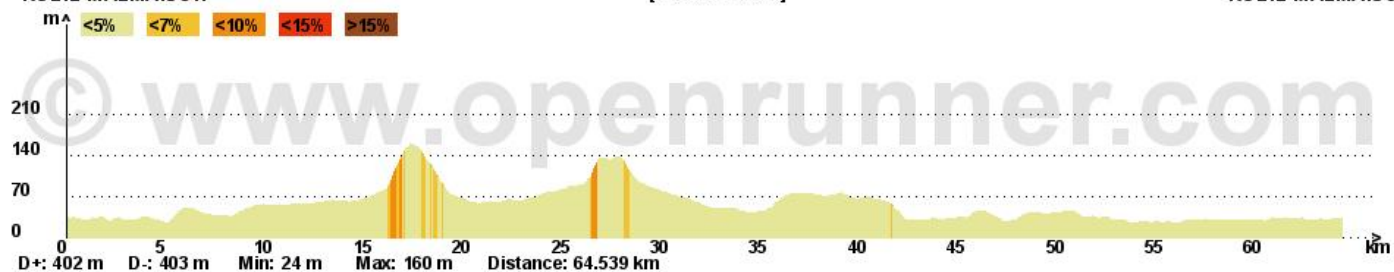
RUEIL-MALMAISON



RUEIL-MALMAISON

[1i2 Bessancourt]

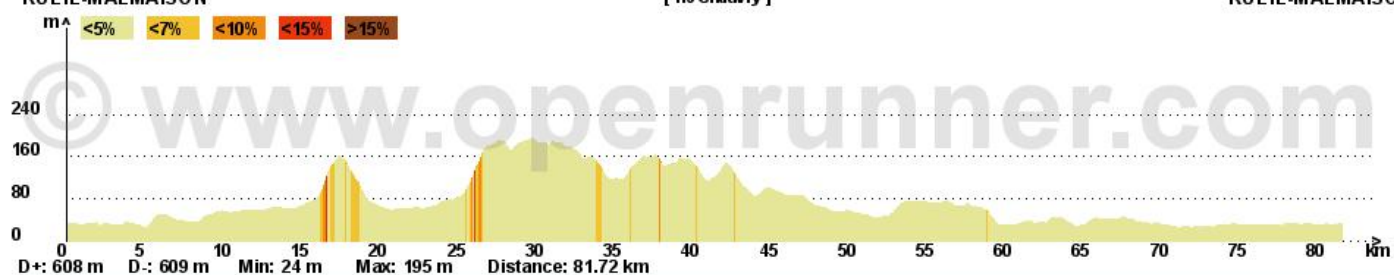
RUEIL-MALMAISON



RUEIL-MALMAISON

[1i3 Chauvry]

RUEIL-MALMAISON



RUEIL-MALMAISON

[1i4 Maffliers]

RUEIL-MALMAISON



"Le cyclotourisme, un art de vivre."