

00
Bois de Boissy

00 1 Beauchamp	Rueil Malmaison	0,0		Beauchamp	24,9	↑ RR
	Quai Bellerive	1,5	→ RR	Les Marcots	27,2	↑ RR → D14 ← RR
Distance 50,3 km Dénivelée 371 m Prévoir 3 h 0 mn	Passerelle Nanterre	4,4	↑ PC	Bois du Tartre	28,6	# A15 ↑ RR
	Pont de Bezons	7,9	# Seine → ZI ← RR	Herblay	31,7	↑ RR ← berges
	Stade du Marais	10,4	↑ D41 ← D48	La Frette sur Seine	35,2	↑ Quai de Seine
	Argenteuil Le Coudray	13,5	→ RR → ← RR	Sartrouville berges	38,4	→ ← Quai de Seine
	La Tour du Mail	15,5	↑ D403 ← D122	Centre commercial	41,6	← → RR ↑ PC # A14
	Fort de Corneilles	19,4	→ RR # A15 ↑ D407	Le Vésinet	44,5	← RF
	Montigny les Corneilles	20,6	↑ D407 ↑ PC	Chatou	47,4	
	Bois de Boissy	23,3	← → ← RR	Rueil Malmaison	50,3	

00 2 Chauvry	Rueil Malmaison	0,0		Chauvry	32,5	← RF
	Quai Bellerive	1,5	→ RR	Béthemont la Forêt	33,9	↑ RF
Distance 65,0 km Dénivelée 656 m Prévoir 3 h 40 mn	Passerelle Nanterre	4,4	↑ PC	Bessancourt	37,8	↑ D191
	Pont de Bezons	7,9	# Seine → ZI ← RR	Bois de Beauchamp	39,7	← D411
	Stade du Marais	10,4	↑ D41 ← D48	Les Marcots	41,8	↑ RR → D14 ← RR
	Argenteuil Le Coudray	13,5	→ RR → ← RR	Bois du Tartre	43,2	# A15 ↑ RR
	La Tour du Mail	15,5	↑ D403 ← D122	Herblay	46,3	↑ RR ← berges
	Fort de Corneilles	19,4	→ RR # A15 ↑ D407	La Frette sur Seine	49,9	↑ Quai de Seine
	Montigny les Corneilles	20,6	↑ D407 ↑ PC	Sartrouville berges	53,1	→ ← Quai de Seine
	Bois de Boissy	23,3	↑ PC D407	Centre commercial	56,3	← → RR ↑ PC # A14
	Taverny	25,6	→ RR ← RR	Le Vésinet	59,2	← RF
	Saint Leu la Forêt	28,1	↑ D192	Chatou	62,1	
	Le Faisan Doré	30,4	↑ D192	Rueil Malmaison	65,0	

00 3 Villiers Adam	Rueil Malmaison	0,0		L'Isle Adam	40,3	← D922 ← RF
	Quai Bellerive	1,5	→ RR	Chateau de Stors	42,6	→ ← D922
Distance 80,8 km Dénivelée 836 m Prévoir 4 h 20 mn	Passerelle Nanterre	4,4	↑ PC	Mériel	44,6	← D10 → RR
	Pont de Bezons	7,9	# Seine → ZI ← RR	Villiers Adam	47,4	← D44 → RR
	Stade du Marais	10,4	↑ D41 ← D48	Béthemont la Forêt	49,6	↑ RF
	Argenteuil Le Coudray	13,5	→ RR → ← RR	Bessancourt	53,5	↑ D191
	La Tour du Mail	15,5	↑ D403 ← D122	Bois de Beauchamp	55,5	← D411
	Fort de Corneilles	19,4	→ RR # A15 ↑ D407	Les Marcots	57,6	↑ RR → D14 ← RR
	Montigny les Corneilles	20,6	↑ D407 ↑ PC	Bois du Tartre	59,0	# A15 ↑ RR
	Bois de Boissy	23,3	↑ PC D407	Herblay	62,1	↑ RR ← berges
	Taverny	25,6	→ RR ← RR	La Frette sur Seine	65,7	↑ Quai de Seine
	Saint Leu la Forêt	28,1	↑ D192	Sartrouville berges	68,9	→ ← Quai de Seine
	Le Faisan Doré	30,4	↑ D192	Centre commercial	72,1	← → RR ↑ PC # A14
	Chauvry	32,5	↑ RF # D104	Le Vésinet	75,0	← RF
	Porte Baillet	35,9	↑ PC ← PC	Chatou	77,9	
	Rond de l'Isle Adam	38,1	↑ RF	Rueil Malmaison	80,8	

00 4 L'Isle Adam	Rueil Malmaison	0,0		Hauts Besnières	47,5	↑ D61
	Quai Bellerive	1,5	→ RR	Parmain	48,3	← → D64 ← RF
Distance 94,1 km Dénivelée 1113 m Prévoir 4 h 45 mn	Passerelle Nanterre	4,4	↑ PC	La Rue Dorée	50,6	← → RF
	Pont de Bezons	7,9	# Seine → ZI ← RR	Bois Carbon	53,0	↑ RF ← RR
	Stade du Marais	10,4	↑ D41 ← D48	Butry sur Oise	56,1	← → RR # Oise
	Argenteuil Le Coudray	13,5	→ RR → ← RR	Mériel	57,9	← D10 → RR
	La Tour du Mail	15,5	↑ D403 ← D122	Villiers Adam	60,8	← D44 → RR
	Fort de Cormeilles	19,4	→ RR # A15 ↑ D407	Béthemont la Forêt	63,0	↑ RF
	Montigny les Cormeilles	20,6	↑ D407 ↑ PC	Bessancourt	66,9	↑ D191
	Bois de Boissy	23,3	↑ PC D407	Bois de Beauchamp	68,9	← D411
	Taverny	25,6	→ RR ← RR	Les Marcots	71,0	↑ RR → D14 ← RR
	Saint Leu la Forêt	28,1	↑ D192 → D192p	Bois du Tartre	72,4	# A15 ↑ RR
	Saint Prix	31,4	← RF ← RF	Herblay	75,5	↑ RR ← berges
	Grande Montagne	32,9	↑ RF	La Frette sur Seine	79,0	↑ Quai de Seine
	Le Faisan Doré	36,2	↑ D192	Sartrouville berges	82,3	→ ← Quai de Seine
	Chauvry	38,4	↑ RF # D104	Centre commercial	85,4	← → RR ↑ PC # A14
	Porte Baillet	41,8	↑ PC ← PC	Le Vésinet	88,3	← RF
	Rond de l'Isle Adam	44,0	↑ RF	Chatou	91,3	
L'Isle Adam	46,2	→ ← D64 # Oise	Rueil Malmaison	94,1		



A partir du Quai Bellerive, longer la Seine, en prenant la passerelle du Port de Nanterre, jusqu'au pont de Bezons.

Après la Zone Industrielle, traverser Argenteuil par la piste cyclable qui longe le stade. Monter à la Tour du mail par Montainville. Prendre à gauche la route stratégique du Fort de Cormeilles. Prendre toujours à droite dans Montigny les Cormeilles, afin d'enfiler la piste cyclable qui va jusqu'à Taverny.

A Saint Leu, prendre la route de la forêt. Parcours 4, un diverticule fait passer par Saint Prix et revenir sur les autres parcours par la route des Parquets.

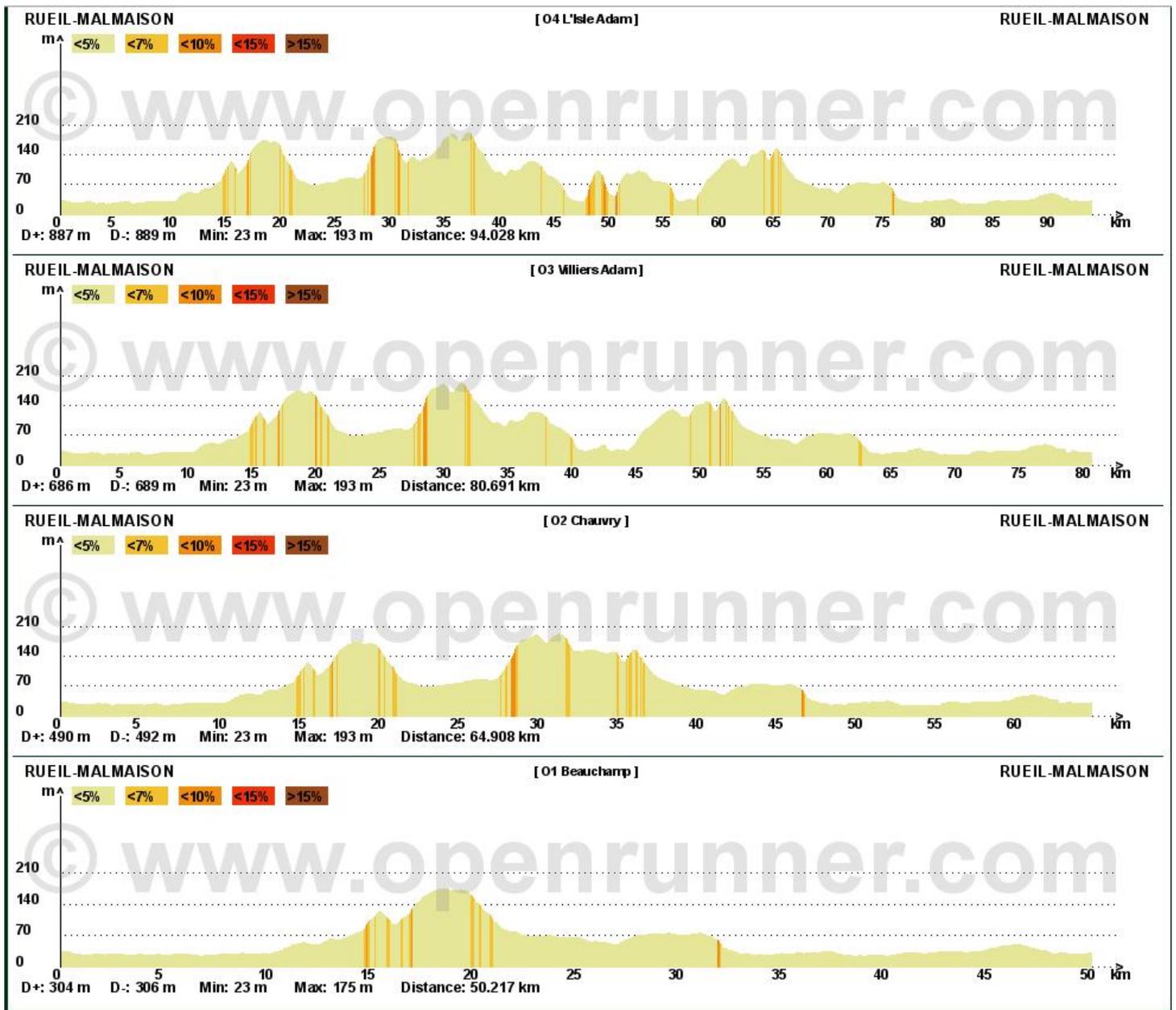
Parcours 3 et 4, à Chauvry, aller chercher la forêt de l'Isle Adam par la piste cyclable qui longe la N184, puis obliquer à gauche vers l'Isle Adam.

Parcours 3, revenir par le château de Stors, sur une route à gauche de la D922.

Parcours 4, après Parmain, prendre par le bois de Ganetin, descendre dans la vallée du Sausseron et monter sur le plateau pour revenir sur Butry sur Oise et rattraper le parcours 3 à Mériel et après la montée vers Villiers Adam, également le parcours 2 à Béthemont la Forêt.

Profiter alors des dernières forêts jusqu'à Bessancourt, et avec le parcours 1 qui vient de Beauchamp, prolonger la verdure pratiquement jusqu'à Herblay.

Pour traverser la plaine de Montesson, après les bords de Seine à Sartrouville, passer derrière le centre commercial pour récupérer la piste cyclable interdite à la circulation et qui arrive aux espaces verts du Vésinet et du boulevard des Etats Unis.



"Le cyclotourisme, un art de vivre."