

1C
Château de Migneaux

1C 1 Medan	Rueil Malmaison	0,0		Médan	28,7	→ RR # VF
	Bougival	3,4	← RR ← D28	Vernouillet berges	30,8	# Seine
Distance 52,0 km Dénivelée 665 m Prévoir 3 h 10 mn	Bois de la Celle	6,1	→ RR → ← RR	Triel sur Seine	32,8	→ D190
	Aqueduc Louveciennes	9,5	↑ D386 ← → RR	Carrières sous Poissy	36,0	↑ D190
	Marly le Roi gare	12,0	→ RR ← RR	Poissy côte	38,8	↑ PC D190
	Mareil Marly	15,0	↑ RR	Saint Germain boules	41,8	← RF → RR ← D186
	Hennemont	18,1	← PC N13 → ← RR	Le Pecq	45,0	↑ ← D311 → RR
	Chambourcy	20,3	→ RR ← RR	Le Vésinet Ibis	47,9	→ ← → RR
	Château de Migneaux	24,0	← D153 ↑ → RR	Chatou	49,8	
	Villennes s Seine haut	26,9	→ RR ← D164	Rueil Malmaison	52,0	

1C 2 Vaureal	Rueil Malmaison	0,0		Vernouillet berges	35,9	# Seine
	Bougival	3,4	← RR ← D28	Triel sur Seine	37,9	↑ D1 ← → RR
Distance 64,4 km Dénivelée 935 m Prévoir 3 h 40 mn	Bois de la Celle	6,1	→ RR → ← RR	Chanteloup les Vignes	39,8	→ RR → RR
	Aqueduc Louveciennes	9,5	↑ D386 ← → RR	Andrésey centre	43,4	→ RR
	Marly le Roi gare	12,0	→ RR ← RR	Andrésey stade	46,1	↑ D55
	Mareil Marly	15,0	↑ RR	Carrières sous Poissy	48,5	← D190
	Hennemont	18,1	← PC N13 → ← RR	Poissy côte	51,2	↑ PC D190
	Chambourcy	20,3	→ RR ← RR	Saint Germain boules	54,2	← RF → RR ← D186
	Château de Migneaux	24,0	← D153 ↑ → RR	Le Pecq	57,4	↑ ← D311 → RR
	Villennes s Seine haut	27,0	← RR	Le Vésinet Ibis	60,3	→ ← → RR
	Marsinval	30,0	→ RR # D154 ← → RR	Chatou	62,2	
	Médan	33,7	← RR # VF	Rueil Malmaison	64,4	

1C 3 Base de Cergy	Rueil Malmaison	0,0		Jouy le Moutiers	44,7	← RR
	Bougival	3,4	← RR ← D28	Vauréal piscine	46,9	↑ RR → RR
Distance 81,7 km Dénivelée 1081 m Prévoir 4 h 25 mn	Bois de la Celle	6,1	→ RR → ← RR	Cergy St Christophe	50,9	→ RR → PC
	Aqueduc Louveciennes	9,5	↑ D386 ← → RR	Port Cergy	53,9	# Oise ↑ RR → RR
	Marly le Roi gare	12,0	→ RR ← RR	Neuville sur Oise	56,6	# Oise ← D55
	Mareil Marly	15,0	↑ RR	Maurecourt	59,2	↑ D55
	Hennemont	18,1	← PC N13 → ← RR	Andrésey centre	60,7	↑ RR
	Chambourcy	20,3	→ RR ← RR	Andrésey stade	63,4	↑ D55
	Château de Migneaux	24,0	← D153 ↑ → RR	Carrières sous Poissy	65,9	← D190
	Villennes s Seine haut	27,0	← RR	Poissy côte	68,5	↑ PC D190
	Marsinval	30,0	→ RR # D154 ← → RR	Saint Germain boules	71,5	← RF → RR ← D186
	Médan	33,6	← RR # VF	Le Pecq	74,7	↑ ← D311 → RR
	Vernouillet berges	35,8	# Seine	Le Vésinet Ibis	77,6	→ ← → RR
	Triel sur Seine	37,9	↑ D1 ← → RR	Chatou	79,5	
	Chanteloup les Vignes	39,8	← D22	Rueil Malmaison	81,7	
	l'Hautil	42,0	→ RF			

1C 4 Station épuration Achères	Rueil Malmaison	0,0		Cergy St Christophe	51,0	→ RR → PC
	Bougival	3,4	← RR ← D28	Port Cergy	53,9	# Oise ↑ RR → RR
Distance 94,3 km Dénivelée 1085 m Prévoir 4 h 45 mn	Bois de la Celle	6,1	→ RR → ← RR	Neuville sur Oise	56,7	# Oise ← D55
	Aqueduc Louveciennes	9,5	↑ D386 ← → RR	Maurecourt	59,2	← D48 # Oise
	Marly le Roi gare	12,0	→ RR ← RR	Conflans Sainte Honorine	61,2	# Seine ← RR
	Mareil Marly	15,0	↑ RR	Station epuration Achères	65,0	↑ RR
	Hennemont	18,1	← PC N13 → ← RR	Cité de Fromainville	68,2	← RF
	Chambourcy	20,3	→ RR ← RR	Maisons Laffitte camp	71,2	← RF
	Chateau de Migneaux	24,0	← D153 ↑ → RR	Gare triage Achères	73,8	↑ RF
	Villennes s Seine haut	27,1	← RR	Achères	76,6	← ← RR
	Marsinval	30,0	→ RR # D154 ← → RR	Etoile de Frontenac	78,9	→ ← RF vieille Poissy
	Médan	33,7	← RR # VF	Poissy côte	81,2	← PC D190
	Vernouillet berges	35,9	# Seine	Saint Germain boules	84,1	← RF → RR ← D186
	Triel sur Seine	37,9	↑ D1 ← → RR	Le Pecq	87,3	↑ ← D311 → RR
	Chanteloup les Vignes	39,9	← D22	Le Vésinet Ibis	90,2	→ ← → RR
	l'Hautil	42,1	→ RF	Chatou	92,1	
	Jouy le Moutiers	44,8	← RR	Rueil Malmaison	94,3	
	Vauréal piscine	47,0	↑ RR → RR			



Dès le départ, cette sortie originale propose des bosses : celle de Bougival à la Celle Saint Cloud, celle de l'Aqueduc de Louveciennes, en passant par l'Abreuvoir et la gare de Marly le Roi, celle de Montval à Mareil Marly. Continuer par Fourqueux, Chambourcy en passant sur la droite de la N13, le haut de Poissy, Migneaux. En haut de Villennes sur Seine, alors que le parcours 1 rejoint directement Médan, les autres se détournent vers Bures, Marsinval avant d'y descendre. Pour tous, aller chercher les berges avant de traverser la Seine sur le nouveau pont. Parcours 2, monter à Chanteloup et filer sur Andésy centre pour revenir par les berges rejoindre le parcours 1 à Carrières sous Poissy. Parcours 3 et 4 monter l'Hautil, redescendre et rester sur le plateau de Jouy le Moutiers à Cergy Saint Christophe en

passant par Vauréal. Faire le tour de la base de loisirs de Cergy en passant par Port Cergy, Neuville sur Oise pour rejoindre Andrésy.

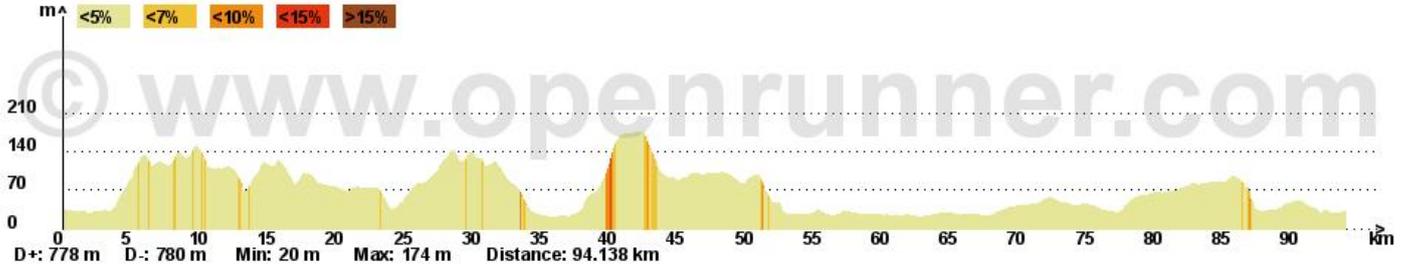
Parcours 4, rajouter un crochet par la station d'épuration, la cité de Fromainville, le camp militaire de Maisons Laffitte, Achères et la route vieille de Poissy.

Tous parcours, revenir par Saint Germain en Laye et les Ibis du Vésinet.

RUEIL-MALMAISON

[1c4 Station epuration Acheres]

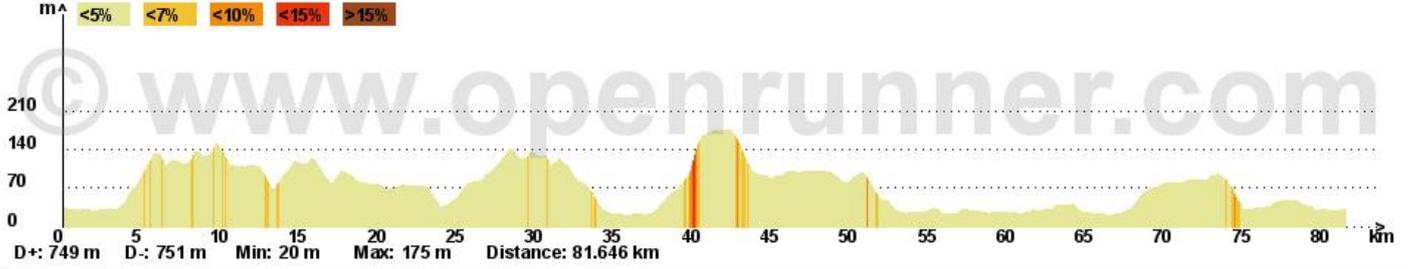
RUEIL-MALMAISON



RUEIL-MALMAISON

[1c3 Base de Cergy]

RUEIL-MALMAISON



RUEIL-MALMAISON

[1c2 Vaureal]

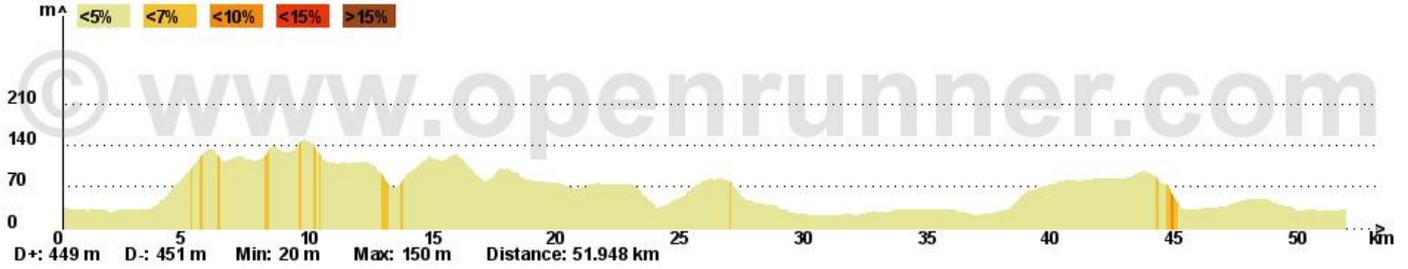
RUEIL-MALMAISON



RUEIL-MALMAISON

[1c1 Medan]

RUEIL-MALMAISON



"Le cyclotourisme, un art de vivre."