

OF
Sainte Gemme Forêt

OF 1 Davron	Rueil Malmaison	0,0		Chavenay	26,4	→ D97
	Bougival	3,4	↑ D113	Villepreux les Bordes	29,8	← D161
Distance 49,5 km Dénivelée 478 m Prévoir 3 h 00 mn	Le Port Marly	6,5	→ RR → PC ← RR	Rennemoulin	32,4	↑ D161
	L'Etang la Ville	10,0	→ parc ↑ RR	Noisy le Roi	34,1	↑ D161 # A13 → RF
	L'Etang la Ville gare	12,4	↑ RF	Etoile du Compas	36,8	← D7 → RF
	Carrefour Royal	13,8	→ D98 ← RF	Les deux Portes	40,1	# N186 → RR ↑ D102
	Belle Etoile	15,9	↑ RF	Bougival	42,9	← D321 # Seine
	Sainte Gemme	18,6	← RR	Croissy bord Seine	45,0	
	Feucherolles	20,0	→ RR → D307 ← RR	Chatou	47,4	
	Davron	22,8	← → RR → D30 ← D74	Rueil Malmaison	49,5	

OF 2 Mareil sur Mauldre	Rueil Malmaison	0,0		Beynes	35,3	↑ D191 ← D119
	Bougival	3,4	↑ D113	Aérodrome Beynes	39,2	↑ D119
Distance 68,2 km Dénivelée 699 m Prévoir 3 h 50 mn	Le Port Marly	6,5	→ RR → PC ← RR	Grignon	41,8	← D119 → D74
	L'Etang la Ville	9,9	→ parc ↑ RR	Chavenay	45,1	→ D97
	L'Etang la Ville gare	12,3	↑ RF	Villepreux les Bordes	48,5	← D161
	Carrefour Royal	13,7	→ D98 ← RF	Rennemoulin	51,2	↑ D161
	Belle Etoile	15,9	↑ RF	Noisy le Roi	52,8	↑ D161 # A13 → RF
	Sainte Gemme	18,5	# D30 ↑ RR	Etoile du Compas	55,5	← D7 → RF
	Les Flambertins	22,1	↑ RR	Les deux Portes	58,8	# N186 → RR ↑ D102
	Les Alluets le Roi	24,8	← D45 ← RR	Bougival	61,6	← D321 # Seine
	Herbeville	28,0	↑ RR	Croissy bord Seine	63,7	
	Mareil sur Mauldre	30,1	← D191 → RR	Chatou	66,0	
Montainville	32,1	← RR → D191	Rueil Malmaison	68,2		

OF 3 Goupilleres	Rueil Malmaison	0,0		Thoiry	43,2	↑ D191
	Bougival	3,4	↑ D113	Marc	45,4	↑ D119
Distance 82,2 km Dénivelée 793 m Prévoir 4 h 25 mn	Le Port Marly	6,5	→ RR → PC ← RR	Beynes	49,3	↑ D191 ← D119
	L'Etang la Ville	10,0	→ parc ↑ RR	Aérodrome Beynes	53,1	↑ D119
	L'Etang la Ville gare	12,4	↑ RF	Grignon	55,7	← D119 → D74
	Carrefour Royal	13,7	→ D98 ← RF	Chavenay	59,0	→ D97
	Belle Etoile	15,9	↑ RF	Villepreux les Bordes	62,4	← D161
	Sainte Gemme	18,5	# D30 ↑ RR	Rennemoulin	65,1	↑ D161
	Les Flambertins	22,2	↑ RR	Noisy le Roi	66,7	↑ D161 # A13 → RF
	Les Alluets le Roi	24,8	← D45	Etoile du Compas	69,4	← D7 → RF
	Beule	28,7	← D45	Les deux Portes	72,7	# N186 → RR ↑ D102
	Maule	31,3	→ ← RR	Bougival	75,5	← D321 # Seine
	Palmort	34,6	↑ RR	Croissy bord Seine	77,7	
	Jumeauville	36,3	↑ D58 ← ← RR	Chatou	80,0	
	Les Essarts	38,2	↑ RR	Rueil Malmaison	82,2	
	Goupillères	40,2	← D119			

OF 4 Rosay	Rueil Malmaison	0,0		St Martin des Champs	51,6	← → RR
	Bougival	3,4	↑ D113	Elleville	53,1	← RR
Distance 98,3 km Dénivelée 1036 m Prévoir 5 h 00 mn	Le Port Marly	6,5	→ RR → PC ← RR	Hargeville	54,4	→ D119
	L'Etang la Ville	10,0	→ parc ↑ RR	Goupillières	56,5	↑ D119
	L'Etang la Ville gare	12,4	↑ RF	Thoiry	59,4	↑ D191
	Carrefour Royal	13,7	→ D98 ← RF	Marc	61,6	↑ D119
	Belle Etoile	15,9	↑ RF	Beynes	65,5	↑ D191 ← D119
	Sainte Gemme	18,5	# D30 ↑ RR	Aérodrome Beynes	69,3	↑ D119
	Les Flambertins	22,1	↑ RR	Grignon	71,9	← D119 → D74
	Les Alluets le Roi	24,8	← D45	Chavenay	75,2	→ D97
	Beule	28,6	← D45	Villepreux les Bordes	78,6	← D161
	Maule	31,3		Rennemoulin	81,3	↑ D161
	Palmort	34,6	↑ RR	Noisy le Roi	82,9	↑ D161 # A13 → RF
	Jumeauville	36,2	↑ D58 ← → RR	Etoile du Compas	85,6	← D7 → RF
	Goussonville	38,8	← D130	Les deux Portes	88,9	# N186 → RR ↑ D102
	Arnouville les Mantes	41,4	← → RR	Bougival	91,7	← D321 # Seine
	Garré	43,5	↑ RR ← D983	Croissy bord Seine	93,8	
Rosay	45,9	← RF → RR	Chatou	96,1		
Septeuil	48,8	← D11 → RR	Rueil Malmaison	98,3		



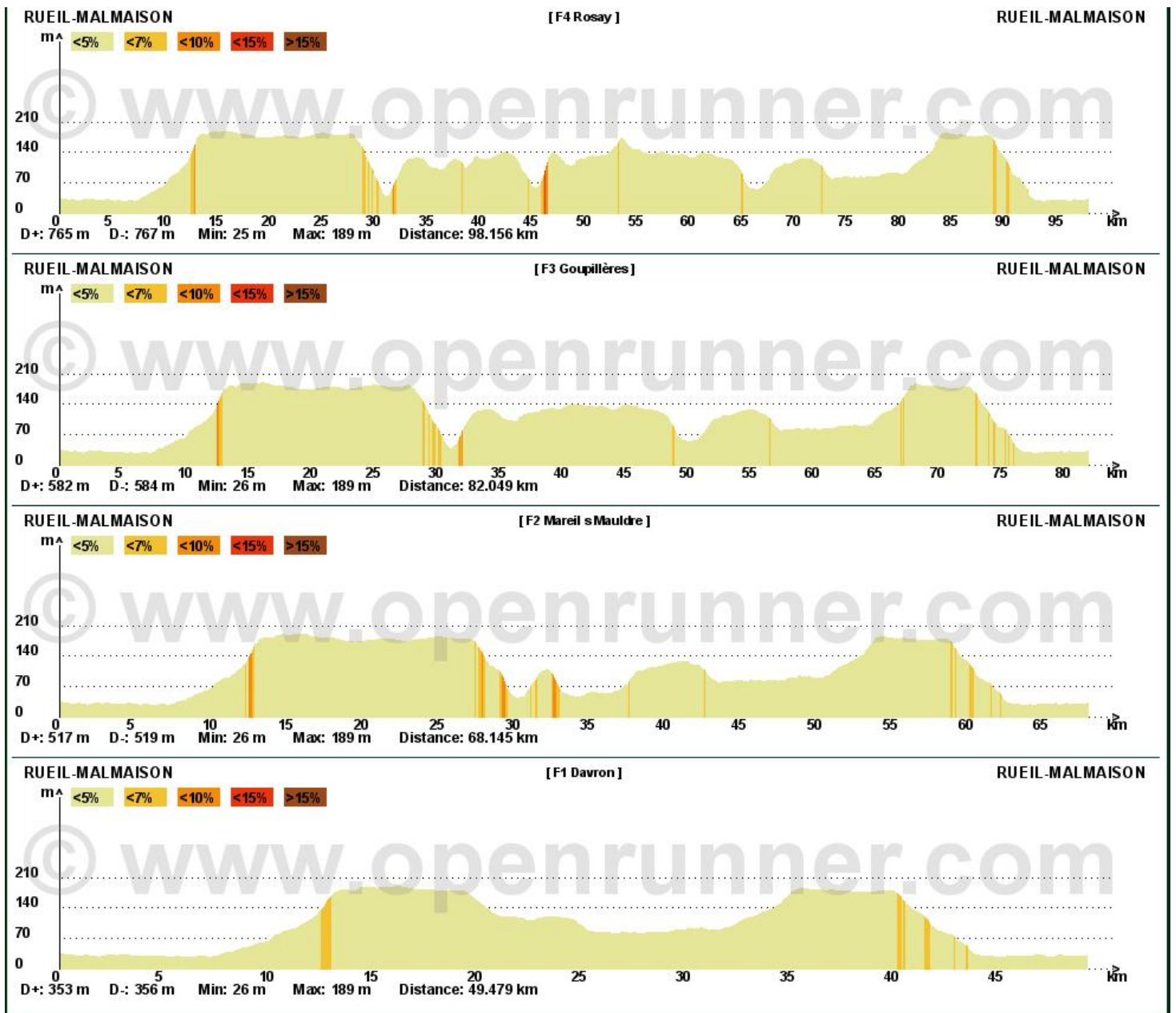
En commun, partir vers Port Marly, L'Etang la Ville et pour changer, y prendre un raccourci sur la droite en traversant le parc, pour monter à la gare de L'Etang la Ville.

Parcours 2 classique depuis le Carrefour Royal, en passant par Sainte Gemme, Les Alluets, Montainville, Grignon, Rennemoulin.

Parcours 3, après Maule, prolonger par Jumeauville, Goupillières, Beynes.

La suite du parcours 4 vaut le détour : passer Goussonville, Arnouville les Mantes, mettre le cap plein ouest pour la vallée de la Vaucouleurs. Monter la côte de Rosay avec son parc et son château. Rester sur le haut de Septeuil, revenir par les petites routes reliant Saint Martin des Champs, Elleville, Hargeville, pour rattraper le parcours 3.

Pour les derniers kilomètres, les berges de Seine sont proposées pour tous entre Croissy et Chatou.



"Le cyclotourisme, un art de vivre"