

OK
Les Flambertins

OK 1 Les Alluets le Roi	Rueil Malmaison	0,0		Orgeval	28,3	→ RR
	Bougival	3,7	↑ D113	La Maladrerie	32,0	→ PC D113 → ← PC
Distance 49,4 km Dénivelée 476 m Prévoir 2 h 55 mn	Le Port Marly	6,2	→ RR → PC ← RR	Chambourcy	35,3	↑ RR
	Mareil Marly	9,2	↑ RR # VF	Hennemont	37,1	→ PC D113 ↑ RR
	Fourqueux	11,1	↑ RF → PC D98	Saint Germain en Laye	39,8	→ RR ← → # Seine
	Carrefour Royal	13,6	# A13 → RF	Le Pecq	41,9	→ D121
	Belle Etoile	15,9	↑ RF	Croissy sur Seine	45,3	← RF berges
	Sainte Gemme	18,5	→ # D30 ↑ RR	Chatou	47,0	
	Les Flambertins	22,1	↑ RR	Rueil Malmaison	49,4	
	Les Alluets le Roi	24,2	→ D45			

OK 2 Maule	Rueil Malmaison	0,0		Maule	32,7	→ ← → D45
	Bougival	3,7	↑ D113	Beule	35,4	→ D45
Distance 64,8 km Dénivelée 697 m Prévoir 3 h 40 mn	Le Port Marly	6,2	→ RR → PC ← RR	Les Alluets le Roi	39,4	↑ D45
	Mareil Marly	9,2	↑ RR # VF	Orgeval	43,7	→ RR
	Fourqueux	11,1	↑ RF → PC D98	La Maladrerie	47,4	→ PC D113 → ← PC
	Carrefour Royal	13,6	# A13 → RF	Chambourcy	50,7	↑ RR
	Belle Etoile	15,9	↑ RF	Hennemont	52,5	→ PC D113 ↑ RR
	Sainte Gemme	18,5	→ # D30 ↑ RR	Saint Germain en Laye	55,2	→ RR ← → # Seine
	Les Flambertins	22,2	← RF	Le Pecq	57,3	→ D121
	Crespières	24,6	→ D307 → RR	Croissy sur Seine	60,7	← RF berges
	Herbeville	28,5	← RR	Chatou	62,4	
	Mareil sur Mauldre	30,4	↑ D191 → RR	Rueil Malmaison	64,8	

OK 3 Flins sur Seine	Rueil Malmaison	0,0		Aubergenville Montgardé	40,7	→ ← RF
	Bougival	3,7	↑ D113	Flins sur Seine	43,1	# D113 → RR
Distance 78,6 km Dénivelée 903 m Prévoir 4 h 10 mn	Le Port Marly	6,2	→ RR → PC ← RR	Bouafle	45,5	→ RR ← D113
	Mareil Marly	9,2	↑ RR # VF	Equevilly	47,4	← RR → RF
	Fourqueux	11,1	↑ RF → PC D98	Bois de Romainville	50,9	↑ RF
	Carrefour Royal	13,6	# A13 → RF	Les Alluets le Roi	53,4	← D45
	Belle Etoile	15,9	↑ RF	Orgeval	57,5	→ RR
	Sainte Gemme	18,5	→ # D30 ↑ RR	La Maladrerie	61,2	→ PC D113 → ← PC
	Les Flambertins	22,2	← RF	Chambourcy	64,5	↑ RR
	Crespières	24,6	→ D307 → RR	Hennemont	66,2	→ PC D113 ↑ RR
	Herbeville	28,5	← RR	Saint Germain en Laye	68,9	→ RR ← → # Seine
	Mareil sur Mauldre	30,4	↑ D191 → RR	Le Pecq	71,1	→ D121
	Maule	32,8	← → RF	Croissy sur Seine	74,5	← RF berges
	Aunay sur Mauldre	35,3	↑ RF	Chatou	76,2	
	Nezel	37,4	→ RR → D191 ← RF	Rueil Malmaison	78,6	

OK 4 La Chartre	Rueil Malmaison	0,0		Juziers	50,5	← RF
	Bougival	3,6	↑ D113	Apremont	52,3	↑ RF
Distance 95,5 km Dénivelée 1140 m Prévoir 4 h 50 mn	Le Port Marly	6,1	→ RR → PC ← RR	Mezy sur Seine	54,3	→ RR
	Mareil Marly	9,2	↑ RR # VF	Meulan	57,0	→ D14 # Seine
	Fourqueux	11,1	↑ RF → PC D98	Les Mureaux est	59,3	← → RR # VF
	Carrefour Royal	13,6	# A13 → RF	Bécheville	61,8	→ ← D43
	Belle Etoile	15,9	↑ RF	Equevilly	64,9	→ RR ← → RF
	Sainte Gemme	18,5	→ # D30 ↑ RR	Bois de Romainville	68,1	↑ RF
	Les Flambertins	22,1	← RF	Les Alluets le Roi	70,6	← D45
	Cresprières	24,5	→ D307 → RR	Orgeval	74,6	→ RR
	Herbeville	28,4	← RR	La Maladrerie	78,4	→ PC D113 → ← PC
	Mareil sur Mauldre	30,4	↑ D191 → RR	Chambourcy	81,7	↑ RR
	Maule	32,7	← → RF	Hennemont	83,4	→ PC D113 ↑ RR
	Aunay sur Mauldre	35,2	↑ RF	Saint Germain en Laye	86,1	→ RR ← → # Seine
	La Falaise	37,3	↑ RF ← D113	Le Pecq	88,2	→ D121
	Epone	39,9	→ D130 # Seine	Croissy sur Seine	91,6	← RF berges
	Gargenville	43,1	← → D130	Chatou	93,3	
La Chartre	47,3	→ RF	Rueil Malmaison	95,5		



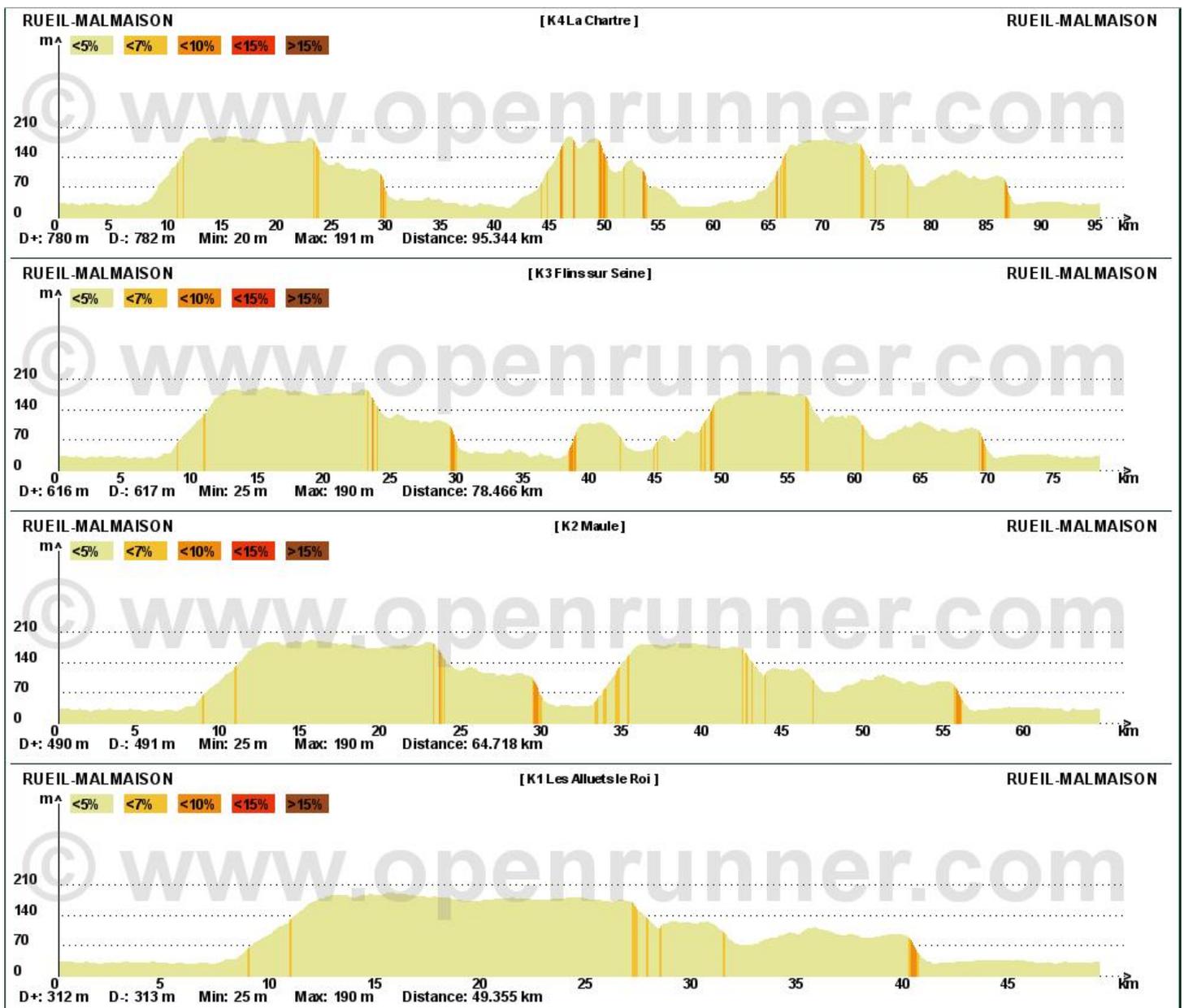
Début classique par Fourqueux village, Forêt de Marly, Les Flambertins.

Parcours 2, 3, 4 prendre la route de Cresprières à Herbeville, et suivre la vallée de la Mauldre sur la gauche.

Quitter cette vallée, à Maule pour monter la côte de Beule pour le parcours 2, et à La Falaise pour monter la jolie côte de Nézel en lacets, descendre vers Flins sur Seine et rallier Bouafle puis Equevilly par une petite route.

Parcours 4, traverser tout droit la A15, la Seine et Gargenville. Dans les bois, et avec panorama, monter à la Chartre et descendre à Jusiers. Longer les coteaux de la Seine avec belle vue sur la vallée par Apremont, Mezy sur Seine, Hardricourt. Revenir par une route secondaire parallèle sur la gauche à la D43 dans les Mureaux.

Parcours 3 et 4, à Ecquevilly, tourner à droite sur la route des Alluets pour monter la côte dans les bois. Retour tous parcours, rester en hauteur d'Orgeval à La Bidonnière, descendre sur la N13 à La Maladrerie et remonter vers Chambourcy centre en prenant piste cyclable et petite route, et en prolongeant éventuellement par le Lycée Agricole.



"Le cyclotourisme, un art de vivre."