

ON
Chanteloup les Vignes

ON 1 L'Hautil	Rueil Malmaison	0,0		Maurecourt	24,7	→ D55 ← D48
	Chatou	2,2	↑ D186	Conflans Ste Honorine	26,8	# Seine → D30
Distance 50,1 km Dénivelée 388 m Prévoir 3 h 00 mn	Le Vésinet	5,0	↑ D186	Achères	31,7	← RF
	Saint Germain en Laye	8,2	→ ← RR	Les Loges	35,9	↑ D284 ← RF ← RF
	Quartier Goupil	9,7	↑ PC D190	Carrières sous Bois	39,3	← D159
	Poissy	13,6	↑ D190 ← D22	Le Pecq	42,4	# Seine ↑ D186 → RR
	Carrières sous Poissy	15,9	↑ D22	Le Vésinet gare	45,1	→ ← RR ← RR
	Chanteloup les Vignes	19,3	↑ D22	Chatou	47,8	
	L'Hautil	21,2	→ RF	Rueil Malmaison	50,1	
	Mémorial Gueule Rouge	22,7	↑ RR			

ON 2 Saillancourt	Rueil Malmaison	0,0		Le Maulu	32,0	→ D82 → RR
	Chatou	2,2	↑ D186	Les Essarts	33,9	→ RF
Distance 65,9 km Dénivelée 561 m Prévoir 3 h 40 mn	Le Vésinet	5,0	↑ D186	Vauréal	35,3	→ D55
	Saint Germain en Laye	8,2	→ ← RR	Jouy le Moutiers	37,7	↑ D55
	Quartier Goupil	9,7	↑ PC D190	Maurecourt	40,5	↑ D55 ← D48
	Poissy	13,6	↑ D190 ← D22	Conflans Ste Honorine	42,7	# Seine → D30
	Carrières sous Poissy	15,9	↑ D22	Achères	47,5	← RF
	Chanteloup les Vignes	19,3	↑ D22	Les Loges	51,8	↑ D284 ← RF ← RF
	L'Hautil	21,2	↑ D22	Carrières sous Bois	55,1	← D159
	Boisemont	24,8	↑ D22 ← D81	Le Pecq	58,2	# Seine ↑ D186 → RR
	Menucourt	26,8	↑ D81	Le Vésinet gare	60,9	→ ← RR ← RR
	Saillancourt	28,7	→ RF	Chatou	63,6	
Courdimanche	30,8	↑ RR ← RR	Rueil Malmaison	65,9		

ON 3 Us	Rueil Malmaison	0,0		Ableiges	41,4	↑ D92
	Chatou	2,2	↑ D186	Montgeroult	43,6	↑ RR
Distance 82,7 km Dénivelée 738 m Prévoir 4 h 25 mn	Le Vésinet	5,0	↑ D186	Boissy l'Aillerie	45,6	→ D92 → D22
	Saint Germain en Laye	8,2	→ ← RR	Puiseux Pontoise	48,2	← RR → RR
	Quartier Goupil	9,7	↑ PC D190	Les Essarts	50,7	← RF
	Poissy	13,6	↑ D190 ← D22	Vauréal	52,1	→ D55
	Carrières sous Poissy	15,9	↑ D22	Jouy le Moutiers	54,5	↑ D55
	Chanteloup les Vignes	19,3	↑ D22	Maurecourt	57,4	↑ D55 ← D48
	L'Hautil	21,2	↑ D22	Conflans Ste Honorine	59,5	# Seine → D30
	Boisemont	24,8	↑ D22 ← D81	Achères	64,3	← RF
	Menucourt	26,8	↑ D81	Les Loges	68,6	↑ D284 ← RF ← RF
	Saillancourt	28,3	↑ D81	Carrières sous Bois	71,9	← D159
	Sagy	30,4	↑ D81	Le Pecq	75,0	# Seine ↑ D186 → RR
	Longuesse	32,5	→ D169	Le Vésinet gare	77,8	→ ← RR ← RR
	Vigny	35,3	→ D169	Chatou	80,4	
	Le Caillouet	37,6	↑ D169	Rueil Malmaison	82,7	
	Us	39,3	↑ RR → D28			

ON 4 Brignancourt	Rueil Malmaison	0,0		Brignancourt	48,7	→ D159 → RR
	Chatou	2,2	↑ D186	Santeuil	50,1	→ D51 ← RR
Distance 96,8 km Dénivelée 878 m Prévoir 4 h 55 mn	Le Vésinet	5,0	↑ D186	Us	53,4	← RR ↑ D28
	Saint Germain en Laye	8,2	→ ← RR	Ableiges	55,5	↑ D92
	Quartier Goupil	9,7	↑ PC D190	Montgerout	57,7	↑ RR
	Poissy	13,6	↑ D190 ← D22	Boissy l'Aillerie	59,7	→ D92 → D22
	Carrières sous Poissy	15,9	↑ D22	Puiseux Pontoise	62,3	← RR → RR
	Chanteloup les Vignes	19,3	↑ D22	Les Essarts	64,8	← RF
	L'Hautil	21,2	↑ D22	Vauréal	66,2	→ D55
	Boisemont	24,8	↑ D22 ← D81	Jouy le Moutiers	68,6	↑ D55
	Menucourt	26,8	↑ D81	Maurecourt	71,4	↑ D55 ← D48
	Saillancourt	28,3	↑ D81	Conflans Ste Honorine	73,6	# Seine → D30
	Sagy	30,4	↑ D81	Achères	78,4	← RF
	Longuesse	32,5	→ D169	Les Loges	82,7	↑ D284 ← RF ← RF
	Vigny	35,2	← RR	Carrières sous Bois	86,0	← D159
	Le Bord'Haut de Vigny	36,7	# N14 ← RR → D51	Le Pecq	89,1	# Seine ↑ D186 → RR
	Gouzangrez	41,2	↑ RR	Le Vésinet gare	91,9	→ ← RR ← RR
Commeny	43,3	→ D159	Chatou	94,5		
Moussy	45,3	→ D159	Rueil Malmaison	96,8		



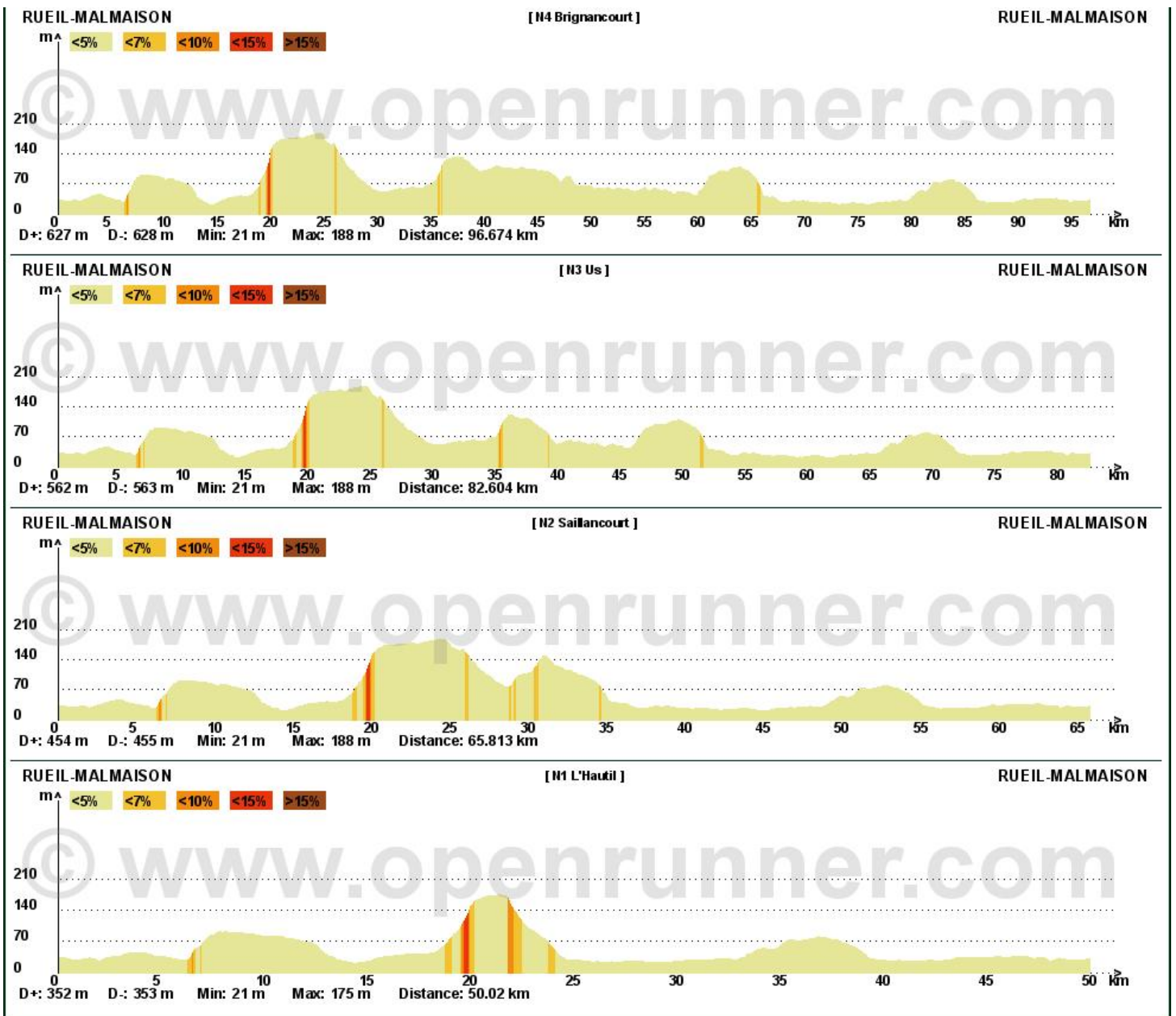
Démarrer groupés, filer au plus court pour Chatou, Saint Germain, Poissy, Chanteloup les Vignes. Parcours 1, descendre la Gueule Rouge.

Parcours 4, aller toujours tout droit vers l'Hautil, Menucourt, Longuesse. A Vigny, monter au Bord'Haut de Vigny pour longer la N14, prendre à droite, à gauche vers Gouzangrez, Commeny, Moussy. A partir de là, longer la magnifique vallée de la Viosne jusqu'à Boissy l'Aillerie, cependant ce n'est pas tout plat. Là, sur la gauche, monter à Puiseux Pontoise, pour rejoindre Le Hazay. Aux Essarts, trouver l'entrée de la route en forêt qui descend le long du Parc Saint Christophe (sinon, descendre dans le parc), pour arriver à Vauréal.

Parcours 3, aller directement de Vigny à Us, en passant par le plateau.

Parcours 2, remonter de Saillancourt à Courdimanche qu'il faut traverser. Obliquer à gauche

vers La Mare Saint Martin en admirant le point de vue, longer le golf avant de retrouver Les Essarts. Tous retours confondus, traverser la Seine sur la passerelle de Conflans, direction Les Loges et carrières sous Bois. Au Vésinet, longer le RER par la droite pour aboutir à la Seine et la franchir à Chatou.



"Le cyclotourisme, un art de vivre."