

OP
Montlignon

OP 1	Rueil Malmaison	0,0		St Leu la Forêt	27,3	→ RR
Forêt de Montmorency	Chatou	2,3	→ RR	Taverny	28,4	← D407
Distance 49,9 km Dénivelée 415 m Prévoir 3 h 00 mn	Carrières sur Seine	5,1	↑ RR	Bois de Boissy	31,1	↑ PC D407
	Pont de Bezons	8,4	# pont ← → RR	Montigny les Cormeilles	32,9	# A15 ← RR
	Argenteuil basilique	12,8	↑ RR ← D909	Fort de Cormeilles	34,9	↑ RR → RR
	Sannois	16,4	↑ D909	Les Champs Druets	37,5	↑ RR ↑ D121
	Eaubonne	19,2	↑ D909	Sartrouville	40,8	← → RR
	Montlignon	21,4	↑ D909 ← RF	Montesson	44,5	↑ RR
	Carrefour Chêne Creux	23,8	↑ RF	Chatou	46,9	
	Carrefour 4 Cèdres	25,6	← D192	Rueil Malmaison	49,9	

OP 2	Rueil Malmaison	0,0		Bouffémont	36,0	→ D44
Baillet en France	Chatou	2,3	→ RR	Chauvry	38,7	→ ← RR
Distance 66,2 km Dénivelée 654 m Prévoir 3 h 45 mn	Carrières sur Seine	5,1	↑ RR	Béthémont la Forêt	40,2	↑ RF
	Pont de Bezons	8,4	# pont ← → RR	La Chicaille	42,2	← D106
	Argenteuil basilique	12,8	↑ RR ← D909	Taverny	44,7	← → D407
	Sannois	16,4	↑ D909	Bois de Boissy	47,5	↑ PC D407
	Eaubonne	19,2	↑ D909	Montigny les Cormeilles	49,3	# A15 ← RR
	Montlignon	21,4	↑ D909	Fort de Cormeilles	51,3	↑ RR → RR
	Le Trou du Tonnerre	23,6	↑ D909	Les Champs Druets	53,9	↑ RR ↑ D121
	Bouffémont	26,7	↑ D909	Sartrouville	57,1	← → RR
	Moisselles	28,5	← RR	Montesson	60,9	↑ RR
	Montsoult	30,6	← RR	Chatou	63,3	
	Baillet en France	32,6	← D3z # D104 ← RR	Rueil Malmaison	66,2	

OP 3	Rueil Malmaison	0,0		Maffliers	45,0	← D64
St Martin du Tertre	Chatou	2,3	→ RR	Baillet en France	47,5	← D3z # D104 ← RR
Distance 81,1 km Dénivelée 904 m Prévoir 4 h 20 mn	Carrières sur Seine	5,1	↑ RR	Bouffémont	50,9	→ D44
	Pont de Bezons	8,4	# pont ← → RR	Chauvry	53,6	→ ← RR
	Argenteuil basilique	12,8	↑ RR ← D909	Béthémont la Forêt	55,1	↑ RF
	Sannois	16,4	↑ D909	La Chicaille	57,0	← D106
	Eaubonne	19,2	↑ D909	Taverny	59,6	← → D407
	Montlignon	21,4	↑ D909	Bois de Boissy	62,3	↑ PC D407
	Le Trou du Tonnerre	23,6	↑ D909	Montigny les Cormeilles	64,2	# A15 ← RR
	Bouffémont	26,7	↑ D909	Fort de Cormeilles	66,1	↑ RR → RR
	Moisselles	28,8	← → ← RR	Les Champs Druets	68,8	↑ RR ↑ D121
	Attainville	29,9	← RR	Sartrouville	72,0	← → RR
	Villaines sous Bois	32,3	↑ RR	Montesson	75,8	↑ RR
	Belloy en France	34,3	↑ RR → D909 ← D85	Chatou	78,1	
	St Martin du Tertre	38,0	↑ ← RF	Rueil Malmaison	81,1	
	Le Moulin Neuf	41,9	← RF			

OP 4 Viarmes	Rueil Malmaison	0,0		St Martin du Tertre	49,4	→ RF
	Chatou	2,3	→ RR	Le Moulin Neuf	53,1	→ RF ← D64E
Distance 96,4 km Dénivelée 1177 m Prévoir 4 h 55 mn	Carrières sur Seine	5,1	↑ RR	Les Trente Arpens	55,6	# N1 ← D64
	Pont de Bezons	8,4	# pont ← → RR	Nerville la Forêt	57,9	↑ D64
	Argenteuil basilique	12,8	↑ RR ← D909	Maffliers	60,3	→ D64
	Sannois	16,4	↑ D909	Baillet en France	62,8	← D3z # D104 ← RR
	Eaubonne	19,2	↑ D909	Bouffémont	66,2	→ D44
	Montlignon	21,4	↑ D909	Chauvry	68,9	→ ← RR
	Le Trou du Tonnerre	23,6	↑ D909	Béthemont la Forêt	70,4	↑ RF
	Bouffémont	26,7	↑ D909	La Chicaille	72,4	← D106
	Moisselles	28,8	→ ← → RR	Taverny	74,9	← → D407
	Attainville	29,9	← RR	Bois de Boissy	77,7	↑ PC D407
	Villaines sous Bois	32,3	↑ RR	Montigny les Cormeilles	79,5	# A15 ← RR
	Belloy en France	34,3	↑ RR → D909 ← D85	Fort de Cormeilles	81,5	↑ RR → RR
	St Martin du Tertre	37,7	→ RR	Les Champs Druets	84,1	↑ RR ↑ D121
	Viarmes	40,7	← RR ← RF	Sartrouville	87,3	← → RR
	Carrefour Chêne Quentin	43,6	↑ RF	Montesson	91,1	↑ RR
	Carrefour du Lion	45,9	← RF	Chatou	93,5	
Poteau St Martin	48,4	→ RF	Rueil Malmaison	96,4		



Pour gagner le nord, le parcours 1 n'échappe pas à des routes en ville, même en y allant en trace directe. Malgré tout, après Chatou, longer les quais de Seine jusqu'au Pont de Bezons. Après Montlignon, sur la gauche, la forêt de Montmorency récompense les efforts consentis. Après Taverny, une piste cyclable borde la route proposée. Encore de la verdure au Fort de Cormeilles, et les champs des plaines de Sartrouville et Montesson pour le retour. Le parcours 2 fait le tour complet de la forêt de Montmorency en allant jusqu'aux champs de Moisselles et de Baillet en France.

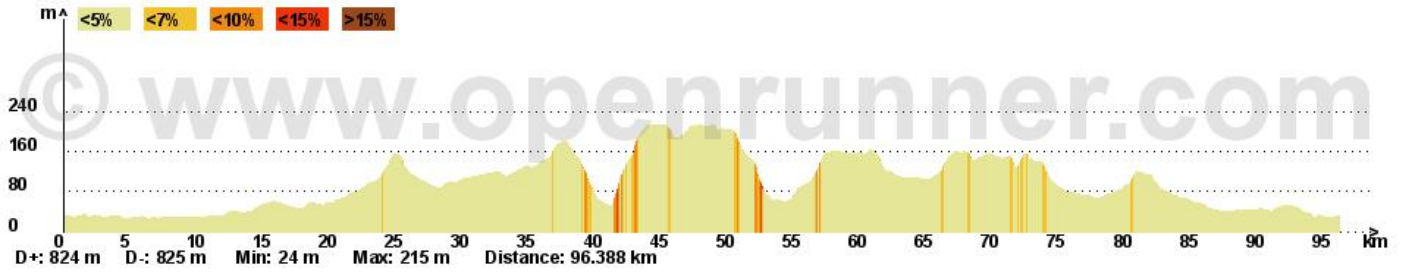
Après Attainville, le parcours 3 passe par des chemins pour cultivateurs. Le village de Saint Martin du Tertre vaut le détour, ainsi que le sud de la forêt de Carnelle, et le retour direct sur Maffliers.

Le parcours 4 fait en supplément maints détours en forêt de Carnelle et celle de l'Isle Adam vers Nerville la forêt, avec en prime les pourcentages de la côte de Viarmes et des autres à redécouvrir.

RUEIL-MALMAISON

[P4 Viarnes]

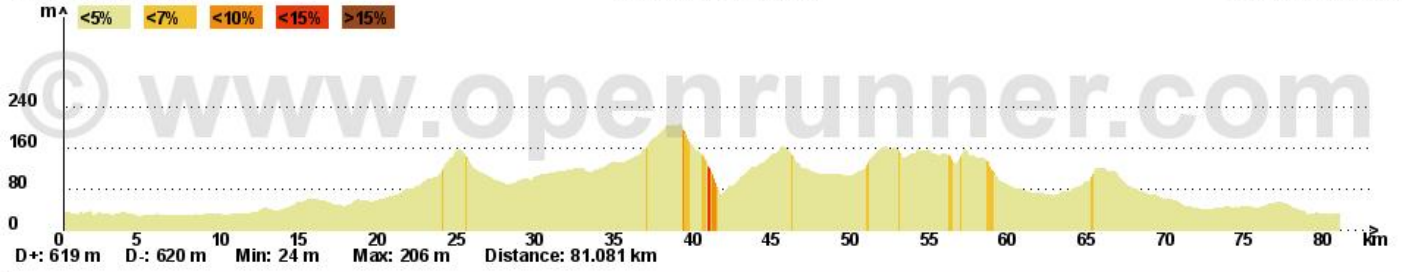
RUEIL-MALMAISON



RUEIL-MALMAISON

[P3 Saint Martin du Tertre]

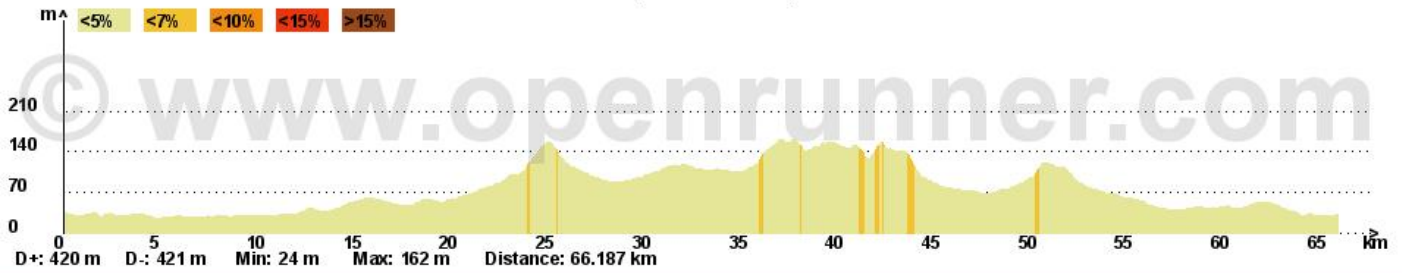
RUEIL-MALMAISON



RUEIL-MALMAISON

[P2 Baillet en France]

RUEIL-MALMAISON



RUEIL-MALMAISON

[P1 Forêt de Montmorency]

RUEIL-MALMAISON



"Le cyclotourisme, un art de vivre."