

OY
Andrésy

OY 1 Carrières sous Poissy	Rueil Malmaison	0,0		Andrésy stade	27,8	↑ D55 ← RR
	Chatou	2,6	→ RR	Carrières sous poissy	31,0	← D190
Distance 51,2 km Dénivelée 257 m Prévoir 3 h 0 mn	Le Pecq les Rabaux	5,7	→ PC	Poissy	33,1	← RR longer VF ↑ D30
	Montesson centre cial	8,4	← RR → RR berges	Etoile de Frontenac	35,5	→ RF Vieille Poissy
	Sartrouville	11,4	→ ← RR	MF Côte de Poissy	37,7	← PC D190
	La Frette sur Seine	14,8	↑ RR berges	Saint Germain en Laye	40,9	↑ D186
	Herblay	17,8	↑ RR PC berges	Le Pecq	44,0	↑ D186 → longer VF
	Gaillon	20,5	↑ RR berges	Croissy sur Seine	46,8	→ ← ← RR
	Conflans Ste Honorine	23,4	↑ RR # Oise	Chatou	48,9	
	Andrésy fin d'Oise	24,9	← RR	Rueil Malmaison	51,2	

OY 2 Brezolles	Rueil Malmaison	0,0		Triel sur Seine	35,7	↑ D2
	Chatou	2,6	→ RR	Vernouillet	38,8	↑ ↑ → RR
Distance 66,3 km Dénivelée 628 m Prévoir 3 h 45 mn	Le Pecq les Rabaux	5,7	→ PC	Brèzolles	41,1	↑ RF
	Montesson centre cial	8,4	← RR → RR berges	Marsinval	43,3	← → RF
	Sartrouville	11,4	→ ← RR	Villennes le coteau	45,9	← RR → D164
	La Frette sur Seine	14,8	↑ RR berges	Poissy Mignaux	49,2	→ RF ← RR
	Herblay	17,8	↑ RR PC berges	MF Côte de Poissy	52,8	↑ PC D190
	Gaillon	20,5	↑ RR berges	Saint Germain en Laye	56,0	↑ D186
	Conflans Ste Honorine	23,4	↑ RR # Oise	Le Pecq	59,1	↑ D186 → longer VF
	Andrésy fin d'Oise	24,9	→ D55	Croissy sur Seine	61,9	→ ← ← RR
	Glatigny	26,9	↑ D55	Chatou	64,0	
	Jouy la Fontaine	29,0	← RF ↑ RR	Rueil Malmaison	66,3	
	Ecancourt	32,0	← → ← D2			

OY 3 Ecquevilly	Rueil Malmaison	0,0		Chapet	42,0	↑ RR ← D43 → RR
	Chatou	2,6	→ RR	Ecquevilly	45,2	← → RR # D113
Distance 79,7 km Dénivelée 730 m Prévoir 4 h 15 mn	Le Pecq les Rabaux	5,7	→ PC	Morainvilliers	48,0	↑ RR
	Montesson centre cial	8,4	← RR → RR berges	Orgeval	51,2	← RF
	Sartrouville	11,4	→ ← RR	Les Flambertins	54,3	← RR
	La Frette sur Seine	14,8	↑ RR berges	Sainte Gemme	57,9	← D30
	Herblay	17,8	↑ RR PC berges	Forêt d'Aigremont	60,9	↑ D30
	Gaillon	20,5	↑ RR berges	La Maladrerie	63,0	↑ D30 → RR
	Conflans Ste Honorine	23,4	↑ RR # Oise	MF Côte de Poissy	66,2	↑ PC D190
	Andrésy fin d'Oise	24,9	→ D55	Saint Germain en Laye	69,4	↑ D186
	Glatigny	26,9	↑ D55	Le Pecq	72,5	↑ D186 → longer VF
	Jouy la Fontaine	29,0	← RF ↑ RR	Croissy sur Seine	75,3	→ ← ← RR
	Ecancourt	32,0	← → ← D2	Chatou	77,4	
	Triel sur Seine	35,9	↑ D2	Rueil Malmaison	79,7	
	Vernouillet	39,1	↑ → ← RR			

OY 4 Condecourt	Rueil Malmaison	0,0		Tessancourt / Aubette	45,8	↑ D922 ← RR # Seine
	Chatou	2,6	→ RR	Les Mureaux	49,2	← D154
Distance 96,1 km Dénivelée 857 m Prévoir 4 h 50 mn	Le Pecq les Rabaux	5,7	→ PC	Verneuil les Clairières	52,5	↑ PC D154
	Montesson centre cial	8,4	← RR → RR berges	Vernouillet	55,7	→ ← → RR
	Sartrouville	11,4	→ ← RR	Chapet	58,7	↑ RR ← D43 → RR
	La Frette sur Seine	14,8	↑ RR berges	Ecquevilly	61,8	← → RR # D113
	Herblay	17,8	↑ RR PC berges	Morainvilliers	64,6	↑ RR
	Gaillon	20,5	↑ RR berges	Orgeval	67,8	← RF
	Conflans Ste Honorine	23,4	↑ RR # Oise	Les Flambertins	71,0	← RR
	Andrésy fin d'Oise	24,9	→ D55	Sainte Gemme	74,5	← D30
	Glatigny	26,9	↑ D55	Forêt d'Aigremont	77,3	↑ D30
	Jouy la Fontaine	29,0	← RF ↑ RR	La Maladrerie	79,4	↑ D30 → RR
	Ecancourt	32,0	← → D22	MF Côte de Poissy	82,6	↑ PC D190
	Boisemont	35,0	↑ D22	Saint Germain en Laye	85,8	↑ D186
	Courdimanche	37,7	← RR	Le Pecq	88,9	↑ D186 → longer VF
	Saillancourt	40,1	↑ RR	Croissy sur Seine	91,7	→ ← ← RR
	Sagy	41,5	← D28 ← PC	Chatou	93,8	
Chateau de Villette	43,9	↑ PC	Rueil Malmaison	96,1		



Parcours 2, passer par Le Vésinet, Le Pecq pour aller chercher la piste cyclable de la plaine de Montesson qui enjambe l'autoroute A14. A partir du centre commercial, longer la Seine par routes et chemins jusqu'à Conflans Sainte Honorine fin d'Oise. Monter la côte de Jouy le Moutiers depuis Jouy La Fontaine. Profiter de la belle descente vers Triel. Aller sur la route des côtes et coteaux qui serpente par Brèzolles, Marsinval, Villennes, Poissy Mignaux. Enfin, rentrer par Saint Germain et Croissy.

Parcours 1, flâner sur les berges de Seine entre Andrésy et Carrières sur Seine. A Poissy, profiter pleinement de la forêt en tournant à gauche, le long de la voie ferrée et revenant par la piste cyclable de la route vieille de Poissy pour reprendre la piste cyclable de la D190.

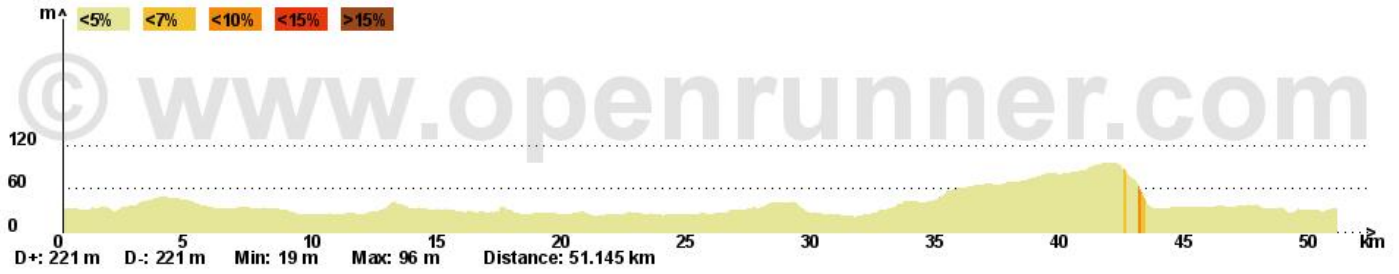
Parcours 3, à Vernouillet, rallonger par Equevilly, Orgeval, Les Flambertins, Sainte Gemme, La Maladrerie.

Parcours 4, à l'Hautil, rallonger en plus par Courdimanche, Sagy, Meulan, Vernouillet.

RUEIL-MALMAISON

[Y1 Carrieres sous Poissy]

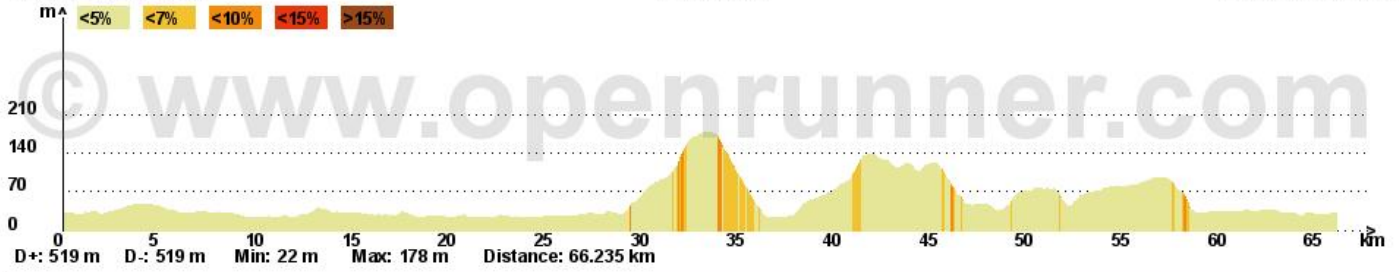
RUEIL-MALMAISON



RUEIL-MALMAISON

[Y2 Brezolles]

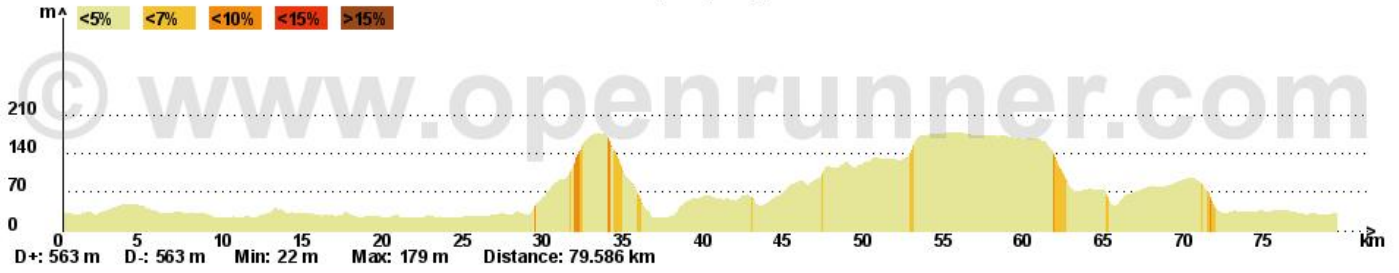
RUEIL-MALMAISON



RUEIL-MALMAISON

[Y3 Ecquevilly]

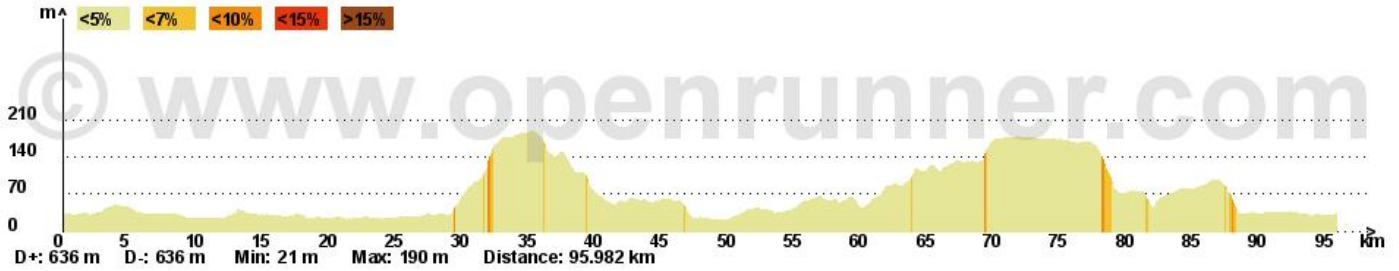
RUEIL-MALMAISON



RUEIL-MALMAISON

[Y4 Condecourt]

RUEIL-MALMAISON



"Le cyclotourisme, un art de vivre."