

0Z
Conflans Sainte Honorine

0Z 1 La Frette sur Seine	Rueil Malmaison	0,0		Gaillon	29,9	↑ RF
	Bougival	3,7	↑ D113	Herblay	32,9	← RR → RF
Distance 52,0 km Dénivelée 309 m Prévoir 3 h 5 mn	Le Port Marly	6,4	→ RR → PC → PC	La Frette sur Seine	35,6	# passerelle ↑ RR
	Le Pecq	8,7	↑ D159	Bois Rochefort	38,2	← RR # ZI
	Carrières sous Bois	11,5	→ D157 → PC RR	Sartrouville théâtre	40,5	# VF → RR ← RR VF
	Maisons Laffitte	15,3	↑ RR parc	Houilles gare	44,4	↑ RR → RR
	Hippodrome Maisons	18,0	↑ RF	Carrières sur Seine	46,8	← → RR ← RR
	Station Epuration	22,2	↑ RF	Chatou	49,7	
	Cité de la Garenne	26,5	→ PC RF # Seine	Rueil Malmaison	52,0	

0Z 2 Cergy village	Rueil Malmaison	0,0		Vauréal	34,6	→ ← D55 ↑ D922
	Bougival	3,7	↑ D113	Port Cergy	37,9	→ # Oise ← RF
Distance 67,4 km Dénivelée 455 m Prévoir 3 h 45 mn	Le Port Marly	6,4	→ RR → PC → PC	La Croix des Pointes	41,2	→ RF ← → D55a
	Le Pecq	8,7	↑ D159	Chennevières	44,5	↑ D48 → RR
	Carrières sous Bois	11,5	→ D157 → PC RR	Herblay	48,4	→ ← RR
	Maisons Laffitte	15,3	↑ RR parc	La Frette sur Seine	51,0	# passerelle ↑ RR
	Hippodrome Maisons	18,0	↑ RF	Bois Rochefort	53,6	← RR # ZI
	Station Epuration	22,2	↑ RF	Sartrouville théâtre	55,9	# VF → RR ← RR VF
	Cité de la Garenne	26,5	→ PC RF # Seine	Houilles gare	59,8	↑ RR → RR
	Conflans Ste Honorine	27,4	← D48	Carrières sur Seine	62,2	← → RR ← RR
	Maurecourt	28,3	→ D55 ↑ RF	Chatou	65,1	
	Jouy le Moutier	31,4	← RR → PC	Rueil Malmaison	67,4	

0Z 3 Seine et Oise petit	Rueil Malmaison	0,0		Pontoise	44,5	# Oise → D927 ↑ D4
	Bougival	3,7	↑ D113	Le Valhermeil	47,3	↑ D4
Distance 83,6 km Dénivelée 595 m Prévoir 4 h 25 mn	Le Port Marly	6,4	→ RR → PC → PC	Auvers sur Oise	51,1	→ D928
	Le Pecq	8,7	↑ D159	Mery sur Oise	53,1	↑ D928
	Carrières sous Bois	11,5	→ D157 → PC RR	Bessancourt	56,0	↑ → D409 ← D502
	Maisons Laffitte	15,3	↑ RR parc	Taverny	58,3	→ D407 ↑ PC D407
	Hippodrome Maisons	18,1	↑ RF	Franconville	62,2	# N515 ← RR ← D122
	Station Epuration	22,2	↑ RF	Fort de Cormeilles	64,7	↑ D122 → RR → RR
	Cité de la Garenne	26,5	→ PC RF # Seine	Cormeilles en Parisis	66,9	→ ← D48
	Conflans Ste Honorine	27,3	← D48	Bois Rochefort	69,8	← RR # ZI
	Maurecourt	28,3	→ D55 ↑ RF	Sartrouville théâtre	72,1	# VF → RR ← RR VF
	Jouy le Moutier	31,4	← RR → PC	Houilles gare	76,0	↑ RR → RR
	Vauréal	34,6	→ ← D55 ↑ D922	Carrières sur Seine	78,4	← → RR ← RR
	Port Cergy	37,8	→ # Oise ← RF	Chatou	81,3	
	Eragny berge Oise	41,1	↑ RF	Rueil Malmaison	83,6	

OZ 4	Rueil Malmaison	0,0		Mériel	54,1	→ D10 # N184
Seine et Oise grand	Bougival	3,7	↑ D113	Le Val	56,1	↑ D10
Distance 98,4 km Dénivelée 846 m Prévoir 5 h	Le Port Marly	6,4	→ RR → PC → PC	Carrefour Porte Baillet	58,8	→ D10
	Le Pecq	8,6	↑ D159	Baillet en France	63,0	→ D3z ← # D104 → D3
	Carrières sous Bois	11,4	→ D157 → PC RR	Chauvry	66,5	→ D192p
	Maisons Laffitte	15,2	↑ RR parc	Le Faisan Doré	68,8	↑ D192p
	Hippodrome Maisons	18,1	↑ RF	Saint Leu la Forêt	71,7	→ RR
	Station Epuraton	22,2	↑ RF	Taverny	73,4	← D407 ↑ PC D407
	Cité de la Garenne	26,4	→ PC RF # Seine	Franconville	77,2	# N515 ← RR ← D122
	Conflans Ste Honorine	27,3	← D48	Fort de Cormeilles	79,7	↑ D122 → RR → RR
	Maurecourt	28,2	→ D55 ↑ RF	Cormeilles en Paris	81,9	→ ← D48
	Jouy le Moutier	31,3	← RR → PC	Bois Rochefort	84,6	← RR # ZI
	Vauréal	34,5	→ ← D55 ↑ D922	Sartrouville théâtre	86,9	# VF → RR ← RR VF
	Port Cergy	37,8	→ # Oise ← RF	Houilles gare	90,8	↑ RR → RR
	Eragny berge Oise	41,0	↑ RF	Carrières sur Seine	93,2	← → RR ← RR
	Pontoise	44,5	# Oise → D927 ↑ D4	Chatou	96,1	
	Le Valhermeil	47,3	↑ D4	Rueil Malmaison	98,4	
Auvers sur Oise	51,1	→ D928 ← D922 → RR				



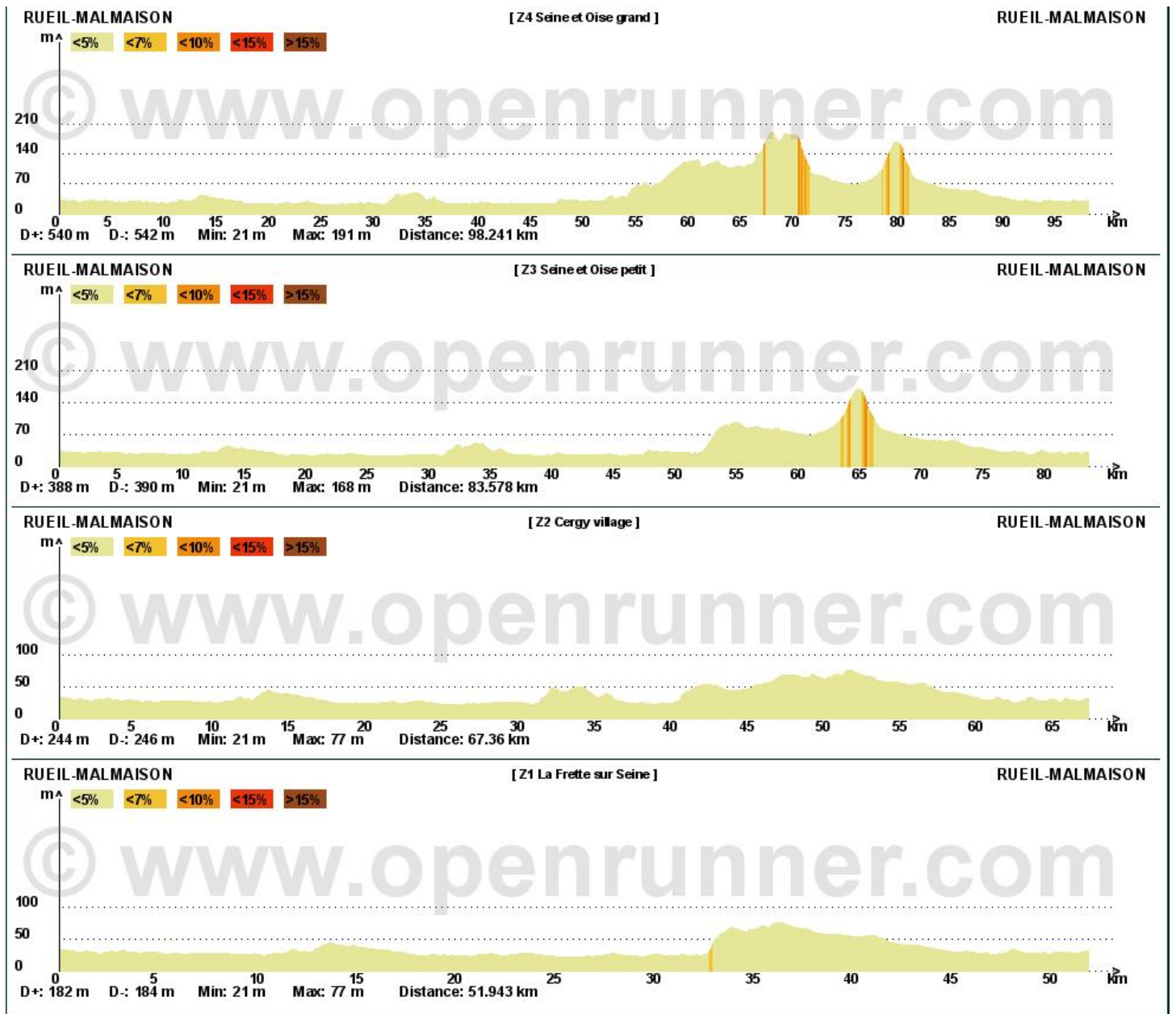
Longer la Seine par Le Port Marly, Le Pecq, Carrières sous Bois. A Maisons Laffitte, prendre à droite le sens interdit permis aux cycles, traverser le parc, continuer par la route de la station d'épuration jusqu'à La Jamais Contente, et aller chercher la passerelle à vélo par la Cité de La Garenne. Parcours 1, revenir par les bords de Seine jusqu'à Herblay, monter et prendre à droite avant la voie ferrée.

Autres parcours, de Jouy le Moutier à Vauréal, prendre une sente avec vue sur l'Oise qui longe la D55 sur la gauche. Côtayer l'Oise jusqu'à Cergy Port et changer de rive.

Parcours 2, monter sur le plateau à La Croix des Pointes, filer vers Herblay pour rattraper le parcours 1 qui va chercher une autre passerelle à vélo parallèle au train. Parcours 3 et 4, changer à nouveau de rive de l'Oise de Pontoise à Auvers sur Oise.

Parcours 4, traverser le sud de la forêt de l'Isle Adam jusqu'à Baillet en France, pour revenir par la forêt de Montmorency et récupérer à Taverny le parcours 3 qui vient directement de Méry sur Oise. Prendre la piste cyclable de la D407 pour Franconville. Sauf sens interdits, prendre toujours à gauche à Montigny les Cormeilles pour monter au fort et redescendre sur Cormeilles en Paris.

A Sartrouville, tous parcours réunis, traverser la ZI et prendre la route non directe, mais rapide, qui longe les voies ferrées, ce qui évite nombre de feux rouges. Revenir par les berges de Seine de Carrières sur Seine à Chatou.



"Le cyclotourisme, un art de vivre."