

1F
Maisons Laffitte

1F 1 Maisons Laffitte	Rueil Malmaison	0,0		Conflans Ste Honorine	26,9	← D48 → ← RR
	Chatou	2,6	→ D321 ← RR	Gaillon haut	29,6	↑ RR
Distance 51,6 km Dénivelée 334 m Prévoir 3 h 5 mn	Montesson	4,7	↑ RR ← RR	Le Val d'Herblay	32,4	← → RR
	Sartrouville	7,7	↑ RR ← # Seine	La Frette s/Seine haut	35,3	PC pont ↑ RR
	Maisons Laffitte	9,7	→ RR	Les Bois Rochefort	37,6	← RR ZI → RR
	Hippodrome Maisons	12,1	↑ RR	Sartrouville	40,8	↑ RR ← RR longer VF
	Cité de Fromainville	14,7	← RF	Houilles	43,9	↑ RR → # VF ↑ RR
	Etoile de Pétrons	18,1	↑ RF	Carrières sur Seine	46,5	← → → ← RR
	Gare Triage Achères	20,8	↑ RF → RR	Chatou	49,1	
	Achères gare	23,9	↑ D30 # Seine	Rueil Malmaison	51,6	

1F 2 Cergy St Christophe	Rueil Malmaison	0,0		Cergy Préfecture	35,2	↑ RR
	Chatou	2,6	→ D321 ← RR	Eragny	37,7	→ RR ← D984
Distance 65,8 km Dénivelée 518 m Prévoir 3 h 40 mn	Montesson	4,7	↑ RR ← RR	Les Pincevents	39,3	↑ D984
	Sartrouville	7,7	↑ RR ← # Seine	Conflans Ste Honorine	41,2	→ ← ← RR
	Maisons Laffitte	10,0	← D308 ↑ RR	Gaillon haut	43,8	↑ RR
	Etoile de Pétrons	12,6	↑ RF	Le Val d'Herblay	46,7	← → RR
	Gare Triage Achères	15,3	↑ RF → RR	La Frette s/Seine haut	49,5	PC pont ↑ RR
	Achères gare	18,4	↑ D30 # Seine	Les Bois Rochefort	51,8	← RR ZI → RR
	Conflans Ste Honorine	21,3	← RR # Oise → D55	Sartrouville	55,1	↑ RR ← RR longer VF
	Maurecourt	23,5	↑ D55	Houilles	58,2	↑ RR → # VF ↑ RR
	Jouy Fontaine	26,2	↑ D55	Carrières sur Seine	60,7	← → → ← RR
	Vauréal les Marais	28,4	↑ ← RF → RR → RR	Chatou	63,3	
	Cergy Saint Christophe	31,3	→ RR ← RR → RR	Rueil Malmaison	65,8	

1F 3 Genicourt	Rueil Malmaison	0,0		Boissy l'Aillerie	39,7	↑ → D22
	Chatou	2,6	→ D321 ← RR	Génicourt	43,1	→ RR
Distance 81,4 km Dénivelée 803 m Prévoir 4 h 20 mn	Montesson	4,7	↑ RR ← RR	Ennery	46,2	→ RR ↑ D927
	Sartrouville	7,7	↑ RR ← # Seine	Pontoise	49,7	→ ← # Oise → RR
	Maisons Laffitte	10,0	← D308 ↑ RR	Eragny	53,3	← → RR ← D984
	Etoile de Pétrons	12,6	↑ RF	Les Pincevents	54,9	↑ D984
	Gare Triage Achères	15,3	↑ RF → RR	Conflans Ste Honorine	56,8	→ ← ← RR
	Achères gare	18,4	↑ D30 # Seine	Gaillon haut	59,4	↑ RR
	Conflans Ste Honorine	21,3	← RR # Oise → D55	Le Val d'Herblay	62,3	← → RR
	Maurecourt	23,4	← RF	La Frette s/Seine haut	65,1	PC pont ↑ RR
	Gueule Rouge	26,4	→ D22 → RF	Les Bois Rochefort	67,4	← RR ZI → RR
	Ecancourt	28,1	→ RR ← RF	Sartrouville	70,7	↑ RR ← RR longer VF
	Jouy Fontaine	30,4	← D55	Houilles	73,7	↑ RR → # VF ↑ RR
	Vauréal les Marais	32,7	↑ ← RF → RR → RR	Carrières sur Seine	76,3	← → → ← RR
	Cergy St Christophe	35,4	↑ RR ← RR → D22	Chatou	78,9	
	Briqueterie de Puiseux	37,7	↑ D22	Rueil Malmaison	81,4	

1F 4 Grisy les Platres	Rueil Malmaison	0,0		Corneilles en Vexin	46,7	↑ RR
	Chatou	2,6	→ D321 ← RR	Grisy les Platres	49,5	→ D64
Distance 95,9 km Dénivelée 991 m Prévoir 4 h 50 mn	Montesson	4,7	↑ RR ← RR	Epiais Rhus	51,4	→ ← RR
	Sartrouville	7,7	↑ RR ← # Seine	Livilliers	55,1	→ → D79
	Maisons Laffitte	10,0	← D308 ↑ RR	Génicourt	57,6	← ← RR
	Etoile de Pétrons	12,6	↑ RF	Ennery	60,7	→ RR ↑ D927
	Gare Triage Achères	15,3	↑ RF → RR	Pontoise	64,1	→ ← # Oise → RR
	Achères gare	18,4	↑ D30 # Seine	Eragny	67,7	← → RR ← D984
	Conflans Ste Honorine	21,3	← RR # Oise → D55	Les Pincevents	69,3	↑ D984
	Maurecourt	23,4	← RF	Conflans Ste Honorine	71,3	→ ← ← RR
	Gueule Rouge	26,3	→ D22 → RF	Gaillon haut	73,9	↑ RR
	Ecancourt	28,1	→ RR ← RF	Le Val d'Herblay	76,7	← → RR
	Jouy Fontaine	30,4	← D55	La Frette s/Seine haut	79,5	PC pont ↑ RR
	Vauréal les Marais	32,7	↑ ← RF → RR → RR	Les Bois Rochefort	81,9	← RR ZI → RR
	Cergy St Christophe	35,4	↑ RR ← RR	Sartrouville	85,1	↑ RR ← RR longer VF
	La Jardinerie	38,1	→ RR	Houilles	88,2	↑ RR → # VF ↑ RR
	Montgeroult	40,4	← D92	Carrières sur Seine	90,7	← → → ← RR
Ableiges	42,4	→ D190	Chatou	93,3		
Bois Havard	44,2	↑ D190 → RR	Rueil Malmaison	95,9		



A partir de Chatou, le parcours 2 traverse tout droit la plaine de Montesson pour atteindre le pont de Maisons Laffitte. Continuer en forêt de Saint Germain jusqu'à Achères. Passer par Conflans Sainte Honorine, Maurecours pour rejoindre Vauréal. Monter une piste en forêt, interdite aux véhicules, qui débouche à Cergy les Essarts. En prenant deux fois à droite contempler le point de vue de Cergy Saint Christophe. Parcourir tout le boulevard de Cergy Préfecture pour arriver à Eragny, et filer droit sur Conflans Sainte Honorine. Monter au château pour prendre la route qui surplombe la Seine jusqu'au Val d'Herblay, La Frette sur Seine où il faut prendre une passerelle pour vélos en allant toujours tout droit et longeant la voie ferrée. Revenir par la zone industrielle de Sartrouville et les rues sans feux rouges qui longent les voies ferrées en opérant un zig zag à connaitre, pour arriver à Carrières sur Seine.

Parcours 1, rallonger en effectuant le tour du parc de Maisons Laffitte jusqu'à la Cité de Fromainville, et raccourcir à Conflans Sainte Honorine.

Parcours 3 et 4, monter la Gueule Rouge et descendre à Ecancourt pour le plaisir.

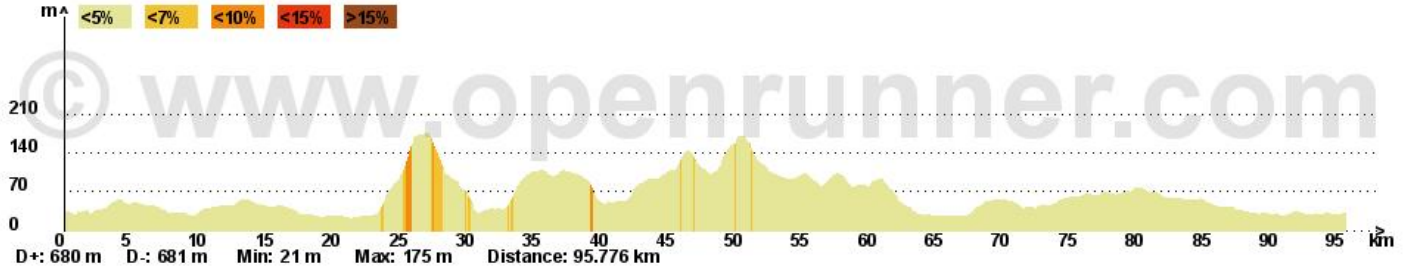
Parcours 4, aller vers Montgeroult, Ableiges, Grisy les Plâtres, Livilliers,

Génicourt et revenir par la belle descente d'Ennery à Pontoise. Prendre les berges de Seine jusqu'à Eragny et monter sur le plateau. Depuis Cergy. Parcours 3, rejoindre Génicourt directement par Boissy l'Aillerie.

RUEIL-MALMAISON

[1f4 Grisy les Platres]

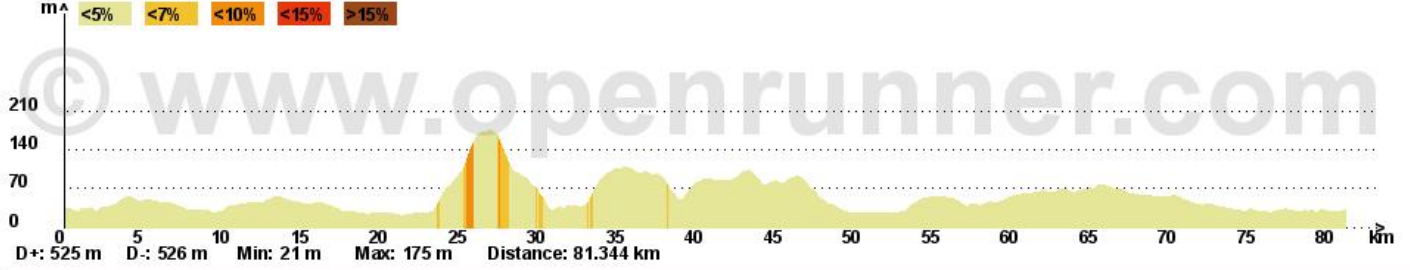
RUEIL-MALMAISON



RUEIL-MALMAISON

[1f3 Genicourt]

RUEIL-MALMAISON



RUEIL-MALMAISON

[1f2 Cergy Saint Christophe]

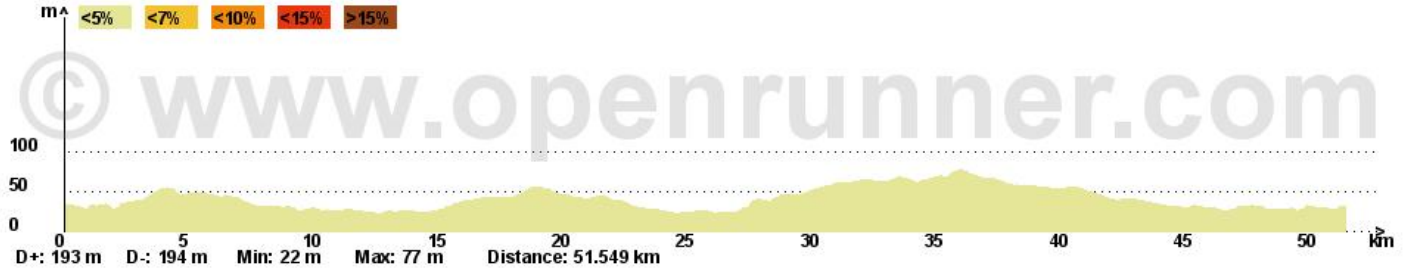
RUEIL-MALMAISON



RUEIL-MALMAISON

[1f1 Maisons Laffitte]

RUEIL-MALMAISON



"Le cyclotourisme, un art de vivre."