

# 1H Les Cailloux Gris

<b>1H 1 Herblay</b>	Rueil Malmaison	0,0		Andrésy	28,3	↑ RR berges
	Chatou	2,6	→ D321 ← RR	Ecluse de la Dérivation	31,2	↑ PC RR berges
Distance 49,3 km Dénivelée 369 m Prévoir 2 h 55 mn	Montesson	4,7	↑ RR	Carrières sous Poissy	33,4	→→→ # Seine ↑ D190
	Sartrouville	7,5	↑ RR ← → RR	Poissy	35,2	↑ PC D190
	Usine à plâtre	10,7	↑ RR berges	St Germain en Laye	39,2	↑ D190 # Seine
	La Frette sur Seine	13,2	→ ← PC ↑ RR	Le Pecq	42,3	↑ D186 → RR
	Herblay	15,7	→ ← RR ← D48	Croissy sur Seine	45,2	→ ← RR ← RR berges
	Les Cailloux Gris	19,2	← RR ← RR	Chatou	47,1	
	Gaillon	22,2	→ → RR berges	Rueil Malmaison	49,3	
	Conflans Ste Honorine	25,1	↑ RR # Oise ← RR			

<b>1H 2 Courdimanche</b>	Rueil Malmaison	0,0		Cergy le Haut	33,5	← D22 ← RR ← D22
	Chatou	2,6	→ D321 ← RR	Courdimanche	35,8	↑ D22
Distance 63,7 km Dénivelée 588 m Prévoir 3 h 35 mn	Montesson	4,7	↑ RR	Boisemont	37,2	↑ D22
	Sartrouville	7,5	↑ RR ← → RR	l'Hautil	39,7	→ D2
	Usine à plâtre	10,7	↑ RR berges	Triel	42,6	← D190
	La Frette sur Seine	13,2	→ ← PC ↑ RR	Carrières sous Poissy	47,7	# Seine ↑ D190
	Herblay	15,7	→ ← RR ← D48	Poissy	49,6	↑ PC D190
	Les Cailloux Gris	19,2	↑ RR → RR ← D191	St Germain en Laye	53,6	↑ D190 # Seine
	Eragny	22,5	↑ # Oise ← RR	Le Pecq	56,7	↑ D186 → RR
	Bois de Cergy	25,3	↑ RR → ← RR	Croissy sur Seine	59,6	→ ← RR ← RR berges
	Port Cergy	27,4	↑ RR ↑ D922	Chatou	61,5	
	Vauréal les Marais	30,8	→ PC RF ← RR ↑ RR	Rueil Malmaison	63,7	

<b>1H 3 La Villeneuve St Martin</b>	Rueil Malmaison	0,0		Villette	44,1	→ ← D28 ← → RR
	Chatou	2,6	→ D321 ← RR	Meulan Près des Etangs	46,9	← D922
	Montesson	4,7	↑ RR	Evecquemont	49,5	→ RF
Distance 80,5 km Dénivelée 910 m Prévoir 4 h 20 mn	Sartrouville	7,5	↑ RR ← → RR	Vaux sur Seine	51,2	← D17 ↑ D922
	Usine à plâtre	10,7	↑ RR berges	Boisemont	54,1	→ D22
	La Frette sur Seine	13,2	→ ← PC ↑ RR	l'Hautil	56,5	→ D2
	Herblay	15,7	→ ← RR ← D48	Triel	59,4	← D190
	Les Cailloux Gris	19,2	↑ RR → RR ← D191	Carrières sous Poissy	64,5	# Seine ↑ D190
	Eragny	22,5	↑ # Oise → D203	Poissy	66,4	↑ PC D190
	Cergy Préfecture	24,9	↑ RR ↑ D92	St Germain en Laye	70,4	↑ D190 # Seine
	Osny	28,7	↑ D92	Le Pecq	73,6	↑ D186 → RR
	Boissy l'Aillerie	32,2	← D92	Croissy sur Seine	76,4	→ ← RR ← RR berges
	Montgeroult	34,5	← RR	Chatou	78,3	
	La Villeneuve St Martin	37,6	← D28 → RR	Rueil Malmaison	80,5	
Sagy	41,2	↑ RR # D28 ↑ RR				

1H 4 Gadancourt	Rueil Malmaison	0,0		Avernes	50,9	→ D81 ← RR
	Chatou	2,6	→ D321 ← RR	Rueil en Vexin	55,2	→ RR
Distance 96,5 km Dénivelée 1053 m Prévoir 4 h 55 mn	Montesson	4,7	↑ RR	Gaillonnet	58,0	↑ D913
	Sartrouville	7,5	↑ RR ← → RR	Meulan les Lumières	60,4	↑ D14 ← → ← → RR
	Usine à plâtre	10,7	↑ RR berges	Le Paradis	62,9	↑ RR ↑ D922
	La Frette sur Seine	13,2	→ ← PC ↑ RR	Evecquemont	65,4	→ RF
	Herblay	15,7	→ ← RR ← D48	Vaux sur Seine	67,1	← D17 ↑ D922
	Les Cailloux Gris	19,2	↑ RR → RR ← D191	Boisemont	70,0	→ D22
	Eragny	22,5	↑ # Oise → D203	l'Hautil	72,4	→ D2
	Cergy Préfecture	24,9	↑ RR ↑ D92	Triel	75,4	← D190
	Osny	28,7	↑ D92	Carrières sous Poissy	80,5	# Seine ↑ D190
	Boissy l'Aillerie	32,2	← D92	Poissy	82,4	↑ PC D190
	Montgeroult	34,5	↑ D92	St Germain en Laye	86,4	↑ D190 # Seine
	Ableiges	36,7	↑ D28	Le Pecq	89,5	↑ D186 → RR
	Us	39,0	← → D66	Croissy sur Seine	92,4	→ ← RR ← RR berges
	Gouzangrez	43,4	↑ D66	Chatou	94,3	
	La Montagne	46,0	← D43 → RF	Rueil Malmaison	96,5	
Gadancourt	48,9	← RF				

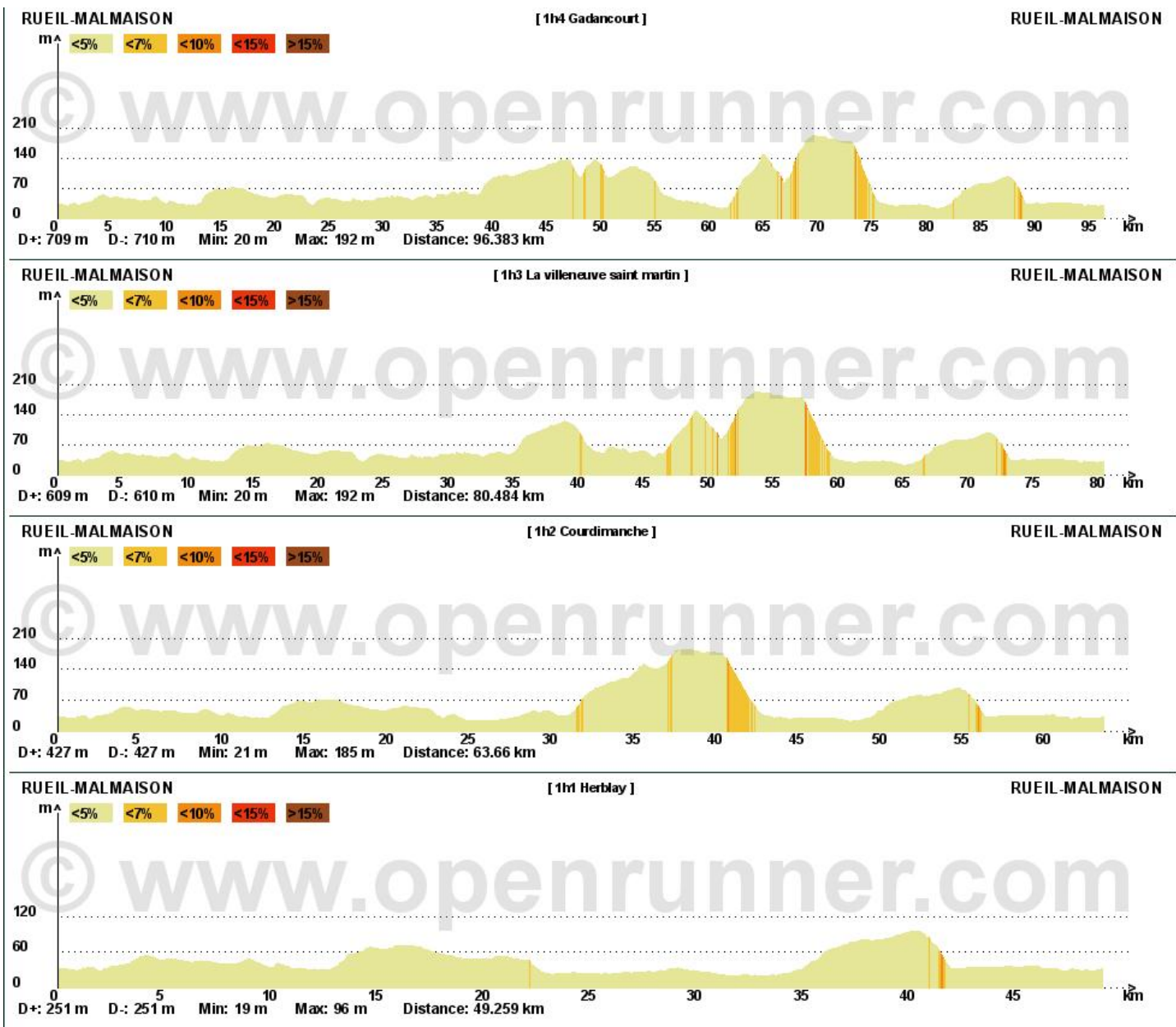


Parcours 4, traverser la plaine de Montesson tout droit depuis Chatou pour rejoindre les berges de la Seine à Sartrouville. A La Frette, monter pour longer la voie ferrée Jusqu'à Herblay. Aller à Eragny en passant par la plaine et les bois. Traverser la Seine pour rallier Cergy Préfecture et trouver la vallée de la Viosne au château de Pontoise. Remonter cette belle vallée jusqu'à Us. Aller à Gouzangrez, Gadancourt, Rueil.

A Meulan, pour changer, trouver la côte du Paradis sur la droite de la D922, voir le village d'Evecquemont, descendre sur Vaux sur Seine et remonter vers Boisemont. A l'Hautil, descendre sur Triel et rentrer par la piste cyclable de Poissy à Saint Germain.

Aux Cailloux Gris, le parcours 1 descend sur la Seine à Gaillon pour la suivre jusqu'à Andrésy et Carrières sur Seine.

Après la traversée de la Seine à Eragny, le parcours 2 suit l'Oise en effectuant le tour du bois de Cergy, et le contournement de la base de loisirs de Cergy. Monter à Courdimanche par la piste cyclable qui arrive à Cergy le haut et qui est fermée aux automobiles, puis par la mare Saint Martin. Parcours 3, à Mongeroult, couper par la Villeneuve Saint Martin, et suivre la vallée de l'Aubette à Cergy jusqu'à Meulan par les routes secondaires.



"Le cyclotourisme, un art de vivre."