

1H Les Cailloux Gris

| | | | | | | |
|----------------------------------------------------------|-----------------------|------|------------------|-------------------------|------|--------------------|
| 1H 1 Herblay | 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 | | | |

| | | | | | | |
|----------------------------------------------------------|---------------------|------|-------------------|-----------------------|------|--------------------|
| 1H 2 Courdimanche | 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 | |

| | | | | | | |
|----------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------|------------------|------------------------|------|--------------------|
| 1H 3 La Villeneuve St Martin | 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'Aillierie | 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 | | | | |

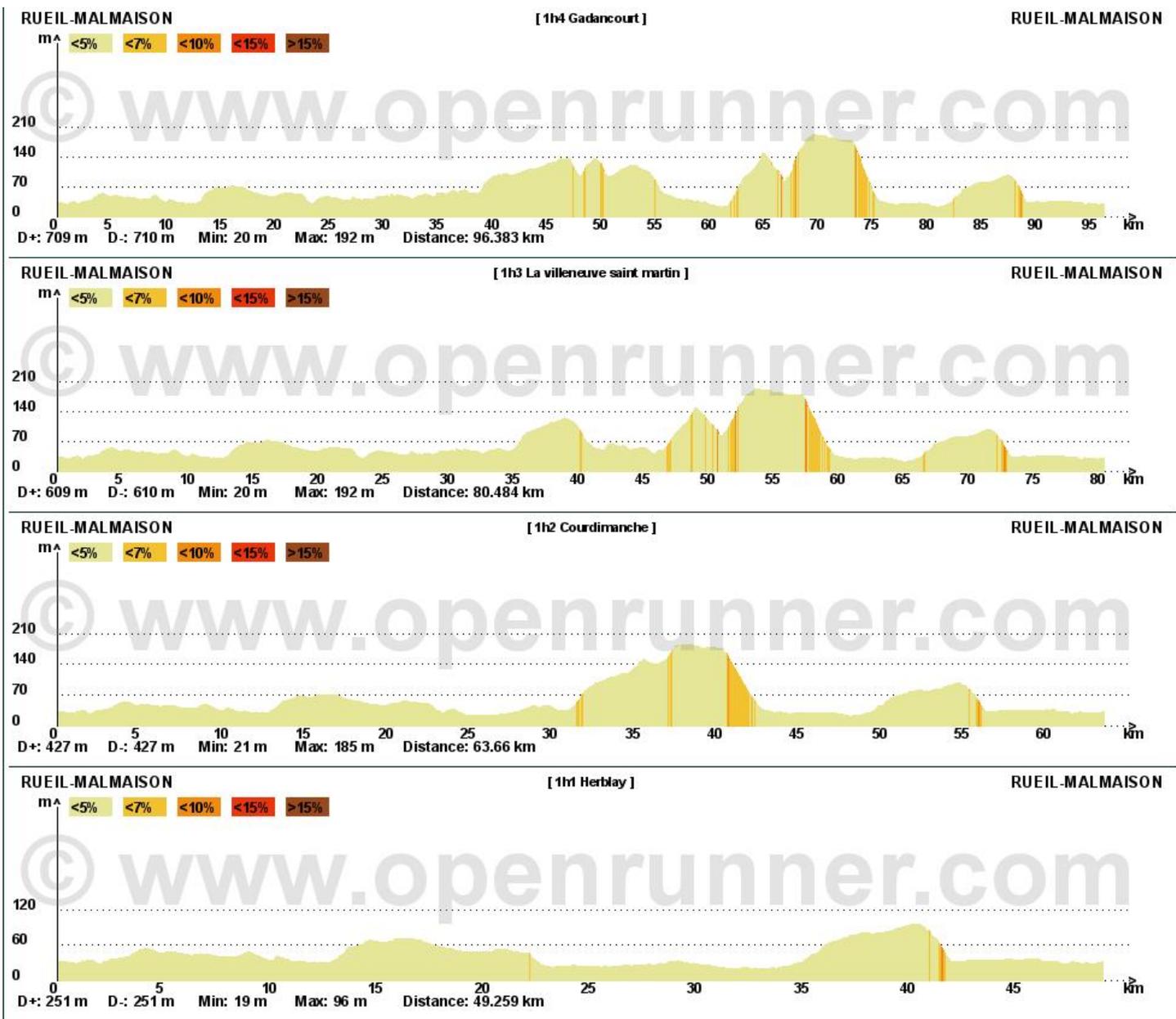


Parcours 4, traverser la plaine de Montesson tout droit depuis Chatou pour rejoindre les berges de la Seine à Sartrouville. A La Frette, monter pour longer la voie ferrée Jusqu'à Herblay. Aller à Eragny en passant par la plaine et les bois. Traverser la Seine pour rallier Cergy Préfecture et trouver 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."