

**OJ**  
**La Frette sur Seine**

OJ 1 Conflans Ste Honorine	Rueil Malmaison	0,0		Cité de la Garenne	23,6	← RR → ← RR
	Chatou	2,2	→ RR	Station d'Epuration	27,8	↑ RR
	Carrières sur Seine	4,5	← → ← RR	Hippodrome Maisons	31,9	↑ RR
Distance 51,1 km	Houilles gare	7,2	↑ RR longer VF	Maisons Lafitte	34,8	← → RR
Dénivelée 369 m	Sartrouville la Plaine	9,3	→ RR	Le Mesnil le Roi	37,2	↑ D157
Prévoir 3 h 0 mn	Les Trembleaux	11,5	← → ← → RR	Carrières sous Bois	39,1	← D159
	La Frette sur Seine	14,4	→ RR → longer VF	Le Pecq	42,1	# Seine → D121 → RR
	Herblay	17,2	← RR	Croissy sur Seine	46,2	# Seine
	Le Val d'Herblay	18,7	→ ← RR	Bougival	48,0	
	Conflans Prieuré	21,9	↑ RR	Rueil Malmaison	51,1	

OJ 2 Jouy le Moutiers	Rueil Malmaison	0,0		Glatigny	33,0	↑ D55
	Chatou	2,2	→ RR	Andrésy	35,0	# Oise ↑ RR # Seine
	Carrières sur Seine	4,5	← → ← RR	Cité de la Garenne	36,9	← RR → ← RR
Distance 64,4 km	Houilles gare	7,2	↑ RR longer VF	Station d'Epuration	41,1	↑ RR
Dénivelée 397 m	Sartrouville la Plaine	9,3	→ RR	Hippodrome Maisons	45,1	↑ RR
Prévoir 3 h 35 mn	Les Trembleaux	11,5	← → ← → RR	Maisons Lafitte	48,1	← → RR
	La Frette sur Seine	14,4	→ RR → longer VF	Le Mesnil le Roi	50,4	↑ D157
	Herblay	17,5	→ ← RR ← D48	Carrières sous Bois	52,4	← D159
	Les Cailloux Gris	20,4	→ ← → RR	Le Pecq	55,4	# Seine → D121 → RR
	Eragny La Danne	24,0	# N184 VF → RR	Croissy sur Seine	59,5	# Seine
	St Ouen l'Aumône	26,0	← RR ← RR	Bougival	61,3	
	Eragny berges	28,3	↑ RR ← RF	Rueil Malmaison	64,4	
	Neuville sur Oise	31,3	# Oise ← D55			

OJ 3 Valmondois	Rueil Malmaison	0,0		Bois Péant	40,6	↑ D927
	Chatou	2,2	→ RR	Pontoise	43,3	# Seine → RR
	Carrières sur Seine	4,5	← → ← RR	Eragny berges	46,5	↑ RR ← RF
Distance 82,6 km	Houilles gare	7,2	↑ RR longer VF	Neuville sur Oise	49,6	# Oise ← D55
Dénivelée 655 m	Sartrouville la Plaine	9,3	→ RR	Glatigny	51,3	↑ D55
Prévoir 4 h 25 mn	Les Trembleaux	11,5	← → ← → RR	Andrésy	53,3	# Oise ↑ RR # Seine
	La Frette sur Seine	14,4	→ RR → longer VF	Cité de la Garenne	55,2	← RR → ← RR
	Herblay	17,4	→ ← RR → RR	Station d'Epuration	59,4	↑ RR
	Pierrelay Les Chabuts	20,3	← D14 → RR	Hippodrome Maisons	63,4	↑ RR
	Le Bon Coin	23,3	↑ RR	Maisons Lafitte	66,3	← → RR
	La Seigneurerie	26,5	↑ RR	Le Mesnil le Roi	68,7	↑ D157
	Mery sur Oise	28,0	← D928	Carrières sous Bois	70,7	← D159
	Auvers sur Oise	29,0	→ D4	Le Pecq	73,7	# Seine → D121 → RR
	Butry sur Oise	31,5	↑ D4 ← D151	Croissy sur Seine	77,8	# Seine
	La Rue Dorée	33,9	← RR	Bougival	79,5	
	Carrefour D928 D927	37,0	↑ D927	Rueil Malmaison	82,6	

OJ 4 Nesles la Vallée	Rueil Malmaison	0,0		Mézières	44,9	↑ RR
	Chatou	2,2	→ RR	Livilliers	48,2	↑ RR
	Carrières sur Seine	4,5	← → ← RR	Ennery	50,9	↑ RR ↑ D927
Distance 93,4 km	Houilles gare	7,2	↑ RR longer VF	Pontoise	54,1	# Seine → RR
Dénivelée 837 m	Sartrouville la Plaine	9,3	→ RR	Eragny berges	57,3	↑ RR ← RF
Prévoir 4 h 45 mn	Les Trembleaux	11,5	← → ← → RR	Neuville sur Oise	60,4	# Oise ← D55
	La Frette sur Seine	14,4	→ RR → longer VF	Glatigny	62,0	↑ D55
	Herblay	17,4	→ ← RR → RR	Andrésy	64,1	# Oise ↑ RR # Seine
	Pierrelay Les Chabuts	20,3	← D14 → RR	Cité de la Garenne	65,9	← RR → ← RR
	Le Bon Coin	23,3	↑ RR	Station d'Epuraton	70,1	↑ RR
	La Seigneurerie	26,5	↑ RR	Hippodrome Maisons	74,1	↑ RR
	Mery sur Oise	28,0	← D928	Maisons Lafitte	77,1	← → RR
	Auvers sur Oise	29,0	→ D4	Le Mesnil le Roi	79,5	↑ D157
	Butry sur Oise	31,6	↑ D4 ← D151	Carrières sous Bois	81,4	← D159
	La Rue Dorée	33,9	→ RR	Le Pecq	84,4	# Seine → D121 → RR
	Nesle la Vallée	36,9	← → RR ← D64	Croissy sur Seine	88,5	# Seine
	Labbeville	39,6	← RR	Bougival	90,3	
	Vallangoujard	42,8	← RR ← RR	Rueil Malmaison	93,4	



Au départ, côtoyer les berges de Seine entre Chatou et Carrières sur Seine, suivre la voie ferrée jusqu'à Sartrouville. Longer la seine de l'autre côté jusqu'à La Frette sur Seine, monter à flans de coteau pour passer sur une passerelle réservée aux cycles et suivre une autre voie ferrée pour arriver à Herblay.

Parcours 1, rester toujours en hauteur pour surplomber la Seine depuis le Val d'Herblay jusqu'au Château du Prieuré de Conflans Sainte Honorine.

Parcours 2, traverser le plateau en passant par Les Cailloux Gris pour dominer la Seine d'Eragny à Saint Ouen l'Aumône.

Parcours 3 et 4, filer au plus droit vers Pierrelay, Mery sur Oise, Auvers sur Oise, Valmondois. Parcours 4, continuer la verdoyante vallée du Sausseron, en passant par Nesle la Vallée, Labbeville, Vallangoujard. Revenir par Livilliers, Ennery, où le parcours 3 rejoint le parcours 4 pour descendre la magnifique route qui mène à Pontoise.

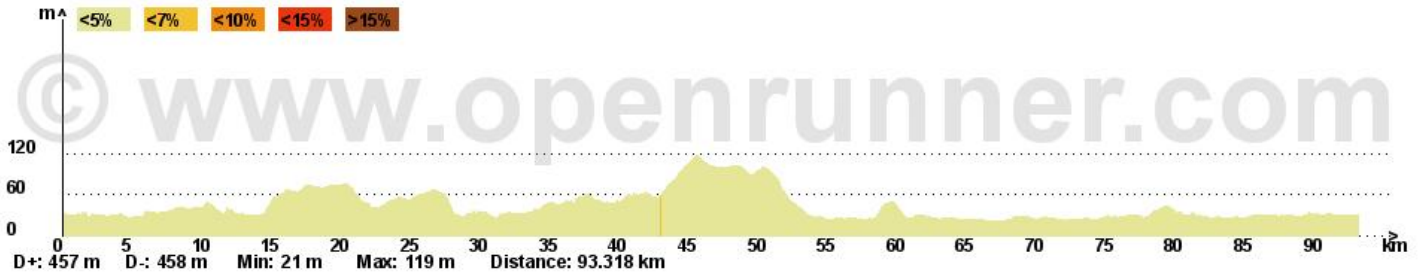
Continuer avec le parcours 2 sur les berges de l'Oise, monter sur la gauche après le pont voie ferrée pour traverser l'Oise à Neuville sur Oise.

Retour commun par la passerelle de Conflans Sainte Honorine, la station d'épuration, le parc de Maisons Laffite, la route face à l'Île de la Commune. Terminer par Le Pecq, Croissy, Bougival.

RUEIL-MALMAISON

[ J4 Nesles la Vallée ]

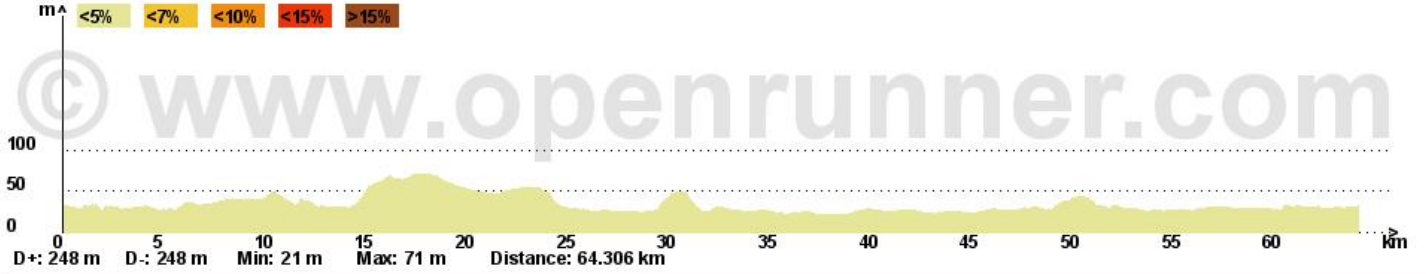
RUEIL-MALMAISON



RUEIL-MALMAISON

[ J2 Jouy le Moutiers ]

RUEIL-MALMAISON



RUEIL-MALMAISON

[ J3 Valmondois ]

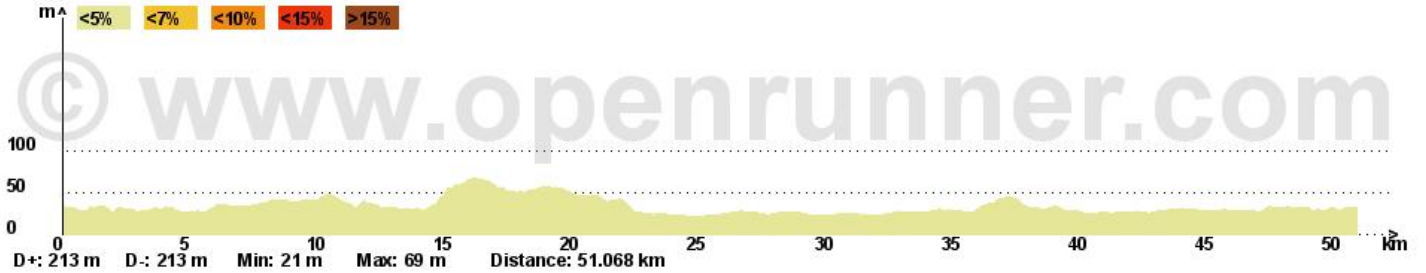
RUEIL-MALMAISON



RUEIL-MALMAISON

[ J1 Conflans Sainte Honorine ]

RUEIL-MALMAISON



"Le cyclotourisme, un art de vivre."