

BCN et BPF : Ile de France - 77 Seine & Marne 78 Yvelines 91 Essonne 95 Val d'Oise

Localités	Route	KM partiel	KM total
Aulnay-sous-Bois	droite sur place de la gare + droite au rond-point pour traverser les rails + droite rue Jean Charcot (D115) + 1 ^{ère} gauche + 2 ^{ème} droite bd Levefre + au bout à gauche rue Jacques Duclos (D44) + tout droit D370	0	0
Gonesse	rond-point à l'entrée de ville : à gauche + piste cyclable parallèle à la D370	7	7
	droite rue de Paris (dir. centre-ville / église St-Pierre St-Paul) + gauche face à la Mairie rue de l'Hôtel Dieu - Pierre du Thillay (à droite de la bifurcation en Y) + au bout à gauche + 1 ^{ère} droite + tout droit + continuer D970 (piste cyclable)	1	8
rond-point D970/D10	droite D10	5,5	13,5
rond-point juste à l'entrée de Fontenay-en-Parisis	gauche D47	4,5	18
croisement D47/D9	continuer D9	2	20
Mareil-en-France, (Villiers-le-Sec)	continuer D26	3	23
croisement D26/chemin à gauche	gauche IC104 (panneau piste cyclable caché dans ce sens)	1	24
croisement des chemins juste avant le pont enjambant la N104	droite pour longer la N104	1	25
croisement de chemins en x (sans indication)	gauche (sur le pont pour passer sur la N104)	1,5	26,5
Attainville	prendre à droite D9 sans indication (au niveau des 3 bancs sur petite place à gauche)	0,5	27
	au stop continuer en face par la droite	0,5	27,5
grand rond-point	gauche D301 + suivre dir. Montsout (D301 + D9)	0,5	28
Baillet-en-France	droite D64 (dir. Montsout gare)	1,5	29,5
Montsout	D64 (gauche devant la gare)	0,5	30
Maffliers, Nerville-la-Forêt	D64	5	35
L'Isle-Adam	D64 (face à la plage : gauche + droite pour traverser l'Oise)	6	41
Parmain, Nesles-la-Vallée, Labbeville, Vallangoujard, Epiais-Rhus, Grisy-les-Plâtres (par D22 droite), Bréançon, Marines	droite D28	21,5	62,5
Marines	gauche sur place du Château (dir. opposée à D28 Neuilly-en-Vexin) + rester à droite sur 2 bifurcations en Y + continuer gauche au bout au stop (D159)	1	63,5
Brignancourt, Moussy, Commeny, Guiry-en-Vexin, Wy-Dit-Joli-Village, croisement D159/D983	suivre dir. Maudétour-en-Vexin (D983 + CV)	16,5	80
Arthies	droite C1 dir. Maudétour-en-Vexin	1	81

Maudétour-en-Vexin (ne pas suivre Genainville), croisement C1/D147	gauche au bout sans indication (D147 + D142)	5	86
Villers-en-Arthies	continuer D147	0,5	86,5
Chaudray, Vienne-en-Arthies	D147	3,5	90
Vétheuil (par D913 droite)	D147	1	91
Saint-Martin-la-Garenne, Dennemont, Limay	continuer sur D146	9,5	100,5
Porcheville, (entrée de) Gargenville	continuer D130	6,5	107
Gargenville (droite pour traverser la Seine), Epône	droite D113 + gauche au feu, pas le premier avec D130 mais après , celui dir. Goussonville (D130)	2	109
Mézières-sur-Seine, La Villeneuve, Epône-Hameau-de-Canada, croisement D130/D158	gauche D158	6	115
Jumeauville	droite dir. Goupillières	2	117
Goupillières	gauche D119	4	121
Villarceaux, Les Vignettes, Marcq	droite dir. Montfort-l'Amaury (D76)	5	126
Auteuil-le-Roi, Vicq La Bardelle, Meré	D76	8	134
Montfort-L'Amaury	dir. centre-ville puis gauche rue de Versailles au carrefour suivant (panneau Paris / Versailles / Chevreuse caché dans ce sens) + continuer D13	1,5	135,5
Cheval Mort, Basoches-sur-Guyonne, Tremblay-sur-Mauldre	droite D34	5,5	141
Saint-Rémy-l'Honoré, croisement D34/N10	gauche N10 (piste cyclable) + droite D202	7	148
Les Essarts-le-Roi, croisement D202/CV	gauche dir. Dampierre en Y ^{nes}	4,5	152,5
Champ-Romery	continuer sur CV	2,5	155
Dampierre-en-Yvelines	droite D58 + droite D91	2	157
(entrée de) Senlis-Garnes	gauche D149	2,5	159,5
Senlis, Ronqueux (par D906 gauche), Bullion, Rochefort-en-Yvelines	au bout à gauche (rue de l'abreuvoir) + droite au Carrefour de Rohan (rue de la Pie) + tout droit + gauche/droite rue des Halles/du puits salé + 1 ^{ère} gauche après petit rond-point	12,5	172
Longvilliers	droite D27 après le village	2	174
croisement D27/D149	gauche D149	0,5	174,5
croisement D149/D836	gauche D836	3	177,5
Dourdan	dir. centre-ville puis dir. Saint-Chéron (D116)	2,5	180
Roinville-sous-Dourdan	droite dir. Etréchy (D148)	5,5	185,5
Marchais, Montfrix, Villeconin (par D82), Chaufour-lès-Etréchy, Etréchy (sur petite place, à droite bd des Lavandières), Auvers-Saint-Georges, Villeneuve-sur-Auvers	droite dir. Mesnil-Racoin (D248)	20	205,5
Mesnil-Racoin	droite + aussitôt droite (D191) au monument aux Morts + gauche route étroite avant la sortie du village	2	207,5
Bouville	gauche D837 + gauche D545	3,5	211
	gauche D145 + droite D153	1,5	212,5
Vaires-sur-Essonne	continuer D449	6	218,5

croisement D449/D205	gauche D205	1,5	220
croisement D205/D105/CV	continuer D105	1	221
Le Pressoir	D105	1	222
Milly-la-Forêt	tout droit pour traverser le centre-ville puis dir. Orléans + dir. Le Voudoué (D16)	6	228
Noisy-sur-Ecole (ne pas passer par centre-ville), Le Voudoué, La Chapelle-la-Reine, croisement D16/D52	continuer D52	16,5	244,5
Verteau, croisement D52/D52a	droite D52a	6,5	251
Aufferville	droite D403 + gauche D52 + droite dir. Busseau (panneau caché dans ce sens) D103	2,5	253,5
Busseau	gauche D7 après sortie du village	4	257,5
Chenou	D7	5,5	263
Château-Landon	gauche dir. Souppes (D207)	4,5	267,5
Souppes-sur-Loing	droite D607 (après passage à niveau + feu) + gauche D120	5	272,5
Fontenailles	gauche D136	2	274,5
Le Puy, Bouchereau, croisement D136/D225/D58	continuer D58	7,5	282
Nanteau-sur-Lunain, Treuzy-Levelay	continuer D136	4,5	286,5
croisement D136/D403	droite D403	2,5	289
Villemer, Villecerf	gauche D218	3,5	292,5
Ecuelles	gauche D302	6,5	299
Moret-sur-Loing	dir. St-Mammès : droite D218 (centre-ville tout droit) + continuer D40e2	1,5	300,5
Saint-Mammès	gauche D39	3	303,5
Champagne-sur-Seine (longer rails SNCF + changer de rive au petit pont + longer rails de l'autre côté), croisement D39/D210/D110	continuer D110	3,5	307
Fontaineroux, Féricy (par D227 droite), croisement D110/D47	droite D47	8,5	315,5
Le Châtelet-en-Brie (par D605 gauche + D213 droite), Saveteux, croisement D47 / D408	gauche D408 + droite D47	9	324,5
Blandy-les-Tours	faire le tour de la place + rue à gauche des sens interdits après l'église + gauche dir. St-Mery	3	327,5
Chaunoy, Saint-Méry	droite D57	5	332,5
Bombon, Bréau, La Chapelle-Gauthier	gauche D408	6	338,5
croisement D408/D29	droite D29	2	340,5
La Chapelle-Rablais, croisement D29/D213	gauche D213	8	348,5
Villeneuve-les-Bordes, croisement D213/CV	gauche dir. Donnemarie-Dontilly	10	358,5
Donnemarie-Dontilly	continuer le long du cours d'eau (centre-ville à gauche) + au bout à gauche rue du Montpensier + au bout à droite face au chemin : route de Mons (D75)	2	360,5
Mons-en-Montois, croisement D75/D62	droite D62	5	365,5
Cessois-en-Montois	gauche D106	0,5	366

Sognolles-en-Montois (à gauche devant l'église), Saint-Loup-de-Naud	dir. Provins (D49)	6,5	372,5
Courton-le-Bas	tout droit puis continuer D106	1	373,5
Courton-le-haut, croisement D106/D403	gauche D403	3,5	377
Ravigny, Saint-Léonard	D403	1,5	378,5
Provins	dir. Provins-centre sur 2 grands ronds-points + tout droit + droite face à la rue des Jacobins/rue des Prés + continuer sur petite passerelle pour traverser le cours d'eau + gauche de retour sur la route (D55)	1	379,5
Mortery, Saint-Hilliers (par D12 tout droit), Beaugard (Le Chêne-Guillemot), Beton-Bazoches, Choisy-en-Brie (par D215 droite), Saint-Siméon (par D934 gauche), La Vanne, Rebais	autres directions + tour de la place et immédiatement droite rue Saint-Nicolas + gauche D204	37	416,5
croisement D204/D114	gauche D114	9,5	426
Romeny	D114	1	427
Jouarre	gauche rue Jehan de Brie + droite sur la grande place (D402)	2	429
La Ferté-sous-Jouarre	suivre dir. Lizy-sur-Ourcq (droite D603 + gauche devant monument aux Morts + gauche D3)	2,5	431,5
croisement D3/D401	tout droit D401	13	444,5
Lizy-sur-Ourcq, (Trocy-en-Multien), Etrépilly, croisement D401/D38	gauche D38	11,5	456
Barcy	droite D97	2	458
Monthyon, croisement D97/D27	gauche D27	7,5	465,5
croisement D27/D129	droite D129	2	467,5
Villeroy, Charny	droite D139	3,5	471
Messy, Moulignon, Gressy	à gauche chemin des carrosses (une rue avant le petit rond point) + à droite (face à l'impasse) chemin de La Rosée + piste cyclable en contresens de la circulation automobile	7	478
(La Rosée)	au bout à gauche (longer la D212) + droite piste cyclable avant le pont	1	479
piste cyclable du Canal de l'Ourcq	suivre les berges en changeant une fois de rive (prendre chemin de terre en contrebas pour traverser le Parc Forestier de la Poudrerie fermé de nuit) + quitter la piste cyclable pour traverser le Pont de l'Union à droite	14	493
Aulnay-sous-Bois	tout droit jusqu'à la gare	2	495