



Samedi 8 et dimanche 9 octobre 2005
WE VTT dans le Vexin français - 06-VTT01

« A la Roche Guyon, on trimait sans compter dans la pente par défi, malgré un pont qui méritait pourtant le déclassement, et là on s'écriait : ah le Pinnacle renaît ! »

Le parcours en deux mots :

Samedi : de Mantes à La Roche Guyon par le GR des crêtes et ses pinacles, sentier en monotrace avec dévers, passages techniques, et rudes montées (25 km env.) + boucle 25 km selon l'horaire ; dimanche : incursion dans les vallons du Vexin français, leurs ruisseaux à gué, leurs villages et châteaux, plus roulant et rapide (45 km).

Niveau :

Moyen pour VTT-iste confirmé (bonne condition physique et maîtrise de l'équilibre).
70 km et 1600 m de dénivelés cumulés positifs sur 2 jours.

Hébergement / Ravitaillement :

Chambrée en gîte d'étape à la Roche Guyon. Prévoir drap de sac et serviette de toilette. Pas de pension mais cuisine collective et vaisselle à disposition.

Courses au village samedi pour le repas du soir et le petit déjeuner (épicerie).

Matériel :

Vélo Tout Terrain en état de marche (freins, pneus...), casque et chambre à air obligatoires, lunettes, gants, eau et barres coupes faim.

Portage :

Portage en autonomie complète. Prévoir le minimum de vêtement tous temps et du change au sec. Samedi ravitaillement en eau possible à mi-parcours.

Transport :

Train de banlieue Paris Saint-Lazare / Mantes La Jolie (direction Mantes ou Vernon). Rendez-vous en tête de quai. Chaque participant achète son billet A/R individuellement
Tarif 17,40 € A/R.

Samedi : 13:22 Gare St Lazare arrivée 14:22 MANTES LA JOLIE
Dimanche retour à partir de 16:57 MANTES LA JOLIE arrivée 17:53 GARE ST LAZARE
ou 17:53 MANTES LA JOLIE arrivée 18:25 GARE ST LAZARE

Inscription / coût :

20 € comprenant l'inscription et la nuit en gîte (transport et repas non compris). Payable à l'inscription au **CAF ,12 Rue Boissonnade, Paris 14ème**

Inscriptions limitées aux 10 premiers participants (hors encadrant)

Renseignements :

François Cosyns, francois.cosyns@laposte.net, 06 62 10 04 36 (en soirée)

Le parcours en détail :

Samedi notre équipée nous mènera de la gare SNCF de Mantes la Jolie à La Roche Guyon, dont le donjon du XII^e siècle domine la Seine et où séjourna François Ier. Le château du XVIII^e, fut aménagé par le duc de la Rochefoucauld.

Mais auparavant il nous aura fallu :

- relier le village de Vétheuil, cher aux impressionnistes (hélas la descente cahoteuse ne vous laissera pas admirer le paysage) ;
- gravir (jusqu'au dernier souffle), depuis son église, le coteau calcaire qui mène à l'aérodrome de vol à voile de Chérence (dans l'autre sens, les freins sentent le brûlé en bas, c'est dire...) ;
- la suite sera technique : le fameux GR des crêtes, étroit, périlleux, et pentu à souhait ; et les adeptes du pied façon patinette seront sommés de cotiser à la tournée d'apéro du soir sur les bords de Seine !

Si nous sommes de bonne heure au gîte, un bonus nous permettra de pousser jusqu'à Giverny et ses jardins de Claude Monet.

Le dimanche sera une récompense copieuse de ces efforts :

- une ascension matinale des crêtes nous portera aux pinacles, sur le plateau qui domine la Seine (re poussette et re tournée du soir à partager !),
- pour plonger nous rafraîchir dans le bois de Haute- Isle, et remonter à la ferme du Chesnay,
- fendre les sillons des premiers labours d'automne par des chemins agrestes vers Chaussy (gare aux excès de vitesse dans la descente de la Gendarmerie),
- aller admirer l'ordonnancement du parc et du château de Villarceaux ;
- pédaler à travers vallons et coteaux (ensoleillés ?), vers le village de Genainville ;
- pour souffler un peu sur le GR 11 via l'étang des Moines vers le village au nom évocateur de Maudétour en Vexin, point culminant de notre rando à 170m ;
- descendre par un sous-bois frais, où les ruisseaux affluent sous les roues en toute saison, alors à l'automne (!)...,
- puis, sans croiser de bandits, rejoindre la ferme du Grand Chemin ;
- rejoindre enfin Vétheuil après encore quelques détours et cette fameuse descente « chaude », d'où une dernière ascension rude nous fera savourer le retour en pente douce vers Mantes, sa civilisation urbaine, et son bar PMU de la gare...