

«LEVALLOIS-HONFLEUR»

Le DEFI aux AMATEURS
ASSOCIATION SPORTIVE ET ARTISTIQUE DES SAPEURS-POMPIERS DE PARIS
Section cyclisme loisir

samedi 11 septembre 2010

4 étapes pour un PARCOURS SANTE de 208 kilomètres

Qui peut le faire ?

Tout le monde avec un minimum de préparation, c'est à dire avoir déjà parcouru au moins 100 kilomètres.

Le Parcours

Un itinéraire de 208 km tout à fait accessible, tracé sur des petites routes. Temps de parcours : 8 à 12h.

Départ officiel - Levallois : Palais des Sports Marcel Cerdan, 141 rue Danton, LEVALLOIS-PERRET
. Pour le groupe ASASPP , remise des dossards au CS LEVALLOIS à 6h15 et départ vers 6h45.

1^{ère} Etape - Thoiry (le Château) (78) à 50 km : ravitaillement (café, thé, chocolat, biscuits, madeines, pains au lait) dans le merveilleux cadre du château de Thoiry.

2^{ème} Etape - Glissoles (27) à 118 km : repas complet (taboulé, rôti de porc, chips, yaourt, pomme, coca, fanta, bière, eau, pain).

Le groupe ASASPP se regroupe avec sa logistique en haut de la côte , à droite 100m avant la zone de ravitaillement .

3^{ème} Etape - Appeville dit Annebault (27) à 173 km : ravitaillement (4/4, pain d'épices, gâteaux, Coca, Fanta, Sprite, eau...).

Arrivée - Honfleur - les Greniers à Sel (14) à 208 km : ravitaillement (sandwichs, boissons) et sac cadeaux. possibilité de douche au Prémanoir de Trouville .



Charte du Levallois-Honfleur

- **Respectez le code de la route**, soyez vu avant de voir (éclairage si départ de nuit...),
le port du casque est obligatoire,
- **Respectez les bénévoles** chargés de la circulation (pas de bénévoles = pas d'organisation),
- **Respectez les cyclistes** (vos automobiles utiliseront le parcours spécifique des véhicules suiveurs),
- **Respectez l'environnement** (remettez les papiers dans la poche ne jetez rien dans la nature),
- **Respectez les autres** (n'insultez pas les automobilistes ou les piétons il vous arrive d'être l'un ou l'autre...).
- **Fixez la plaque de guidon** vous serez plus facilement identifiable au cas ou... (fournie par organisation)

Nous faisons tout pour vous donner du bonheur, un beau parcours, la sécurité, l'assistance, de bons ravitaillements, des trophées et plein de cadeaux... Alors jouez le jeu ! **Merci à Tous**

Itinéraire des Cyclos

LEVALLOIS-HONFLEUR

Itinéraires CYCLOS

cartes routières: IGN R02 - R03



Route	de → vers	km
	LEVALLOIS - Marcel Cerdan → Pont de Levallois	
	PONT de COURBEVOIE traverser et à Gauche	1,5 1,5
D7	PONT de SURESNES et à Droite	4 5,5
D985	ST CLOUD - VAUCRESSON - LA CELLE ST CLOUD	7,5 13
D173-D307	BAILLY	6 19
D307	ST NOM LA BRETECHE	6 25
	FEUCHEOLLES	4 29
	CRESPIERES	4 33
	MAREIL SUR MAULDRE ** RAILS ** ← D191 Beynes	4 37
D191	→ MONTAINVILLE → Andelu	2 39
	ANDELU ← D45 Thoiry	3 42
D45	THOIRY le Château Contrôle RAVITAILLEMENT	3 45
D11	SEPTEUIL → Mantes D983 ** PHOTOS **	10 55
	DAMMARTIN EN SERVE (Courgent)	7 62
	LONGNES	3 65
	BREVAL	5 70
	VILLIERS EN DESOEUVRE	3 73
D148	BUEIL ** STOP ** ← D836 (20m) → Neuilly ** RAILS **	4 77
C1	NEUILLY ← (500m) → Garenne	2 79
D67	EPIEDS ** PHOTOS **	3,5 82,5
	LA BOISSIERE - BRETAGNOLLES ←	4 86,5
C18	FRESNEY ** STOP **	4 90,5
D68	ST GERMAIN DE FRESNEY ←	2 92,5
D547	GARANCIERES →	2 94,5
	PREY →	4 98,5
	BEROU → (100m) ← ** STOP ** (N154) Les Evolus	3,5 102
	GAREL ← vers Le Plessis →	5 107
D74	LES BAUX STE CROIX	3 110
	AULNAY SUR ITON ← ** PAVES (200m) **	5 115
D129	GLISOLLES Contrôle Salle des Fêtes RAVITAILLEMENT	1,5 116,5
	LA BRETONNIERE - FERRIERES Haut CLOCHER	5,5 122
D74	PORTES -BEAUVAIS - LA GOUBERGE ** STOP **	6 128
	EMANVILLE → LE PLESSIS STE OPPORTUNE ** STOP **	4 132
	ST LEGER (200m) →	3,5 135,5
	BARC ← vers Les Tuileries	1,5 137
D133	BEAUMONT LE ROGER BCN-BPF	4 141
D23	LA RIVIERE THIBOUVILLE	8,5 149,5
D130	BRIONNE BCN-BPF	5 154,5
	PONT AUTHOU	6 160,5
	MONTFORT SUR RISLE	8 168,5
	APPEVILLE dit ANNEBAULT Contrôle RAVITAILLEMENT	2,5 171
	PONT-AUDEMER	12 183
N175	TOUTAINVILLE	4,5 187,5
D312	FOULBEC	5 192,5
	CONTEVILLE ** PHOTOS **	3 195,5
	BERVILLE SUR MER	2,5 198
	FIQUEFLEUR	5,5 203,5
D520	HONFLEUR Les Greniers à Sel ARRIVEE BCN-BPF	4,5 208

légende: ← à gauche, → à droite, ▲ tout droit,

- Respectez le Code de la Route (lumière si départ de nuit)

- Pensez à porter un casque

- Parking gratuit à l'arrivée

Bonne route.

Itinéraire des Voitures



LEVALLOIS-HONFLEUR

Itinéraires VOITURES

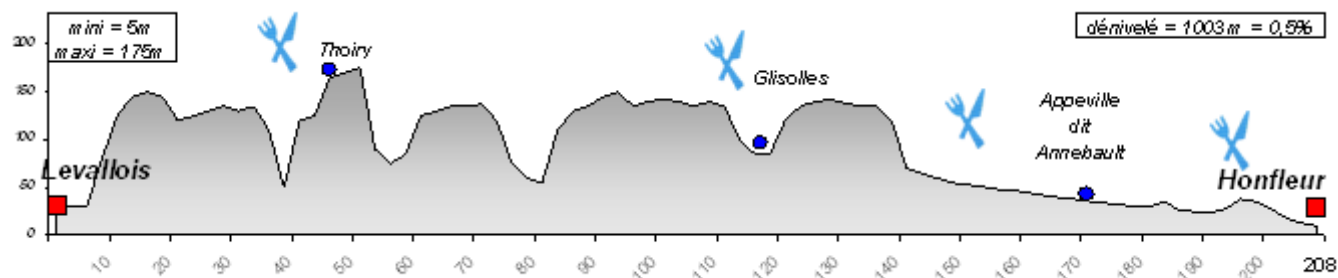
Cartes : Michelin 231-237 - IGN R02-R03

Route	km	total
LEVALLOIS Marcel cerdan		
Levallois rue Anatole France		
Paris Pte Champerret \rightarrow Périphérique sud	1	
A13 (vers ROUEN) triangle de Rocquencourt	9	10
A12 (vers CHARTRES) suivre Dreux	6	16
N12 (vers DREUX) Gare de Montfort-l'Amaury \rightarrow	17	33
D11 Thoiry 1er contrôle	8	41
D45 Andelu (2ème Stop attention CYCLO à droite)	3	44
" Maule \leftarrow	5	49
" Epône (prendre A13)	6	55
A13 (vers ROUEN) Chauffour les Bonnières	24	79
N13 Evreux traverser la ville vers LISIEUX - ROUEN	24	103
" sortie ville, D830 CONCHES - L'AIGLE	4	107
D830 (vers CONCHES) Glisolles ne pas rentrer dans le village	13	120
Conseil : retourner sur Evreux, Rouen, Honfleur !		
D830 Conches en Ouche (contourner la ville)	7	127
D840 Le Neubourg	24	151
D83 Epégar - Le Gros Theil	10	161
" au X N138 (\uparrow et \leftarrow) vers MONTFORT	6	167
D124 Boissey le Chatel - X D130 (prendre \nearrow)	6	173
D130 Montfort sur Risle - Appeville dit Annebault	4	177
" (vers PONT AUDEMER) 500m X D89 (prendre \nearrow)	0,5	177,5
D89 (vers A13) Bourneville, 1km avant prendre A13	9,5	187
A13 (vers CAEN) suivre Pont de Normandie	26	213
A29 Honfleur sortie 3 puis (100m) \leftarrow	17	230
D513 HONFLEUR	5	235
<i>légende:</i> \leftarrow à gauche, \rightarrow à droite, \uparrow tout droit,		

- Respectez les cyclos et n'empruntez pas leur parcours !

Difficultés

Pas de difficultés majeures, quatre belles côtes mais bien échelonnées, le dénivelé total est de 1003 mètres environ, ce qui fait 0,5%. Les braquets vont pour les débutants du 40x26 au 42x17 pour les plus musclés.



A l'arrivée

Chaque participant recevra à l'arrivée à Honfleur : un sac Surprise, un casse croûte et une boisson.
Toute l'après-midi, animation de rue, musiciens, saltimbanques, etc.

à partir de **15h00** - Greniers à sel : animations.

vers 18h20 - Remise des trophées et des coupes, les clubs les plus nombreux, ceux ayant le plus de femmes ou de jeunes, les anciens, les jeunes, les femmes, les hommes, environ une trentaine de récompensés.

19h10 - Début du tirage au sort des lots offerts par l'ensemble des partenaires.

Honfleur : Office du Tourisme 02.31.89.23.30