N°	Parcours Mantois mercredi matin - Km au Départ du Club 1er et 3eme mercredi : Club et Stade; 2eme mercredi : Club et Bas Etang la Ville, *(4eme mercredi + 5 Km Club et Carrefour Royal par Lycée Horticole)*	
1	Forêt-Chavenay-Thiverval-Crespières-(Herbeville)-Croix Marie-Les Alluets-Forêt	**60-(65)**
2	Gare St Nom-Forêt-Orgeval-Montamets-Morainvilliers-Les Alluets-(Crespières-Flambertins)-Forêt	**60-(65)**
3	Forêt-Les Alluets-Morainvilliers-(Les Alluets-Crespières- Les Flambertins)-Forêt	**60-(65)**
4	Val Martin-Flambertins-Crespières-Croix Marie- Les Alluets-(Montamets-Les Alluets)-Forêt	**60-(65)**
5	Rennemoulin-Chavenay-Thiverval-Crespières-Herbeville-Les Alluets-(Morainvilliers-Les Alluets)-Forêt	**65- (75)**
6	Val Martin-Feucherolles-Crespières-Croix Marie- Les Alluets-Montamets-Les Alluets-Forêt	**65 Km**
7	Val Martin-Les Alluets-Cabanne d'Herbeville-Crespières-Thiverval-Rennemoulin	**65 Km**
8	Val Martin-Les Alluets-Cabanne d'Herbeville-Mareil sur Mauldre-Thiverval-Rennemoulin	**65 Km**
9	Rennemoulin-Chavenay-Villiers-(Vicq-Saulx)-Beynes-La Maladrerie-Les Flambertins-Forêt	**65-(70)**
10	Val Martin-Les Alluets-Bazemont-Vaux de Huguenots-Nézel-Maule-Herbeville-Les Alluets-Forêt	**70 Km**
11	Val Martin-Les Alluets-Cabanne d'Herbeville-Maule-(Jumeauville)-Andelu-Montainville-Les Flambertins-Forêt	**70-(75)**
13	Val Martin-Les Alluets-Cabanne d'Herbeville-Maule-Andelu-Thoiry-Marcq-Beynes-Rennemoulin	**75 Km**
14	Forêt-St Nom-Chavenay-St Germain la Grange-Beynes-Marcq-Andelu-Jumeauville-Beulle (ou Herbeville)-Les Alluets-Forêt	**75 Km**
15	Val Martin-Les Alluets-Bazemont-Vaux de Huguenots-Nézel-Maule-Jumeauville-Andelu-Montainville-Les Flambertins-Forêt	**80 Km**
15.1	Rennemoulin-Chavenay-St Germain de la Grange- Beynes-Marcq-Goupillières (Arnouville-Boinville)-Jumeauville-Maule-Les Alluets-Forêt	**80-(85)**
16	Rennemoulin-Chavenay-Villiers-Vicq-Saulx-Autouillet-Thoiry-Andelu-Jumeauville-Beulle-Les Alluets-Forêt	**85 Km**
17	Val Martin-Les Alluets-Cabanne d'Herbeville-Maule-Jumeauville-Hargeville-Thoiry-Marcq-Beynes-Rennemoulin	**85 Km**
18	Val Martin-Les Alluets-Cabanne d'Herbeville (ou Crespières)-Mareil-Montainville-Andelu-Jumeauville-Goupillières-Thoiry-Marcq-Flambertins	**85 Km**
19	Forêt-Les Alluets-Cabanne d'Herbeville-Maule-Jumeauville-Goupillières-Villiers Le Mahieu-Boulaincourt-Autouillet-Chavenay-St Nom	**85 Km**
20	St Nom-Chavenay-Villiers-Gressey-Vicq-Boissy-Autouillet-Marcq-Andelu-Beulle	**85 Km**
21	Forêt-Les Alluets-Cabanne d'Herbeville-Maule-Jumeauville-Boinville-Goussonville-Jumeauville-Goupillières-Villiers Le Mahieu-Autouillet-(Boulaincourt)-Chavenay-St Nom	**85-(90)**
22	Forêt-Les Alluets-Bazemont-Ste Colombe- La Falaise-Epone-Canada-Jumeauville-Andelu-(Marcq)-La Maladrerie-Les Flambertins-Forêt	**85-(90)**
23	Forêt-Les Alluets-Maule-Jumeauville-Hargeville-Elleville-Osmoy-Villiers Le Mahieu-Réserve Thoiry-Autouillet-Saulx-Beynes-Flambertins-Forêt	**90 Km**
24	Forêt-Les Alluets-Cabanne d'Herbeville-Maule-Jumeauville-Boinville-Arnouville-Hargeville-Marcq-La Maladrerie-Les Flambertins-Forêt	**90 Km**
25	St Nom-Chavenay-Villiers-Gressey-Vicq-Garancières-Thoiry-Andelu-Beulle	**90 Km**
26	Forêt-Les Alluets-Bazemont-Ste Colombe- La Falaise-Epone-Canada-Boinville-Arnouville-Hargeville-Marcq-La Maladrerie-Les Flambertins-Forêt	**95 Km**
27	Forêt-St Nom-Chavenay-Beynes-Marcq-Thoiry-St Corentin-Arnouville-Jumeauville-Beulle-Les Alluets-Forêt	**95 Km**
	Parcours Chevreuse	
28	Noisy-Fontenay-Montigny le Btx.-La Brosse-Milon-Romainville-Montigny-St Cyr	**65 Km**
29	Fontenay le Fleury-St Cyr-Port Royal-La Brosse-Mesnil/St Denis-Dampierre-Chevreuse-St Rémy-Milon-Port Royal-(Col du Manet)-St Cyr	**75-(80)**
N°	**Parcours Vexin (5eme mercredi du mois)**	
	Croissy-Le Mesnil-Achères-Conflans-Bord de l'Oise-Neuville-Port de Plaisance-Vauréal-Achères-Les Loges-Butte du Houx-Croissy	**60 Km**
31	Croissy-Le Mesnil-Achères-Conflans-Maurecourt Gueule Rouge-Triel-Vernouillet-Bures-Morainvilliers-Les Alluets-Forêt-Croissy	**70 Km**
32	Croissy-Le Mesnil-Achères-Conflans-Maurecourt Gueule Rouge-Triel-Base de Loisirs-Vernouillet-Bures-Morainvilliers-Les Alluets-Forêt-Croissy	**80 Km**