**Parcours n°4 – 83 Km – 669 mètres de dénivelé :**

Colombes (vers Pont d’Argenteuil) – Argenteuil – Cormeilles-en-Parisis – Montigny-Lès-Cormeilles – Herblay ZI – Pierrelaye – Méry – Auvers-sur-Oise – Butry-sur-Oise – Valmondois – Nesles-la-Vallée – Frouville – Messelan – Arronville – Theuville – Epiais-Rhus – Vallangoujard – Livilliers – Ennery – Pontoise – Saint-Ouen-L’Aumône – Pierrelaye – Herblay – Montigny-les-Cormeilles – Cormeilles-en-Parisis – Argenteuil – Colombes