

CYCLO DES GRANDES

Alpes

2019

Roadbook v2



Précisions :

- En prenant dans l'ordre, les lieux indiqués dans le tableau de chaque étape comme direction à suivre, l'itinéraire est très facile à trouver.
- Les carrefours où il faut faire attention de suivre la bonne direction sont indiqués avec une ✘
- Les points d'eau au bord de la route facile d'accès sont indiqués avec une goutte 💧 . Tous ne sont pas forcément indiqués. Penser à régulièrement faire le plein d'eau, il existe de long tronçons sans points d'eau disponibles.
- L'emplacement prévisionnel des ravitos est indiqué par ✂
- Les points de vue remarquables sont indiqués par 🏠
- Des panneaux « Route des Grandes Alpes » sont présents sur tout l'itinéraire :



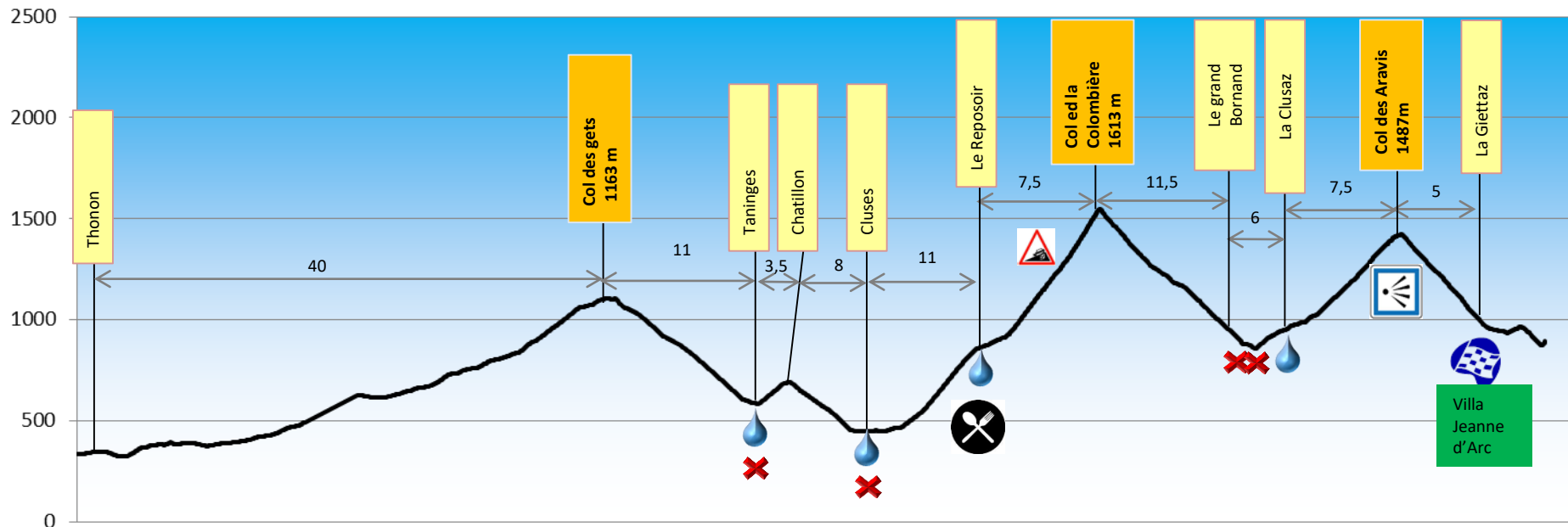
Attention : il est indispensable d'assister au briefing du soir. L'emplacement du ravito, ou le tracé prévisionnel peuvent éventuellement être modifiés en fonction de la météo, de travaux ou autres éléments...

ETAPE 1 : THONON– LA GIETTAZ Dimanche 16 juin

Lieu / Direction à suivre	Km	Altitude	D+ cum	D+ tronç
Thonon	0	380	0	830
Col des Gets	40	1163	830	
Taninges	51	650	830	130
Chatillon	54,5	780	960	
Cluses	62,5	481	960	1140
Le Reposoir	73,5	977	1470	
Col de la Colombière	81	1610	2100	
Le Grand Bornand	92,5	927	2100	
La Clusaz	98,5	1034	2210	560
Col des Aravis	106	1487	2660	
La Giéttaz	111	1134	2660	

✓ Distance : 111 km (+ 4km)
 ✓ D+ : 2660 m / D- : 1930 m

- Sortie de Thonon, bien suivre Morzine / Les Gets, puis les Gets. (la route contourne Morzine)
- La traversée de Cluses +/- se fait perpendiculairement à l'axe de vallée. Suivre dès que possible Scionzier, col de la Colombières
- Après le Grand Bornand, bien suivre direction la Clusaz. Ne pas se tromper en redescendant sur Annecy
- A Saint-Jean de Sixt au rond point prendre direction la Clusaz
- Hébergement se situe dans une épingle tournant sur la droite en descendant, sur le haut de la Giéttaz. (imposant bâtiment en L, 500m avant le centre de la Giéttaz)

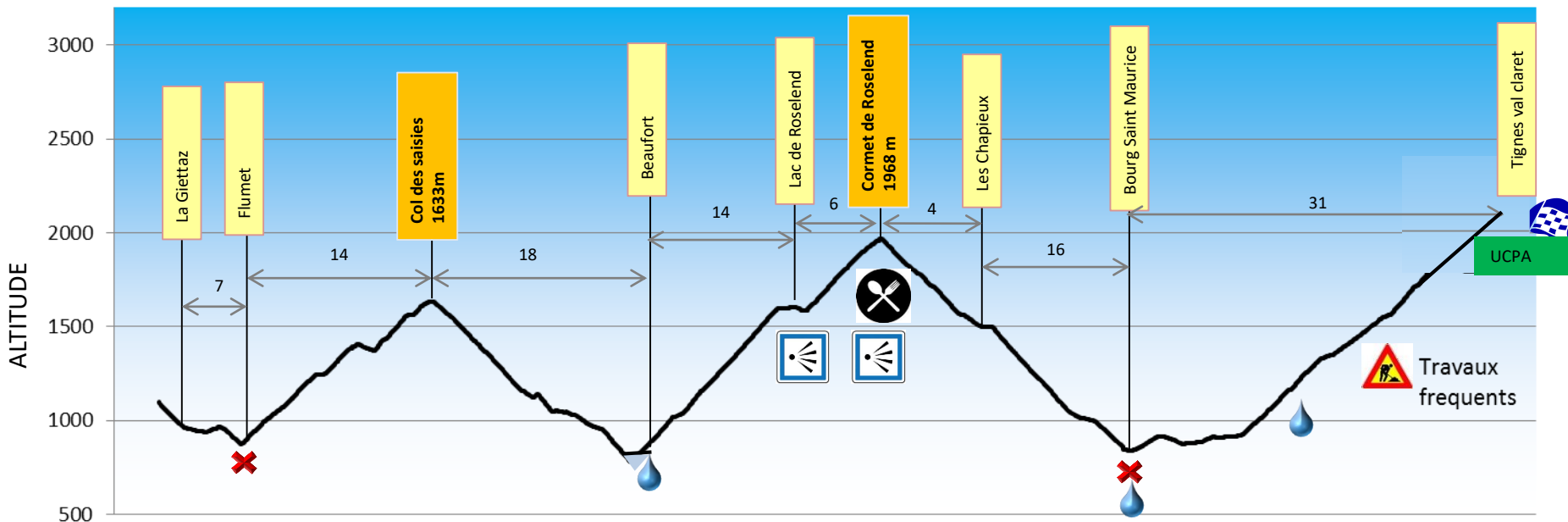


ETAPE 2 : LA GIETTAZ – TIGNE VAL CLARET Lundi 17 juin

Lieu / Direction à suivre	Km	Altitude	D+ cum	D+ tronc
La Gieltaz	0	1134	0	780
Flumet	7	900	100	
Col des Saisies	21	1633	920	
Beaufort	39	740	920	1290
Lac de Roselend	53	1600	1780	
Cornet de Roselend	59	1968	2150	
Les Chapieux	63	1646	2150	1300
Bourg Saint-Maurice	79	823	2150	
Tignes Val Claret	110	2127	2500	

✓ 110 km
 ✓ D+ : 3500 m / D- : 2455 m

- A Flumet, suivre les Saisies.
- A beaufort, suivre Cormet de Roselend
- En arrivant sur Bourg Saint-Maurice, se laisser descendre jusqu'au rond point devant la gare, puis direction Val d'isère
- **Prévoir impérativement** feux de signalisation avant-arrière pour le passage des tunnels (peuvent ne pas être éclairés)
- Chantiers fréquents sur la montée de Tignes - Val d'isère
- Centre UCPA situé à Tignes Val Claret



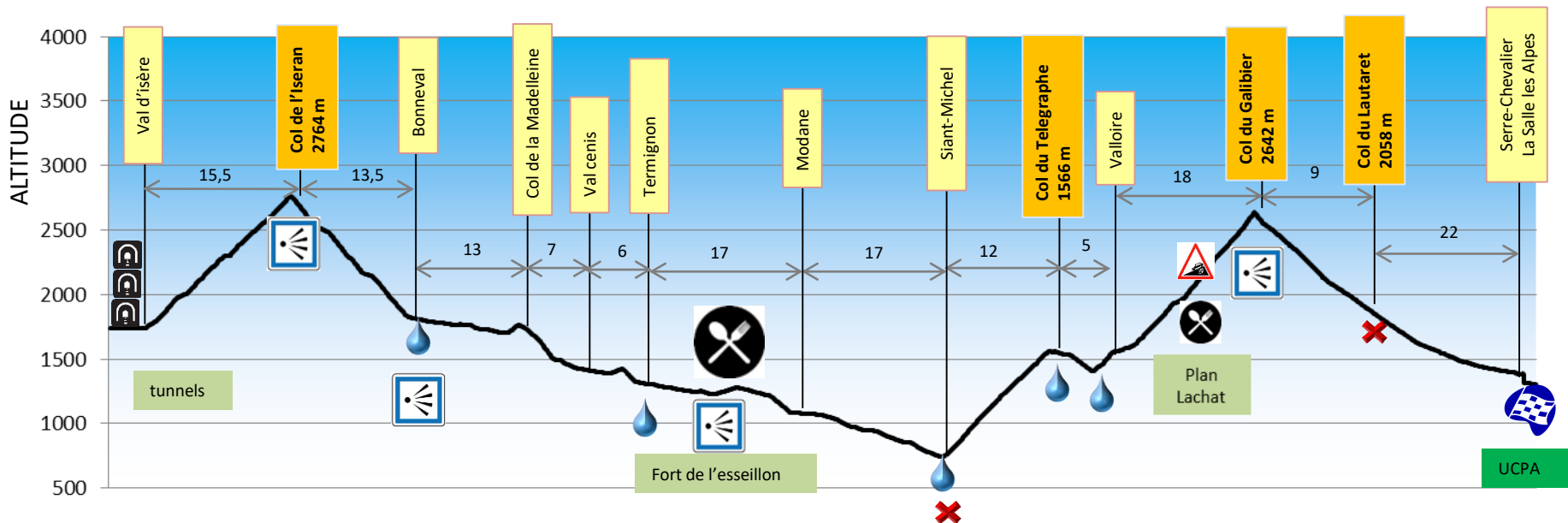
ETAPE 3 : VAL D'ISERE – SERRE CHEVALIER

Mardi 18 juin

Lieu / Direction à suivre	Km	Altitude	D+ cum	
Val d'isère	14,5	1837		1050
Col de l'Iseran	30	2764	950	
Bonneval	43,5	1811	950	90
Col de la Madeleine	56,5	1738	1040	
Val Cenis	64	1401	1040	
Termignon	69	1300	1100	160
Modane	86	1065	1200	
Saint-Michel	103	718	1180	850
Col du Telegraphe	115	1565	2040	
Valloire	120	1446	2040	
Col du Galibier	138	2642	3240	1200
Col du Lautaret	147	2068	3240	
Serre Chevalier	167	1366	3240	

✓ Distance : 167 km
 ✓ D+ : 3500m D- : 4000m

- Au barrage, direction Val d'isère !!
- Eclairage necessaires pour les tunnels
- Tignes Val claret : ~14,5 km , D:-400m, D+100m
- Quitter Val d'isère par le haut , direction col de l'Iseran
- Descendre la vallée de la Maurienne jusqu'à Saint-Michel.
- A saint Michel , n'oublier par de tourner à gauche !, et « tout à gauche » pour attaquer les 2200 m de D+ du Galibier ! Direction Col du Télégraphe, Valloire, puis Galibier
- Au col du Lautaret prendre direction Briançon.
- Arrivée de l'étape à la Salle des Alpes (2eme station de Serre-Chevalier en descendant du col du Lautaret, 6km après Monetier les Bains)
- Au rond point de la Salle les Alpes, prendre à droite en descendant, le centre UCPA est 200 m plus loin

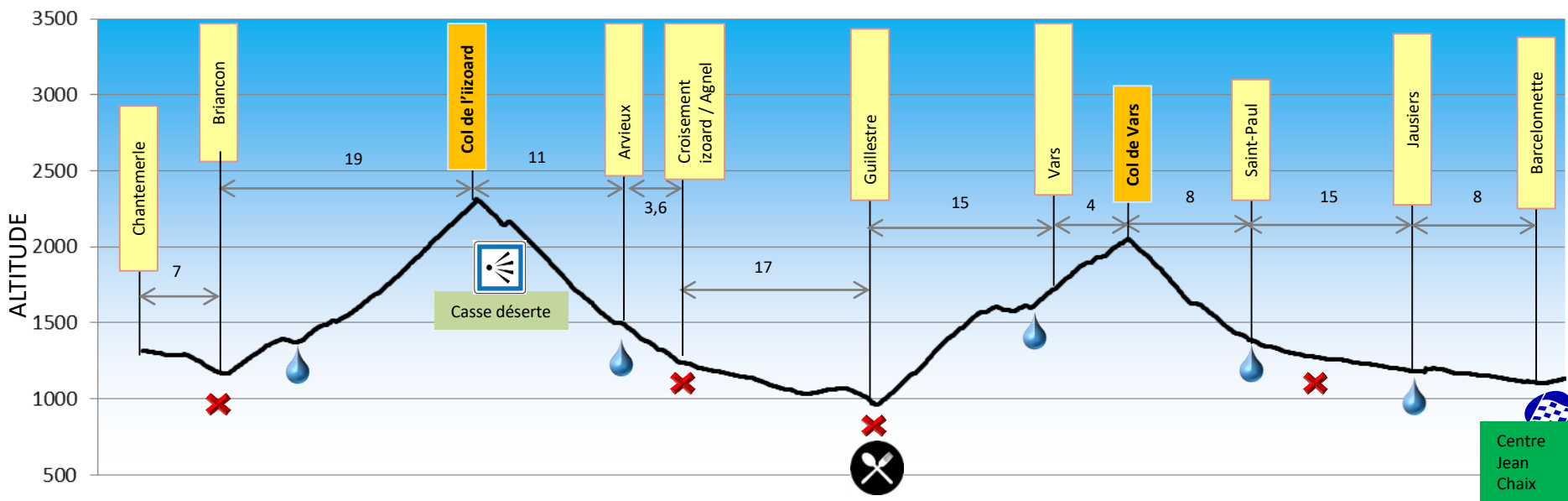


ETAPE 4 : SERRE CHEVALIER - BARCELONNETTE Mercredi 19 juin

Lieu / Direction à suivre	Km	Altitude	D+ cumulé	D+ tronçon
Serre-Chevalier (Chantemerle)	0	1366	0	
Briançon	7	1205	0	1150
Col de l'Izoard	26	2361	1200	
Arvieux	37	1563	1200	
Croisement Izoard	40	1350	1200	
Guillestre	57	1040	1280	1070
Vars station	72	1854	2100	
Col de Vars	76	2108	2350	
Saint-Paul	84	1470	2350	
Jausiers	99	1234	2350	
Barcelonnette	107,5	1134	2350	

✓ Distance : 112 km
 ✓ D+ : 2350 m D- : 2590

- A Briançon, chercher et prendre direction col de l'Izoard (bien indiquée dans Briançon, la montée commence dans Briançon)
- A Guillestre, la route contourne le centre ville. Sortir de la route principal en direction du centre ville / office du tourisme (environ 500 m de la route principale) pour le ravito devant l'office du tourisme
- De Guillestre chercher la direction Vars / col de Vars qui commence à monter dès Guillestre (ne pas descendre plus bas que Guillestre !)
- Au col de Vars, suivre Barcelonnette.
- Attention à partir de la Condamine, route avec un petit peu de circulation et quelques poids lourds venant du col de Larche.
- A Barcelonnette, traverser la ville dans l'axe de la vallée (éventuellement à pied par la rue piétonne). Le **centre Jean Chaix** se trouve environ 1 km après direction Saint-Pons et 400m après l'ancien quartier militaire.

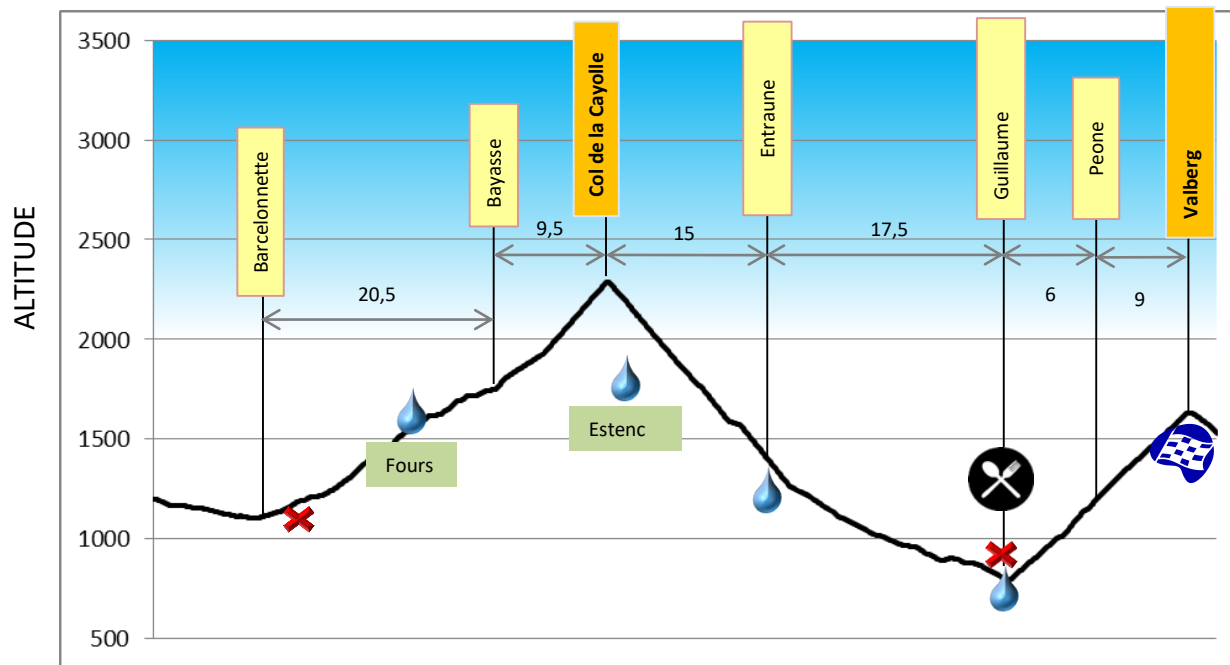


ETAPE 5 : BARCELONNETTE – VALBERG - Jeudi 20 juin

Lieu / Direction à suivre	Km	Altitude	D+ cumulé	D+ tronçon
Barcelonnette	0	1135	0	
Bayasse	20,5	1788	650	1220
Col de la Cayolle	30	2338	1220	
Estenc	37,5	1775	1220	
Entraune	45	1261	1220	
Guillaume	62,5	800	1220	870
Peone	69	1180	1600	
Valberg	76,5	1675	2095	

✓ Distance : 76,5 km
✓ D+ : 2095 m D- : 1533 m

- Du centre Jean-Chaix, revenir sur Barcelonnette, puis bien prendre direction Pra loup / col d'Allos / col de la Cayolle en traversant la rivière de l'Ubaye
- Environ 2 Km après Barcelonnette, embranchement Col de la Cayolle ou Col d'Allos.. Bien prendre Col de la Cayolle !
- A Guillaume, 2 routes possibles pour Valberg : Prendre la route Valberg par Péone. Ne pas continuer plus bas que Guillaume !
- A l'entrée de Valberg, prendre la rue Jean mineur sur la gauche, Au bout de la rue l'Hotel Chastellan est 50 m sur la gauche,



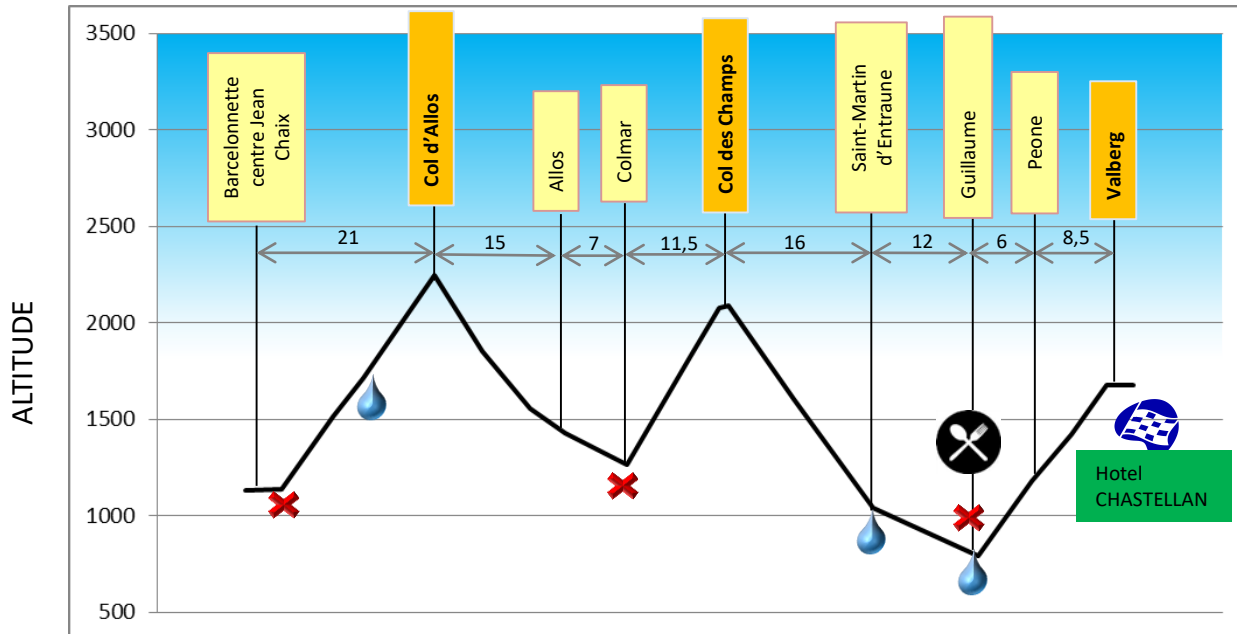
ETAPE 5 VARIANTE : Barcelonnette - Valberg par Allos - Jeudi 20 juin

Lieu / Direction à suivre	Km	Altitude	D+ cumulé	D+ tronçon
Barcelonnette	0	1135	0	1110
Les Agneliers	13,5	1715	580	
Col d'Allos	21,3	2247	1112	
Foux d'Allos	26,7	1855	1112	830
Allos	36	1428	1112	
Colmar	43	1266	1112	830
Col des Champs	54,5	2090	1950	
Saint-Martin d'Entraunes	70,7	1039	1950	900
Guillaumes	82,5	800	1950	
Peone	88,5	1178	2318	
Valberg	97	1680	2840	

✓ Distance : 97 km

✓ D+ : 2840 m

- Du centre Jean-Chaix, revenir sur Barcelonnette, puis bien prendre direction Pra loup / col d'Allos / col de la Cayolle en traversant la rivière de l'Ubaye
- Environ 2 Km après Barcelonnette, embranchement Col de la Cayolle ou Col d'Allos.. Bien prendre Col d'Allos! C'est ici que se fait le choix étape normal col de la cayolle ou variante Allos / Les champs.
- Environ 1,5 km après dans la première épingle à cheveu de la montée de Pra-Loup, continuer à monter tout droit direction col d'allos en laissant la route de Pra-loup à droite
- Au col d'Allos, direction Foux d'Allos, puis Allos, puis Colmar.
- Juste avant l'entrée dans Colmar, prendre sur la gauche la route du col des Champs
- Au col des Champs, redescendre sur Saint-Martin D'entraunes où l'étape normale est rejointe
- A Saint Martin d'entraunes, descendre la Vallée vers Guillaumes
- A Guillaumes, 2 routes possibles pour Valberg : Prendre la route Valberg par Péone. Ne pas continuer plus bas que Guillaume !
- A l'entrée de Valberg, prendre la rue Jean mineur sur la gauche, Au bout de la rue l'Hotel Chastellan est 50 m sur la gauche,



ETAPE 6 : VALBERG – MENTON

Vendredi 21 juin

Lieu / Direction à suivre	Km	Altitude	D+ cumulé	D+ tronçon
Valberg	0	16675		
Beuil	6	1441		
Col de la Couillole	13,5	1673		
Saint-Sauveur sur Tinée	29,5	500		
Col Saint-Martin / La Colmiane	51	1500		
Saint-Martin de Vésubie	58	960		
La Bollène Vésubie	73	670		
Col Du Turini	86	1605		
Moulinet	99	800		
Sospel	111	350		
Col de Castillon	118	700		
Menton	131	0	2460	

✓ Distance : 131 km
 ✓ D+ : 2770 m D- : 4078 m

- Descente rapide direction Beuil sur 6 km
- A beuil, attention, bien prendre sur la gauche, direction col de la Couillole en quittant la route principale,
- **Attention, environ 4 km après Saint-Sauveur, croisement pour col Saint Martin / La Colmiane. Ne pas rater le croisement ! (petite route qui part en épingle à cheveu et quitte le fond de vallée. Prendre direction Valdeblore / La Colmiane**
- Après le col Saint-Martin et Saint Martin de Vésubie, continuer à descendre la Vallée. Attention, environ 15 km après Saint-Martin de Vésubie, Faire attention de ne pas rater le carrefour qui quitte le fond de vallée direction La Bollène / Col du Turini
- Au col du Turini, direction Moulinet / Sospel.
- Traverser Sospel, puis surveiller direction **Col de Castillon** (à ne pas confondre avec Direction Castillon, route différente passant par un tunnel interdit au vélo)
- Se laisser descendre à Menton dans l'axe principal jusque 200 m avant le casino situé au niveau du front de mer . Le palais de l'Europe est situé alors sur la gauche.

