

INFORMATIONS UTILES

Bernard FAIVRE

Année naissance : 1946

Adresse : Rue du Bourg
21190 MERCEUIL

Tél. : 03 80 21 45 89

Port : 06 80 06 88 23

E-mail : bernard.faivre@tiscali.fr

Urgence : Bernardette Faivre (même numéro fixe)

Groupe sanguin : A1+

Gilbert JACCON

Année naissance : 1938

Adresse : 18, ruelle Berthet
21200 BEAUNE

Tél. : 03 80 22 80 65

Port : 06 85 20 11 89

E-mail : gilbert.jaccon@club-internet.fr

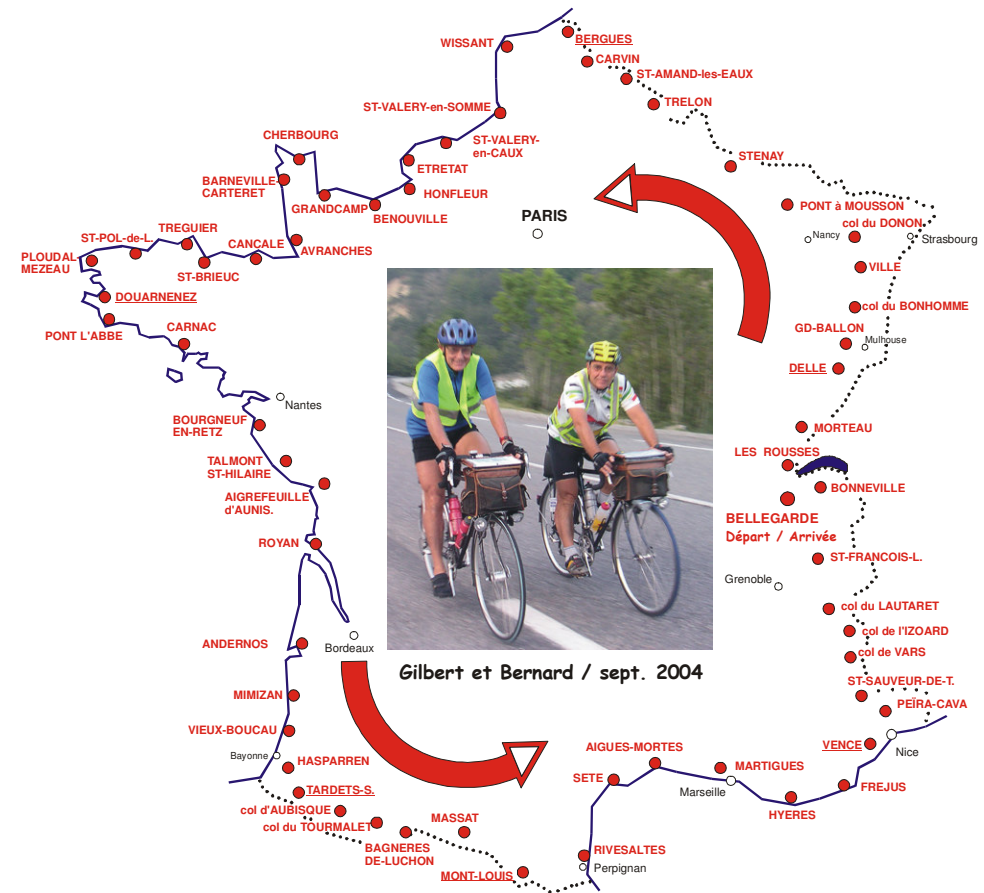
Site Internet : www.gilbertjac.com

Urgence : Eliane JACCON (même numéro fixe)

Groupe sanguin : A1+

TOUR DE FRANCE RANDONNEUR

du 18 août au 16 septembre 2005



● point de passage obligatoire (60 au total)

4.780 km - 42.000 m de dénivelée - 30 étapes

Participants : Bernard FAIVRE & Gilbert JACCON

Le Projet en 30 jours

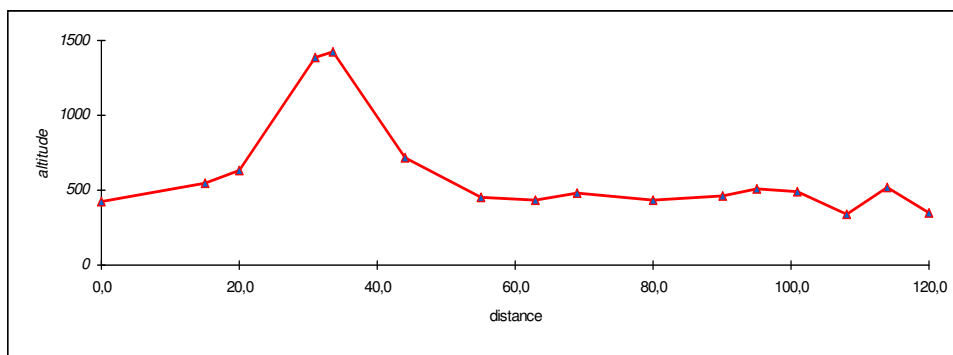
Etape	Jour	Localités	distance	dist. cum.	dénivelée
1	18/08	BELLEGARDE — DOMMARTIN	132	132	1616
2	19/08	DOMMARTIN — CERNAY	159	291	645
3	20/08	CERNAY — SCHIRMECK	146	437	2328
4	21/08	SCHIRMECK — ETAIN	194	631	1107
5	22/08	ETAIN — HIRSON	161	792	720
6	23/08	HIRSON — STEENVOORDE	185	977	500
7	24/08	STEENVOORDE — RUE	168	1145	384
8	25/08	RUE — ETRETAT	159	1304	879
9	26/08	ETRETAT — CARENTAN	181	1485	646
10	27/08	CARENTAN — GRANVILLE	184	1669	743
11	28/08	GRANVILLE — LAMBALLE	159	1828	651
12	29/08	LAMBALLE — PLOUDALMEZEAU	216	2044	1186
13	30/08	PLOUDALMEZEAU — CONCARNEAU	168	2212	1235
14	31/08	CONCARNEAU — SAINT-NAZAIRE	190	2402	583
15	1/09	ST-NAZAIRE — AIGREFEUILLE D'A.	217	2619	518
16	2/09	AIGREFEUILLE D'A. — ANDERNOS	164	2783	155
17	3/09	ANDERNOS — HASPARREN	198	2981	397
18	4/09	HASPARREN — LARUNS	127	3108	2048
19	5/09	LARUNS — STE-MARIE-DE-CAMP.	102	3210	2966
20	6/09	STE-MARIE-DE-C... — MASSAT	166	3376	2733
21	7/09	MASSAT — PRADES	165	3541	2480
22	8/09	PRADES — AGDE	151	3692	338
23	9/09	AGDE — ENTRESSEN	155	3847	136
24	10/09	ENTRESSEN — HYERES	151	3998	1328
25	11/09	HYERES — CAGNES s/MER	177	4175	1290
26	12/09	CAGNES — ST-SAUVEUR-de-TINEE	115	4290	2786
27	13/09	ST-SAUVEUR-DE-T. — GUILLESTRE	119	4409	3137
28	14/09	GUILLESTRE — ST-JEAN-DE-M.	136	4545	2905
29	15/09	ST-JEAN-DE-M. — ANNECY	118	4663	1800
30	16/09	ANNECY — BELLEGARDE	120	4783	1303

Les hébergements

Jour	Localité	Contact	adresse	tél.
18/08	DOMMARTIN	Claude GEFFROY	Gîte — 2, grande rue	03 81 39 21 67
19/08	CERNAY	Aub. du Relais	35, rue de Soulz à Uffoltz	03 89 75 56 19
20/08	SCHIRMECK	HR La Rubanerie	à Rothau	03 88 97 01 95
21/08	ETAIN	Hôtel de la Sirène	22 AC Pud'Homme Havette	03 29 87 10 32
22/08	HIRSON	Hôtel du Midi	107, rue d'Alsace	03 23 58 57 13
23/08	STEENVOORDE	Gîte ou H. Le Foch	41, grand'Place à Cassel	03 28 42 47 73
24/08	RUE	Hôtel Le Lion d'Or	5, rue Barrière	03 22 25 74 18
25/08	ETRETAT	Hôtel l'Escalé	Place Mal. Foch (face Halles)	02 35 27 03 69
26/08	CARENTAN	HR L'Escapade	34, rue de la Gare	02 33 42 02 00
27/08	GRANDVILLE	Hôtel Le Michelet	5, rue Jules Michelet	02 33 50 06 55
28/08	LAMBALLE	Josiane LESNE	54, rue Paul Langevin	02 96 31 23 69
29/08	PLOUDALMEZEAU	Hôtel des Voyageurs	1, rue Henri Provostic	02 98 48 10 13
30/08	CONCARNEAU	G. et L. MAHE	15, rue Mal. Leclerc	02 98 97 41 52
31/08	SAINT-NAZAIRE	Y. et G. MOYON	36, bd. du Pt. Wilson	02 40 70 21 20
1/09	AIGREFEUILLE D'A.	Hôtel Le Moderne	1, place de la République	05 46 35 54 42
2/09	ANDERNOS	HR de l'Etoile	13, pl. de l'Etoile	05 56 82 00 29
3/09	HASPARREN	HR les Tilleuls	1, place de Verdun	05 59 29 62 20
4/09	LARUNS	Hôtel d'Ossau	Place de la Mairie	05 59 05 30 14
5/09	STE-MARIE-DE-C.	HR des 2 Cols		05 62 91 85 60
6/09	MASSAT	HR des 3 Seigneurs	Av. de l'Europe	05 61 96 95 89
7/09	PRADES	HR Hostalrich	156, av. Général de Gaulle	04 68 96 05 38
8/09	AGDE	Hôtel Araur	7, quai Ct Reveillé	04 67 94 97 77
9/09	ENTRESSEN	A. et F. DWORNICZAK	69, ter av. de la Crau	04 90 50 38 04
10/09	HYERES	Etap Hôtel	14, av. Division Brosset	08 92 68 07 96
11/09	CAGNES s/MER	Hôtel Le Mas d'Azur	42, av. de Nice Cros-de-Cagnes	04 93 20 19 19
12/09	St-SAUVEUR-de-T.	Au Relais d'Auron	18, avenue Blavets	04 93 02 00 03
13/09	GUILLESTRE	HR le Chalet Alpin	Centre Ville La Combe	04 92 45 00 35
14/09	ST-JEAN-DE-M.	Hr du Nord	Pl. du Champ de Foire	04 79 64 02 08
15/09	ANNECY	A. et Ch. JACCON	14, r. de Chevesnes à Cran-G.	04 50 57 67 50
16/09	retour BEAUNE			

Vendredi 16 sept. 2005 Trentième étape : ANNECY — BELLEGARDE
120 km dén. calculée : 1303 m

Localité	route	km.part.	dist.	alt.	den.cum.	Départ.
Anney	N203	0,0	0,0	420		74 -Hte-Savoie
Le Plot	D2	15,0	15,0	550	130	
Thorens-Glières	D55	5,0	20,0	630	210	
col du Collet		11,0	31,0	1390	970	
col des Glières		2,5	33,5	1425	1 005	
Le Petit Bornand	D12	10,5	44,0	717	1 005	
BONNEVILLE	D19	11,0	55,0	450	1 005	
Arenthon		8,0	63,0	436	1 005	
Reignier (crt. D2)	D2	6,0	69,0	480	1 049	
Veyrier	N206	11,0	80,0	430	1 049	
St-Julien-en-G.		10,0	90,0	461	1 080	
Viry		5,0	95,0	512	1 131	
Valleury		6,0	101,0	493	1 131	
pont sur le Rhône		7,0	108,0	343	1 131	01 - Ain
Léaz		6,0	114,0	515	1 303	
BELLEGARDE		6,0	120,0	350	1 303	



Infos sur l'étape

Dernière étape, euphorique ... mais pas très agréable dans son final car la nationale 206 d'Annemasse à Bellegarde est pratiquement inévitable...

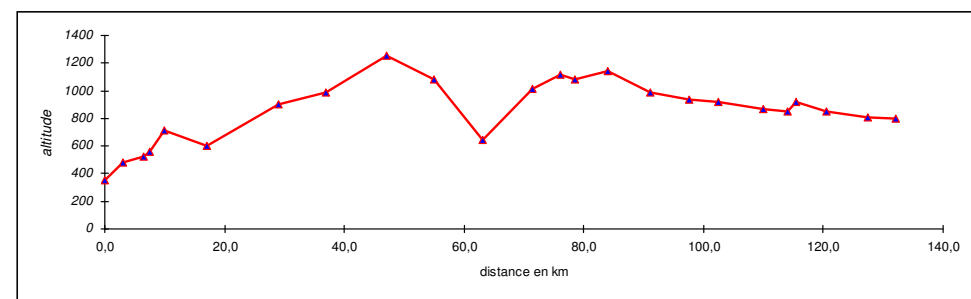
Avant ce final peu passionnant, et si la météo le permet, nous irons « boire un pot » chez la Jode, là-haut, sur le plateau des Glières, avant de plonger sur la vallée des Bornands et de rejoindre Bonneville, pénultième contrôle de ce TDF.

L'accès au plateau des Glières** — haut-lieu de la résistance en Haute-Savoie — se fait par un col dédoublé : col du Collet (1390 m) puis col des Glières (1440 m). L'ascension du Collet est rude à partir du hameau de Nant Sec, 5 km après Thorens : 7 km à 9% de moyenne, avec quelques centaines des mètres seulement de répit vers la fin du 5ème kilomètre.

Mais l'effort de l'escalade est magnifiquement récompensé par la beauté sauvage de ce plateau, terre d'héroïsme et de gloire (le département de Haute Savoie fut le premier de France à être délivré par les seuls maquisards).

Jeudi 18 août 2005 Première étape : BELLEGARDE — DOMMARTIN
132 km dén. calculée : 1616 m

Localité	route	km.part.	dist.	alt.	den.cum.	Départ.
BELLEGARDE	D991	0,0	0,0	350		01 -Ain
Lancrans		3,0	3,0	484	134	
Confort		3,5	6,5	520	170	
La Mulaz		1,0	7,5	558	208	
Chezery-Forens		9,5	17,0	605	360	
Lelex		12,0	29,0	904	659	
Mijoux	D50 D313	8,0	37,0	984	739	
Le Tabagnoz	N5	10,0	47,0	1251	1 006	39 - Jura
LES ROUSSES		8,0	55,0	1085	1 006	
Morez	N5 D18	8,0	63,0	640	1 006	
Bellefontaine		8,5	71,5	1010	1 376	
Les Mortes (crt. D18a)		4,5	76,0	1120	1 486	25 - Doubs
Chapelle-des-Bois	D46	2,5	78,5	1080	1 486	
Chaux-Neuve	D437	12,5	91,0	991	1 546	
Mouthe		6,5	97,5	940	1 546	
Gelin (crt. D45)		5,0	102,5	920	1 546	
crt. D9	D9 D129	7,5	110,0	870	1 546	
St-Point-lac		4,0	114,0	850	1 546	
Les Grangettes		1,5	115,5	920	1 616	
Oye-et-Pallet	D437	5,0	120,5	853	1 616	
Pontarlier	D72	7,0	127,5	810	1 616	
Dommartin		4,5	132,0	800	1 616	



Infos sur l'étape

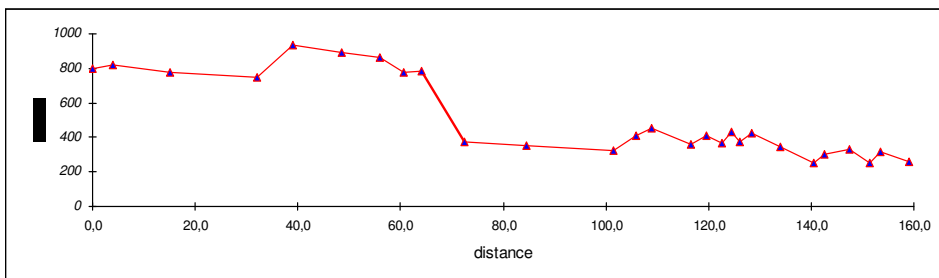
La Transjurassienne !

Superbe entame de TDF avec la longue remontée de la vallée de la Valserine**, avec le défilé de Sous-Balme (de Chézery-Forens à Lélex) et le Valmijoux (de Lélex à Mijoux). Après la longue descente sur Morez, remontée sur le plateau, puis descente de la haute vallée du Doubs, avec vers le final le beau lac de Saint-Point*.

A voir, si délai : la source du Doubs, près de Mouthe + 4 km AR

Vendredi 19 août 2005 Deuxième étape : **DOMMARTIN — CERNAY**
159 km dén. calculée : 645 m

Localité	route	km.part.	dist.	alt.	den.cum.	Départ.
Dommartin	D130	0,0	0,0	800		25 - Doubs
Doubs	D437	4,0	4,0	818	18	
Montbenoît		11,0	15,0	780	18	
MORTEAU		17,0	32,0	750	18	
Noël-Cerneux		7,0	39,0	934	202	
Le Russey		9,5	48,5	890	202	
Frambouhans		7,5	56,0	865	202	
Maïche		4,5	60,5	775	202	
St-Hippolyte		12,0	72,5	375	213	
Pont-de-Roide		12,0	84,5	351	213	
Audincourt	D126	17,0	101,5	322	213	
Dasle	D40 D210	4,5	106,0	410	301	
Beaucourt	D463	3,0	109,0	450	341	90 - T. Belfort
DELLE	N19 D3	7,5	116,5	360	341	
Vellescot		6,0	122,5	365	388	
Chavannes-les-Grands		3,5	126,0	375	454	
Romagny	D103	2,5	128,5	424	503	68 - Ht-Rhin
Dannemarie		5,5	134,0	344	503	
Balschwiller		6,5	140,5	250	503	
Burnhaupt-le-Haut		7,0	147,5	330	583	
Aspach-le-Bas	D12bis	4,0	151,5	255	583	
Aspach-le-Haut	CC D34	2,0	153,5	317	645	
Cernay		5,5	159,0	260	645	



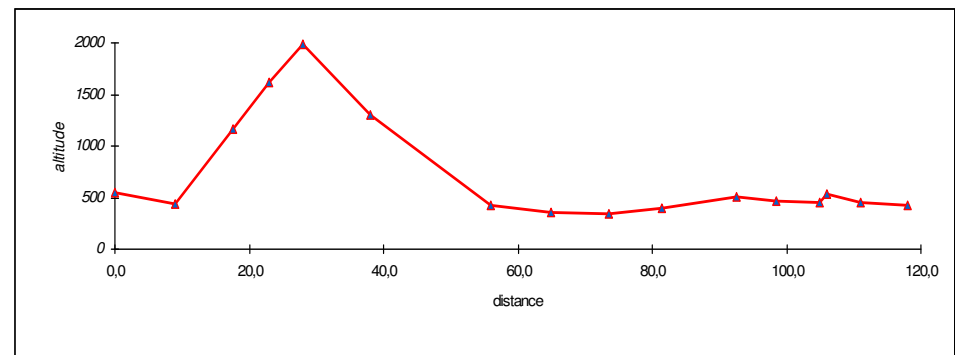
Infos sur l'étape

Agréable départ dans la vallée du Doubs* de Pontarlier à Morteau (Val épanoui du Saugeais jusqu'à Montbenoît, défilé d'Entre Roches, défilé du Coin de la Roche)
RAS dans la longue traversée du rude plateau de Maïche-Le Russey.
Traversée du Sundgau de Delle à Burhaupt, cône de déjection du Rhin, formation de lœss sur cailloutis.

Contact : Frederik Alberda - 03 84 28 58 41

Jeudi 15 sept. 2005 Vingt-neuvième étape : **ST-JEAN-de-M. — ANNECY**
118 km dén. calculée : 1800 m

Localité	route	km.part.	dist.	alt.	den.cum.	Départ.
St-Jean-de-Maurienne	N6	0,0	0,0	546		73-SAvoie
La Chambre	D213	9,0	9,0	441		
Le Planet		8,5	17,5	1165	724	
ST-FRANCOIS-LONG.		5,5	23,0	1615	1 174	
col de la Madeleine		5,0	28,0	1993	1 552	
Celliers		10,0	38,0	1305	1 552	
Feissons-sur-Isère	D990	18,0	56,0	430	1 552	
La Bâthie		9,0	65,0	360	1 552	
Albertville	piste cyclable	8,5	73,5	345	1 552	
Ugine	N508	8,0	81,5	400	1 607	
Faverges		11,0	92,5	510	1 717	74 -Hte-Savoie
Doussard	D909A	6,0	98,5	465	1 717	
Talloires		6,5	105,0	450	1 717	
Veyrier-du-Lac	D909	6,0	111,0	450	1 800	
Anancy-Cran-Gevrier		7,0	118,0	420	1 800	



Infos sur l'étape

La Madeleine*, le dernier grand col de ce TDF.

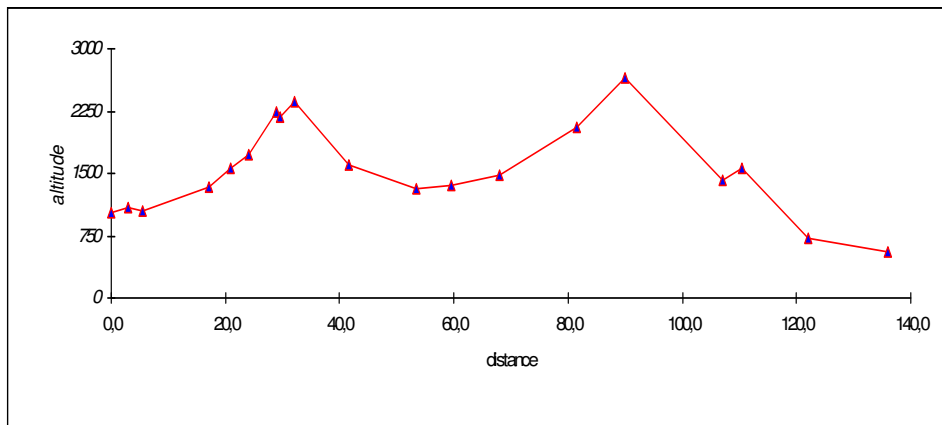
Un très gros morceau de 20 km avec une pente très constante de 7 à 8% et deux kilomètres (le 4ème et le 8ème) à plus de 10%. Heureusement, ce versant sud est assez ombragé et les lacets sont nombreux.

Très longue descente, puis belle « promenade » d'Albertville à Anancy par la rive est du lac***. Une belle occasion de musarder après tant d'efforts sur les pentes des grands cols. Par exemple dans la belle cité de Talloires** où l'on prendra le temps d'aller boire un pot sur les quais du port...

Contact : Alain et Annie Charrière à Albertville tél : 04 79 37 93 26

Mer. 14 sept. 2005 Vingt-huitième étape : **GUILLESTRE — ST-JEAN-de-M.**
135 km *dén. calculée* : 2905 m

Localité	route	km.part.	dist.	alt.	den.cum.	Départ.
Guillestre	D902	0,0	0,0	1030		05 - Hautes Alpes
crt. D60 (vers Ceillac)		5,5	5,5	1050	60	
crt. D947 (vers Ch.-Queyras)		11,5	17,0	1345	355	
Arvieux		4,0	21,0	1560	570	
Brunissard		3,0	24,0	1720	730	
Casse déserte		5,5	29,5	2180	1 250	
col de l'IZOARD		2,5	32,0	2360	1 430	
Cervières		9,5	41,5	1600	1 430	
Briançon	N91	12,0	53,5	1321	1 430	
Chantemerle		6,0	59,5	1350	1 459	
Le Monétier-les-Bains		8,5	68,0	1470	1 579	
col du LAUTARET	D902	13,5	81,5	2058	2 167	
col du Galibier		8,5	90,0	2646	2 755	73 - Savoie
Valloires		17,0	107,0	1420	2 755	
col du Télégraphe		3,5	110,5	1570	2 905	
St-Michel-de-Maurienne	N6	11,5	122,0	712	2 905	
St-Jean-de-Maurienne		14,0	136,0	546	2 905	



Infos sur l'étape

Guillestre - St-Jean-de-Maurienne, Isoard et Galibier, le Top des Top d'un TDF !

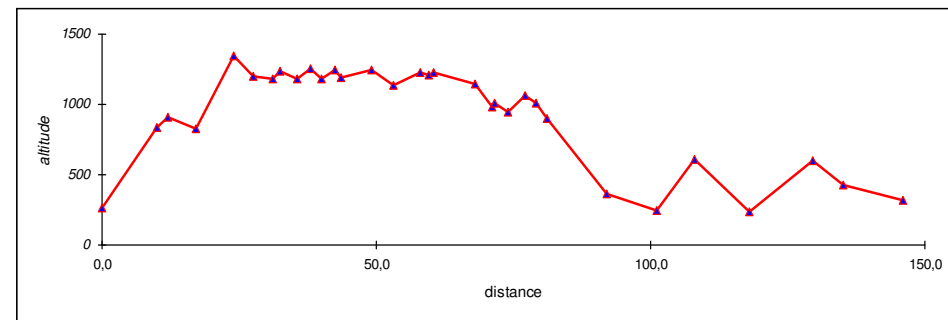
Sur les traces des plus grands (Coppi, Louison Bobet), dans des paysages fabuleux (Casse Déserte, sommet du Galibier), loin du « monde d'en bas », une étape de rêve !

Le gros morceau de cette étape est évidemment l'Izoard**, avec l'interminable approche de 22 km jusqu'à Arvieux et les terribles lacets de Brunissard (5 km à 9,2% de moyenne, dont 2 km consécutifs à 11%). Mais le final dans la lunaire Casse déserte sera l'un des moments les plus forts de ce TDF.

Les 8 km du Lautaret au Galibier*** seront eux-aussi mémorables... si la circulation ne vient pas tout gâcher...

Samedi 20 août 2005 Troisième étape : **CERNAY — SCHIRMECK**
146 km *dén. calculée* : 2328 m

Localité	route	km.part.	dist.	alt.	den.cum.	Départ.
Cernay	D431	0,0	0,0	260		68-Haut-Rhin
col du Silberloch		12,0	12,0	906	646	
col Amic		5,0	17,0	828	646	
GRAND BALLON		7,0	24,0	1343	1 161	
Le Markstein	D430	7,0	31,0	1179	1 161	
col d'Hahnenbrunnen	route	4,5	35,5	1186	1 219	
col du Herrenberg	des	4,5	40,0	1185	1 290	
crt. D34 (sous Rainkopf)		3,5	43,5	1192	1 355	88-Vosges
Le Hohneck	crêtes	5,5	49,0	1245	1 408	
col de la Schlucht	D61	4,0	53,0	1139	1 408	
crt. piste lac Vert		5,0	58,0	1225	1 441	
Gazon du Faing		2,5	60,5	1225	1 461	
col du Calvaire	D148	7,5	68,0	1144	1 461	
col de Louchbach		3,0	71,0	978	1 461	68-Haut-Rhin
Col du BONHOMME		3,0	74,0	949	1 491	
col du Pré aux Raves		5,0	79,0	1005	1 610	
col des Bagenelles	D48	2,0	81,0	904	1 610	
Ste-Marie-aux-Mines	D459	11,0	92,0	360	1 610	
Liepvre	D48	9,0	101,0	250	1 610	
col de Fouchy	D39	7,0	108,0	608	1 968	67-Bas-Rhin
VILLE	D424	10,0	118,0	238	1 968	
col de Steige		11,5	129,5	598	2 328	
Ste-Blaise-la-Roche	N420	5,5	135,0	424	2 328	
Schirmeck		11,0	146,0	320	2 328	



Infos sur l'étape

La Transvosgienne !

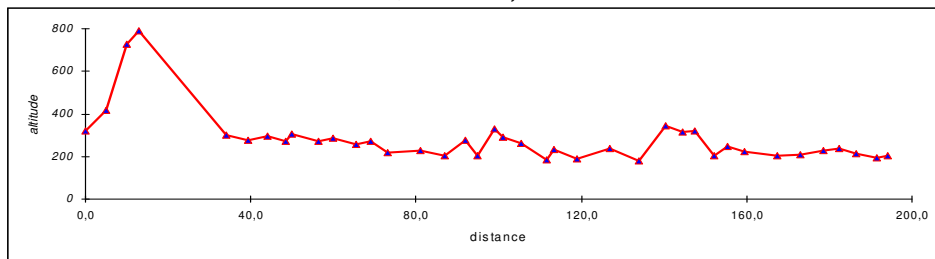
Grande étape de moyenne montagne par la route des crêtes avec 12 cols.

Points forts de la journée :

- mémorial du Vieil-Armand** - 12 000 soldats inconnus massacrés en 1915
- le Grand Ballon*** (1.424 m) point culminant des Vosges
- les innombrables points de vue

Dimanche 21 août 2005 Quatrième étape : **SCHIRMECK — ETAIN**
194 km dén. calculée : 1107 m

Localité	route	km.part.	dist.	alt.	den.cum.	Départ.
Schirmeck	D392	0,0	0,0	320		67-Bas-Rhin
Col du DONON	D145 D44	10,0	10,0	727	407	
Abreschviller		24,0	34,0	300	469	57- Moselle
Lorquin	D41	10,0	44,0	295	489	
Heming	D955	4,5	48,5	270	489	
canal des Houillères		8,0	56,5	271	524	
Azoudange		9,0	65,5	258	541	
Maizières-les-Vic		3,5	69,0	270	553	
Moyenvic		18,0	87,0	206	553	
Château-Salins		8,0	95,0	202	621	
crt. D21	D21	4,0	99,0	332	751	
Fresnes-en-Saonois		2,0	101,0	290	751	
Aulnois-sur-Seille	D45	10,5	111,5	185	751	
crt. D913	D913	2,0	113,5	234	800	
Nomény	D120	5,5	119,0	188	800	54-Meurthe-et-Mos,
PONT-A-MOUSSON	D958	15,0	134,0	178	848	
crt. D3	D3	6,5	140,5	346	1 016	
Regniéville		4,0	144,5	316	1 016	
Thiaucourt-Regniéville	D3 D67	7,5	152,0	206	1 019	
Beney-en-Woëvre	D904	3,5	155,5	245	1 058	
Woël		12,0	167,5	202	1 058	
Fresnes-sur-Woëvre	D908	11,0	178,5	228	1 084	
Warcq	N3	13,0	191,5	192	1 093	
Etain		2,5	194,0	206	1 107	



Infos sur l'étape

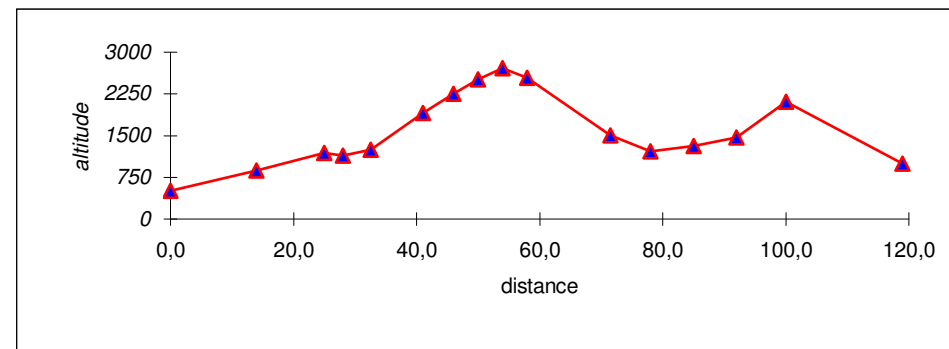
Premier changement d'orientation après 3 étapes « plein nord »
 Un gros obstacle au départ - le Donon - puis une très longue descente vers le plateau lorrain par l'étroite et pittoresque vallée de la Sarre Rouge.
 On traversera ensuite :

- le pays des Etangs entre Héming et Moyenvic
- le pays de Pont-à-Mousson, avec la vallée de la Moselle et ses buttes témoins
- la Woëvre, vaste plaine fertile au pied des Côtes de Meuse

Contact : Alain & Francine Schauber tél : 03 87 01 46 54

Mardi 13 sept. 2005 Vingt-sept. étape : **ST-SAUVEUR-de-T.— GUILLESTRE**
119 km dén. calculée : 3137 m

Localité	route	km.part.	dist.	alt.	den.cum.	Départ.
St-SAUVEUR-de-TINEE	D2205	0,0	0,0	510		06 - Alpes Mar.
Isola		14,0	14,0	871	361	
chapelle St-Maur		11,0	25,0	1185	675	
St-Etienne-de-Tinée		3,0	28,0	1144	675	
crt. St-Delmas	D64	4,5	32,5	1247	778	
Bouseyas		8,5	41,0	1910	1 441	
Camp des Fourches		5,0	46,0	2250	1 781	
col de Raspailon		4,0	50,0	2513	2 044	
col de la Bonette		4,0	54,0	2715	2 246	04 - Alpes de HP
Casernes de Restefond		4,0	58,0	2540	2 246	
La Chalannette		13,5	71,5	1503	2 246	
Jausiers	D900	6,5	78,0	1220	2 246	
crt. D902	D902	7,0	85,0	1310	2 336	
St-Paul		7,0	92,0	1470	2 496	
col de VARS		8,0	100,0	2111	3 137	05 - Hautes Alpes
Guillestre	D902	19,0	119,0	1000	3 137	



Infos sur l'étape

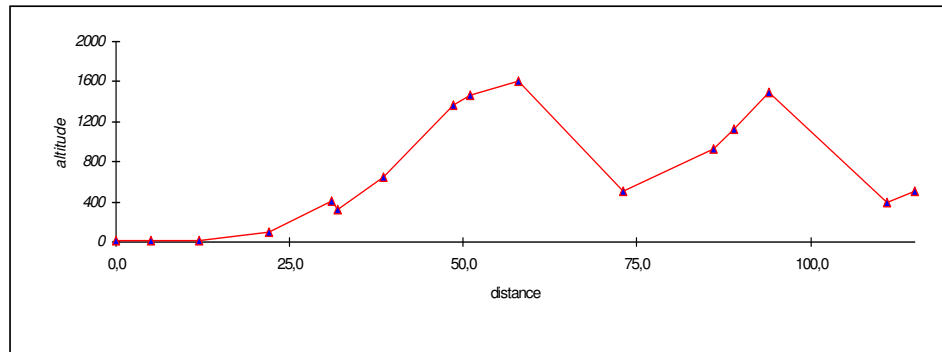
La haute montagne avec deux cols à plus de 2000 m : Bonette/Restefond et Vars.

Après une longue et progressive remontée de la vallée de la Tinée (de St-Sauveur à St-Etienne) par les gorges de Valabres* et le petit bourg d'Isola (cascade du Louch*), le col de Restefond débute réellement à la sortie de St-Etienne, d'abord par une pente modérée inférieure à 5%, qui va en s'accroissant progressivement au niveau du village de Bousieyas pour se stabiliser à une moyenne de 7% jusqu'au sommet (ascension de 25 km).
 Si beau temps, prévoir la montée jusqu'à la **Cime de la Bonette***** (2802 m).

Le col de Vars* 2111 m est court - 12 km - irrégulier - pentes variant de 2 à plus de 10% - et redoutable dans sa partie terminale après le hameau de Melezen : 5 km à 9% de moyenne ! Quand le vent souffle du nord, le final est terrible...
 Mais pour nous l'étape sera pratiquement terminée...

Lundi 12 sept. 2005 Vingt-sixième étape : **CAGNES s/MER — ST-SAUVEUR**
 115 km *dén. calculée* : 2786 m

Localité	route	km.part.	dist.	alt.	den.cum.	Départ.
Cagnes-sur-Mer	N98 - piste	0,0	0,0	10		06 - Alpes Mar.
Aéroport Nice	cyclable	5,0	5,0	10		
Nice - promenade est	D2204	7,0	12,0	10		
Cantaran		10,0	22,0	105	95	
col de Nice		9,0	31,0	412	402	
L'Escarène	D2566	1,0	32,0	330	402	
Lucéram	D21	6,5	38,5	650	722	
Baisse de la Cabanette	D2566	10,0	48,5	1372	1 444	
PEÏRA-CAVA		2,5	51,0	1470	1 542	
col du Turini	D70	7,0	58,0	1607	1 679	
crt. D2565	D2565	15,0	73,0	503	1 679	
St-Martin-Vésubie		13,0	86,0	930	2 106	
les Clos		3,0	89,0	1121	2 297	
col de St-Martin		5,0	94,0	1500	2 676	
crt. D2205	D2205	17,0	111,0	400	2 676	
ST-SAUVEUR-de-TINEE		4,0	115,0	510	2 786	



Infos sur l'étape

Dernier changement de cap au départ de cette étape et premier chapitre de la grande remontée alpine vers Bonneville, en Haute-Savoie..

Deux cols importants sont au programme de cette étape courte mais relevée :

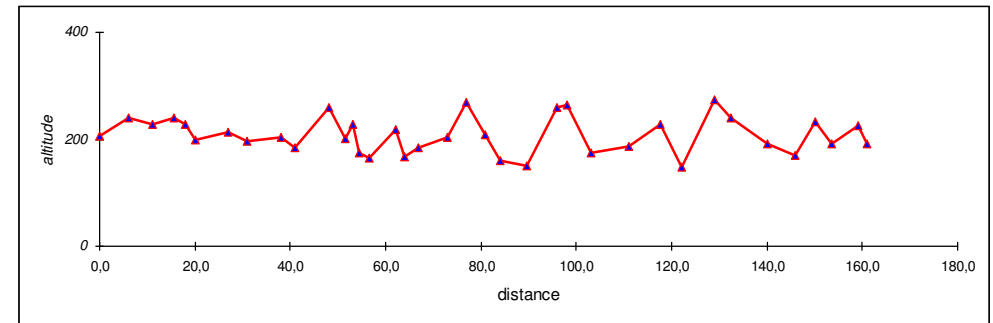
- le **Turini**** 1607 m, perché au terme d'une interminable ascension de 46 km depuis la Promenade des Anglais; montée irrégulière avec un difficile tronçon de plus de 10 km à 7% de moyenne après Lucéram et un final de 4 km à près de 8%.
- le col **Saint-Martin*** 1500 m, au terme d'une montée de 21 km, modérée dans sa première moitié jusqu'à St-Martin-Vésubie, beaucoup plus sérieuse sur les 8 derniers kilomètres (pente moyenne de 6,7%)

Nombreux points d'intérêt sur ce parcours :

- le **site**** du village de **Lucéram**, petite cité médiévale avec ruelles en escalier
- **Peïra-Cava***, centre de sports d'hiver et station d'été à 1450 m d'alt. posée sur une arête
- **St-Martin-Vésubie*** grand centre d'alpinisme
- la **route de Valdeblorre**** entre St-Martin-Vésubie et la vallée de la Tinée

Lundi 22 août 2005 Cinquième étape : **ETAIN — HIRSON**
 161 km *dén. calculée* : 720 m

Localité	route	km.part.	dist.	alt.	den.cum.	Départ.
Etain	D65	0,0	0,0	206		55 - Meuse
Maucourt-sur-Orne		11,0	11,0	227	34	
Azannes-et-Soumazannes		7,0	18,0	227	47	
Damvillers	D905	9,0	27,0	214	63	
Jametz	D69	11,0	38,0	204	70	
Baâlon	D947	13,5	51,5	202	145	
STENAY		3	54,5	175	170	
Laneuville-sur-Meuse	D30	2,0	56,5	165	170	
Beaumont-en-Argonne	D4	10,5	67,0	184	241	08 - Ardennes
crt. D24 (sous Stonne)	D24	10,0	77,0	270	327	
Artaise-le-Vivier		4,0	81,0	208	327	
Chémery-s-Bar	D27 D12	3,0	84,0	160	327	
Vendresse	D12 D27	5,5	89,5	150	327	
Villers-le-Tilleul		6,5	96,0	260	437	
Poix-Terron	D35	7,0	103,0	174	442	
Launois-sur-Vence	D27	8,0	111,0	187	455	
Signy-l'Abbaye		11,0	122,0	148	497	
Marlemont		7,0	129,0	275	624	
Rumigny		7,5	140,0	192	624	
Aubenton	D5	6,0	146,0	170	624	02 - Aisne
crt.D5 (Bellevue)	N43	4,0	150,0	233	687	
Hirson		11,0	161,0	192	720	



Infos sur l'étape

Au départ, traversée de la Petite Woèvre ; à l'ouest, les côtes de Meuse, avec les champs de bataille de 1914-18.

Traversée de la Meuse à Stenay, ancienne place forte, fortifiée par Vauban
 Après avoir frôlé le nord de l'Argonne, on parcourt la région des Crêtes Pré-ardennaises (de Beaumont à Sully-l'Abbaye), zone de transition entre le Bassin Parisien et le Massif Ardennais.
 Enfin, la Thiérache, bocage vallonné et verdoyant, riche de ses remarquables églises fortifiées (surtout situées au sud de Vervins — voir néanmoins Aubenton)

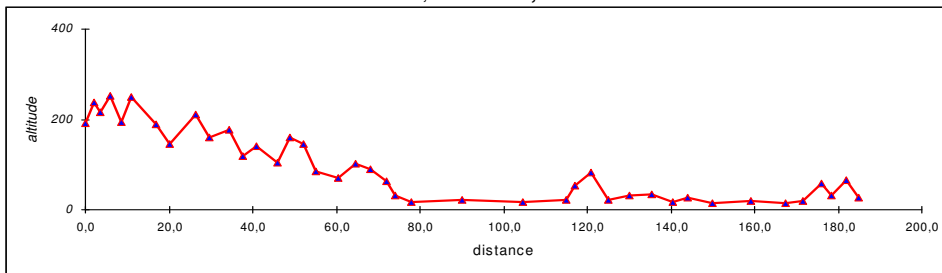
St-Michel : abbaye bénédictine et forêt - **Hirson** : nœud ferroviaire

Contact : Patrick Drécourt à St-Michel tél : 03 23 98 65 36

Mardi 23 août 2005

Sixième étape : **HIRSON — STEENVOORDE**
185 km dén. calculée : 500 m

Localité	route	km.part.	dist.	alt.	den.cum.	Départ.
Hirson	N43 D963	0,0	0,0	192		02 - Aisne
Ohain		11,0	11,0	250	136	
TRELON	D951	6,0	17,0	190	136	
Sains-du-Nord		9,5	26,5	212	203	
Avesnes-sur-Helpe		3,0	29,5	161	203	
crt. D124 (la Loblette)	D961	5,0	34,5	178	220	
Aulnoye-Aymeries		6,5	41,0	141	241	
Pont-sur-Sambre		5,0	46,0	105	241	
crt. RF (à g.)	D961	3,0	49,0	160	296	
col de Long Buisson		3,0	52,0	145	296	
Bavay	D961 CV	3,0	55,0	85	296	
St-Waast	D87 à dr.	5,5	60,5	70	296	
Sebourg	D59 D50	7,5	68,0	89	327	
Rombies-et-Marchipont		4,0	72,0	62	327	
Vicq	sans num. ?	6,0	78,0	16	327	
Fresnes-sur-Escaut	D954	12,0	90,0	23	334	
ST-AMAND-les-EAUX	D955 D953	14,5	104,5	17	334	
Orchies	D549	10,5	115,0	22	339	
Mons-en-Pévèle		6,0	121,0	82	399	
Thumeries		4,0	125,0	23	399	
Libercourt		5,0	130,0	32	408	
CARVIN	D165	5,5	135,5	33	409	62 - P-de-Calais
Meurchin	D165E	5,0	140,5	18	409	
Douvrin	D165E2	3,5	144,0	26	417	
La Bassée	D947	6,0	150,0	15	417	
Estaires		17,5	167,5	14	421	59 - Nord
Caestre		11,0	178,5	31	466	
Steenvoorde		6,5	185,0	26	500	



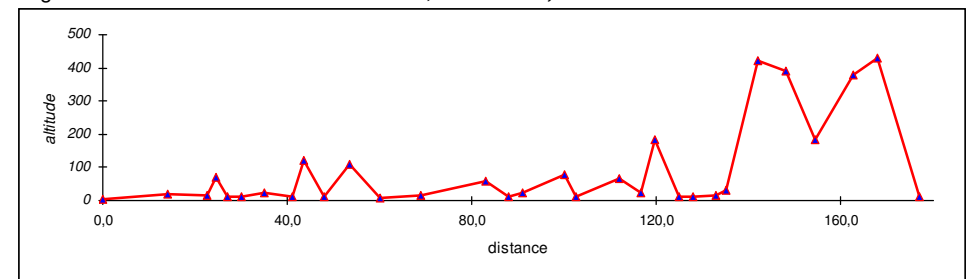
Infos sur l'étape

Traversée du département du Nord, en long, en large et en travers, en commençant par :

- l'Avesnois, « heureux mélange de briques, de pierres et d'ardoises »
- le Bavais, avec Bavay, ex-cité romaine, connue pour ses confiseries appelées « chiques »
- le Valenciennois ou Hainaut, plateau crayeux traversé par l'Escaut (anciens terrils), avec St-Amand-les-Eaux, ville thermale et siège d'une importante abbaye bénédictine
- l'immense plaine argileuse de la Flandre, dans toute sa diversité : la Pévèle, pays des pâtures - la région lilloise et son agglomération de plus d'un million d'habitants - la plaine de la Lys, aux confins de l'Artois et la Pays d'Hazebroeck, avec ses moulins à vent et ses estaminets.

Dimanche 11 sept. 2005 **Vingt-cinquième étape : HYERES — CAGNES s/MER**
177 km dén. calculée : 1290 m

Localité	route	km.part.	dist.	alt.	den.cum.	Départ.
HYERES-plage	piste cyclable	0,0	0,0	5		83 - Var
La Londe-les-Maures	D42 CV	14,0	14,0	20	15	
Brégançon		8,5	22,5	15	15	
Pas de la Griotte		2,0	24,5	72	72	
crt. D559	D559	2,5	27,0	13	72	
Le Lavandou		3,0	30,0	10	72	
Cavalière		5,0	35,0	25	87	
col du Dattier		8,5	43,5	123	200	
Cavalaire-sur-Mer		4,5	48,0	10	200	
La Croix-Valmer		5,5	53,5	110	300	
crt. N98	N98	6,5	60,0	8	300	
Ste-Maxime		9,0	69,0	15	307	
St-Aygulf		14,0	83,0	60	352	
FREJUS		5,0	88,0	10	352	
St-Raphaël		3,0	91,0	25	367	
Agay		11,5	102,5	10	422	
cap Roux		9,5	112,0	65	477	
Le Trayas		4,5	116,5	25	477	
col de l'Esquillon		3,0	119,5	183	635	06-A. Maritimes
Mandelieu	D109	8,5	128,0	10	635	
Pégomas	D902	5,0	133,0	15	640	
Moulin Vieux	D609	2,0	135,0	31	656	
Grasse	N2085	7,0	142,0	420	1 045	
Magagnosc	D2210	6,0	148,0	390	1 045	
Pont-du-Loup		6,5	154,5	185	1 045	
Tourrettes-sur-Loup		8,0	162,5	380	1 240	
VENCE	D236	5,5	168,0	430	1 290	
Cagnes-sur-Mer		9,0	177,0	10	1 290	



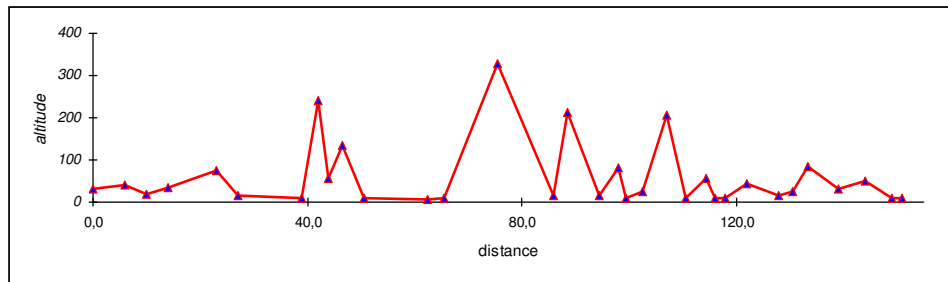
Infos sur l'étape

Étape grandiose si le temps est azuréen et la circulation raisonnable ! On peut toujours l'espérer... et nous essaierons d'oublier les voitures pour garder le regard obstinément fixé vers la mer, vers les micaschistes sombres des Maures ou les porphyres rouges de l'Estérel. Parcours ***, pratiquement sur toute sa longueur. A déguster sans modération.

Contact : Nadine Le Pors Mandelieu tél : 04 93 93 02 87

Sam. 10 sept. 2005 Vingt-quatrième étape : ENTRESSEN — HYERES
151 km dén. calculée : 1328 m

Localité	route	km.part.	dist.	alt.	den.cum.	Départ.
Entressen	D569	0,0	0,0	30		13-Bouches-du-Rh.
crt. D569	D569	6,0	6,0	40	10	
Istres	D52A	4,0	10,0	20	10	
crt. D51	D51 CC	4,0	14,0	35	25	
MARTIGUES	N568	13,0	27,0	15	65	
crt. D9		12,0	39,0	10	65	
chaîne de l'Estaque		3,0	42,0	240	295	
L'Estaque		8,5	50,5	10	375	
Marseille-Vx Port		12,0	62,5	5	375	
Marseille-Le Rouet	D559	3,0	65,5	9	379	
col de la Gineste		10,0	75,5	327	697	
Cassis	D141	10,5	86,0	15	697	
pas de la Colle	CV	2,5	88,5	214	896	
La Ciotat	D559	6,0	94,5	15	896	
Les Lecques		5,0	99,5	10	961	83-Var
St-Cyr s/Mer		3,0	102,5	25	976	
Bandol		8,0	110,5	10	1 158	
Sanary		5,5	116,0	10	1 203	
crt. D63	D63	2,0	118,0	10	1 203	
Toulon arsenal		10,0	128,0	15	1 238	
Toulon Le Mourillon	D642	2,5	130,5	25	1 248	
Le Pradet	piste cyclable	8,5	139,0	30	1 308	
Carqueiranne		5,0	144,0	50	1 328	
HYERES plage		7,0	151,0	10	1 328	



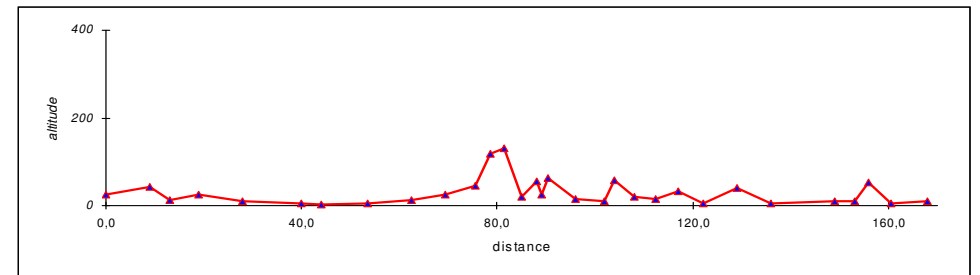
Infos sur l'étape

L'étape de la Grande Bleue ! Avec un pari osé : la traversée de Marseille « plein centre ». Première des deux étapes d'approche de la grande traversée alpine, cette journée emprunte un parcours très proche de la côte avec le franchissement d'un certain nombre de chaînons côtiers qui donnent une inquiétante allure de scie aux dents longues au profil de l'étape. Les étapes plates sont derrière nous ! Beaucoup de coups de cœur en prévision au cours de cette étape avec les odeurs du Vieux-Port, la longue escalade du col de la Gineste, Cassis, le bijou des Calanques et le mur du pas de la Colle, les cités balnéaires de la côte varoise. Aurons-nous le courage d'escalader le Faron ?

Contact : Jacques Tissot Carqueiranne tél : 04 94 12 24 41 ou 06 08 98 93 74

Mercredi 24 août 2005 Septième étape : STEENVOORDE — RUE
168 km dén. calculée : 384 m

Localité	route	km.part.	dist.	alt.	den.cum.	Départ.
Steenvoorde	D37	0,0	0,0	26		59 - Nord
Herzeele	D167	9,0	9,0	42	16	
Bambecque	D4	4,0	13,0	13	16	
BERGUES	D3 D17	15,0	28,0	11	28	
Brouckerque	D2	12,0	40,0	5	28	
Bourbourg	D1 D224	4,0	44,0	3	28	
Ardres	D231	18,5	62,5	13	38	
Guines	D244	7,0	69,5	25	50	
St-Inglevert		9,0	78,5	118	143	
WISSANT	D940	6,5	85,0	20	155	
Tardinghen		3,0	88,0	55	190	
Ambleteuse		8,0	96,0	15	228	
Wimereux		6,0	102,0	10	228	
Boulogne-s-M. (port)		6,0	108,0	20	275	
St-Léonard		4,5	112,5	14	275	
forêt d'Hardelot		4,5	117,0	32	293	
Neuchâtel-Hardelot		5,0	122,0	4	293	
Camiers		7,0	129,0	39	328	
Etaples	D940 D143	7,0	136,0	4	328	
Verton		13,0	149,0	10	334	
Conchil-le-Temple	D143 D85	4,0	153,0	9	334	
Villers-sur-Authie		7,5	160,5	5	379	80-Somme
Rue	D940	7,5	168,0	10	384	



Infos sur l'étape

Suite de la longue promenade flandrienne, avec :

- la Flandre Intérieure (nommée Houtland, « pays au bois »), avec les moulins à vent de Steenvoorde, l'église-halle de Bambecque, cité fortifiée de Bergues* et son beffroi
- la Flandre maritime (dite Bootland, « pays nu ») avec ses innombrables canaux

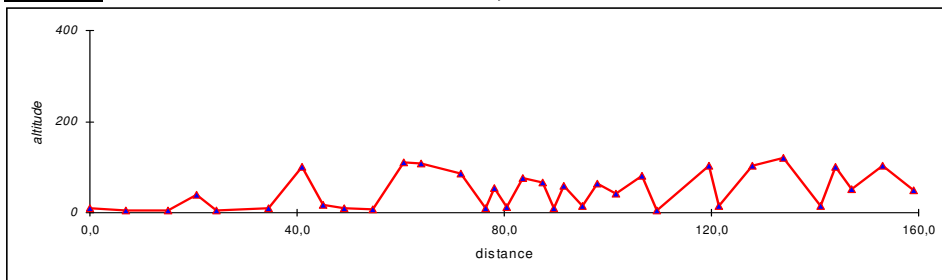
Entrée en Calais, après la traversée de l'Aa, pays plat conquis sur la mer, sauf au niveau des collines de Guines. A découvrir : les caps Blanc-Nez et Gris-Nez et la côte d'Opale** Début d'une longue descente plein sud du plateau crayeux du Boulonnais, jusqu'à proximité de l'estuaire de la Somme. Détour touristique possible en fin d'étape : le domaine du Marquenterre** (« mer qui entre en terre ») et son parc ornithologique.

Contact : Abel LEQUIEN 03 21 04 05 23

Jeudi 25 août 2005

Huitième étape : RUE — ETRETAT
159 km dén. calculée : 879 m

Localité	route	km.part.	dist.	alt.	den.cum.	Départ.
Rue	D940	0,0	0,0	10		80 - Somme
crt. D4 (Le Crotoy)		7,0	7,0	4	42	
ST-VALERY-sur-S.		13,5	20,5	40	94	
crt. D940	D940	4,0	24,5	4	94	
Hautebut		10,0	34,5	10	100	
Eu	D925	10,5	45,0	17	191	
Etalondes		4,0	49,0	10	191	76 - Seine Mar.
Criel-sur-Mer		5,5	54,5	8	191	
St-Martin-en-C.		9,5	64,0	108	293	
Dieppe		12,5	76,5	10	293	
Hautot-sur-Mer		7,0	83,5	76	400	
Ouville-la-Rivière		6,0	89,5	11	400	
Le Bourg-Dun		5,5	95,0	15	447	
La Chapelle-s-Dun		3,0	98,0	65	497	
Veules-les-Roses		3,5	101,5	42	497	
ST-VALERY-EN-C.		8,0	109,5	5	537	
Cany-Barville		12,0	121,5	15	636	
Anneville		6,5	128,0	103	724	
Bondeville		6,0	134,0	120	741	
Fécamp	D940	7,0	141,0	14	741	
St-Léonard		3,0	144,0	100	827	
Les Loges		9,0	153,0	104	879	
ETRETAT		6,0	159,0	50	879	



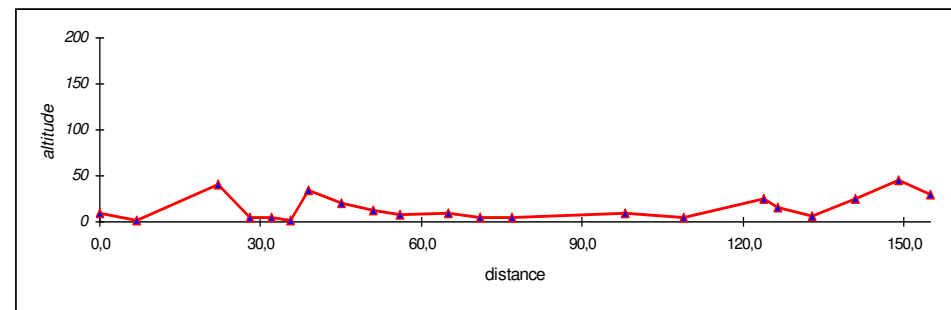
Infos sur l'étape

Contournement de la baie de Somme. A St-Valéry-sur-Somme*, voir la digue promenade et la vue de la chapelle des Marins. Eu, ville historique (collégiale ND-et-St-Laurent*). Entrée en Pays de Caux, imposante table crayeuse d'une altitude de 150 à 250 m, entaillée par de profondes vallées encaissées à fond plat. Sur notre route :

- **Dieppe**** station balnéaire et important port de pêche,
- **St-Valéry-en-Caux** - voir la maison Henry IV (Off. du Tourisme, quai du havre)
- **Fécamp**** port des Terre-Neuvas, abbatale de la Trinité, palais Bénédictine
- **Etretat**** promenade jusqu'à la falaise d'Aval indispensable !

Vendredi 9 sept. 2005 Vingt-troisième étape : AGDE — ENTRESSEN
155 km dén. calculée : 136 m

Localité	route	km.part.	dist.	alt.	den.cum.	Départ.
Agde centre	N112	0,0	0,0	10		34-Hérault
Marseillan plage		7,0	7,0	2		
SETE	N112	15,0	22,0	40	38	
Frontignan plage	D50	6,0	28,0	5	38	
Mas des Dunes	D60	4,0	32,0	5	38	
Les Aresquiers	D114	3,5	35,5	2	38	
Vic-la-Gardiole	D116	3,5	39,0	35	71	
Villeneuve-les-Mag.	D185 D986	6,0	45,0	20	71	
Palavas-les-Flots	D62	6,0	51,0	12	71	
Carnon-Plage	D59	5,0	56,0	8	71	
La Grande Motte	D255	9,0	65,0	10	73	
Le Grau-du-Roi	D979	6,0	71,0	5	73	
AIGUES MORTES	D58 D38C	6,0	77,0	5	73	
crt. D570	D570	21,0	98,0	10	78	13-Bouches-du-Rh.
Albaron		11,0	109,0	5	78	
Arles	N453	15,0	124,0	25	98	
Pont-de-Crau		2,5	126,5	15	98	
Raphèle-les-Arles	N113	6,5	133,0	7	98	
St-Martin-de-Crau		8,0	141,0	25	116	
crt. D5	D5	8,0	149,0	45	136	
Entressen		6,0	155,0	30	136	



Infos sur l'étape

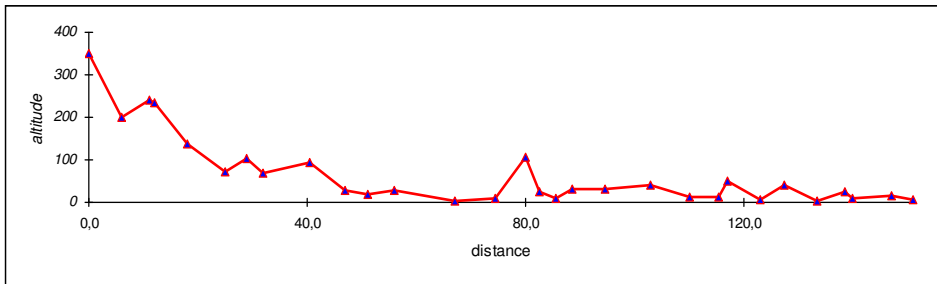
A travers les étangs montpelliérains, le delta camarguais et la steppe cravène (de la Crau), étape d'une platitude désolante dont le Mistral pourrait être le roi, du moins jusqu'à Arles. Mais étape touristique avec de nombreux centres ou points fort intéressants, comme :

- **Sète***, son port et son Mont-St-Clair que nous n'escaladerons sans doute pas...
- la « riviera montpelliéraine » avec Palavas, Carnon, La Grande-Motte* et le Grau-du-Roi
- **Aigues-Mortes****, ses remparts et sa Tour de Constance
- **la Camargue****, ses marais et ses manades
- **Arles***** capitale romaine - ses arènes et son théâtre - et romane - cloître St-Trophime
- la plaine de la Crau, « mer de cailloux »

Contacts : JP et Nadine Ratabouil, Montpellier tél : 04 67 72 88 02
Raoul et Monique Augustin, Arles tél : 04 90 96 33 38

Jeudi 8 sept. 2005 Vingt-deuxième étape : **PRADES — AGDE**
 151 km *dén. calculée* : 338 m

Localité	route	km.part.	dist.	alt.	den.cum.	Départ.
Prades	N116	0,0	0,0	350		66_Pyrénées Or.
Marquixanes		6,0	6,0	200		
col St-Pierre		5,0	11,0	240	40	
col de Ternère		1,0	12,0	233	40	
Ille-sur-Tet	D916	6,0	18,0	138	40	
Millas	D614	7,0	25,0	72	40	
Corneilla-la-Rivière		4,0	29,0	102	70	
Baixas		11,5	40,5	93	95	
RIVESALTES		6,5	47,0	28	95	
crt. N9	N9	4,0	51,0	19	95	
Salles-le-Château		5,0	56,0	27	103	
Cabanes-de-Fitou		11,0	67,0	4	103	
Cabanes-de-Lapalme		7,5	74,5	10	109	
Sijeau		8,0	82,5	25	204	
crt. D611A (vers Durban)		6,0	88,5	30	224	
Narbonne centre		14,5	103,0	42	236	
Coursan	D31	7,0	110,0	11	236	
Fleury	D618 D14	7,0	117,0	51	276	
Lespignan	D37	6,0	123,0	6	276	34-Hérault
Vendres		4,5	127,5	40	310	
Sérignan	CV	6,0	133,5	2	310	
Portiragnes		5,0	138,5	25	333	
crt. N112	N112	1,5	140,0	10	333	
Vias	D912	7,0	147,0	15	338	
Agde-centre		4,0	151,0	5	338	



Infos sur l'étape

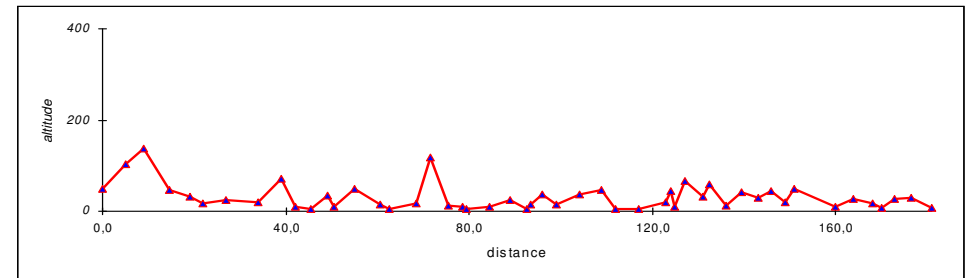
Retour en plaine pour ce que les journalistes qui se disent « experts-es-Tour-de-France » appellent une étape de transition.

Étape courte, pratiquement plate, que seul un vent contraire — il y en a tellement dans ces coins-là ! — pourrait rendre exigeante. Pour passer le temps, nous nous intéresserons :

- au fort de Salses** forteresse espagnole revue et améliorée par Vauban
- au chevet flamboyant de la cathédrale** St-Just-et-Pasteur de Narbonne
- aux étangs de Leucate et de Sigean (variante possible avant Narbonne par Peyriac-de Mer et Bages + 2 km)
- à l'ancienne cathédrale St-Etienne* d'Agde

Vendredi 26 août 2005 Neuvième étape **ETRETAT — CARENTAN**
 181 km *dén. calculée* : 646 m

Localité	route	km.part.	dist.	alt.	den.cum.	Départ.
ETRETAT	D940 D32	0,0	0,0	50		
Gonneville-la-Mallet		9,0	9,0	138	88	
Epouville	D32	10,0	19,0	32	88	
Harfleur	route indust.	8,0	27,0	25	95	
pont de Normandie		12,0	39,0	70	145	
HONFLEUR	D513	6,5	45,5	5	145	14-Calvados
Villerville		9,5	55,0	50	215	
Trouville		5,5	60,5	15	215	
Deauville		2,0	62,5	6	215	
Villers-sur-Mer		6,0	68,5	16	225	
Houlgate		7,0	75,5	12	327	
Cabourg	D514	4,0	79,5	6	327	
BENOUVILLE	D35	14,0	93,5	15	355	
Douvres-la-Délivrande		10,5	104,0	37	400	
crt. D404	D79	5,0	109,0	46	409	
Courseulles-sur-Mer	D514	3,0	112,0	5	409	
Arromanches-les-Bains		13,0	125,0	10	450	
Longues-sur-Mer		6,0	131,0	32	507	
Port-en-Bessin		5,0	136,0	12	535	
St-Laurent-sur-Mer		10,0	146,0	45	580	
Vierville-sur-Mer		3,0	149,0	20	580	
GRANCAMP-MAISY		11,0	160,0	10	608	
crt. D197A	D197A	8,0	168,0	17	625	
Isigny-sur-Mer		2,0	170,0	8	625	
pont sur la Vire		3,0	173,0	28	645	50 - Manche
Carentan		8,0	181,0	7	646	

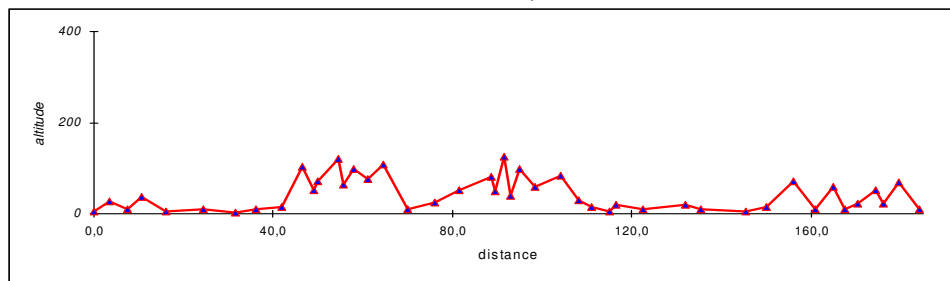


Infos sur l'étape

Traversée « plein sud » jusqu'à la Seine. A Harfleur, prendre la route industrielle de la zone portuaire pour accéder à la piste cyclable du Pont de Normandie** (2.141 m, 60 m de haut). Honfleur** : un petit bijou ! (voir le Vieux Bassin, la Lieutenance et l'église Ste-Catherine) Le parcours suit la Corniche Normande (jusqu'à Deauville) puis la Côte Fleurie (jusqu'à Cabourg) Bénouville : le château est exemple caractéristique de l'architecture néo-classique du 18ème. Traversée du Bessin, pays de l'herbe et du beurre, terre de mémoire où les cimetières militaires viennent rappeler les tragédies de juin 1944. Faire le court détour jusqu'à la Pointe du Hoc, promontoire puissamment fortifié, enlevé par le 2è bataillon de « Rangers ». Carentan = 6.500 h, important marché de bétail.

Samedi 27 août 2005 Dixième étape : CARENTAN — GRANDVILLE
184 km dén. calculée : 743 m

Localité	route	km.part.	dist.	alt.	den.cum.	Départ.
Carentan	D913	0,0	0,0	6		50-Manche
Ste-Marie-du-Mont		10,5	10,5	38	48	
monument Utah Beach	D421	5,5	16,0	5	48	
Quinéville	D14	15,5	31,5	3	53	
Quettehou	D56	10,5	42,0	15	65	
Le Theil	D320	12,5	54,5	120	221	
crt. D120	D120	1,0	55,5	65	221	
Digosville		5,5	61,0	75	254	
crt. D901	D901	3,5	64,5	109	288	
CHERBOURG	D900	5,5	70,0	10	288	
Le Pont (crt. D104)	D650	6,0	76,0	25	303	
Benoîtville		13,5	89,5	50	359	
crt. Les Pieux		2,0	91,5	124	433	
La Mare du Parc		7,0	98,5	58	493	
BARNEVILLE-CARTERET	D50	9,5	108,0	30	518	
Portbail		7,0	115,0	5	518	
crt. D650	D650	1,5	116,5	20	533	
St-Germain s/Ay		15,5	132,0	19	542	
La Barboterie		13,5	145,5	5	542	
Tourville-sur-Sienne		10,5	156,0	70	607	
pont de la Roque	D20	5,0	161,0	10	607	
Annoville		6,5	167,5	10	655	
Bricqueville s/Mer		7,0	174,5	52	697	
Bréhal	D971	1,5	176,0	23	697	
Granville		8,0	184,0	10	743	



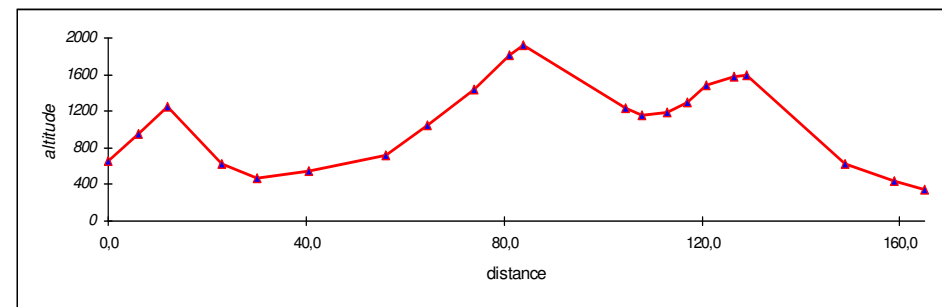
Infos sur l'étape

Le Cotentin, en long, en large et en travers ! Corne granitique et schisteuse, assaillie par la mer et battue par les vents, terre marquetée en son centre par un bocage « entêtant ». Partant du « col du Contentin », le parcours remonte la péninsule en passant par Ste-Mère l'Eglise et le mémorial d'Utah-Beach. Le Val de Saire, qui s'étend sur tout le nord-est de la presqu'île (de Quettehou à Cherbourg), est un pays verdoyant au climat plus doux qui contraste avec la côte ouest, plus sauvage. A voir :

- l'église* de granit du 13^e à Quettehou
- la décoration* de l'église de Barneville (si avance, le cap de Carteret + 6 km AR)
- le site* de la pointe du Roc à Grandville et le tour des remparts* de la Vieille Ville

Mercredi 7 sept. 2005 Vingt-unième étape : MASSAT — PRADES
165 km dén. calculée : 2480 m

Localité	route	km.part.	dist.	alt.	den.cum.	Départ.
MASSAT	D618	0,0	0,0	650		09-Ariège
col des Caougous		6,0	6,0	947	297	
col de Port		6,0	12,0	1249	599	
Saurat		11,0	23,0	630	599	
Tarascon-sur-Ariège	N20	7,0	30,0	474	599	
Les Cabannes		10,5	40,5	550	675	
Ax-les-Thermes		15,5	56,0	720	845	
L'Hospitalet		18,0	74,0	1430	1 555	
crt. D22 (vers Andorre)	N320	7,0	81,0	1810	1 935	66-Pyrénées Or.
col de Puymorens		3,0	84,0	1915	2 040	
Latour-de-Carol		18,5	102,5	1270	2 040	
Ur	D30 N154	5,5	108,0	1160	2 040	
Llivia	D33	5,0	113,0	1180	2 060	
Saillagouse	N116	4,0	117,0	1293	2 173	
col Rigat		4,0	121,0	1488	2 368	
col de la Perche		5,5	126,5	1577	2 457	
MONT-LOUIS		2,5	129,0	1600	2 480	
Olette		20,0	149,0	627	2 480	
Villefranche-de-Conflent		10,0	159,0	433	2 480	
Prades		6,0	165,0	350	2 480	

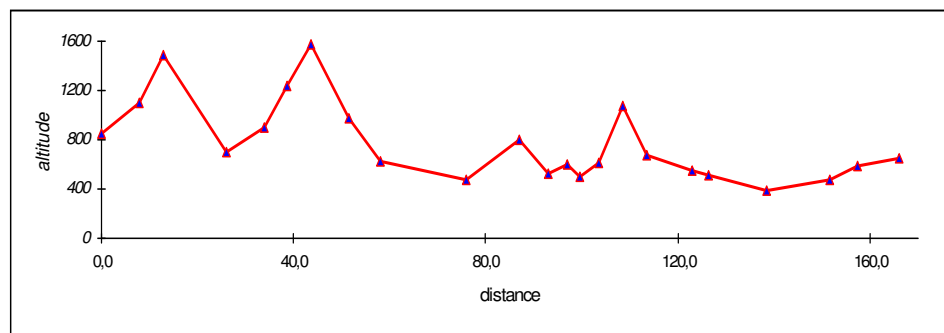


Infos sur l'étape

Troisième partie de la saga pyrénéenne dans la Haute Ariège et la Cerdagne. Étape sans aucun doute plus facile que les précédentes, en raison de la modération des pentes : 5% de pente moyenne sur 12 km de Massat au sommet du col de Port (7% au maximum) et 4,5% de pente moyenne sur 28 km d'Ax-les-Thermes au sommet du col de Puymorens* (7,5% au maximum). IL suffira d'être patient durant cette longue partie de « moulinette ». La belle Cerdagne devrait être, comme souvent, baignée de cette douce lumière dorée qui fait le charme de cette cuvette cernée de majestueuses montagnes. Le contrôle dans la place forte de Mont-Louis effectué, il suffira de se laisser glisser vers Villefranche-de-Conflent* et Prades, en surveillant le passage du « petit train jaune de la Cerdagne » perché sur un vertigineux viaduc...

Mardi 6 sept. 2005 Vingtième étape : **STE-MARIE-de-C. — MASSAT**
 166 km *dén. calculée* : 2733 m

Localité	route	km.part.	dist.	alt.	den.cum.	Départ.
Ste-Marie-de-Campan	D918	0,0	0,0	855		65-Htes Pyrénées
Espiadet		8,0	8,0	1106	251	
col d'Aspin		5,0	13,0	1489	634	
Arreau	D618	13,0	26,0	704	634	
crt. vallée de Louron		8,0	34,0	905	835	
point 1240		4,5	38,5	1240	1 170	
col de Peyresourde		5,0	43,5	1569	1 499	31 - Hte Garonne
Castillon-de-Larboust		8,0	51,5	978	1 499	
BAGNERES-de-LUCHON	D125	6,5	58,0	625	1 499	
pont sur la Garonne	D618	18,0	76,0	470	1 499	
col des Ares		11,0	87,0	797	1 826	
crt. D39		6,0	93,0	520	1 826	
col de Buret		4,0	97,0	599	1 905	
Henne-Morte		6,5	103,5	610	2 015	
col du Portet d'Aspet		5,0	108,5	1069	2 474	09-Ariège
St-Lary		5,0	113,5	680	2 474	
Audressein		13,0	126,5	510	2 474	
St-Girons	D3	12,0	138,5	391	2 474	
crt. D618		13,0	151,5	480	2 563	
Biert		6,0	157,5	590	2 673	
MASSAT	D112	8,5	166,0	650	2 733	

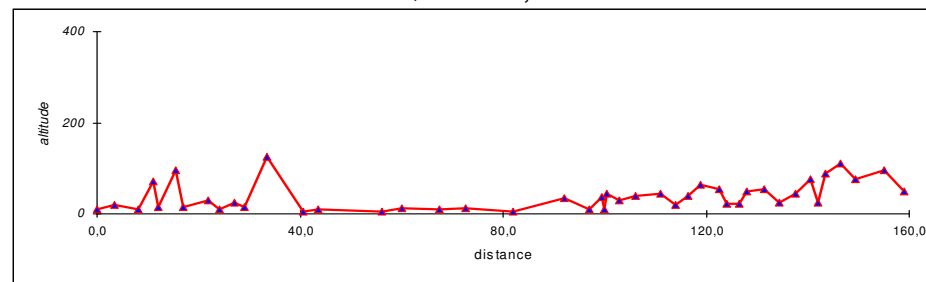


Infos sur l'étape

Seconde étape pyrénéenne, assurément moins grandiose mais, sans aucun doute, aussi exigeante, par sa longueur et par la répétition des difficultés.
 Nous aborderons les cols d'Aspin** et Peyresourde* en début d'étape et par leur versant réputé le plus facile. Il faudra néanmoins escalader 1500 m de dénivelée ! Variante possible depuis Payolle par la Hourquette d'Ancizan (+ 6 km et 150 m)
 Après les aimables cols des Ares et de Buret (400 m de dénivelée à eux deux), le mur du Portet d'Aspet avec plus de 4 km à 10% de moyenne ! Mais on a le droit de mettre pied à terre puisque le Cannibale Patrick Plaine avoue l'avoir fait lors de son TDF en 13 jours !
 Pour le reste de l'étape, il suffira de mouliner pour se « refaire des jambes » sans aucun doute marquées par la pente du Portet... et les préliminaires de la matinée.
 Massat est une petite cité touristique et montagnarde

Dimanche 28 août 2005 Onzième étape : **GRANDVILLE — LAMBALLE**
 159 km *dén. calculée* : 651 m

Localité	route	km.part.	dist.	alt.	den.cum.	Départ.
Granville	D911	0,0	0,0	10		50-Manche
Jullouville		8,0	8,0	10	10	
Carolles		4,0	12,0	15	71	
St-Jean-le-Thomas	D35E	5,0	17,0	15	152	
Genêts	D911	7,0	24,0	10	167	
AVRANCHES (centre)	D7	9,5	33,5	125	292	
Pontaubault	D313 D113	7,0	40,5	5	292	
Céaux	D75 D275	3,0	43,5	10	297	
Mont-St-Michel		12,5	56,0	5	297	
Beauvoir	CV à droite	4,0	60,0	12	304	
crt. D797 (Roz-sur-C.)	D797	7,5	67,5	9	304	35 - Ille-et-Vilaine
St-Broladre		5,0	72,5	12	307	
Le Vivier-sur-Mer	D155 D76	9,5	82,0	5	307	
CANCALE	D355	15,0	97,0	10	336	
La Croix-Desilles	D301	9,0	106,0	40	409	
St-Servan-sur-M.	D168	5,0	111,0	45	414	
usine marémotrice		3,0	114,0	20	414	22-Côtes d'Armor
crt. D286 (Dinard)		2,5	116,5	40	434	
aéroport		2,5	119,0	65	459	
Ploubalay		5,0	124,0	23	459	
la Ville-es-Comté	D768	4,0	128,0	49	487	
Plancoët		6,5	134,5	25	493	
crt. D28	D28	3,0	137,5	45	513	
Pléven		6,0	143,5	88	607	
La Poterie		11,5	155,0	96	651	
Lamballe		4,0	159,0	50	651	



Infos sur l'étape

Etape hyper-touristique ! Avec :

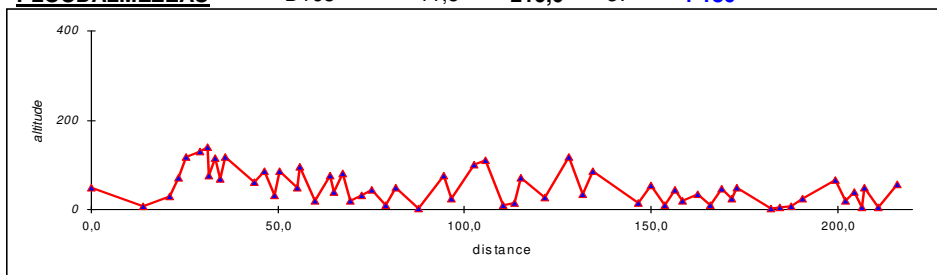
- la corniche de Grandville à Avranches (Carolles, bec d'Andaine*)
- le **Mont St-Michel***** détour et arrêt 30' obligatoires !
- Cancale* prendre la route du bord de mer (port* et pointe du Hock*)
- **St-Malo***** si délai, aller jusqu'aux remparts et prendre la chaussée des Corsaires
- point de vue sur la baie depuis l'Usine marémotrice de la Rance*

Contacts : Yvon Lebarbier tél : 02 99 58 80 51 / Pierre & Suzanne Deux tél: 02 96 84 02 00

Lundi 29 août 2005 Douzième étape : LAMBALLE — PLOUDALMEZEAU

216 km dén. calculée : 1186 m

Localité	route	km.part.	dist.	alt.	den.cum.	Départ.
Lamballe	D712	0,0	0,0	50		22-Côtes d'Armor
Yffiniac		14,0	14,0	7		
SAINT-BRIEUC centre	D786	7,0	21,0	30	23	
crt. D36	D36 D6	4,5	25,5	119	112	
Le Sépulcre		3,5	29,0	131	124	
Trégomeur		4,0	33,0	115	173	
Lanvollon centre		10,5	43,5	62	223	
Croix Kérizel		3,0	46,5	85	246	
Trévélec		4,0	50,5	86	299	
Pontrieux		8,5	60,0	20	345	
Ploézal		4,0	64,0	76	401	
La Roche Derrien	D8	5,5	69,5	20	441	
TREGUIER	D786	5,5	75,0	44	465	
Pont-Losquet		6,5	81,5	48	503	
Lannion (pont sur Léguer)		13,0	94,5	77	578	
St-Michel-en-Grèves		11,0	105,5	110	663	
Plestin-les-Grèves		8,0	113,5	15	668	
crt. vers Lanmeur		8,0	121,5	28	723	29-Finistère
Morlaix	D769	13,0	134,5	85	863	
crt. D73 (vers Carantec)	D73 D173	12,0	146,5	15	863	
ST-POL-de-LEON	D10	10,0	156,5	43	934	
Cléder		9,5	166,0	10	948	
Plouescat		5,5	171,5	25	984	
Goulven		10,5	182,0	3	1 008	
Kerlouan		5,5	187,5	8	1 013	
Plouguerneau	D113	12,0	199,5	67	1 072	
Lannilis	D28	5,0	204,5	40	1 092	
PLOUDALMEZEAU	D168	11,5	216,0	57	1 186	



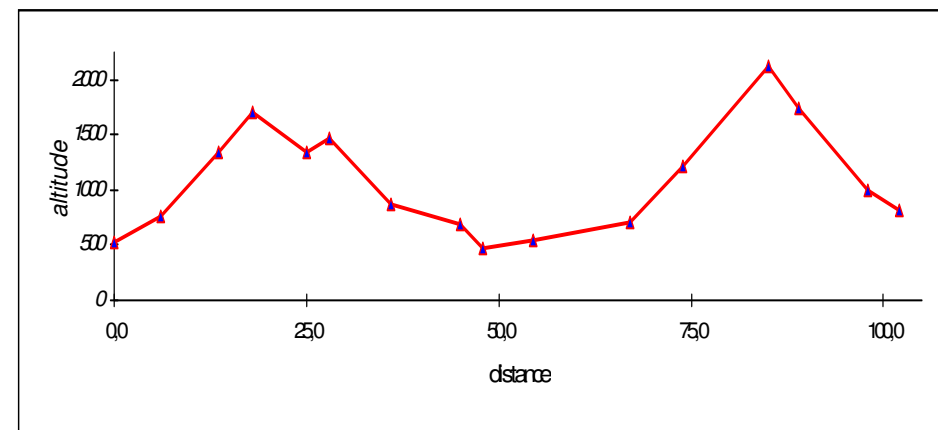
Infos sur l'étape

Second épisode de la longue balade celtique ! Avec la traversée du Goëlo (St-Brieuc*, Lanvollon), du Trégor (Tréguier** et sa magnifique cathédrale St-Tugdual, Lannion et ses maisons anciennes, la Lieue de Grève* avant Plestin, Morlaix et sa rivière/estuaire), le Léon (St-Pol avec sa cathédrale et le clocher aérien de la chapelle du Kreisker, Plouescat et sa halle du 17^e, Goulven et le clocher Renaissance de son église « l'un des plus beaux de Bretagne », les Abers spectaculaires à marée haute). Mais la marée sera-t-elle haute ? Une très longue étape au profil accidenté et « casse-pattes » au cours de laquelle le tourisme sera fort limité...

Lundi 5 sept. 2005 Dix-neuvième étape : LARUNS — STE-MARIE-de-C.

102 km dén. calculée : 2966 m

Localité	route	km.part.	dist.	alt.	den.cum.	Départ.
Laruns	D918	0,0	0,0	530		64 - Pyrénées Atl.
Les Eaux-Bonnes		6,0	6,0	770	240	
Gourette		7,5	13,5	1349	819	
COL d'AUBISQUE		4,5	18,0	1710	1 180	65-Htes Pyrénées
cirque du Litor		7,0	25,0	1340	1 180	
col de Soulor		3,0	28,0	1474	1 314	
Arrens		8,0	36,0	865	1 314	
Arras-en-Lavedan		9,0	45,0	685	1 314	
Argelès-Gazost	D921	3,0	48,0	463	1 314	
Pierrefitte-Nestalas		6,5	54,5	540	1 391	
Luz-St-Sauveur	D918	12,5	67,0	710	1 561	
Barèges		7,0	74,0	1210	2 061	
COL du TOURMALET		11,0	85,0	2115	2 966	
La Mongie		4,0	89,0	1740	2 966	
Gripp		9,0	98,0	990	2 966	
Ste-Marie-de-Campan		4,0	102,0	820	2 966	

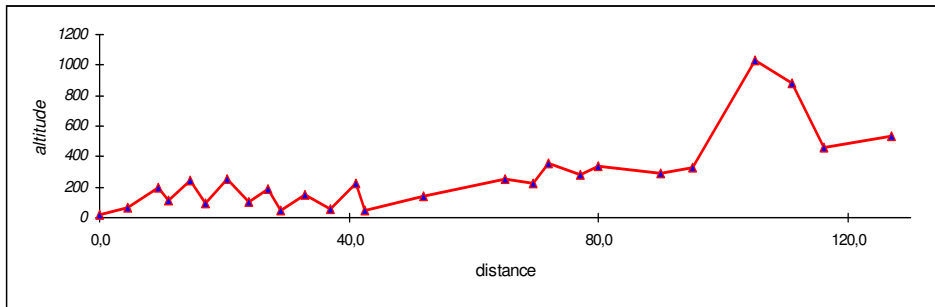


Infos sur l'étape

La grande étape pyrénéenne avec les deux Maîtres, Aubisque et Tourmalet ! Après une approche prudente sur les 6 premiers kilomètres (moyenne de 4%), il reste un peu moins de 12 km pour atteindre le sommet de l'Aubisque**, avec une pente moyenne de 8,2% et quelques longs passages à près de 10%. Bref un sérieux client, à escalader avec la plus grande prudence ! La corniche des Pyrénées, qui domine le cirque du Litor entre Aubisque et Soulor, est l'un des passages les plus spectaculaires de l'étape. Pourvu que le soleil soit avec nous ! La seconde partie de la journée sera tout aussi grandiose. Le col du Tourmalet** est certainement le plus prestigieux col des Pyrénées, et son versant ouest (par Barèges), l'égal, sans aucun doute, du Galibier par Valloires ou de l'Izoard par la Casse Déserte. Ascension de 19 km à 7,6% pratiquement sans aucun répit. Mais quel bonheur en arrivant au sommet !

Dimanche 4 sept. 2005 Dix-huitième étape : HASPARREN — LARUNS
127 km dén. calculée : 2048m

Localité	route	km.part.	dist.	alt.	den.cum.	Départ.
HASPARREN	D22	0,0	0,0	20		64 - Pyrénées Atl.
Bonloc	D14	4,5	4,5	64	44	
St-Esteben		6,5	11,0	110	179	
Méharin		6,0	17,0	95	309	
crt. D11	D11	10,0	27,0	190	554	
St-Palais		2,0	29,0	51	554	
crt. D23 (Charitte)		17,5	42,5	46	828	
Mauléon-Licharre	D918	9,5	52,0	141	923	
TARDETS-SORHOLUS		13,0	65,0	256	1 038	
Montory		4,5	69,5	225	1 038	
crt. D919 (vers Aramitz)		7,5	77,0	280	1 173	
Arette		3,0	80,0	340	1 233	
crt. N134	N134	10,0	90,0	290	1 233	
Escot	D294	5,0	95,0	330	1 273	
col de Marie-Blanche		10,0	105,0	1035	1 978	
col de Pourteigt		6,0	111,0	881	1 978	
Bielle	D934	5,0	116,0	460	1 978	
Laruns		11,0	127,0	530	2 048	



Infos sur l'étape

Changement de cap à Hasparren (désormais on roule vers l'est) et hors d'œuvre de la grande saga pyrénéenne.

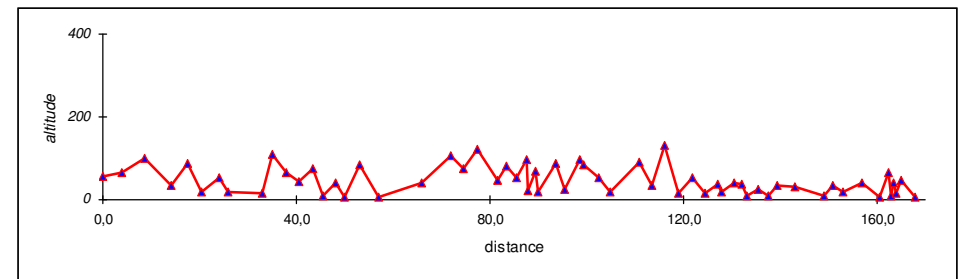
Étape courte en distance mais très laborieuse par son profil accidenté avec :

- un premier tiers en montagnes russes, avec au moins six bosses sérieuses, plus ou moins chevronnées sur la Michelin,
- un deuxième tiers de Mauléon à Escot, beaucoup moins cassant
- un dernier tiers, résolument pyrénéen avec les difficiles rampes du col de Marie-Blanche : 9 km seulement mais 4% de moyenne sur les 3 premiers, 8% sur les trois suivants et près de 12% sur les trois derniers ! Il est fortement conseillé de partir doucement et de remplir ses bidons à Escot car il n'y a pas de point d'eau, ni âme qui vive vers 15h00 dans ce mur écrasé de soleil !

Après la rapide descente sur Bihères et Bielle, long faux-plat d'approche vers le pied de l'Aubisque.

Mardi 30 août 2005 Treizième étape : PLOUDALMEZEAU — CONCARNEAU
168 km dén. calculée : 1235 m

Localité	route	km.part.	dist.	alt.	den.cum.	Départ.
PLOUDALMEZEAU	D168	0,0	0,0	57		29-Finistère
Lanvenec	D68	8,5	8,5	101	44	
St-Renan	D5	5,5	14,0	35	44	
Guilers		3,5	17,5	89	98	
BREST-centre	D5	6,5	24,0	53	131	
pont Albert Louppe	D33	9,0	33,0	15	131	
Plougastel-Daoulas		2,0	35,0	110	226	
Daoulas	D770	10,5	45,5	10	256	
Le Faou	D791	11,5	57,0	5	366	
pont de Térénez		9,0	66,0	40	401	
crt. D60	D60	6,0	72,0	107	468	
Argol	D163 GR37	2,5	74,5	74	468	
crt. D887	D63	3,0	77,5	122	516	
St-Nic		4,0	81,5	48	516	
Plomodiern		6,0	87,5	96	592	
Plonévez-Porzay	D107 D7	6,0	93,5	86	704	
DOUARNENEZ	D143	11,5	105,0	20	775	
Pouldergat		6,0	111,0	90	845	
Landudec		5,0	116,0	131	941	
Pouldreuzic	D2	6,0	122,0	54	978	
Plonéour-Lanvern		8,5	130,5	42	1 025	
PONT-L'ABBE	D44	7,0	137,5	10	1 042	
Combrit		5,5	143,0	32	1 067	
Bénodet		6,0	149,0	9	1 067	
Fouesnant		8,0	157,0	40	1 114	
La Forêt-Fouesnant	CV	3,5	160,5	5	1 114	
Haut Beg Menez		2,0	162,5	65	1 174	
Concarneau	CD	5,5	168,0	5	1 235	



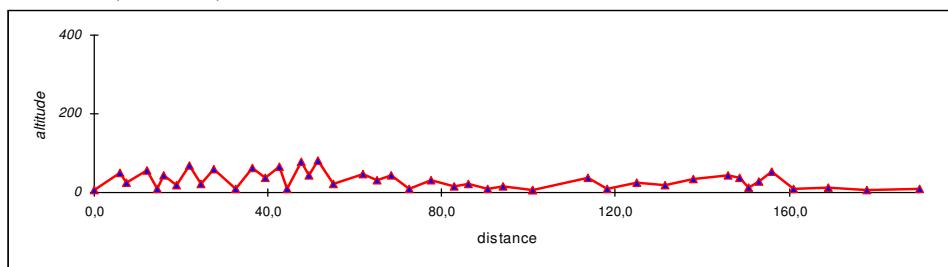
Infos sur l'étape

Troisième volet du quadriptyque breton ! Le Finistère du Nord au sud ! Du Léon en Cornouailles, en passant par : Brest* et sa rade, le site* du Pont Albert Louppe, Plougastel-Daoulas et son calvaire**, Daoulas et son enclos*, la corniche du Térénez*, Douarnenez* et son port, Pont l'Abbé et ses coiffes bigoudènes, l'estuaire de l'Odet et la station de Bénodet*, Concarneau** et sa ville close.

Si délai et beau temps : ascension du Menez-Hom.

Mercredi 31 août 2005 Quatorzième étape : **CONCARNEAU — ST-NAZAIRE**
 190 km *dén. calculée* : 583 m

Localité	route	km.part.	dist.	alt.	den.cum.	Départ.
Concarneau	D783	0,0	0,0	5		29-Finistère
Tregunc		6,0	6,0	51	46	
Pont-Aven		8,5	14,5	8	76	
Riec-sur-Belon		4,5	19,0	18	113	
Quimperlé	D62	13,5	32,5	8	198	
Pont-Scorff		12,0	44,5	10	280	56-Morbihan
crt. D769 vers le Faouet		5,0	49,5	45	347	
Hennebont	D781 D9	5,5	55,0	22	383	
Merlevenez		10,0	65,0	32	409	
Rivière d'Etel	D781	7,5	72,5	10	422	
Erdeven		5,0	77,5	32	444	
Plouharnel		5,5	83,0	15	444	
CARNAC		3,0	86,0	23	452	
La Trinité s/Mer		4,5	90,5	8	452	
bac de Locmariaquer		10,5	101,0	5	459	
Port-Navalo	D780	0,0	101,0	5	459	
Sarzeau	D780 D20	12,5	113,5	38	492	
Surzur		11,5	125,0	26	508	
Muzillac	CV	11,0	138,0	34	524	
Arzal		10,5	148,5	38	534	
barrage d'Arzal		2,0	150,5	12	534	
crt. D34	D34	2,5	153,0	28	550	
Férel	D315	3,0	156,0	52	574	
Herbignac	D47	5,0	161,0	8	574	44-Loire-Atl,
St-Lyphard		8,0	169,0	12	578	
crt. D247 (La Belle étoile)		9,0	178,0	5	578	
St-Nazaire (Bd Wilson)		12,0	190,0	10	583	



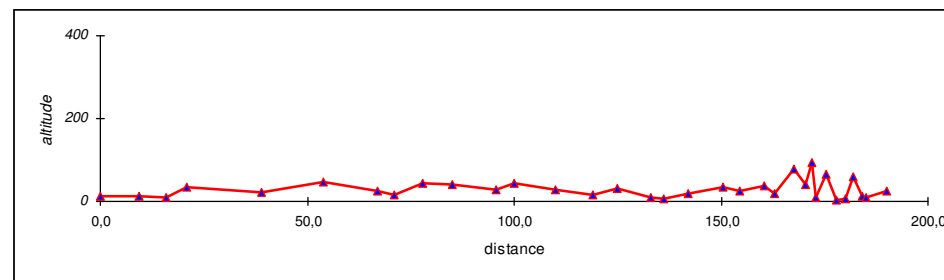
Infos sur l'étape

Ultime et touristique étape bretonne : la Morbihannaise ! Avec :

- l'agréable Pont-Aven* et son Bois d'Amour
- l'église Ste-Croix** de Quimperlé, dont l'abside est « la plus belle de l'art roman breton »
- l'église romane de Merlevenez*
- les mégalithes** de Carnac*
- Locmariaquer**, ses menhirs et la pointe de Kerpenhir
- la Grande Brière depuis le panorama** de St-Lyphard

Samedi 3 sept. 2005 Dix-septième étape : **ANDERNOS — HASPARREN**
 198 km *dén. calculée* : 397 m

Localité	route	km.part.	dist.	alt.	den.cum.	Départ.
ANDERNOS	D3	0,0	0,0	12		33 - Gironde
Audenge		9,5	9,5	11		
Facture		6,5	16,0	10		
Mios	D216	5,0	21,0	35	25	
Sanguinet	D46	18,0	39,0	21	25	40 - Landes
Parentis-en-Born	D652 D46	15,0	54,0	48	52	
Pontenx-les-Forges	D626	13,0	67,0	26	52	
MIMIZAN	D652	11,0	78,0	43	80	
Bias		7,0	85,0	41	80	
St-Julien-en-Born		10,5	95,5	27	80	
St-Girons		14,5	110,0	28	97	
Léon		9,0	119,0	15	97	
Moliets-et-Maa		6,0	125,0	32	114	
VIEUX-BOUCAU-les-B.		8,0	133,0	10	114	
Soustons		9,0	142,0	20	129	
Tosse	D112	8,5	150,5	35	144	
St-Vincent-de-Tyrosse		4,0	154,5	25	144	
crt. D12	D12	6,0	160,5	38	157	
Biarrotte		10,0	170,5	40	215	
crt. D12		7,5	178,0	3	325	
Urt (pont sur Adour)	D123	2,0	180,0	5	327	64 - Pyr. Atlant.
crt. D936	D936	4,0	184,0	14	382	
crt. D123	D123 D10	1,0	185,0	10	382	
Labastide Clairence		5,0	190,0	25	397	
HASPARREN		8,0	198,0	20	397	



Infos sur l'étape

Fin de la longue procession landaise et entrée en Pays basque.

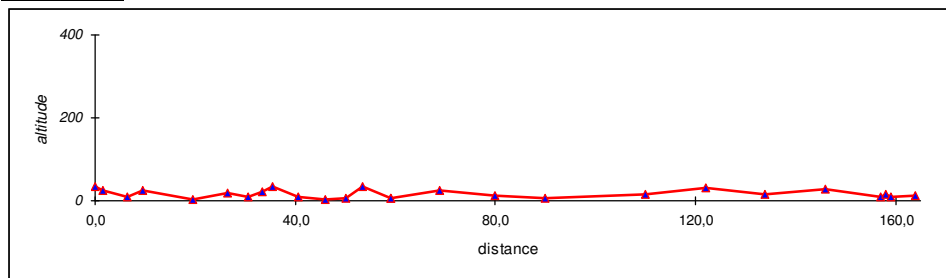
D'interminables lignes droites, quelques ondulations de terrain, des pins, des pins, toujours des pins, et une bourgade tous les dix kilomètres...

Ouf, au bout de 150 km, ça s'arrête. Pour laisser place, enfin !, à un enchaînement de vraies bosses dans les 15 km qui précèdent la traversée de l'Adour à Urt et l'entrée en Pays basque, avec ses maisons blanches aux volets rouges ou bleus, et sa luxuriante végétation.

La Bastide-Clairence, avec sa rue montante et son église avec étages de galeries, sent bon le Labourd.

Vendredi 2 sept. 2005 **Seizième étape : AIGREFEUILLE — ANDERNOS**
164 km dén. calculée : 155 m

Localité	route	km.part.	dist.	alt.	den.cum.	Départ.
AIGREFEUILLE d'AUNIS	D5	0,0	0,0	35		17-Char. Mar.
crt. D939		1,5	1,5	25		
Rochefort	anc. D733	18,0	19,5	3	16	
St-Agnant		7,0	26,5	19	32	
Villeneuve		4,0	30,5	10	32	
St-Jean-d'Angle		3,0	33,5	23	45	
La Gripperie-St-Symphorien		2,0	35,5	33	55	
crt. D728	D733	5,0	40,5	9	55	
L'Eguille		5,5	46,0	4	55	
crt. D14		4,0	50,0	5	56	
bac de Royan		9,0	59,0	5	86	
Pointe de la Grave	N215	0,0	59,0	5	86	33-Gironde
Soulac s/Mer	D101	10,0	69,0	26	107	
Vendays-Montalivet		21,0	90,0	5	107	
Hourtin	D3	20,0	110,0	17	119	
Carcans		12,0	122,0	32	134	
Lacanau		12,0	134,0	15	134	
Le Porge		12,0	146,0	27	146	
Lege-Cap-Ferret		11,0	157,0	9	146	
crt. D106		1,0	158,0	16	153	
Ares		1,0	159,0	10	153	
ANDERNOS		5,0	164,0	12	155	



Infos sur l'étape

Étape charentaise et landaise, avec une promenade en bac sur la Gironde au milieu.

Journée de récupération, durant laquelle il faudra bien penser à « lever le c... » sans attendre les bosses quasi-inexistantes sur la totalité du parcours.

On pourra faire, si la météo le permet, une rapide visite de Royan, en particulier de la corniche de Pontailac* (spectaculaire à marée haute et par mer forte !). Voir aussi le Front de mer.

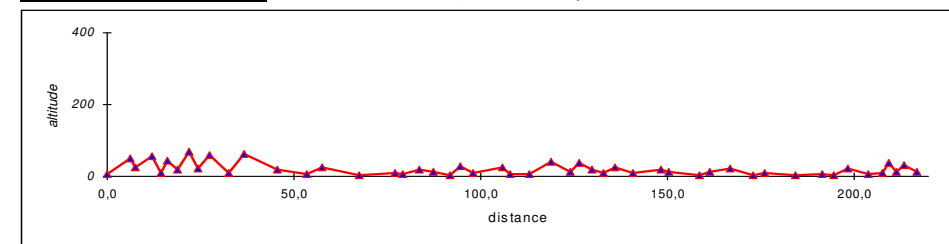
Après la demi-heure de traversée (bac à 11h00 ou 12h30), prévoir un détour jusqu'au monument de la Pointe de la Grave (panorama* en haut de la dune sur un ancien blockhaus).

Variante possible après Soulac-sur-Mer, en prenant la D102E vers Montalivet puis la piste cyclable jusqu'à Lacanau et Le Porge (un peu plus long et sans doute plus accidenté en raison des dunes).

Contact : Francis Pouzet 05 56 52 18 91

Jeudi 1 sept. 2005 **Quinzième étape : ST-NAZAIRE — AIGREFEUILLE**
217 km dén. calculée : 518 m

Localité	route	km.part.	dist.	alt.	den.cum.	Départ.
St-Nazaire	D213	0,0	0,0	5		44-Loire-Atl.
sommet pont		7,5	7,5	25	46	
St-Brévin l'Océan (crt. D5)	D5	4,5	12,0	55	76	
St-Père-en-Retz		4,0	16,0	45	113	
Arthon-en-Retz		11,5	27,5	58	198	
BOURGNEUF-en-RETZ	D758	9,0	36,5	61	251	
Bouin		9,0	45,5	20	251	85-Vendée
Beauvoir s/Mer	D948	8,0	53,5	5	251	
St-Gervais	D59	4,0	57,5	25	271	
Le Perrier		10,0	67,5	4	271	
Le Pissot	D38	9,5	77,0	10	277	
Le Puits-Tarraud		2,0	79,0	5	277	
St-Gilles-Croix-de-Vie		4,5	83,5	19	291	
Brétignolles s/Mer		11,0	94,5	28	317	
Brem s/Mer		3,5	98,0	8	317	
Olonne s/Mer	D32	10,0	108,0	5	334	
Les Sables d'Olonne	D949	5,0	113,0	5	334	
TALMONT-ST-HILAIRE	D21	13,5	126,5	36	393	
St-Vincent s/Jard		9,5	136,0	26	411	
Longeville s/Mer	D70	5,0	141,0	10	411	
Angles		7,5	148,5	18	419	
Grues		10,0	158,5	3	419	
Triaize		8,5	176,0	21	437	
Puyravault	D10A	9,0	176,0	8	442	
crt. D20 (avant Villedoux)	D20	15,5	191,5	6	445	
Andilly	D112	3,0	194,5	4	445	
Longèves		4,0	198,5	23	464	
St-Christophe		6,0	213,5	31	518	
AIGREFEUILLE d'AUNIS		9,5	217,0	12	518	



Infos sur l'étape

La plus longue étape de ce TDF... et l'une des moins riches en richesses touristiques. Ça tombe bien puisque nous n'aurons pas le temps de traîner.

On appréciera quand même au passage le superbe pont de St-Nazaire, le Remblai* (promenade sud) et le port des Sables d'Olonne, puis les faciès caractéristiques du Marais Poitevin (partie sèche) avec ses digues (ou bots) ses contrebots, ses achenaux, ses rigoles et ses conches, délimitées par des petits arbres.

Contact : René Mouézy 85190 Venansault tél : 02 51 31 74 78