

Philippe Delachenal  
Courir et Découvrir  
1551 route du château de la Bâtie  
73230 BARBY  
E-mail: [phicat.delachenal@wanadoo.fr](mailto:phicat.delachenal@wanadoo.fr)  
Site : [www.couriretdecouvrir.com](http://www.couriretdecouvrir.com);

Chambéry, le 15 mai 2010

COURRIER D'INFORMATION ADRESSE AUX PARTICIPANTS DE LA CYCLO DE LA R.G.A

## LA CYCLO DE LA ROUTE DES GRANDES ALPES DU 20 AU 25 JUIN 2010

Cher participant de la route des grandes Alpes

Notre 5ème cyclo de la route des grandes Alpes approche, tout se prépare bien au niveau de l'accueil dans les différents lieux d'étape, Les villes de Thonon les Bains et Menton seront prêtes pour nous accueillir au départ et à l'arrivée.

Le staff d'encadrement sera composé d'un médecin; 4 kinés, 2 mécanos et 2 polyvalents

Nous aurons 4 fourgons qui vous suivront dont un qui fermera la marche, et un minibus qui ouvrira

Vous êtes actuellement 65 inscrits,.

Les derniers chèques de participation vont être débités d'ici la fin du mois de mai.

Vous devez solder pour ceux qui ne l'ont pas encore fait avant le 31 mai, les chèques seront tous débités avant le 10 juin

A partir de la date du 1er juin, l'organisation ne peut plus accepter de désistements, il n'y aura plus de remboursement, sauf cas exceptionnel.

En ce qui concerne la route des grandes Alpes, elle sera ouverte comme prévu à partir du 15 juin,

. Chaque participant recevra sa carte I.G.N officielle de la route des grandes Alpes le samedi 19 juin au moment de la récupération des maillots au départ à Thonon les Bains, avec l'itinéraire bien marqué, vous deviendrez de ce fait, et si vous le souhaitez, complètement autonome pour votre itinéraire.

Pour tout renseignement sur la route des grandes Alpes : [www.grande-traversee-alpes.com](http://www.grande-traversee-alpes.com)

Vous recevrez également un maillot : route des grandes Alpes

Pour chaque étape, un ravitaillement sucré, salé sera assuré à peu près à la mie parcours, et un accueil avec l'office de tourisme sera assuré à l'arrivée de chaque étape, à confirmer pour Jausiers.

Il est obligatoire de prendre avec vous sur chaque étape : votre casque, votre matériel de crevaison, un vêtement de pluie; un minimum de nourriture sous forme de barres de céréales, gels énergétiques, fruits secs, pâtes de fruits etc...

A partir de la 2ème étape, les départs seront décalés, les moins rapides partiront à 7H et les plus rapides partiront entre 8h et 8h30

**En ce qui concerne le logement et la nourriture**

Vous serez logé et nourri : il est indispensable d'emporter avec vous un duvet ou un drap sac et vos affaires de toilette

**LE STAFF** : les Kinés se tiendront à votre disposition le soir à l'arrivée de chaque étape entre 16h et 19h

Le médecin sera présent au départ et à l'arrivée de chaque étape

Les mécanos seront présents dans la mesure du possible pour vous aider dans votre dépannage, ils disposeront d'un certain nombre de pièces de rechange, certaines seront facturées au niveau du coût de la pièce, un camion balai fermera la marche.

Pensez de votre côté à emporter dans vos affaires, un minimum de réparations : crevaisons, patins de rechange, câble de dérailleurs.

Vos affaires personnelles seront transportées dans un seul et unique grand sac, pensez toutefois à vous munir d'un petit sac à dos ou d'une musette, avec votre nom marqué dessus, que vous pourrez laisser dans les fourgons ou prendre sur votre dos suivant votre choix.

# **PROGRAMME DE LA SEMAINE CYCLO**

**Le samedi 19 juin : Rendez vous** à partir de 16H au camping de Saint Disdille à la sortie de Thonon les Bains, aux bords du LAC LEMAN, environ 1km après avoir traversé le centre de Thonon, vous continuez en direction d'Evian, vous passez devant Intermarché, puis très vite vous tournerez à gauche en direction de Saint Disdille, bords du lac Léman, vous faites 1km environ et sur votre droite juste avant la plage, vous avez l'entrée du camping Bungalow

Possibilité de laisser vos voitures en sécurité au camping, pour la semaine

**Tel du camping de Saint Disdille : 04 50 71 14 11**

**A partir de 16H : Remise des maillots cyclo, de la carte R.G.A, d'une plaque de vélo, etc...**

**Installation par groupe de 4 personnes dans les bungalows**

**18H : pot d'accueil offert par l'office de tourisme de Thonon les Bains**

**19H : briefing**

**20H : repas sur place au restaurant du camping**

**22H : on se couche**

**Le dimanche 20 juin : 1ère étape : THONON LES BAINS-NOTRE DAME DE BELLECOMBE**  
**: 117km pour 2700m+**

Petit déjeuner à 7h au restaurant du camping, pour un départ groupé à 8h30

Ravitaillement au sommet du col de la Colombière au km 78

Arrivée de l'étape devant l'hôtel du Mont Charvin situé sur votre droite à l'entrée du village

Tel de l'hôtel du Mont Charvin : 04 79 31 66 10

Buffet à l'arrivée

Installation dans les chambres

Réception à l'office de tourisme à 18H

Repas à l'hôtel à 20H

Briefing de l'étape du lendemain durant le repas, ne surtout pas oublier de prendre sa carte de la R.G.A à chaque briefing

**Le lundi 21 juin : 2ème étape : N.D de Bellecombe- Val d'Isère : 100km pour 2800m+**

Départ entre 7h et 8h en fonction des niveaux de l'ensemble des participants

Ravitaillement au col du Cormet de Roseland au km 50

Arrivée à Val d'Isère "en fanfare" c'est le jour de la fête de la musique, animation musicale

Le lieu de rendez vous pour l'arrivée de l'étape est le centre U.C.P.A situé sur votre droite, plutôt à la sortie, une banderole mise en place par le club des sports vous indiquera la ligne d'arrivée de cette 2ème étape.

Tel du centre U.C.P.A : 04 79 06 03 80

Arrivée des premiers vers 15h

Buffet à l'arrivée

Installation dans les chambres, soins kinés

Réception à 18H au centre UCPA offerte par l'office de tourisme de Val d'Isère

Repas à 19h30

**Le mardi 22 juin : 3ème étape : Val d'Isère-Serre Chevalier : 150km pour 3000m+**  
**"La grande étape Alpestre"**

Départ par groupe en fonction des niveaux, entre 6h30 et 8h

Gros ravitaillement à Modane au Km 75

En cas de forte chaleur, possibilité d'être ravitaillé en eau sur la montée du Galibier

Arrivée de l'étape à Serre Chevalier

La fin de l'étape à Serre Chevalier sera jugée en haut d'une petite montée, devant l'auberge de jeunesse située en face du club med au lieu dit : LE BEZ à Villeneuve la Salle,

No de tel de l'auberge de jeunesse : 04 92 24 74 54

Réception sur place à 18h offerte par l'office de tourisme de Serre Chevalier  
Repas à 19h30

### **Le mercredi 23 juin : 4<sup>ème</sup> étape : Serre Chevalier-Jausiers, 100km pour 2400m+**

Départ à partir de 7h

Exceptionnellement 2 ravitaillements sur cette étape : un premier "ravito" sucré au col de l'Izoard au km 30, puis un second "ravito" salé au km 74 à Vars Ste Marie, devant l'hôtel des frères Rostollan organisateur des 6 jours de Vars.

Arrivée de l'étape devant le gîte "Les Buissons" au km 2 de la montée du col de la Bonette, il se situe sur votre droite en montant le col

N° de tel du gîte : 04 92 81 06 34

Ce gîte des Buissons est situé en pleine nature à 300m de la route du col de la Bonette., il domine la vallée, calme et repos.

Toutefois, si vous le souhaitez vous pourrez, après vous être ravitaillés une 3<sup>ème</sup> fois, repartir escalader le col de la Bonette dans la foulée, 22 km pour atteindre le col puis la cime de la Bonette qui culmine à 2802m pour 1500mde D+, vous aurez escaladé ainsi la plus haute route d'Europe.

Réception à confirmer

Repas à 19h30

### **Le jeudi 24 juin :5<sup>ème</sup> étape : Jausiers-Isola, étape de 130km pour 2650m+**

**Attention** : cette étape est rallongée de 13km; Dans l'impossibilité de trouver un logement sur St Sauveur en Tinée, il faudra remonter en direction de St Etienne de Tinée pour arriver au village d'Isola situé au pied de la station de ski d'Isola 2000 et du col de la Lombarde.

L'arrivée se fera devant le centre de vacances du FOEHN qui se trouve dans le village d'Isola

Tel du centre de vacances : 04 93 18 22 33

Réception à 18h offerte par la mairie d'Isola

Repas à 20h

### **Le vendredi 25 juin : 6<sup>ème</sup> et dernière étape : Isola-Menton, étape de 108km pour 2300m+**

Malgré ses 3 cols dont le col de Turini qui est assez difficile, cette étape est plutôt roulante et rapide, c'est aussi la dernière

Un ravitaillement et une collation vous seront offerts à La Bollène-Vésubie au km 60, ensuite vous ferez une montée tous ensemble du col de Turini, cette montée sera neutralisée sur les 2 premiers km à partir de La Bollène-Vésubie de façon à pouvoir prendre des photos du groupe cyclo avec les maillots de la R.G.A

L'arrivée est prévue à Menton devant le palais de l'Europe entre 15 et 16h

Réception à 16h offerte par l'office de tourisme de Menton

17H : Installation à l'auberge de jeunesse de Menton pour ceux qui resteront.la nuit de vendredi à samedi

Tel de l'auberge de Menton : 04 93 35 93 14

Départ vers 18h pour ceux qui rentreront directement sur Thonon les Bains, il nous faut trouver une remorque...

**LES VARIANTES facultatives** : Parmi vous, quelques uns ont déjà participé aux cyclos R.G.A précédentes, pour eux et pour tous ceux qui le désirent, vous aurez la possibilité de varier votre itinéraire de cette route des grandes Alpes en escaladant dès la **1<sup>ère</sup> étape** au km 23 le col de Corbier à 1235m, très beau "petit" col alpin sur 5km de montée pour 400m de dénivelée positive, puis la côte de Romme (tour de France 2009) au km 60, assez difficile avec une montée dure de 9,5km pour un dénivelé de 800m positif.

Le ravitaillement de la 1<sup>ère</sup> étape est prévu au sommet du col de la Colombière au km 75, sans compter les variantes

Puis lors de la **2<sup>ème</sup> étape** : La seule variante possible est le col du Pré au dessus d'Arêches qui culmine à 1703m, col dur, vous rejoignez la RGA au barrage de Roseland

Vous pouvez aussi escalader le col du petit St Bernard en aller et retour, col long mais roulant, 28km pour 1300m de dénivelé :

Lors de la **3<sup>ème</sup> étape** : aucune variante possible, sauf si le col de l'Iseran n'est pas ouvert, dans ce cas là il faudra passer par le col de la Madeleine qui culmine à 1993m, puis si le Galibier est également fermé ce qui est

assez rare à cette époque de l'année, après le 20 juin, il faudra continuer par le col du Glandon à 1924m et finir par le Lautaret à 2058m.

Lors de la **4<sup>ème</sup> étape** : Si vous êtes costaud, vous pouvez après l'ascension de l'Izoard, prendre la direction de Château Queyras, Molines, et escalader un très beau col : le col d'Agnel en aller et retour, qui culmine à 2744m, 20km de montée pour 1400m positif, ce supplément rajoute 50 km à votre 4<sup>ème</sup> étape.

**5<sup>ème</sup> étape** : Pour ceux qui ont déjà roulés sur la route des grandes Alpes et qui souhaitent découvrir d'autres cols, vous avez une variante très intéressante en partant de Jausiers, vous remontez la vallée de l'Ubaye pour prendre la direction du col de Larche, montée relativement facile de 17km pour 800m+, ensuite vous basculez vers l'Italie jusqu'à Vinadio, 31km de descente, puis vous rattaquez le redoutable (par endroits) col de la Lombarde qui culmine à 2350m; montée de 24km pour 1450m de D+ et vous arrivez à Isola, terminus d'une étape relativement courte, par cette variante, de 105km, ensuite, s'il vous reste un peu de temps, vous pouvez escalader la Bonette par le versant sud, en passant par St Etienne de Tinée :40km de montée pour 2000m+.

Pas de variante sur la **6<sup>ème</sup> et dernière étape** d'Isola à MENTON

**Pour le rendez vous du samedi 19 juin à Vienne, le rendez vous est avancé à 12h30** Pour ceux qui le désirent vous avez la possibilité de laisser votre véhicule à Vienne située dans la vallée du Rhône, 30 km au sud de Lyon, c'est de là que partirons les 4 mini bus avec la remorque à vélos, votre voiture restera garée dans l'espace St Germain, une ancienne caserne militaire, elle est en sécurité, il ne faudra pas cependant laisser des affaires de valeur à l'intérieur de la voiture.

Nous partirons le samedi 19 juin à 13h de Vienne de l'espace St Germain, qui se situe dans le centre de Vienne, avenue du Général Leclerc, sur la RN 7

Pour le retour sur THONON : 2 possibilités

Soit vous rentrez le vendredi soir 25 juin, direct sur Thonon les Bains, prévoir une arrivée à Thonon vers minuit, nous cherchons encore une remorque pour les vélos, soit vous rentrez le samedi matin 26 juin, en partant de Menton à 8h00, arrivée à Vienne vers 13h et à Thonon vers 17h le samedi 26 juin

Bonne préparation et à très bientôt

PS : vous ne recevrez pas d'autre courrier

Philippe Delachenal.

# LA CYCLO DE LA ROUTE DES GRANDES ALPES DU 20 AU 25 JUIN 2010

**QUESTIONNAIRE** A RENVOYER OBLIGATOIREMENT **AVANT LE 1er JUIN** A L'ADRESSE SUIVANTE :

Philippe DELACHENAL "cyclo des grandes Alpes" 1551 route du château de la Bâtie 73230 BARBY

**Ou par mail à : [phicat.delachenal@wanadoo.fr](mailto:phicat.delachenal@wanadoo.fr)**

---

**NOM :**

**PRENOM :**

**TEL PORTABLE :**

**Fixe :**

**E-MAIL :**

Cocher et entourer les bonnes réponses

J'ARRIVERAI A VIENNE LE SAMEDI 19 JUIN AU RENDEZ VOUS DE 12h30

JE SOUHAITE LAISSER MA VOITURE A VIENNE LE SAMEDI 19 JUIN et bénéficier du transport de l'organisation à l'aller et au retour

JE SERAI PRESENT DIRECTEMENT A THONON LES BAINS LE SAMEDI 19 JUIN A PARTIR DE 16H

JE RENTRE AVEC L'ORGANISATION LE SAMEDI 26 JUIN DE MENTON A THONON en passant par VIENNE

JE PREFERE RENTRER AVEC L'ORGANISATION LE VENDREDI 25 JUIN DE MENTON A THONON (pas de prise en charge repas du soir et petit dej du samedi matin)

JE RENTRE AVEC L'ORGANISATION LE VENDREDI 25 JUIN DE MENTON A VIENNE (attention repas du soir et couchage non prévus à Vienne)

JE NE RENTRE PAS AVEC L'ORGANISATION LE VENDREDI 25 JUIN OU LE SAMEDI 26 JUIN

**Remarque éventuelle de votre part :**