



La Route des Grandes Alpes

Les grands cols du Léman à la Méditerranée



1. Etape 1 : Thonon Les Bains / Saint Jean de Sixt – Dimanche 21/06/2015

Depuis Thonon, porte d'entrée de l'itinérance alpine, le parcours emprunte les gorges de la Dranse. Pour rejoindre Taninges, la route passe à proximité de Morzine, emprunte le premier col de la Route, celui des Gets, pour redescendre vers Cluses. Après la traversée de Cluses, au riche patrimoine, l'itinéraire remonte vers le Reposoir, puis accède au col de la Colombière, qui permet le passage entre la vallée de l'Arve et le cœur du massif des Aravis. C'est le premier col important de la Route qui se poursuit ensuite jusqu'à St Jean de Sixt en traversant les nombreux hameaux du Grand Bornand.

➤ Vue synthétique :

Etape	Date	Longueur	Dénivellation	Nb cols
1	21/06/2015	89	2600	2

➤ Itinéraire :

Km	Lieu	Altitude
0	Thonon les Bains	370
31	Morzine	890
35	Les gets (3° cat.)	1170
55	Cluses	490
75	Col de la colombière (1° cat.)	1613
85	Le Grand Bornand	1300
89	Saint Jean de Sixt	920

➤ Directions :

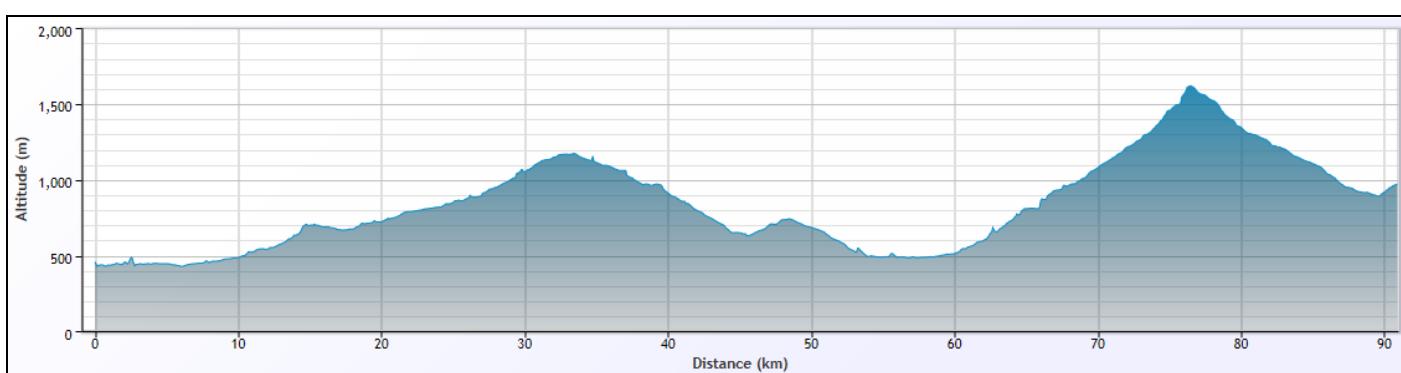
Thonon les bains (D902), **Tunnels (X3)**, Saint Jean d'Aulps, Montrond, Morzine, Les Gets, Taninges, Châtillon sur Cluses, Cluses, Le Reposoir (D4), Le Chinaillon, Le Grand Bornand (D4), St Jean de Sixt.

➤ Cols :

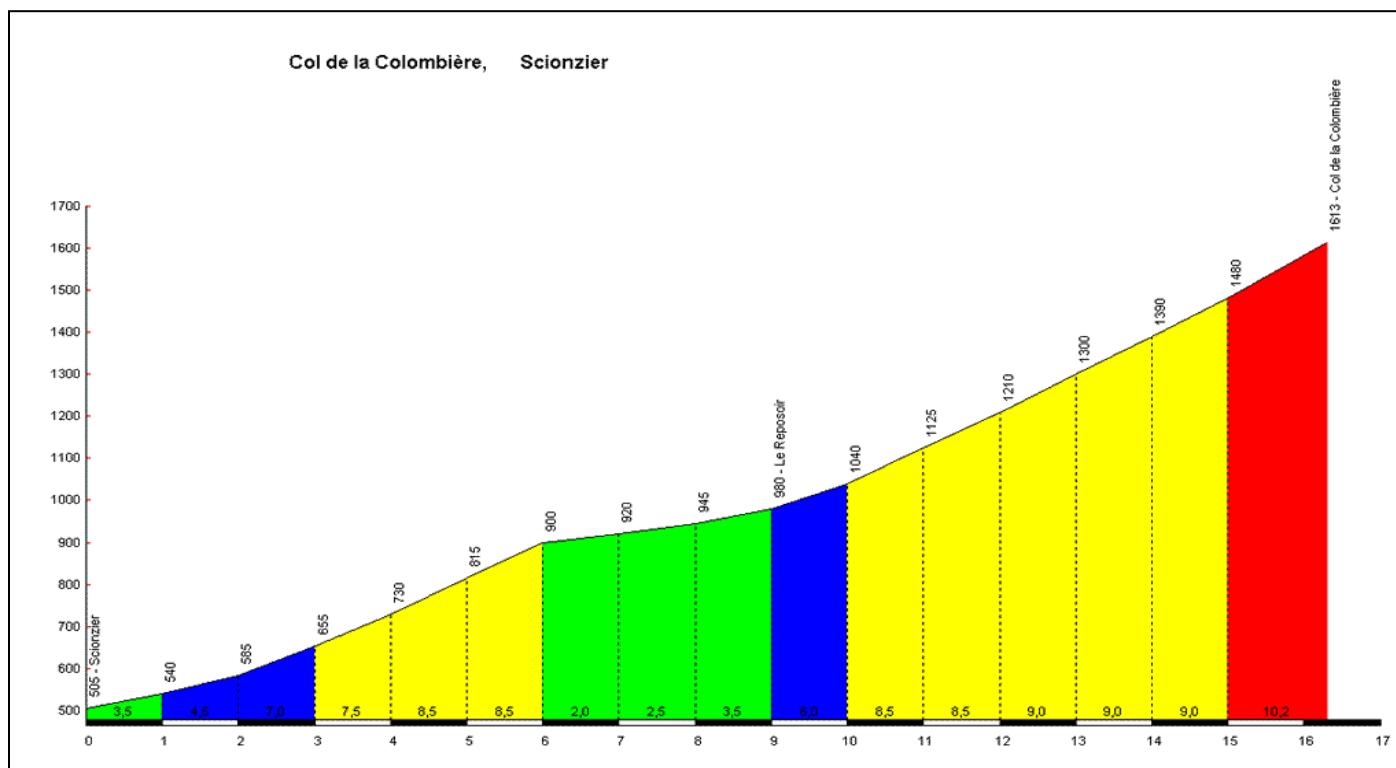
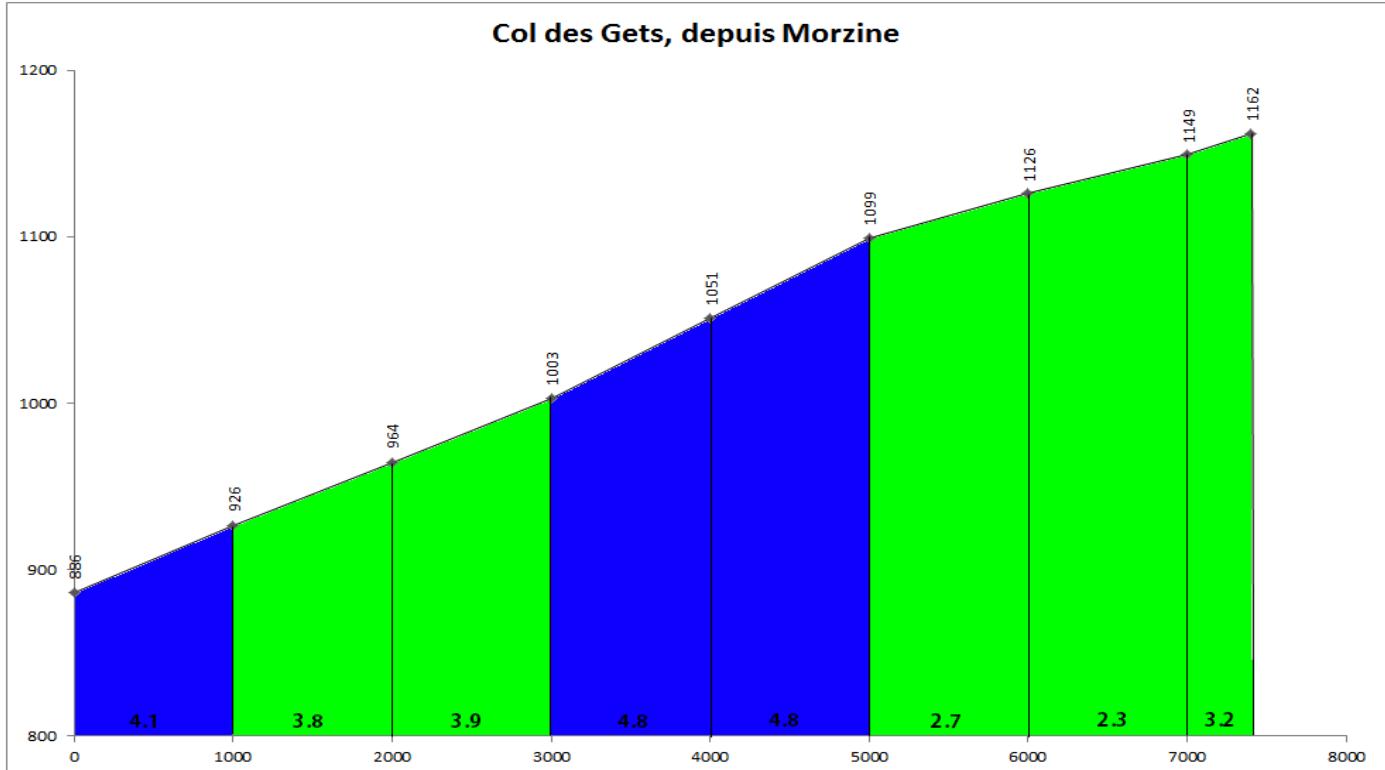
Nom	Altitude	Départ	Longueur	Dénivellation	% moyen	% maxi
Col des Gets (3° cat.)	1170	Morzine	7	277	3.7	6
Col de la Colombière (1° cat.)	1613	Scionzier	16.3	1108	6.8	10.2

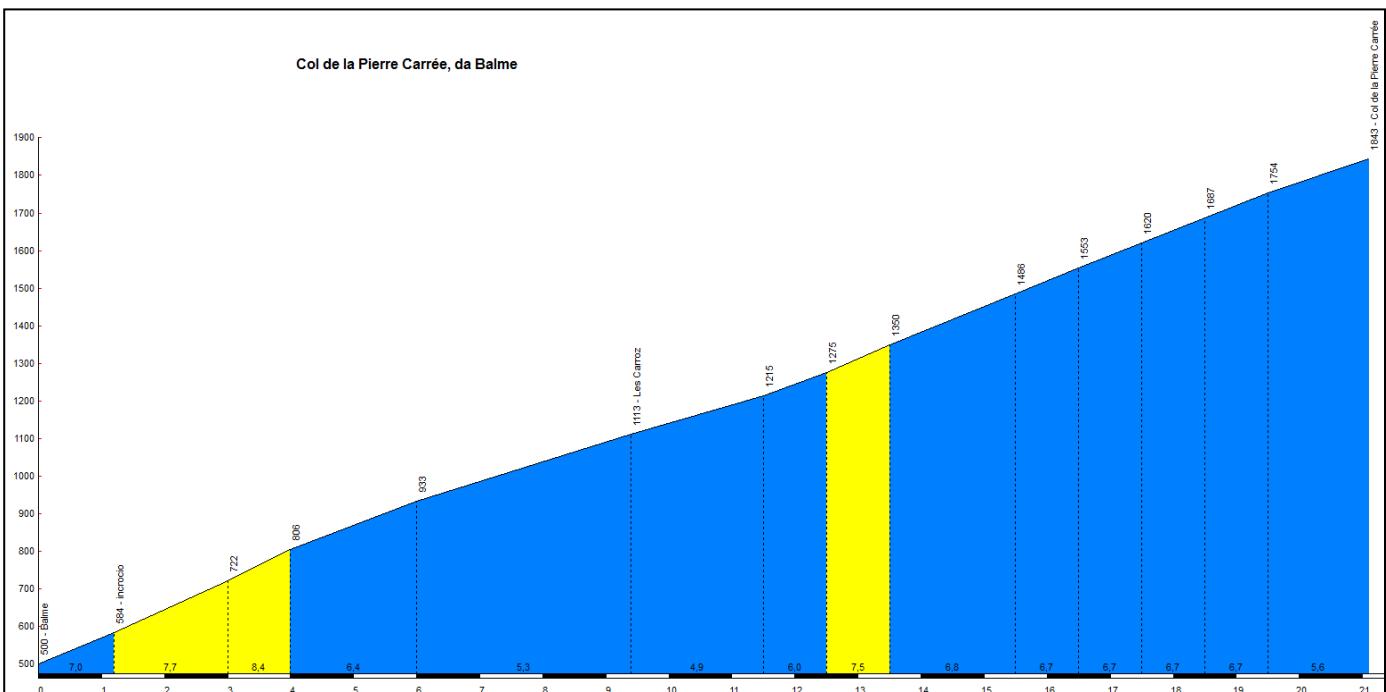
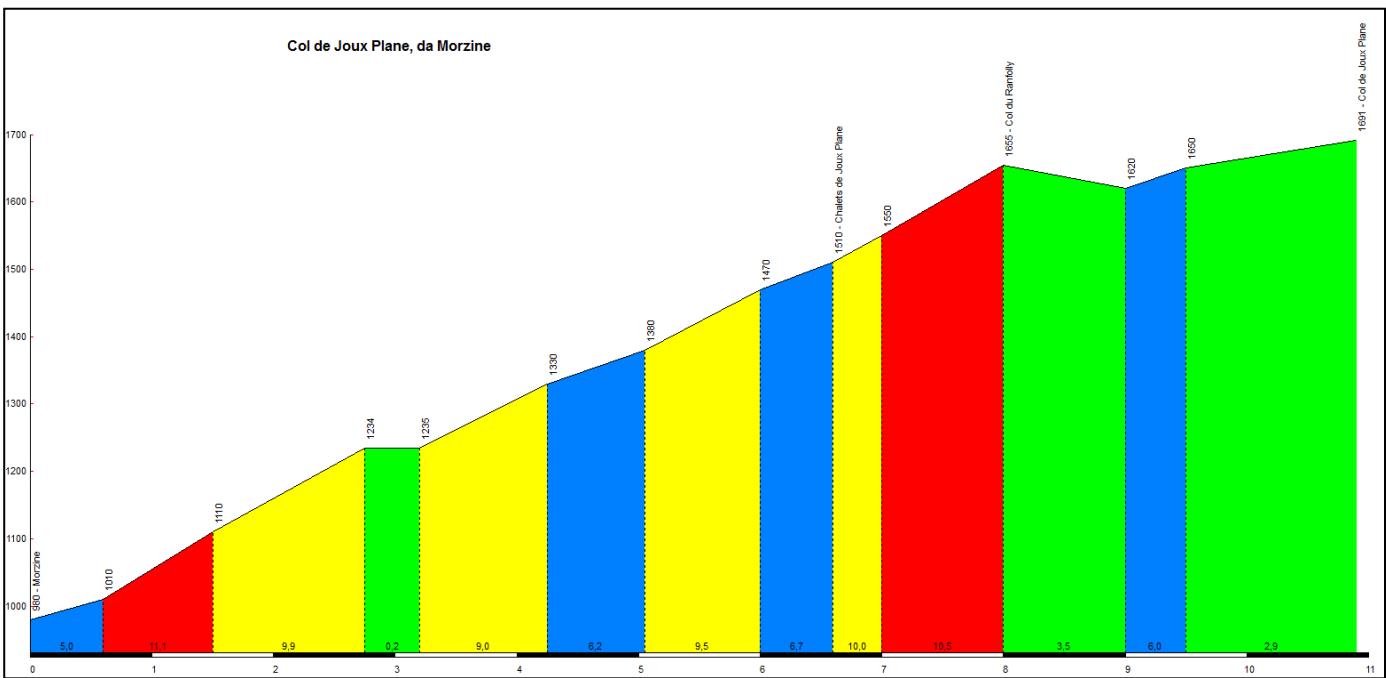
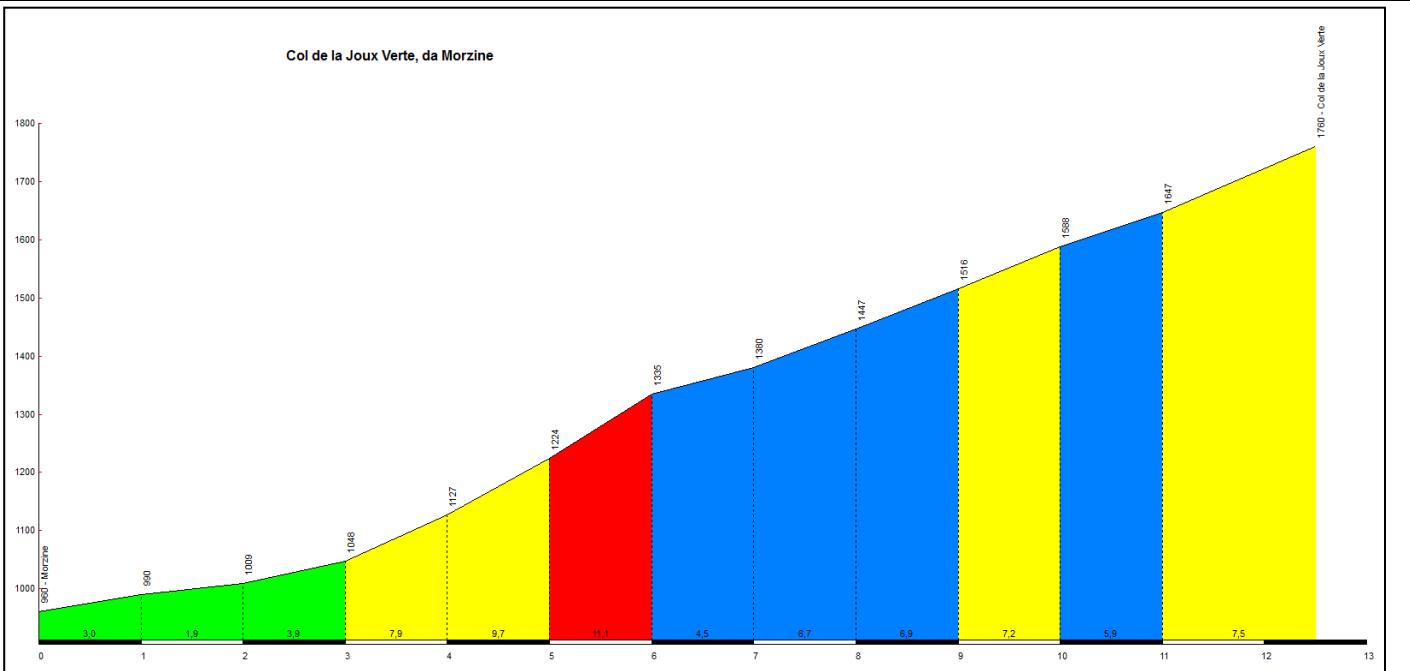
Le Col des Gets : au départ de Thonon les Bains (38 km) il s'agit d'un long faux plat montant d'environ 20 km sans difficulté, un peu plus difficile sur la partie finale (4 à 5 km).

Le Col de la Colombière : relativement facile dans sa première partie, 6% de moyenne jusqu'au Reposoire. Ensuite, très difficile, 10 % sur les 6 derniers km.



Dénivelé de Thonon les Bains à Saint Jean de Sixt







La Route des Grandes Alpes

Les grands cols du Léman à la Méditerranée



2. Etape 2 : Saint Jean de Sixt / Bourg Saint Maurice – Lundi 22/06/2015

Le col des Saisies permet d'entrer dans le Beaufortain, où le Mont Blanc s'impose au détour de la route. Entre stations de ski et villages traditionnels, cette étape offre un condensé de ce qu'est la Route des Grandes Alpes. Depuis Beaufort, la route traverse une zone forestière avant quelques lacets qui mènent au bord du lac de Roselend. Dans un environnement des plus verdoyants, c'est l'eau qui est ici omniprésente. Le lac du barrage de Roselend est l'un des attraits majeurs de cet itinéraire particulièrement saisissant sur le versant Beaufortain. Par de là le lac, la route serpente pour atteindre le Cormet de Roselend. Sur la gauche, la Via ferrata du Roc du Vent flirte avec les sommets. Au bord de la Route, quelques bidons de lait rappellent l'économie locale ancestrale basée sur un fromage doux et fruité... Passé le col, la descente vers Bourg St Maurice entraîne vers un autre univers, une nouvelle vallée, la Tarentaise. Bourg St Maurice offre tous les services d'une petite ville à la montagne, avec, en plus, ses gares routière et ferroviaire.

➤ Vue synthétique :

Etape	Date	Longueur	Dénivellation	Nb cols
2	22/06/2015	93	2584	3

➤ Itinéraire :

Km	Lieu	Altitude
89	Saint Jean de Sixt	920
99	Col des Aravis (2° cat.)	1486
110	Flumet	890
125	Col des Saisies (1° cat.)	1657
141	Beaufort	700
160	Cormet de Roselend (1° cat.)	1967
182	Bourg Saint Maurice	810

➤ Directions :

St Jean de Sixt, La Clusaz (D909), **Tunnels (X2)**, Flumet, Notre Dame de Bellecombe (D2188), Les Saisies, Beaufort (D925), **Tunnel**, Bourg Saint Maurice (D902).

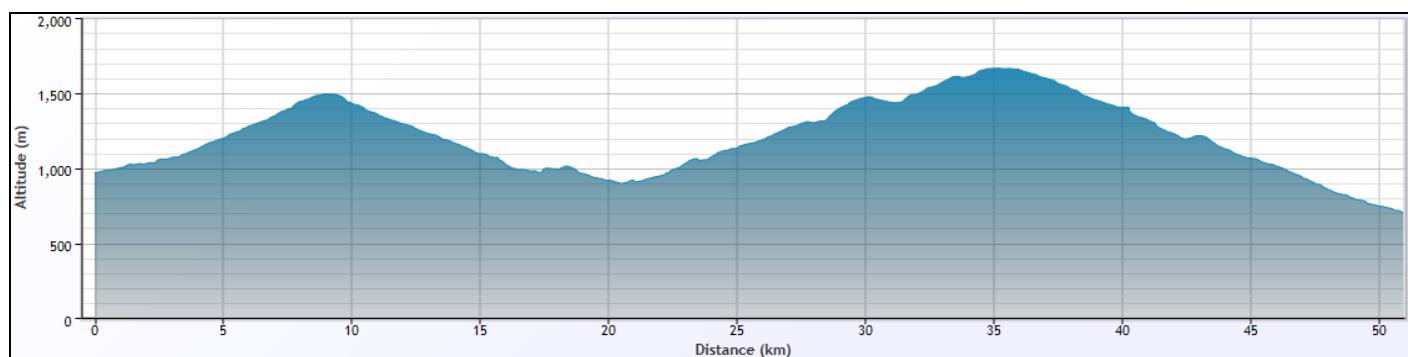
➤ Cols :

Nom	Altitude	Départ	Longueur	Dénivellation	% moyen	% maxi
Col des Aravis (2° cat.)	1486	Saint Jean de Sixt	9	560	4.6	8.6
Col des Saisies (1° cat.)	1657	Flumet	15	747	5	11.4
Cormet de Roselend (1° cat.)	1967	Beaufort	22	1277	6	9.3

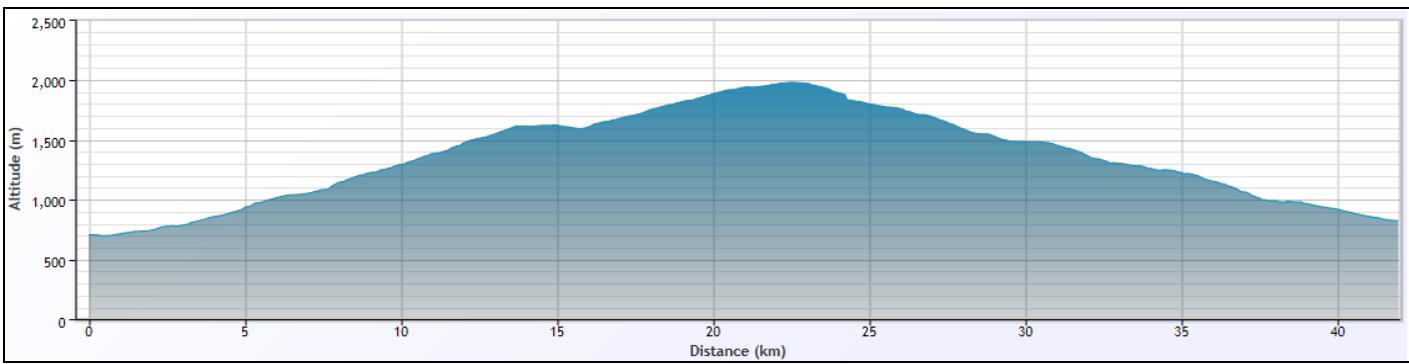
Col des Aravis : Col sans difficulté, assez régulier au niveau du braquet.

Col des Saisies : Départ pentu jusqu'à N D de Bellecombe, courte descente puis 7 km en montée régulière 6-7%

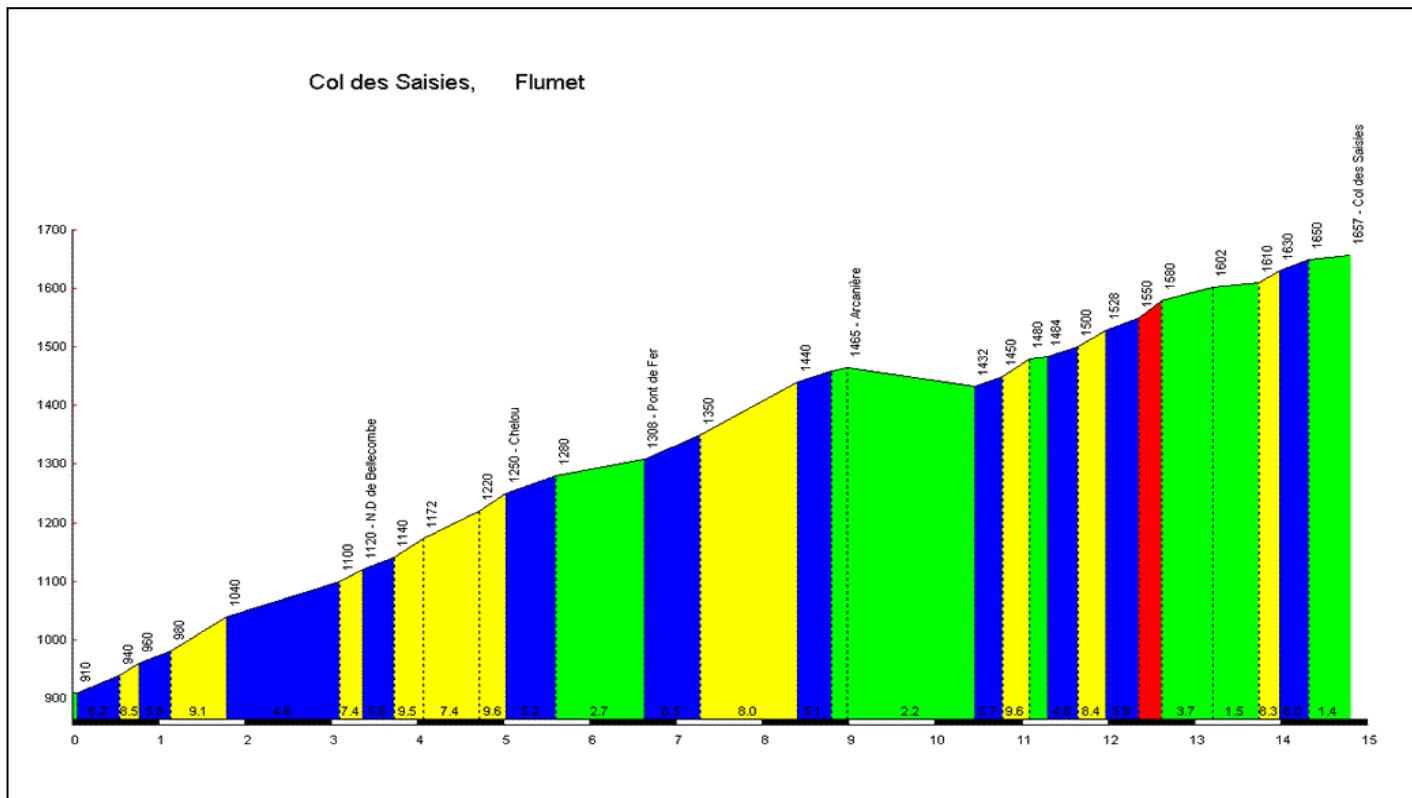
Cormet de Roselend : col assez difficile mais régulier jusqu'au col de Méraillet (alt. 1605 m). Descente sur 500 m puis les 7 derniers km s'enchaînent à 7% de moyenne. On prend un peu d'altitude.



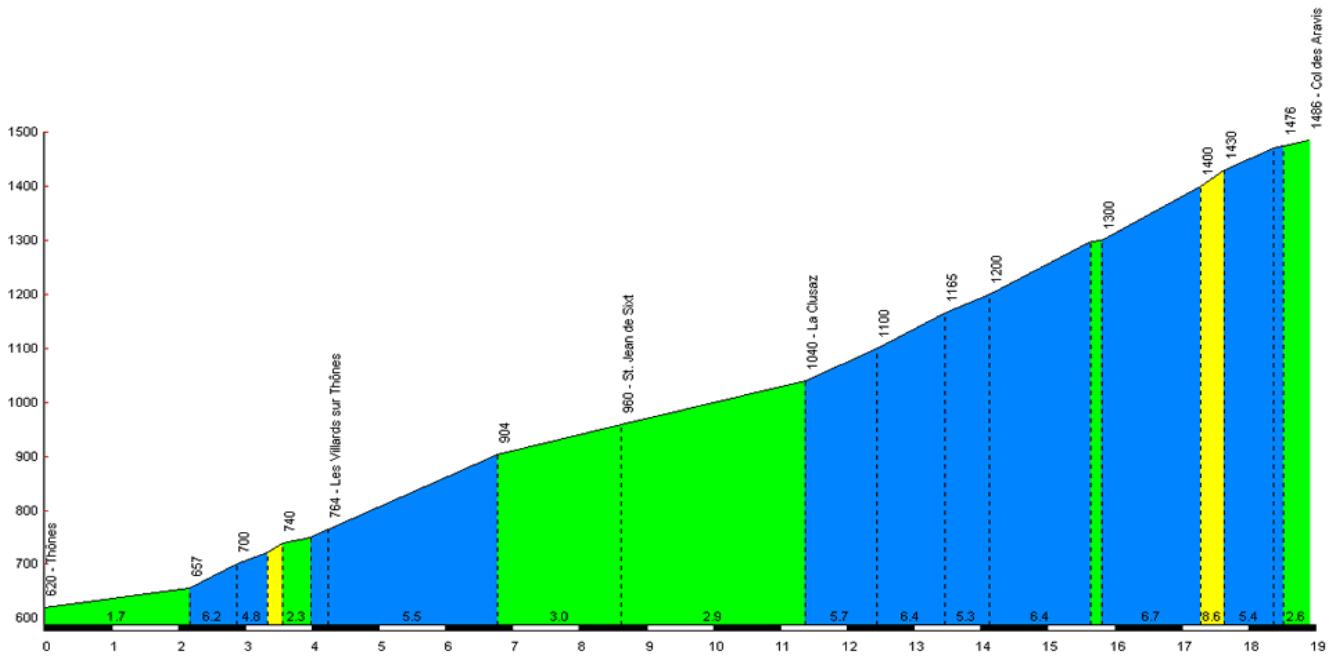
Dénivelé de Saint Jean de Sixt à Beaufort



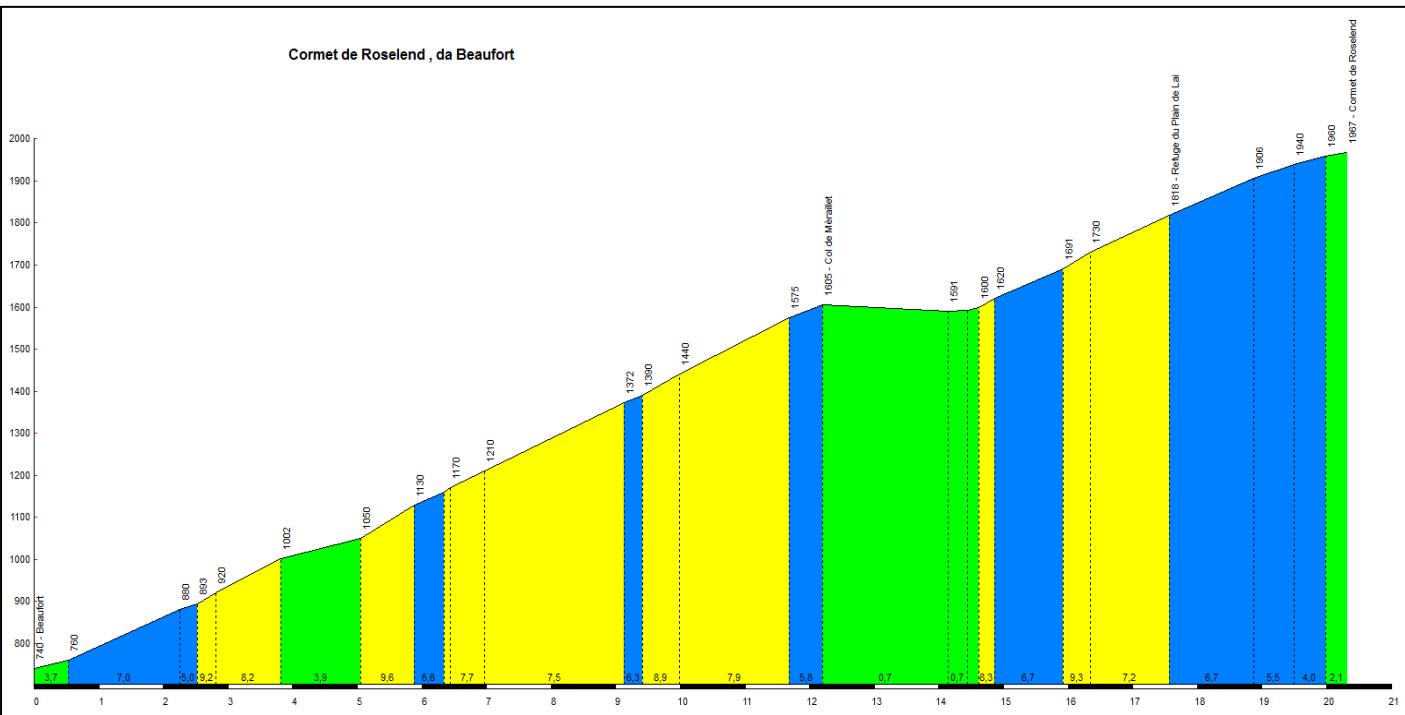
Dénivelé de Beaufort à Bourg Saint Maurice

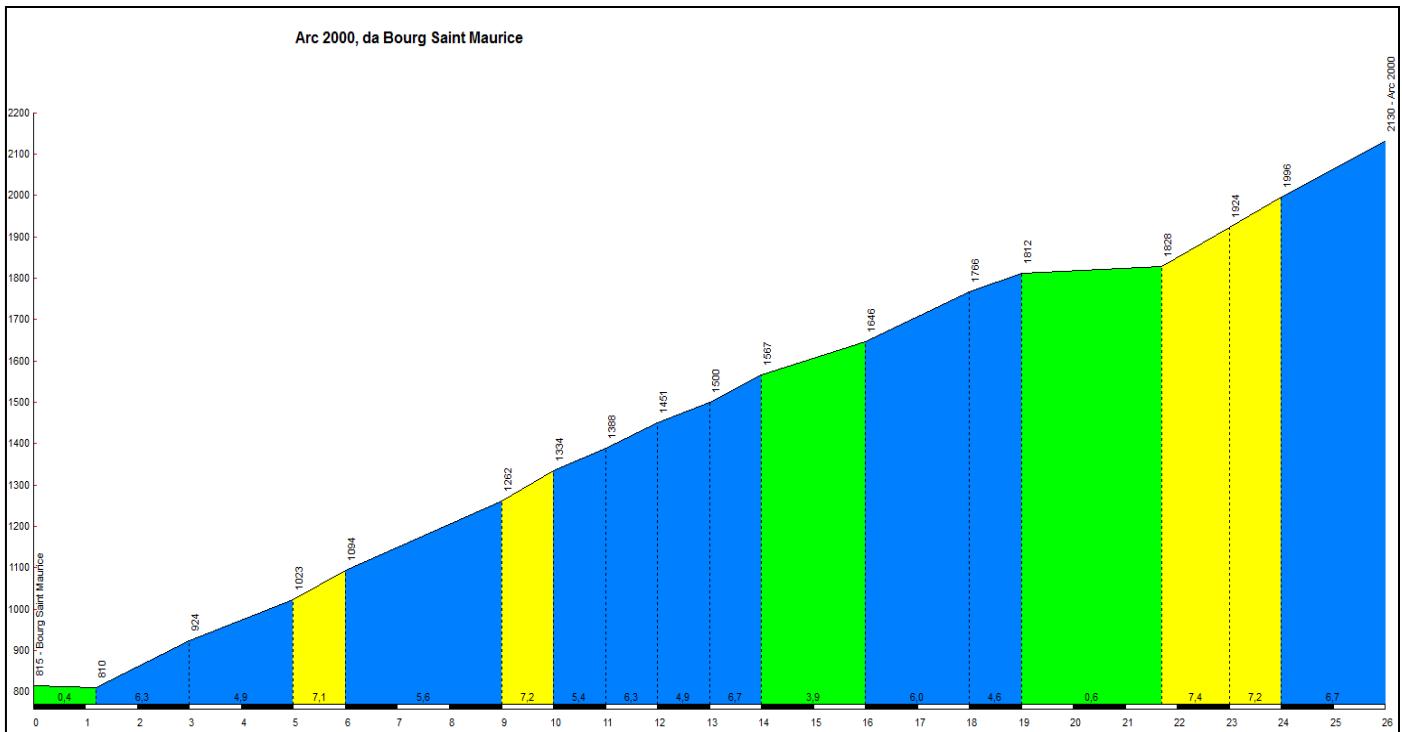
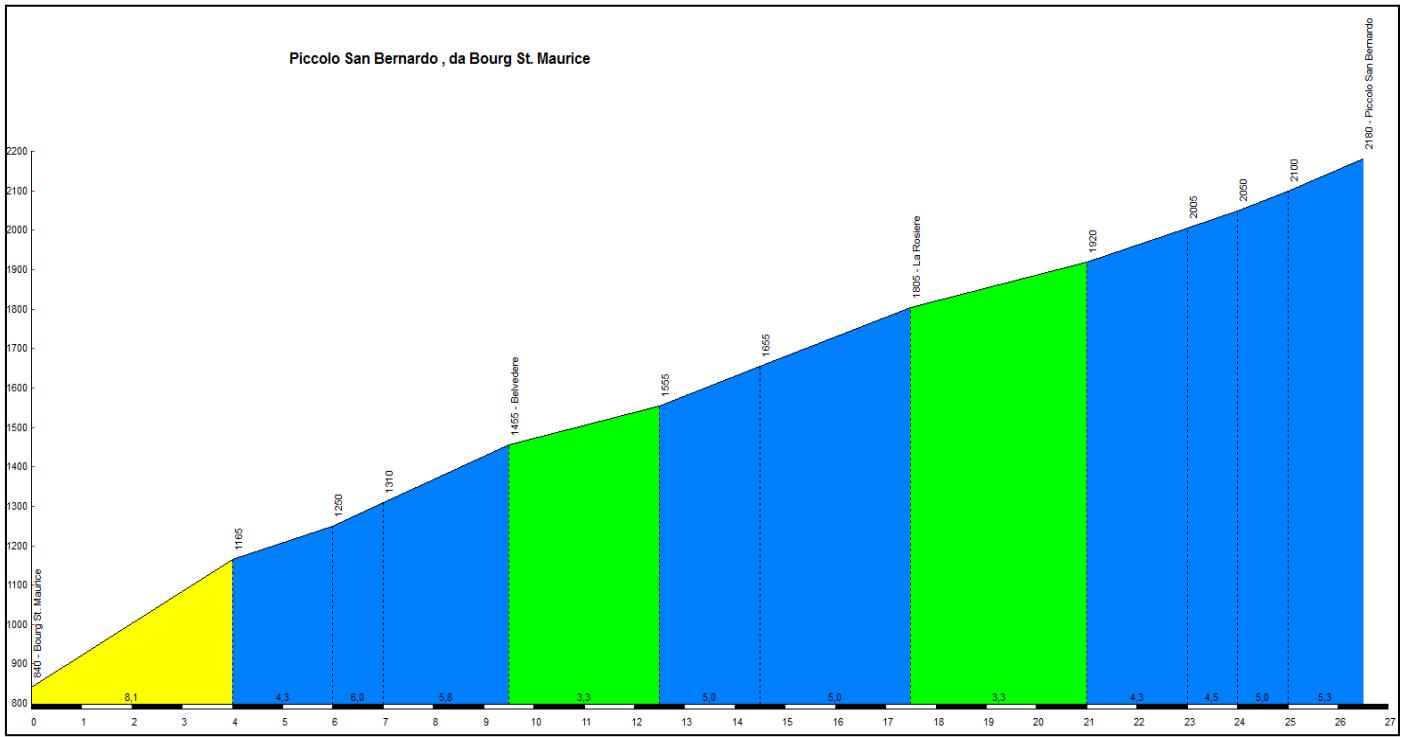


Col des Aravis, Thônes



Cormet de Roselend , da Beaufort







La Route des Grandes Alpes

Les grands cols du Léman à la Méditerranée



3. Etape 3 : Bourg Saint Maurice / Aussois – Mardi 23/06/2015

Au départ de Bourg Saint Maurice, la route mène vers les grandes stations alpines, contourne Tignes, longe le lac du même nom, puis entre dans Val d'Isère.

L'Iseran est le lien estival entre les deux hautes vallées savoyardes : la Tarentaise et la Maurienne. Ce col, à seule vocation touristique, est sans aucun doute l'un des plus beaux des Alpes et surtout le plus haut col alpin (2770m). Bonneval-sur-Arc, l'un des plus beaux villages de France est une belle porte d'entrée sur la Maurienne, le plus grand domaine cyclable du monde, avant de descendre la Haute-Vallée vers Lanslevillard, en traversant la plus grande commune de France : Termignon-la-Vanoise. Cette étape traverse la Maurienne d'est en ouest.

➤ **Vue synthétique :**

Etape	Date	Longueur	Dénivellation	Nb cols
3	23/06/2015	98	2600	1

➤ **Itinéraire :**

Km	Lieu	Altitude
182	Bourg Saint Maurice	810
215	Val d'Isère	1840
231	Col de l'Iseran (Hors cat.)	2764
264	Lanslebourg-Mont Cenis	1400
280	Aussois	1489

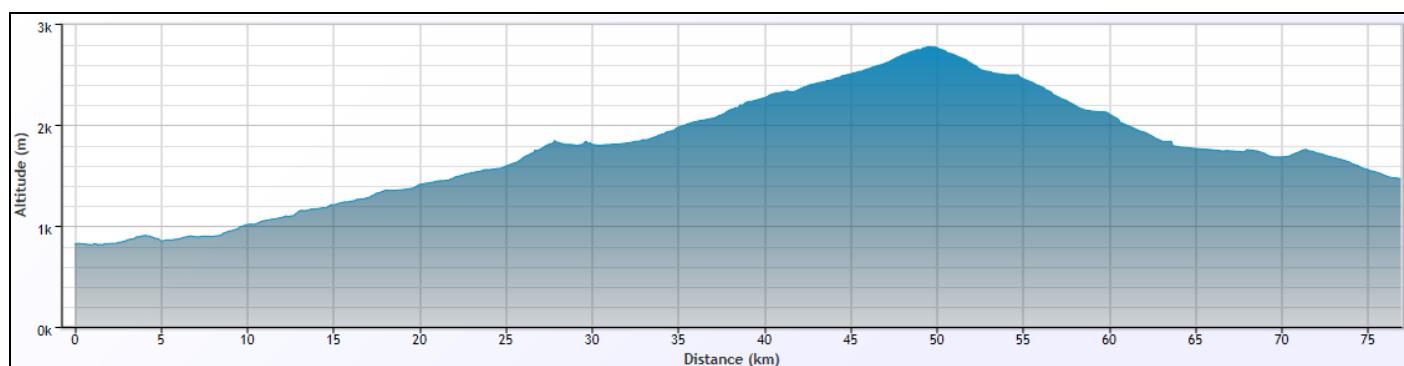
➤ **Directions :**

Bourg Saint Maurice (D902), Séez, Sainte Foy en Tarentaise, **Tunnels (X4)**, Barrage de Tignes, **Tunnels (X4)**, Val d'Isère, **Tunnel**, Bonneval sur Arc, Bessans, Lanslevillard, Lanslebourg Mont Cenis (D1006), Termignon, Sollières-Sardières (D83), Aussois.

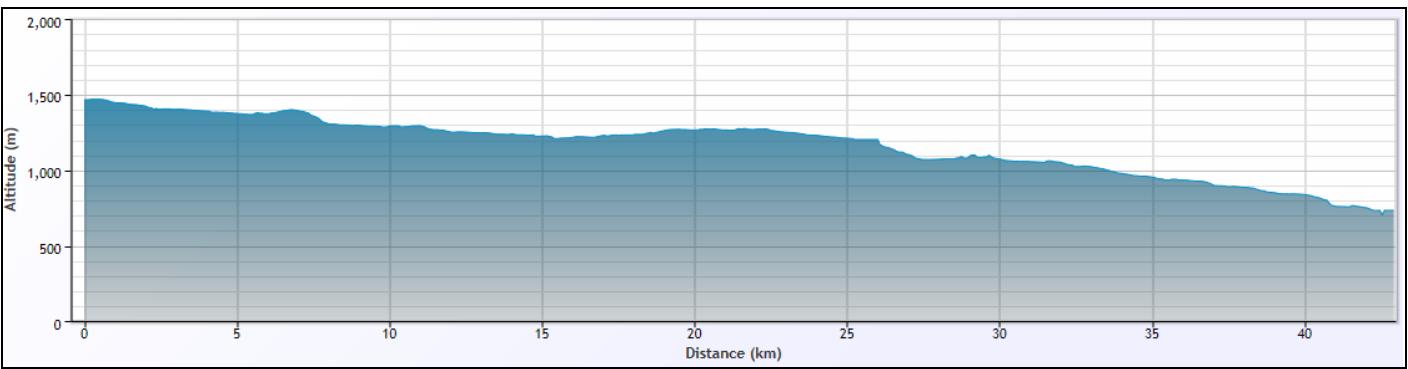
➤ **Cols :**

Nom	Altitude	Départ	Longueur	Dénivellation	% moyen	% maxi
Col de l'Iseran (Hors cat.)	2764	Bourg Saint Maurice	48	1950	6	10

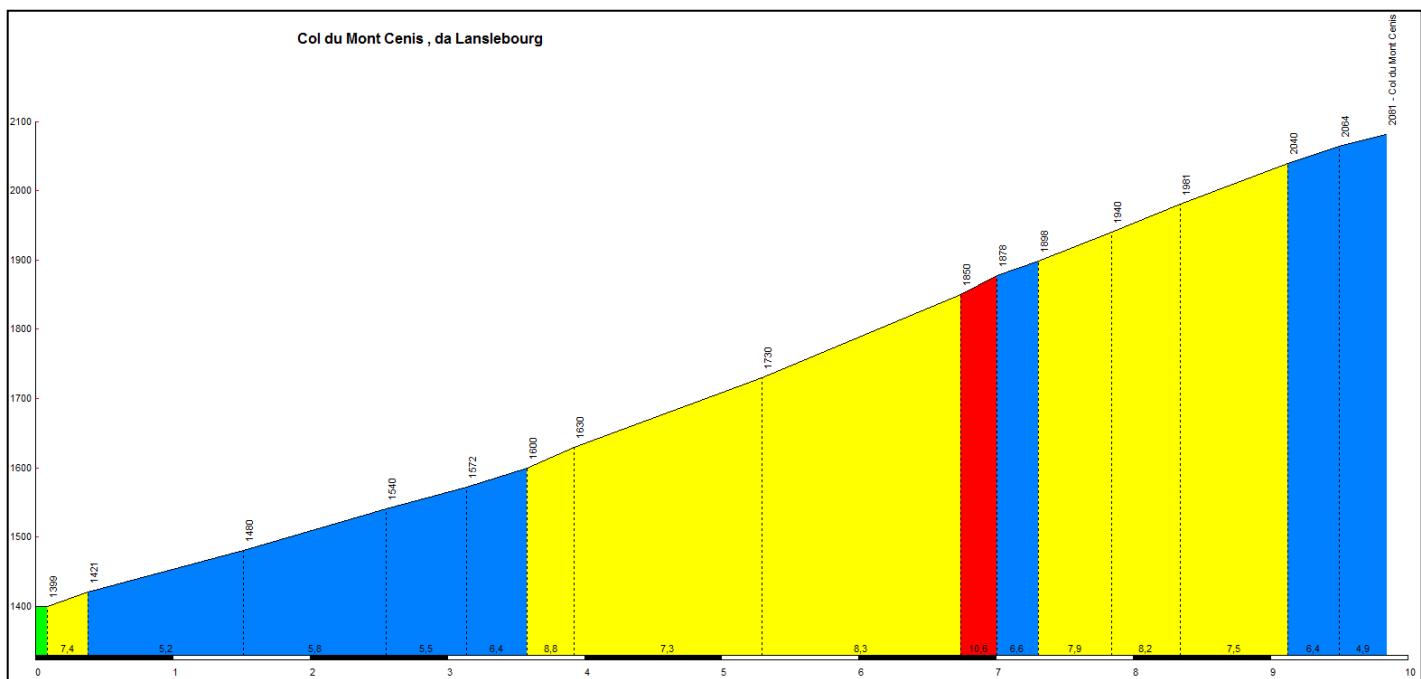
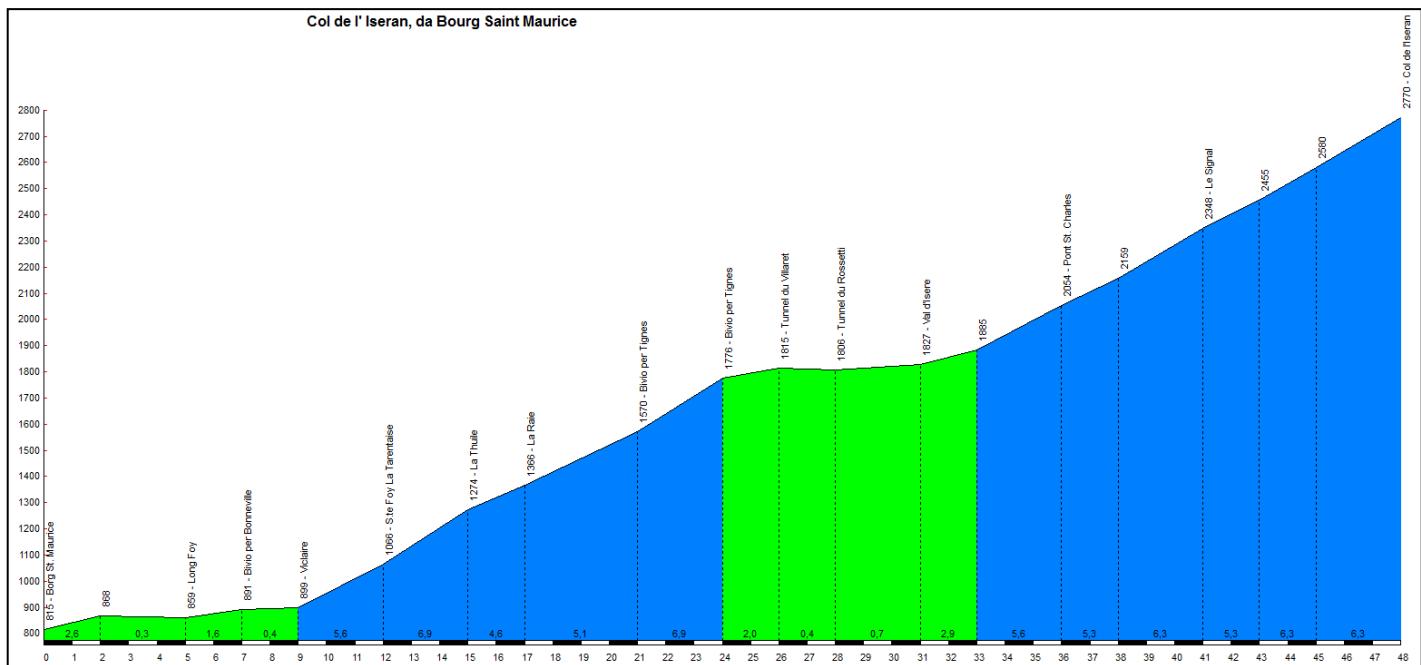
Col de l'Iseran : Ce col peut être considéré comme très long, mais sans grosse difficulté. 48 km de montée assez régulière, parfois quelques replats. Il peut être difficile sur le final à cause de l'altitude.



Dénivelé de Bourg Saint Maurice à Lanslevillard



Dénivellé de Lanslevillard à Saint Michel de Maurienne





La Route des Grandes Alpes

Les grands cols du Léman à la Méditerranée



4. Etape 4 : Aussois / Briançon (Cervières) – Mercredi 24/06/2015

A l'approche de Modane, la barrière de l'Esseillon, ensemble de fortifications alpines, impose sa présence le long de la Route. Depuis Saint-Michel-de-Maurienne, le passage par le col du Télégraphe est obligatoire pour gravir le Galibier. Après Valloire, le col du Galibier est le passage mythique du Tour de France et autres Critériums du Dauphiné. Passage entre les Alpes du Nord et du Sud, le col du Galibier offre un panorama grandiose sur les Alpes. En redescendant vers Briançon, le col du Lautaret, gardé ouvert en toute saison, est l'une des portes du Parc National des Ecrins. Sa route donne accès à de magnifiques vallées. Depuis le col du Lautaret, la descente vers Briançon se déroule au fil de grands espaces verdoyants, dans le Parc national des Ecrins. La Route traverse ensuite Monetier les Bains, la Salle les Alpes et St Chaffrey, villages composant la station de Serre Chevalier. Que quelques kilomètres plus loin, la vue des fortifications et des remparts marque l'arrivée sur Briançon. Pour rejoindre le gîte de Terre Rouge situé sur la commune de Cervières nous allons grimper les 10 premiers km du col de l'Izard.

➤ Vue synthétique :

Etape	Date	Longueur	Dénivellation	Nb cols
4	24/06/2015	106	2688	3

➤ Itinéraire :

Km	Lieu	Altitude
280	Aussois	1489
305	Saint Michel de Maurienne	710
317	Col du Télégraphe (1° cat.)	1566
323	Valloire	1400
341	Col du Galibier (Hors cat.)	2646
350	Col du Lautaret	2057
370	Saint Chaffrey-Chantemerle	1300
376	Briançon	1200
386	Cervières dans le Col de l'Izard (Hors cat.) les 10 premiers km	1600

➤ Directions :

Aussois, Villarodin-Bourget (D215), Modane (D1006), Saint Michel de Maurienne, Valloire (D902), **Tunnels (X2)**, Monetier les Bains (D1091), La Salle les Alpes, Chantemerle, Saint Chaffrey, Briançon, Cervières (D902).

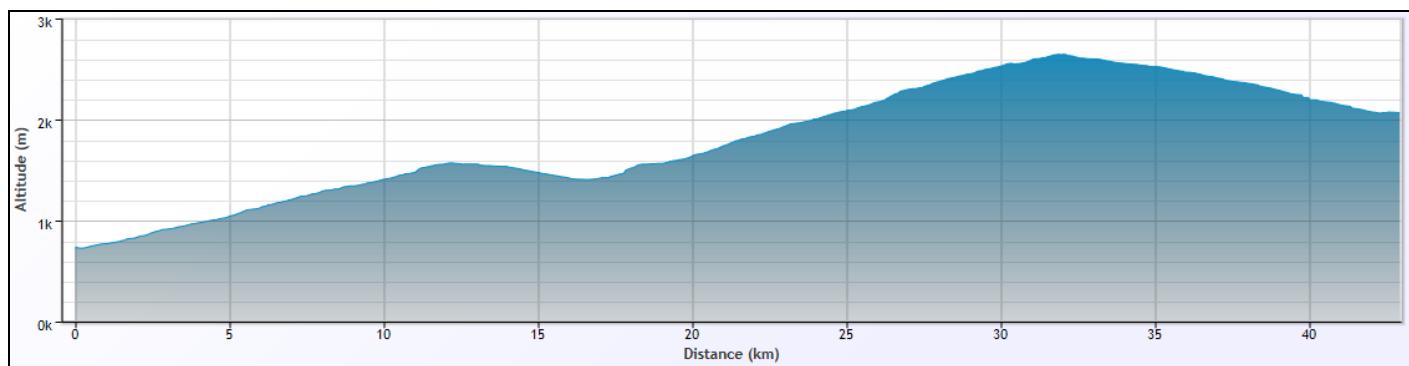
➤ Cols :

Nom	Altitude	Départ	Longueur	Dénivellation	% moyen	% maxi
Col du Télégraphe (1° cat.)	1566	St Michel de Maurienne	11.8	856	7.3	9.7
Col du Galibier (Hors cat.)	2646	Valloire	18.1	1245	6.9	10.1
Col de l'Izard (Hors cat.) 10 kms	1600	Briançon	10	400	5.7	7.7

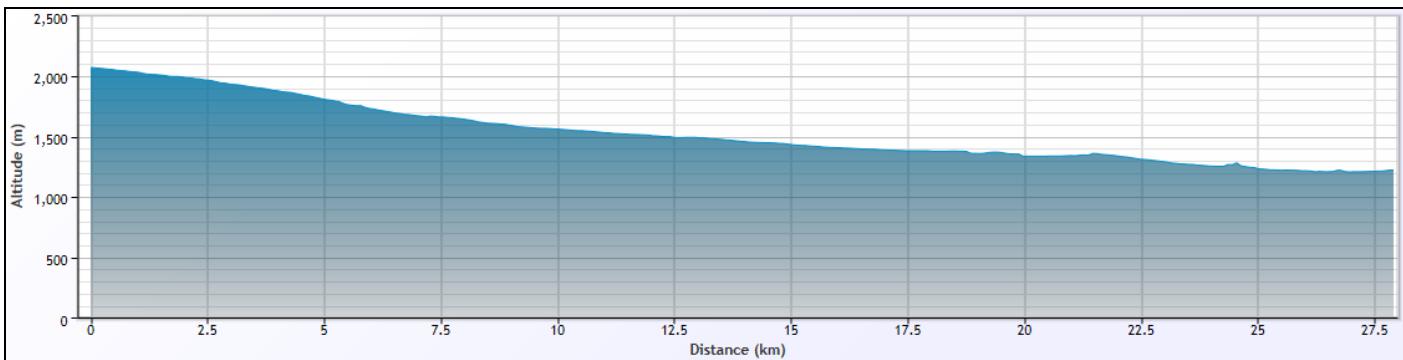
Col du Télégraphe : Col très régulier. Pas de replat. Moins difficile sur les 2 derniers km.

Col du Galibier : Montée de la rampe des Verneys sur 1 bon km à la sortie de Valloire. Moins raide ensuite jusqu'à Plan Lachat. Puis, grosse difficulté : un grand col alpin !!! 3 km de 9 à 10 %, 4 km à 7% et un dernier km redoutable à 11 %.

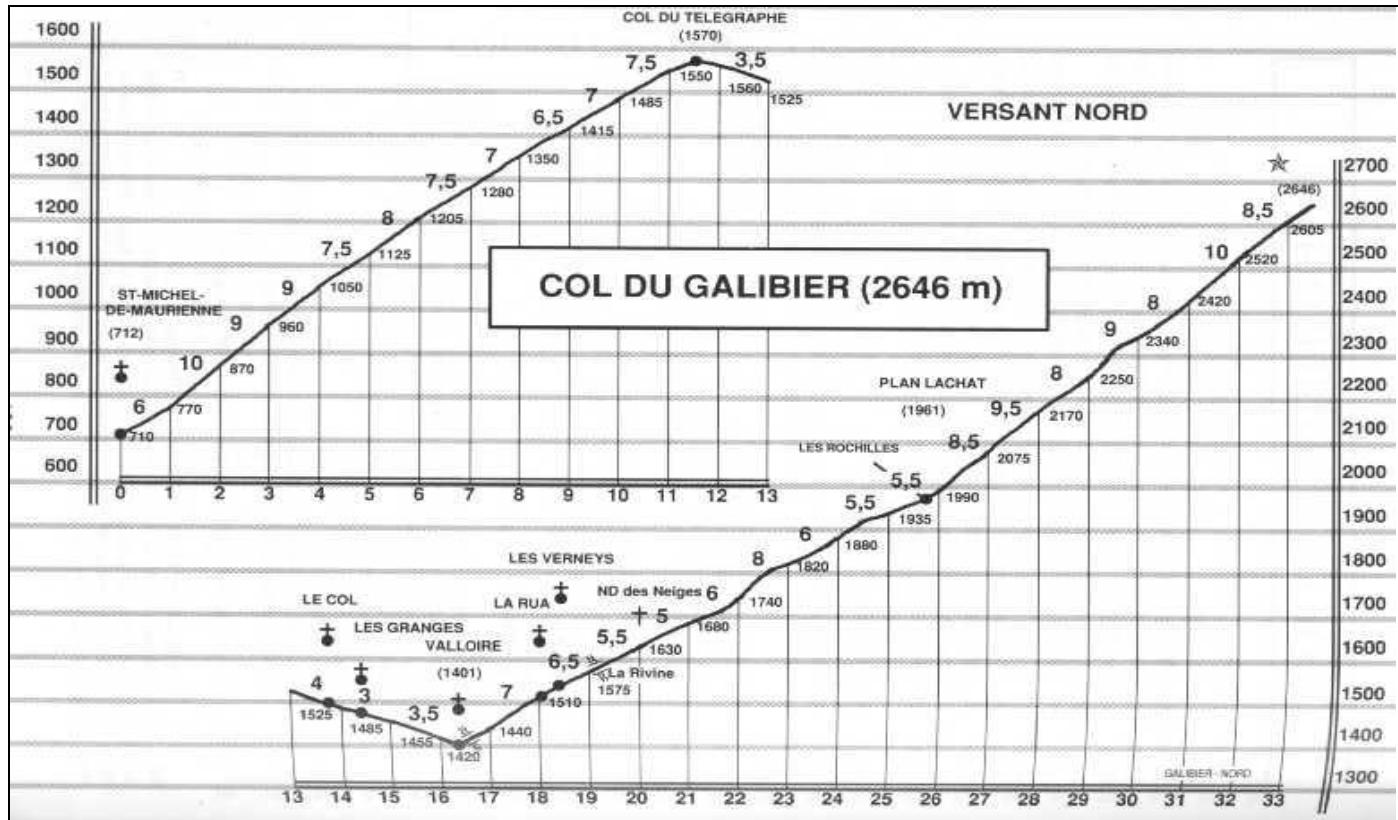
Col de l'Izard : Première partie plutôt facile jusqu'à Cervières (10 premiers km).



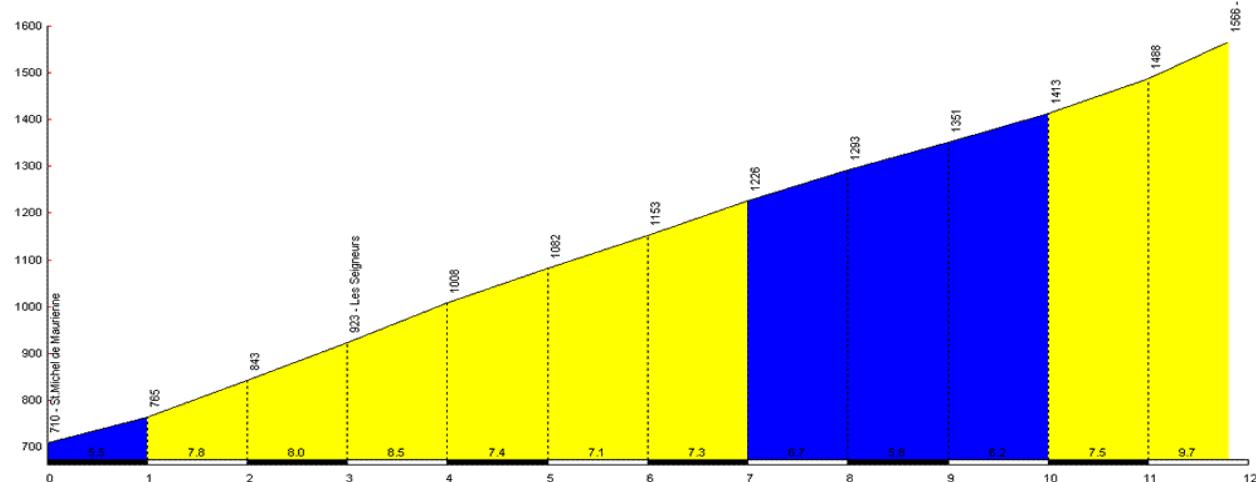
Dénivelé de Saint Michel de Maurienne au col du Lautaret



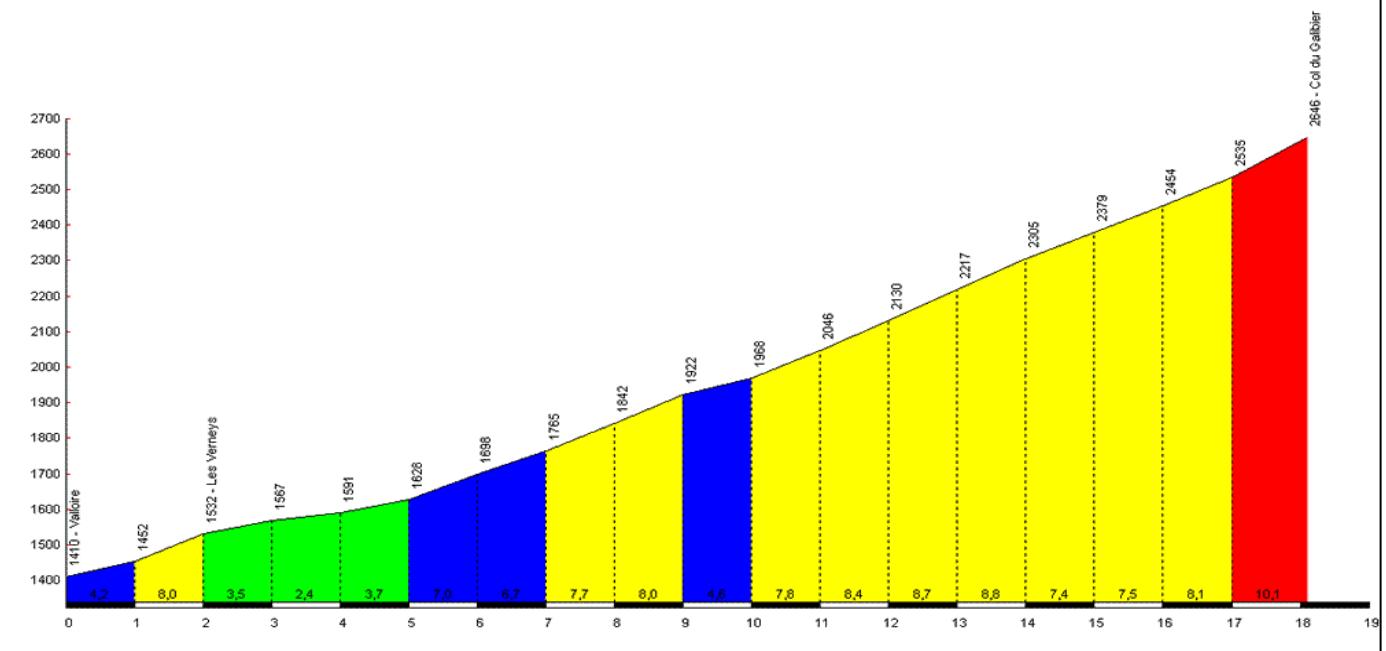
Dénivelé du col du Lautaret à Briançon



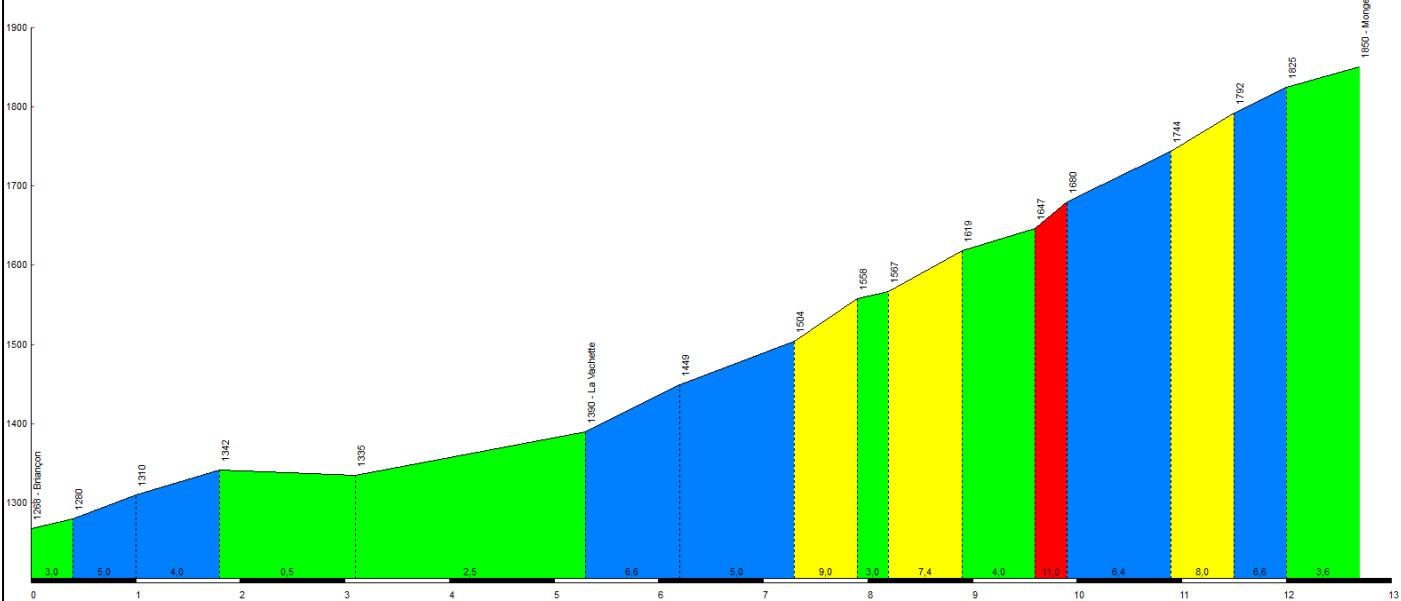
Col du Télégraphe, St. Michel de Maurienne



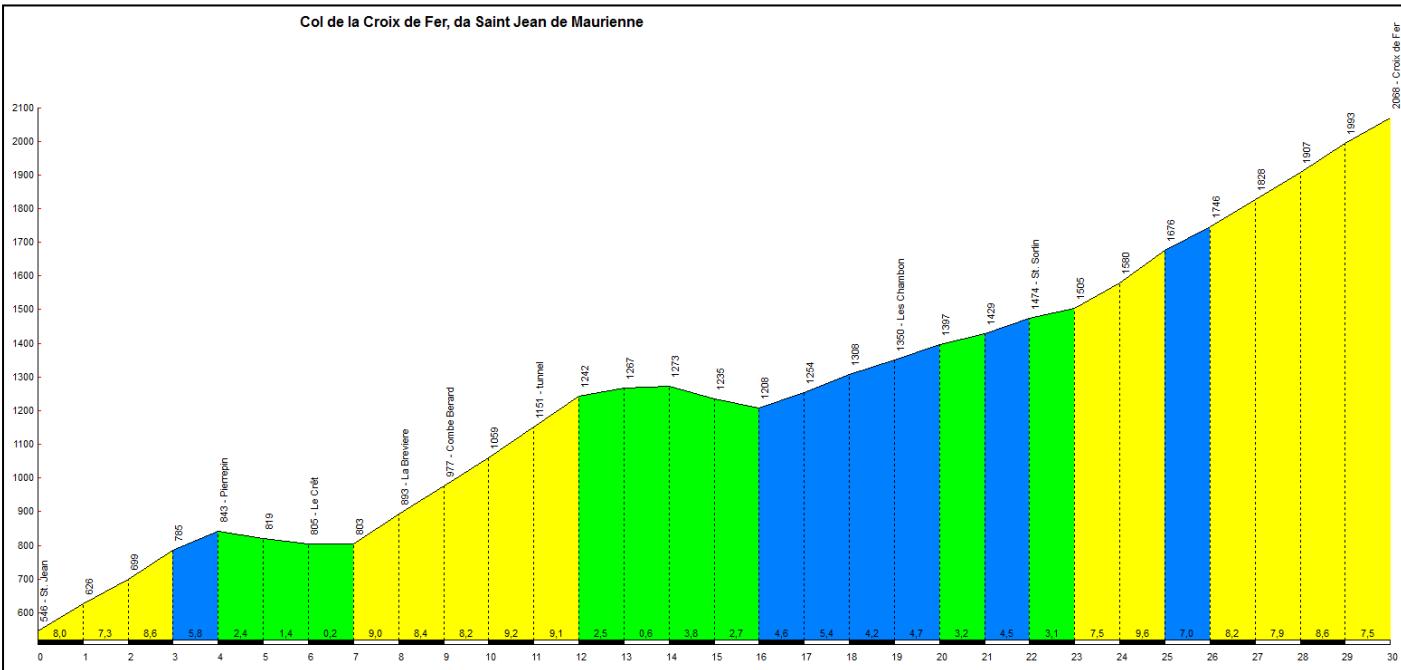
Col du Galibier, Valloire



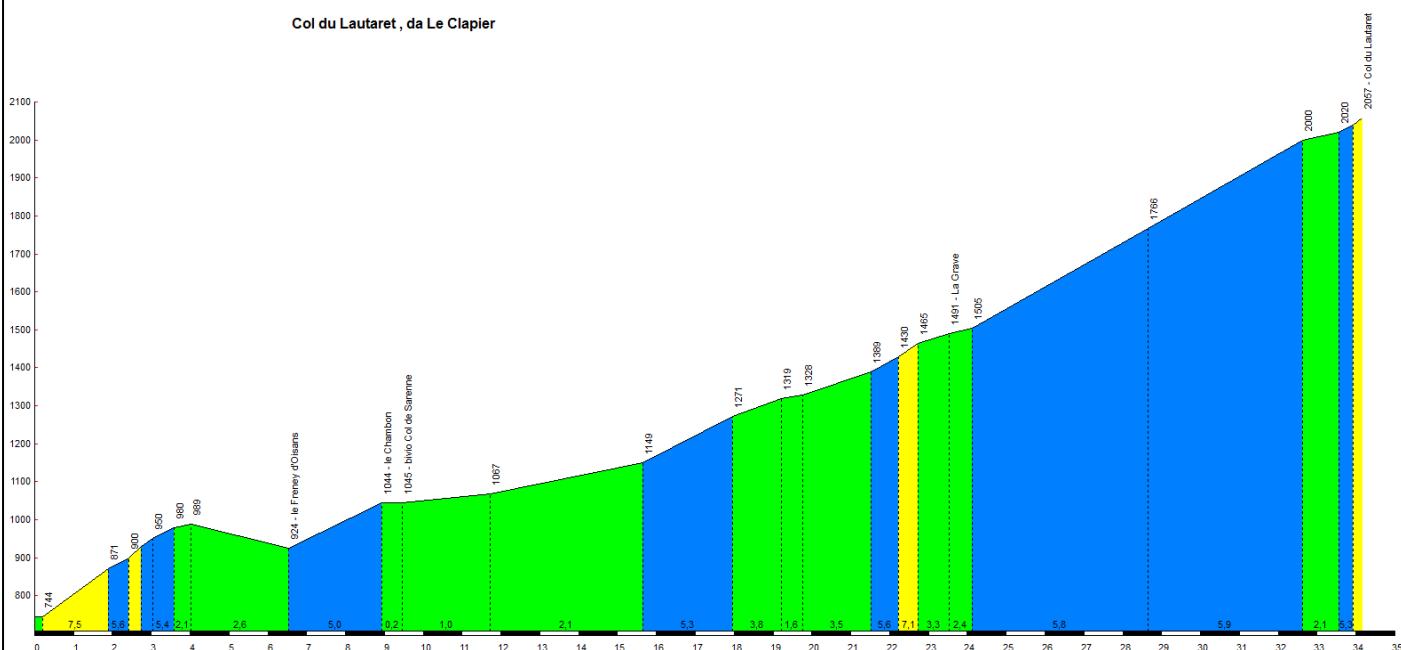
Col de Mongenèvre , da Briançon



Col de la Croix de Fer, da Saint Jean de Maurienne



Col du Lautaret , da Le Clapier





La Route des Grandes Alpes

Les grands cols du Léman à la Méditerranée



5. Etape 5 : Briançon (Cervières) / Barcelonnette – Jeudi 25/06/2015

Après la traversée de Briançon, la Route grimpe à nouveau rapidement vers le col de l'Izoard. A l'approche du col, le pas sage au refuge Napoléon marque le dernier kilomètre avant le col.

Au-delà de la fameuse « Casse Déserte » qui laisse supposer, à tort, que l'environnement de ce col n'est qu'austérité, l'Izoard est le passage vers le parc naturel régional du Queyras. Les forêts de mélèzes indiquent un environnement plus sec, prélude au climat méditerranéen. Après Château-Queyras, les gorges du Guil offrent un peu de fraîcheur avant la découverte de Guillestre, ville colorée. Depuis Guillestre, la montée vers le col de Vars traverse les villages qui composent la station de Vars, avec de beaux panoramas sur la vallée de la Durance et le massif des Ecrins.

Le col nous entraîne toujours plus vers le sud, en direction de l'Ubaye. A proximité de la Route, la présence de fortifications marque l'histoire des frontières alpines. Entre Jausiers et Barcelonnette, en plein cœur de l'Ubaye, on admire des paysages grandioses et un patrimoine original, celui des maisons mexicaines, en rappel à l'histoire des habitants de la vallée, anciens émigrants revenus du Mexique.

➤ Vue synthétique :

Etape	Date	Longueur	Dénivellation	Nb cols
5	25/06/2015	91	2084	2

➤ Itinéraire :

Km	Lieu	Altitude
386	Briançon (Cervières)	1600
396	Col de l'Izoard (Hors cat.)	2360
426	Guillestre	1000
439	Vars	1850
446	Col de Vars (1° cat.)	2111
477	Barcelonnette	1140

➤ Directions :

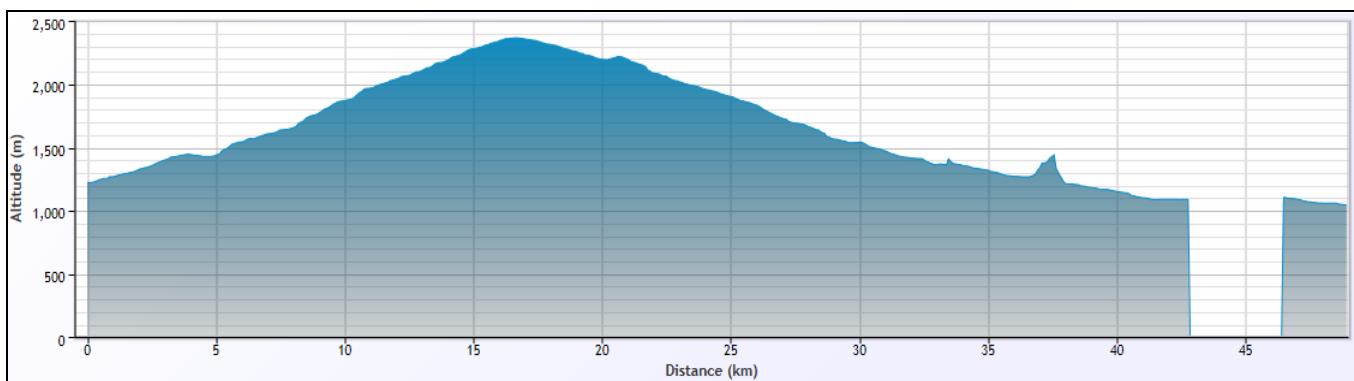
Cervières (D902), Avrieux, **Tunnels (X5)**, Guillestre, Vars, Saint Paul sur Ubaye, **Tunnels (X2)**, La Condamine-Châtelard (D900), Jausiers, Barcelonnette.

➤ Cols :

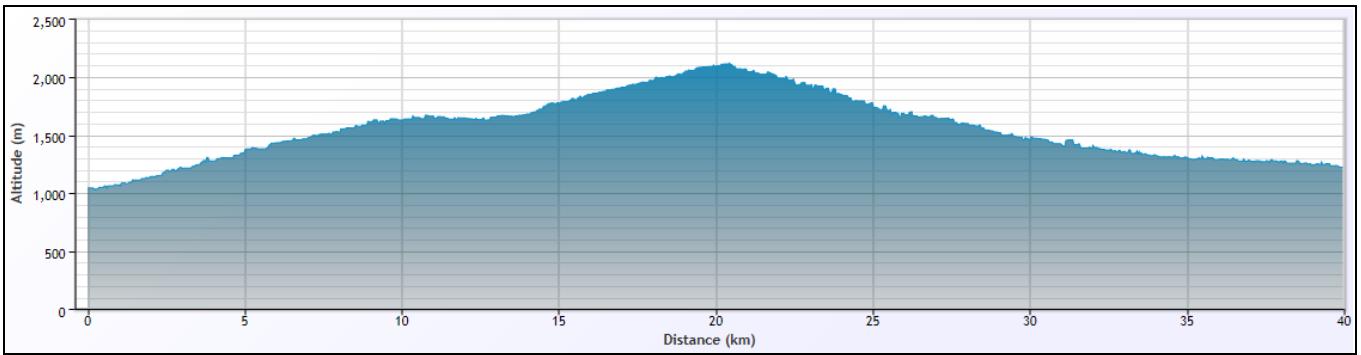
Nom	Altitude	Départ	Longueur	Dénivellation	% moyen	% maxi
Col de l'Izoard (Hors cat.)	2360	Briançon	19.7	1185	5.7	9
Col de Vars (1° cat.)	2111	Guillestre	19.4	1111	5.7	8.7

Col de l'Izoard : Première partie plutôt facile jusqu'à Cervières, effectuée la veille (10 km). Ensuite montée beaucoup plus pentue.

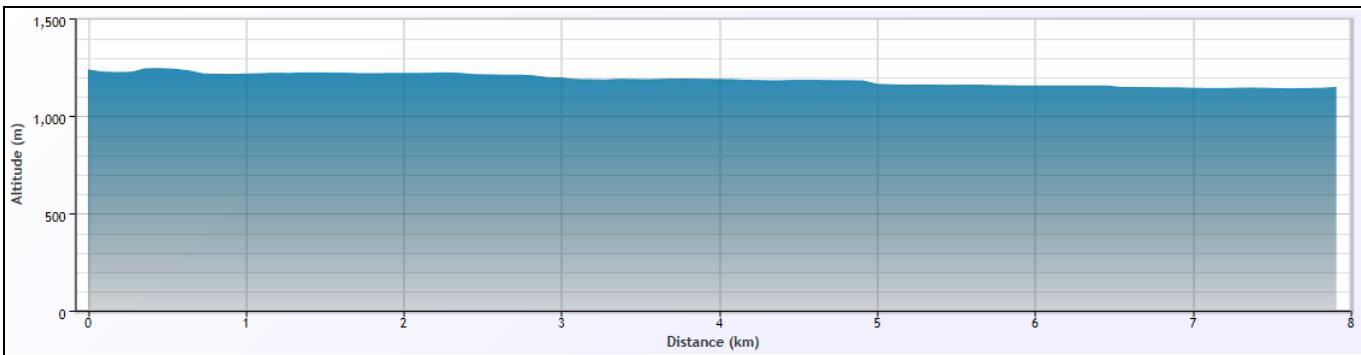
Col de Vars : Col assez difficile sur les 8 premiers km. Plus roulant ensuite.



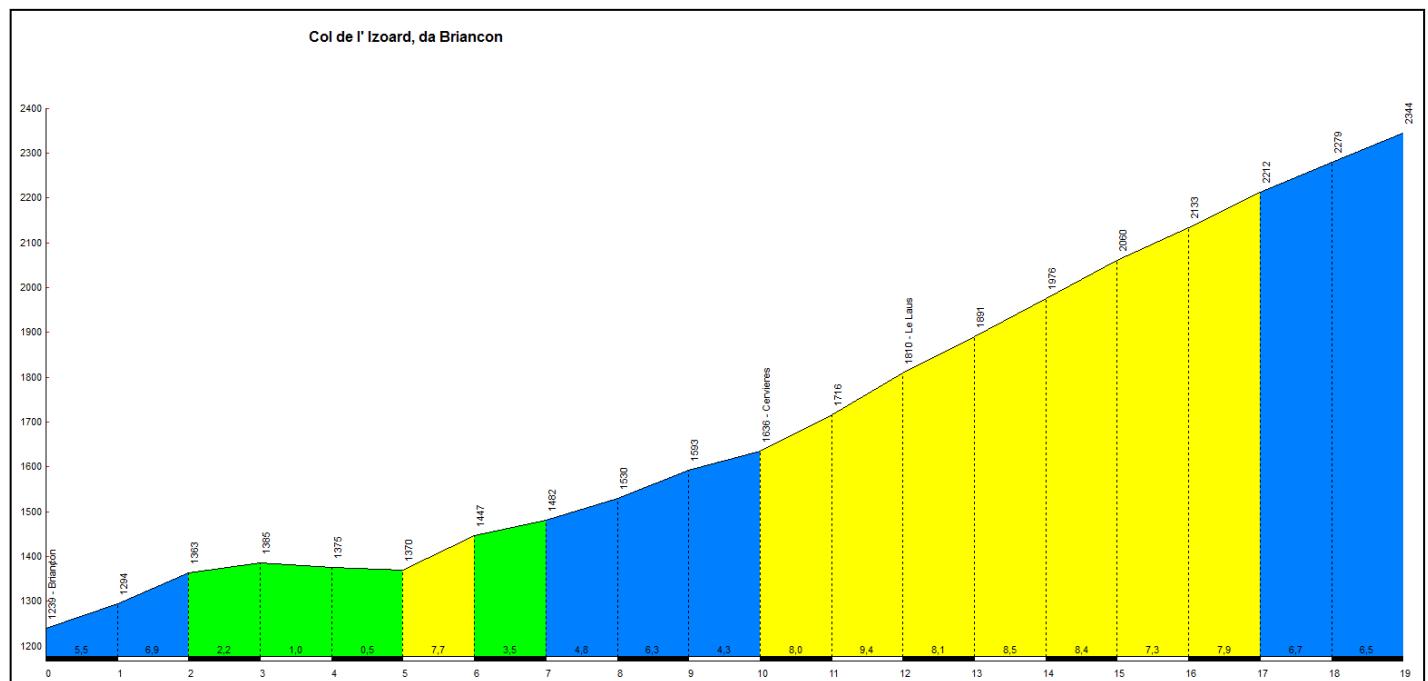
Dénivelé de Briançon à Guillestre



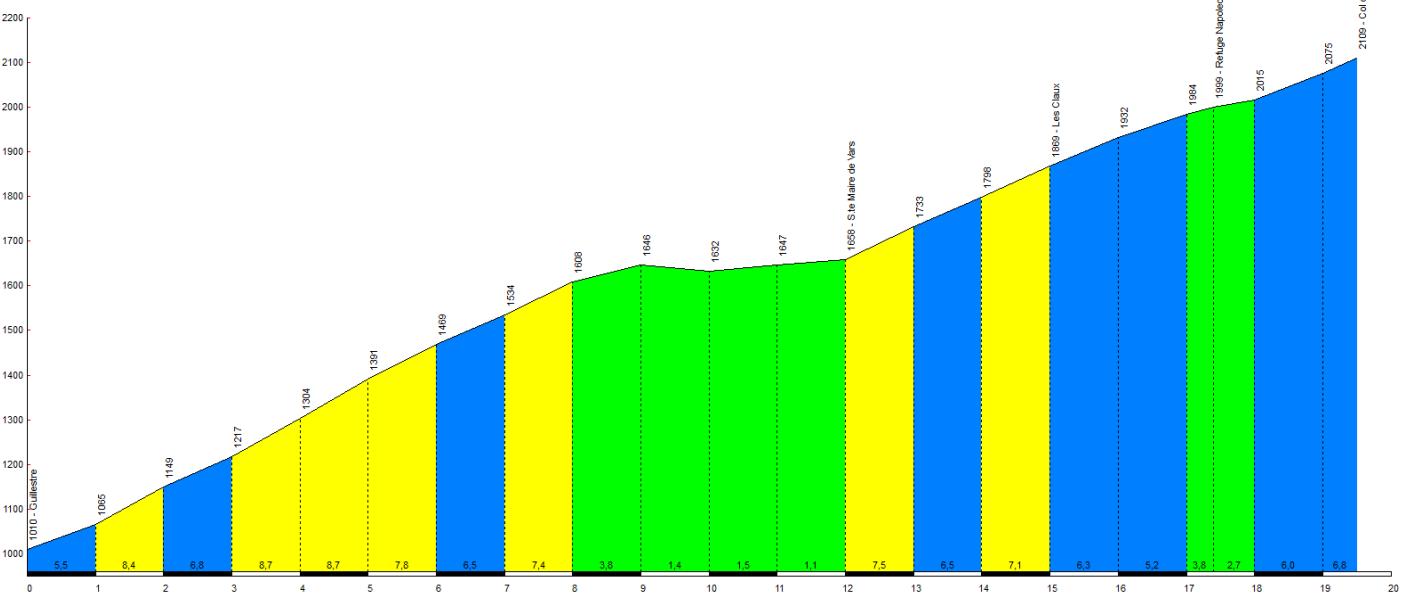
Dénivelé de Guillestre à Jausiers



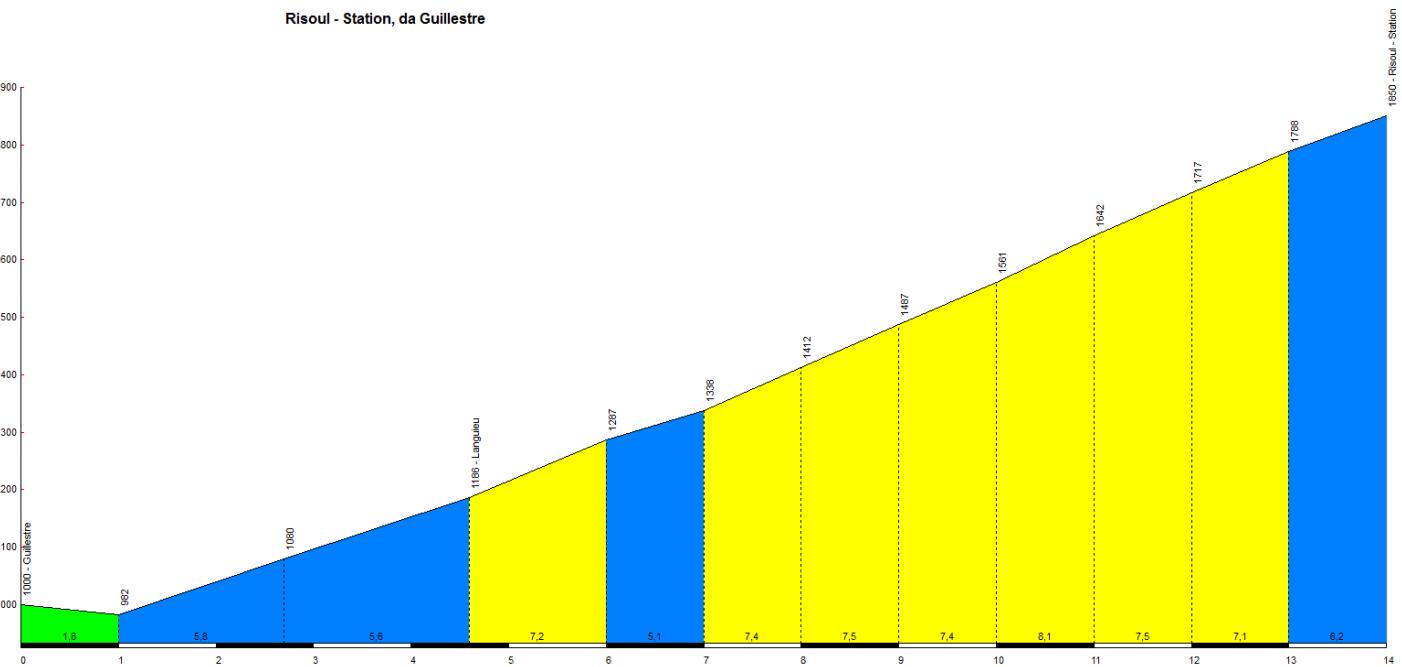
Dénivelé de Jausiers à Barcelonnette



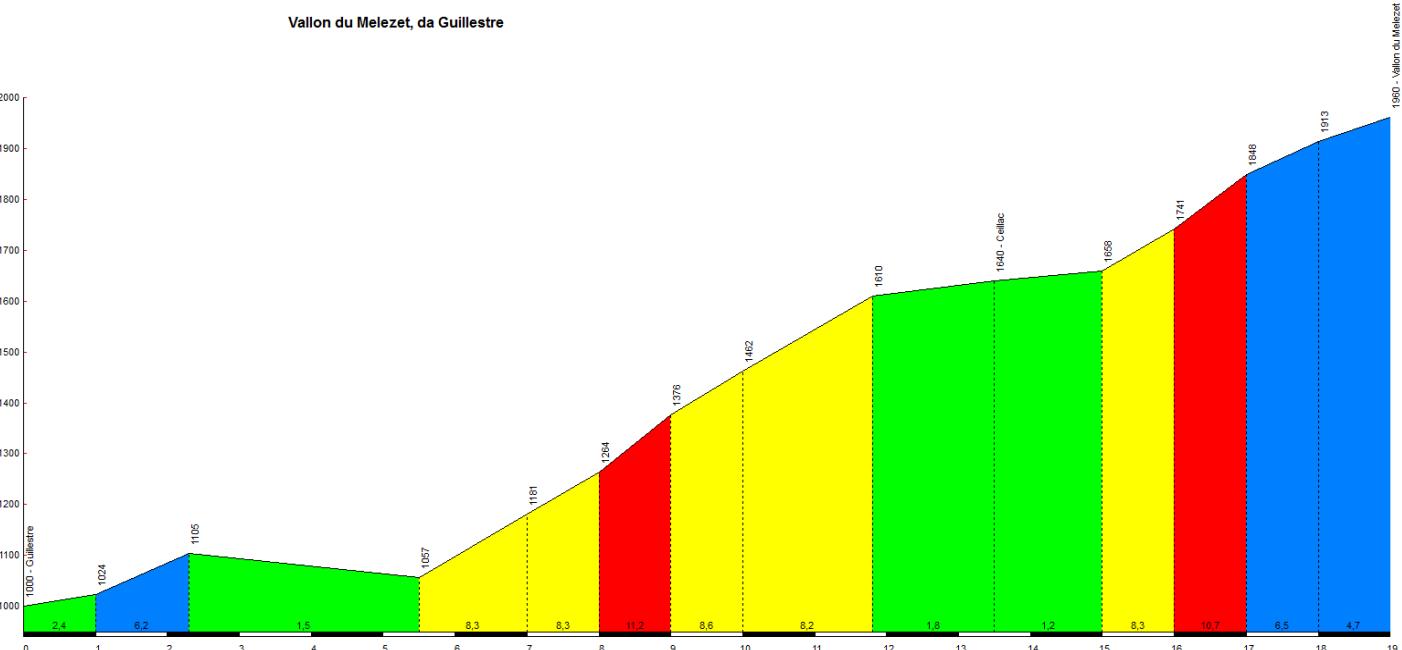
Col de Vars, da Guillestre



Risoul - Station, da Guillestre



Vallon du Melezet, da Guillestre





La Route des Grandes Alpes

Les grands cols du Léman à la Méditerranée



6. Etape 6 : Barcelonnette / Valdeblore – Vendredi 26/06/2015

En quittant l'Ubaye, la montée vers le col de la Cayolle permet d'entrer dans la zone cœur du Parc National du Mercantour. C'est un véritable spectacle, avec de vastes espaces sauvages. Le col de la Cayolle surprend par sa sobriété et invite à la randonnée. La route descend ensuite vers le sud dans le Val d'Entraunes en suivant le Var pour rejoindre Guillaumes dans une succession de défilés rocheux.

Depuis Guillaumes, sur une route tortueuse, l'itinéraire prend de l'altitude pour rejoindre Valberg, station de ski reconnue, puis Beuil, à travers les espaces verdoyants.

Viennent ensuite le Col de la Couillole puis la magnifique descente vers la vallée de la Tinée avec de très beaux panoramas sur les sommets du Mercantour.

On terminera l'étape à St Dalmas, hameau de Valdeblore, situé à 3 km du sommet du col de Saint Martin.

➤ **Vue synthétique :**

Etape	Date	Longueur	Dénivellation	Nb cols
6	26/06/215	123	3308	4

➤ **Itinéraire :**

Km	Lieu	Altitude
477	Barcelonnette	1140
507	Col de la Cayolle (2° cat.)	2326
521	Entraunes	1260
538	Guillaumes	800
552	Valberg	1673
558	Beuil	1450
567	Col de la Couillole	1678
583	St Sauveur sur Tinée	500
600	St Dalmas/Valdeblore – Col de St Martin (2° cat.)	1260

➤ **Directions :**

Barcelonnette, **Tunnels (X3)**, Uvernet-Fours (D902), **Tunnel**, Bayasse, Refuge de la Cantonnière (D2202), **Tunnels (X2)**, Entraunes, **Tunnel**, Saint Martin d'Entraunes, **Tunnels (X3)**, Guillaumes, Valberg (D28), Beuil (D30), Roubion, **Tunnels (X4)**, Saint Sauveur sur Tinée (D2205), **Tunnels (X3)**, Rimblas (D2565), Valdeblore, St Dalmas.

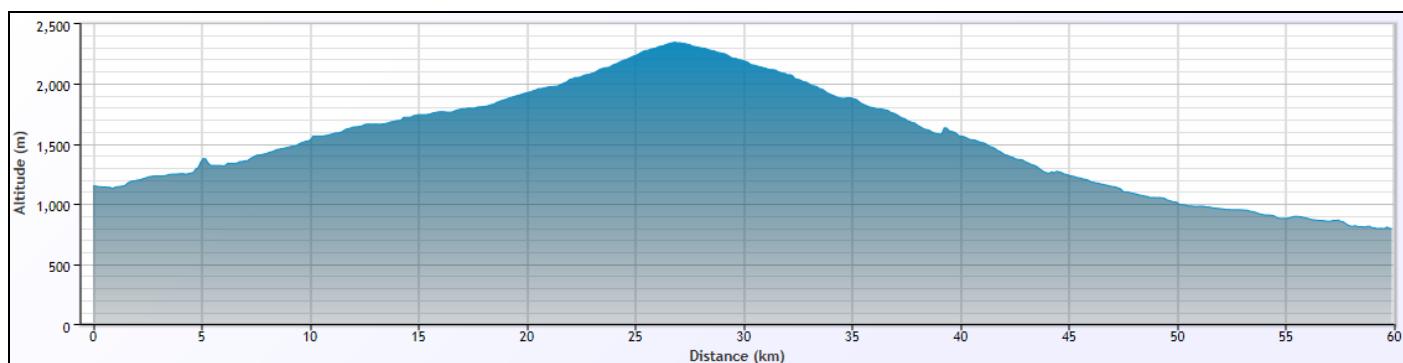
➤ **Cols :**

Nom	Altitude	Départ	Longueur	Dénivellation	% moyen	% maxi
Col de la Cayolle (2° cat.)	2326	Barcelonnette	30	1194	4.1	8.2
Col de Valberg	1673	Guillaumes	13	873	6.7	8.9
Col de la Couillole	1678	Beuil	7.5	260	3.3	8.5
Col Saint Martin (2° cat.)	1500	St Sauveur sur Tinée	16.5	1018	6.2	7.7

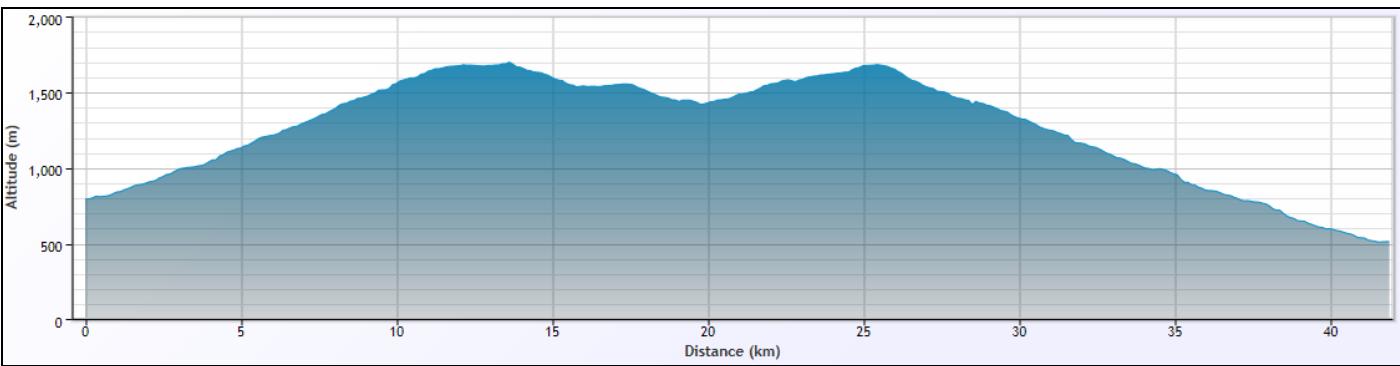
Col de la Cayolle : Sans doute l'un des plus beaux cols, très pittoresque, long mais facile hormis les 3 derniers km qui grimpent à 7%.

Col de la Couillole (au départ de Guillaumes) : une première montée assez difficile jusqu'à Valberg (Col de Valberg). Descente de 6 km en pente douce jusqu'à Beuil, puis remontée facile de 7 km jusqu'au col.

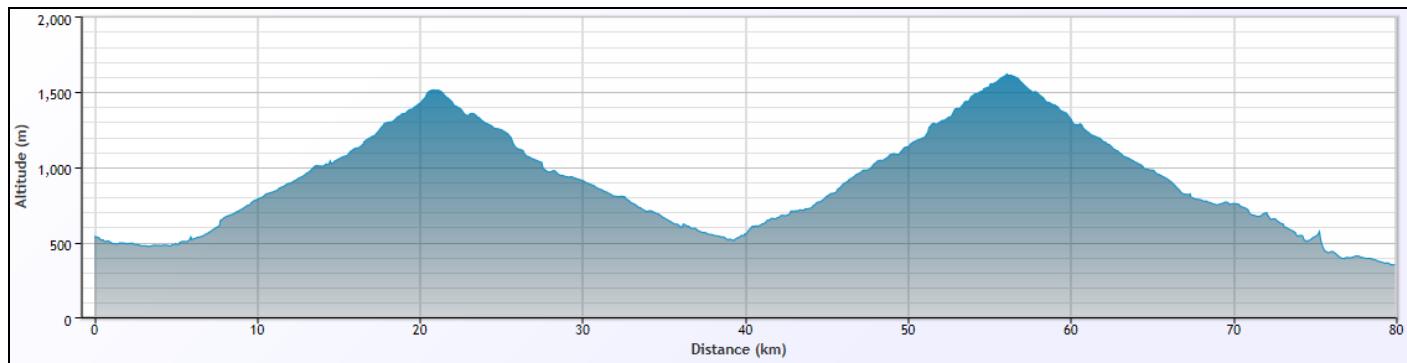
Col de Saint Martin : Montée régulière sans difficulté. Le gîte est situé à 3 km du sommet.



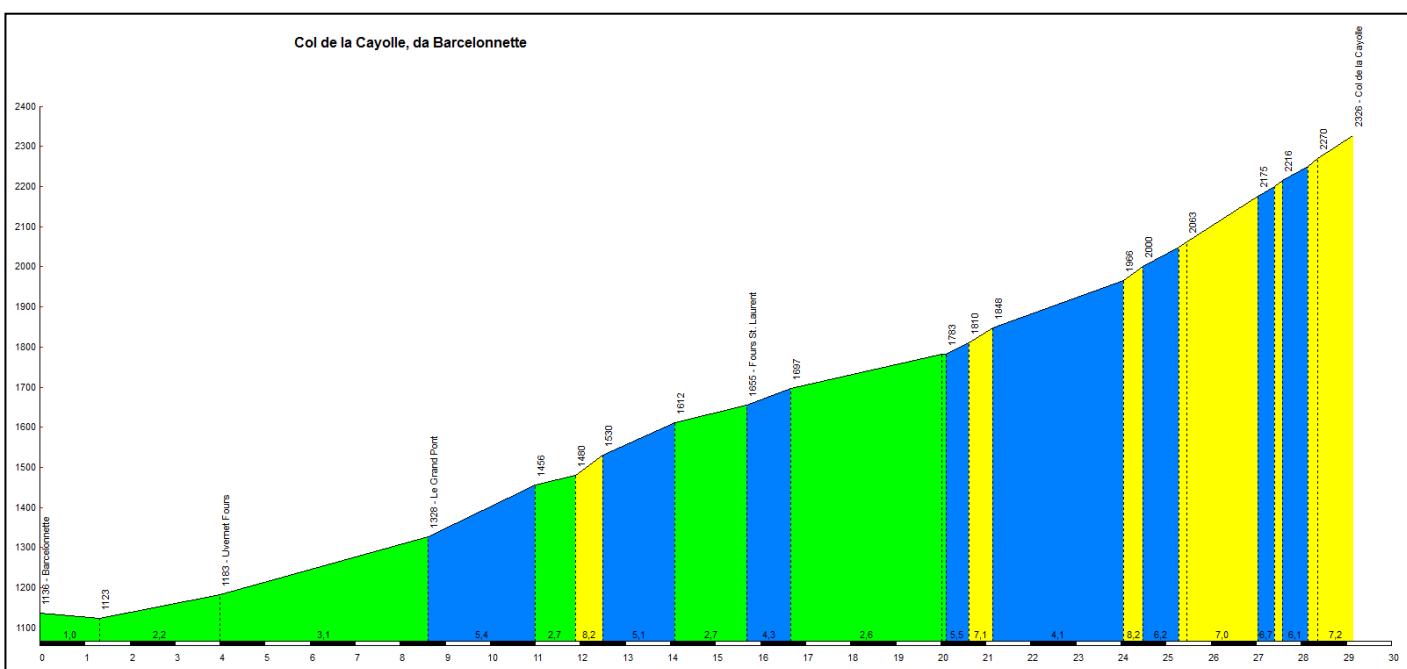
Dénivelé de Barcelonnette à Guillaumes



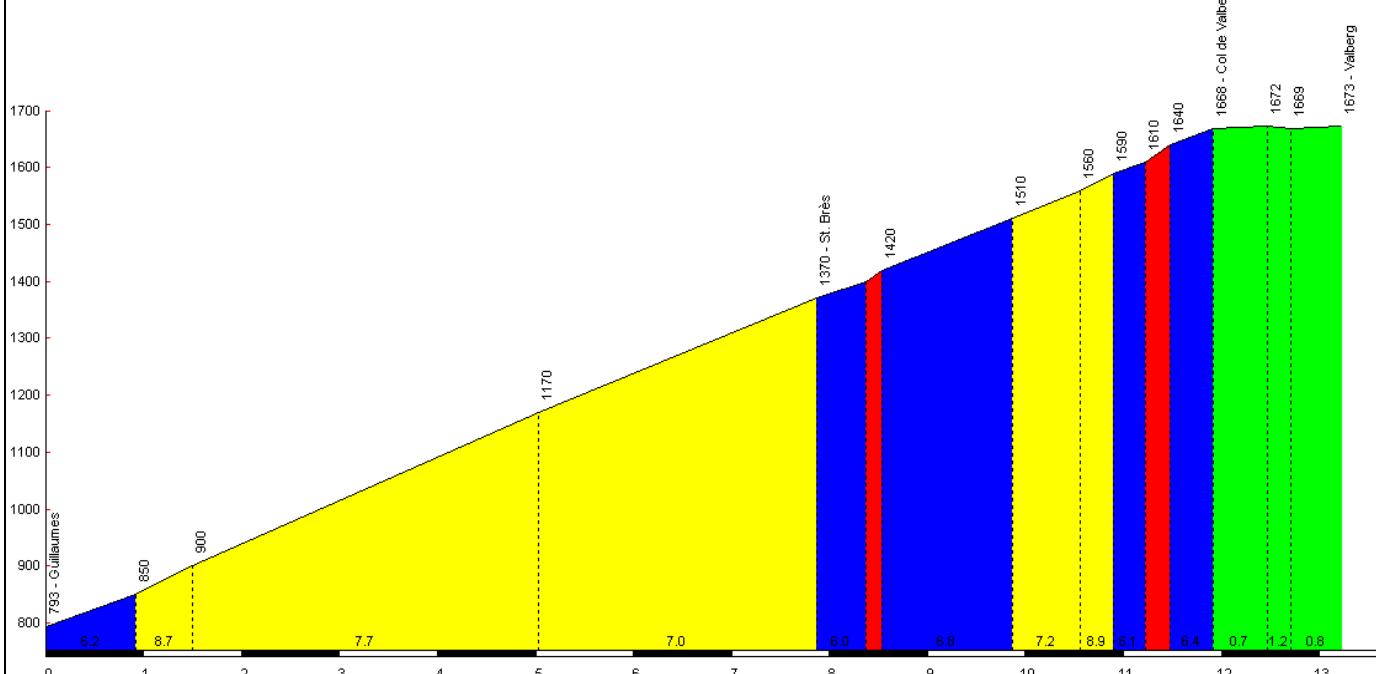
Dénivelé de Guillaumes à Saint Sauveur sur Tinée



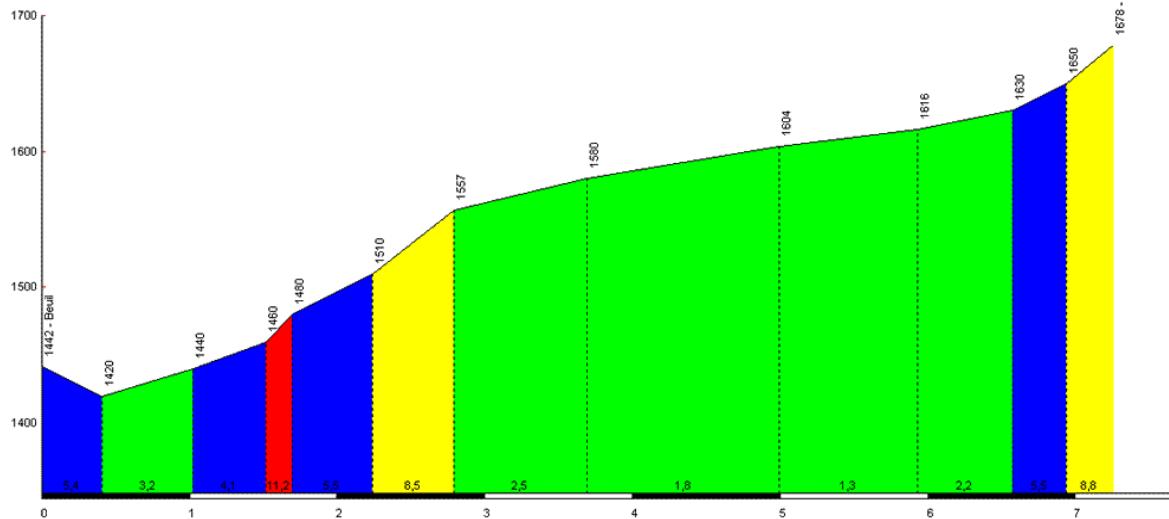
Dénivelé de Saint Sauveur de Tinée à Sospel



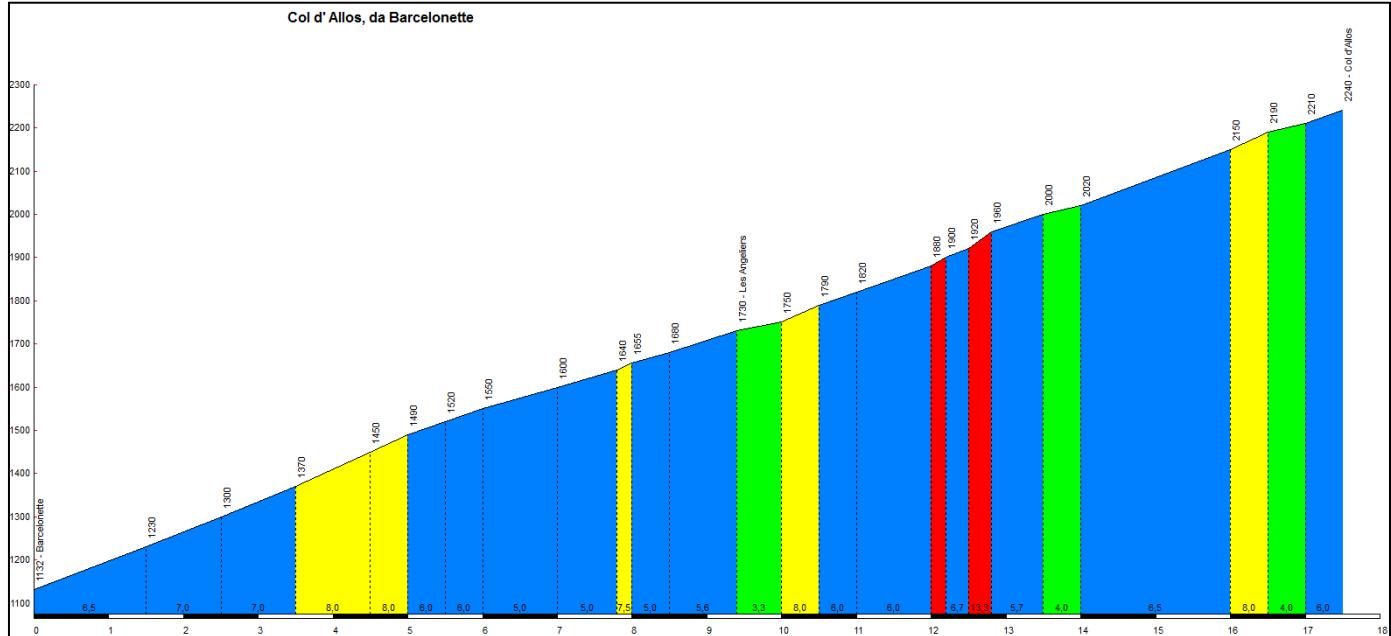
Valberg, da Guillaumes, via St. Brés



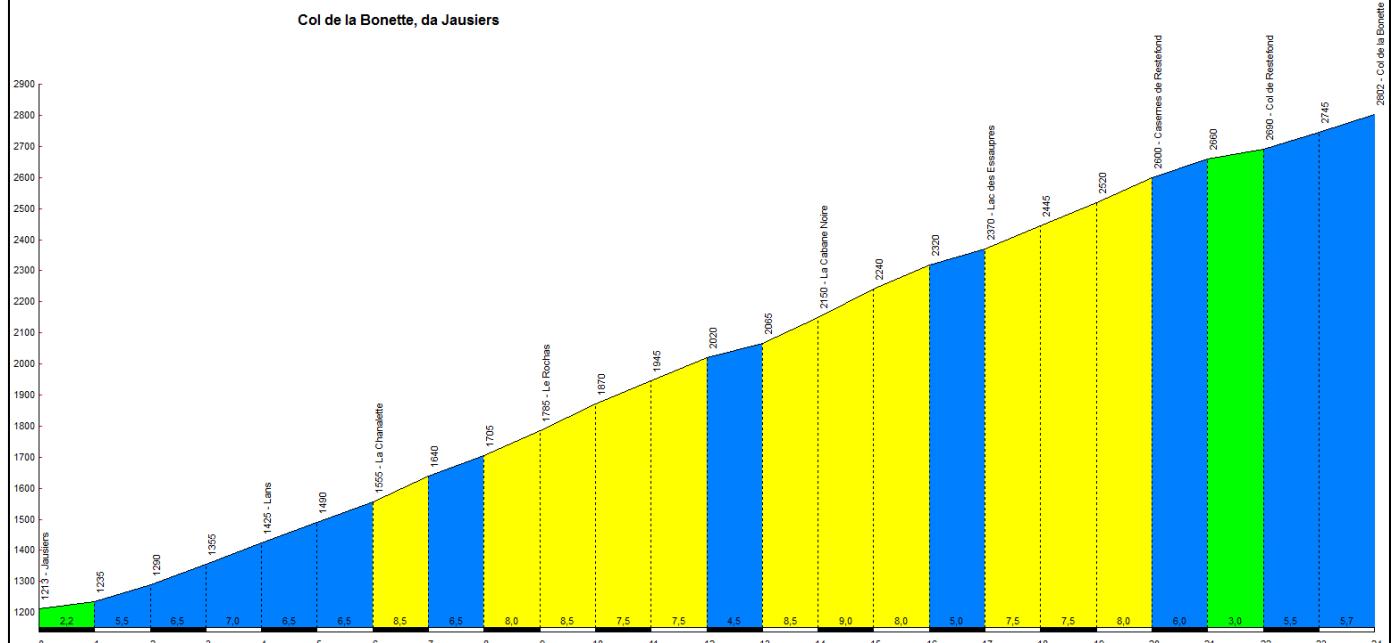
Col de la Couillole, Beuil



Col d'Allos, da Barcelonnette



Col de la Bonette, da Jausiers





La Route des Grandes Alpes

Les grands cols du Léman à la Méditerranée



7. Etape 7 : Valdeblore / Nice – Samedi 27/06/2015

Cette étape passe par les cols de St Martin et de Turini. Sur ce tracé, la Route des Grandes Alpes joue à saute-mouton, passant d'une vallée à une autre.

Toujours en bordure du parc national du Mercantour, les stations de ski côtoient les villages traditionnels du sud. L'ambiance méditerranéenne se fait de plus en plus ressentir. Les gorges du Piaon annoncent Sospel, la dernière ville avant la mer. Depuis Sospel, la Route emprunte le col de Castillon, aux accents très méditerranéens. Au détour d'un virage, on aperçoit la grande bleue, qui laisse songeur le voyageur...la mer, après tant de montagne. Suit une longue descente vers Menton. L'habitat se densifie, les maisons sont colorées, l'influence piémontaise est bien là. Arrivée à Menton au terme de ce magnifique périple alpin. Puis nous emprunterons les célèbres corniches qui montent au col d'Eze et surplombent Monaco pour rejoindre Nice et finir sur la célèbre promenade des anglais.

➤ Vue synthétique :

Etape	Date	Longueur	Dénivellation	Nb cols
7	27/06/215	117	2071	4

➤ Itinéraire :

Km	Lieu	Altitude
600	St Dalmas / Valdeblore	1260
603	Col Saint Martin (2° cat.)	1500
610	Saint Martin-Vésubie	950
625	Bollène-Vésubie	690
639	Col de Turini (1° cat.)	1607
662	Sospel	360
669	Col de Castillon	706
684	Menton	0
702	Col d'Eze (2° cat.)	511
717	Nice	0

➤ Directions :

St Dalmas, Tunnels (X2), la Colmiane, Saint Martin-Vésubie (D2565), La bollène-Vésubie (D70), Col de Turini, Tunnel, Moulinet (D2566), Tunnels (X2), Sospel, Tunnels (X4), Menton, Col d'Eze, Nice.

➤ Cols :

Nom	Altitude	Départ	Longueur	Dénivellation	% moyen	% maxi
Col Saint Martin (2° cat.)	1500	St Sauveur sur Tinée	16.5	1018	6.2	7.7
Col de Turini (1° cat.)	1607	Bollène sur Vésubie	15.3	1107	7.2	9
Col de Castillon	706	Sospel	7	359	5.1	6.8
Col d'Eze (2° cat.)	511	Beausoleil	11	326	3	7.4

Col de Saint Martin : Montée régulière sans difficulté. On repart de Valdebore donc les 3 derniers km à grimper.

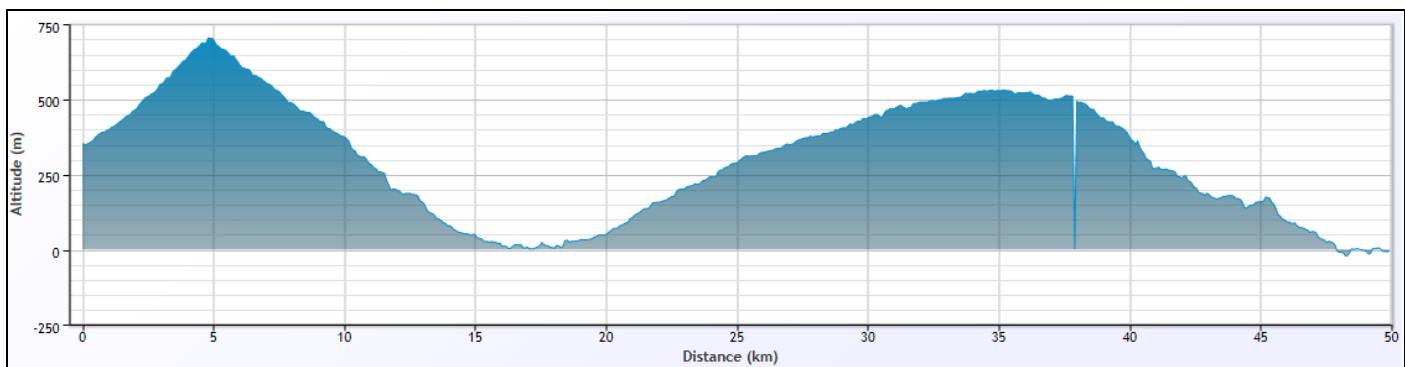
Col de Turini : Le dernier col difficile, soutenu jusqu'au sommet.

Col de Castillon : Col roulant et très agréable avec vue plongeante sur la Grande Bleu.

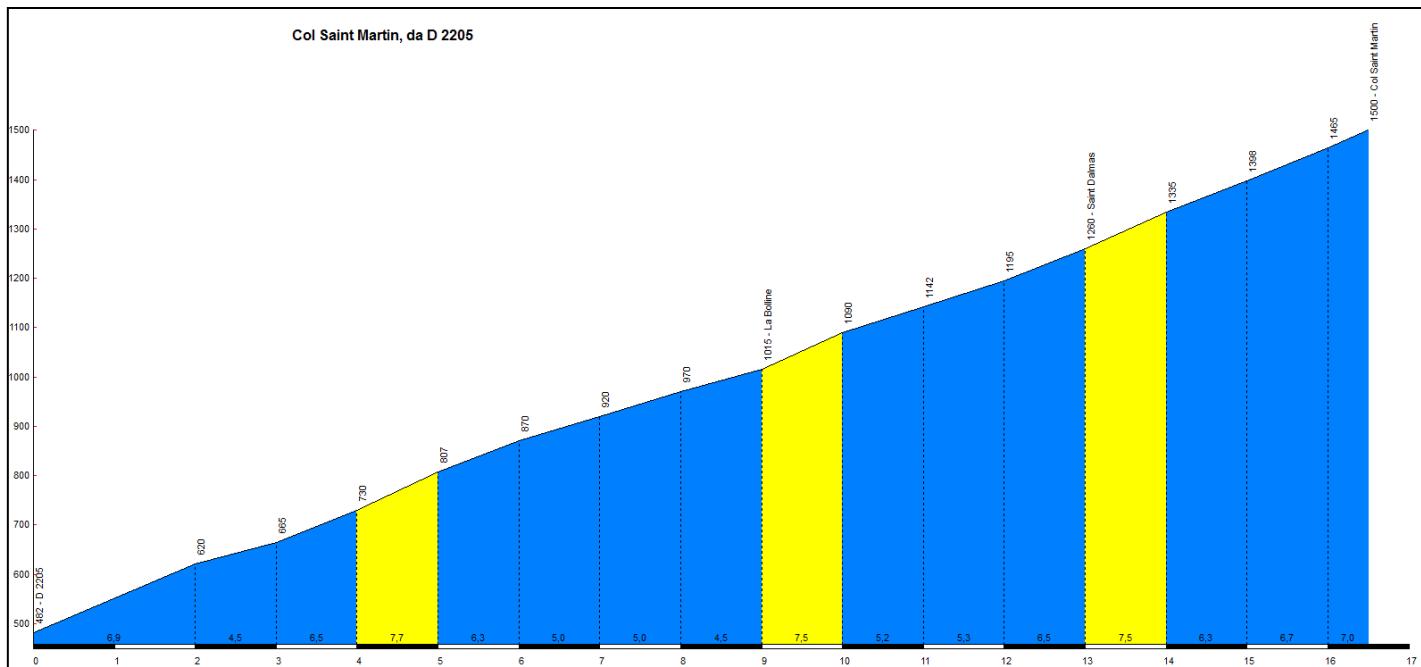
Col d'Eze : Situé entre Nice et Monaco, à moins de 5 km de la côte, il offre un magnifique panorama sur la Côte d'Azur : le Cap Ferrat à l'ouest et l'Italie à l'est. Le col a été le lieu de nombreuses étapes du Paris-Nice.



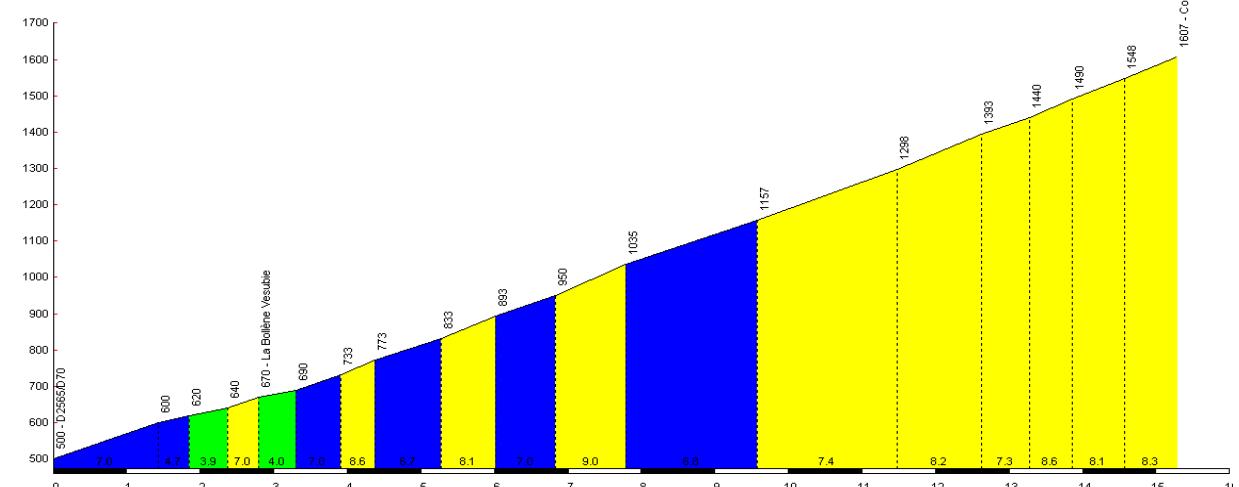
Dénivelé de Saint Sauveur de Tinée à Sospel



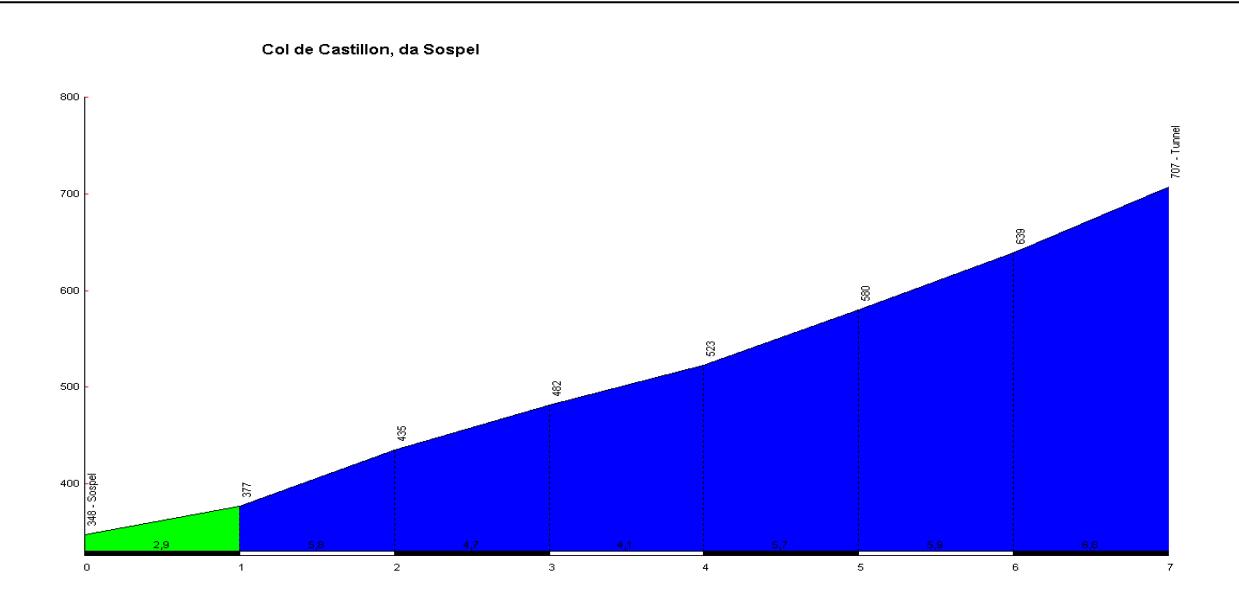
Dénivelé de Sospel à Nice



Col de Turini, da D2565



Col de Castillon, da Sospel



Col d'Eze depuis Beausoleil



