

## Dimanche 23 juin : 2<sup>ème</sup> étape entre La Clusaz et Sainte Foy Tarentaise

### Présentation de l'étape :

Cette étape va nous permettre de poursuivre notre découverte des Alpes du Nord à travers les Aravis et le Beaufortain. En effet, pour cette 2<sup>ème</sup> étape les cyclistes vont aller de La Clusaz à Sainte Foy Tarentaise. Cette étape se déroulera dans les départements de Haute-Savoie et de la Savoie avec comme point d'orgue l'ascension du Cormet de Roselend pour tous le monde. Les parcours étant différents le matin et l'après-midi, il y a la possibilité de faire soit l'itinéraire direct, soit une des 2 variantes, soit les 2 en fonction de la forme ou de l'envie de chacun.

Pour la 2<sup>ème</sup> étape il y aura donc 4 possibilités :

- soit la version directe avec 112 km et 2600 m de dénivelé
- soit la version longue avec 136 km et 3900 m de dénivelé
- Soit la version longue le matin et la version directe l'après-midi avec 130 km et 3700 m de dénivelé
- Soit la version directe le matin et la version longue l'après-midi avec 118 km et 2800 m de dénivelé

Pour un dimanche matin, il n'y aura pas de grasse matinée. Le petit déjeuner sera pris dès 7h30 pour un départ de la version longue à 8h30. Dès la sortie de l'hôtel, il faudra attaquer le col des Aravis. Il a été emprunté 40 fois par le Tour de France. Il est long de 7,5 km à 5,9 % de moyenne. La pente est assez régulière entre 6 et 7% avec un final plus facile. Après la sortie de la station, les cyclistes seront au milieu des troupeaux de vaches de race Abondance dont le lait sert à fabriquer le célèbre reblochon. Au XIII<sup>ème</sup> siècle, les fermiers du massif des Aravis payaient la location de leur alpage en proportion de la production de lait. Lorsque le propriétaire venait mesurer celle-ci, le fermier pratiquait une traite incomplète. Dès son départ, le fermier reblochait, c'est à dire achevait de traire les vaches. Ce lait de seconde traite, plus gras, donnait un fromage onctueux : le Reblochon ! Fidèle descendant de cette tradition, le Reblochon fermier est un fromage au lait cru, fabriqué à la main, à la ferme. Nous aurons certainement l'occasion de la goûter le soir à l'hôtel. Le sommet du col marque la limite entre les départements de la Haute-Savoie et de la Savoie. Sur la gauche de la route, la mignonne petite chapelle Ste Anne construite en 1765 pour protéger les voyageurs. En descendant les cyclistes atteindront rapidement le village de La Giettaz. C'est une station de ski familiale avec 68 pistes. Le village est concentré autour de son église typique de la Savoie avec son clocher à bulbe. La route atteindra ensuite



Le sommet du col des Aravis peu après le départ de La Clusaz

la vallée très encaissée de l'Arrodine. La route suit le torrent et débouche sur la vallée de l'Arly à Flumet. L'économie est traditionnellement agropastorale, avec des exploitations agricoles d'élevage de vaches laitières valorisées depuis les années 1970 et 80 par les appellations contrôlées Reblochon et Beaufort et grâce à l'existence d'une coopérative fruitière. La fin du XIX<sup>ème</sup> siècle et la première partie du XX<sup>ème</sup> siècle ont été marquées par un exode rural vers les usines métallurgiques d'Ugine et du Fayet, et vers les villes environnantes. Aujourd'hui la commune compte 850 h.

Après avoir traversé l'Arly, le groupe s'attaquera au col des Saisies avec ses 15 km à 5,2 % de moyenne. Il a été escaladé 11 fois par les coureurs du Tour de France. C'est un col qui permet le passage entre le Val d'Arly et la vallée du Beaufortain. Il est assez régulier entre 6 et 7% pour ses passages difficiles justes coupés au milieu par une légère descente qui permet de se reposer. Peu avant le sommet, sur la droite de la route, les cyclistes pourront voir la petite chapelle St Jean Baptiste. Jusqu'au milieu du XX<sup>ème</sup> siècle, elle est le cadre d'une foire qui se déroule le 23 Juin et qui réunit les bergers du Val d'Arly et du Beaufortain. On échange sur place des bêtes et tous les ustensiles indispensables à la vie en alpage. Au sommet, ils arriveront à la station des Saisies qui propose un vaste domaine skiable autant en alpin qu'en fond avec un panorama exceptionnel sur les Massifs du Mont Blanc et des Aravis. C'est dans ce cadre qu'à eu lieu les épreuves de ski de fond des Jeux Olympiques d'Alberville en 1992. Après une courte descente, le groupe prendra à gauche la direction d'Hauteluce. Au cœur du village un écomusée présente les traditions locales. Les cyclistes emprunteront un passage sous ce lui-ci. Le principal monument de la commune est l'église Saint-Jacques-d'Assyrie classée aux Monuments Historiques. Le groupe passera au pied et pourra admirer sa très belle façade peinte ainsi que son clocher à bulbe. A la sortie du village, les cyclistes attaqueront la montée du peu connu col du Joly avec 14 km à 6,3 % de moyenne. C'est une ascension que l'on ne peut faire qu'en aller-retour avec un vélo de route. Le versant Nord est accessible depuis Les Contamines-Montjoie (Haute-Savoie) mais seulement avec un VTT.



L'église St Jacques d'Assyrie de Hauteluce avec ses très belles peintures murales

Ce col – à cheval sur la Savoie et la Haute-Savoie – ne manque pas d'intérêts. C'est presque un « 2000 » avec les difficultés qui vont avec, voilà un bon challenge sportif ! Ultime récompense : une vue somptueuse sur le Mont-Blanc !

Le début de l'ascension se fera à partir de la bifurcation sur la droite dans une épingle vers le hameau d'Entre Deux Nants. La 1<sup>ère</sup> partie va cheminer le long du Ruisseau du Dorinet pour arriver à Annuet. La pente va se faire plus douce et même devenir plate. Après ce passage, il faudra laisser partir la route devant vous qui va à l'Usine Électrique pour escalader une bonne rampe en passant

par le hameau de Belleville. Il faudra profiter du replat avant d'arriver sur la route principale qui mène au Col du Joly. Mauvaise nouvelle ou bonne suivant la forme : il faudra enchaîner avec la partie finale qui consiste à grimper les 8,4 prochains km à 7,5% dont 5,5 km sont à plus de 8% de moyenne ! à travers les pistes de la station du Val Joly reliée au col du Joly à celle des Condamines-Monjoie. 2 petites douceurs seront au programme avec 2 courtes et légères descentes qui permettront de se relâcher un peu de l'effort. Au sommet, le Mont-Blanc sera devant nous à portée de main. Enfin presque ! La descente se fera dans un 1<sup>er</sup> temps par la même route. Ensuite les cyclistes passeront près de l'usine électrique de Belleville. Cette usine est reliée au lac de la Girotte construit entre 1942 et 1949 et situé 512 m au dessus de l'usine.

L'origine de l'équipement hydroélectrique du Beaufortain remonte à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle, époque à laquelle les deux Savoies se lançaient dans l'exploitation de la houille blanche. 4 barrages sont présents dans le massif : Le barrage de La Girotte alimente directement la centrale électrique de Belleville située à ses pieds, puis successivement les centrales d'Hauteluce, Beaufort, Villard-sur-Doron, Queige, Roengens et Venthon, étagées le long de la rivière du Doron, elles forment la Chaîne du Beaufortain. L'aménagement du site Roselend-La Bâthie s'étend dans le Beaufortain entre Bourg Saint-Maurice et Albertville. Alimenté par le captage d'une trentaine de torrents, il est composé des trois barrages : Roselend, Saint-Guérin et La Giettaz, qui sont des barrages réservoirs. Ils communiquent entre eux et l'eau est turbinée à la centrale de La Bâthie dans la vallée de Tarentaise. Histoire de barrages... Le complexe produit l'équivalent de la consommation domestique de 450 000 habitants et permet d'éviter l'émission de 890 000 tonnes de CO2 par an. La présence de ces barrages dans le massif s'explique par un grand potentiel hydraulique alliant des précipitations importantes et une différence d'altitude exceptionnelle avec La Bâthie (hauteur de chute : 1200 m). Ainsi, les eaux de fonte des neiges de printemps et début d'été sont stockées afin de produire de l'énergie électrique au moment où la demande est la plus forte (principalement en hiver mais également toute l'année lors de pointes de consommation). C'est ainsi que le Beaufortain, connu pour la richesse de ses alpages et l'authenticité de ses villages, est également un gisement énergétique sur le plan hydraulique.

En continuant la route, le groupe traversera les Curtilletts avant d'atteindre dans la vallée le village de Beaufort sur Doron où Didier préparera le repas sur la place du village.

Pour la version directe, le parcours commencera par une très longue descente pour rejoindre Thônes. Cette ville de 8 000 h est située à peu près à mi-distance entre la ville d'Annecy et les stations de La Clusaz et du Grand-Bornand. Elle occupe une situation géographique privilégiée, qui, depuis le Moyen Âge lui confère un rôle de centre administratif et économique. Thônes est véritablement le carrefour des Aravis. Lors de la seconde guerre mondiale, le 3 août 1944, la commune de Thônes est bombardée. À 18 heures, 3 avions allemands survolent la cité et une 1<sup>ère</sup> bombe tombe sur la nef latérale de l'église, tuant 6 personnes. Une heure plus tard, les avions reviennent et lâchent 7 autres bombes alors que la population était en train de déblayer les dégâts du premier bombardement. Au total, on recensera 12 morts et le vieux pont sur le Nom est détruit. Mais le 19 août 1944, c'est la 1<sup>ère</sup> commune de France à être libérée par ses propres forces, grâce au parachutage du 1<sup>er</sup> août 44. La ville connut 80 jours de liberté avant l'attaque de 15 000 allemands. Sur le plateau des Glières, 129 résistants furent tués sur les 400. Le 5 novembre 1944, le général de Gaulle passe par Thônes pour rendre hommage et se recueillir à la nécropole nationale de Morette où sont enterrés 105 maquisards. Un musée retrace la résistance sur le plateau des Glières et de son maquis. Les cyclistes poursuivront leur route avec l'ascension du col du Marais. C'est un col très agréable à grimper. Il part de Thônes pour 6,5 km. Son ascension, qui longe au début le torrent du Fier, est assez facile avec 3,4% de moyenne, si ce n'est un petit coup de cul de 400 m à 7% juste avant le village du Cropt. Au col, joli décor champêtre et magnifique vue sur la Tournette et le massif des Bornes. À noter qu'il n'y a pas de marais au sommet, le col doit son nom au petit village qui se trouve à proximité. Une courte descente permettra de rejoindre le village de Serraval. Au milieu du XX<sup>ème</sup> siècle, la commune produisait 10 000 tonnes de fruits (pommes et poires) mais la production avait été abandonnée. En 1998, est créée l'association « les Vergers de la vallée de Thônes » avec comme objectif de réhabiliter les vergers à l'abandon et de développer diverses productions (jus de pomme, vinaigre de cidre). La maison de la Pomme et du Biscantin (nom local du cidre), créée par l'association des Vergers de la Vallée de Thônes, présente le terroir, les traditions, les coutumes et tout ce qui concerne la culture de la pomme et la fabrication du jus de pomme et du cidre. La route continuera à descendre jusqu'au pont sur le ruisseau du Marais. Là débutera une courte ascension de 2 km à 2% pour arriver au col des Esserieux. La route descendra maintenant en suivant la rivière la Chaise pour atteindre St Ferréol. Au bas de la descente, les cyclistes emprunteront la piste cyclable et pénétreront dans le département de la Savoie pour arriver à Ugine. Cette ville de 7 000 h est située à la confluence entre la Chaise et l'Arly.



*Le sommet du col des Marais sur le parcours de la version directe*

Grace à l'énergie hydraulique, des aciéries se sont développées à partir de 1908, avec la création à Ugine, d'une usine avec 4 fours électriques sous la conduite d'un audacieux ingénieur suisse Paul Girod. La Première Guerre mondiale va permettre de redresser une situation financière critique. La demande en armement et en équipement pour l'armée, va rapidement augmenter. Ugine, grâce à sa capacité à fabriquer des aciers fins et acier spéciaux, devient une pièce maîtresse de la défense nationale. Au total, l'entreprise uginoise fournit 55 % de la fabrication française d'alliages spéciaux ce qui lui vaut la visite de l'état-major français et l'aveu du ministre de l'armement, M. Loucheur : « je ne sais pas ce que je ferais sans Ugine ». Pour répondre à l'importante demande de la guerre et parce que nombre de ses ouvriers sont partis au front, Paul Girod fait appel à une main d'œuvre étrangère, qui aujourd'hui fait partie intégrante de la ville d'Ugine. En 1924, on recense 22 nationalités parmi les employés de l'usine où les Français sont minoritaires. Encore aujourd'hui 3 entreprises perpétuent la tradition métallurgique d'Ugine.

À la sortie de la ville, le groupe s'engagera dans la vallée de l'Arly. Sur la gauche, on pourra remarquer la chapelle en bois de St Antoine et St Alexis. Cette église est le dernier témoin visible de l'histoire d'une communauté Russe venue s'installer à Ugine entre 1923 et 1931 pour travailler au sein de l'aciérie. C'est l'unique église orthodoxe de Savoie. Après l'usine sidérurgique, les cyclistes bifurqueront sur la droite et attaqueront l'ascension du col de la Forclaz de Queige. Ce col permet de relier les vallées de l'Arly et du Doron dans le Beaufortain. Long de 5,5 km avec 8% de pente moyenne avec un passage à 10,5 %. Ce col a été escaladé une seule fois par le Tour en 2016. Il est en grande partie en forêt sauf près du sommet où l'on découvre un petit plateau avant de plonger dans le Beaufortain en rejoignant Queige. La descente se fera sur une petite route avec de magnifiques points de vue sur les sommets du Beaufortain. Au bas, ils emprunteront la route principale qui remonte la vallée du Doron pour atteindre Villard sur Doron. Ils laisseront sur la gauche le village et la difficile ascension vers le Signal de Bizanne que Roland et moi avons du affronter au final de Lyon – Mont Blanc l'an dernier. Le groupe continuera sa remontée de la vallée pour atteindre Beaufort où le repas sera apprécié par tous. Ce village est la principale commune du Beaufortain avec ses 2 000 h. La population vit principalement du tourisme et de l'agriculture, principalement l'élevage laitier pour la production du célèbre fromage, le Beaufort auquel le bourg a donné son nom. Son appellation en AOC date de 1968. Il est aujourd'hui un ingrédient phare de la cuisine savoyarde ; de la fondue savoyarde au gratin de Crozets, le beaufort est présent sur de nombreuses tables de lieux touristiques du pays.

Après le repas où Didier nous fera certainement dégusté ce très bon fromage, il faudra reprendre la route pour aller escalader le Cormet de Roselend soit directement pour la version directe, soit par le col du Pré pour la version longue. Au cœur du village la version longue prendra sur la droite la direction de la station de ski d'Arêches. Ils débuteront l'ascension du col du Pré avec ses 12,5 km à 7,9 %. La digestion va être difficile, avec durant 3,6 km, une pente assez soutenue avec des passages compris entre 6,5 et 8% jusqu'au hameau de la Praz. Un moment de répit permettra de souffler jusqu'à Arêches. C'est une station de ski où en mars, il s'y déroule la célèbre course de ski alpinisme de la Pierra-Menta. Maintenant ça ne rigole plus avec 15 lacets à gravir sur une route étroite qui va se durcir crescendo en passant de 8 à 9,5% ! Au Col du Pré à 1703 m, une petite surprise attendra les cyclistes : l'ascension n'est pas terminée ! En effet, il faudra se farcir une petite rampe supplémentaire jusqu'au parking. Tout le groupe pourra alors d'une très belle récompense avec une vue majestueuse sur le lac de Roselend. Une petite descente, il faudra passer sur le mur du barrage avant de monter vers le col de Méraillet sur 1,5 km et de retrouver le reste du groupe. La version directe empruntera la route principale pour monter au col de Méraillet. Cette ascension de 12 km à 7,2 % de moyenne se fait sur une route large et très bien asphaltée à travers la forêt.



*Christèle et Gérard près de la chapelle de Roselend lors de la traversée des Alpes 2006*

À la sortie de Beaufort, les cyclistes traverseront le Défilé d'Entreroches puis longeront le torrent du Doron. Rien de très méchant car la déclivité tourne entre 6 et 7%. Ensuite ils aborderont une série de lacets pour atteindre le Col de Méraillet à 1605 m. La route sera maintenant commune jusqu'à l'arrivée.

Le plus dur est fait, d'autant qu'un replat et une courte descente permettra de contourner le Lac de Roselend. Nous passerons à proximité de sa jolie chapelle qui a été engloutie lors de la mise en eau du barrage le 6 mai 1960, puis reconstruite deux ans plus tard au bord de la route qui surplombe le lac.

Après le passage du Pont du Nant des Lautarets, la route se cabre à nouveau pour suivre une nouvelle série de lacets qui permettent d'apprécier la vue sur les eaux turquoise du lac et de son barrage. Il y a aussi une impressionnante cascade qui coule juste au-dessus d'un lacet. La route se faufile entre le Roc du Bioley et le Rocher du Vent... un nouveau spectacle s'offre à vos yeux avec une succession de rochers gigantesques posés au milieu de pâturages. Il faudra remettre un léger coup de collier jusqu'au Refuge du Plan de la Lai. Après un bref replat au passage du refuge, encore un effort à fournir et la fin de l'ascension n'est que pur plaisir avec un pourcentage qui n'excède pas les 5% nous permettra de rejoindre le sommet du Cormet de Roselend à 1967 m. Le cadre est sublime, des alpages bordent le col et la vue dégagée permet d'admirer les sommets enneigés de la Dent d'Arpire au Sud et la Crête des Gites au Nord. Une longue descente nous attend. Nous passerons à proximité des anciens thermes de Bonneval déjà connu à l'époque gallo-romaine puis nous arriverons au bas de la descente à Bourg-Saint-Maurice. La ville a été construite sur le site de l'antique Bergintrum, datée de l'époque gallo-romaine. Elle se situait sur la voie romaine menant de Turin à Lyon, passant par le col du Petit-Saint-Bernard. L'économie a longtemps été basée sur l'agriculture avec l'élevage. Aujourd'hui la vie économique est fortement marquée par le tourisme (avec la proximité des grandes stations de ski de la Tarentaise) et la caserne militaire du 7<sup>e</sup> BCA créée en 1962. Celle-ci disparaissant de la commune fin 2012,

Bourg-Saint-Maurice va perdre environ 2200 habitants. Sa station de sports d'hiver, les Arcs, offre un vaste domaine skiable. À la sortie de Bourg-st-Maurice, une petite montée nous mènera à Séz, situé au carrefour entre les routes des cols du Petit St Bernard et de l'Iseran. L'itinéraire prendra la route du col de l'Iseran. Prudence il y a souvent beaucoup de circulation mais la voie est assez large, le paysage est assez moyen car on se trouvera dans une vallée assez encaissée et la route est bordée de pins noirs. Durant 6,5 km, on remontera l'Isère qui prend sa source plus haut sur la commune de Vald'Isère et qui finira par se jeter 286 km plus loin dans le Rhône. La route est ponctuée de faux-plats descendants et montants jusqu'au hameau de Viclaire, attention à ne pas trop envoyer, il faut en garder un peu sous la pédale pour la fin... La déclivité va tourner autour des 6/7% pour les 3 derniers km, il faudra gérer tranquillement ce dernier effort pour rejoindre Ste Foy Tarentaise et l'arrivée de l'étape. Ce village-station de 800 h. est situé sur les bords de l'Isère possède 23 pistes de ski alpin.

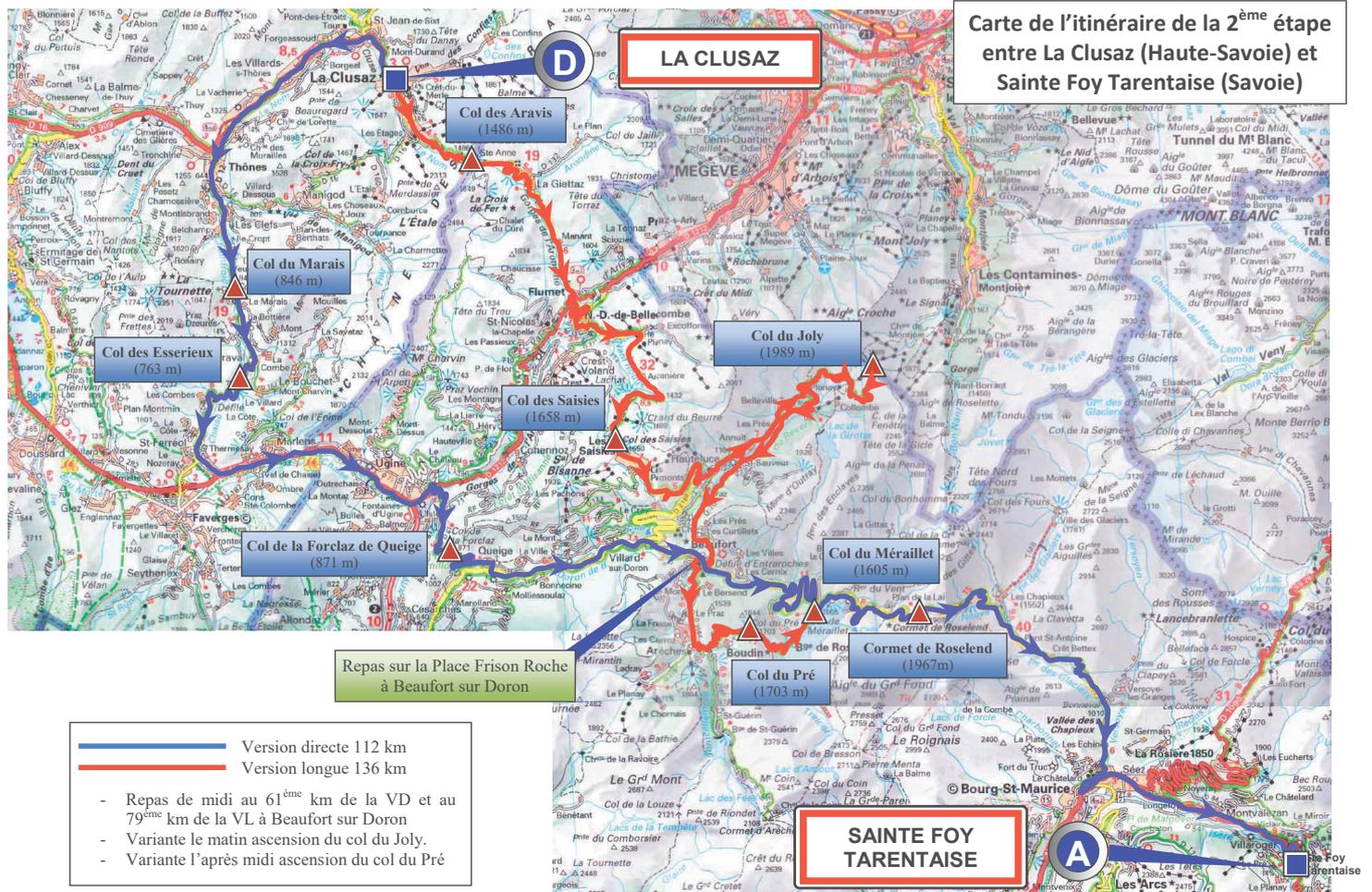
### Itinéraires de la 2<sup>ème</sup> étape:

Itinéraire de la version directe avec 112 km et 2600 m de dénivelé :

Dép.	Rtes	Dist.	Hor.	Alt.	Itinéraire	Observations
Haute-Savoie	D909	0,0 km	9h45	1045 m	La Clusaz	Séparation avec la version longue
	D909	3,0 km	9h51	956 m	St Jean de Sixt	
	D12	11,5 km	10h05	627 m	Thônes	Début ascension
	D12	13,0 km	10h10	649 m	X D12/D16	
	D12	18,0 km	10h33	846 m	▲ Col du Marais	6,5 km d'ascension à 3,4 % de moyenne
	D12	21,0 km	10h38	763 m	Serraval	
	D12	22,0 km	10h40	724 m	Pont	Début ascension
	D12	24,0 km	10h47	763 m	▲ Col des Esserieux	2,0 km d'ascension à 2,0 % de moyenne
	D12a	28,5 km	10h55	522 m	St Ferréol	
	P. Cycl.	30,0 km	10h57	496 m	RP D12a/D1508/Piste cyclable	
Savoie	P. Cycl.	33,5 km	11h04	455 m	Limite entre H <sup>te</sup> -Savoie et Savoie	
	D1212	39,0 km	11h15	409 m	Ugine	
	D71	40,5 km	11h19	429 m	X D1212/D71	Début ascension
	D67	46,0 km	11h52	871 m	▲ Col de la Forclaz de Queige	5,5 km d'ascension à 8,0 % de moyenne
	D67	49,5 km	11h57	603 m	Queige	
	D925	57,0 km	12h23	713 m	Villard sur Doron	
	D925	58,0 km	12h25	709 m	X D925/D18b	
	D925	61,0 km	12h34 13h45	739 m	Beaufort sur Doron	Repas sur la Place Frison-Roche Début ascension et séparation avec la VL
	D925	73,0 km	14h54	1605 m	▲ Col du Méraillet	12,0 km d'ascension à 7,2 % de moyenne Parcours commun à tous
	D925	75,0 km	14h59	1600 m	La Chapelle de Roselend	Début ascension
	D902	81,0 km	15h30	1967 m	▲ Cormet de Roselend	6,0 km d'ascension à 6,2 % de moyenne
	D1090	100,0 km	16h01	838 m	Bourg-Saint Maurice	
	D902	103,0 km	16h12	882 m	Séze	
		112,0 km	16h42	1046 m	Sainte Foy Tarentaise	Hébergement à l'hôtel Le Monal

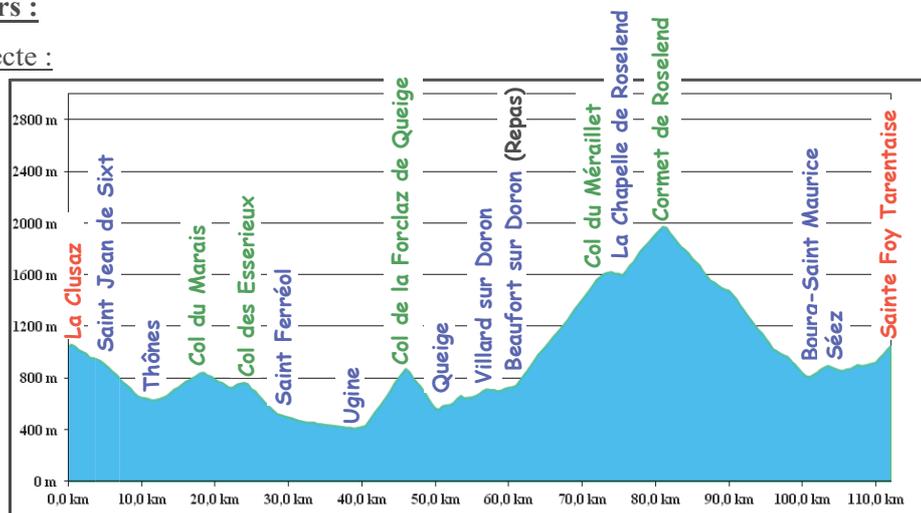
Itinéraire de la version longue avec 135,5 km et 3900 m de dénivelé :

Dép.	Rtes	Dist.	Hor.	Alt.	Itinéraire	Observations
74	D909	0,0 km	8h30	1045 m	La Clusaz	Séparation avec VD et début ascension
	D909	3,0 km	8h46	1232 m	X D909/D16	
	D909	7,5 km	9h09	1486 m	▲ Col des Aravis	7,5 km d'ascension à 5,9 % de moyenne
Savoie	D909	13,0 km	9h18	1110 m	La Giéttaz	
	D1212	19,0 km	9h30	877 m	Flumet	
	D218b	19,5 km	9h32	908 m	D1212/D218b	Début ascension
	D218b	23,0 km	9h51	1117 m	Notre Dame de Bellecombe	
	D218b	34,5 km	10h43	1658 m	▲ Col des Saisies	15,0 km d'ascension à 5,2 % de moyenne
	D218b	35,0 km	10h44	1598 m	Les Saisies (Station)	
	D70	41,5 km	10h55	1172 m	X D218b/D70	
	D70	42,5 km	10h57	1139 m	Hauteluce	
	VC	43,0 km	10h58	1104 m	X D70/VC	Début ascension
	VC	57,0 km	12h11	1989 m	▲ Col du Joly	14,0 km d'ascension à 6,3 % de moyenne
	D218a	79,0 km	12h48 13h45	739 m	Beaufort sur Doron	Repas sur la Place Frison-Roche Début ascension et séparation avec la VD
	D218d	84,5 km	14h14	1035 m	Arêches	
	VC	91,5 km	14h59	1703 m	▲ Col du Pré	12,5 km d'ascension à 7,9 % de moyenne
	VC	95,0 km	15h07	1523 m	Barrage de Roselend	
	D925	96,5 km	15h13	1605 m	▲ Col du Méraillet	1,5 km d'ascension à 5,5 % de moyenne Parcours commun à tous
	D925	98,5 km	15h18	1600 m	La Chapelle de Roselend	Début ascension
	D902	104,5 km	15h49	1967 m	▲ Cormet de Roselend	6,0 km d'ascension à 6,2 % de moyenne
D1090	123,5 km	16h20	838 m	Bourg-Saint Maurice		
D902	126,5 km	16h31	882 m	Séze		
	135,5 km	17h01	1046 m	Sainte Foy Tarentaise	Hébergement à l'hôtel Le Monal	

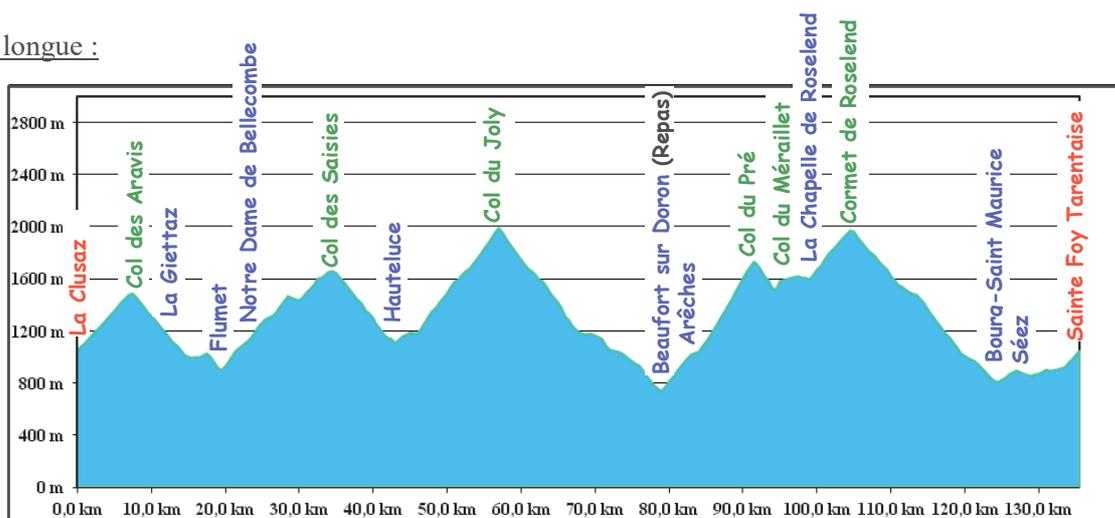


## Profil des parcours :

Version directe :



Version longue :



## Profils des ascensions de l'étape :

Ascensions escaladées par la version directe :

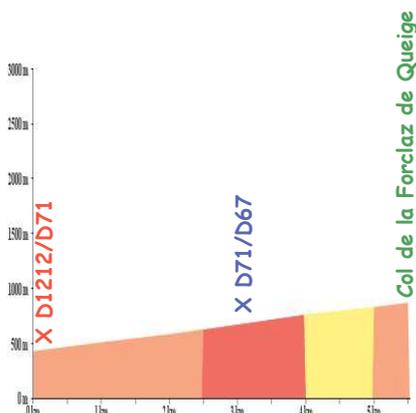
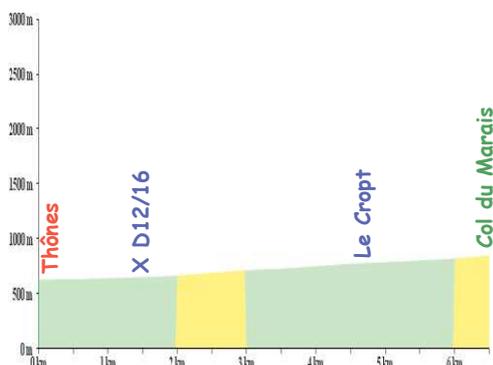
**Col du Marais (846 m) :** 6,5 km d'ascension.

Début de l'ascension : Thônes

Pente moyenne : 3,37 %

Pente maxi : 6,0% dans les 500 derniers mètres d'ascension

Remarque : bosse escaladée par les participants à la version directe. Début d'ascension au 12<sup>ème</sup> km.



**Col des Esserieux (763 m) :** 2,0 km d'ascension.

Début de l'ascension : Pont (1km après Serraval)

Pente moyenne : 2,0 %

Pente maxi : 4,2 % dans le 1<sup>er</sup> km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par les participants à la version directe. Début d'ascension au 22<sup>ème</sup> km. Ascension trop courte pas de profil.

**Col de la Forclaz de Queige (871 m) :** 5,5 km d'ascension.

Début de l'ascension : X D1212/D71 (à la sortie d'Ugine)

Pente moyenne : 8,04 %

Pente maxi : 9,2 % au 4<sup>ème</sup> km d'ascension

Remarque : bosse escaladée par les participants à la version directe. Début d'ascension au 41<sup>ème</sup> km.

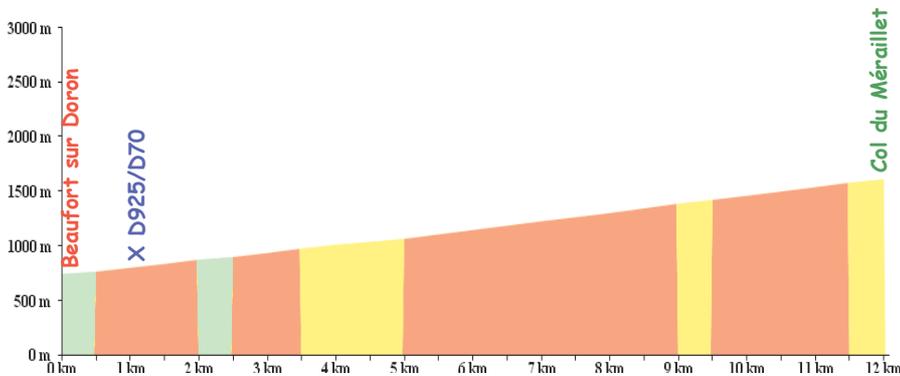
**Col du Méraillet (1605 m) :** 12 km d'ascension.

Début de l'ascension : Beaufort sur Doron

Pente moyenne : 7,22 %

Pente maxi : 8,8 % au 9<sup>ème</sup> km d'ascension

Remarque : bosse escaladée par les participants à la version directe. Début d'ascension au 62<sup>ème</sup> km.



Ascensions escaladées dans la version longue :

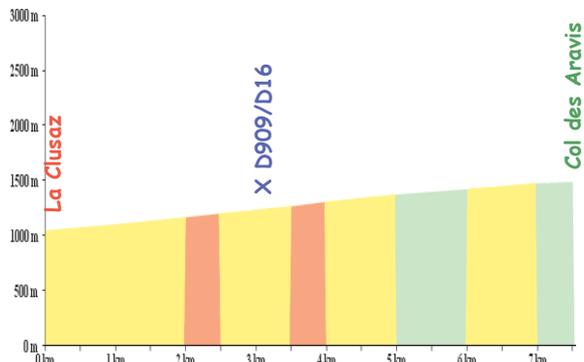
**Col des Aravis (1486 m) :** 7,5 km d'ascension.

Début de l'ascension : Les Saisies

Pente moyenne : 5,88 %

Pente maxi : 8,2% au 4<sup>ème</sup> km d'ascension

Remarque : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 1<sup>er</sup> km.



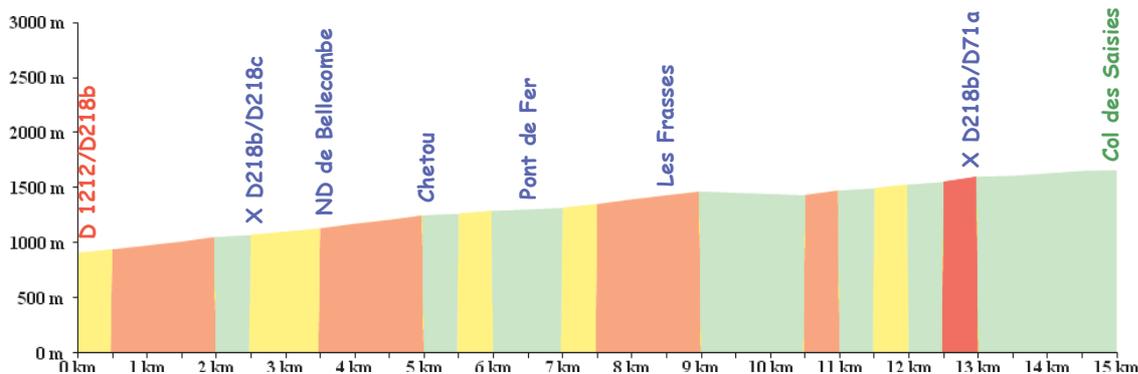
**Col des Saisies (1658 m) :** 15 km d'ascension.

Début de l'ascension : X D1212/D128b (à la sortie de Flumet)

Pente moyenne : 5,00 %

Pente maxi : 9,6 % dans le 12<sup>ème</sup> km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 20<sup>ème</sup> km.



Panorama depuis le sommet du col du Joly.

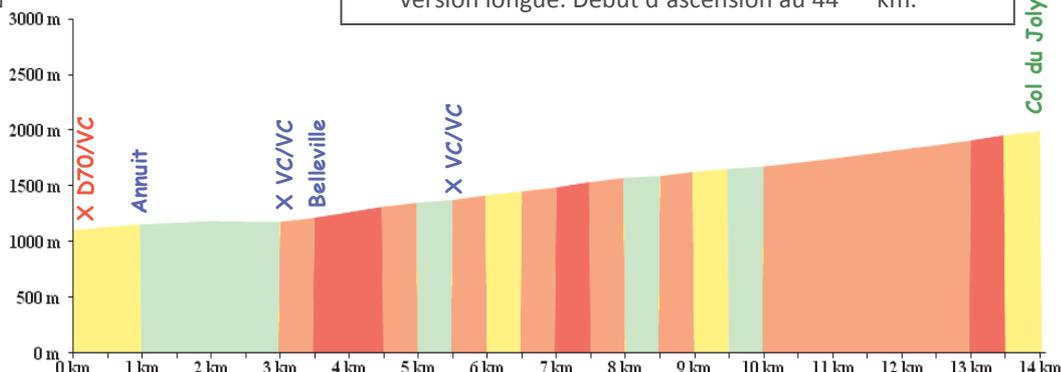
**Col du Joly (1989 m) :** 14 km d'ascension.

Début de l'ascension : X D70/VC (à la sortie de Hauteluze)

Pente moyenne : 6,32 %

Pente maxi : 10,2 % dans le 5<sup>ème</sup> km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 44<sup>ème</sup> km.



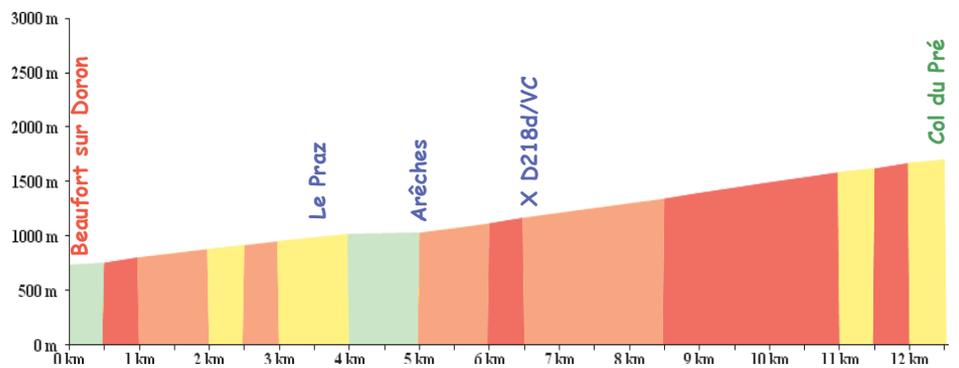
**Col du Pré (1703 m) :** 12,5 km d'ascension.

Début de l'ascension : Beaufort sur Doron

Pente moyenne : 7,71 %

Pente maxi : 10,8 % dans le 7<sup>ème</sup> km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 80<sup>ème</sup> km.



**Col du Méraillet (1605 m) :** 1,5 km d'ascension.

Début de l'ascension : Barrage de Roselend

Pente moyenne : 5,50 %

Pente maxi : 8,8 % dans le 1<sup>er</sup> km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 96<sup>ème</sup> km. Ascension trop courte pas de profil.

Ascensions escaladées par tous les participants :

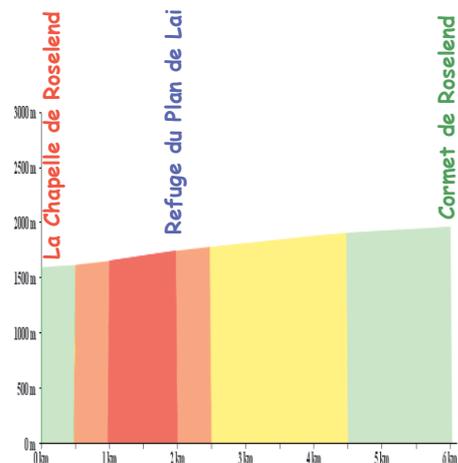
**Cornet de Roselend (1967 m) :** 6 km d'ascension.

Début de l'ascension : La Chapelle de Roselend

Pente moyenne : 6,12 %

Pente maxi : 9,4 % dans le 2<sup>ème</sup> km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par tous les participants. Début d'ascension au 76<sup>ème</sup> km pour les participants à la VD et au 99<sup>ème</sup> km pour ceux de la VL.



**Hôtel retenu à Sainte Foy Tarentaise :**

• **Hotel le Monal**

Route de Val d'Isère,

73640 Sainte Foy Tarentaise

Tél : 04-79-06-90-07

Site : <http://www.le-monai.com/accueil>



**Horaires des petits déjeuners du lundi 24 juin:**

- 7h00 pour ceux qui font la version longue
- 8h15 pour ceux qui font la version directe

*Pour la 2<sup>ème</sup> étape, nous serons logés dans le petit village de Sainte Foy Tarentaise sur la route du col de l'Iseran.*

**Notes personnelles:**