

Jeudi 27 juin : 6^{ème} étape entre Demonte (Italie) et Roquebillière

Présentation de l'étape :

La 6^{ème} étape marquera le retour en France au sommet du col de la Lombarde. Elle conduira les participants de Demonte en Italie à Roquebillière dans le département des Alpes-Maritimes. Les parcours sont communs le matin et l'après-midi une variante permettra à la version longue d'aller découvrir une partie des gorges du Cians.

Pour la 6^{ème} étape, il y a 2 possibilités :

- soit la version directe avec 105 km et 2700 m de dénivelé
- soit la version longue avec 165 km et 4700 m de dénivelé

Après la difficile version longue de la veille et l'accumulation de la fatigue des jours précédents, les cyclistes devraient être nombreux sur la version directe ce matin. Attention cependant la version directe ne sera pas de tout repos non plus. Pour éviter la route principale qui va vers le col de Larche (ou colle della Maddalena en italien) et sa circulation de camions en raison de l'usine d'embouteillage d'eau minérale Sant'Anna située à Vinadio, l'office de tourisme de Demonte m'a conseillé d'emprunter une petite route qui conduit au pied du col de la Lombarde en suivant la rivière la Stura. Après ce petit échauffement de 13 km, débutera la montée du col de la Lombarde avec ses 20,5 km à 7 % de moyenne. C'est un col-frontière reliant la Vallée de la Stura di Demonte, au Piémont en Italie à la Vallée de la Tinée dans les Alpes-Maritimes en France. C'est le 6^{ème} plus haut col routier français avec ses 2351 m. Les coureurs du Tour l'ont escaladé une seule fois en 2008 dans le même sens que nous alors que le Giro l'a monté une seule fois aussi mais sur l'autre versant en 2016 avec au programme les cols de Vars, la Bonnette et la Lombarde. Du costaud !

Pour notre dernier col au-dessus de 2000 m, celui-ci est vraiment magnifique surtout sur son versant italien. L'ascension se fait sur une route étroite sans village. Avant 1947, la frontière franco-italienne était située au niveau de la station de Isola 2000 sur le versant français. La route était uniquement coté italien et continuait jusqu'à l'ancienne frontière pour desservir le hameau. Après la guerre, la frontière a été déplacée au sommet du col et la France a construit la route à partir du village jusqu'à l'ancienne route italienne.



Vue générale du sanctuaire Sant'Anna di Vinadio en montant col de la Lombarde

L'ascension commencera à la sortie du hameau de Pratolungo avec une série de lacets très serrés au cœur d'une forêt de hêtres qui nous empêchera d'apercevoir la vallée. Ensuite il faudra continuer tout droit en laissant la route vers Riofreddo. La route s'engage dans une vallée en suivant un torrent en contrebas. La route passera près d'une fontaine où il sera possible de refaire le plein d'eau. La vallée deviendra plus encaissée et les arbres seront plus rares et ne nous protégeront plus du soleil. Grâce à quelques lacets nous prendrons de l'altitude et nous aurons quelques points de vue sur la vallée assez sympas. La route entrera dans un passage très encaissée et nous passerons près de bergeries. Ensuite la vallée se rouvrira au milieu des pâturages toujours en longeant le torrent. Peut-être aurons-nous l'occasion de voir quelques marmottes prendre le soleil à proximité de la route ? La route serpentera maintenant avant d'atteindre le carrefour qui mène au sanctuaire Sant'Anna di Vinadio. Il y a la possibilité de grimper en aller-retour au sanctuaire qui est le plus élevé d'Europe, étant situé à l'altitude de 2 035 mètres. Il faudra escalader 2,4 km à 9,5% de moyenne. La légende veut que Sainte Anne, la mère de la Vierge Marie, apparût soudain à une jeune bergère de Vinadio (Anna Bagnis) vers

la fin du X^{ème} siècle. Elle bénit la bergère et lui demanda de faire une chapelle près du rocher de l'apparition, où il a été érigé la statue de la Sainte et de sa fille, la Vierge Marie. De très nombreux pèlerins viennent s'y recueillir notamment le 26 juillet jour de la Ste Anne.

Pour ceux qui ne voudraient pas s'y rendre, il faudra bifurquer sur la gauche pour attaquer les 8,5 km avant le sommet. Avec une série de lacets dans une forêt de pins cembro bien rabougris nous franchirons les 2000 m. Nous aurons une belle vue sur le sanctuaire sur l'autre versant de la montagne. Le sommet sera maintenant en vue et sans difficulté le groupe atteindra l'objectif. Une très belle vue surtout côté italien sera la récompense de tous nos efforts. Nous voilà de retour en France dans le département des Alpes Maritimes. Nous pénétrons sur le territoire du Parc National du Mercantour. Il s'étend sur 1762 km², à l'extrême sud-est de la France. Adossé à la frontière du Piémont italien, avec lequel il partage près de 33 km de crêtes, le massif du Mercantour est le dernier promontoire de l'arc alpin au sud, avant sa brutale plongée dans la mer Méditerranée. La cime du Gélas (au dessus de St Martin Vésubie), plus haut sommet du Mercantour à 3 143 m d'altitude, est seulement à 50 km de la mer à vol d'oiseau!



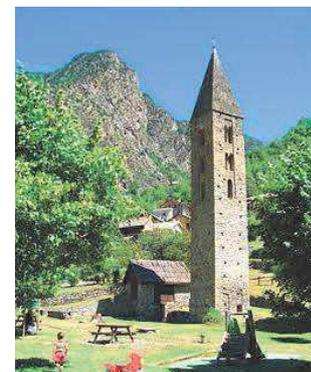
Vue au sommet du col de la Lombarde à la frontière franco-italienne



Trophée Andros sur le circuit sur glace dans la station d'Isola 2000

D'une longueur de 150 km, le territoire s'étend sur 6 vallées dans les Alpes du Sud et couvre 2 départements : les Alpes-Maritimes, pour environ les deux tiers de sa surface, et les Alpes-de-Haute-Provence. Chaque vallée qui le compose affirme un caractère bien marqué ! Situé au carrefour d'influences climatiques, géologiques et altitudinales, le Parc national du Mercantour est constitué d'une richesse exceptionnelle de la faune et de la flore.

Dans la descente du col de la Lombarde, il faudra rester prudent au moins jusqu'à la station de ski d'Isola 2000 car la route est encore très étroite. Cette station de ski a été créée en 1971. Elle a été construite dans un endroit stratégique disposant d'un microclimat et d'une exposition favorisant un enneigement maximal. Pendant l'hiver 2010/2011, Isola 2000 était la station la plus enneigée de France. La 11^{ème} étape du Tour 1993 est arrivé à Isola et a vu la victoire du suisse Tony Rominger. Dans la station, il existe un circuit automobile sur glace où chaque année se dispute une manche du trophée Andros. En continuant la descente sur 17 km en épingles à cheveux avec quelques tunnels et des galeries de protection contre les avalanches assez courts mais non éclairés, il faudra redoubler de vigilance. La route traverse plusieurs dizaines de couloirs d'avalanches. Au bas de la descente, nous arriverons au village d'Isola, situé sur les bords de la Tinée cette rivière qui descend de la Bonnette. Au rond-point, nous pourrions voir le clocher roman de l'ancienne église du XI^{ème} siècle. Outre le tourisme lié à la station de ski, le village a une vocation agricole avec des châtaigneraies et de l'élevage. Nous descendrons, mais il faudra pédaler, la vallée de la Tinée où 5 km après le village, nous nous arrêterons pour la pause repas. Ensuite nous continuerons la route dans cette vallée où il risque de faire un peu chaud jusqu'à St Sauveur sur Tinée. Implanté dans un méandre de la Tinée, le village est formé de hautes maisons anciennes, dont quelques-unes ont conservé



Clocher de l'ancienne église romane du village d'Isola

leurs toits d'ardoises ; les façades sont ornées de beaux linteaux de porte et d'insignes de métiers de compagnons dont l'un de 1594. Le four à pain et le moulin rappellent la vie d'autrefois. Au détour des ruelles tortueuses, l'église Saint-Michel (XV^{ème} siècle), dotée d'un clocher roman lombard classé, abrite un très beau retable.

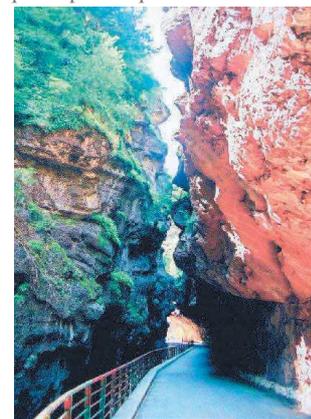
Là les routes se séparent. La version longue prendra sur la droite à l'entrée du village, la direction du col de la Couillole alors que la version directe poursuivra la descente de la vallée encore 4,5 km jusqu'au carrefour avec la route M2565.

Pour la version longue, en prenant à droite, les cyclistes débiteront l'ascension du col de la Couillole. Situé sur la route des Grandes Alpes, il permet de faire la liaison entre la vallée de la Tinée et les spectaculaires Gorges du Cians et est assez exigeante sur ce versant avec 16 km à 7,2 % de moyenne. Un chiffre qui annonce qu'il faudra fournir un gros effort pour le vaincre. En effet, la pente ne descend pas sous les 7% et navigue jusqu'à 8,5% pour le final ! Heureusement la pente est assez régulière. Il y aura quelques distractions au programme : tunnels, rochers (attention, c'est un véritable four par temps ensoleillé) et le pittoresque village de Roubion au 2 tiers de l'ascension (il faudra faire un petit détour au centre du bourg si on veut trouver une fontaine). Ce spectaculaire village est adossé à des barres rocheuses qui le protègent des vents froids. Au détour des ruelles étroites qui serpentent entre les maisons anciennes à l'architecture montagnarde, des fontaines, à l'instar de celle du Mouton du XVIII^{ème} siècle, animent les placettes. En contrebas du village, la chapelle Saint-Sébastien contient des peintures murales anonymes du XVI^{ème} siècle. Au sommet, la vue malheureusement, n'est pas dégagée et le groupe ne pourra pas bénéficier d'un

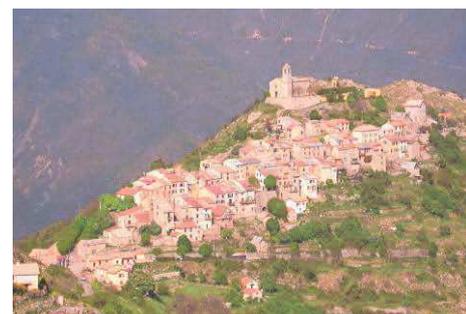


Village perché de Roubion dans l'ascension du col de la Couillole sur la version longue

beau point de vue. La descente se fait par palier avec 2 replats jusqu'au village de Beuil à travers une forêt de mélèzes. Autrefois tourné vers l'agriculture avec l'élevage de moutons, aujourd'hui elle s'est orientée vers le tourisme grâce aux sports d'hiver et aux 52 pistes de ski alpin. La station est reliée avec sa voisine de Valberg. La descente continuera vers les gorges du Cians. Cette petite rivière prend sa source dans le parc national du Mercantour, au dessus de Beuil. Ce torrent, affluent du Var, est tantôt à sec tantôt impétueux lors de la fonte des neiges. Il a creusé des gorges sur une longueur d'environ 18 kilomètres. Les cyclistes en emprunteront la 1^{ère} moitié. Ce sont les gorges supérieures qui vont jusqu'à Pra-d'Astier. Elles présentent des versants abrupts, déchiquetés bizarrement ou avec de grandes surfaces lisses. Le groupe pourra admirer le paysage aux couleurs rouge-sang de la roche. La route sinueuse, tantôt borde, tantôt domine de très haut le lit du Cians qui descend par paliers successifs. Les passages les plus beaux sont la Petite et la Grande Clue (l'endroit le plus impressionnant des gorges) que l'on peut découvrir, en dehors de la route principale sur la gauche des tunnels. Au plus étroit des gorges, les 2 parois opposées ne sont qu'à 1 m l'une de l'autre. Arrivé à Pra d'Astier, les cyclistes prendront une petite route pour débiter l'ascension du col de la Sinne. Ce col relie les vallées du Cians et celle de la Tinée avec



Passage très étroit dans les gorges du Cians



Village perché au dessus de la vallée de la Vésubie que la VL verra dans la descente du col de la Sinne

une ascension de 12 km à 7 % de moyenne. Attention à être prudent pendant cette ascension et surtout la descente car vaches et moutons en estive peuvent être sur la route. La route s'élèvera en corniche au dessus de la rivière du vallon de Pierlas. Après le passage d'un pont, une série de lacets permettra d'avoir de beaux points de vue. Ensuite l'ascension conduira le groupe à Pierlas, un petit village perché sur son promontoire rocheux. Il est tourné vers l'élevage de chèvres et de moutons. La route s'élèvera vers le sommet du col toujours en corniche qui proposera de très belles vues. Le début de la descente sera toujours en balcon et avec une vue très dégagée. Le groupe plongera sur le magnifique village perché d'Illonse. La descente se fera maintenant en lacets sur une route un peu plus large avec toujours un paysage aussi beau sur la vallée de la Tinée et les sommets environnants. Ensuite la route se rétrécira pour passer un minuscule tunnel avant de rejoindre la vallée de la Tinée au bas de la descente. Ils remonteront cette vallée avant d'atteindre le carrefour avec la route M2565

ascension permet aussi de faire la liaison entre les vallées de la Tinée et de la Vésubie. Au départ de la Vallée de la Tinée, c'est une longue et difficile ascension de 16,5 km pour plus de 1000 m de D+ à 6,2 % de moyenne qui nous attend. Une première rampe avec passage de 2 tunnels, dont le premier n'est pas éclairé, nous offrira une superbe vue plongeante sur la vallée de la Tinée mais aussi un bel effort avec une pente assez sévère. Les affaires se calment ensuite avec une pente assez régulière avec une route en lacets. A la sortie d'une série, on laissera sur la gauche la route qui monte au village de Rimplas où nous avons logé lors du périple en 2006. On trouvera des points d'eau en passant par les villages de La Bolline, La Roche et St-Dalmas qui forment la commune de Valdeblore. Au passage à La Bolline et St Dalmas, on pourra remarquer leurs églises romanes construites au début du Moyen-âge ainsi que de nombreux cadrans solaires peints sur les murs des maisons. La récompense sera assez moyenne car la station de la Colmiane qui se trouve au sommet est assez moche. En 1931, au col Saint Martin, est créée la station de sports d'hiver de la Colmiane, par la volonté du Ski Club de Nice. Station familiale de ski alpin, à 1 heure de NICE, elle est située aux portes du Parc National du Mercantour dans un cadre de pleine nature. L'été on peut venir s'y détendre tout en pratiquant des activités sportives comme la Via Ferrata, le VTT ou bien autour d'autres activités plus familiales, comme l'accrobranche, le mini golf ou la luge d'été. En toute saison, la station propose une tyrolienne géante d'une longueur totale de 2 663 mètres (la plus longue de France), pour survoler le domaine skiable à une vitesse de pointe de 120 km/h. Des sensations fortes garanties !!!

La descente sur le versant Est est magnifique, dans un virage à gauche un petit belvédère permet d'avoir une très belle sur la vallée de la Vésubie pour arriver au bas de la descente à St Martin Vésubie, surnommé la Suisse Niçoise en raison des différents chalets présents sur le village. Situé aux portes du Parc national du Mercantour, il fut électrifié en 1893 (Vizille et Bellegarde sur Valserine étaient les 1^{ères} villes électrifiées en 1883). Il a conservé son usine électrique dans les locaux du Musée des traditions vésubiennes, où se trouvent également les anciens moulins communaux datant du XV^{ème} siècle. Tous les aspects du patrimoine de la Vésubie y sont présentés. La route continuera le long de la Vésubie jusqu'à Roquebillière où se terminera cette avant-dernière étape.

Cette commune de 2000 h.possède sa propre régie d'électricité grâce à une micro centrale hydraulique. Ses principales activités sont la production, la distribution d'électricité sur la commune de Roquebillière (hormis quelques hameaux isolés desservis pas ERDF) ainsi que l'éclairage public.

La Régie est un service de proximité, elle pourra, lorsque la micro centrale sera amortie, verser les excédents réalisés au budget communal. Elle assure la distribution et la vente de l'énergie électrique aux particuliers et aux professionnels. Elle exploite la totalité des ouvrages nécessaires à la distribution de l'électricité et entretient environ 700 foyers d'éclairage public, les illuminations de fin d'année et participe, avec le concours des services techniques de la commune de Roquebillière, à l'éclairage des rues et des bâtiments publics.

Le village a été victime d'éboulements et d'inondations 6 fois depuis le VI^{ème} siècle. Il a été reconstruit à chaque fois sur le même lieu. Sauf la dernière fois, lors du glissement de terrain du 24 novembre 1926 qui a fait 19 victimes, la majeure partie des habitants ont quitté les hautes maisons sévères de leur vieux village pour la rive droite où se trouvait déjà une église du XV^e siècle. Le vieux village reste toujours habité.

Située sur la commune de Roquebillière, la station thermale de Berthemont-les-Bains, cité thermale connue du temps des Romains, offre un panorama incomparable sur la chaîne de montagne qui domine la célèbre vallée de la Vésubie. L'air des Alpes-Maritimes et les eaux cristallines du Mercantour offrent la combinaison idéale pour apaiser rhumatismes et troubles respiratoires. Localisé à une altitude moyenne de 960 mètres, ce hameau bénéficie d'un climat de montagne particulièrement favorable. Loin de la canicule estivale et de la pollution, Berthemont-les-Bains est un véritable havre respiratoire. Son eau de la source thermale sort naturellement à une température de 29 °C des roches cristallines du Mercantour. Elle est riche en oligo-éléments, d'où ses vertus thérapeutiques très complètes sur les articulations douloureuses et pour les maladies ORL. C'est dommage que nous n'ayons pas le temps d'en profiter. Nous en aurions bien besoin après 6 jours de vélo !

Itinéraires de la 6^{ème} étape:

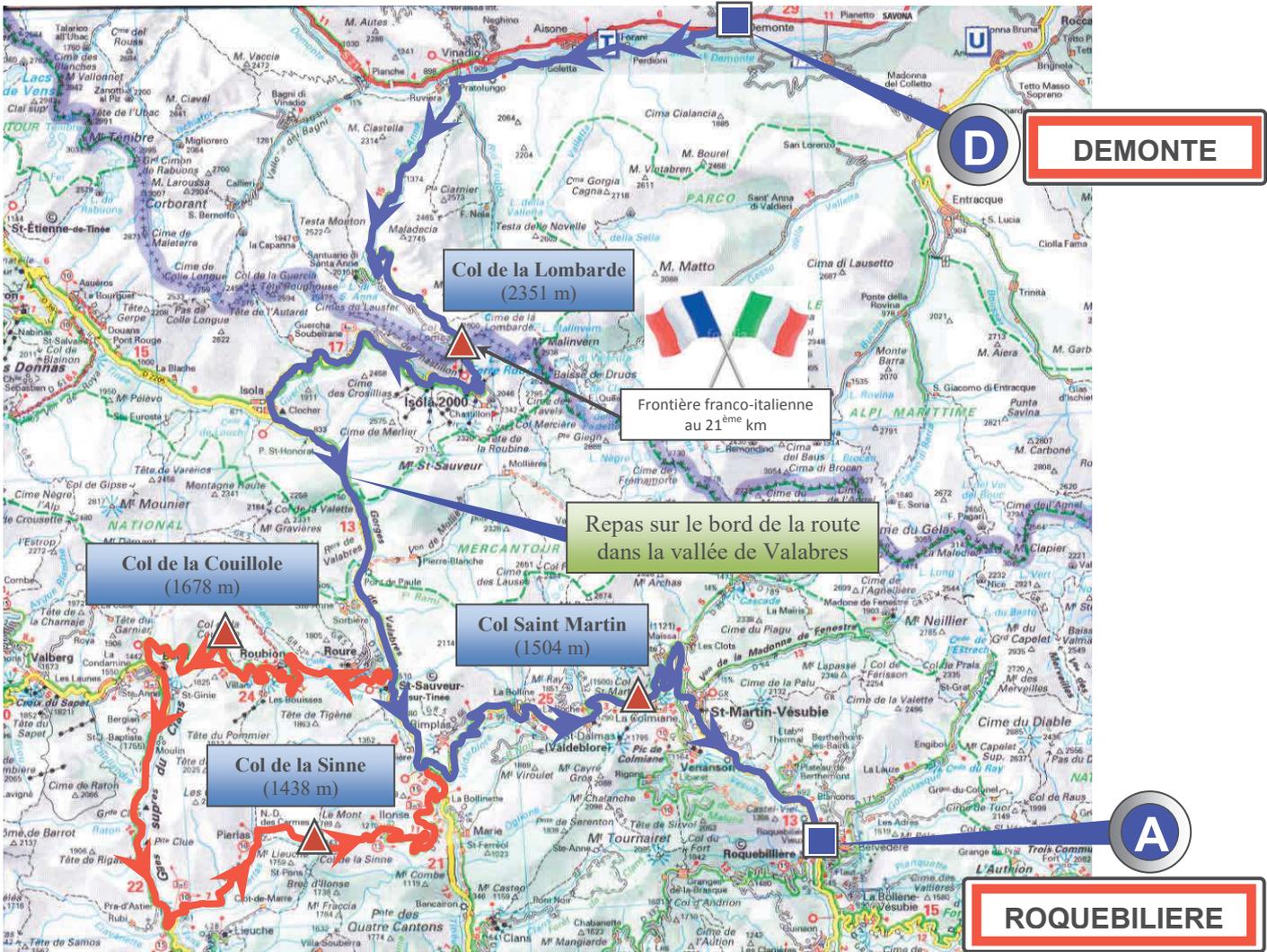
Itinéraire de la version directe avec 105 km et 2700 m de dénivelé :

| Pays | Dép. | Rtes | Dist. | Hor. | Alt. | Itinéraire | Observations |
|--------|-----------------|-------|----------|----------------|--------|---|--|
| ITALIE | Cuneo | SS21 | 0,0 km | 8h30 | 774 m | Demonte (Italie) | Départ de l'Albergo Moderno |
| | | SP337 | 5,0 km | 8h45 | 814 m | Forani | |
| | | SP337 | 8,5 km | 8h54 | 831 m | Goletta | |
| | | SP255 | 13,0 km | 9h10 | 923 m | Pratolungo | Début de l'ascension |
| | | SP255 | 25,0 km | 10h19 | 1803 m | X SP255 avec Route vers St Anna | |
| FRANCE | Alpes Maritimes | M97 | 33,5 km | 11h04 | 2351 m | ▲ Col de la Lombarde | 20,5 km d'ascension à 7,0 % de moyenne |
| | | M97 | 37,0 km | 11h09 | 2066 m | Station Isola 2000 | |
| | | M2205 | 53,5 km | 11h36 | 886 m | Isola Village | |
| | | M2205 | 58,5 km | 11h46 12h30 | 771 m | Emplacement sur la droite de la M2205 dans les gorges de Valabres | Repas en bord de route |
| | | M2205 | 67,5 km | 12h44 | 517 m | St Sauveur sur Tinée | Séparation avec la version directe |
| | | M2565 | 72,0 km | 12h53 | 473 m | X M2205/M2565 | Début ascension et parcours commun à tous |
| | | M2565 | 80,5 km | 13h38 | 995 m | La Bolline | |
| | | M2565 | 85,0 km | 14h01 | 1266 m | St Dalmas | |
| | | M2565 | 88,5 km | 14h20 | 1504 m | ▲ Col St Martin | Station de La Colmiane 16,5 km d'ascension à 6,2 % de moyenne |
| | | M2565 | 97,0 km | 14h34 | 940 m | St Martin-Vésubie | |
| | | | 105,0 km | 14h47 | 618 m | Roquebillière | Hébergement à l'hôtel St Sébastien |

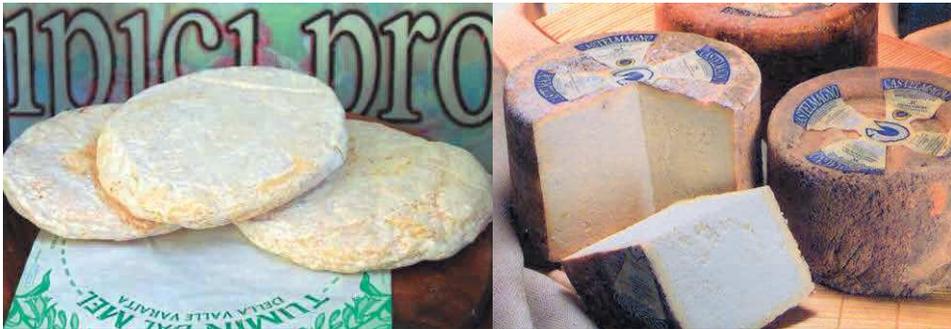
Itinéraire de la version longue avec 165 km et 4700 m de dénivelé :

| Pays | Dép. | Rtes | Dist. | Hor. | Alt. | Itinéraire | Observations |
|--------|-----------------|-------|----------|----------------------|------------------------------------|---|--|
| ITALIE | Cuneo | SS21 | 0,0 km | 8h30 | 774 m | Demonte (Italie) | Départ de l'Albergo Moderno |
| | | SP337 | 5,0 km | 8h45 | 814 m | Forani | |
| | | SP337 | 8,5 km | 8h54 | 831 m | Goletta | |
| | | SP255 | 13,0 km | 9h10 | 923 m | Pratolungo | Début de l'ascension |
| | | SP255 | 25,0 km | 10h19 | 1803 m | X SP255 avec Route vers St Anna | |
| FRANCE | Alpes Maritimes | M97 | 33,5 km | 11h04 | 2351 m | ▲ Col de la Lombarde | 20,5 km d'ascension à 7,0 % de moyenne |
| | | M97 | 37,0 km | 11h09 | 2066 m | Station Isola 2000 | |
| | | M2205 | 53,5 km | 11h36 | 886 m | Isola Village | |
| | | M2205 | 58,5 km | 11h46 12h30 | 771 m | Emplacement sur la droite de la M2205 dans les gorges de Valabres | Repas en bord de route |
| | | M30 | 67,5 km | 12h44 | 517 m | St Sauveur sur Tinée | Début de l'ascension et séparation avec la VD |
| | | M30 | 78,5 km | 13h49 | 1314 m | Roubion | |
| | | D30 | 83,5 km | 14h17 | 1678 m | ▲ Col de la Couillole | 16,0 km d'ascension à 7,2 % de moyenne |
| | | D28 | 91,0 km | 14h31 | 1438 m | Beuil | |
| | | D28 | 98,0 km | 14h43 | 1120 m | Gorges Supérieures du Cians | |
| | | D428 | 104,5 km | 14h53 | 590 m | X D28/D428 | Début de l'ascension |
| | | M59 | 111,5 km | 15h30 | 1066 m | Pierlas | |
| | | M59 | 116,5 km | 16h00 | 1438 m | ▲ Col de la Sinne | 12,0 km d'ascension à 7,0 % de moyenne |
| | | M59 | 120,0 km | 16h06 | 1173 m | Ilonse | |
| | | M2565 | 132,0 km | 16h29 | 473 m | X M2205/M2565 | Début ascension et parcours commun à tous |
| | | M2565 | 140,5 km | 17h13 | 995 m | La Bolline | |
| | | M2565 | 145,0 km | 17h37 | 1266 m | St Dalmas | |
| | | M2565 | 148,5 km | 17h56 | 1504 m | ▲ Col St Martin | Station de La Colmiane 16,5 km d'ascension à 6,2 % de moyenne |
| M2565 | 157,0 km | 18h10 | 940 m | St Martin-Vésubie | | | |
| | 165,0 km | 18h23 | 618 m | Roquebillière | Hébergement à l'hôtel St Sébastien | | |

Carte de l'itinéraire de la 6^{ème} étape entre Demonte (Italie) et Roquebillière



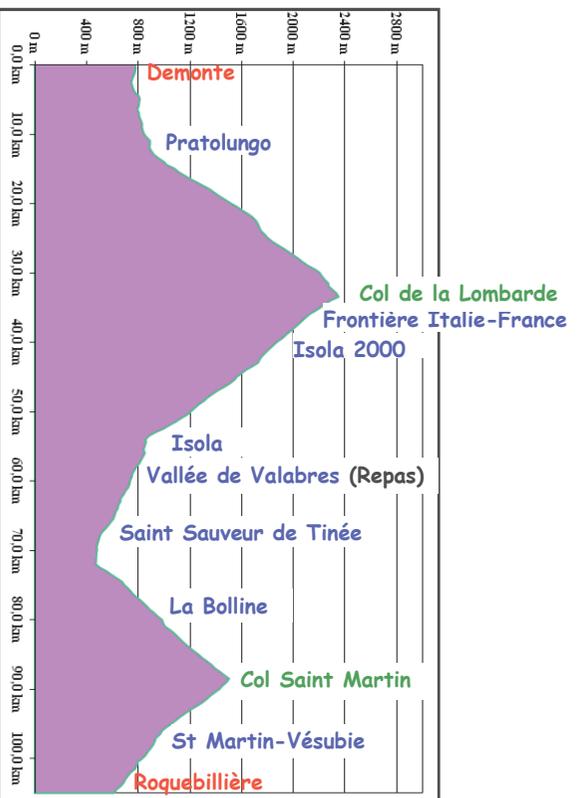
— Version directe 105 km
— Version longue 165 km
 - Repas de midi au 64^{ème} km pour tout le groupe
 sur le bord de la route dans les gorges de Valabres



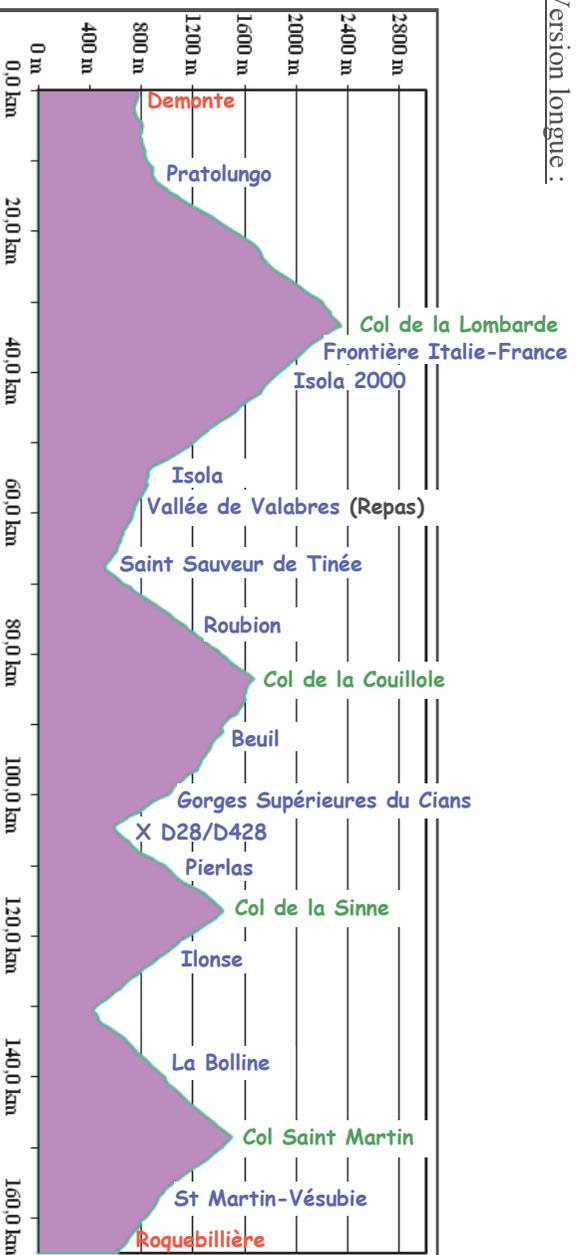
Espérons qu'avant de quitter le Piémont, nous pourrions goûter aux fromages traditionnels comme le Tumin del Mel et le Castelmagno

Profil des parcours :

Version directe :



Version longue :



Le village de Roquebillière aux portes du parc du Mercantour

Profils des ascensions de l'étape :

Ascensions escaladées par tous :

Col de la Lombarde (2351 m) : 20,5 km d'ascension

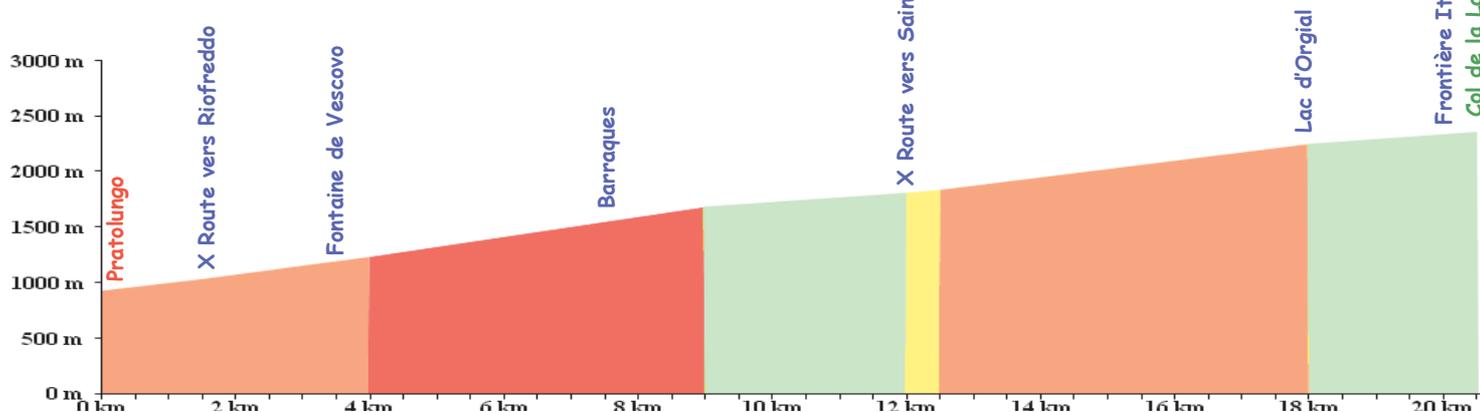
Début de l'ascension : Pratolungo

Pente moyenne : 6,97 %

Pente maxi : 9,0 % du 5^{ème} au 9^{ème} km d'ascension

Remarque : bosse escaladée par tous les participants.

Début d'ascension au 13^{ème} km.



Col de Saint Martin (1504 m) : 16,5 km d'ascension

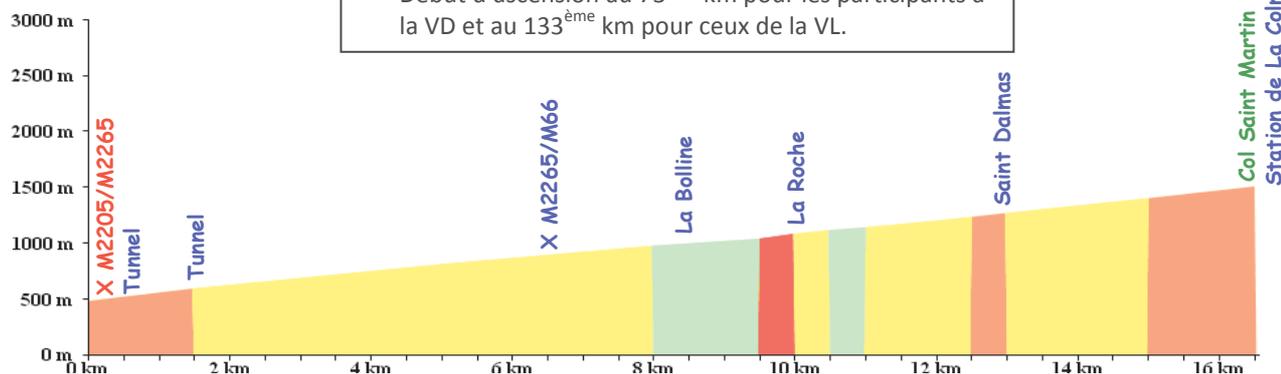
Début de l'ascension : X M2205/M2265

Pente moyenne : 6,21 %

Pente maxi : 9,0 % dans le 10^{ème} km d'ascension

Remarque : bosse escaladée par tous les participants.

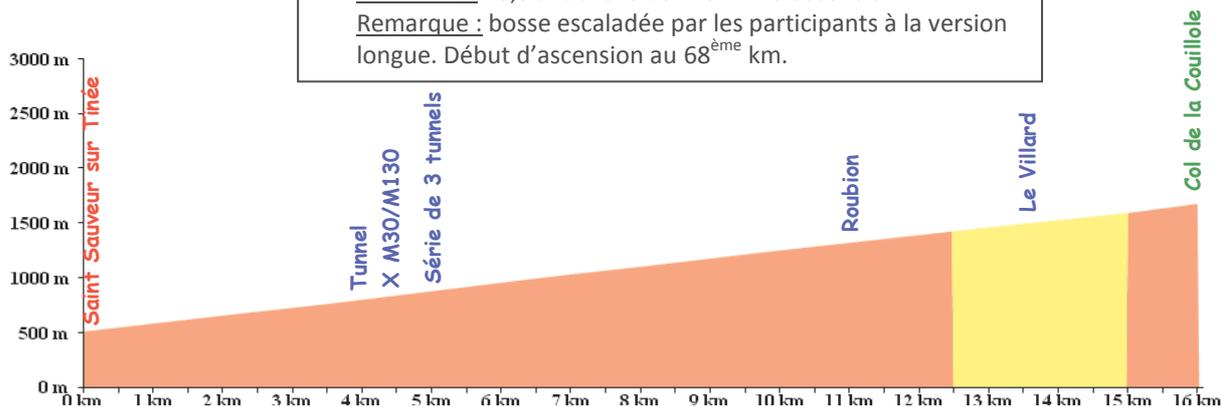
Début d'ascension au 73^{ème} km pour les participants à la VD et au 133^{ème} km pour ceux de la VL.



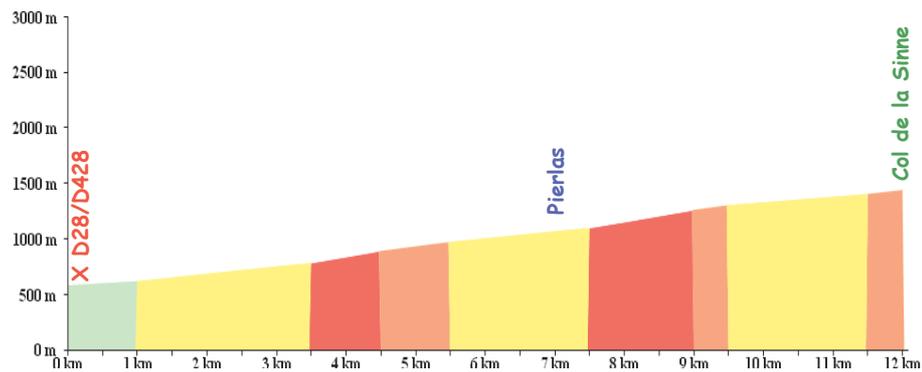
Ascensions escaladées par la version directe :

Aucune ascension escaladée seulement par les participants à la version directe sur cette étape.

Col de la Couillole (1678 m) : 16 km d'ascension
 Début de l'ascension : Saint Sauveur sur Tinée
 Pente moyenne : 7,31 %
 Pente maxi : 8,5 % dans le dernier km d'ascension
 Remarque : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 68^{ème} km.



Col de la Sinne (1438 m) : 12,0 km d'ascension
 Début de l'ascension : X D28/D428
 Pente moyenne : 7,15 %
 Pente maxi : 11 % dans le 5^{ème} km d'ascension
 Remarque : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 105^{ème} km.

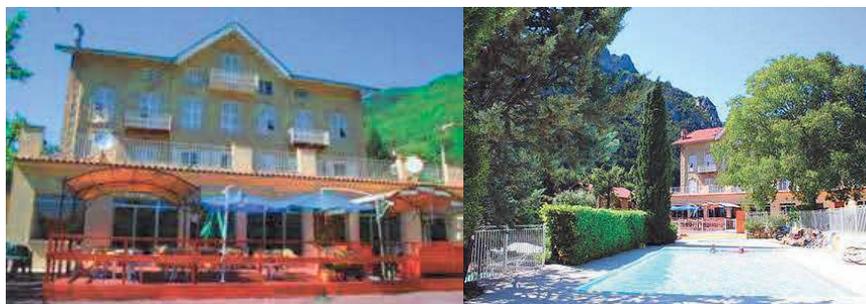


Hôtel retenu à Roquebillière :

- **Hôtel Saint Sébastien**
 Avenue de Verdun,
 06450 ROQUEBILIERE,
 Tél : 04-93-03-09-01

Site : <http://www.hotel-saintsebastien06.com/>

L'hôtel possède une piscine.



Hôtel St Sébastien à Roquebillière : vue du côté de la route et de sa piscine.

Horaires des petits déjeuners du vendredi 28 juin:

- 7h00 pour l'ensemble du groupe

Notes personnelles: