

Vendredi 28 juin : 7^{ème} étape entre Roquebillière et Menton

Présentation de l'étape :

Cette 7^{ème} étape et dernière étape conduira les cyclistes de Roquebillière à Menton, sur les bords de la Méditerranée, à travers les routes des Alpes Maritimes. Pour cette étape, il n'y aura qu'une seule version.

Pour la 7^{ème} étape il y a qu'une seule possibilité :

- version unique avec 68 km et 1500 m de dénivelé

Pour le dernier, il faudra se lever tôt pour ne pas rater le train à Menton. En effet, le petit-déjeuner sera pris à partir de 7h pour un départ à 8h. Après avoir traversé le village de Roquebillière, tous le groupe continuera à descendre la vallée de la Vésubie sur 4 km avant de débiter l'ascension du col de Turini. Ce col, situé dans l'arrière pays niçois sur la Route des Grandes Alpes, permet de relier la vallée de la Vésubie à la vallée de la Bévéra. Ce col est célèbre dans le monde du rallye automobile puisqu'il est souvent emprunté par le rallye Monte-Carlo pour une spéciale au départ de Sospel jusqu'à La Bollène. Pour nous, cette ascension sera l'occasion de s'offrir un dernier et beau défi puisqu'il faudra tout de même gravir les 1100 m de D+ en 15,5 km soit une moyenne de 7,1 % et se payer de jolis passages dont le plus dur propose 600 m à 9% ! Les coureurs du Tour de France l'ont emprunté à 3 reprises dont la dernière fois en 1973. Il devrait être au programme de la 2^{ème} étape du Tour 2020 qui s'élancera de Nice. L'arrivée de la 7^{ème} étape du Paris-Nice 2019 a été jugée au sommet et à vu la victoire du colombien Daniel Martinez. Ils l'ont escaladé par le versant que nous allons le monter mais je n'ai pas trouver le temps qu'ils ont mis pour le gravir, sur Strava c'est Rudy Mollard qui a le meilleur temps en 44mn39s. Avis aux amateurs, vous pouvez vous lâcher c'est la dernière ascension difficile !

Les 3 premiers kilomètres seront les moins durs pour rallier le village de La Bollène-Vésubie, village perché sur un éperon. Ce qui permettra de terminer l'échauffement. Depuis plusieurs siècles, les agriculteurs ont développé une activité pastorale orientée essentiellement vers la production fromagère. Toutes les étapes de la fabrication sont réalisées dans les fromageries d'alpage appelées Vacheries. Les fromages de la Vésubie, qu'ils soient de vaches, de chèvres ou de brebis, sont élaborés à partir de lait cru souvent réchauffés au feu de bois. La Bollène-Vésubie a su conserver et valoriser la tradition montagnarde et pastorale puisqu'on compte aujourd'hui environ 2 500 ovins et une cinquantaine de vaches sur la commune, auxquelles il faut ajouter les troupeaux "étrangers" transhumant début juin vers les alpages pour ne redescendre que pour l'hiver. Plus proche station de ski de la Côte d'Azur, La Bollène propose également un large éventail des disciplines de neige au Col de Turini: ski alpin, randonnées à ski ou raquettes, luge. Le village est devenu une importante station de villégiature. Encore 1,5 km avec une pente relativement calme jusqu'au petit tunnel qui ne nécessitera pas d'éclairage, et nous aborderons les 11 derniers kilomètres avec une pente soutenue et régulière. Heureusement le cadre nous fera oublier le mal aux jambes. Une série d'épingles et une bienfaisante forêt de conifères qui vous abritera dans la partie dans la partie finale nous permettra d'arriver au sommet du dernier gros morceau de notre traversée des Alpes. La Départementale 2566 entre Turini et Sospel que nous allons



Curieux viaduc pour accéder à la chapelle ND de la Ménour à Moulinet

emprunter est un ouvrage monumental, porté par des murs d'une dizaine de mètres de hauteur à certains endroits et avec des virages impressionnants. La descente débutera en forêt avec une série de lacets pour rejoindre la vallée de la Bévéra. Là nous trouvera une courte un peu plus linéaire qui suit le lit de la rivière. La route très étroite passera un petit tunnel avant d'arriver au village du Moulinet. L'agriculture, principalement l'élevage ovin, ainsi que l'exploitation forestière, sont avec le tourisme les principales sources d'emploi au village. A la sortie du village, la route continue sa route le long de la vallée et au détour d'un virage nous apercevrons la chapelle Notre Dame de la Ménour et son gigantesque escalier d'accès composé d'un viaduc à 3 voûtes qui passe au dessus de la route. Un travail titanesque pour la fin du XIX^{ème} siècle. La route s'engagera ensuite dans une vallée plus encaissée appelée gorges du Piaon. La vallée s'élargira ensuite de plus en plus et la pente s'atténuera avant d'arriver à Sospel. Cette petite ville vivait de l'agriculture avec des terrasses d'oliviers, depuis les années 70 grâce aux voies de communication la population a doublé pour atteindre 4 000 h. En effet, beaucoup d'habitants travaillent aujourd'hui sur Nice, Monaco ou Menton. En arrivant dans la ville, nous longerons la Bévéra et nous pourrions voir le pont Vieux. Ce pont fortifié enjambe la Bévéra qui coupe en deux parties la ville. Il fut bâti au début du XIII^{ème} siècle sans doute en bois puis reconstruit en pierre en 1522. Selon la tradition sa tour centrale aurait servi de poste de péage entre le Piémont et la Méditerranée sur la fameuse Route royale du Sel entre Nice et Turin. Là commencera la dernière ascension du périple. Le col de Castillon ne présente pas de difficulté majeure avec ses 7 km à 5,1 % de moyenne. Il assure la liaison routière entre la vallée de la Bévéra au nord et la ville de Menton au sud. Il est peu fréquenté par les voitures car un tunnel réservé aux véhicules motorisés permet de l'éviter. La route s'élèvera gentiment d'abord en lacets. La forêt très espacée nous permettra d'avoir de jolis points de vue sur la vallée et les sommets environnants. Attention il va faire chaud dans cette ascension. Au sommet, il faudra passer un tunnel où à la sortie nous pourrions apercevoir la Grande Bleue. Il ne restera qu'à plonger sur Menton sur une route très sinueuse donc prudence pour cette dernière descente avec une fin en zone urbaine pour la traversée de la ville de Menton. Cette ville d'à peine 30 000 h est située à la frontière franco-italienne. Menton dispose d'un climat méditerranéen exceptionnel avec des hivers doux et ensoleillés et des étés chauds et secs. Variant de 8 degrés en janvier à 28 en août, Menton dispose d'un microclimat qui la protège des vents froids venus des Alpes. Du fait de ce climat, la culture des agrumes et notamment des citrons a contribué à la renommée de la ville. On cultive le Citron de Menton depuis le XV^{ème} siècle. L'apogée de sa culture arrive au XVIII^{ème} siècle. À une époque où chaque région est reconnue pour sa spécialité, le Citron de Menton est en plein essor. Bientôt des millions de citrons quitteront la ville pour voyager jusqu'en Russie ou aux Etats-Unis. Ils sauveront de nombreux marins du scorbut, qui sévit alors sur les navires. Dans les années 1800, on compte 80 000 citronniers sur les flancs de la cité. Le déclin s'amorce dès la fin du XIX^{ème} siècle avec l'absence de port. Le gel de 1956 et l'activité touristique croissante sonneront le glas de cette activité agricole. Aujourd'hui, le Citron de Menton est d'autant plus noble qu'il est rare. Dans la ville des jardins, on compte le nombre d'agrumiculteurs sur les doigts d'une main. Toutefois des opérations de promotion de replantation sont régulièrement menées depuis les années 80, par les pouvoirs locaux, pour relancer cette culture identitaire. Avec un milieu naturel montagneux, Menton ne permet pas d'industrialiser la culture sur un mode intensif. La taille des parcelles et leur accès particulièrement difficile empêchent toute mécanisation. L'homme y perpétue encore la tradition à la force de ses bras avec de faibles quantités produites. Le Citron de Menton n'a d'autre choix que d'être authentique. La qualité n'en est que meilleure...

Au moment du carnaval, la fête du Citron se tient tous les ans depuis 1934. Les chars et sculptures présentés au carnaval sont créés à partir de citrons et d'oranges. Au cœur de la ville, la basilique Saint-Michel-Archange est un joyau de l'art baroque, elle a été construite en 1619.



Ascension groupée du dernier col du périple avec le col de Castillon au dessus de Sospel avant de plonger sur Menton (Périple 2006)

Après avoir traversé la ville, nous pouvons obtenir, enfin, la récompense, après une semaine d'effort, avec un petit défilé le long du littoral pour atteindre la plage Rondelli. Un petit bain sera le bienvenu après cette semaine de vélo bien remplie.



Plage Rondelli à Menton, arrivée de notre périple 2019

Itinéraire de la 7^{ème} étape:

Itinéraire de la version unique avec 68 km et 1500 m de dénivelé :

Dép	Routes	Hor.	Km	Alt	Itinéraire	Observations
Alpes - Maritimes	M2565	0,0 km	8h00	618 m	Roquebillière	Départ de l'hôtel Saint Sébastien
	M70	4,0 km	8h07	505 m	X M2665/M70	Début ascension
	M70	7,0 km	8h23	680 m	La Bollène-Vésubie	
	M70	9,5 km	8h37	853 m	Tunnel	
	D2566	19,5 km	9h34	1608 m	▲ Col de Turini	15,5 km d'ascension à 7,1 % de moyenne
	D2566	31,0 km	9h53	807 m	Moulinet	
	D2566	38,0 km	10h06	601 m	Gorges du Piaon	
	D2566	44,0 km	10h17	348 m	Sospel	Début ascension
	D2566	51,0 km	10h50	706 m	▲ Col de Castillon	7,0 km d'ascension à 5,1 % de moyenne
	D2566	54,0 km	10h55	528 m	Castillon	
		65,0 km	11h14	25 m	Menton centre-ville	
	D6007	66,0 km	11h16	9 m	Menton bord de mer	
		68,0 km	11h20	3 m	Plage Rondelli à Menton	Baignade, douche possible sur la plage. Repas sur le bord de la plage (700 m de la gare)



Gérard, Michel, Hervé et Eric n'ont pas pu résister à l'arrivée du périple. Ils ont plongé dans la Grande Bleue (Périple 2006)



Arrivée sur les bords de la Méditerranée dans les rues de Menton (Périple 2006)



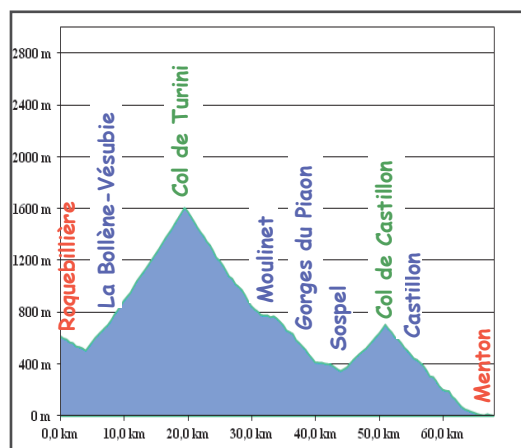
Citron spécialité de la ville de Menton

Carte de l'itinéraire de la 7^{ème} étape entre Roquebillière et Menton



— Version unique 68 km
- Repas de midi après l'arrivée sur la plage du Casino à Menton

Profil du parcours :
Version unique :



Profils des ascensions de l'étape :

Ascensions escaladées par tous :

Col de Turini (1608 m) : 15,5 km d'ascension.

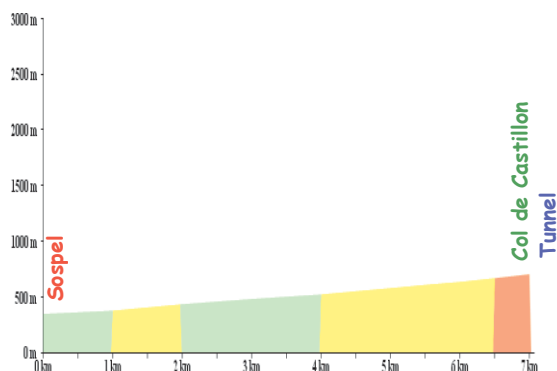
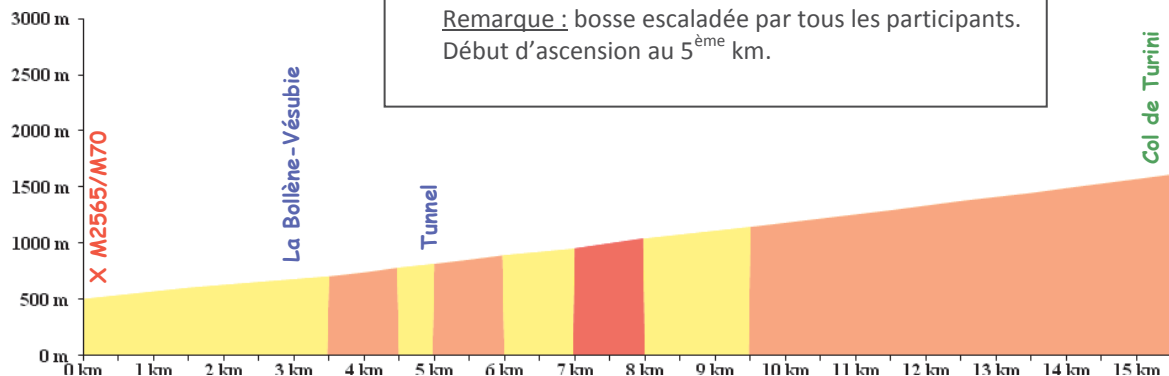
Début de l'ascension : X M2565/M70

Pente moyenne : 7,12 %

Pente maxi : 9,0 % au 8^{ème} km d'ascension

Remarque : bosse escaladée par tous les participants.

Début d'ascension au 5^{ème} km.



Col de Castellon (706 m) : 7 km d'ascension.

Début de l'ascension : Sospel

Pente moyenne : 5,11 %

Pente maxi : 7,2 % dans les 500 derniers mètres d'ascension

Remarque : bosse escaladée par tous les participants.

Début d'ascension au 45^{ème} km.

Pas d'hébergement :

- **Soit retour en train vers Ambérieu en Bugey :**
Départ à 13h39 en gare de Menton-Garavan et arrivée à 21h01
- **Soit retour en fourgon vers Ambérieu en Bugey :** 540 km et 6h30 de route environ
Départ vers 13h30 et arrivée à 20h00

Notes personnelles: