



LA GRANDE TRAVERSEE DES ALPES DU 23/06 au 30/06/2021

Le blog : le CTV fait sa GTA



1. LE CLUB

[10.6.21](#)

Le Cyclotourisme Védasien a été créé en 2015. Club adhérent de la Fédération Française de Cyclotourisme (FFVélo), il compte aujourd'hui une soixantaine de membres.

Le CTV propose une palette d'activités :

- **La route, qui rassemble la majorité de ses membres. Les cyclistes sont répartis au sein de deux groupes distincts : le groupe sportif et le groupe Audax,**
- **Le Vélo Tout Terrain,**
- **Le Vélo à Assistance Electrique, activité nouvelle réservée soit à des cyclistes qui découvrent la pratique du vélo, soit à des cyclistes n'étant plus en capacité pour diverses raisons d'effectuer les parcours "route" classiques.**

Le site Internet du CTV détaille l'ensemble de ses activités. Il est consultable à l'adresse suivante : www.cyclotourisme-vedasien.fr



Saint-Jean-de-Védas

Midi Libre : 02 Mai 2021

En juin, les cyclos vont traverser les Alpes

Depuis sa création, le CTV (Cyclotourisme védasien) a bien évolué. Après la section "Route" et la section "VTT", c'est maintenant la section des VAE (vélo à assistance électrique) qui voit le jour. Des parcours spécifiques sont édités chaque mois sur le site du club, les départs se faisant principalement à partir du château du Terral. Bien entendu les distances et gestes barrières sont appliqués par tous durant ces sorties, afin d'être en conformité avec les consignes sanitaires.

Cette année, malgré la période incertaine et une année 2020 où le home-trainer a trop souvent remplacé le vélo sur l'asphalte des routes, un groupe de 9 cyclos s'est lancé dans un défi

sportif, celui de faire la GTA (Grande traversée des Alpes) de Thonon (lac de Genève) à Menton, sur la Méditerranée. Au final, et en 7 jours, cela représente pas moins de 700 km et 17 cols mythiques (dont l'Iséran, le Galibier, le Lautaret, l'Izoard, la Cayolle, le Turini) avec 17 000 m de dénivelé. Ils franchiront ces cols entre le 23 et le 29 juin pour profiter au mieux du début de l'été.

Pour réussir ce défi, la préparation a été adaptée à tous les niveaux. La logistique, qui reste un élément important à ne pas négliger, et surtout l'entraînement, commencé dès le début mars. Le groupe évolue à raison de trois sorties par semaine, profitant des parcours variés et



Des retrouvailles sportives et conviviales avec un beau défi en tête.

accidentés sur les routes déjà bien connues de l'Hérault.

Il ne reste plus qu'à leur souhaiter de réaliser ce projet avec succès et dans les meilleures

conditions possible.

> Ctv contact : www.cyclotourismevedasien.fr - Tél : 06 48 30 46 42

► Correspondant Midi Libre : 04 67 42 74 56



Le Cyclotourisme Védasien a été créé en 2015. Club adhérent de la Fédération Française de Cyclotourisme (FFVélo), il compte aujourd'hui une soixantaine de membres.

Le CTV propose une palette d'activités :

- **La route, qui rassemble la majorité de ses membres. Les cyclistes sont répartis au sein de deux groupes distincts : le groupe sportif et le groupe Audax,**
- **Le Vélo Tout Terrain,**
- **Le Vélo à Assistance Electrique, activité nouvelle réservée soit à des cyclistes qui découvrent la pratique du vélo, soit à des cyclistes n'étant plus en capacité pour diverses raisons d'effectuer les parcours "route" classiques.**

Le site Internet du CTV détaille l'ensemble de ses activités. Il est consultable à l'adresse suivante : www.cyclotourisme-vedasien.fr



Saint-Jean-de-Védas

Midi Libre : 02 Mai 2021

En juin, les cyclos vont traverser les Alpes

Depuis sa création, le CTV (Cyclotourisme védasien) a bien évolué. Après la section "Route" et la section "VTT", c'est maintenant la section des VAE (vélo à assistance électrique) qui voit le jour. Des parcours spécifiques sont édités chaque mois sur le site du club, les départs se faisant principalement à partir du château du Terral. Bien entendu les distances et gestes barrières sont appliqués par tous durant ces sorties, afin d'être en conformité avec les consignes sanitaires.

Cette année, malgré la période incertaine et une année 2020 où le home-trainer a trop souvent remplacé le vélo sur l'asphalte des routes, un groupe de 9 cyclos s'est lancé dans un défi

sportif, celui de faire la GTA (Grande traversée des Alpes) de Thonon (lac de Genève) à Menton, sur la Méditerranée. Au final, et en 7 jours, cela représente pas moins de 700 km et 17 cols mythiques (dont l'Iséran, le Galibier, le Lautaret, l'Izoard, la Cayolle, le Turini) avec 17 000 m de dénivelé. Ils franchiront ces cols entre le 23 et le 29 juin pour profiter au mieux du début de l'été.

Pour réussir ce défi, la préparation a été adaptée à tous les niveaux. La logistique, qui reste un élément important à ne pas négliger, et surtout l'entraînement, commencé dès le début mars. Le groupe évolue à raison de trois sorties par semaine, profitant des parcours variés et



Des retrouvailles sportives et conviviales avec un beau défi en tête.

accidentés sur les routes déjà bien connues de l'Hérault.

Il ne reste plus qu'à leur souhaiter de réaliser ce projet avec succès et dans les meilleures

conditions possible.

> Ctv contact : www.cyclotourisme-vedasien.fr - Tél. : 06 48 30 46 42

► Correspondant Midi Libre : 04 67 42 74 56

2. LE PROJET : LES PARTICIPANTS

[9.6.21](#)

LE PROJET

Il y a deux ans, Thierry avait envisagé d'effectuer la Grande Traversée des Alpes. Mais, un problème physique l'avait alors contraint à renoncer.

Depuis, au travers des activités les plus sportives du CTV (Transversales, cyclomontagnardes), a cheminé l'idée d'organiser au sein du club cette traversée.

Le projet a véritablement pris forme à partir du mois de Septembre 2020 avec la mise en place des premières réunions préparatoires.

La traversée est prévue en sept étapes du Mercredi 23 Juin au Mardi 30 Juin.

Au départ, un nombre de 13 participants était envisagé. C'est au final, 8 cyclistes qui sont engagés dans cette aventure.

Partir du Lac Léman pour rejoindre à vélo la Méditerranée, traverser les Alpes Françaises du Nord au Sud, se lancer à l'assaut des plus beaux cols routiers, un voyage inoubliable pour notre groupe de passionnés et un superbe défi à relever.



LES PARTICIPANTS

Un groupe uni, homogène et solidaire dont il est bien agréable de faire parti.

Une présentation rapide :





Thierry, l'organisateur





Patrick R., le top niveau





Patrick N., le petit jeune



Patrice, le roumegaïre ou encore la plaque





Christian, le sage, la "fleur aux dents"





Maurice, notre serre file préféré





Philou, le GPS du groupe modèle carte Michelin





Pierre, le blogueur



DES PAYSAGES SUBLIMES VISITES : 18/05/2021 NAVACELLES



LES GORGES DU TARN : 18/06/2021



3. LA PREPARATION

10.6.21

Le caractère exigeant, sur les plans physique et sportif, du parcours de la traversée des Alpes exigeait une importante préparation de l'ensemble des participants.

Cette préparation a débuté dès le mois de Février 2021 sous la forme d'une sortie spécifique programmée les mardis. En complément, chacun des participants, s'est astreint à rouler soit avec le club, soit individuellement, une à deux fois supplémentaires par semaine.

Chacun a craint que le confinement du mois d'avril ne mette à mal la concrétisation du projet. Mais, malgré la contrainte du rayon des 10 km, des parcours d'une centaine de kilomètres et d'un dénivelé souvent supérieur à 1000 m, ont été tracés permettant ainsi de maintenir un bon niveau de condition physique.

Ci-dessous, mois par mois, le détail de la préparation effectuée.

Février, Mars 2021 :

- Mardi 09 Février : sortie en Camargue, 115 km,**
- Mercredi 17 Février : Saint Bazille de Montmel, Sommières, Saint Drézéry : 111 km,**
- 02 Mars : Ferrières les Verreries : 118 km, 1219 m D+,**
- 09 Mars : Les Lavagnes par Montpeyroux : 120 km, 1472 m D+,**
- 16 Mars : Mèze, le Salagou : 137 km, 1286 m D+,**

- 23 Mars : Ferrières les Verreries, les gorges de l'Hérault, 130 km, 1426 m D+,

- 30 Mars : Tour du Département, 210 km, 1704 m D+



Mai, Juin 2021

- 04 Mai : Somail, Espinouse : 129 km, 2181 m D+,

- 12 Mai : Col de la Merquièrre, de Dio, de Layrac, de Thalys, de Notre Dame, du Perthus : 140 km, 2047 m D+,

- 18 Mai : Le Cirque de Navacelles : 167 km, 2425 m D+,

- 25 Mai : Autour de Lodève : 137 km, 2622 m D+,

- 01 Juin : les Cévennes : 153 km, 2854 m D+,

- 08 Juin : Traversées des Causses : 148 km, 2632 m D+.





Au final : un total de 1815 km pour un dénivelé positif de 22000 m effectué lors des sorties spécifiques "préparation".

Avec le cumul des sorties club et individuelles réalisées, soit un chiffre moyen de 100 km par semaine et 1000 m de D+, on calcule un total minimum d'environ 4000 km réalisés pour un dénivelé positif de 45000 m depuis le mois de Février.

La préparation s'achève. Une dernière chaude sortie ce mardi du côté des Monts d'Orb et un sympathique repas partagé à l'issue de ce dernier rendez-vous sportif avant le départ.



La forme physique est au rendez-vous. Il est temps maintenant de relever ce beau défi.



4. LE PARCOURS

[11.6.21](#)

LA GRANDE TRAVERSEE DES ALPES

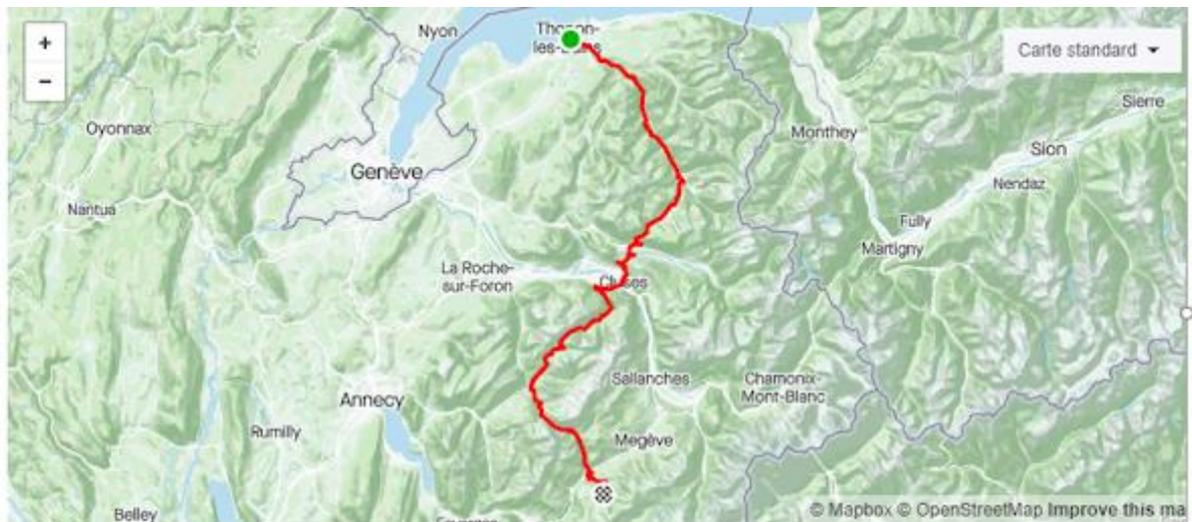
687 KM de Thonon les Bains à Menton

Un dénivelé positif cumulé de 17363 m

JOUR 1 / 23/06/2021

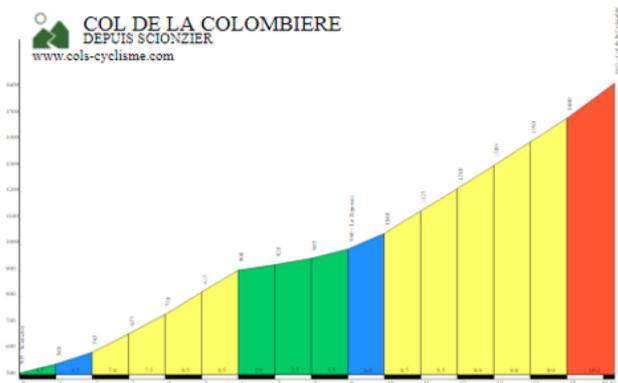
THONON LES BAINS / NOTRE DAME DE BELLECOMBE

122 km / 3213 m D+

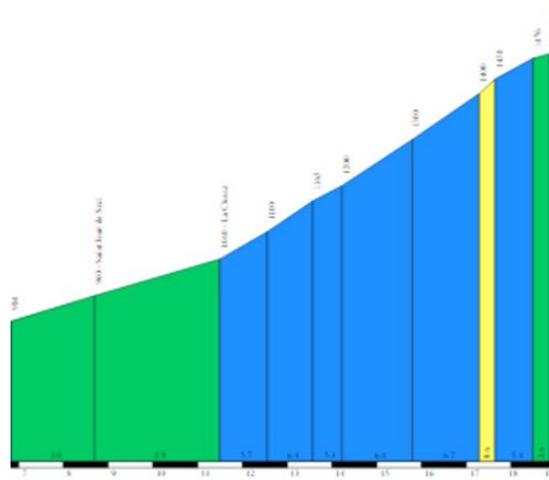




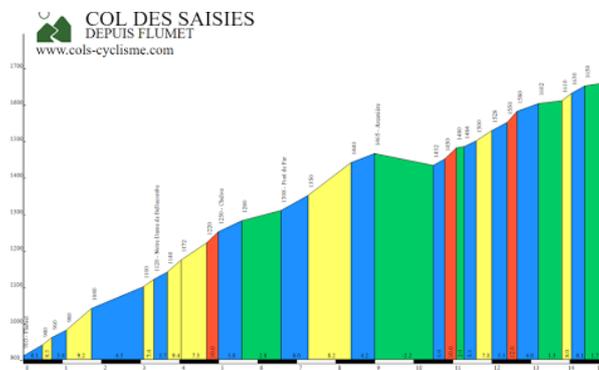
Nom : **Col des Gets**
 Altitude : **1163 m**
 Ouverture :  Ouvert
 Départ : Morzine
 Longueur : 7.40 km
 Dénivellation : 277 m
 % Moyen : 3.74%
 % Maximal : 6.0%
 Massif : Giffre & Chablais, France



Nom : **Col de la Colombière**
 Altitude : **1613 m**
 Ouverture :  Ouvert
 Départ : Scionzier
 Longueur : 16.30 km
 Dénivellation : 1108 m
 % Moyen : 6.8%
 % Maximal : 10.2%
 Massif : Aravis, France



Col des Saisies / 1486 m altitude

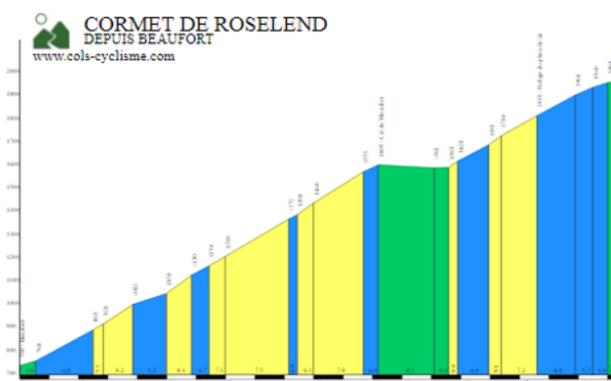
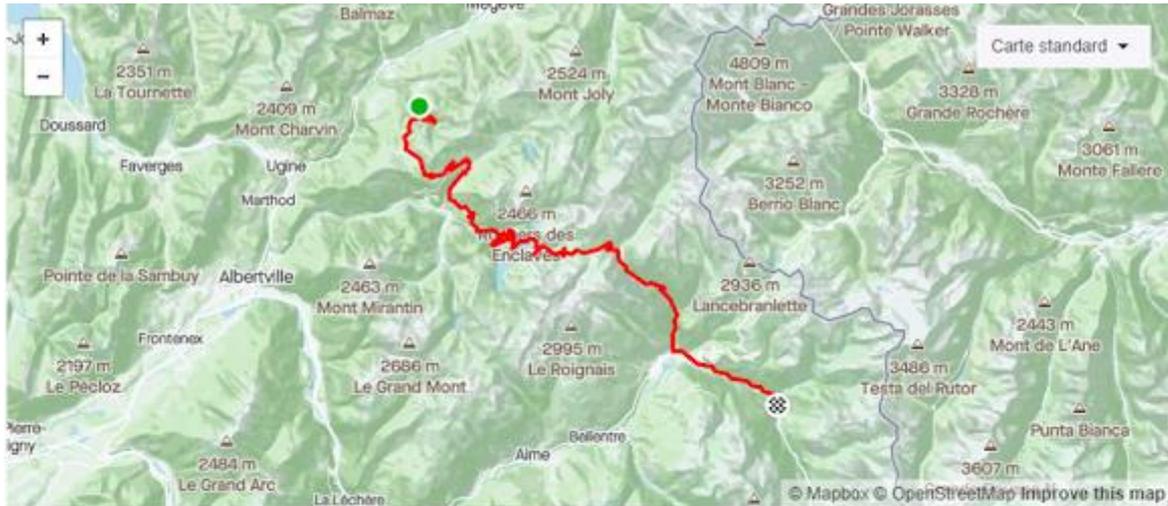


Nom :	Col des Saisies
Altitude :	1657 m
Ouverture :	Ouvert
Départ :	Flumet
Longueur :	14.80 km
Dénivellation :	747 m
% Moyen :	5.05%
% Maximal :	10.8%
Massif :	Beaufortain, France

JOUR 2 / 24/06/2021

NOTRE DAME DE BELLECOMBE / SAINTE FOY DE TARENTOISE

71 KM / 1854m D+

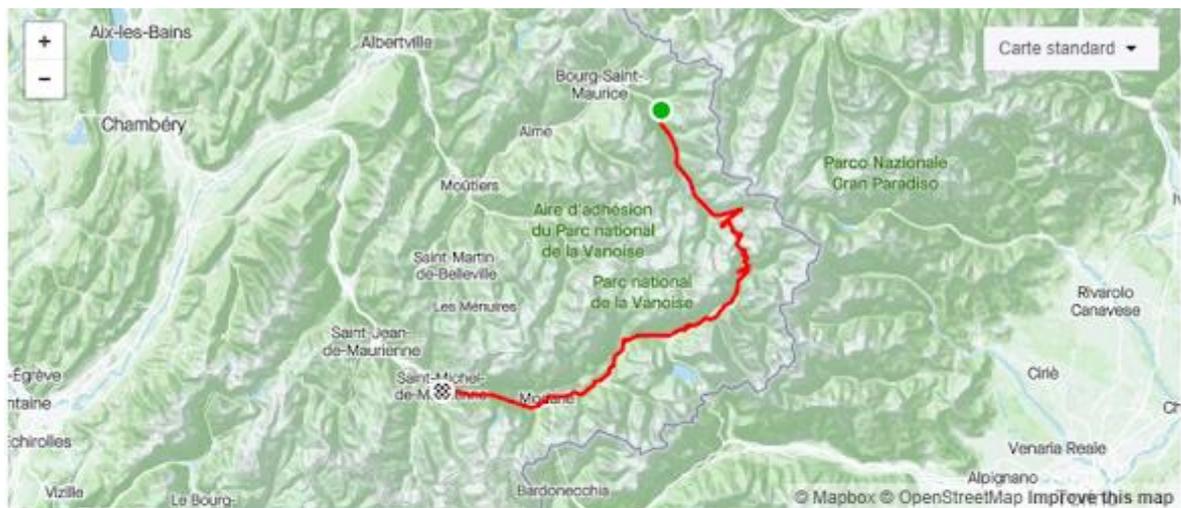


Nom :	Cornet de Roselend
Altitude :	1968 m
Ouverture :	 Fermé
Départ :	Beaufort
Longueur :	20.30 km
Dénivellation :	1227 m
% Moyen :	6.04%
% Maximal :	9.6%
Massif :	Beaufortain, France

JOUR 3 / 25/06/2021

SAINTE FOY DE TARENTOISE / SAINT MICHEL DE MAURIENNE

108 km / 2105 m D+



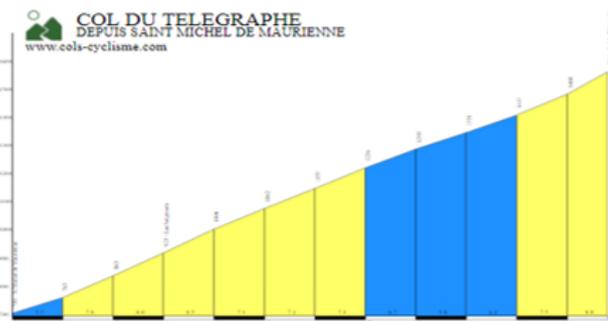
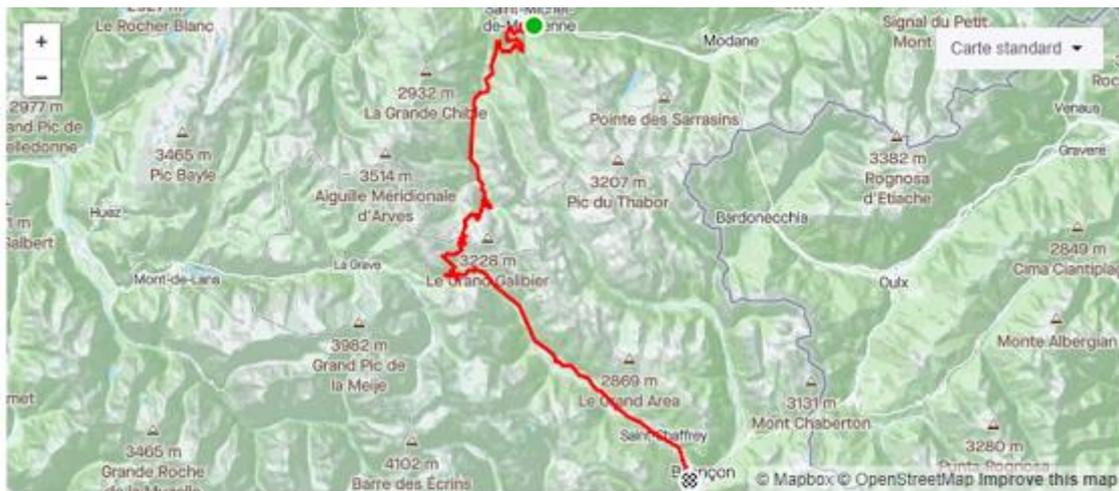


Nom : **Col de l'Iseran**
 Altitude : **2764 m**
 Ouverture : ❄️ Fermé
 Départ : Bourg Saint Maurice
 Longueur : 48.00 km
 Dénivellation : 1955 m
 % Moyen : 4.07%
 % Maximal : 6.9%
 Massif : Vanoise, France

JOUR 4 / 26/06/2021

SAINT MICHEL DE MAURIENNE / BRIANCON

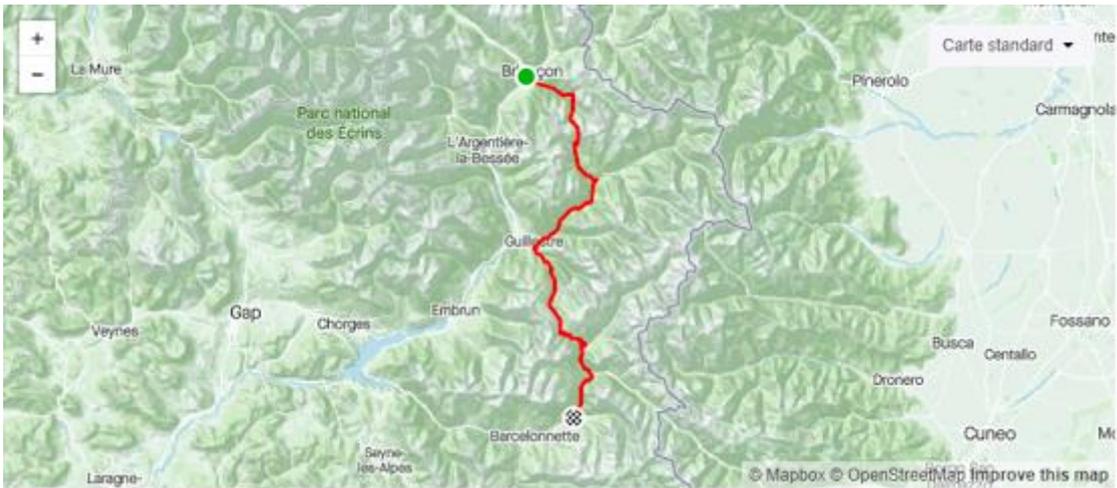
72 km / 2140 m D+



JOUR 5 / 27/06/2021

BRIANCON / JAUSIERS

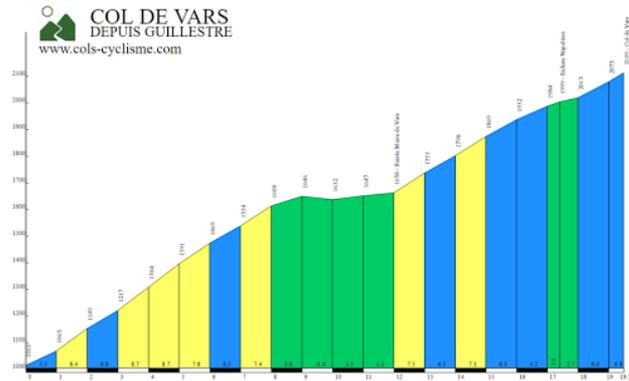
95 km / 2717 m D+



 COL DE L'IZOARD
DEPUIS BRIANCON
www.cols-cyclisme.com



Nom : **Col de l'izoard**
 Altitude : **2360 m**
 Ouverture :  Ouvert
 Départ : Briançon
 Longueur : 19.00 km
 Dénivellation : 1105 m
 % Moyen : 5.82%
 % Maximal : 9.4%
 Massif : Queyras, France

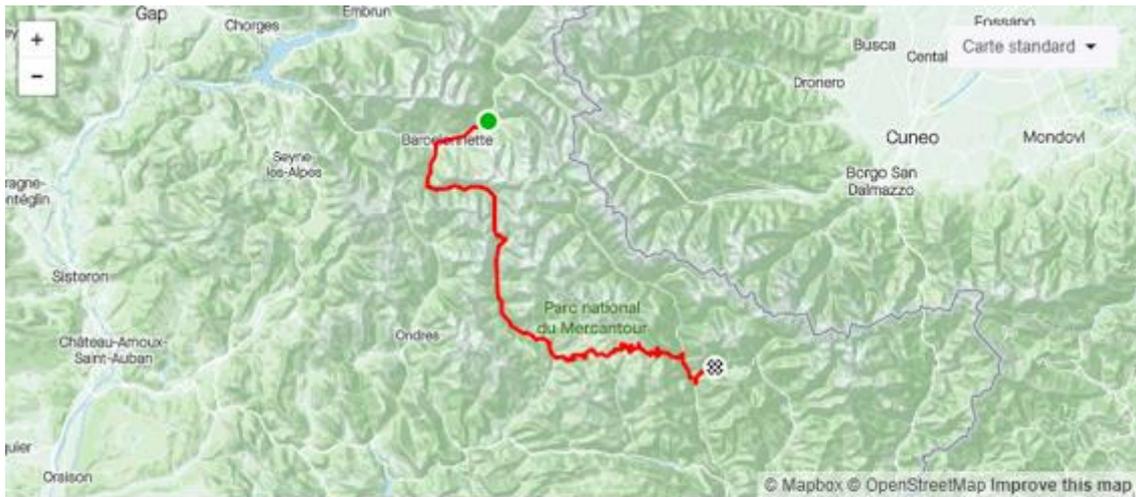


Nom : **Col de Vars**
 Altitude : **2108 m**
 Ouverture :  Ouvert
 Départ : Guillestre
 Longueur : 19.40 km
 Dénivellation : 1111 m
 % Moyen : 5.73%
 % Maximal : 8.7%
 Massif : Ubaye, France

JOUR 6 / 28/06/2021

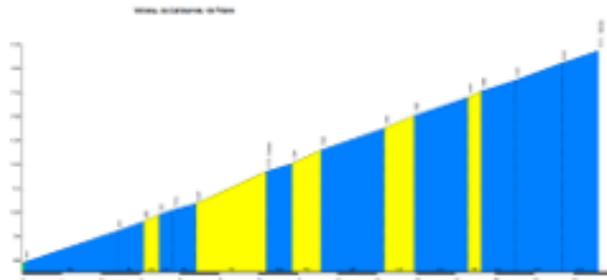
JAUSIERS / VALDEBLORE

123 km / 3174 m D+

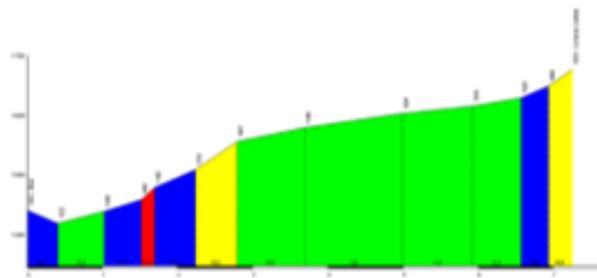


Nom : **Col de la Cayolle**
 Altitude : **2326 m**
 Ouverture :  Ouvert
 Départ : Barcelonnette
 Longueur : 29.10 km
 Dénivellation : 1190 m
 % Moyen : 4.09%
 % Maximal : 8.2%
 Massif : Mercantour, France

 Profil

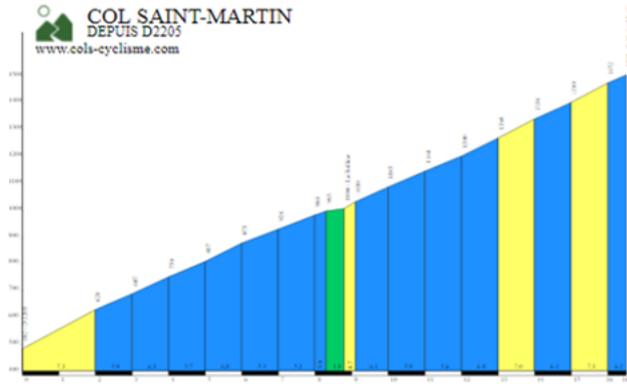


Nom : **Col de Valberg**
 Altitude : **1671 m**
 Départ : Guillaumes
 Longueur : 14.60 km
 Dénivellation : 880 m
 % Moyen : 6.03%
 % Maximal : 7.6%
 Massif : Mercantour, France



Nom : **Col de la Couillole**
 Altitude : **1678 m**
 Départ : Beuil
 Longueur : 7.20 km
 Dénivellation : 236 m
 % Moyen : 3.28%
 % Maximal : 11.2%
 Massif : Mercantour, France


COL SAINT-MARTIN
 DEPUIS D2205
 www.cols-cyclisme.com



Nom :	Col Saint-Martin
Altitude :	1503 m
Départ :	D2205
Longueur :	16.50 km
Dénivellation :	1021 m
% Moyen :	6.19%
% Maximal :	9.0%
Massif :	Mercantour, France

Nom :	Col de Turini
Altitude :	1604 m
Départ :	Sospel
Longueur :	24.00 km
Dénivellation :	1244 m
% Moyen :	5.18%
% Maximal :	9.3%
Massif :	Alpes maritimes, France

5. Etape 1 : Thonon les Bains, Notre Dame de Bellecombe

24.6.21

Nous y sommes. Le voyage vers Thonon s'est bien déroulé. Sous la conduite de nos 2 experts cheminots, 5 cyclos ont rejoint Thonon par le train. Pour les 3 autres, c'était trajet fourgon avec un véhicule, plein comme un oeuf, entre vélos et bagages divers.

Première surprise du séjour à l'arrivée à notre hôtel : sur le parking, un maillot bien connu ! C'est bien nos amis Claude et Aline F., qui depuis la veille effectuent le parcours de la Via-Rhona. Le hasard faisant bien les choses, les voilà pour une nuit dans le même hôtel que nous. Bon voyage à eux.



On déballe le matériel, on remonte nos vélos qui ont voyagé bien protégés dans leur housse. Protocole de la GTA oblige, c'est après une sympathique "parade" en ville que nous nous retrouvons devant la plaque marquant le point zéro de la grande traversée des Alpes, pour les incontournables photos.



L'occasion d'exprimer nos amicaux remerciements à François Lanot, Conseiller départemental et président du Club des Arceaux, à Jean-Philippe Bacou, responsable du district de foot, pour leur soutien et les maillots offerts, maillots flockés par notre compagnon Philou.



Mercredi 23 Juin : Petit déjeuner dès 6 heures pour un départ le plus tôt possible. La météo ne laissait rien présager de bon pour cette journée, mais ce matin le temps est beau. Le parcours du jour est long et exigeant. Les cols des Gets, de la Colombière, des Aravis et des Saisies sont au programme. Une bonne entrée en matière pour notre GTA et tout de suite, la confrontation aux plus belles routes alpines.

Les premiers kilomètres, la forme aidant, se réalisent à un rythme plutôt soutenu. Mais rapidement, la réalité va ramener le groupe à la raison. En particulier, une petite déviation sympathique, un peu avant Morzine, nous fait escalader une jolie route qui s'élève rapidement par l'intermédiaire de quelques lacets resserrés. Après ce premier moment sportif, il est temps de faire étape chez un ami de Maurice qui nous attend pour la pause-café. Ce sympathique copain, a d'autre part pris soin de nous commander les pique-niques pour le repas de midi (délicieux sandwiches à la tomme de "Haute-Savoie). Un grand merci à lui pour l'accueil.



On reprend la route : le col des Gets se grimpe sans difficulté. A l'inverse, le col de la Colombière constitue la vraie difficulté de l'étape avec en particulier ses derniers kilomètres aux pourcentages moyens de 10 et 11 %.

La montée s'organise selon un modèle qui va probablement se confirmer tout au long du séjour. Deux flèches devant, en l'occurrence les deux Patrick, et le reste du peloton qui s'éparpille

derrière. Les flèches en question diront même ne pas avoir repéré le village du Reposoir, lieu retenu pour une pause à mi-ascension. Un sujet qui, bien entendu, à entretenu les remarques gentiment critiques jusque tard dans la soirée.





Il fait frais sur les hauteurs du col et la pluie s'annonce. Nous décidons de descendre vers le Grand Bornand pour le repas de midi.

Il reste le col des Aravis à gravir et les deux tiers du col des Saisies. Le premier des deux, aux rampes peu difficiles, se grimpe sans problème. Seul regret : la vue sur la chaîne du Mont Blanc est bouchée par de gros nuages inquiétants.



A nouveau, la pluie menace. On file vers Flumet par une belle descente. La journée s'achève par la remontée vers les hauteurs de Notre Dame de Bellecombe où est positionné notre hôtel. Rude grimpette, en fin de journée, mais la qualité de l'accueil ne nous fera pas regretter ce petit effort supplémentaire.

Grosse journée de vélo 126 km, et 3250 m de D+. Quelques crampes, mais surtout la bonne humeur du groupe, le plaisir de partager une expérience exceptionnelle au milieu de superbes paysages. Et cela ne fait que commencer.

Commentaires

1. 

Gilles Rotillon[25/6/21 09:12](#)

Vous auriez pu en profiter pour faire une voie au col de la Colombière!

6. Etape 2 : Notre Dame de Bellecombe - Sainte Foy de Tarentaise

[24.6.21](#)

6 heures du matin. L'orage se fait entendre et la pluie se déverse avec une grande force. Inquiétude générale ! Heureusement, le copieux et bon petit déjeuner servi vient reconforter le moral. Hôtel le Tétras : une adresse à retenir. Dans le même temps, le ciel se dégage et le départ se fait sous un temps doux et en l'absence de toute ondée.



Le cadre des Aravis est magnifique. Après la pluie du matin, les couleurs sont contrastées et le plaisir de rouler dans ce cadre est encore majoré.



On franchit les derniers kilomètres qui nous séparent du col des Saisies et descendons en direction de Haute-Luce que nous rejoindrons par une agréable petite route. Le soleil est bien présent et nous apprécions la chance que nous avons dans cette période agitée sur le plan de la météo.

Champs fleuris, troupeaux de vaches, sommets enneigés : nous sommes dans les Alpes et profitons au mieux du spectacle qui s'offre à nous.





Au menu du jour, une seule mais belle ascension : le Cormet de Roselend. La route en forêt est belle. Les pentes proposent des pourcentages réguliers autour de 8 et 9 %. Un point de rendez-vous est fixé à hauteur du lac de Roselend que nous rejoignons sous un agréable soleil.

C'est l'heure du gag de la journée : Christian, aujourd'hui aux commandes du fourgon, nous apprend qu'il n'a rien oublié d'autre à l'hôtel..... que son vélo. Pour un séjour de cyclotourisme, il fallait oser ! Indescriptible Christian. Et un aller-retour imprévu pour lui vers Notre Dame de Bellecombe.

On reprend les vélos pour achever l'ascension. Magnifique spectacle dans l'environnement du lac et nombreuses haltes obligées pour profiter du panorama.





Le temps d'une photo au sommet du Cormet de Roselend, et nous reprenons vite les vélos après avoir observé les gros nuages noirs qui montent.



Belle et longue descente, à proximité de gorges impressionnantes. Le repas est pris dans un sympathique parc de Bourg Saint Maurice, où nous rejoint notre ami Christian. A

nouveau, l'hôtelier de Notre Dame de Bellecombe nous a gatés, et le pique-nique préparé est avalé avec plaisir.



Encore quelques kilomètres et l'étape s'achève devant le bel hôtel "le Monal" de Sainte Foy de Tarentaise. Juste le temps de rentrer nos bagages et l'orage s'abat violemment. Vraiment chanceux les cyclotouristes du CTV.



Deuxième étape, avec un parcours de 75 km pour 1800 m de D+. Presque reposant après la journée d'hier. Tout le monde est en forme. La météo s'annonce meilleure les jours prochains. Demain l'Iseran et ma chère vallée de la Haute Maurienne. Que du bonheur !

[6](#)

Commentaires

1. 

NILEON[25/6/21 17:14](#)

La prière à ND de Bellecombe a été salutaire ! Bravo pour cette belle étape et je sais qui va payer l'apéro ce soir....
Amicalement
JiPé

[RÉPONDRE](#)[SUPPRIMER](#)

7. Etape 3 : Sainte Foy de Tarentaise - Saint Michel de Maurienne

[25.6.21](#)

Aujourd'hui, c'est haute montagne !

Lever 5h45, pour un petit déjeuner copieux pris de bonne heure. Dehors, le brouillard est bas, mais la météo est favorable et nous savons que la journée sera belle.

L'organisation qui précède le départ commence à être bien rodée : rangement des sacs dans le fourgon, petit coup de propreté sur nos chères machines, récupération du repas de midi... Tout est en ordre, nous pouvons partir.



Dès la sortie de Sainte Foy de Tarentaise, la pente est sévère. La grande route qui nous sépare de Val d'Isère est très empruntée, les traversées de tunnel fréquentes et peu rassurantes.



Pause-café à Val d'Isère, sous un soleil bien présent mais un froid persistant. L'heure est enfin venue de s'attaquer à l'un des géants des Alpes : le col de l'Iseran. Ciel entièrement bleu, absence de vent, circulation de véhicules réduite : toutes les conditions sont réunies pour que cette ascension reste un grand moment.

Grande Traversée des Alpes oblige, chacun fait l'effort de s'économiser et l'allure demeure modérée tout au long de la montée. On s'arrête, on prend des photos, on s'étonne du spectacle qui s'offre à nous. Le cyclotourisme dans ce qu'il propose de plus agréable.





Patrice, aux commandes du fourgon est aux petits soins pour nous. Il me met d'ailleurs "la pression" car demain c'est moi qui conduit, et il me sera difficile de faire aussi bien.

La montée se prolonge avec tout de même quelques petits soucis techniques. Nouvelle crevaison pour Maurice en raison d'une minuscule limaille solidement incrustée dans le pneu qui n'avait été ni vue, ni enlevée lors de la crevaison de la veille.



L'arrivée au sommet relève pour tout cycliste d'un moment fort. A plus forte raison lorsque l'on gravit le plus haut col routier des Alpes. Les sourires sont donc de rigueur, cela d'autant plus que la forme physique aidant, la fatigue se fait à peine sentir.



Il ne fait pas chaud à cette altitude, et il faut déjà prendre la route qui nous amène vers Bonneval sur Arc, plus haut village de la Haute Maurienne.



Ce beau village est retenu comme lieu de la pause-repas. Et quel repas : le cuisinier de l'hôtel du Monal nous a contactés un panier repas aussi conséquent que bon. Personne ne s'en plaindra après l'effort du matin.

On traverse Bonneval et ses maisons typiques de l'architecture Savoyarde : un plaisir pour les yeux.



Encore une cinquantaine de kilomètres avec la longue descente de la vallée. Le vent est relativement fort et défavorable. Quelques dernière bosses à passer dont le col de la Madeleine. Philou, toujours très protocolaire, tient absolument à ce qu'une photo soit prise à chaque passage de col. Ce sera chose faite à nouveau pour ce dernier.



Un café à Lanslevillard offert par Patrick N., une halte devant les forts de l'Essaillon, une nouvelle pause boisson à Modane, cette fois financée par Philou et la fin de l'étape approche.

Personnellement, je ne peux faire l'impasse d'une photo devant le panneau d'une ville qui m'est chère.



108 km, pour 1950 m de D+. On commence à bien cumuler ! Mais surtout quel plaisir d'évoluer dans un environnement aussi magique. Le groupe est toujours au top, solidaire, passionné et drôle, ce qui ne gâche rien.

Ce soir, finale du championnat de rugby. Le propriétaire de l'hôtel a installé la salle pour nous. Quand je vous disais que l'on ne pouvait souhaiter mieux.

[7](#)

8. Etape 4 : Saint Michel de Maurienne - Briançon

26.6.21

Un nouveau géant au menu de la journée avec le col du Galibier, précédé, en guise d'échauffement, par le col du Télégraphe.



De mon côté, c'est journée fourgon. Je vais donc me mettre au service des copains, en prenant bien soin de profiter des paysages et d'étoffer l'album photos du jour.



La journée est belle. Le petit déjeuner à l'hôtel le Marintan de Saint Michel a, une fois encore, été copieux et chacun a pris soin de suffisamment s'alimenter avant les difficultés du jour.

La route en direction du Col du Télégraphe est idéale pour débiter cette journée sportive. L'ascension s'effectue à l'ombre d'une belle forêt, la pente est régulière, la vue sur le haut de la vallée de la Maurienne et les imposantes "Mamelles de Beaune" saisissantes.



Pause-café dans la charmante station de Valloire où les cyclos du jour se préparent mentalement aux difficultés du parcours.

Les pentes raides sont présentes dès la sortie de Valloire avant le célèbre et long faux plat du Plan Lachat. La montagne alentour

est belle, les prairies fleuries. Le groupe s'étire, mais nulle trace de souffrance, plutôt des sourires et du plaisir.



On tourne à droite pour atteindre les pentes les plus sévères. Plusieurs lacets, et tout là-haut, si loin, le col.



On s'approche du but : la neige borde maintenant la route.





L'arrivée du col ressemble à une ruche. Beaucoup de cyclistes, tous heureux de leur exploit du jour. Notre groupe est toujours aussi solidaire et les derniers arrivés reçoivent les plus forts applaudissements.

On se pose : panorama incroyable sous les yeux ; au Nord, le Mont Blanc, au Sud les glaciers de l'Oisans qui luisent au soleil, à l'Ouest, le Mont Viso, qui reste un bon et vieux souvenir pour moi.





Une longue et agréable descente conduit à Briançon. Une halte dans les prés, face à la Meije, pour le repas de midi, une pause fraîcheur à Serre Chevalier avec boissons offertes par Maurice, et nous voilà à l'hôtel en tout début d'après-midi.



L'aventure se poursuit, fantastique, presque incroyable. Un groupe attachant, sympathique, courageux et attentif : des valeurs fortes, un vrai club de cyclos.....

Pour l'étape du jour, 72 km pour 2140 m de D+. Demain, l'Izoard et le col de Vars : on bascule dans le Sud.

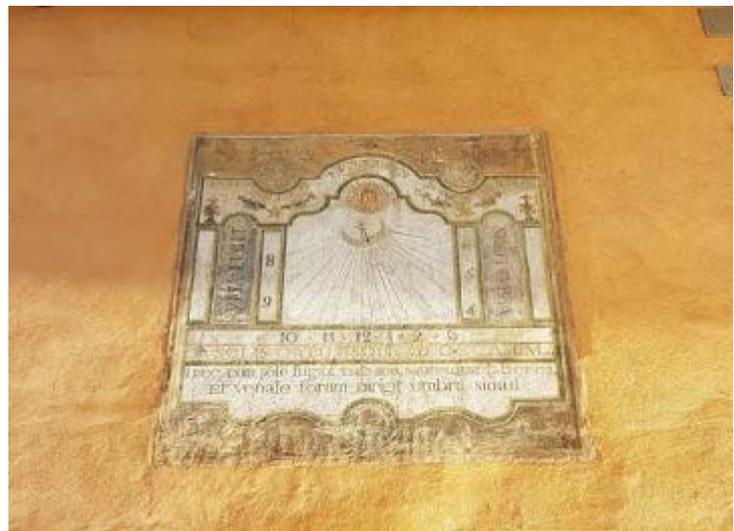
9. Etape 5 : Briançon - Jausiers

27.6.21

Cinquième jour de la Grande Traversée des Alpes ! Déjà tant de cols et de kilomètres avalés : on peine à le croire. L'étape du jour nous fait pénétrer un peu plus dans les Alpes du Sud par le col de l'Izoard et le col de Vars.



Avant de présenter cette nouvelle belle journée de vélo, un mot sur la soirée d'hier qui nous a vus effectuer un petit décrassage sous la forme d'une visite de la vieille ville de Briançon avec ses fortifications, ses maisons colorées et ses si jolis cadrans solaires.



Revenons à l'actualité du jour : un peu inquiétante cette journée, avec cette alternance de deux grands cols mais aussi la crainte de la chaleur.

Comme d'habitude, le départ se fait de bonne heure. L'ami Maurice pilote pour la journée le fourgon et prendra soin du groupe des cyclos tout au long du parcours.

Le temps de prendre la traditionnelle photo avant de quitter l'hôtel, et déjà les premières rampes sévères arrivent.



La montée du col de l'izoard, restera un très beau moment. Pourcentages réguliers, belles forêts de mélèzes, panorama sur le Viso et, à l'opposé, le massif de la Vanoise. Les conditions se prêtent à une agréable ascension : en effet si le soleil brille, l'air reste relativement frais.



Après avoir laissé sur la gauche de la route le célèbre refuge Napoléon, quelques derniers lacets nous amènent au sommet du col, lieu retenu de notre pause-café du jour.



Un grand moment nous attend : la traversée de la casse déserte, un environnement minéral, des roches dolomitiques, et une ambiance envoutante.





La descente se poursuit sur une bonne route. On passe les villages de Brunissard, d'Arvieux avant de longer les impressionnantes gorges du Guil, quelques kilomètres avant Guillestre.



Même pas le temps de rentrer dans cette sympathique ville et déjà l'ascension du col de Vars débute. Les pourcentages sont forts dès les premières pentes. Le peloton monte groupé : le

rythme est modéré. Pas question en effet de se "mettre dans le rouge" aux regards des difficultés du jour et des kilomètres qui nous séparent encore de Menton.





Une pause est prévue à Vars Sainte Marie, un peu après la mi-ascension.



Encore quelques kilomètres avec la rude traversée de Vars. Le col est maintenant là et tout le peloton apprécie d'achever cette seconde rude montée.



Nous entrons désormais dans les Alpes de Haute Provence. La Haute Savoie, la Savoie, les Hautes Alpes sont déjà derrière nous. Le ciel s'obscurcit et la météo annonce de l'orage pour le début d'après-midi. On plonge vers la vallée de l'Ubaye, mais prenons quand même le temps de nous ravitailler après tous ces efforts.



Le parcours qui nous sépare de Jausiers s'effectue en descente, et ce n'est pas le vent de face qui va freiner le groupe.

L'hôtel Bel-Air de Jausiers nous accueille. L'après-midi donnera à chacun la possibilité de se reposer devant l'étape du tour mais également d'effectuer quelques indispensables lessives.



Cinquième grosse journée de vélo, avec 92 kilomètres pour 2300 m de dénivelé : les organismes commencent à s'user quelque peu, mais la forme physique est bien là. Le bénéfice de la grosse préparation réalisée paye.

Demain, une nouvelle longue et difficile étape : la Méditerranée s'approche.

[9](#)

Commentaires

1. 

NILEON [27/6/21 23:16](#)

Un grand bravo à vous 8 et merci pour le reportage : on s'y croirait, les crampes en moins.
Bon courage pour demain.
JiPé

[RÉPONDRE](#)[SUPPRIMER](#)

2.



Unknown [28/6/21 21:58](#)

Félicitations à vous tous ..
Quel plaisir de lire les commentaires de la journée trop envie.
Vous me faites rêver. Encore un petit effort. 👍👍

[RÉPONDRE](#)[SUPPRIMER](#)

10. Etape 6 : Jausiers - Valdeblore

[28.6.21](#)

Bien belle étape aujourd'hui, avec en particulier l'ascension du splendide col de la Cayolle.



Le temps est beau : la météo annonce de l'orage en début d'après-midi, mais habitués à passer entre les gouttes nous n'avons aucune crainte.

Le petit déjeuner a été copieux, comme le repas du soir : l'hôtel Bel-air de Jausiers, une bonne adresse à ne pas oublier.



Un mot sur notre organisation : aujourd'hui c'est Patrick qui conduit le fourgon. Depuis les premiers jours, tout fonctionne à la perfection : le rangement des bagages, les jerricans d'eau, le repas de midi, la sécurité tout au long du parcours. Aucun problème à signaler : bravo au groupe pour ce souci du collectif.

On quitte Jausiers par une agréable descente jusqu'à Barcelonnette. D'habitude, nos étapes débutent toujours par de la montée, et nous apprécions ce court moment "d'échauffement".

Nous voici au pied du col de la Cayolle : 27 km d'une montée, plutôt facile, mais tellement belle. Au départ d'impressionnantes gorges, puis la traversée de forêts de mélèzes aux couleurs douces, de vertes prairies couvertes de fleurs. L'ensemble du peloton apprécie cet agréable moment.





On aperçoit quelques marmottes, multiplions les arrêts photos : du vrai cyclotourisme.

Un peu de fraîcheur au sommet, la photo du groupe, et nous nous lançons dans la longue et belle descente qui va nous conduire au village de Guillaume.





Nous sommes maintenant dans les Alpes Maritimes, et le parc du Mercantour.

L'arrivée à Guillaume s'effectue sous une lourde chaleur. C'est pourtant le moment de s'attaquer à la redoutable ascension du col de Valberg. Il fait vraiment très chaud, les rampes sont sévères et pas le moindre replat pour reprendre son souffle. Mais, le groupe est solide, bien préparé, et ravi de se retrouver au sommet, avec une idée en tête, déguster le bon repas préparé par nos hôteliers de Jausiers.



C'est reparti, pour le troisième col de la journée : le col de la Couillole n'est ni difficile, ni trop long. Mais les efforts commencent à se faire sentir et la chaleur est toujours présente. Nous ne sommes plus dans la haute montagne, et si ce matin nous entendions siffler les marmottes, c'est maintenant le champ des premières cigales qui agrémentent notre trajet.



Une très longue descente nous attend à nouveau et nous filons vers la vallée de la Tinée.

Le road-book indiquait un dénivelé à grimper pour la journée de près de 3000 m. A notre surprise, à quelques 15 km de l'arrivée, nous en sommes encore loin. La réponse à notre questionnement ne va pas se faire attendre : on quitte la vallée de la Tinée, pour prendre sur la gauche une route bien pentue, bien exposée au soleil et qu'il va falloir grimper jusqu'au joli village de Valdeblore, perché tout là-haut, sur les hauteurs, en direction du Col Saint Martin. On adapte le rythme, on s'attend, on discute un peu : et

nous voilà déjà devant le sympathique hôtel Valdeblore, où nous allons passer la nuit.

Plus qu'une journée avant d'atteindre Menton. Pour Philou, qui sera demain aux commandes du fourgon, la GTA est d'une certaine façon terminée. Un grand bravo à lui.

Nous avons tous un peu de mal à réaliser que nous arrivons bientôt au terme de cette belle aventure. A l'évidence, elle laissera beaucoup de bons et agréables souvenirs. En attendant, il nous reste une étape avec le col de Turini, et nous ferons tous en sorte d'en profiter au maximum.

Pour aujourd'hui, un parcours de 125 km pour 2800 m de D+.



Commentaires

1. 

anne marie [28/6/21 21:51](#)

épatée par votre énergie, votre endurance et votre cohésion d'équipe... vraiment une belle traversée, qui marquera le club... bravo Anne Marie

[RÉPONDRE](#)[SUPPRIMER](#)

2. 

NILEON [29/6/21 08:07](#)

C'est vrai qu'il est très beau ce col de la Cayolle, découvert avec le CTV lors du séjour à Barcelonnette ! Les derniers km dans le Parc, notamment.

Encore une spectaculaire étape que vous nous faites vivre, merci, merci..

Bravo les champions.

JiPé

[RÉPONDRE](#)[SUPPRIMER](#)

3. 

Les fofous [29/6/21 09:12](#)

Bravo a toute cette belle equipe et noubliez pas de sourire a la vie.

[RÉPONDRE](#)[SUPPRIMER](#)

4. 

anne marie [29/6/21 15:47](#)

Et maintenant, grand bain ds la bleue, presque la même qu a Palavas!!!!

[RÉPONDRE](#)[SUPPRIMER](#)

11. Etape 7 : Valdeblore - Menton : on termine la GTA

[29.6.21](#)

Dernier jour de notre sympathique périple. Le réveil est des plus agréables dans notre charmant hôtel de Valdeblore qui domine toute la vallée.

Une courte étape est prévue aujourd'hui, avec toutefois quelques belles difficultés, dont le long col de Turini.



Philou est au volant du fourgon et fait état de son inquiétude concernant le stationnement du véhicule à Menton. Mais au final, avec sa malice et son savoir-faire, tout se passera sans aucune difficulté.

Dès la sortie de l'hôtel, nous poursuivons l'ascension entamée hier en direction du col de Saint Martin. La montée n'est pas difficile mais déjà la chaleur se fait sentir.



Le temps d'enfiler le coupe-vent et nous nous engageons dans l'agréable descente vers la vallée de la Vésubie.

Si la vie a repris à Saint Martin de Vésubie, la vallée reste marquée par les inondations de cet automne et c'est avec beaucoup d'émotions que nous traversons ce paysage sinistré.



La pause-café se prend sur la place de Saint Martin, et rapidement, nous voilà au pied du col de Turini. C'est le dernier gros morceau de notre parcours entamé depuis maintenant une semaine. 15 km d'ascension, que personnellement j'aborde avec le souci de me faire plaisir. Petit braquet, arrêts fréquents, yeux grands ouverts : un bien agréable moment.

La route s'étire : on monte dans des gorges, traversons des tunnels, puis les lacets qui s'enchaînent : une question me taraude : combien de ces lacets avons nous monté ou descendu depuis notre départ ? Il n'y aura pas de réponse, mais le chiffre est probablement éloquent.

Les sources qui bordent la route sont prises d'assaut : pas question de se retrouver sans eau sous cette forte chaleur. Les derniers kilomètres sont les plus longs et ce col ne se dévoile décidément jamais. Enfin le voilà, avec ses 1610 m d'altitude : le dernier géant des Alpes à inscrire à notre palmarès.





La descente du col de Turini va être délicate : route en mauvais état, gravillons : la vigilance est de rigueur. On arrive enfin dans le joli village de Sospel où nous allons prendre notre repas.

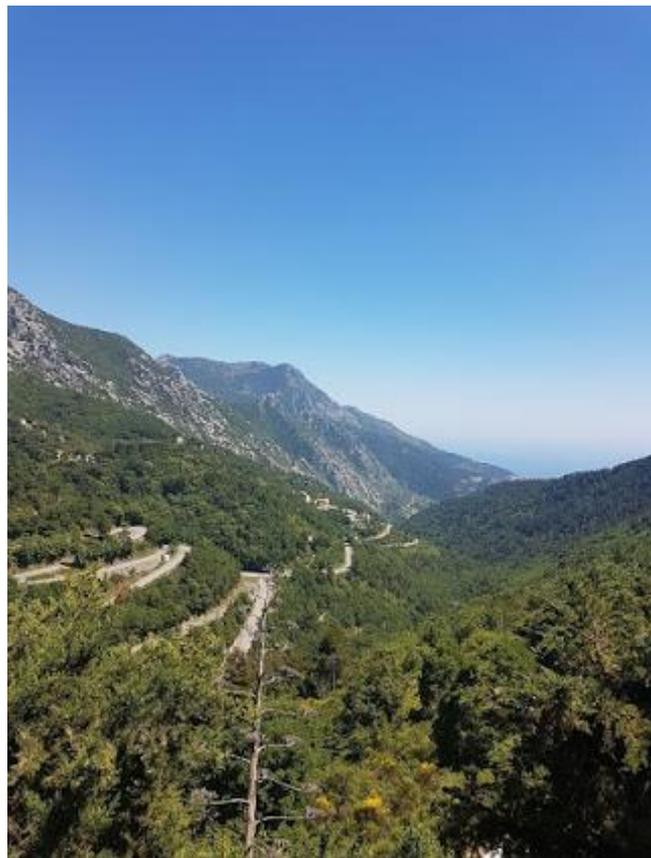
Le parcours s'achève, les genets ont remplacé les belles fleurs des Alpes.



Plus que 15 kilomètres, et le passage du col de Castillon. Faibles pourcentages, longueur réduite, une gageure pour nos passionnés du vélo !



Le col se franchit : c'est le bout du tunnel pour le groupe, et déjà tout là-bas, la mer.



Une dernière crevaison de Patrick, histoire de bien mettre en avant que tout ce parcours s'est effectué sans le moindre souci technique, ce qui nous oblige à ramener à nos domiciles la

montagne des divers matériels de réparation que nous avons tous pris, au cas où.



Nous rentrons dans Menton. Les sourires sont de rigueur. L'émotion est palpable. Quelle belle aventure et que de forts souvenirs pour chacun des participants.

Cette GTA, nous l'avons voulu ensemble, nous l'avons préparé ensemble et nous nous sommes donnés les moyens de la mener à bout dans les meilleures conditions, malgré quelques vents parfois défavorables.

Merci à tout ce groupe sympathique, passionné et chaleureux.

Merci à Thierry, cheville ouvrière de ce séjour sportif, qui par son investissement constant et son art de la concertation a su déjouer bon nombre de difficultés.

Merci à nos épouses et compagnes pour leur suivi à distance, leurs encouragements répétés.

Merci au Département, au District de l'Hérault, à Transac Auto pour leur aide efficace.

Merci à tout ceux qui nous ont suivi sur le blog et sur ma page Facebook et qui nous ont transmis de sympathiques messages de soutien.

Une chose est sûre : la GTA s'achève, mais les projets sont déjà là et l'avenir s'annonce sportif et amical.

Le parcours du jour : 92 km et 1836 m de D+.

Le parcours de la GTA : environ 700 km et 16000 m de D+



[11](#)

Commentaires

1. 

[anne marie](#)[29/6/21 22:16](#)

Merci de nos avoir fait vibrer.. quel plaisir de vs avoir suivis.. que de souvenirs qui vont consolider votre entente.. profitez de votre dernière journée... Grand bravo

[RÉPONDRE](#)**[SUPPRIMER](#)**

1. 

[anne marie](#)[29/6/21 22:32](#)

Superbe blog Pierre..nos avons partagé l'effort, la beauté des paysages, l'amitié et la solidité du groupe. De magnifiques photos, et tant de sourires..tu es épatant

[SUPPRIMER](#)

2.



NILEON[29/6/21 22:50](#)

Félicitations à tout le groupe, vous nous avez régalez de col en col : un magnifique exploit.

A quand les Pyrénées ?

Amicalement

JP

[RÉPONDRE](#)[SUPPRIMER](#)

12. 11 / La Grande Traversée des Alpes en détail

[30.6.21](#)



LES ETAPES

- Jour 1 : Thonon les Bains - Notre Dame de Bellecombe : 126 km, 3250 m D+,
- Jour 2 : Notre Dame de Bellecombe - Sainte Foy de Tarentaise : 75 km, 1800 m D+,
- Jour 3 : Sainte Foy de Tarentaise - Saint Michel de Maurienne : 108 km, 1950 m D+,
- Jour 4 : Saint Michel de Maurienne - Briançon : 72 km, 2050 m D+,
- Jour 5 : Briançon - Jausiers : 92 km, 2300 m D+,
- Jour 6 : Jausiers - Valdeblore : 126 km, 2800 m D+,
- Jour 7 : Valdeblore - Menton : 92 km, 1850 m D+.

CUMULS DISTANCES / DENIVELES

- Distances : 691 km
- Dénivelés : 16000 m D+

LES COLS FRANCHIS

- Jour 1

- **Col des Gets, 1163 m** : départ Morzine - Dénivellation : 277 m - Longueur : 7.40 km - % moyen : 3.75 % - % maximal : 6 %
- **Col de la Colombière : 1613 m** : départ Sconzier - Dénivellation : 1108 m - Longueur : 16.30 km - % moyen : 6.8 % - % maximal : 10.2 %
- **Col des Aravis : 1486 m** : départ Saint Jean de Sixt - Dénivellation : 550 m - Longueur : 12.50 km - % moyen : 4.5 %
- **Col des Saisies : 1657 m** : départ Flumet - Dénivellation : 747 m - Longueur : 14.80 km - % moyen : 4.05 % - % maximal : 10.8 %

- Jour 2

- **Cornet de Roselend, 1968 m** : départ Beaufort - Dénivellation : 1227 m - Longueur : 20.30 km - % moyen : 6.04 % - % maximal : 9.6 %

- Jour 3

- **Col de l'Iseran, 2764 m** : départ Bourg Saint Maurice - Dénivellation : 1955 m - Longueur : 48 km - % moyen : 4.07 % - % maximal : 6.9 %
- **Col de la Madeleine** : départ Bessan - Dénivellation : 142 m - Longueur : 1042 km

- Jour 4

- **Col du Télégraphe, 1566 m** : départ Saint Michel de Maurienne - Dénivellation : 871 m - Longueur 12 km - % moyen : 7 %
- **Col du Galibier, 2642 m** : départ Valloire - dénivellation - 1213 m - Longueur 17.5 km - % moyen : 6.9 % - % maximal : 11.9 %
- **Col du Lautaret**

- Jour 5

- **Col de l'Izoard, 2360 m** : départ Briançon - Dénivellation : 1105 m - Longueur : 19 km - % moyen : 5.82 % - % maximal : 9.4 %
- **Col de Vars, 2108 m** : départ Guillestre - Dénivellation : 1111 m - Longueur : 19.40 km - % moyen : 5.73 % - % maximal : 8.7 %

- Jour 6

- **Col de la Cayolle, 2326 m** : départ Guillestre - Dénivellation : 1190 m - Longueur : 29.10 km - % moyen : 4.09 % - % maximal : 8.2 %
- **Col de Valberg, 1671 m** : départ Guillaumes - Dénivellation : 878 m - Longueur : 12 km - % moyen : 7.32 % - % maximal : 10 %
- **Col de la Couillole : 1678 m** : départ Beuil - Dénivellation : 236 m - Longueur : 7.20 km - % moyen : 3.28 % - % maximal : 11.2 %
- **Col Saint Martin, 1503 m** : départ D2205 - Dénivellation : 1021 m - Longueur : 16.50 km - % moyen : 6.19 % - % maximal : 9 %

- Jour 7

- **Col de Turini, 1604 m** : départ D 2565 - Dénivellation : 1107 m - Longueur : 15.30 m - % moyen : 7.24 % - % maximal : 9 %
- **Col de Castillon, 706 m** : départ Sospel - Dénivellation : 359 m - Longueur : 7 km - % moyen : 5.13 % - % maximal : 3.8 %

En cumul, 18 Grands cols franchis en l'espace de 7 jours.