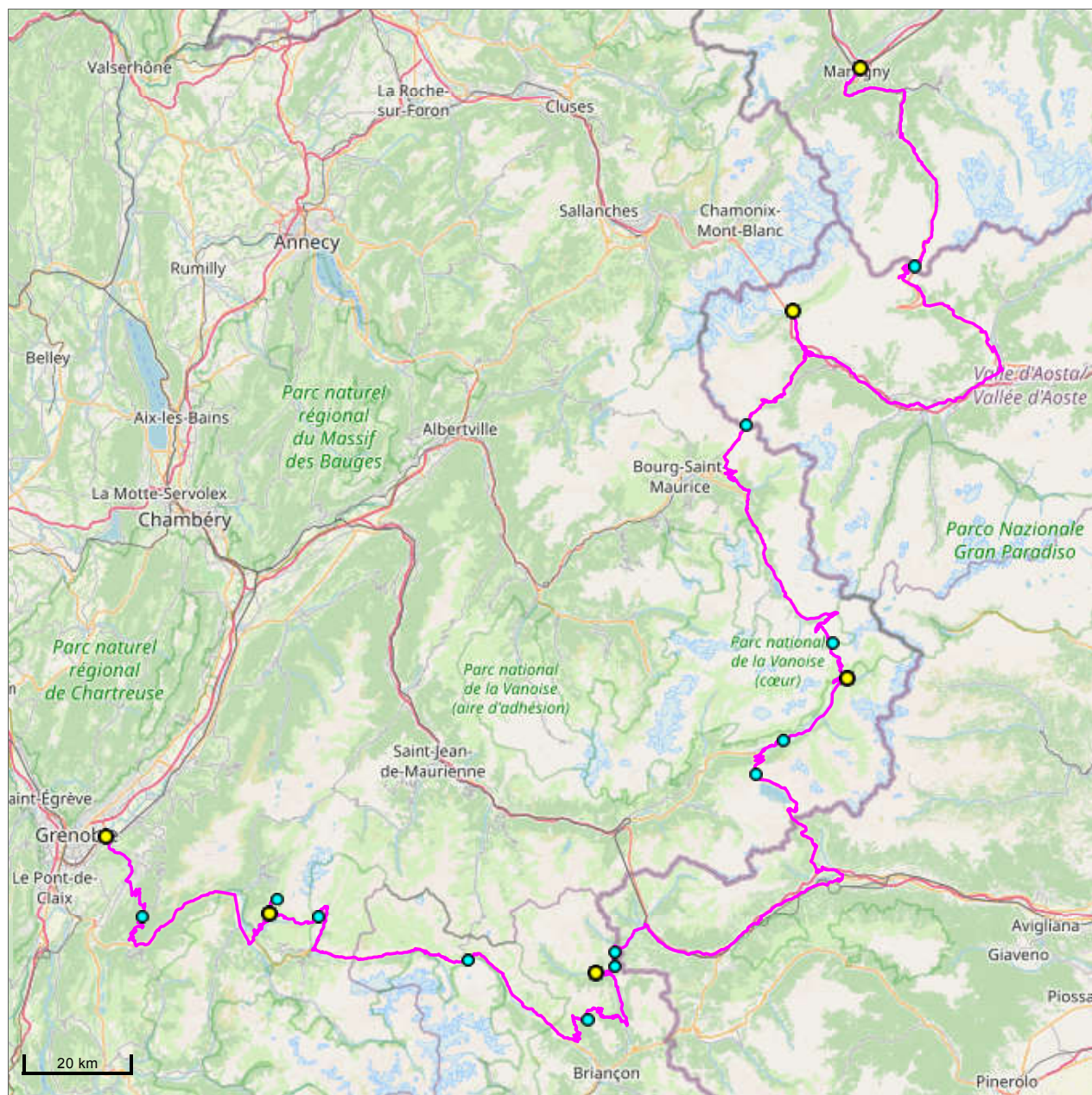
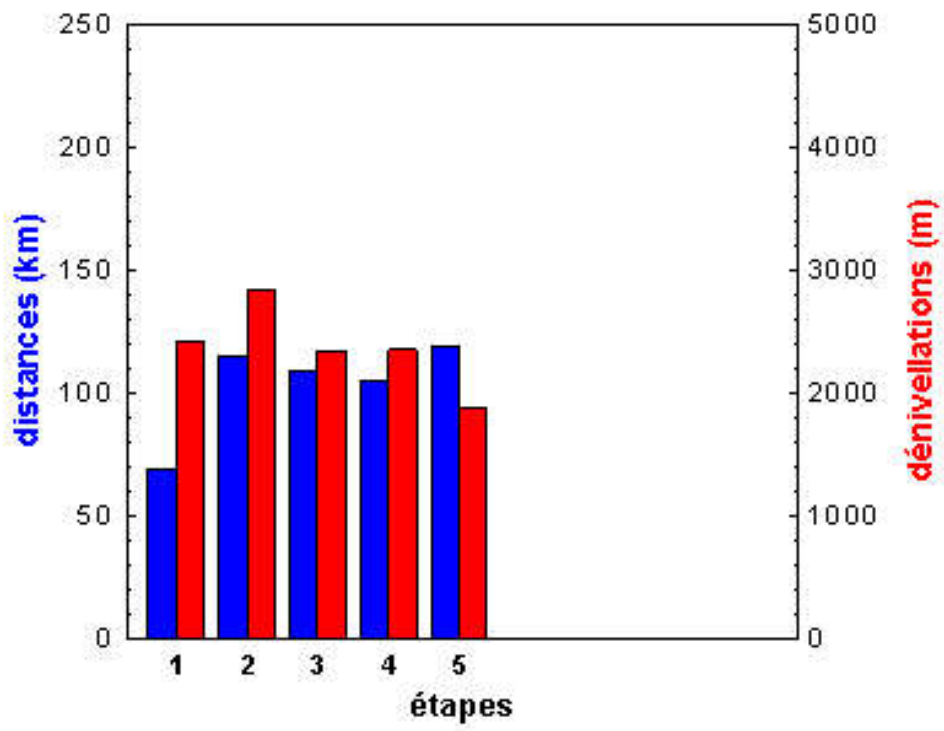


Tour à vélo 2009, 01 - 05 juillet

Patrick Schleppe

étape	distance (km)	dénivellation (m)
Gières - Luitel - L'Alpe-d'Huez	69	2480
L'Alpe-d'Huez - Sarenne - Lautaret - Granon - Névache	115	2870
Névache - Susa - Mont-Cenis - Bonneval	109	2400
Bonneval - Iseran - Petit St-Bernard - Entrèves	100	2390
Entrèves - Grand St-Bernard - Martigny	119	1880
total	512	12020





Au col de Sarenne



Le massif de la Meije vu du col du Lautaret



Du versant sud de l'Iseran, vue en direction des massifs de l'Albran et du Mont Cenis



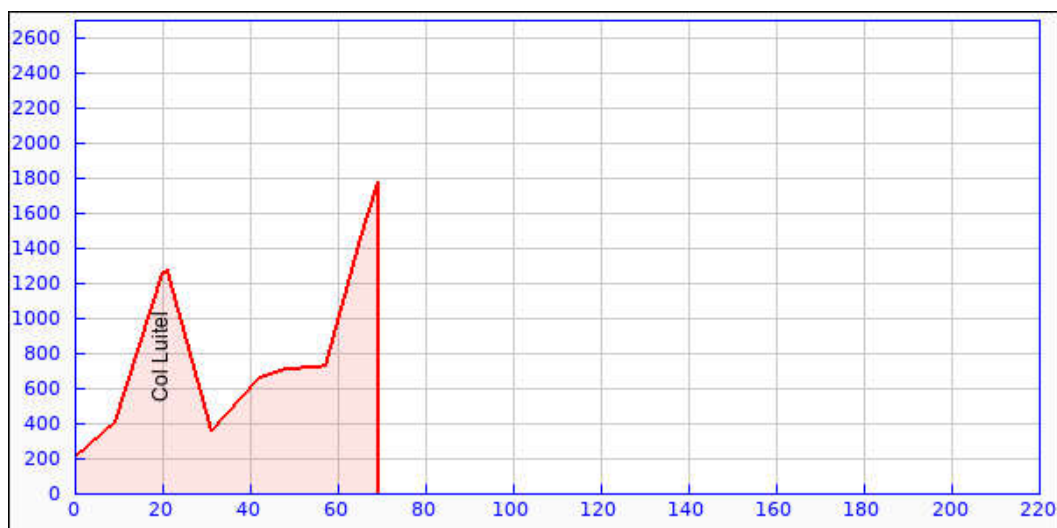
Versant sud du col du Grand-St-Bernard

Étape 1 (1 juillet 2009): Gières - Luitel - L'Alpe-d'Huez

C'est tôt le matin que j'ai pris un train de Zurich à Genève, puis une correspondance pour Grenoble. Je suis sorti avec mon vélo à Gières, juste avant Grenoble. La première impression n'était pas bonne: trop chaud, plus de 30°. Mais comme j'étais au point le plus bas de mon périple, je pouvais espérer que ce soit déjà là la température maximale. J'ai pris la route de la vallée montant vers Uriage, où j'ai croisé les traces de mon [tour 2006](#), puis je suis monté à gauche en direction du Luitel. J'étais content de bientôt arriver dans la forêt de Prémol et d'y trouver de l'ombre. À Luitel, j'ai quitté la route principale qui monte vers Chamrousse pour passer près du joli étang et arriver au [col Luitel](#). La descente vers Séchilienne s'est faite sur une route étroite et irrégulière, mais presque sans trafic. Je craignais que la route principale vers Bourg-d'Oisans ne soit ennuyeuse, mais ce ne fut pas vraiment le cas. Il faut dire que j'avais le vent dans le dos et assez de compagnie. De nombreux cyclistes se dirigeaient en effet dans la même direction, sans aucun doute vers la même ascension que moi...

Je me suis arrêté à Bourg-d'Oisans pour boire quelque chose puis j'ai attaqué la célèbre montée vers l'Alpe-d'Huez. Il y avait beaucoup de cyclistes qui grimpaient là, certains probablement comme entraînement pour la course populaire de la 'Marmotte' devant se tenir quelques jours plus tard. Je n'ai pas fait attention au chronomètre. J'avais deux bonnes raisons pour cela: premièrement la chaleur et deuxièmement le fait que c'était la dernière montée du premier jour, qui n'est d'expérience jamais la plus facile. Et elle était en effet assez dure. Après quelques pauses, j'y suis finalement arrivé. Vers la fin, ça devenait plus facile parce que la température baissait. Il y a des grands hôtels à l'Alpe-d'Huez, mais j'en ai choisi un petit.

	distance (km)	altitude (m)	dénivellation (m)
Gières	0	210	
Uriage	9	410	200
Col Luitel	20	1260	850
Luitel	21	1270	10
Séchilienne	31	360	
Livet	42	660	300
Rochetaillée	48	710	50
Bourg-d'Oisans	55	720	10
La Tannerie	57	730	10
Huez	65	1460	730
Alpe-d'Huez	69	1780	320
total	69		2480



Étape 2 (2 juillet 2009): L'Alpe-d'Huez - Sarenne - Lautaret - Granon - Névache

Avant même le petit déjeuner, j'ai pris mon vélo et suis monté au [col de Poutran](#), qui est au dessus de l'Alpe-d'Huez et n'est asphalté que par ce côté, pas sur son versant nord vers Oz-d'Oisans. En fait, je suis monté un peu plus haut que le col pour avoir une meilleure vue sur ce versant nord. Après avoir vu le soleil levant, je suis rentré à temps à l'hôtel pour le petit déjeuner.

J'ai choisi une route différente pour redescendre dans la vallée, la petite et tranquille route par le [col de Sarenne](#). Le paysage était pittoresque (à part les remontées mécaniques) et j'étais seul sur mon chemin. Quelle différence avec la veille. Après la descente, j'ai rejoint la route principale près du barrage de Chambon et l'ai prise en direction de l'est. Sauf pour les désagréables passages en tunnel, la longue montée vers le [col du Lautaret](#) ne posait aucun problème. J'étais passé au Lautaret déjà lors de mon [tour 2001](#), mais cette fois-là c'était 'gratuitement' puisqu'en descente depuis le Galibier au-dessus. Maintenant, je peux vraiment prétendre être monté au Lautaret. Après un arrêt au col pour une limonade et un peu de pain, je suis descendu, mais pas jusqu'à Briançon. J'ai en effet pris à gauche à Chantemerle et

suis monté en direction du [col de Granon](#). C'était une longue ascension et le soleil chauffait sur cette pente au sud, mais je me sentais mieux qu'en montant vers l'Alpe-d'Huez. La vue sur le massif des Écrins était magnifique. J'ai fait un arrêt-boisson au refuge du col, mais quand j'ai voulu repartir j'avais un pneu plat. Malchance! J'ai réparé puis entamé la descente de l'autre versant. J'espérais que ce soit facilement cyclable, mais seuls les premiers kilomètres étaient recouverts d'un bon gravier. Plus bas, c'était raide et pierreux. C'était une descente très dure, mais au moins je n'ai pas eu à dénombrer d'autres pneus plats. Chance! Inutile de préciser que j'étais très content de retrouver une route goudronnée, celle qui m'a mené en pente douce vers Névache, où j'ai trouvé une sympathique petite auberge.

	distance (km)	altitude (m)	dénivellation (m)
Alpe d'Huez	0	1780	
Col de Poutran	3	2000	220
Alpe d'Huez	6	1780	
Cognet (Alpe d'Huez)	8	1850	70
Les Bergers (Alpe d'Huez)	9	1800	
Altiport	10	1870	70
Gorges de Sarenne	14	1750	
Col de Sarenne	17	2000	250
Le Chambon	30	1040	
Lac du Chambon	33	1050	10
Col du Lautaret	49	2060	1010
Le Monétier-les-Bains	68	1480	
La Salle-des-Alpes	75	1370	
Le Villard-Laté	78	1430	60
Col de Granon	89	2410	980
La Cuala	93	2310	
Granon	97	1950	
La Draye (Val-des-Prés)	98	1400	
Sallé (Névache)	115	1600	200
total	115		2870



Étape 3 (3 juillet 2009): Névache - Susa - Mont-Cenis - Bonneval

Le troisième jour, je me suis levé tôt pour pouvoir être en route à 8 heures, et pas l'estomac vide. Le but était de rallier Susa à 10 heures pour y retrouver un petit groupe de cyclistes italiens. Je suis d'abord monté au **col de l'Échelle**, duquel j'étais déjà proche. Après ce col, la route ne fait que descendre et remonter un peu, et voici déjà le deuxième col, qui s'appelle **Mauvais Pas**. Mais il n'avait rien de mauvais, au contraire: sans effort, un de plus au palmarès. Après quelques virages en épingles, j'ai atteint la frontière italienne, où j'ai dû montrer ma carte d'identité, pour la première fois depuis bien des années que je sillonne les pays alpins. À Bardonecchia, j'ai pris la route principale pour Suze, où je suis arrivé à temps à notre rendez-vous. Antonio était aussi à l'heure: il avait fait la veille le voyage en de 11 heures en train depuis Lucca près de Pise. Federico, puis Sergio et Vincenzo sont arrivés un peu plus tard. À bientôt 11 heures, nous étions sur la route du Mont Cenis. Dès lors, j'ai suivi presque exactement les traces de mon **tour 2001**. Il y avait seulement plus de pauses pour permettre à tous de suivre... et pour prendre quelques photos. Quand nous sommes arrivés près des virages précédant le barrage, le dernier de notre groupe, Tita, nous a rattrapés. Nous étions donc six en route vers le **col du Mont Cenis**, où nous sommes arrivés en début d'après-midi.

	distance (km)	altitude (m)	dénivellation (m)
Sallé (Névache)	0	1600	
Roubion	1	1620	20
St-Hippolyte	2	1580	
Col de l'Échelle	4	1760	180
Douane	5	1750	
Mauvais Pas	6	1780	30
Bardonecchia	16	1260	
Salbertrand	33	1030	
Deveys	36	1100	70
Peirore (Exilles)	42	770	
Gravere	48	760	
Susa	52	500	
La Caisse	75	2060	1560
La Caisse	76	2030	
Fontainettes	78	2100	70
La Vachère	81	2040	
Col du Mont Cenis	82	2080	40
Lanslevillard	92	1460	
Col de la Madeleine	96	1750	290
l'Ile (Bessans)	98	1670	
Tralenta (Bonneval)	109	1810	140
total	109		2400

Après une rapide descente, nous sommes arrivés à

Lanslevillard, sommes montés vers le petit **col de la Madeleine** et avons continué jusqu'à Bonneval. Nous avons facilement trouvé un hôtel avec des chambres pour nous. Le souper, enfin, était l'occasion de faire mieux connaissance avec ce groupe de différents âges et de différentes régions d'Italie, et bien que mon italien soit rudimentaire.



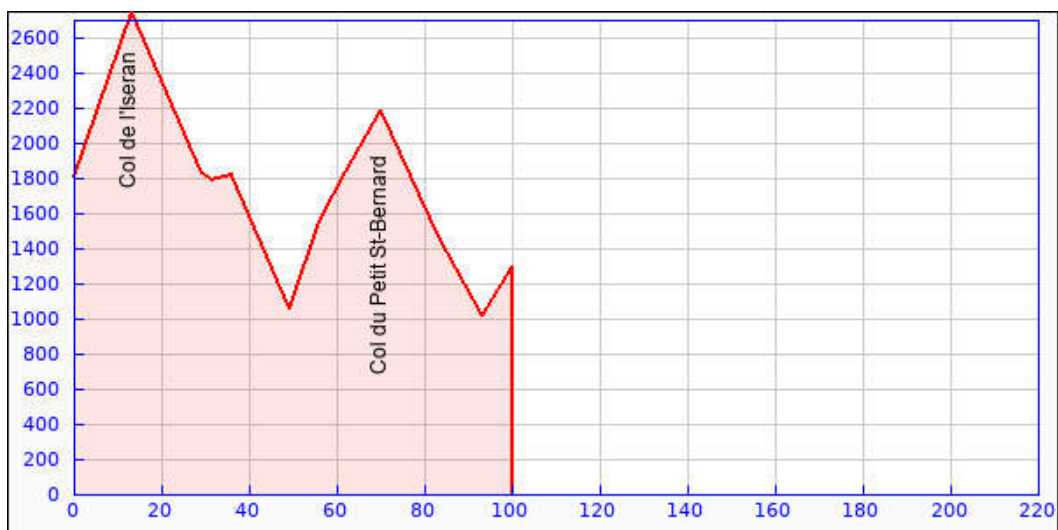
Étape 4 (4 juillet 2009): Bonneval - Iseran - Petit St-Bernard - Entrèves

Comme Sergio et Tita voulaient attraper un train à Pré-St-Didier l'après-midi, ils sont partis en avance vers l'Iseran. Nous les quatre autres n'étions pas pressés. Nous avons pris notre temps pour le petit déjeuner et nous sommes mis en route un peu plus tard. Au milieu de la montée, nous avons laissé Antonio derrière nous et avons continué à trois: Federico, Vincenzo et moi. La montée du [col de l'Iseran](#) était de toute beauté dans la lumière matinale. Même si nous n'étions pas très rapides, nous étions trop tôt au sommet: le restaurant n'était pas encore ouvert. Nous avons tout de même fait un petit arrêt pour prendre des photos et simplement jouir du moment ce haut col avec la vue alentours.

Nous avons ensuite savouré la descente vers Val-d'Isère, où nous avons fait quelques emplettes alimentaires avant de continuer à descendre jusqu'à Ste-Foy. De là, nous avons pris la petite route montant à Montvalezan. Nous avons fait une pause et mon compagnons se sont rassasiés de vivres achetés auparavant (alors que je n'avais pas acheté grand'chose, que c'était déjà mangé et que je n'avais plus faim). Après cette pause, nous avons poursuivi notre route vers le [Petit-St-Bernard](#). Après avoir rejoint la route montant de Bourg-St-Maurice, nous n'avions plus qu'une pente douce mais encore assez longue. De gros nuages s'accumulaient autour des sommets et nous n'étions pas assez rapides pour éviter une averse en arrivant au col. Nous avons pu nous abriter, et après cinq minutes la pluie a assez diminué pour que nous puissions reprendre la route. Mais peu avant La Thuile nous nous sommes trouvés dans un gros orage, avec même un peu de grêle. Nous avons de nouveau pu nous abriter, mais pas avant d'avoir les pieds mouillés et froid aux jambes. Heureusement, cet orage n'a pas non plus duré longtemps et nous avons pu repartir de La Thuile vers Pré-St-Didier. Les derniers virages en épingles à cheveux étaient même secs.

Le but du jour était proche et il ne nous restait plus que la légère montée en direction d'Entrèves. Là, au pied du Mont Blanc, nous avons sans problème trouvé un bon hôtel pas trop cher. Il a fallu encore attendre jusqu'à ce qu'Antonio arrive. Il avait vraiment eu une longue journée, mais il n'avait même pas l'air spécialement fatigué. Plus tard, c'est Sergio qui est revenu de Suze avec sa voiture. Nous avons alors pu aller manger ensemble dans ce très joli village d'Entrèves.

	distance (km)	altitude (m)	dénivellation (m)
Tralenta (Bonneval)	0	1810	
Col de l'Iseran	13	2760	950
Val d'Isère	29	1830	
La Daille	31	1790	
Tunnel du Chevril	36	1820	30
Ste-Foy	49	1060	
Hauteville	56	1560	500
La Rosière	62	1840	280
Col du Petit St-Bernard	70	2190	350
La Thuile	83	1470	
Pré-St-Didier	93	1020	
Entrèves	100	1300	280
total	100		2390



Étape 5 (5 juillet 2009): Entrèves - Grand St-Bernard - Martigny

Le cinquième jour était un dimanche. Après le petit déjeuner, j'ai dit au revoir à mes compagnons de route et suis descendu vers Aoste alors qu'eux voulaient encore monter dans le Val Veny. Pour moi, ce dernier jour en selle ressemblait beaucoup à la fin de mon [tour 2001](#): passer le [Grand-St-Bernard](#) et descendre jusqu'à Martigny pour prendre un train. La principale différence était un long chantier sur le versant italien du col. Plus haut, les travaux étaient terminés et la route était neuve. À cause de sombres nuages, je craignais un nouvel orage. Mais heureusement il n'a pas plu pendant le trajet, si ce n'est dans la descente où des rafales de vent aspergeaient la route de l'eau d'irrigation prévue pour les champs. La vallée d'Entremont est en effet souvent venteuse et j'en ai de nouveau fait l'expérience, devant pédaler fort quand la route était en légère descente. Je suis finalement arrivé à Martigny vers 3 heures. Dans le train pour Lausanne, il y avait un wagon à bagages entier pour mon seul vélo, mais de Lausanne à Zurich il n'y avait que 5 crochets pour plus de 20 vélos...

	distance (km)	altitude (m)	dénivellation (m)
Entrèves	0	1300	
Pré-St-Didier	8	1020	
Morgex	13	920	
Aosta	40	590	
Etroubles	56	1260	670
Col du Grand St-Bernard	74	2470	1210
Bourg-St-Bernard	80	1930	
Bourg-St-Pierre	86	1650	
Orsières	99	910	
Martigny	119	470	
total	119		1880

La vallée d'Entremont est en effet souvent venteuse et j'en ai de nouveau fait l'expérience, devant pédaler fort quand la route était en légère descente. Je suis finalement arrivé à Martigny vers 3 heures. Dans le train pour Lausanne, il y avait un wagon à bagages entier pour mon seul vélo, mais de Lausanne à Zurich il n'y avait que 5 crochets pour plus de 20 vélos...

