

# Grande traversée des Alpes - Juillet 2016.

## Introduction au voyage

Achevée en 1937 par la création de la route de l'Iseran, qui fit de ce col le plus haut col routier d'Europe, la Route des Grandes Alpes est probablement le plus mythique des itinéraires cyclistes : de Thonon-les-Bains à

Menton, du lac Léman à la Mer Méditerranée, il offre aux automobilistes, motocyclistes et... cyclistes près de 680 kilomètres d'un parcours fabuleux, ponctué de quinze cols parmi lesquels figurent les plus hauts sommets du massif alpin français, six d'entre eux

culminant à plus de 2000 mètres. À travers la compilation de ces cols, connus ou méconnus, nous vous proposons une reconstitution de la Grande Traversée des Alpes à vélo.

**Suivez-nous !**

**Stéphane Guitard**

## Le parcours

Afin de pouvoir profiter au mieux des beautés du parcours et rendre cette traversée accessible au plus grand nombre, nous l'avons découpée en sept étapes de longueurs et difficultés raisonnablement réparties.

Cela permet de gérer au mieux son temps avant, pendant et après le vélo. Bien sûr, cela pourra varier quelque peu, en fonction des hébergements trouvés par chacun. Pour apprécier au mieux cette grande traversée, nous vous conseillons de la

faire en juillet ou en septembre, car c'est à ces moments-là que la circulation automobile est la moins importante. Juin est également une bonne période, à condition que les cols soient déjà ouverts.

### Étape 1

Thonon-les-Bains - Grand-Bornand..... **80 km**  
**Col de la Colombière**

### Étape 2

Grand-Bornand - Bourg-Saint-Maurice..... **92 km**  
**Col des Aravis**  
**Col des Saisies**  
**Col du Cornet de Roselend**

### Étape 3

Bourg-Saint-Maurice - Modane..... **106 km**  
**Col de l'Iseran**

### Étape 4

Modane - Briançon..... **82 km**  
**Col du Télégraphe**  
**Col du Galibier**

### Étape 5

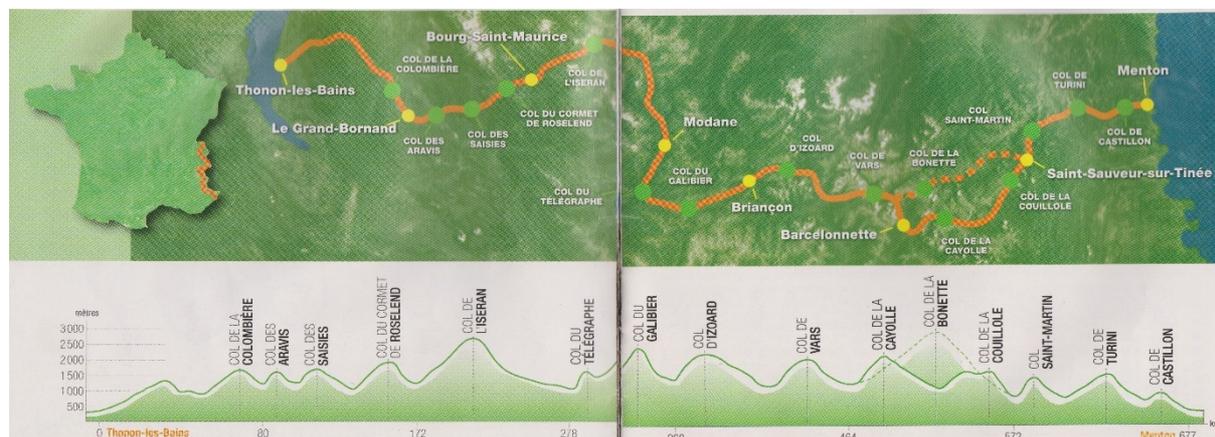
Briançon - Barcelonnette..... **104 km**  
**Col d'Izoard**  
**Col de Vars**

### Étape 6

Barcelonnette - St-Sauveur-sur-Tinée... **108 km**  
**Col de la Cayolle**  
**Col de la Couillole**

### Étape 7

Saint-Sauveur-sur-Tinée - Menton..... **105 km**  
**Col St Martin**  
**Col de Turini**  
**Col de Castillon**



9 dragons (Daniel Deghillage, Jacky Lahaise, Patrick Godart dit le Chi, Marc Menu, Fouad Ettaoualba, François Brouillard, Hervé Dandoy et Hervé Latouche) ont entrepris la Grande Traversée des Alpes françaises à vélo (GTA) de Thonon sur les bords du lac Léman à Menton sur la Côte d'Azur.

8 étapes, 708 km, 17666 de D+ et que des cols mythiques (Col de la Colombière, Aravis, des Saisies, Cormet de Roselend, Iseran, Télégraphe, Galibier, Izoard, Vars, Cayolle, Couillole, Saint-Martin, Turini et Castillon)

Une expérience inoubliable, avec l'accompagnement d'Alain Delfosse qui transportait nos bagages et préparait nos pique-niques.

Ci-après , les impressions de chacun sur ce petit "exploit".

Au menu quotidien, une centaine de bornes, au moins 2 cols et de 2000 à 2900 m de D+

Levés tous les matins à 7H, nous partions vers 8H30 après le ptit déj.

Alain nous rejoignait en camionnette de le matinée pour un premier ravito, à midi pour le pique-nique et dans l'après-midi pour un deuxième ravito.

Le soir auberge de jeunesse ou hôtel 2 étoiles faisaient l'affaire.

### **Age, taille et poids:**

François Brouillard:42 ans, 178 cm, 75kg

Jacky Lahaise:63 ans , 1m72 , 78 kg

Patrick Godart dit "le Chi":56 ans-1,78 m-87 kg

Fouad Ettaoualba:39 ans 1,78m 74kg

Marc Menu:60 ans, 1.91m, 83kg au moment du voyage (après les fêtes 88,5 kg!)

Daniel Deghillage:50 ans 1m82 79 kilos

Hervé Dandoy:42-180 cm - 76kgs

Hervé Latouche:42 ans, 87 kg, 183 cm

### **Nombre d'années de vélo:**

François Brouillard: 25 ans

Jacky Lahaise: 26 ans

Patrick Godart dit "le Chi":27 ans

Fouad Ettaoualba: 4 ans

Marc Menu: 32 ans

Daniel Deghillage: 35 ans mais avec des interruptions

Hervé Dandoy: 10 ans

Hervé Latouche: Ai commencé le vélo en 89-89, il y a bientôt 30 ans

### **Kilomètres parcourus en 2015:**

François Brouillard: ?

Jacky Lahaise: 19250km

Patrick Godart dit "le Chi": 7762km

Fouad Ettaoualba: +/- 4500km

Marc Menu: 8400km

Daniel Deghillage: 25403km

Hervé Dandoy: pas assez...

Hervé Latouche: 4000km

### **Kilomètres parcourus au départ de la Traversée:**

François Brouillard: ?

Jacky Lahaise: 11354km

Patrick Godart dit "le Chi": environ 5000km

Fouad Ettaoualba: +/- 3500km

Marc Menu: 4500km

Daniel Deghillage: 11500km

Hervé Dandoy: toujours pas assez...

Hervé Latouche: pas beaucoup, je dirais 2500km

### **Randonnées roulées en préparation à la Traversée:**

François Brouillard: Chimay Orval Chimay

Jacky Lahaise: eurodiagonale , aller Briare en vélo + rouler la bas , mcm , la mer retour

Patrick Godart dit "le Chi": Séjour à Chiroubles.

Fouad Ettaoualba: Mallorca avec le club, le BAR , le repérage de MCM, le voyage club à Chiroubles

Marc Menu: Briare, BAR, Lille-Hardelot, Chimay-Orval

Daniel Deghillage: Aller à Briare en vélo (500) + rouler là bas , diagonale européenne

Inverness Brest, la mer et retour (300), MCMons et un BRM 200

Hervé Dandoy: Rien qui ne puisse te préparer à la longueur et la solitude des cols. Je retiens

Bastogne. Plus pour le côté sympathique du week-end que pour la préparation

Hervé Latouche: Répét MCM (140km), WE de l'Ascension à Briare (3jours – 360km), le BAR à Bastogne (120km)

### **Marque du vélo et développement:**

François Brouillard: Specialized Développement

Jacky Lahaise: Canyon 34 32

Patrick Godart dit "le Chi": Cube-50-34 et 13-32.

Fouad Ettaoualba: CUBE. Cassette 32

Marc Menu: Scott Addict 34X28

Daniel Deghillage: Massi Team 105 50/34 x 32/18

Hervé Dandoy: Trek

Hervé Latouche: Scott Addict, 50-34, 11-28

### **As-tu déjà roulé en montagne? As-tu des craintes?**

François Brouillard: Oui. Non.

Jacky Lahaise: peur de rien

Patrick Godart dit "le Chi": Oui-certaines.

Fouad Ettaoualba: Quelques petits cols en Espagne mais jamais de haute montagne. Crainte: avoir suffisamment d'endurance.

Marc Menu:

Daniel Deghillage: oui , pas de craintes mais plus prudent qu'avant

Hervé Dandoy: Oui mais pas sur la longueur As-tu des craintes ? Oui, les descentes mais ça, c'était avant...

Hervé Latouche: Ai déjà roulé presque tous les cols du brevet. Des craintes ? Avoir un jour « sans », une mauvaise météo

### **Col le + beau lors de la traversée?**

François Brouillard: Cormet de Roselend

Jacky Lahaise: tous et atroce

Patrick Godart dit "le Chi": Izoard et Galibier.

Fouad Ettaoualba: Cormet de Roselend avec le lac.

Marc Menu: L'Izoard à la Casse déserte

Daniel Deghillage: j'ai aimé l'Iseran

Hervé Dandoy: Cormet de Roselend

Hervé Latouche: col du Pré!!!

### **Col le + dur?**

François Brouillard: Colombière

Jacky Lahaise: col du pré

Patrick Godart dit "le Chi": Col des Pré.

Fouad Ettaoualba: Col de la Colombière.

Marc Menu: Le 1er jour dans la chaleur

Daniel Deghillage: La Colombière

Hervé Dandoy: La Colombière et ses 3 derniers kilomètres interminables.

Hervé Latouche: La Colombière, le premier jour et le col du Pré

### **Vitesse maximale en descente?**

François Brouillard: 93km/h

Jacky Lahaise: 70km/h

Patrick Godart dit "le Chi": ouf, sais pas...

Fouad Ettaoualba: ?? 60 km/h ??

Marc Menu: 70km/h  
Daniel Deghillage: je crois 72 km/h  
Hervé Dandoy: Pas vu, je fermes les yeux  
Hervé Latouche: 84km/h, j'sais plus où ?

### **Une rame? Un moment de faiblesse?**

François Brouillard: Sais plus... Tous les jours...  
Jacky Lahaise: jamais / toujours  
Patrick Godart dit "le Chi": -Oui, Col des Pré, mal de dos horrible.  
Fouad Ettaoualba: Col de l'Izoard  
Marc Menu: Profitant de l'expérience de 2015 dans la GT des Pyrénées française, j'ai géré l'effort  
Daniel Deghillage: Pas de rame ; mais souffrances tous les jours  
Hervé Dandoy: Colombière et Col du Pré .Un moment de faiblesse ? Dans ces mêmes cols...  
Hervé Latouche: Une rame ? J'sais pas, mais si une rame, c'est mettre pied à terre, alors, c'est dans le col du Pré, juste avant le Cornet de Roselend. Au moins, 6-7km de montée à 6-7 km/h... Passages terribles, route juste gravillonnée, après le repas de midi, l'enfer sous la canicule...

### **Une anecdote? Un bon moment en dehors du vélo?**

François Brouillard: Les nuits avec Hervé Latouche  
Jacky Lahaise: que des bons moments  
Patrick Godart dit "le Chi": L'accueil à l'hôtel et cabaret à st sauveur sur Tinée.  
Fouad Ettaoualba: Soirée sénégalaise Briançon  
Marc Menu: Fouad sera un "client" pour les prochaines randonnées en montagne surtout quand il dominera son tempérament dans les 1ers cols de la Journée  
Daniel Deghillage: Que de bons moments  
Hervé Dandoy: Quand Jacky a changé ma cassette pour passer d'un 11-28 à un 12-30. De manière générale, chaque arrivée d'étape est un bon moment.  
Hervé Latouche: Un bon moment, la visite à pied du Vieux Briançon, où nous logions le 21 juillet après avoir grimpé le Galibier

### **Meilleur pique-nique le midi?**

François Brouillard: Parfait chaque jour  
Jacky Lahaise: chaque jour  
Patrick Godart dit "le Chi": Tous, merci Alain.  
Fouad Ettaoualba: bien que c'était souvent bon, le pique nique de la 4ème étape avec les fromages de montagne.  
Marc Menu:

Daniel Deghillage: tous les pique nique étaient parfaits (merci Alain)

Hervé Dandoy: Le dernier, dans la descente du Turini. Ca sentait l'écurie.

Hervé Latouche: Tous étaient succulents et variés, fromages et charcuteries du terroir, pain français, fruits, vin et bière. Merci à Alain. Sympa, celui du dernier jour, dans la descente du Turini, après la pluie, lorsque le soleil est réapparu pour nous réchauffer

### **Meilleure soirée-étape:**

François Brouillard: Briançon

Jacky Lahaise: toutes à part Briançon ( au lit trop tôt)

Patrick Godart dit "le Chi": Briançon.

Fouad Ettaoualba: la soirée à Menton le jour de l'arrivée

Marc Menu: Une pensée pour le Terminus, le Ducal de Menton...

Daniel Deghillage: Jausiers

Hervé Dandoy: Briançon. Superbe étape et belle table.

Hervé Latouche: Briançon et sa soirée africaine, recommandée par notre ami Fouad... Sauf que lui a moins aimé l'étape du lendemain ☺

### **Projet pour 2017?**

François Brouillard: Iron Man de Gravelines

Jacky Lahaise: voyage club, diagonale , etc...

Patrick Godart dit "le Chi":Plein mais à gérer: les obligations.

Fouad Ettaoualba: peut-être la traversée des Pyrénées

Marc Menu: Rallye du Cœur (Italie) et Grande traversée des Pyrénées espagnoles

Daniel Deghillage: pas encore décidé, je me déciderai au calendrier

Hervé Dandoy: Mons-Saint Antonin dans le Tarn et Garonne. Mes premières étapes de + de 200kms

Hervé Latouche: Une descente vélo-sacoche, jusqu'en Tarn et Garonne, 4-5 jours, avec Hervé Dandoy

### **Une conclusion?**

François Brouillard: Magnifique voyage, paysages idylliques, de jolies amitiés.

Jacky Lahaise: on recommence quand ?

Patrick Godart dit "le Chi": Merveilleux, encore des émotions en regardant l'album

Fouad Ettaoualba: c'était une épreuve difficile mais une grande récompense de l'avoir effectuée. Un super groupe de camarades.

Marc Menu: Un grand merci à H. Latouche pour son engagement dans la préparation, à A. Delfosse notre chauffeur. Sans oublier Jacky qui a mis son véhicule à la disposition du groupe

Daniel Deghillage: Même si cela a été très dur , faire les plus beaux col des Alpes en une semaine restera un de mes plus beaux souvenirs de vélo et merci pour ton organisation magnifique

Hervé Dandoy: Superbe organisation, bon groupe et un petit sentiment de fierté à l'arrivée.

Hervé Latouche: A conseiller, paysages, difficultés, l'avant et l'après vélo. Entre amis. Le Top.

### **Alain Delfosse, notre chauffeur nous écrit:**

La grande traversée des Alpes version camionnette...un peu de repos après Chiroubles.

Beaucoup de plaisir à assurer l'assistance de nos dragons fous de cols et de dénivelé, des paysages alpins magnifiques et une super ambiance chaque jour. En ce qui me concerne, courses le matin après le départ des cyclos pour leur amener le pique-nique du midi et ensuite la camionnette attaque le même parcours que le reste de la bande, aucune difficulté à grimper...c'est la camionnette de Jacky quand même ! Arrivé en haut du premier col, j'attends et fais mon petit pronostic sur l'ordre d'arrivée...premier arrivé, premier servi, ravitaillement en tout genre... j'attendrai à chaque fois le dernier dragon avant de me remettre en route pour le pique-nique et bien souvent un deuxième col comme dessert... arrivée à l'étape, déchargement des bagages et désoiffage dans l'attente des copains...belle soirée en perspective. Col le plus beau : le Galibier et l'Iseran ...lunaires. Bons moments : dans une auberge de jeunesse, Fouad qui s'empiffre d'une poudre destinée à le reconstituer mais qui le rendra plutôt malade...La tête d'Hervé qui découvre le proprio de l'hôtel de St Sauveur sur Tinée... les commentaires d'Hervé D sur la literie du même hôtel...Resto improvisé dans la descente du col de la Cayolle (le seul que je monterai en vélo) alors que Marc avait acheté le pique nique...Le sourire de Marc qui arrive premier en haut d'un col, je ne sais plus lequel...suivi de Fouad pas loin...mais qui aura plus de mal dans le suivant (faut gérer Fouad!!!)...la tête du Chi en haut d'un col tout en gravier dont j'ai oublié le nom...l'arrivée à Menton et le verre face à la grande bleue avec le regret d'avoir fait ça en camionnette...mais bon la vie n'est pas finie... les Ricard dans le bistrot près de la gare...et j'en passe...toujours prêt pour les accompagner dans un autre exploit...

Alain

