



# ITINERAIRE du 47<sup>ème</sup> Tour Cycliste International du Haut Var-Matin

## 1<sup>ère</sup> étape Le Cannet des Maures / Seillans 170 Kms

Kilomètres			ITINÉRAIRE 170 Kms	Horaires		
à parcourir	parcours	itinéraire		45 km/h	40 km/h	38 km/h
			<b>Le Cannet des Maures "centre ville"</b>			
			Défilé fictif de 5 km 300 jusqu'au KM 0 Place de la libération - Rue du Lavoir - Chemin de Causseraine - D 558-	12:30:00	12:30:00	12:30:00
170,0	0,0	D 558	<b>Château Reillane KM 0</b>	12:45:00	12:45:00	12:45:00
166,0	4,0	D48	à gauche direction Vidauban	12:50:20	12:51:00	12:51:18
156,2	13,8		Entrée <b>Vidauban</b> Avenue de La Résistance " <b>Ralentsseurs</b> "	13:03:24	13:05:42	13:06:46
156,0	14,0		à gauche avenue Général Gallieni	13:03:40	13:06:00	13:07:04
155,9	14,1	DN7	à droite avenue Président Willson	13:03:48	13:06:09	13:07:13
155,7	14,3	D 48	à gauche avenue Maxim Martin - Direction Lorgues - " <b>Ralentsseurs</b> "	13:04:04	13:06:27	13:07:31
153,5	16,5	D 48	Pied côte de Vidauban	13:07:00	13:09:45	13:10:59
149,7	20,3	D 48	Sommet côte de Vidauban	13:12:04	13:15:27	13:16:59
149,0	21,0	D 10	à gauche direction Lorgues	13:13:00	13:16:30	13:18:05
148,0	22,0	D 10	Restaurant "BRUNO"	13:14:20	13:18:00	13:19:39
146,3	23,7	D 10	entrée Lorgues	13:16:36	13:20:33	13:22:20
145,7	24,3	D562	à gauche Rond point 3e à droite	13:17:24	13:21:27	13:23:16
145,4	24,6		à droite Avenue Allongue Centre Ville de Lorgues " <b>Ralentsseurs</b> "	13:17:48	13:21:54	13:23:44
145,0	25,0		A gauche Boulevard de La République	13:18:20	13:22:30	13:24:21
144,90	25,1		Cinéma de lorgues - " <b>sprint</b> "	13:18:28	13:22:39	13:24:30
144,85	25,15		à gauche Avenue de Toulon	13:18:32	13:22:43	13:24:34
144,3	25,7	D 562	Rond point 2e à droite direction CARCES	13:19:16	13:23:32	13:25:26
141,4	28,6	D 17	à gauche direction Le Thoronet- le pont d'argens	13:23:08	13:27:53	13:30:00
139,0	31,0	D 17	Pont d'argens étroit (Pont étroit passage sur une file)	13:26:20	13:31:29	13:33:47
136,4	33,6	D 79	A droite : Entrée Le Thoronet	13:29:48	13:35:23	13:37:53
136,2	33,8		à droite centre ville le Thoronet (Route étroite Ralentsseurs) (Pont étroit)	13:30:04	13:35:41	13:38:11
134,8	35,2		A gauche direction Cabasse	13:31:56	13:37:47	13:40:23
130,2	39,8	D 79	sommet cote des anciennes mines de bauxites	13:38:04	13:44:41	13:47:38
127,7	42,3	D17	A gauche direction Cabasse (Pont étroit)	13:41:24	13:48:26	13:51:34
125,8	44,2		Entree Cabasse	13:43:56	13:51:17	13:54:34
125,4	44,6		Centre Cabasse SPRINT JEAN DOTTO	13:44:28	13:51:53	13:55:11
125,2	44,8	D33	A gauche direction Le Luc	13:44:44	13:52:11	13:55:29
115,2	54,80	d33	Entree Le Luc en Provence " <b>Rallentsseurs</b> "	13:58:04	14:07:11	14:11:16
114,2	55,8		Rue Victor Hugo- a droite rue Republique	13:59:24	14:08:41	14:12:50
113,8	56,2		A gauche rue du 4 septembre	13:59:56	14:09:17	14:13:27
113,2	56,8	D97	A gauche direction le Cannet des Maures	14:00:44	14:10:11	14:14:23
112,8	57,2	DN 7	A droite direction le Cannet des Maures	14:01:16	14:10:47	14:15:00
112,0	58,0	DN 7	Entree le Cannet des Maures <b>Ralentsseurs + jardinnieres centrales</b>	14:02:20	14:11:59	14:16:15
111,3	58,7		Centre ville : A droite avenue de Verdun " <b>Ralentsseurs</b> "	14:03:16	14:13:02	14:17:21
110,5	59,5		A droite rue du lavoir- chemin de Causseraine (2 <sup>e</sup> passage)	14:04:20	14:14:14	14:18:36
109,7	60,3	D558	A droite direction la Garde Freinet	14:05:24	14:15:26	14:19:51
101,3	68,7	D 43	A gauche direction Vidauban	14:16:36	14:28:02	14:33:06
99,0	71,0	D74	A droite direction le plan de la tour	14:19:40	14:31:29	14:36:43
97,6	72,4	D 74	Pied du col de la mourre 7% a 10% " <b>Pont étroit</b> "	14:21:32	14:33:35	14:38:55
90,7	79,3	D74	sommet du col du VIGNON A gauche direction Le Plan de la Tour	14:30:44	14:43:56	14:49:48
90,7	79,3	D74	Direction le Plan de la Tour " <b>Descente rapide et sinueuse sur 6 km</b> "	14:30:44	14:43:56	14:49:48
84,7	85,3	D74	Entrée Plan De La Tour <b>Ralentsseurs</b>	14:38:44	14:52:56	14:59:16
84,4	85,6		à droite Direction Ste Maxime " <b>zone de ravitaillement</b> "	14:39:08	14:53:23	14:59:44
83,9	86,1		à gauche Direction Ste Maxime " <b>Nombreux Ronds Points</b> "	14:39:48	14:54:08	15:00:31
83,5	86,5	D 25	A droite Direction Ste Maxime "Nombreux Ronds Points & Double Voie"	14:40:20	14:54:44	15:01:08
76,4	93,6		Rond point Nurembürg ( MAC DO) 2e à droite Centre Ville	14:49:48	15:05:23	15:12:20
75,4	94,6	D559	à gauche Avenue Jean Jaures direction Frejus	14:51:08	15:06:53	15:13:54
75,2	94,8	D559	A gauche Casino BARRIERE avenue General DEGAULLE direction Frejus	14:51:24	15:07:11	15:14:12
75,0	95,0	D559	Avenue General LECLEHC " <b>SPRINT</b> "	14:51:40	15:07:29	15:14:30
68,3	101,7	D8	A gauche direction Roquebrune Col du Bougnon 5% a 8%	15:00:36	15:17:32	15:25:04
65,1	104,9	D8	Sommet col du Bougnon <b>G P M</b>	15:04:52	15:22:20	15:30:07
58,7	111,3	D7	Rond point 2 <sup>a</sup> a droite direction Roquebrune	15:13:24	15:31:56	15:40:13
54,0	116,0	D7	Entree de Roquebrune sur Argens " <b>Ralentsseurs</b> "	15:19:40	15:38:59	15:47:38
50,7	119,3		Rond Point 2 <sup>a</sup> sortie a droite direction La Bouverie/ Bagnols en Foret	15:24:04	15:43:56	15:52:50
47,5	122,5		Entree La Bouverie nombreux rond point " <b>Ralentsseurs</b> "	15:28:20	15:48:44	15:57:53
46,3	123,7		Rond Point 3 <sup>a</sup> sortie a droite direction Bagnols en Foret	15:29:56	15:50:32	15:59:46
44,6	125,4		Pied du col des roches rouges 5% A 7%	15:32:12	15:53:05	16:02:27
44,2	125,8	D47	A gauche direction Bagnols en Foret	15:32:44	15:53:41	16:03:04
41,8	128,2	D47	Sommet du col des roches rouges <b>G P M</b>	15:35:56	15:57:17	16:06:51
36,3	133,7	D4	A gauche entree Bagnols direction st Paul en foret	15:43:16	16:05:32	16:15:32
30,8	139,2	D4	Entree ST Paul en Foret	15:50:36	16:13:47	16:24:13
29,8	140,2	D4	A droite direction Fayence	15:51:56	16:15:17	16:25:47
25,6	144,4		A droite direction Grasse	15:53:56	16:17:32	16:28:09
21,4	148,6	D562	Rond point 2 <sup>a</sup> sortie a droite direction Montauroux	16:01:08	16:25:38	16:36:40
18,2	151,8		A gauche Chemin du Dt CHAMBARROT Pied du mur de Montauroux 20%	16:05:24	16:30:26	16:41:43
14,5	154,5	D37	Sommet du mur entree dans Montauroux	16:09:00	16:34:29	16:45:58
14,4	154,6	D56	A gauche direction Callian	16:11:48	16:37:38	16:49:16
13,0	157,0	D56	Entree dans Callian passage étroit descente sinueuse	16:12:20	16:38:14	16:49:53
9,4	160,6	D19	A droite direction Fayence	16:17:08	16:43:38	16:55:34
6,4	163,6	D19	entree dans Fayence	16:21:08	16:48:08	17:00:18
5,7	164,3	D19	Rond point 2 <sup>a</sup> sortie a droite direction Seillans	16:22:04	16:49:11	17:01:24
2,0	168,0		entree dans Seillans	16:27:00	16:54:44	17:07:14
0,0	170,0		ARRIVEE	16:29:40	16:57:44	17:10:23
	<b>170,0</b>			<b>16:29:40</b>	<b>16:57:44</b>	<b>17:10:23</b>