

1000 KILOMETRES DE FRANCE

ROAD BOOK - Edition 2020

Ce roadbook indique le parcours à suivre entre SAINT-MALO et SETE via le MONT-ST-MICHEL.

Navigation

Le principe général du tracé est de relier la Manche à la Méditerranée via le Mont-St-Michel sur un parcours aussi direct que possible et aussi proche que possible de 1000 kilomètres, tout en évitant les grands axes de circulation. Entre la Loire et Rodez, le parcours suit celui de feu *La Transe Gaule*, à quelques variantes près, sur près de 600 kilomètres.

L'utilisation de cartes routières associées à ce document n'est pas indispensable mais peut faciliter la navigation.

Un balisage constitué de petits stickers à flèches noires sur fond orange fluo  collés sur les pieds des poteaux indicateurs aux intersections indique le parcours à suivre, afin de faciliter la progression. Les marquages anciens des Transe Gaule et précédentes MiL'KiL (stickers identiques mais pâlis) sont toujours en place et sont également valides. Aux endroits plus délicats, marquage au sol à la peinture fluo orange. L'utilisation du roadbook sera utile pour s'en sortir au mieux. **Anticiper sa progression sur le roadbook permet de prévenir des changements de direction.**

 **Le fléchage fait foi.** En cas de modification contrainte du parcours (travaux, fermeture de route), suivez donc le fléchage même si celui-ci est différent des informations indiquées dans le roadbook.

Entre les Km 217 (St-Augustin-des-Bois, peu avant la Loire) et 801 (7 KM après le centre-ville de Rodez), le parcours suit celui de la TRANSE GAULE (avec quelques variantes).

Le plus souvent la navigation est simple et suit un axe logique et direct vers le sud. Progresser de nuit, pour ceux qui choisiront de le faire, rendra toutefois la progression plus difficile (flèches moins visibles et lecture du roadbook plus difficile).

Fatigue et manque de concentration aidant (coureurs et/ou suiveurs), il vous arrivera peut-être de vous égarer. Dans cette configuration, ne perdez pas votre sang-froid et, lorsque vous doutez, posez-vous et prenez le temps d'étudier votre carte quelques minutes plutôt que d'insister pendant plusieurs kilomètres dans une mauvaise direction. Les numéros de route empruntées figurent sur ce roadbook et sont aussi le plus souvent apparents sur les bornes kilométriques.

Traversées de villes

Les agglomérations sont traversées par leur centre-ville, au plus proche de la route la plus directe, plutôt que par les rocades de contournement : c'est plus court, plus distrayant, ça permet de se changer les idées, de voir du monde et de la vie, et de se ravitailler en vol dans les commerces.

Les traversées de villes sont propices à s'égarer. Il est conseillé d'y lever le pied et de prendre le temps de rechercher le fléchage, parfois moins visible qu'en pleine campagne.

Les véhicules d'assistance devront parfois contourner des rues en Sens Interdit ou des passages à Hauteur Limitée (camping-cars et fourgons) indiqués sur ce document. Ces sections de contournement des véhicules ne sont jamais très longues.

Dans les cas (rares) où les véhicules doivent contourner (exemple : traversée du centre-ville de CRAON), les coureurs qui ne voudraient pas quitter la proximité de leur véhicule d'assistance peuvent eux aussi contourner les agglomérations, ce qui leur coûtera toujours un léger rallongement de la distance.

Distances

Mesurées au GPS (Garmin eTrex). La précision, bien qu'imparfaite (contournement des giratoires), est largement meilleure qu'un compteur de voiture ou de vélo, qu'un podomètre ou même une roue de géomètre... Si vous disposez d'un GPS, votre navigation en sera facilitée. Dans tous les cas, pensez à recalibrer régulièrement vos compteurs sur les distances indiquées sur ce document qui fait référence.

NOTEZ BIEN : Les distances indiquées pour les agglomérations sont toujours la mesure prise au panneau d'entrée de l'agglomération, sachant que son centre-ville peut être parfois distant de plusieurs centaines de mètres voire de plus de un km dans certains cas (record : Châtelleraut avec près de 4 km entre le panneau d'entrée d'agglomération et le centre-ville).

12 Départements et 5 Régions traversés

Ille-et-Vilaine (35), Manche (50), Mayenne (53), Maine-et-Loire (49), Vienne (86), Indre (36), Haute-Vienne (87), Corrèze (19), Creuse (23), Cantal (15), Aveyron (12), Hérault (34). Régions : Bretagne, Pays de Loire, Centre-Val-de-Loire, Nouvelle-Aquitaine, Occitanie.

TÉLÉPHONES UTILES

- **JB** **06 33 49 13 99**
- **Thierry** **07 77 23 75 38**
- **Xavier** **06 88 90 38 63**

• **SAMU 15** • **POMPIERS 18** • **URGENCE EUROPE 112** •



Légendes

L-D = lieu-dit / **X** = croisement / **dir.** = direction / **STOP** = Panneau STOP / **CLP** = panneau Cédez le Passage /  = ATTENTION, à cet endroit soyez particulièrement vigilant

 = ça monte /  = ça descend

	N° Route	Dist		Km total	Alt.
			SAINT-MALO / N48°39'06.8" – W002°01'15.2" (Chaussée du Sillon)	0	8m
		2,0	Fourche + FEU. Suivre dir. CANCALE par la Côte, Rothéneuf, Rochebonne	2,0	
		0,8	FEU. Tout droit	2,8	
		1,7	L-D (lieu-dit) Rothéneuf.	4,5	
	D201	1,2	Suivre dir. CANCALE	5,7	
	D201	0,5	Sortie agglomération St-Malo	6,2	
			Vallonné jusqu'à CANCALE		
	D201	5,8	Anse du Guesclin (parking) <i>Arrêt ok véhicules d'assistance</i>	12,0	
	D201	0,8	Maison sur îlot ayant appartenu à Léo Ferré puis à Alain Delon	12,8	
	D201	1,7	Fourche. Suivre dir. CANCALE, Pointe du Grouin	14,5	
	D201	3,2	Pointe du Groin. à Droite dir. CANCALE	17,7	
	D201	2,7	CANCALE Tout droit dir. TOUTES DIRECTIONS	20,4	
			Ancienne ligne départ Marathon Baie du Mt-St-Michel (Avenue de Scissy)	21,0	
		0,1	FEU. Tout droit D76 dir. RENNES (circulation plus importante pendant 4 km)	21,1	
	D76	1,3	Vue sur la baie. Le Mont-St-Michel au fond.	22,4	
	D76	2,4	X. Hameau de la Coubre, Arrêt de bus. Prendre petite rue à Gauche (panneau INTERDIT sauf riverains mais allez-y, les véhicules peuvent contourner)	24,8	
		0,7	X. D155. Prendre à Gauche	25,5	
			Archi-plat jusqu'au MONT-ST-MICHEL		
	D155	2,7	St-Benoît-des-Ondes	28,2	
	D155	1,4	Vildé-la-Marine	29,6	
	D155	2,9	Hirel	32,5	
	D155	1,6	Le Vivier-sur-Mer	34,1	
	D155	0,9	Fourche. à Gauche D797 dir. CHERRUEIX, MONT-ST-MICHEL	35,0	
	D155	1,5	La Laronnière	36,5	
			Prendre petite route tout droit et rester en bord de mer dir. L-D « La Cathédrale » (quitter la Départementale D155 pour 1 km)	38,2	
		1,0	X. à Gauche, retour D155	39,2	
	D155	50m	Fourche. à Gauche D82 dir. CHERRUEIX 1 Km	39,2	
	D82	0,1	Cherrueix	39,3	
	D82	0,6	Fourche face église. à Gauche	39,9	
		2,3	L-D Chapelle Ste-Anne [Un marathon, Un !]	42,2	
		1,0	(Chapelle Ste-Anne)	43,2	
		0,8	Prendre petite route à Gauche (aucun panneau)	44,0	

			A partir d'ici, petites routes dans les polders jusqu'à BEAUVOIR, Km 58 Peu de panneaux, suivre les indications du roadbook avec attention	
		2,1	X. CLP. Prendre à Gauche	46,1
		0,1	Tout droit dir. « Polder Colombel » (chemin très étroit en direction de la ferme que vous contournez par la gauche)	46,2
		1,2	Maison abandonnée. Tout droit	47,3
		2,1	Rester sur la route bitumée qui fait un coude à Droite	49,4
		0,7	X. Tout droit.	50,1
		0,1	Tout droit	50,2
		1,4	X. à Gauche suivre « Mt-St-Michel par les polders »	51,6
		0,9	X. à Droite dir. « Les Cotterets » (petit panneau)	52,5
		1,5	X. à Gauche, suivre direction VOL ULM et viser le Mont	54,0
		1,0	X. à Droite, suivre dir. « Tesserenc de Bort » et VOL ULM	55,0
		1,1	Canal. Département de la Manche (50)	56,1
		1,1	STOP. Tout droit (petit panneau vert Mont-St-Michel voie vélo)	56,8
		1,8	Pont de Beauvoir (franchissement du Gouesnon). Prendre le pont	58,6
		0,2	Beauvoir	58,8
		0,1	STOP. à Gauche D776 dir. LE MONT-ST-MICHEL, tout droit vers le Mont	58,9
	D776	0,9	Giratoire, à Droite dir. Parkings Le Mont-St-Michel	59,8
			(entrée site touristique Le Mont-St-Michel)	
	D275	1,7	  A l'angle de la BISCUITERIE-ST-MICHEL (façade rouge), prendre petite route à Droite (pas de panneau). <i>Ici pointage coureurs</i>	61,5
		0,1	à Gauche et tout droit jusqu'au village	61,6
		0,8	à Droite D280 [jeter une dernière vue sur le Mont]	62,4
	D280	1,5	Ardevon	63,9
	D280	3,4	X D80 suivre dir. LA CROIX-AVRANCHIN	67,3
	D80	0,4	STOP. X N175. Tout droit D80 dir MACEY Attention, traversée DANGEREUSE Route Nationale !!!	67,7
	D80	1,4	L-D Les Chaliers	69,1
	D80	3,0	Jonction D30. à Gauche dir. LA CROIX-AVRANCHIN	72,1
	D30	1,6	La Croix-Avranchin Suivre D30 dir. Saint-James	73,7
	D30	2,3	L-D la Beslivière	76,0
	D30	1,4	Gros giratoire. Couper par la Gauche dir. Saint-James	77,4
	D30	1,1	Saint-James	78,5
			Jusqu'à ARGENTRE-DU-PLESSIS (Km 139) : parcours bien vallonné	
		0,8	FEU. à Droite D998 dir. LE FERRE (rue de la Libération et tout droit)	79,3
	D998	0,1	Tout droit dir. Gendarmerie	79,4
	D998	3,2	Département Ille-et-Vilaine (35). La D998 devient D798	82,6
	D798	0,5	Le Ferré	83,1
	D798	2,5	Maison enseigne « Tailleur de Pierres »	85,6
	D798	1,8	X. Tout droit	87,4
	D798	1,8	L-D La Violette	89,2
	D798	6,3	Arrêt bus « Les Dobets »	95,5

1

	D798	3,7	Lecousse	99,2
	D798	0,8	Giratoire. Tout droit dir. FOUGERES-Centre	99,8
		0,1	FOUGERES Traverser par le Centre-ville en suivant la direction VITRE. Attention, à la sortie de la ville suivre direction BILLE (et non VITRE)	99,9
		0,5	Giratoire. à Gauche dir. FOUGERES-Centre	100,4
		0,9	Giratoire. dir. Centre-ville	101,3
		0,3	Giratoire + Hôtel « Les Voyageurs » (Centre-ville). Suivre dir. VITRE	101,6
		0,2	Fourche. à Droite dir VITRE	101,8
		0,1	Giratoire. Suivre dir. VITRE, BILLE	101,9
		0,2	FEU. Tout droit D179 dir. BILLE, JAVENE	102,1
		1,4	Giratoire. Tout droit. Suivre D179 jusqu'à VITRE	103,5
	D179	6,0	Billé	109,5
	D179	2,1	Combourtille	111,6
	D179	5,1	St-Christophe-des-Bois	116,7
	D179	4,1	Taillis	120,8
	D179	7,7	Giratoire. Tout droit	128,5
		0,1	VITRE Ville historique (château, remparts, rues pavées, église imposante)	128,6
		0,4	STOP. à Gauche dir. Centre-ville	129,0
		1,3	FEU. à gauche dir. Centre-ville	130,3
		0,4	Gare. Tout droit vers église, jusqu'à l'église	130,7
		0,4	Face église, à Droite dir. ARGENTRE-DU-PLESSIS	131,1
		0,1	Giratoire. Tout droit dir. AUTRES DIRECTIONS	131,2
	D88	0,2	Giratoire. Suivre dir. ARGENTRE-DU-PLESSIS	131,4
	D88	0,9	Giratoire sortie ville. Tout droit dir ARGENTRE-DU-PLESSIS	132,3
	D88	6,4	X D110. à Gauche dir. ARGENTRE-DU-PLESSIS	138,7
	D88	0,5	Argentré-du-Plessis	139,2
			Jusqu'à La Loire (Km 229) : moins vallonné mais très longues lignes droites, peu de paysage et pas mal de camions dès le lundi matin (Restez vigilants !)	
	D88	0,6	Entrée ville. NE PAS suivre D88 dir. CRAON mais Tout droit	139,8
	D88	0,1	Giratoire. à Gauche dir. Centre-ville	139,9
	D88	0,3	Face église, STOP. à Droite dir. CRAON, GENNES	140,2
	D88	1,2	STOP. à Droite D88 dir. GENNES, CRAON	141,4
	D88	6,2	Gennes-sur-Seiche (35) Département de la Mayenne (53)	147,6
	D127	1,9	Cuillé (53)	149,5
	D127	0,7	STOP. Tout droit D127 dir. CRAON	150,2
	D127	2,0	Gastines	152,2
	D127	0,3	Eglise. Tout droit D127 dir. LAUBRIERES, CRAON	152,5
	D127	1,7	Laubrières	154,2
	D127	5,5	Ballots	159,7
	D25	0,5	STOP. à Gauche puis tout droit dir. CRAON	160,2
	D25	8,1	CRAON	168,3
		0,5	Attention, entrée ville : Coueurs : NE PAS prendre à droite D25 dir. SEGRE mais Tout droit	168,8

			(raccourci 800 mètres par le Centre-ville. Sens Interdit aux véhicules) Véhicules : prendre à droite D25 dir. SEGRE et suivre dir. SEGRE	
		0,4	Centre-ville. Petit carrefour (Pharmacie + boutique Le Coq) : prendre à Droite, passer sous les Halles puis à Gauche par le sens Interdit sur 50 mètres	169,2
		0,2	Dans le Sens Interdit, prendre 1 ^{ère} rue à Droite, « rue Simon Faligant »	169,4
		0,6	Giratoire. Suivre dir. SEGRE	170,0
		0,3	2 ^e Giratoire, à Gauche dir. SEGRE	170,3
		0,6	X D25. à Droite D25 dir. SEGRE	170,9
	D25	7,8	St-Quentin-les-Anges (53) Hôtel restaurant « Le Relais » = bonne adresse	178,7
	D25	1,9	Département Maine-et-Loire (49)	180,6
	D863	1,7	L'Hôtellerie-de-Flée (49)	182,3
	D863	3,5	Giratoire. à Droite D923 dir. SEGRE (circulation importante)	185,8
	D923	2,5	Grand Giratoire. Suivre dir. SEGRE	188,3
		0,1	SEGRE	188,4
		0,2	Giratoire. à Gauche dir. Centre-ville et suivre Centre-ville : Rue de Gaulle puis, à la fourche, au choix par rue Voltaire tout droit ou par rue Verdun à gauche.	188,6
		1,3	STOP centre-ville	189,9
		0,2	Carrefour, FEU. Centre ville. Prendre à Droite dir. NANTES	190,1
		0,2	Giratoire. Tout droit dir. NANTES	190,3
		0,1	Fourche. à Gauche D961 dir. MARANS	190,4
	D961	1,4	Giratoire. Tout droit D961 dir. MARANS, VERN D'ANJOU	191,8
	D961	3,2	Marans	195,1
	D961	0,4	Eglise + Fourche. à Gauche dir. VERN-D'ANJOU	195,5
	D961	4,4	Vern-d'Anjou	199,9
	D961	0,5	STOP. Tout droit dir. CHALONNES, LA POUZE	200,4
	D961	4,7	La Pouèze	205,1
	D961	6,3	Bécon-les-Granits	211,4
	D961	0,2	Giratoire + église. Tout droit D961 dir. CHALONNES	211,6
	D961	4,8	St-Augustin-des-Bois	216,4
	D961	0,2	Eglise. Tout droit D961 dir. ST-GEORGES-SUR-LOIRE Début parcours Transe Gaule (avec quelques variantes)	216,6
	D961	6,0	(1,5 km avant St-Georges-sur-Loire, prendre piste cyclable sur le côté gauche) St-Georges-sur-Loire	222,6
	D961	0,3	FEU, carrefour. Tout droit dir. CHALONNES	222,9
	D961	4,7	1 ^{er} pont sur la Loire (Le Grand Bras)	227,6
	D961	0,6	2 ^{ème} pont sur la Loire (Bras de Cordez)	228,2
	D961	1,0	Franchissement La Loire principale	229,2
	D961		CHALONNES-SUR-LOIRE	229,2
		0,3	Immédiatement à la sortie du pont, prendre à Gauche Quai Victor Hugo	229,5
		0,6	STOP. à Gauche le long de la Loire vers la « Corniche Angevine »	230,1
	D751	0,2	Tout droit dir. ROCHEFORT-s/-LAYON	230,3
	D751	0,3	Début de la corniche. Attention, longue montée sinueuse sans bas-côtés, peu de visibilité dans les virages	230,6
	D751	4,8	L-D La Haie Longue X D54 dir. BEAULIEU-s/-LAYON. à droite dir. BEAULIEU	235,4
	D54	0,6	X St-Aubin-de-Ligné. Tout droit dir. BEAULIEU (sur la ligne de crête des Coteaux du Layon)	236,0

45m

			<i>Vignoble des Côteaux du Layon</i>	
	D54	7,1	Passage sur autoroute	243,1
	D54	0,4	Giratoire. Tout droit dir. THOUARCE	243,5
	D54	0,1	Beaulieu-sur-Layon	243,6
	D54	1,0	Fourche face église. à Gauche D55 dir THOUARCE	244,6
	D55	3,8	Mont	248,4
	D55	1,3	Faye-d'Anjou	249,7
	D55	0,8	STOP. à Droite D120 dir. THOUARCE <i>Route touristique des Vignobles d'Anjou</i>	250,5
	D120	3,1	Thouarcé	253,6
		0,8	STOP. Tout droit dir. MARTIGNE-BRIAND, DOUE-LA-FONTAINE	254,4
		0,3	STOP. à Gauche D125 dir. DOUE	254,7
	D125	5,7	Martigné-Briand Fourche. à Gauche vers clocher	260,4
		0,4	STOP. Tout droit (par Sens Interdit)	260,8
		0,1	<u>Coueurs</u> : Tout droit par Sens Interdit <u>Véhicules</u> : contourner village par la gauche dir. ANGERS, RENNES sur 300 mètres puis à Droite au STOP dir. DOUE. Au niveau de l'église, à Gauche D83 dir. DOUE. Vous avez récupéré le parcours coureur.	260,9
		0,2	STOP. Tout droit dir. DOUE	261,1
	D83	0,1	Entrée château sur trottoir droit (entrée libre)	261,2
	D83	10,1	grand Giratoire (le contourner par la gauche). Tout droit dir. DOUE	271,3
	D83	1,6	DOUE-LA-FONTAINE (<i>la Cité de la rose</i>)	272,9
		1,3	Giratoire. à Droite dir. Centre-ville	274,2
		0,4	Fourche. Face Brasserie « La Ville », à Gauche rue Foulon et tout droit	274,6
		2,8	grand Giratoire. Tout droit D761 dir. MONTREUIL BELLAY, POITIERS Route Départementale à grande circulation	277,4
			Ici débute l'Enfer (total 25,7 km dangereux). Circulation importante et nombreux poids lourds jusqu'à 4 km avant LOUDUN (avec un court intermède le temps de traverser MONTREUIL-BELLAY). COUREZ SUR LE CÔTE GAUCHE, SANS VELO SUIVEUR, GILET DE SECURITE !	
	D761	8,2	grand Giratoire. Tout droit dir. MONTREUIL-BELLAY, Centre-ville	285,6
	D761	0,1	MONTREUIL BELLAY	285,7
		0,5	Pont sur le Thouet	286,2
		0,2	Fourche. Choix possible : 1. au + court et + simple = tout droit (itinéraire conseillé pour camping-car !) 2. Si vous voulez voir le (très beau) château, à Droite rue des Douves et suivre fléchage Transe Gaule qui vous ramène au X dir. LOUDUN (un poil + long)	286,4
		0,6	X. à Gauche dir. LOUDUN	287,0
		0,3	Tout droit vers tunnel sous voie ferrée	287,3
		0,1	Véhicules ATTENTION : tunnel sous voie ferrée Hauteur Limitée 2,20 m	287,4
		1,9	Giratoire. Tout droit D347 dir. LOUDUN	289,3
			Retour en Enfer. Circulation importante et nombreux poids lourds jusqu'à Km 305. COUREZ SUR LE COTE GAUCHE !!!	
			Département de la Vienne (86)	
	N147	3,9	La Motte-Bourbon	293,2
	D347	1,3	<i>Vignoble A.O.C. Saumur</i>	294,5
	D347	0,6	Panneau indicateur « LOUDUN 15, POITIERS 71 »	295,1

80m

	D347	5,8	Vaon	300,9
	D347	1,0	Les Trois-Moutiers (<i>Pharmacie Yann Richard, ami de la Transe Gaule</i>)	301,9
	D347	3,x	Exactement 3,0 km après le feu tricolore au centre de Trois-Moutiers (carrefour), quitter la Départementale pour prendre petite route sur votre gauche direction « Madeleine » (petit panneau). Suivre cette route jusqu'à LOUDUN.	305,x
		0,9	Lieu-dit La Maison Blanche (fourche), à Droite	306,4
		1,1	X, Tout droit.	307,5
		0,3	Fourche, à Droite	307,8
		1,0	X CLP Tout droit (Hauteur Limitée 3,50 m)	308,8
		0,1	LOUDUN	308,9
		0,8	X STOP, à Gauche	309,7
		0,1	STOP, à Gauche	309,8
		0,3	CLP Giratoire, Tout droit	310,1
		0,2	CLP Giratoire, Tout droit	310,3
		0,6	FEU. à Gauche dir. CHATELLERAULT puis +50 mètres tout de suite... ...à Droite dir MONTS-SUR-GUESNES	310,9
		0,6	FEU. Tout droit dir. MONT-SUR-GUESNES	311,5
		0,7	STOP. X D61c, traversée DANGEREUSE !!! Tout droit D14 dir. MONTS-s/-GUESNES	312,2
			Suivre D14 jusqu'à entrée CHATELLERAULT, Km 352	
	D14	3,4	Rossay	315,6
	D14	3,3	La Roche-Rigault	318,9
	D14	0,8	Généton	319,7
	D14	5,1	Mont-sur-Guesnes	324,8
	D14	0,7	Bar Restaurant « Le Cheval Blanc » (Fred et sa femme ont préparé le dîner Transe Gaule à chaque édition entre 2001 et 2016). Vous pouvez vous arrêter boire une bière et les saluer (fermeture hebdomadaire le mercredi). Tout droit D14 dir. CHATELLERAULT	325,5
	D14	4,2	Berthegon	329,7
	D14	4,9	Orches	334,6
	D14	0,4	STOP. X D757 traversée DANGEREUSE!!! Tout droit dir. CHATELLE-RAULT	335,0
	D14	5,6	Sossay	340,6
	D14	5,8	La Perrière Gaudeau	346,4
	D14	0,9	Thuré	347,3
	D14	3,6	CHÂTELLERAULT (Centre-ville = Km 355, soit à 4 km plus loin !)	350,9
		1,5	Giratoire. à Gauche D725 dir. CHATELLERAULT	352,4
		1,0	FEU / carrefour. Tout droit suivre dir. CHATEAUNEUF jusqu'à Centre-ville	353,4
		0,7	Au niveau de la Banque BNP Paribas : Coueurs : Tout droit par Sens Interdit petite rue vers le Pont Henri IV Véhicules : contourner par la droite et revenir sur le Pont Henri IV	354,1
		0,2	Pont Henri IV sur la Vienne	354,3
			Sortie pont, à Droite	354,5
		0,1	à Gauche Avenue Pdt Wilson	354,6
		0,4	(Centre-ville : plusieurs options, suivre attentivement fléchage) parterre avec Jet d'eau (en fonction ?) à Droite suivre dir. TARGÉ, ECOLE GENDARMERIE	355,0

100m

			Suivre toujours dir. TARGE jusqu'à sortie de la ville	
		2,3	grand Giratoire. Tout droit D38 dir. TARGE	357,3
			Quelques belles bosses jusqu'à retrouver la D14 Km 365	
	D38	0,7	Targé	358,0
	D38	0,1	Giratoire. à Gauche D38 dir. SENILLE	358,1
	D38	0,5	à Droite dir. D38 SENILLE	359,6
	D38	1,7	La Motte	361,3
	D38	1,0	Senillé	362,3
	D38	1,1	X Bar (sympathique) le VAUDRECHING (face mairie), à Gauche D133 dir. ST-SAUVEUR	362,4
	D133	0,3	Carrefour. à Droite D38 dir. PLEUMARTIN	362,7
	D38	2,1	X D14. à Droite D14 dir. PLEUMARTIN	364,8
	D14	10,3	Pleumartin Traverser tout droit continuer sur D14 dir. VICQ-s/-GARTEMPE	375,1
	D14	2,2	Rester sur D14 tout droit jusqu'à VICQ-S/-Gartempe	377,3
	D14	6,6	Vicq-sur-Gartempe	383,9
		0,3	Contourner la placette et suivre D5 dir. ANGLES-SUR-L'ANGLIN	384,2
			Routes de campagne calmes, très peu de circulation d'ici jusqu'à Km 456	
	D5	0,2	Pont sur La Gartempe	384,4
	D5	3,0	Angles-sur-L'Anglin <i>Classé parmi les plus beaux villages de France</i>	387,4
		0,5	Face Café de la Place (placette), à Gauche D2 dir. TOURNON, LE BLANC (les ruines du château baronnial à proximité valent le coup d'oeil)	387,9
		0,1	Fourche. Prendre à Droite D2b dir. MERIGNY	388,0
	D2b	0,7	Fourche. Prendre à Droite D2b dir. LE BLANC	388,7
	D2b	1,6	Département de l'Indre (36). La D2b devient D3	390,3
	D3	1,2	Fournioux	391,5
	D3	3,2	Borne « D3/4 » environ	394,7
	D3	2,3	STOP X. D43. Tout droit dir LE BLANC	397,0
	D3	0,4	Asnières	397,4
	D3	1,2	Sauzelles	398,6
	D3	3,2	St-Aigny	401,8
	D3	2,5	LE BLANC (le Centre-ville est de l'autre côté de la Creuse, on n'y passe pas)	404,3
		0,7	FEU. Tout droit dir. MAUVIERES	405,0
		0,7	CLP. à Droite D88 dir. CAGN	405,7
	D88	0,9	CAGN (Centre Administratif de la Gendarmerie Nationale)	406,6
	D88	5,1	Mauvières	411,7
	D88	0,2	CLP. à Gauche D54	411,9
	D88	0,8	Fourche. à Gauche D54 dir. BELABRE	412,7
	D54	5,6	Belâbre	418,3
		0,8	Face Bar « Le Bon Coin » prendre à Droite petite rue dir. LA POSTE (rue A. Briand)	419,1
		0,1	Pont sur la Gartempe	419,2
		0,2	Prendre Sens Interdit sur 50 m rue JJ. Rousseau (les véhicules contournent par la droite)	419,4

90m

		0,1	Fin rue J.J. Rousseau, à Gauche	419,5	
	D53	0,9	L-D « Jovard »	420,4	
	D53	1,2	La Forge	421,6	
	D53	1,2	Nesme	422,8	
	D53	4,6	L-D « Varrat »	427,4	
	D53	3,1	Lignac → STADE = CP + Ravitaillement ouvert 24h/24 (2020 ???)	430,5	
	D53	0,3	Suivre D53 dir. CHAILLAC	430,8	
	D53	0,2	X. à Gauche D32 dir. CHAILLAC (puis D32B)	431,0	
	D32	2,3	Fourche. à Droite D53 dir. CHAILLAC	433,3	
	D53	4,7	Chaillac	438,0	
	D53	0,2	Giratoire. à Gauche dir. CHAILLAC Centre-ville	438,2	
		0,7	Centre village. Au carrefour « Pompes Funèbres Chaillacoises » / « Salon de coiffure Brigitte », prendre à Droite dir. BEAULIEU (petit panneau peu visible)	438,9	
	D29	0,5	Face château d'eau, Tout droit D29 dir. BEAULIEU	439,4	
	D29	1,3	L-D Les Romagères	440,6	
	D29?	0,1	à Gauche D29a dir. BEAULIEU	440,8	180m
	D29a		Ici commencent les paysages du Limousin (et les bosses qui vont avec)		
	D29a	1,8	Suivre BEAULIEU D29a (coude à droite)	442,6	
	D29a	2,9	Beaulieu	445,5	200m
	D29a	0,2	Face église, à Gauche D29a dir. GRANDS CHEZEAUX	445,7	
	D29a	1,3	Borne D92/0. Département Haute-Vienne (87), Région Limousin	447,0	
	D92	0,5	X. D60. Suivre D92 dir. GRANDS CHEZEAUX	447,5	
	D92	0,9	L-D Le Gat	448,4	
	D92	0,9	L-D Lareux (joli petit plan d'eau)	449,3	
		0,4	L-D Champignac (quelques maisons + un grand chêne + un poteau électrique) prendre à Droite au niveau du poteau électrique (pas de panneau)	449,7	
	C4	0,6	Fourche. à Gauche (route C4 sur la carte mais aucune borne)	450,3	
	C4	1,7	CLP. à Droite	452,0	
	D2	0,2	St-Georges-des-Landes	452,2	
	D2	0,6	Centre village. à Gauche D6 dir. ST-SULPICE-LES-FEUILLES	452,8	
	D6	1,1	L-D La Croix de la Chardière STOP. Tout droit dir. ST-SULPICE-LES-FEUILLES	453,9	
	D6	1,4	Jonction D912, à gauche D912 dir. ST-SULPICE-LES-FEUILLES	455,3	
	D912	0,4	St-Sulpice-les-Feuilles	455,7	295m
	D912	1,1	Coueurs tout droit par le Sens Interdit sur 300 mètres Véhicules contourner par la gauche, puis première rue à droite et à Gauche dir. LA SOUTERRAINE	456,8	
	D912	0,3	Tout droit D912 dir. LA SOUTERRAINE	457,1	
	D912	4,9	X D220. STOP Tout droit dir. LA SOUTERRAINE	462,0	
	D912	3,7	Bussière-Madeleine	465,7	
	D912	3,5	LA SOUTERRAINE (ATTENTION campings-car, contourner le centre-ville, rues très étroites)	469,2	
		0,6	STOP. Tout droit dir. Centre-ville et continuer toujours tout droit	469,8	
		0,6	Face magasin ???? (commerce fermé), à droite petite rue pavée	470,4	

		0,1	Imposante église et place, prendre à Droite rue Philippe Bridot	470,5	
		0,1	Face « Pompes Funèbres Pierre », à Gauche dir. TOUTES DIRECTIONS	470,6	
			<i>Bar « LE CAFE CHAUD », Franck le patron est un ami de la Transe Gaule</i>		
		0,1	1 ^{ère} à Droite dir. ST-PRIEST-LA-FEUILLE	470,7	
			Giratoire. Tout droit D1 dir. ST-PRIEST-LA-FEUILLE	470,9	
		0,1	Fourche. à Droite D1 dir. ST-PRIEST-LA-FEUILLE	471,0	
		1,3	à Gauche dir. ST-PRIEST-LA-FEUILLE	472,3	
		0,9	X D10. à Droite D10 dir. ST-PRIEST-LA-FEUILLE	473,2	
			Routes de campagne calmes, peu de circulation jusqu'à MAURIAC Km 640		
	D10	1,5	L-D Sagnemousse	474,7	
	D10	0,2	Fourche, à gauche	474,9	
	D10	2,4	St-Priest-la-Feuille	477,3	
	D10	0,2	Sortie village, à Droite suivre D10 dir. CHAMBORAND	477,5	
	D10	4,1	L-D La Côte (qui porte bien son nom, grosse grimpe !) suivre dir. CHAMBORAND	481,6	340m
	D10	1,9	X D4. à Gauche D4 dir. CHAMBORAND	481,5	
	D10	0,5	Chamborand	484,0	
	D10	0,3	X D10. à Droite D10 dir. BENEVENT-L'ABBAYE	484,3	
	D10	0,2	Fourche. à Gauche D10 dir. BENEVENT-L'ABBAYE	485,5	
	D10	2,4	Panneau « Bienvenue au pays du veau fermier élevé sous la mère »	486,9	
	D10	3,8	Bénévent-L'Abbaye	490,7	470m
		0,5	<i>(L'Abbaye sur votre gauche vaut une visite)</i>	491,2	
		0,1	A la sortie village, NE PAS prendre dir. BOURGANEUF mais Tout droit D914 dir. MARSAC, LIMOGES	491,3	
		0,2	X. à Gauche D5 dir. MOURIOUX	491,5	
	D5	4,6	Mourioux Tout droit D5 dir. ST-GOUSSAUD	496,1	
		3,1	Fourche. à Gauche dir. LE CHAMEAU (petite route très étroite)	499,2	
	?	0,1	L-D Leychameau. Contourner le hameau (par la gauche ou par la droite) dir. ST-DIZIER-LEYRENNE. Route étroite, l'herbe pousse au milieu de la voie.	499,3	
	?	0,7	On bascule !!!	500,0	
	?	0,5	Carrefour. Tout droit dir. ST-DIZIER-LEYRENNE	500,5	
	?	1,4	L-D Forgeas	501,9	
	?	1,8	L-D Baloumier	503,7	
	?	1,8	St-Dizier-Leyrenne	505,5	
		0,3	2 STOP à suivre (voie ferrée). Prendre à Droite AVANT (très petite route) ou APRES (route + importante) le franchissement de la voie ferrée. Les deux routes se rejoignent 400 m plus loin	505,8	
		0,4	Suivre D22 dire. St-GUSSAUD, LECURETTE	506,2	
		3,6	MURAT	509,8	
		0,2	A Gauche, petite route qui monte raide !	510,0	
		1,3	X D 912, à Droite dir. BOURGANEUF	511,3	
	D912	2,3	Masbaraud-Mérignat (ici est né Raymond Poulidor 1936-2019)	513,6	
	D912	3,2	BOURGANEUF (ville turcophone, nombreux Kebab)	516,8	460m
	D912	0,9	Tour Zizim (tour ronde abritant la Mairie)	517,7	

		0,2	Giratoire. à Gauche D941 dir. ROYERE-DE-VASSIVIERE	517,9	
		0,3	à Droite D8 dir. LAC DE VASSIVIERE (méchante côte sur 700 mètres)	518,2	
			Longue montée progressive jusqu'au Plateau de Millevaches (900 m)		
	D8	6,0	Le Brueil	524,2	
	D8	6,4	Le Compeix	530,6	
	D8	8,3	Royère-de-Vassivière	538,9	715m
		0,3	à Gauche D7 dir. FAUX-LA-MONTAGNE, LAC DE VASSIVIERE	539,2	
		0,2	Fontaine. à Droite D3 dir. FAUX-LA-MONTAGNE, LAC DE VASSIVIERE	539,4	
	D3	1,6	X D8. Tout droit (NE PAS suivre dir. Faux-la-Montagne)	541,0	
	D3	1,6	Giratoire. à Gauche D3 dir. FAUX-LA-MONTAGNE (circuit Raymond Poulidor) (<i>Le Lac de Vassivière sur votre droite</i>)	542,6	
	D3	2,7	Tout droit suivre D3 dir. FAUX-LA-MONTAGNE	545,3	
	D3	0,4	X D35. Tout droit suivre D3 dir. FAUX-LA-MONTAGNE	545,7	
	D3	3,2	L-D Plazanet	549,0	
	D3	2,0	Un banc vous tend les bras	551,0	
	D3	0,3	Faux-la-Montagne	551,3	
		0,3	Fontaine face église Prendre à Gauche D992 dir. GENTIOUX	551,6	
	D992	1,0	Pont 200 mètres sur lac	552,6	
	D992	0,6	X D85A. à Droite dir. PEYRELEVADE	553,2	
	D85	3,6	X D16. Suivre D85 dir. PEYRELEVADE	556,8	
	D85	2,2	Pont sur Lac de Chamet Département de la Corrèze (19)	559,0	
	D21	4,3	X D160. à Gauche D21 dir. PEYRELEVADE	563,3	
	D21	1,8	Peyrelelade (<i>Boucherie Pascal Dambon, marathonien et ami de la Transe Gaule. Quelques plats préparés dans son magasin et de la charcuterie de qualité pour les amateurs</i>)	565,1	810m
		0,3	Bas village. Tout droit dir. Centre-ville (montée)	565,4	
		0,7	Haut village, Fontaine, Bar de la Fontaine. Suivre D21 dir. MEYMAC, MILLEVACHES	566,1	
	D21	6,7	X D36. à Droite D36 dir. MEYMAC	572,8	
	D36	2,6	Millevaches	575,4	900m
	D36	8,1	Fourche. à Gauche D36 dir. MEYMAC	583,5	
	D36	4,4	MEYMAC	587,9	
		0,3	Tout droit sur pont dir. MEYMAC Centre-ville	588,2	715 m
		1,0	Fourche. à Droite dir. « Trésor Public »	589,2	
		0,1	Fourche. Petite rue à Gauche dir. « Trésor Public » (rue Traversière)	589,3	
		0,1	STOP. à Gauche	589,4	
		0,1	Feu. Tout droit	589,5	
		0,4	(après Bar enseigne Kronenbourg) à Droite D47 dir. COMBRESSOL (« Chemin des Soupîrs »). Attention Hauteur Limitée 3,90 mètres.	589,9	
			Suivre toujours la D47 jusqu'à NEUVIC, Km 615 Jolie petite route Départementale très calme et sinueuse (gentiment vallonnée)		
	D47	0,6	L-D Jamet	590,5	

	D47	0,2	L-D Treich	590,7	
	D47	1,0	L-D Les Chèzes	591,7	
	D47	3,0	L-D Naudeix	594,7	
	D47	1,0	Chaumière au toit de chaume au fond d'un vallon	595,7	605 m
↗	D47	1,2	Pont sur autoroute	596,9	
	D47	0,5	Combressol <i>Parc Naturel Régional de Millevaches en Limousin</i>	597,4	
	D47	0,5	Carrefour. à Gauche D47 dir. NEUVIC	597,9	
	D47	1,0	Carrefour. tout droit D47 dir. NEUVIC	598,9	
	D47	0,5	L-D La Croix d'Osier	599,4	
	D47	0,8	L-D Bonnesagne	600,2	
	D47	0,2	à Droite D47 dir. NEUVIC	600,4	
	D47	3,2	L-D La Peyrude	603,6	
	D47	1,3	L-D Palisse Haute	604,9	
	D47	1,4	L-D Les Plaines (entrée Camping Le Vianon****)	606,3	
↘	D47	0,5	Palisse (café-épicerie <i>ESTRADE</i> « chez Paulette », ancienne marraine de la <i>Transe Gaule</i> , décédée en 2014. C'est fermé mais on ne l'oublie pas)	606,8	
	D47	2,4	L-D Pellassiaule	609,2	
	D47	4,9	L-D Barry	614,1	
	D47	1,1	Neuvic (le centre-ville est face au STOP, le parcours n'y entre pas)	615,2	
	D47	0,4	STOP. à Droite D982 dir. MAURIAC (le centre-ville est à 200 mètres de ce carrefour, hors parcours)	615,6	620m
↘	D982	7,2	XD55. Tout droit D982 dir. MAURIAC	622,8	
			Descente en lacets sur 7 km jusqu'à la Dordogne puis remontée sur 9 km		
↘	D982	7,1	Pont sur la Dordogne	629,9	353m
↗	D982	0,3	Sortie pont. Panneau « Bienvenue dans le Cantal » Département du Cantal (15). La D982 devient D682	630,2	
↗	D682	5,7	L-D La Besse. Fourche et maison isolée. Prendre petite route à Gauche (raccourci)	635,9	
↗	D682	0,7	CLP. à Gauche D678 dir. MAURIAC	636,6	
	D678	2,4	Fourche, à gauche Route de la Chapelle	639,0	710m
		1,4	MAURIAC STOP, tout droit en face	640,4	
		0,7	CLP. Tout droit vers église	641,1	
		0,1	Place Eglise/Mairie/ Monument aux morts A l'angle église, à Gauche et suivre TTES DIRECTIONS (contourner l'église)	641,2	
		0,2	petit giratoire fleuri (face Cinéma). à Gauche	641,4	
		0,1	STOP. à Droite dir. SALERS	641,5	
	D922	0,4	Giratoire. Tout droit D922 dir. SALERS	641,9	
⚠	D922	0,8	Giratoire sortie ville. à Gauche toute ! Couper le giratoire par l'intérieur et suivre D122 dir. SALERS (Attention à ne pas partir sur Aurillac !)	642,7	
	D122	5,8	Anglards-de-Salers	648,5	810m
	D122	1,7	Centre village face à la Poste (drapeaux) à Droite D22 dir. SALERS	650,2	
	D22	3,3	L-D Nuzerolles	653,5	
	D22	3,3	TOUGOUZE	656,8	
	D22	3,2	SALERS (village médiéval magnifique, vaut une visite à pied)	660,0	933m

		0,3	CLP. à Gauche dir. Centre-ville, TOUTES DIRECTIONS	660,3	
		0,3	X. à Droite puis tout de suite à Gauche D35 dir. FONTANGES	660,6	
	D35		Suivre D35 jusqu'à AURILLAC. Descente très pentue sur près de 4 km puis longue remontée jusqu'au Col du Légal, Km 679		
	D35	0,1	X. à Gauche D35 dir. FONTANGES	660,7	
	D35	3,8	Fourche. à Gauche D35 dir. FONTANGES	664,5	665m
	D35	1,1	Fontanges	665,6	
	D35	3,8	Franchissement rivière Aspre sur petit pont = début longue montée (d+ 500m)	669,4	720 m
	D35	3,6	Col de St-Georges 954 m	673,0	954 m
	D35	5,8	Col de Légal (1231 m) Point culminant de la traversée	678,8	1231m
	D35	4,5	Col de Bruel (1038 m). Suivre dir. AURILLAC (« Route des Crêtes »)	683,3	
	D35	0,6	Fourche, continuer dur D35 dir. AURILLAC	683,9	
	D35	3,4	X D246. à Droite D35 dir. AURILLAC	687,3	
	D35	1,7	Café/Crêperie « Croix de Chelles ». Carrefour. Tout droit D35 dir. Aurillac	689,0	
	D35	6,1	X D58. Tout droit dir. AURILLAC	695,1	
	D35	0,4	Panneau en bois « Ferme de Broize » (pas sûr qu'il y soit toujours)	695,5	
	D35	7,0	(Vue plongeante sur la ville d'Aurillac)	702,5	
	D35	1,7	Entrée ENILV (Ecole Nationale d'Industrie Laitière). Descendre sur la Gauche	704,2	
	D35	0,4	AURILLAC	704,6	620m
		0,4	Giratoire. à Gauche dir. Centre-ville, AUTRES DIRECTIONS	705,0	
		0,1	STOP. Tout droit.	705,1	
		0,2	Pont du Buis	705,3	
		0,3	Giratoire. à Droite puis à Gauche suivre dir. Centre-ville	705,6	
		0,3	Giratoire + statue. à Droite dir. AUTRES DIRECTIONS	705,9	
		0,2	Place du Square (grande place) = Centre-ville	706,1	
			Face clocher et enseigne L'ABSYDE prendre Tout droit rue des Carmes puis avenue des Pupilles de la Nation dans le prolongement		
		1,1	Feu et fourche, à Gauche rue des Volontaires de 1792	707,2	
		0,8	Grand carrefour (rocade) et feux tricolores au niveau du MAC DO Attention, traversée délicate : Traverser (N122) et prendre en face Avenue Général Leclerc puis Tout droit	708,0	
		1,3	+1,3 km Grand giratoire (carrefour René Cassin). Tout droit dir. RODEZ, ARPAJON-SUR-CERE	709,3	
			Arpajon-sur-Cère / (recalage raccourci Gal Leclerc = -300 mètres)	709,6	
	D990	0,3	Centre-ville Arpajon. Suivre D920 dir. RODEZ	710,9	
			Tronçon de 6,5 km sur D990 jusqu'à sortie Sénilhès pénible et dangereux, circulation importante selon l'heure de passage		
	D990	5,0	Sénilhès	715,9	
	D990	1,1	Panneau sortie commune de Sénilhès, ATTENTION...	717,0	
		0,5	500 mètres après panneau de sortie d'agglomération, prendre à Droite toute petite route dir. « Cabrespine » (petit panneau indicateur).	717,5	
			Cette petite route calme (et très vallonnée) est un raccourci qui permet d'éviter la D920 sur 7 km		
		0,2	L-D Cabrespine	717,7	
		2,1	Carrefour. Tout droit en face dir. PRUNET	719,6	

		2,0	Prunet	721,6	
		0,3	STOP. Tout droit dir. LAFEUILLADE-EN-VEZIE	721,9	
		3,0	STOP. à Droite ou tout droit raccourci par chemin sur 150 mètres (retour sur D990)	724,9	
	D920	0,3	Lafeuillade-en-Vézie	725,2	
	D920	1,5	Giratoire. à Droite D601 dir. CASSANIOUZE, CONQUES	726,7	
			Suivre D601 jusqu'au Lot puis D901 jusqu'à MARCILLAC (Km 775)		
	D601	1,4	Lacapelle-del-Fraisse	728,1	
	D601	10,0	X D19. Tout droit dir. CONQUES	738,1	
	D601	2,5	Cassaniouze	740,6	556m
	D601	0,2	Fourche. à Gauche par Cassaniouze-centre (pas vilain) ou tout droit sur D601 qui évite le village (sensiblement même distance). Bar sympa dans le village.	744,8	
	D601	1,0	Fourche. à Gauche D601 dir. RODEZ	741,8	
			Descente douce et boisée sur 10 km jusqu'au pont sur le Lot. Zéro voitures.		
	D601	9,4	Pont de Coursavy sur le Lot Département de l'Aveyron (12) Coueurs : à Gauche sur pont désaffecté. Sortie pont à Droite (raccourci 400m) Véhicules : tout droit puis suivre dir. RODEZ	751,2	205m
		0,6	(coueurs) CLP. à Gauche vers village	751,8	
	D901	0,7	Grand-Vabre Suivre le cours de la rivière Le Dourdou	752,5	
	D901	5,4	X. Tout droit D901 dir. ST-CYPRIEN-s/-DOURDOU	757,9	
	D901	0,1	Conques-Faubourg	758,0	
	D901	7,0	St-Cyprien-sur-Dourdou	765,0	240m
	D901	3,8	Nauvialle	768,8	
	D901	6,4	X D962. à Gauche D901 dir. RODEZ	775,2	
	D901		MARCILLAC	775,2	280m
		1,0	Au centre-ville, prendre à Gauche D27 dir. BEZONNES, BOZOULS	776,2	
		3,5	X à Droite dir. FONCOUSSERGUES, ALSEROQUES (plateau)	779,7	
		1,7	X Tout droit dir. SALLES-LES-SOURCES	781,4	
		4,6	X CLP à Droite	786,0	
		0,2	X à Droite puis tout de suite à Gauche après la voie ferrée, chemin empierré sur 1,3 km (camping-cars, contourner par la D901)	786,2	
		1,3	X D901, prendre la petite route sur votre gauche qui continue parallèlement à la Départementale sur 600 mètres (tous véhicules OK)	787,5	
		0,6	X D901, prendre la D901	788,1	
		1,4	Prendre piste cyclable sur côté gauche et y rester pendant 4 km jusqu'à l'entrée de RODEZ (la piste passe sous la route et ensuite côté droit)	789,5	
	D901	3,6	RODEZ (premier panneau)	793,1	
		0,9	Grand giratoire. tout droit D901 dir. ST ELOI (traverser le giratoire par le milieu). ATTENTION, traversée difficile, trafic intense !	794,0	
	D901		RODEZ (deuxième panneau)	794,1	500m
		0,2	CLP. (Maison Presse sur trottoir droit) Coueurs : à Gauche, à travers les haricots, rue qui monte (Av. de Bordeaux) vers le clocher, bordée de cerisiers (viser enseigne MACIF) Véhicules : à Droite (Sens obligatoire). Suivre RODEZ Centre-ville puis LE MONASTERE pour retomber sur l'Avenue de Bordeaux (allée de cerisiers)	794,3	

			après un détour d'une boucle de 400 mètres et y retrouver votre coureur		
		0,7	FEU. Grand carrefour. à Gauche à 45° dir. LE MONASTERE par la petite rue « Avenue de Montpellier » qui descend, viser enseigne CAISSE D'EPARGNE)	795,0	
		0,9	Giratoire. Tout droit dir. LE MONASTERE	795,9	
		0,4	Le Monastère	796,3	
			D'ici jusqu'à LODEVE Km 926, peu de villages, peu de commerces sur 130 km		
		0,1	Fourche. à Gauche D12 dir. FLAVIN	796,1	
	D12	0,5	Giratoire. Tout droit D12 dir. FLAVIN	796,9	
	D12	1,0	X D62. à Droite D62 dir. FLAVIN	797,9	
	D62	3,7	X petite route dir. « Espesserguettes, Espessergues » <i>Ici la MiL'KiL quitte le tracé de la Transe Gaule</i> TOUT DROIT sur D62	801,6	
	D62	2,1	Flavin	803,7	640m
	D62	0,3	Carrefour. Tout droit (Avenue du Centre)	804,0	
	D62	0,4	FEU X D911. Tout droit dir. VALLEE DU VIAUR, TREMOUILLES	804,4	
	D62	4,0	La Capelle-Viaur	808,4	
	D62	0,8	Le Pont-de-La-Capelle-Viaur (franchissement du Viaur)	809,2	
			A partir d'ici, successions de forts dénivelés jusqu'à LODEVE, Km 926 La tronçon le + difficile en dénivelé débute ici mais c'est aussi le + beau. SETE A MOINS DE 200 KILOMETRES !		
	D62	0,3	Fourche à la sortie petit pont. à Gauche D536 dir. TREMOUILLES	809,5	
	D536	4,3	Trémouilles	813,8	820m
	D536	0,2	X D536. à Gauche D536 dir. CANET-DE-SALARS / PONT-DE-SALARS	814,0	
	D536	2,2	Pont sur le Vioulou	816,2	710m
	D536	1,1	X D536/D538. à Droite D538 dir. CANET-DE-SALARS	817,3	
	D538	1,0	L-D Espinassettes	818,3	815m
	D538	2,3	X D56. à Gauche D56 dir. CANET-DE-SALARS	820,6	
	D56	0,4	X D538. à Droite D538 dir. CANET-DE-SALARS	821,0	
	D538	4,3	Canet-de-Salars	824,3	860m
	D538	0,2	CLP. X D176. Tout droit dir. SALARS-CURAN	824,5	
	D538	1,7	X D993. à Droite dir. SALLES-CURAN	826,2	
			Suivre D993 dir. St-Affrique jusqu'au croisement D23, Km 869		
	D993	2,2	Pont sur Lac de Pareloup	828,4	
	D993	3,4	Giratoire. Tout droit D993 dir. SALLES-CURAN	831,8	
	D993	0,1	Salles-Curan	831,9	937m
	D993	0,8	Suivre D993 dir. MILLAU	832,7	
	D993	0,7	Fourche. à Gauche D993 dir. BULOC, MILLAU	834,4	977m
	D993	7,5	Bouloc	841,9	962m
	D993	2,3	Col de Vernhette (1029 m)	844,2	1029m
	D993	0,4	<i>Parc Naturel Régional des Grands Causses</i>	844,6	
	D993		Vue sur le Viaduc de Millau pendant environ 10 kilomètres		
	D993	5,1	Montjaux	849,7	

	D993	0,5	X D169. Tout droit D993 dir. ST-ROME-DE-TARN	850,2	332m
	D993	7,9	X D96. Tout droit D993 dir. ST-ROME-DE-TARN Franchissement du Tarn	858,1	
	D993	0,4	St-Rome-de-Tarn Très longue montée continue sur presque 10 km	858,5	
	D993	10,2	X D23. à Gauche D23 dir. ROQUEFORT	869,4	569m
	D23	2,0	Lauras	870,7	
	D23	0,6	Giratoire « Mémorial Bruno Rouiller » (sculpture brebis + berger) Tout droit D23 dir. ROQUEFORT	871,3	
	D23	2,4	ROQUEFORT-SUR-SAULZON	873,7	550m
		1,1	Fourche niveau église. à Droite D93 dir. FONDAMENTE (forte montée)	874,8	
			Suivre D93 jusqu'à ROQUEREDONDE, Km 911		
	D93	1,8	Col des Aiguières (684 m)	876,6	684m
	D93	3,1	CLP X D293. à Gauche D93 dir. FONDAMENTE	879,7	550m
		1,7	X D516. à Gauche suivre D93 dir. Fondamente	881,4	
	D93	4,7	L-D Le Vialaret	886,1	
	D93	5,0	St-Beaulize	891,1	
	D93	0,2	STOP. Tout droit	891,3	
	D93	2,4	Fondamente	893,7	
	D93	0,4	STOP. Tout droit dir. LE CLAPIER	894,1	510m
	D93	0,7	X D506. Continuer sur D93 dir. LE CLAPIER Borne « D93 / 20 »	894,8	
	D93	0,7	L-D Montpaon	895,5	
		2,5	Col de Pérail (alt. 636 m)	898,0	636m
	D93	3,3	L-D Tournadous	898,8	
		0,5	Maison isolée	899,3	
	D93	4,9	Le Clapier (Lo Clapier) Continuer sur D93 dir. ROQUEDEDONDE	904,2	635m
	D93	1,4	X D393. à Gauche D93 dir. ROQUEDEDONDE	905,6	
	D93	1,9	<i>Fin Parc Naturel des Grands Causses</i>	907,5	
	D93	0,3	Petit pont sur l'Orb Département de l'Hérault	907,8	500 m
		0,7	Fourche, à Droite	908,5	
	D93	2,7	X D142E. à Droite	911,2	
	D142E	0,1	Roqueredonde A Gauche D902 dir. LODEVE	911,3	675m
	D902	3,0	X D142. à Droite D902 dir. LODEVE	914,3	820m
	D902	0,3	Fourche. À Gauche D902 dir. LODEVE	914,6	
	D902	2,7	L-D Le Perthus. Col de Perthus (785 m) puis descente jusqu'à LODEVE	917,3	
	D902	8,7	LODEVE : traverser tout droit sur 1 km jusqu'au feu tricolore	926,0	130m
		1,0	STOP. Quitter D902, prendre à Droite sur le pont puis tout de suite à Gauche dir. LE PUECH et longer la rivière (à votre main gauche)	927,0	
			De LODEVE jusqu'à CLERMONT-L'HERAULT (Km 953) : petites routes		

			tranquilles, nombreux changements de direction, 3 petits gués... Attention navigation plus délicate	
	D148	1,3	Vieille usine	928,3
	D148	1,1	Vignes	929,4
	D148	0,7	Fourche. à Gauche	930,1
	D148	0,7	Pont	930,8
	D148	0,2	X D157E5. Tout droit D148 dir. OCTON	931,0
	D148	1,3	Carrefour. X D148E3. Tout droit (aucun panneau)	932,3
	D148	2,2	X D148E4. à Droite D148 suivre D148 pendant 5,3 km	934,5
			MODIF 2015 - Contournement Lac du SALAGOU par le sud jusqu'à CLERMONT-L'HERAULT (18,7 km). Attention fléchage (petites routes)	
	D148	5,3	   90° à Gauche, chemin étroit bétonné (pas facile à repérer) ATTENTION campings-car et fourgons : contourner par SALASC, à SALASC prendre à gauche D148 vers le lac pour retrouver votre coureur au Km 941,8	939,8
		0,8	à Droite	940,6
		0,4	Petit gué (normalement à sec)	941,0
		0,2	Moyen gué (enlever les chaussures ?)	941,2
		0,3	3ème et dernier gué (traversée du Salagou)	941,5
		0,3	X D148, à Gauche	941,8
	D148	1,4	à Droite dir. LIAUSSON, suivre D156	943,2
	D156	3,5	LIAUSSON, traverser tout droit et suivre dir. CLERMONT-L'HERAULT	946,7
	D156	3,9	X D156E4, à Droite suivre D156E4 jusqu'à CLERMONT-L'HERAULT	950,6
	D156E4	0,6	à Gauche petite route très étroite INTERDIT camping-car, caravanes, camions ATTENTION campings-car et fourgons : Tout droit vers CLERMONT-L'H.	951,2
		1,8	CLERMONT-L'HERAULT Collège du Salagou	953,0
		0,1	Giratoire, à Gauche	953,1
		0,1	à Droite rue Descartes	953,2
		0,2	STOP. Tout droit	953,4
		0,4	STOP puis giratoire, traverser tout droit et en face D4 dir. BRIGNAC	953,8
	D4	2,4	BRIGNAC	956,2
	D4	0,7	STOP Tout droit	956,9
	D4	1,7	CANET Dernier marathon en vue !...	958,6
		0,3	Fourche, Tout droit dir. centre-ville	958,9
		0,4	Petit giratoire, Tout droit	959,3
		0,3	STOP, Tout droit	959,6
		0,1	Monument aux morts, tout droit vers l'église (rue Grand'rue)	959,7
		0,1	Face boulangerie « Le Panétole », à Droite puis tout de suite à Gauche	959,8
	D2	0,1	Giratoire. à Droite D2 dir. PLAISSAN, SETE 38 K (premier panneau SETE)	959,9
			Suivre D2 jusqu'à VILLEVEYRAC + 5K (Km 983) Parcours pas marrant sur 21 km, circulation importante, pas de bas-côtés, Attention chauffards !!!	
	D2	0,2	Pont suspendu	960,1
	D2	0,8	Giratoire/ Tout droit D2 dir. SETE	960,9
	D2	4,3	Plaissan	965,2

70m

	D2	0,4	STOP. Tout droit	965,6	
	D2	0,2	STOP. Tout droit dir. VILLEVEYRAC Route étroite et sans bas-côtés entre deux rangées d'arbres sur 1 km environ	965,8	60m
	D2	5,4	Sommet de l'ultime bosse avant SETE !	971,2	180m
	D2	0,4	La mer au fond ! (Etang de Thau)	971,6	
	D2	3,8	Villeveyrac	978,4	
	D2	0,7	FEU. Tout droit D2 dir. POUSSAN	976,1	
	D2	4,9	X D2E5. à Droite D2E5 dir. POUSSAN (Interdit + 3,5 Tonnes)	981,0	
	D2E5	2,2	Poussan	983,2	
			A l'approche de SETE, +++ de circulation, bretelles d'autoroutes, zone à touristes : « On dirait le Sud... »		
	D2E5	0,4	Giratoire. Tout droit	983,6	
		0,2	Giratoire. Tout droit Av. de Bédarieux	983,8	
	D2E5	0,4	Carrefour. Centre-ville. à Droite D2E5 dir. SETE, Autoroute A9	984,2	
	D2E5	0,4	Petit giratoire. Tout droit (pas de panneau)	984,6	
	D2E5	0,4	Grand Giratoire. Tout droit D2E5 dir. BALARUC-LES-BAINS	985,0	
	D2E5	1,2	Pont. Tout droit dir. BALARUC, SETE	986,2	
		0,1	(sortie pont). Fourche. à Droite D129 dir. BALARUC-LE-VIEUX (quitter dir. SETE)	986,3	
		1,3	BALARUC-LE-VIEUX	987,6	
			Annoncez votre arrivée imminente : JB 06 33 49 13 99		
			CLP, à Droite (vers Mairie)		
		0,3	Giratoire. à Gauche D129E2 dir. SETE	987,9	
	D129E2	0,6	Grand giratoire. à Droite D2 dir. SETE	988,5	
			BALARUC-LES-BAINS		
			Circulation importante		
		1,1	FEU. Tout droit D2 dir. SETE. Prendre piste cyclable sur côté droit	989,6	
	D2	0,2	Giratoire. Tout droit D2 dir. SETE (Etang de Thau et port de plaisance) -10 Km ...	989,8	7m
			Route à 4 voies jusqu'à l'entrée de SETE Emprunter voie cyclable (des deux côtés de la voie) jusqu'à entrée SETE		
	D2	2,1	Cimenterie Lafarge, paysage poussiéreux	991,9	
	D2	0,7	Suivre D2 dir. SETE-centre	992,6	
	D2	1,9	Panneau SETE ... Reste 6 km jusqu'à la ligne d'arrivée (voir plan page 21)	994,5	
			Centre-ville probablement débalisé comme chaque année... Utiliser le plan page 21 pour progresser à travers le centre-ville. <u>Entrée de Sète</u> , les véhicules ne peuvent pas suivre les coureurs.		
		0,1	COUREURS : +150 mètres après panneau SETE, à droite dir. POINTE COURTE et suivre fléchage : tour du quartier par le bord de l'eau puis passage piéton puis emprunter pont Sadi-Carnot sur votre droite et tout de suite à gauche à la sortie du pont sur Quai du Bosc . Vous retrouverez (peut-être) votre véhicule Quai du Bosc . VEHICULES : suivre direction BEZIERS pour accès direct ligne d'arrivée OU par centre-ville si vous souhaitez tenter de suivre votre coureur : suivre	994,6	

			direction Gare SNCF puis centre-ville. Commissariat POLICE NATIONALE : coureur et véhicule se rejoignent	
		1,3	(Quai du Bosc) Police Nationale. Suivre dir. Centre-ville le long du canal.	995,9
		0,5	Hôtel GRAND HOTEL (brasserie QUAI 17)	996,4
		0,3	Fourche. à Droite dir. Office Tourisme, MONT ST-CLAIR	996,7
		0,3	Office du Tourisme	997,0
		0,2	Vue sur le phare sur votre gauche	997,2
		0,3	Giratoire (Hôtel BLEU MARINE). à Droite, monter dir. MONT ST-CLAIR, Musée Paul Valéry, Cimetière marin	997,5
			Très forte ascension sur 1,6 km	
		0,3	à Gauche dir. MONT ST-CLAIR (Chemin de St-Clair)	997,8
		0,4	à Droite dir. MONT ST-CLAIR (Chemin de St-Clair)	998,2
		0,9	Panoramique du MONT-ST-CLAIR (Coix de St-Clair), vue sur la ville Prendre à Gauche « Chemin des Pierres Blanches » dir. PANORAMIQUE DES PIERRES BLANCHES	999,1
			Replat, descente, plat pour terminer en douceur et en roue libre...	
		0,9	X. Tout droit dir. AGDE, PANORAMA (Chemin des Pierres Blanches)	1000,0
		0,3	Fourche. Tout droit dir. PANORAMA, « Allée Pierre Barthas »	1000,3
		0,1	Entrée Site des Pierres Blanches, Snack-Glacier «Le Safari »	1000,4
		0,12	Continuer tout droit dans l'allée de pins sur 150 mètres en direction de la table d'orientation	1000,5
			Arrivée : Panoramique Les Pierres Blanches, apposer le pied sur l'étoile gravée au sol N43°24'13.3" – E003°40'07.4" <i>Distance orthodromique à ST-MALO = 731 km Distance orthodromique au MONT-ST-MICHEL = 706 km</i>	1000,5

5m

180m

125m



