

# - ROAD BOOK -

## CARTES ROUTIERES UTILISEES (année 2000)    MAPS USED

- cartes MICHELIN **régionales** (1/200 000) / 'Région' Maps  
numéros *numbers* : **230, 232, 239, 240**

ou /or

- cartes MICHELIN **détaillées** (1/200 000) / Local Maps  
numéros *numbers* : 58, 63, 67, **68**, 72, 76, 80, 83

Un lot des 4 cartes régionales plus la carte détaillée n°68 permet de couvrir la totalité du parcours  
*The 4 'Région' maps plus Local map n°68 cover the full route across France*

**ATTENTION : LA NOMENCLATURE DES CARTES MICHELIN A CHANGÉ ET LES NUMEROS DE CARTE INDIQUÉS N'EXISTENT PLUS DANS LE COMMERCE. UTILISER LES CARTES DE LA SERIE « LOCAL » NUMERO 317, 308 ET SUIVANTES.**

## 8 REGIONS ET 16 DEPARTEMENTS VISITES / ACROSS 8 REGIONS & 16 DEPARTEMENTS

### **Région BRETAGNE**

Etape/*stage* 1 : **Finistère** (29)

Etape/*stage* 2 : Finistère, **Côtes-d'Armor** (22), **Morbihan** (56)

Etape/*stage* 3 : Morbihan

Etape/*stage* 4 : Morbihan, **Ille-et-Vilaine** (35), Loire-Atlantique

### **Région PAYS DE LOIRE**

Etape/*stage* 5 : Loire-Atlantique (44), **Maine-et-Loire** (49)

Etape/*stage* 6 : Maine-et-Loire

Etape/*stage* 7 : Maine-et-Loire, Vienne

### **Région POITOU-CHARENTES**

Etape/*stage* 8 : **Vienne** (86)

### **Région LIMOUSIN**

Etape/*stage* 9 : Vienne, **Indre** (36) (**Région CENTRE**), **Haute-Vienne** (87)

Etape/*stage* 10 : Haute-Vienne, **Creuse** (23)

Etape/*stage* 11 : Creuse, **Corrèze** (19)

Etape/*stage* 12 : Corrèze, **Cantal** (15)

### **Région AUVERGNE**

Etape/*stage* 13 : **Cantal** (15)

Etape/*stage* 14 : Cantal, Aveyron

### **Région MIDI-PYRÉNÉES**

Etape/*stage* 15 : **Aveyron** (12)


Etape/*stage* 16 : Aveyron

Etape/*stage* 17 : Aveyron, **Tarn** (81), Hérault

### **Région LANGUEDOC-ROUSSILLON**

Etape/*stage* 18 : **Hérault** (34), **Aude** (11)

## Quelques remarques concernant ce road-book

- Le mesurage a été effectué au GPS mais les mesures indiquées sont arrondies au kilomètre. En cas d'écarts probables de vos compteurs (montre GPS, véhicule accompagnateur) par rapport au roadbook, pensez à recalculer le kilométrage du roadbook avec celui affiché par votre propre compteur.
- Les kilométrages indiqués pour les villes correspondent toujours au kilométrage relevé à l'ENTREE de l'agglomération, c'est-à-dire au niveau du PANNEAU indiquant cette entrée (et non au centre-ville). Suivant l'importance de la ville, la distance entre le panneau d'entrée et le centre-ville peut être de quelques dizaines de mètres ou de plusieurs kilomètres.
- Le parcours est susceptible d'être modifié "à chaud" le jour même en raison de travaux, fermeture de route, manifestation paysanne ou syndicale, course cycliste, inondation, tremblement de terre, catastrophe nucléaire ou chimique, épidémie, guerre civile, acte terroriste, invasion extra-terrestre, etc. Donc, SUIVEZ TOUJOURS LES INDICATIONS VISUELLES PLACÉES PAR LE VÉHICULE OUVREUR même si elles sont en contradiction avec les informations du roadbook.
- Le BALISAGE est matérialisé par des petits stickers orange fluo  de 5,5 cm X 2 cm, portant une flèche noire indiquant la direction à suivre, placés en évidence aux intersections, carrefours, croisements et fourches ainsi qu'en quelques points de rappel sur les longues portions sans changement de direction. Ces marques discrètes de taille réduite sont à la fois très visibles (par leur couleur) lorsqu'on les cherche et quasiment invisibles lorsqu'on ne les cherche pas. **Elles exigent donc une attention continue du coureur qui doit rechercher l'indication à chaque intersection pour confirmer sa route.** Ce système discret mais efficace a été utilisé sur les TransEurope et sur les Deutschlandlauf où il a donné entière satisfaction. Un marquage au sol à la farine ou à la craie pourront parfois compléter le fléchage. Pour chaque étape, conservez sur vous la (ou les 2) page(s) correspondant à l'étape. N'oubliez jamais qu'en cas de problème sur le véhicule ouvreure entraînant l'absence de fléchage, le road-book doit vous permettre de vous diriger correctement. Si vous ne trouvez plus de marques de fléchage à une intersection, deux possibilités :  
1/ vous êtes perdu. 2/ le flécheur est perdu ou planté (panne véhicule, en prison). C'est dans cette configuration inopinée que le road-book devient vraiment utile et doit vous permettre de continuer sans le marquage. Le roadbook vous donne également des informations de kilométrage entre le départ et l'arrivée de chaque étape et les numéros de route empruntées.
- Chaque matin avant le départ se tient un rapide briefing de l'étape et du parcours au cours duquel les points particuliers du jour sont précisés. Il est fortement conseillé que tous les coureurs soient présents à ce briefing.
- Si vous quittez le parcours, volontairement ou involontairement, vous devez le rejoindre par vos propres moyens. En toute occasion y compris lors de vos arrêts ravitaillement, interdiction formelle de monter dans un véhicule quel qu'il soit, même à l'arrêt, afin d'éviter toute interprétation malencontreuse lorsqu'on vous verrait en descendre... Seul un véhicule de l'organisation est habilité à vous transporter pour vous ramener sur le parcours.
- En cas de nécessité, le directeur de course pourra être joint par téléphone au : **06 33 49 13 99**

(mais il existe encore des zones non couvertes  
par les réseaux de téléphonie mobile au cœur de la Gaule)

# - TELEPHONES -

**S.A.M.U. : 15 – POMPIERS : 18**

**APPEL D'URGENCE EUROPEEN : 112**

**Jean-Benoit.....**

**Philou.....**

**Charles.....**

**Christian.....**

**Nicole.....**

**Martine & Michel R1.....**

**Jacquemine R2.....**

**Marcel & Marie R3.....**

**Cathy R4.....**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# - LES 19 ETAPES -

1	mardi	13-août	ROSCOFF - Plouénévezel	68 K (68 K)	cut-off 12h22
2	mercredi	14-août	Plouénévezel - Pontivy	64 K (132 K)	cut-off 11h39
3	jeudi	15-août	Pontivy - Guer	75 K (207 K)	cut-off 13h39
4	vendredi	16-août	Guer - Châteaubriant	67 K (274 K)	cut-off 12h11
5	samedi	17-août	Châteaubriant - St-Georges-sur-Loire	71 K (345 K)	cut-off 12h55
6	dimanche	18-août	St-Georges-sur-Loire - Doué-la-Fontaine	53 K (398 K)	cut-off 9h39
7	lundi	19-août	Doué-la-Fontaine - Monts-sur-Guesnes	58 K (456 K)	cut-off 10h33
8	mardi	20-août	Monts-sur-Guesnes - Angles-sur-l'Anglin	63 K (519 K)	cut-off 11h28
9	mercredi	21-août	Angles-sur-l'Anglin - St-Sulpice-les-Feuilles	69 K (588 K)	cut-off 12h33
10	jeudi	22-août	St-Sulpice-les-Feuilles - Bourgneuf	62 K (650 K)	cut-off 11h17
11	vendredi	23-août	Bourgneuf - Peyrelevalde	49 K (699 K)	cut-off 8h55
12	samedi	24-août	Peyrelevalde - Mauriac	75 K (774 K)	cut-off 13h39
13	dimanche	25-août	Mauriac - Jussac	64 K (838 K)	cut-off 11h39
14	lundi	26-août	Jussac - St-Cyprien-sur-Dourdou	69 K (907 K)	cut-off 12h33
15	mardi	27-août	St-Cyprien-sur-Dourdou - Cassagnes-Bégonhès	58 K (965 K)	cut-off 10h33
16	mercredi	28-août	Cassagnes-Bégonhès - St-Sernin-sur-Rance	55 K (1020 K)	cut-off 10h00
17	jeudi	29-août	St-Sernin-sur-Rance - St-Pons-de-Thomières	70 K (1090 K)	cut-off 12h44
18	vendredi	30-août	St-Pons-de-Thomières - Moussan	60 K (1150 K)	cut-off 10h55
19	samedi	31-août	Moussan - GRUISSAN-Plage	40 K (1090 K)	cut-off 7h30

**1190 km au total dont 1140 km de bitume (96%) et environ 50 km de sentier**







**... + 300 derniers mètres de sable chaud**

## LES 20 VILLES ETAPES



**ETAPE 1 / Roscoff -- Plounévezel : 68 km D+ 830m / CUTOFF 12h22mn**


Etape de mise en jambes entre "Armor" (la Mer) et "Argoat" (les Terres)... Bords de mer et d'estuaire pendant 17 Km jusqu'à PENZE. Ensuite, longue ascension en douceur vers les Monts d'Arrée (Parc Régional d'Armorique). Forêt, « Rivière d'Argent ». Première escale à la limite du Finistère et des Côtes d'Armor, 3 km avant la ville de CARHAIX, terre de cross-country (championnats de France en 1996 et 2000) et de Rock'n roll (Festival des Vieilles Charrues chaque été à la mi-juillet).

<b>1-a ROSCOFF (Rosko)</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>position</b>  <b>N 48°43'22" W 003°58'49"</b> </div>	<b>0 km</b> La "Cité des corsaires" est depuis toujours tournée vers la mer. Port de pêche et port en eau profonde accueillant les ferries en provenance d'Angleterre, d'Irlande et d'Espagne. Le premier centre français de Thalassothérapie y fut créé en 1899. Suivre guide accompagnateur jusqu'à St-Pol-de-Léon
	<b>2,6 km</b> KM2.6 à gauche rue Toul Brohou et suivre aveuglément votre guide jusqu'à la Mairie de ST-POL-DE-LEON, au KM 5,6 (Tous les véhicules prennent dir. ST-POL-DE-LEON Centre jusqu'à la Mairie)
<b>1-b Saint-Pol-de-Léon (Kastell-Paol)</b>  	<b>5 km</b> Capitale du Pays du Léon et de sa région de production légumière (artichauts, choux-fleurs) et de fleurs d'ornement. Son clocher ajouré du Kreisker (XV <sup>e</sup> siècle) est le plus haut du Finistère (77m).  <div style="text-align: center; background-color: #e0e0e0; padding: 5px;"> <b>KM 5,5 - Mairie de St-Pol-de-Léon</b>  <b>- DEPART COURSE CHRONOMETREE -</b> </div> direction MORLAIX +400m, au pied du clocher du Kreisker (1 seul clocher très effilé, levez le nez !), prendre à gauche, dir. MORLAIX
D769	<b>KM11</b> lieu-dit Kerlaudy. franchir la voie ferrée et suivre D769 dir. PENZE sur la gauche. Descente 1,5 Km puis la route longe la Rivière de la Penzé jusqu'au KM 16
<b>1-c Penzé (Penzéz)</b>   <b>Attention !</b>    	<b>17 km</b> Traverser village tout droit dir. TAULE, MORLAIX  <b>ATTENTION, première vraie occasion de s'égarer !...</b> <b>KM18</b> , dans la montée prendre petite route à droite dir. ST THEGONNEC, "ruines du Château du Penhoat" +1000m (KM19), petit carrefour, traverser et tout droit dir. "ruines du Château du Penhoat" <b>KM23</b> , suivre la route à gauche dir. ST THEGONNEC <b>KM25</b> , fourche, prendre à gauche +600m, pont au-dessus voie rapide Paris-Brest <b>KM26, ATTENTION</b> , croisement de la D172 en pleine descente : prendre <u>à gauche</u> la D172 (lieu-dit VALLON DU PONT), puis +400m prendre <u>à droite</u> C1 dir. PLEYBER-CHRIST
<b>1-d Pleyber-Christ</b>  D769	<b>29 km</b> +1500m, feu tricolore (face Mairie), traverser la D785 et tout droit en face vers l'église, dir. LE CLOITRE +100m, Place de l'Eglise, tout droit dir. LE CLOITRE (rue Albert Andrieux)  <b>KM36</b> , jonction D769, à droite dir. HUELGOAT, CARHAIX  <b>KM38</b> , lieu-dit LE PLESSIS, tout droit D769 dir. CARHAIX
<b>1-e Berrien</b>  D769	<b>47 km</b> Tout droit suivre dir. CARHAIX <i>Ruines d'église intéressantes</i>  <b>KM55</b> , STOP (bar Aux Amis Routiers), tout droit dir. CARHAIX
<b>1-f Poullaouen</b>   <b>Attention !</b>	<b>60 km</b> Traverser tout droit et suivre D769 dir. CARHAIX  <b>KM66</b> , prendre à gauche dir. PLOUNEVEZEL
<b>1-g Plounévezel (Plonvel)</b>	<b>68 km</b> +100m STOP, traverser ARRIVEE entre le Menhir, la Mairie et le gymnase

 indique un changement de direction franc

**ETAPE 2 / Plounévezel -- Pontivy : 64 km D+ 642m / CUTOFF 11h39mn (total 132 km)**

Etape vallonnée où l'on découvre que la Bretagne n'est pas un plat pays ! Pour les amateurs de vieilles pierres, nombreuses chapelles et multiples calvaires à découvrir. Entre GLOMEL et SILFIAC, vous empruntez le chemin de halage du Canal de Nantes à Brest (plat) sur 9 km (circulation automobile interdite, véhicules détournés). Vallée du Blavet à l'approche de Pontivy, sous-préfecture du Morbihan, où l'on quitte définitivement la Haute-Bretagne (de langue bretonne) pour le pays gallo (francophone). [Off-road = 9 km]

<b>2-a Carhaix (Carhaez)</b>	<b>2,2 km</b>	Premier giratoire, prendre à gauche dir. Place du Champ de Foire +100m, prendre à droite rue des Augustins +200m, au feu face bar LE GLENN, prendre à gauche +600m, au feu, tout droit sous la voie ferrée +300m petit giratoire suivre dir. ROSTRENEN +400m grand giratoire (Mac Do) suivre dir. ROSTRENEN
→ →		
N164		<b>KM6</b> grand giratoire, tout droit dir. LE MOUSTOIR, PLEVIN <b>Département des COTES-D'ARMOR (22)</b>
<b>2-b Le Moustoir</b>	<b>8 km</b>	Tout droit ( <i>belle église</i> ) +1500m ( <b>KM9,5</b> ) prendre petite route à droite dir. POULHEYRE, LEINHON, Gênes Diffusion <b>KM11</b> , prendre à droite petite route en descente (ST ELOY) +600m  franchissement du Canal de Nantes à Brest +400m lieu-dit LANSALAÛN <b>KM14</b> lieu-dit CROAS TY NEVEZ +100m, prendre à gauche ( panneau entrée PAULE)
→	<b>Attention !</b>	
→	<b>Attention !</b>	
(KM 12, sur la gauche de la route, chapelle de Lansalaün, son calvaire et sa fontaine nichés dans la verdure )		
→		
<b>2-c Paule (Paoul)</b>	<b>14 km</b>	+700m, face à LA POSTE, prendre à droite D85 dir. GLOMEL
→		
<b>2-d Glomel (Gronvel)</b>	<b>18 km</b>	+150m croisement D3, prendre à gauche D3 dir. ROSTRENEN +600m <i>jolie petite église</i> +200m à la fourche, face au calvaire et au niveau de l'Auberge de la Cascade, prendre à droite dir. ST MICHEL
<i>Chapelle, mairie, maisons de pierre</i>		
→	C3	<b>KM25</b> , carrefour C3/D790, prendre à gauche la D790
D70	<b>26 km</b> (☆)	Lieu-dit "Pont Aofred", la D790 franchit le Canal de Nantes à Brest (grande maison blanche en face). A ce niveau, <b>vous quittez la route</b> pour prendre le chemin de halage du Canal sur votre droite (empruntez berge côté gauche, le canal à main droite) (☆) Vous restez pendant <u>9 km</u> , peinarde, sur la berge côté gauche jusqu'à l'écluse de PONT-EVEN (n°144) où une marque vous indique de <b>reprendre la route</b> , sur votre droite.
→		
Chemin de halage du canal pdt 9 km		
<b>2-e Ecluse de Pont-Even</b>	<b>35 km</b>	Prendre route principale à droite <b>KM42 Département du Morbihan (56)</b>
→	D764	
<b>2-f Silfiac (Silieg)</b>	<b>44 km</b>	Entrée de SILFIAC, à la fourche, prendre petite route à droite +300m, église, tout droit +400m, STOP. Traverser tout droit & prendre D15 dir. CLEGUEREC
D15		
<b>2-g Cléguérec</b>	<b>52 km</b>	Tout droit suivre D15 dir. PONTIVY
D15		<b>KM57</b> lieu-dit Fournan, jonction D764 suivre dir. PONTIVY
D764		
<b>2-h Stival</b>	<b>60,5 km</b>	Suivre D764 dir. PONTIVY
D764		
<b>2-i Pontivy (Pondi)</b>	<b>62 km</b>	Suivre Centre-ville. Tout de suite à la sortie du pont sur le Blavet, prendre à droite et longer la rivière.
	<b>64 km</b>	ARRIVEE sur la grande place de la Plaine, devant la MAIRIE

→ indique un changement de direction franc

(☆) véhicules détournés depuis cet endroit jusqu'à l'écluse de Pont-Even, km 35 (suivre fléchage)

**ETAPE 3 / Pontivy -- Guer : 75 km D+ 605m / CUTOFF 13h39mn (total 207 km)**







Troisième jour et longue étape avec de longues lignes droites. Si c'est un peu dur de partout c'est normal !  
 Etape moins vallonnée... Un beau sentier ombragé sur 18,5 Km pour finir. Déjà plus de 200 km ce soir. Vous explorez la Bretagne profonde... 6 ravitaillements : Km 15, 30, 40, 51, 62, 70. [Off-road = 18,5 km]


<b>3-a Pontivy</b>	<b>0 km</b>	Rue Nationale sur 200 m, Au 2 <sup>ème</sup> feu à droite D2 dir. NOYAL
D2		Deux giratoires à la suite, suivre NOYAL, ROHAN
<b>3-b Noyal-Pontivy</b>	<b>6 km</b>	Tout droit dir. ROHAN
D2		
<b>3-c Rohan</b>	<b>16,5 km</b>	Franchissement du Canal de Nantes à Brest
→		Centre village prendre à droite D2 dir. LES FORGES
D2		<b>KM21</b> fourche, prendre à droite D12 dir. LES FORGES
D12		Longue ligne droite
		<b>KM26,5</b> STOP, prendre à droite D778 dir. LES FORGES
D778		
<b>3-d Les Forges</b>	<b>27 km</b>	Château et parc à l'entrée du village sur la droite
		Suivre D778. ligne droite 3,5 km le long de la Forêt de Lanouée
→ D778		<b>KM31</b> prendre à gauche D157 dir. LANOUEE
D157		
<b>3-e Lanouée</b>	<b>33 km</b>	Tout droit suivre D157 dir. LA GRÉE ST LAURENT
D157		
<b>3-f La-Grée-St-Laurent</b>	<b>40 km</b>	Prendre à droite D169 dir. HELLEAN
→		A la sortie village, monument aux morts très "kitsch", prendre à droite D169 dir. HELLEAN
<b>3-g Helléan</b>	<b>43,5 km</b>	A l'église, prendre sens interdit sur la gauche (sur 30 m), puis à gauche. Tout droit pdt 500m
→		+500m, pont sur 'le NINIAN', prendre à droite virage en U dir. "Vallée du Ninian", puis aussitôt à droite dir. BODIEL
→		<b>KM46</b> Lieu-dit BODIEL continuer tout droit
		<b>KM47</b> STOP, prendre à droite (traversée de TAUPONT)
<b>3-h Ploërmel</b>	<b>51 km</b>	Petit tunnel + 50m, à droite dir. JOSSELIN, LORIENT
→		+500m, giratoire place Z. Tsereteli, suivre dir. CENTRE-VILLE
		+500m giratoire face église, prendre tout droit dir AUTRES DIRECTIONS
		+100m à l'angle de la pharmacie L'OCCITANE à gauche dir. Place Jean-Paul II
		+300m, Place Jean-Paul II, statue « N'ayez pas peur »...
→		+100m giratoire Gilbert et Line Guillois, prendre la Rue St Denis tout droit (ATTENTION aucune dir. indiquée, laisser le château et son mur d'enceinte à main gauche)
		+500m ( <b>KM53</b> ), grand giratoire tout droit D772 dir. GUER
		+250m, fourche (croix en pierre), prendre à droite D118 dir. St-JEAN-DE-VILLENARD
→	<b>56 km</b>	Fourche, prendre à gauche dir. « Terrain de sports »
	(★)	+200 m au niveau de l'ancienne maison du chef de gare, prendre A GAUCHE entrée du sentier
		<b>KM62,5</b> ancienne maison du chef de gare d'AUGAN
		+300 mètres, traverser route bitumée (village d'AUGAN)
		<b>KM70</b> Etang de la Priaudais (Porcaro)
<b>3-i Guer</b>	<b>75 km</b>	Fin de sentier... 300 mètres de bitume
		ARRIVEE à l'entrée village devant la SALLE DES FETES

(★) les véhicules reviennent au km 54 et suivent la D772 jusqu'à GUER. Possibilité d'accéder au sentier à AUGAN et PORCARO à environ 1 km au sud de la route départementale (voir détour sur feuille annexe).






**ETAPE 4 / Guer - Châteaubriant : 67 km D+ 506m / CUTOFF 12h11mn (total 274 km)**


*Etape moins vallonnée, sans difficultés particulières. Petites routes calmes, très longues lignes droites et quelques changements de direction secs. Ce n'est pas la plus belle ni la plus passionnante des étapes.*

<b>4-a Guer</b>	<b>0 km</b>	Ancienne voie ferrés sur 1 km puis prendre à gauche et suivre D722 dir. MAURE-DE-BRETAGNE
D772		<b>KM3</b> département de l'ILLE-ET-VILAINE (35) <b>KM7</b> sur la droite dir. MAURE-DE-BRETAGNE
<b>4-b Maure-de-Bretagne</b>	<b>10 km</b>	<b>KM11</b> après l'église, face Hôtel du Centre, prendre à gauche suivre D722 dir. LOHEAC
D772		
<b>4-c Lohéac</b>	<b>19 km</b>	Sur la droite suivre D772 dir. GUIPRY <b>KM20</b> , STOP, croisement D177, <b>traversée dangereuse</b> , tout droit dir. GUIPRY
D772		
<b>4-d Guipry</b>	<b>24 km</b>	<b>KM 25</b> STOP (place sur la droite) prendre à gauche dir. MESSAC
D777		<b>KM 27</b>  PORT DE GYPRY, Franchissement de la rivière de la Vilaine
<b>4-e Messac</b>	<b>28 km</b>	Suivre D772 dir. BAIN-DE-BRETAGNE Giratoire dir. BAIN-DE-BRETAGNE +500 m, prendre à droite D52 dir. LA NOE BLANCHE <b>(attention panneau peu visible, petite route)</b>
 <b>Attention peu visible</b>		
D52		<b>KM33</b> STOP dir. LA DOMINELAIS
<b>4-f La Noë Blanche</b>	<b>33 km</b>	Suivre D52 tout droit dir. LA DOMINELAIS
D52		<b>KM38</b> Passage sous l'autoroute RENNES-NANTES Suivre D52, longue ligne droite jusqu'à LA DOMINELAIS
<b>4-g La Dominelais</b>	<b>39 km</b>	Face église et monument aux morts, prendre 1 <sup>ère</sup> route à gauche +100m, STOP prendre D57 à gauche dir. ST-SULPICE-LES-LANDES
		
D57		Longue ligne droite
<b>4-h Saint-Sulpice-des-Landes (35)</b>	<b>44 km</b>	Eglise +200 m, prendre sur la droite D84 dir. SION-LES-MINES
		
		<b>KM46</b> Département de la LOIRE-ATLANTIQUE (44), Région PAYS DE LOIRE
<b>4-i Sion-les-Mines</b>	<b>49 km</b>	Après l'église prendre D34 à gauche dir. ST-AUBIN-DES-CHATEAUX
		
D34		
<b>4-j Saint-Aubin-des-Châteaux</b>	<b>57 km</b>	Suivre D34 dir. CHATEAUBRIANT
D34		
<b>4-k Châteaubriant</b>	<b>65 km</b>	Entrée ville, au niveau supermarché LECLERC, prendre à gauche dir. Halle de Béré, Boulodrome
		
	<b>67 km</b>	ARRIVEE entrée Halle de Béré



 indique un changement de direction franc

**ETAPE 5 / Châteaubriant - St-Georges-s/-Loire : 71 km D+ 613m / CUTOFF 12h55mn (total 345 km)**  
*Kénavo la Bretagne, bonjour les Pays de Loire. Profil plat sur les 35 premiers km, puis un peu moins plat et enfin quelques méchantes collines pour finir entre Villemoisan et St-Augustin-des-Bois (vous empruntez une partie de l'ancien parcours des 100 Km du Loire Béconnais), Fin d'étape en descente douce vers la Loire.*

<b>5-a Châteaubriant</b>	<b>0 km</b>	Traverser centre-ville. Après Château et franchissement voie ferrée, prendre à droite dir. ANCENIS, ANGERS
		+1000m, premier giratoire, tout droit +50m, giratoire prendre à gauche dir. RIAILLE KM8 STOP, prendre à gauche D40 dir. ERBRAY
<b>5-b Erbray</b>	<b>11 km</b>	ATTENTION toujours suivre <u>PETIT-AUVERNE</u> (et non GRAND-AUVERNE) au centre suivre dir. <u>PETIT-AUVERNE</u> sur la droite +20m prendre D32 à gauche dir. <u>PETIT-AUVERNE</u>
D32		
<b>5-c Petit-Auverné</b>	<b>16 km</b>	Panneau PETIT-AUVERNE +200m, STOP, tout droit, prendre D29 dir. ST-SULPICE-DES-LANDES
D29		KM22 STOP, prendre tout droit dir. ST-SULPICE-DES-LANDES <i>Oh le joli château qui annonce la Loire !</i>
<b>5-d Saint-Sulpice-des-Landes (44)</b>	<b>24 km</b>	Tout droit suivre D29 dir. LE PIN à la statue du Christ blanc, prendre à droite D29 dir LE PIN
D29		KM26, à la fourche prendre à droite +100m STOP prendre tout droit C2 dir. FREIGNE <b>KM28 Département du MAINE-ET-LOIRE (49)</b> KM30 jonction D185 prendre à droite
D185		
<b>5-e Freigné</b>	<b>32km</b>	+300 m, STOP, prendre à gauche dir. CANDE +100 m, prendre à droite dir. BELLIGNE
D185		KM34, à droite KM36, STOP (croisement D923) tout droit suivre D185 dir. BELLIGNE +1200m, à droite dir. BELLIGNE D165
	<b>attention,</b> <b>suivre attentivement le roadbook</b>	
D165		KM38, petite vierge blanche, prendre à gauche D185
D185		+1200m, lieu-dit LA HAYE prendre à droite dir. BELLIGNE KM40, intersection, continuer tout droit (quitter le D185) KM42, STOP, prendre tout droit dir. LA CORNUAILLE
3.5 km puis D6		
<b>5-f La Cornuaille</b>	<b>45 km</b>	KM 46 STOP, face fresque sur mur école, prendre à droite +300m, à droite dir. VILLEMOISAN
	D6	+1000m, prendre à gauche D219 dir. VILLEMOISAN
D219		
D51		
<b>5-g Villemoisan</b>	<b>55 km</b>	Au niveau du bar LE ROYAL prendre à gauche D102 dir. ST-AUGUSTIN-DES-BOIS
	<b>Attention</b>	
D102		
<b>5-h Saint-Augustin-des-Bois</b>	<b>64 km</b>	+250m STOP, prendre à gauche +150m STOP (face à l'église), prendre à droite D961 dir. ST-GEORGES-SUR-LOIRE
		
D961		KM69, emprunter la piste cyclable côté gauche
<b>5-i St-Georges-sur-Loire</b>	<b>71 km</b>	Au feu, tout droit ( <b>attention traversée dangereuse</b> ) ARRIVÉE à 500m sur la droite, dans le parc du Château-Mairie (Angers à 20 km)

 indique un changement de direction franc

**ETAPE 6 / St-G.-sur-Loire -- Doué-la-Fontaine : 53 km D+ 410m / CUTOFF 9h39mn (total 398 km)**  
*La Loire, L'Anjou et sa douceur angevine, région de production vinicole des Coteaux du Layon (vins blancs). Vous empruntez la «Route Touristique du Vignoble d'Anjou», très vallonnée jusqu'à THOUARCE, au milieu des vignes. Trois km à grosse circulation en fin d'étape pour rentrer dans Doué-la-Fontaine, capitale de la rose. Possibilité de visite guidée du zoo de Doué-la-Fontaine par un Vétéran étoilé de la Transe Gaule.*

<b>6-a St-Georges-sur-Loire</b>	<b>0 km</b>	Tout droit plein sud descente vers la Loire
<i>Progressez sur le côté gauche</i> Ex-D961 puis D961	<b>KM1</b>	giratoire, tout droit
	<b>KM4,5</b>	1 <sup>er</sup> pont sur le Grand-bras
	<b>KM5</b>	2 <sup>ème</sup> pont sur le Bras de Cordez
	<b>KM6</b>	3 <sup>ème</sup> pont  franchissement de la LOIRE principale
<b>6-b Chalonnes-sur-Loire</b>	<b>6,5 km</b>	Tout de suite à la sortie du Pont, prendre à gauche dir. Eglise Ste Maurille et suivre le bord de la Loire, Quai Victor Hugo.
<b>→</b>		+500m après l'église prendre à gauche dir. Presbytère
<b>→</b>		+200m, STOP, prendre à gauche le long de la Loire
		+500m, prendre à gauche D751 dir. ROCHEFORT-S/-LOIRE
D751		+500m, Fourche, à droite dir. La Gare
		+150m, at fork go left stree « Montée de Pierre Courts »
	<b>KM 10,5</b>	pannel ARDENAY
		+300m, STOP. Go straight dir. ROCHEFORT-SUR-LOIRE
<b>6-c La Haie-Longue</b>	<b>12 km</b>	Carrefour CORBIN. Les coureurs peuvent couper en sautant par dessus le petit talus à droite, les véhicules continuent tout droit et prennent la 1 <sup>ère</sup> à droite, D54 dir. ST-AUBIN-DE-LUIGNE
<b>→</b>		+700m, 1 <sup>ère</sup> route à droite dir. ST-AUBIN-DE-LUIGNE
<b>6-d St-Aubin-de-Luigné</b>	<b>15 km</b>	+300m, à gauche dir. BEAULIEU
		+300m, église, à gauche D125 dir. BEAULIEU
		+700m, giratoire, tout droit D106 dir. ST-LAMBERT
		+100m, pont  franchissement du Layon puis à gauche
<b>6-e St-Lambert-du-Lattay</b>	<b>19 km</b>	+800m, STOP, prendre à droite
<b>→</b>		+20m, à gauche petite rue étroite (rue Maurice Massignon)
<b>→</b>		+150m, face église, STOP, à gauche dir. ANGERS
<b>→</b>		+400m, à droite D125 dir. RABLAY-S-LAYON, THOUARCE
D125		Suivre D125 jusqu'à RABLAY-S-LAYON
<b>6-f Rablay-sur-Layon</b>	<b>24 km</b>	Suivre D125 tout droit (interdit +3,5 tonnes)
<i>VEHICULES : contourner le village</i>	<b>KM25</b>	STOP, tout droit par <b>SENS INTERDIT</b>
	<b>KM27</b>	fourche (croix), à gauche dir. THOUARCE
<b>6-g Thouarcé</b>	<b>31 km</b>	+200m, giratoire, à gauche dir. Mairie (av. des Trois Ponts)
<b>→</b>		+600m, place (mairie, bistrot), prendre à droite par la rue en <b>SENS INTERDIT</b> sur 300m puis à gauche et tout de suite à droite.
<b>→</b>		Tout droit D125 dir. MARTIGNE-BRIAND, DOUE-LA-F <sup>ne</sup>
D125		
<b>6-h Martigné-Briand</b>	<b>38 km</b>	Tout droit D83 dir. DOUE-LA-FONTAINE
<i>Véhicules, contourner le sens interdit !</i>		+100m, fourche, prendre à gauche
		+500m, tout droit prendre <b>SENS INTERDIT</b>
		<i>A la sortie du village sur la droite, château intéressant (faut se retourner pour le voir)</i>
D83	<b>KM49</b>	grand giratoire, suivre dir. DOUE-LA-FONTAINE
Ex-D761		Circulation importante
<b>6-i Doué-la-Fontaine</b>	<b>51 km</b>	tout droit suivre centre-ville
<i>« la Cité de la Rose » expédie chaque année plusieurs millions de rosiers dans le monde. Carrières, arènes, zoo</i>		+800m, au giratoire, prendre à droite dir. Centre-ville
		+400m, suivre direction POITIERS
	<b>53 km</b>	ARRIVEE Place du champ de Foire, devant bar PMU LE FRANCE

**ETAPE 7 / Doué-la-Fne -- Monts-sur-Guesnes : 58 km D+ 377m / CUTOFF 10h33mn (total 456 km)**

Profil plat toute la journée. Aussitôt sorti de Doué, routes perdues et désertes afin d'éviter la route départementale directe vers Loudun empruntée par les premières Transe Gaule. Trois sections de sentiers dont une ancienne voie ferrée ombragée sur 4 km pour finir l'étape. [Off-road = 9 km]

<b>7-a Doué-la-Fontaine</b>	<b>0 km</b>	Prendre dir. LOUDUN <b>KM2</b> , grand giratoire, tout droit dir. LOUDUN
→ D761 puis petite route parallèle à la Départementale puis chemin caillouteux sur 1,4 km (déconseillé aux véhicules)		200m après le giratoire prendre petite route à droite +400m, à gauche pour longer le route départementale dont vous pouvez admirer le trafic auquel vous échappez... <b>KM4,5</b> , passer en mode 4X4 : chemin sur <u>1,5 KM</u> , toujours tout droit entre les vignobles fin chemin, à droite sur la route vers le clocher du village
<b>7-b Brossay</b>	<b>6 km</b>	150m après panneau, à gauche entre l'église et le cimetière +100m, à droite, D174 dir. VAULDENAY +300m, carrefour, tout droit dir VAULDENAY
→		
→ <b>Itinéraire impossible pour véhicules de plus de 2,80 m de hauteur (tunnel)</b>	<b>9 km</b>	<b>Arbre isolé</b> sur la gauche, prendre sentier à gauche et suivre le sentier pendant 3 km (traversée petit bois puis vue sur le château de Montreuil-Bellay) <b>KM11</b> , fin sentier, prendre route à droite et tout droit <b>KM12 STOP</b> , prendre à gauche +300 mètres, croisement route principale, prendre à droite sur le pont vers le château
→ Suivre la D761 direct jusqu'à Montreuil-Bellay		
<b>7-c Montreuil-Bellay</b>	<b>13 km</b>	≈ Franchissement du THOUET +300m, à droite rue des Douves +200m (Château), suivre tout droit +300m, STOP à gauche +200m, STOP, à droite et tout de suite... +20m, à gauche dir. LOUDUN (avenue Duret) +400m, face Crédit Mutuel, prendre à droite <b>C7</b> dir. COULON +100m, place de la Liberté, tout droit
→ Château, remparts et portes fortifiées		
<b>C7</b>		<b>KM16</b> , lieu dit l'ACCOMODEMENT
<b>7-d Coulon</b>	<b>19 km</b>	Suivre D178 dir. ANTOIGNE
<b>7-e Antoigné (travaux Juin 2011)</b>	<b>20 km</b>	A la sortie du village, 100m après l'église, prendre à droite rue du Moulin (petit panneau peu visible : POUANT 2,5 Km)
→		
→		+400m, à gauche, toujours rue du Moulin
→ <b>Attention, Aucun panneau d'indication de direction sur ce tronçon !</b>		+500m, franchissement canal +700m, à gauche +150m, à droite
→		
<b>7-f Pouancay (pas de panneau d'entrée)</b>	<b>24 km</b>	Croix en bois inscription " <i>en mémoire des croix de nos chemins disparues au cours des ans érigée par les amis des croix</i> ", prendre à droite (rue du Relais) +250m après l'église, prendre à gauche (rue du Clos Basset)
→		
→		
		<b>KM25</b> , carrefour, tout droit dir. ST LEGER (petit panneau)
<b>7-g St-Léger (pas de panneau d'entrée)</b>	<b>26 km</b>	Mur + grille, la route principale fait un coude à droite, NE PAS la suivre mais prendre tout droit la petite rue qui monte (« Chemin de la Vigne Marais ») +500m, placette (cabine téléphonique face coiffeur "OK COIFF !"), prendre à gauche +150m, à droite dir. CHALONS, MONTBRILLAIS +200m, croix enfer forgé sur monticule, prendre à gauche +300m, à droite dir. CHALONS, MONTBRILLAIS +300m, carrefour en patte d'oie avec petit pressoir, prendre la route qui descend dir. LA PELOUSE, CHALONS
→		





**SUITE ÉTAPE 7 PAGE SUIVANTE...**

<b>→</b>		<b>KM31</b> , croisement D39, prendre à droite dir <i>CURCAY</i>
<b>→</b>	D39	<b>KM33</b> , carrefour à gauche D14 dir. <i>LOUDUN</i>
	D14	
<b>7-h</b>	<b>Insay</b>	<b>39 km</b> +100m, <b>STOP</b> , tout droit dir <i>LOUDUN</i>
	D14	
<b>7-i</b>	<b>Loudun</b>	<b>41 km</b> +300m, <b>STOP</b> , à droite Bd du 8 mai 45 +1000m, feu, tout droit Bd Jean Pascault +600m, carrefour, tout droit dir. Centre-v. <i>CHATELLERAULT</i> +400m, feu, prendre à droite dir. <i>CHATELLERAULT</i> <b>→</b> <b>+20m</b> tout de suite à droite dir. <i>MONTS-S-GUESNES</i> <b>→</b> +600m, feu, tout droit D14 dir. <i>MONTS-S-GUESNES</i>
	D14	<b>KM44</b> croisement D61C, suivre D14 tout droit
<b>7-j</b>	<b>Rossay</b>	<b>48 km</b> Tout droit suivre D14
	D14	
<b>7-k</b>	<b>La Roche-Rigault</b>	<b>51 km</b> Tout droit suivre D14
<b>7-l</b>	<b>Genêton</b>	<b>52 km</b> Tout droit suivre D14
<b>→</b>		+200m fourche, prendre à droite dir. <i>LE PUY SABOUREAU</i>
<b>→</b>	<b>ATTENTION</b> , plusieurs coureurs perdus ici	+900m, traverser petite route, et prendre le sentier tout de suite à gauche - contourner la barrière - (« La Ligne Verte », ancienne voie ferrée) : <b>vous restez pendant 4 km tout droit sur cette allée (pas de marquage) et sortez à la marque TG : KM57 reprendre la route à gauche (arrivée à 1400 mètres)</b>
<b>→</b>	<b>4 km de sentier ombragé</b>	
<b>7-m</b>	<b>Monts-sur-Guesnes</b>	<b>58 km</b> restaurant <i>LE CHEVAL BLANC</i> prendre à droite D24 dir. <i>MONCONTOUR</i> , Château de <i>MONTS</i> +200m <b>ARRIVEE</b> au pied du Château de <i>MONTS</i> (XVè) devant la Mairie, Place Frézeau de la Frézaille

**→** indique un changement de direction franc

**ETAPE 8 / Monts-sur-G. -- Angles-sur-l'Anglin : 63 km D+ 479m / CUTOFF 11h28mn (total 519 km)**


Paisible étape à travers le Poitou, entrecoupée par la traversée de Châtellerault et le franchissement de la Vienne. Passage du 500<sup>ème</sup> kilomètre ! Belle fin d'étape après Vicq, le long de la Gartempe, affluent de la Creuse, jusqu'au magnifique village d'Angles, labellisé « Plus beaux villages de France ».

<b>8-a Monts-sur-Guesnes</b>	<b>0 km</b>	+200m, prendre à gauche +300m à droite D14 dir. CHATELLERAULT et c'est tout droit pdt 26 km. Impossible de se tromper !
D14		
<b>8-b Berthegon</b>	<b>4 km</b>	
D14		Entrée Orches, <b>traversée dangereuse</b> de la D757
<b>8-c Orches</b>	<b>9 km</b>	
D14		
<b>8-d Sossais</b>	<b>15 km</b>	
D14		
<b>8-e Thuré</b>	<b>22 km</b>	
D14		
D725		
<b>8-f Châtellerault (4.8 km)</b>	<b>26 km</b>	<b>KM26</b> Panneau CHATELLERAULT +1000m croisement D725, prendre à gauche +1000m feu, traverser tout droit dir. CHATEAUNEUF et suivre cette direction +800m <u>les coureurs prennent tout droit le sens interdit (sur 200m)</u> pour déboucher à l'entrée du pont Henri IV (les véhicules contournent par la droite puis 2 fois à gauche et se démerdent pour retrouver le Pont Henri IV) ⚡ Franchissement de la VIENNE sur le Pont Henri IV. A la sortie du Pont prendre à droite et suivre dir. Centre-ville, LIMOGES, POITIERS, TOURS <b>KM30</b> , grand giratoire (avec fontaine si en fonctionnement), prendre à droite dir. Ecole de Gendarmerie, TARGE +200m, feu, tout droit dir. TARGE +200m, feu, à gauche dir. TARGE +30m, à droite dir. TARGE, SEVILLE +500m, fourche, à gauche D38 dir. TARGE +200m, pont sur voie ferrée, à droite puis à gauche dir. TARGE (rue des Charraults) +1200m, giratoire, contourner et suivre D38 dir. TARGE
		
<b>8-g Targé</b>	<b>33 km</b>	A l'entrée du village méchante et longue montée au giratoire, prendre à gauche D38 dir. SENILLE +600m (vierge argentée), prendre à droite D38 dir. SENILLE
		
<b>8-h Senillé</b>	<b>37 km</b>	Face mairie à l'angle du Bar, prendre à gauche D133 dir. ST SAUVEUR (rue du Berry) +300m, prendre à droite D38 dir. PLEUMARTIN
		
D38		<b>KM40</b> croisement D14, prendre D14 à droite
D14		<b>KM44 (borne 69) = 500<sup>e</sup> KM depuis ROSCOFF</b>
<b>8-i Pleumartin</b>	<b>50 km</b>	Tout droit suivre D14
D14		<b>KM51</b> , prendre à droite D14 dir. VICQ-SUR-GARTEMPE <b>KM52</b> (niveau borne 76 juste après petit pont), quitter la D14 et prendre petite route à droite dir. LA CRECHERE, LA PINTANIERE, LE BREUIL
	<b>Attention !</b>	
		<b>KM58</b> , Cédez le passage, prendre à gauche et visez le clocher de VICQ-SUR-GARTEMPE en face. +500m, fourche, prendre à gauche dir. centre bourg
<i>Travaux Juin 2011</i>		

**SUITE ÉTAPE 8 PAGE SUIVANTE...**

---

**8-j Vicq-sur-Gartempe**

**59 km** Place centrale (encore plantée d'arbres en 2002, aujourd'hui rasée et bitumée...), traverser et prendre à droite D5 dir. ANGLÉS-SUR-L'ANGLIN  
+50m,  franchir le pont sur la Gartempe puis tout droit

---

D5

---


**8-k Angles-sur-l'Anglin**

**62 km** *Magnifique bourg ancien aux toits de tuiles brunes sur la rivière de l'ANGLIN. Forteresse médiévale.*

Au centre (placette entre terrasse bristrot et O.T.), prendre à droite dir. ST PIERRE, ST SAVIN, Château Baronnial  
+200m, coureurs tout droit par sens interdit, descente sèche (véhicules contourner par la gauche)


**63 km** ARRIVEE au pied du Château Baronnial

---

 indique un changement de direction franc

**ETAPE 9 / Angles-s/-l'A. -- St-Sulpice-les-Feuilles : 69 km D+ 850m / CUTOFF 12h33mn (total 588 km)**

Longue et belle étape démarrant au confluent du Poitou, de la Touraine et du Berry, en limite du Parc de la Brenne pour aboutir dans le Limousin. 100% p'tites routes. Rien que du vert et du bonheur !

<b>9-a Angles-sur-l'Anglin</b>	<b>0 km</b>	+300m, prendre à droite D2b dir. MERIGNY +300m, prendre à droite D2B dir. LE BLANC
D2b		
D3		<b>KM2,6</b> Département de l'Indre (36), Région CENTRE <b>KM4</b> FOURNIOUX <b>KM6,5</b> STOP, suivre D3 tout droit <b>KM9</b> STOP, suivre D3 tout droit +400m, ASNIERES
<b>9-b Sauzelles</b>	<b>10,5km</b>	Suivre D3 dir. LE BLANC
D3		
<b>9-c Saint-Aigny</b>	<b>13,5km</b>	<i>Magnifique petite église</i> Suivre D3 dir. LE BLANC
D3		
<b>9-d Le Blanc</b> <i>Sur les bords de La Creuse</i>	<b>16 km</b>	+700m, STOP. Traverser et tout droit rue en face dir. MAUVIERES +700m, Cédez le passage, à droite dir. CAGN, Ecomusée <b>KM19</b> , ces magnifiques barbelés et ce joli mur d'enceinte en ciment en pleine campagne sont l'œuvre de notre poétique Gendarmerie Nationale (art contemporain)
<b>9-e Mauvières</b>	<b>24 km</b>	+200m, cédez le passage, prendre à gauche D54
D54		<b>KM29</b> , lieu-dit PUYRAJOUX
<b>9-f Bélâbre</b> →	<b>30 km</b>	+800m, croisement D927. Face Bar Le Bon coin, prendre la petite rue (rue A. Briand) qui descend à droite dir. LA POSTE, Camping la Quintaine +300m,  franchir le petit pont fleuri sur l'Anglin +100m, coureurs tout droit par le sens interdit sur 100m puis à gauche D53 (voitures courageuses idem, sinon contourner par la droite puis 1 <sup>ère</sup> à gauche)
D53		<b>KM33</b> Lieu-dit JOUARD <b>KM35</b> LA FORGE <b>KM36</b> NESMES <b>KM39,5</b> lieu-dit « Varrat »
<b>9-g Lignac</b>	<b>42 km</b>	A l'entrée du village prendre sur la gauche D32 dir. CHAILLAC
D32		<b>KM45</b> , bifurcation, prendre à droite D53 dir. CHAILLAC
D53		<b>KM50</b> Panneau CHAILLAC, prendre à gauche D36 dir. ST BENOIT-DU-SAULT
D36		
<b>9-h Chaillac</b> → <b>Attention, virer à 90° (peu visible)</b>	<b>50 km</b>	+900m, <u>ATTENTION</u> , au 1er carrefour au centre-bourg, prendre la rue à droite dir. BONNEUIL, BEAULIEU par D29 (peu visible)
D29		+500m sur la droite, dir. BEAULIEU +1300m à gauche toute à 90°, dir. BEAULIEU
→		
D29a		<b>KM54.5</b> prendre sur la droite dir. BEAULIEU <b>KM56</b> Lieu-dit Chez Cocu
<b>9-i Beaulieu</b> →	<b>57 km</b>	+300m prendre à gauche D29a dir. LES GRANDS CHEZEAUX

SUITE ÉTAPE 9 PAGE SUIVANTE...

	<b>58 km</b>	Département de la HAUTE-VIENNE (87), Région LIMOUSIN (la D29a devient la D92)
<b>→</b>	<b>60 km</b>	Croisement D60, rester sur la D92 tout droit dir. LES GRANDS CHEZEAUX  KM61 lieu-dit LE GAT KM62 lieu-dit LAREUX +100m, petite mare aux canards, tout droit +400m, lieu-dit CHAMPAGNAC +100m, ATTENTION à l'angle du poteau téléphonique en ciment recouvert de lierre <b>PRENDRE ROUTE A DROITE</b> (pas de panneau indicateur)  KM64 jonction D2, prendre à droite
<b>→ Attention, virer à 90° à droite</b>		
<b>9-j St-Georges-les-Landes</b>	<b>65 km</b>	+600 m, dans le centre du village prendre à gauche D6A dir. ST-SULPICE-LES-FEUILLES
<b>→</b>		
D6a		KM66 STOP, tout droit dir. ST-SULPICE-LES-FEUILLES
D912		KM67 jonction D912 prendre sur la gauche
<b>9-k St-Sulpice-les-Feuilles</b>	<b>68 km</b>	<i>Ville de naissance de l'illustrissime illustrateur Michel Marguinot, roi de l'illustration sportive, spécialiste de la course pédestre en France depuis bientôt 20 ans et créateur de l'illustration du tee-shirt de LA TRANSE GAULE. Visitez sa statue dans le Parc Marguinot.</i>
	<b>69 km</b>	Traverser tout droit jusqu'à l'ARRIVEE devant l'église
<b>→</b>		indique un changement de direction franc

**ETAPE 10 / St-Sulpice-les-Feuilles -- Bourgneuf : 62 km D+ 734m / CUTOFF 11h17mn (total 650 km)**  
*A peine parti, vous franchissez la mi-parcours entre la Manche et la Méditerranée. Le Limousin, pays de l'arbre et de l'eau, vous accueille pour les trois prochaines étapes. Pays de vacances vertes, loin des foules. Belle étape, sans difficultés majeures même si on aborde les contreforts du Massif Central. Gros raidillon à l'entrée de Bourgneuf pour atteindre l'arrivée. Six derniers km sur la D912, casse-pieds car circulation plus importante. [Off-road = 1,5 km]*

<b>10-a Saint-Sulpice-les-Feuilles</b>	<b>0 km</b> Prendre sens interdit sur 200 mètres Station AVIA, à gauche +100m (cimetière), à droite dir. PUIFERRAT, RATENON <hr/> <b>KM1</b> carrefour tout droit dir. RATENON <b>KM4</b> carrefour ex-N 20, tout droit C30 dir. LES GOUGES +100m, tunnel sous autoroute +200m, tout droit dir. LES GOUGES <b>KM5</b> (dans courbe à gauche), prendre en face <u>petit chemin non bitumé</u> +200m, courbe : CONTINUER TOUT DROIT ! <b>KM6,5</b> , fin chemin (carrefour) prendre tout droit dir. CLAIRBISE <b>KM 7 !! MI-PARCOURS !!</b> Département de la CREUSE (23) <b>KM8</b> lieu-dit CLAIRBISE, tout droit <b>KM11</b> carrefour, tout droit <b>KM13</b> jonction D912, prendre à gauche
<p><b>→ Attention Attention Attention</b></p> <p><b>Attention Attention Attention</b></p>	
<b>10-b La Souterraine</b>	<b>14 km</b> <i>Tire son nom d'une ancienne crypte communiquant avec un caveau situé sous l'église.</i> <b>KM14.5</b> STOP, tout droit dir. centre-ville +400m (Hôtel de Ville), tout droit +200m Place du Four. Face magasin GITEM prendre à droite Rue de la RAMPE, ruelle très étroite interdite aux Poids Lourds. +100m l'église (qui se pète la gueule !) +30m, prendre à droite Rue Philippe BRIDOT +100m, prendre à gauche D912 dir. TOUTES DIRECTIONS +100m, prendre à droite D1 dir. ST-PRIEST-LA-FEUILLE +200m, giratoire François Mitterand, contourner et en face D1 dir. ST-PRIEST-LA-FEUILLE +200m, fourche, prendre à gauche rue Auguste COULON
<p><b>→ Attention petit panneau peu visible</b></p>	<b>16 km</b> +900m, franchissement voie ferrée sur le pont +200m, prendre à droite dir. MALONZE +200m, passage tunnel sous autoroute. STOP prendre à gauche +200m prendre à droite D10 dir. ST-PRIEST-LA-FEUILLE <hr/> <b>KM18</b> , lieu-dit Sagnemoussousse
<b>10-c St-Priest-la-Feuille</b>	<b>21 km</b> Panneau Entrée ST PRIEST +250m prendre à droite D10 dir. CHAMBORAND <b>KM26</b> lieu-dit « La Côte » qui mérite bien son nom : belle grimpette très pentue sur 1 km
<p><b>→ D10</b></p>	<b>KM28</b> croisement D4 prendre à gauche dir. CHAMBORAND
<b>10-d Chamborand</b>	<b>28 km</b> +300m, prendre à droite D10 dir. BENEVENT-L'ABBAYE
<p><b>→ D10</b></p>	
<b>10-e Bénévent-l'Abbaye</b>	<b>35 km</b> <i>Remarquables église romane et Abbaye du XII<sup>e</sup> siècle. Fontaine eau potable au centre-ville.</i> Traverser le bourg tout droit et face au BAR DE L'ABBAYE <u>NE PAS SUIVRE</u> dir. Bourgneuf)
<p><b>→</b></p>	+300m prendre à gauche D5 dir. MOURIOUX-VIEILLEVILLE
<p>D5</p>	




*SUITE ÉTAPE 10 PAGE SUIVANTE...*


10-f Mourioux-Vieilleville	40 km	<i>Eglise XIII<sup>e</sup> siècle remarquable</i> Traverser tout droit suivre D5 dir. ST GOUSSAND CHATELUS
→ D5	ATTENTION !	KM43 prendre à gauche panneau LE CHAMEAU 0,1 +100m prendre à gauche dir. CEYROUX +20m, prendre à droite dir. ST-DIZIER-LAREYNNE
		KM45 croisement, suivre tout droit dir. ST-DIZIER- LAREYNNE KM46 lieu-dit FORGEAS KM48 lieu-dit BALONNIER
10-g St-Dizier-Leyrenne	49 km	franchir voie ferrée, STOP, prendre à droite +400m, à droite D22 dir. ST GUSSAUD +100m à gauche D22 dir. LECURETTE
→		
→		
10-h Lécurette	51 km	Tout droit
10-i Maurat	54 km	+200m à gauche petite route qui monte (pas de panneau indicateur) et tout droit pdt 1,3 km
→	Attention !	KM 54 STOP croisement D912, prendre à droite D912 dir. BOURGANEUF
→		
10-j Masbarand-Mérignat	58 km	<i>du sommet de la colline vous voyez Bourganeuf et le clocher pointu de la Tour Zizim, ligne d'arrivée</i>
		D912
10-k Bourganeuf	60 km	Longue montée
	61 km	Carrefour centre-ville (Tour Zizim), prendre à droite rue Zizim et continuer tout droit + 500m face Hôpital, à droite rue Joliot Curie
	62 km	ARRIVEE Gymnase Mady Moreau

→ indique un changement de direction franc

**ETAPE 11 / Bourganeuf -- Peyrelevade : 49 km D+ 889m / CUTOFF 8h55mn (total 699 km)**

*Courte étape ...mais longue ascension (en pente douce) et quasi continue de 21 km vers le Lac de Vassivière et le plateau de Millevaches à 1000 mètres d'altitude. Profitez du paysage, c'est trop beau ! 700 km au compteur et dans une semaine : LA MER... Il est arrivé que le repas soit parfois offert par le Comité des Fêtes de Peyrelevade. Peyrelevade a été élevé au rang de « Capitale de la Transe Gaule », on vous expliquera pourquoi.*

<b>11-a Bourganeuf (alt. 440m)</b>	<b>0 km</b>	+600m, à droite +150m giratoire. À gauche dir. LAC DE VASSIVIERE +300m prendre à droite D8
D8		<b>KM7</b> LE BREUIL (alt. 610 m) <b>KM13</b> LE COMPEIX (alt. 655 m)
D7		
<b>11-b Royère-de-Vassivière (alt. 739 m)</b>	<b>21 km</b>	+300m après panneau ROYERE, STOP, prendre à gauche dir. GENTIOUX +100m fontaine, prendre à droite D8 dir. GENTIOUX
D8		<b>KM24</b> prendre tout droit (D3a) dir. LAC DE VASSIVIERE
		<b>KM25</b> (un stade sur la droite) laisser le lac à main droite et prendre à gauche D3 dir. FAUX-LA-MONTAGNE <i>Plan d'eau artificiel créé en 1952 par une retenue sur le cours de la Maulde pour l'installation d'usines hydroélectriques. Base de loisirs et centre touristique pour amateurs de nature et de randonnées</i>
D3		<b>KM28</b> croisement D35, tout droit suivre D3 dir. FAUX-LA-MONTAGNE <b>KM31</b> lieu-dit PLAZANET, suivre D3 <b>KM33</b> un petit banc vous tend les bras
<b>11-c Faux-la-Montagne (alt. 720m)</b>	<b>34 km</b>	+300m Fontaine, église et magnifique clocher pignon, prendre à gauche dir. Plateau de Millevaches +300m, fourche, prendre à gauche D992 dir. GENTIOUX +800m, pont sur le Lac de Faux
		<b>KM35,5</b> fourche, prendre à droite D85A dir. PEYRELEVADE +200m petit pont de pierre
D85 puis D21		<b>KM39</b> croisement D16 continuer droit <b>KM42</b> pont, Lac de Chamet, <b>Département de la CORREZE (19)</b>
 D21		<b>KM46</b> prendre à gauche D21 dir. PEYRELEVADE
<b>11-d Peyrelevade (alt.810 m)</b>	<b>48 km</b>	Panneau PEYRELEVADE Monter tout droit vers le centre-bourg, passer la Mairie
	<b>49 km</b>	ARRIVEE entre la fontaine et le Bar de la Fontaine

 indique un changement de direction franc

**ETAPE 12 / Peyrelevade -- Mauriac : 75 km D+ 1149m / CUTOFF 13h39mn (total 774 km)**





Longue étape de caractère, traversant d'abord le Plateau de Millevaches jusqu'à MEYMAC. Ensuite, très belle petite route perdue (la D47 sur 26 km) entre MEYMAC et NEUVIC. Après NEUVIC, longue descente (14 km) jusqu'au lit de la Dordogne puis remontée d'autant (12 km) jusqu'à MAURIAC. C'est déjà le Cantal et l'Auvergne, l'accent commence à chanter, les poteaux de rugby apparaissent, on dirait le Sud... Passez dire bonjour à Paulette dans son l'épicerie de PALISSE, Km 41.


<b>12-a Peyrelevade (alt.810 m)</b>	<b>0 km</b> dir. MEYMAC
D21	<b>KM6</b> jonction D36, Signal D'AUDOUZE. Prendre à droite dir. MILLEVACHES (Puy de Sancy à l'horizon, sous le soleil levant)
D36	
<b>12-b Millevaches</b>	<b>9 km</b> Alt. Proche de 1000m. Tout droit suivre D36 dir. MEYMAC
D36	<b>KM17,5</b> jonction D979, suivre D36 sur la gauche
<b>12-c Meymac</b>	<b>22 km</b> Suivre dir. Centre-ville puis Place de la Fontaine, Hôtel de Ville
Les véhicules suivent dir. TRESOR	<b>A la fontaine</b> , coureurs prendre à gauche rue piétonne (Grand rue) dir. « Accès Piétons, Centre Ancien »
→ PUBLIC et, face TRESOR PUBLIC, à gauche	+300m face église, à droite petite rue (Rue des Moines) pour déboucher face à l'HOTEL DU LIMOUSIN et prendre à gauche
<b>Attention D47 sortie Meymac peu visible</b>	+300m (KM23), une cinquantaine de mètres après l'enseigne rouge KRONENBOURG et la Salle des Fêtes, prendre à droite
→ (hauteur limitée 3,90 m)	D47 dir. COMBRESSOL, JAMET, TREICH (Chemin des Soupirs)
D47	<b>KM24</b> Lieu-dit JAMET <b>KM25</b> Lieu-dit LES CHEZES Plusieurs franchissements de la voie ferrée (3 ?) <b>KM28</b> Lieu-dit LE NAUDEIX
<b>12-d Combressol ("cœur du Pays vert")</b>	<b>31 km</b> +600m (croix), attention à gauche, suivre toujours D47 dir. NEUVIC
→ D47	+1000m, carrefour, tout droit sous le pont dir. PALISSE, NEUVIC et Camping
D47	<b>KM33</b> lieu-dit LA CROIX D'OSIER <b>KM34</b> lieu-dit BONNESAGNE <b>KM35</b> , fourche, à droit <b>KM38</b> , fourche, à gauche <b>KM39</b> , Lieu-dit HAUTE-PALISSE <b>KM40</b> , camping LE VIANON****, continuer sur la droite
<b>12-e Palisse</b>	<b>41 km</b> Après l'église suivre toujours la D47 dir. NEUVIC
Magnifique petite église et son clocher annexe.	50 m avant l'église sur la droite, un petit bistrot-épicerie comme on n'en fait plus, où la pimpante Paulette vous ravitaillera avec plaisir et bonne humeur.
D47	<b>KM44</b> prendre sur la gauche <b>KM46</b> fourche, prendre sur la droite
<b>12-f Neuvic</b>	<b>49 km</b> +400m STOP, prendre à droite D982 dir. MAURIAC, EGLETONS
(Alt. 620 m) Magnifique descente	
D982 (travaux 2007 ?)	<b>64 km</b> Franchissement de la Dordogne (alt 360 m) <b>Département du CANTAL (15), Région AUVERGNE</b>
D682	Prendre à gauche D768 dir. MAURIAC. Pays de Salers
→	<b>KM70</b> , lieu-dit « La Besse », prendre à gauche petite route dir. LA BESSE (panneau interdit plus de 12 tonnes) +600m, prendre à gauche D678
D678	
<b>12-g Mauriac (alt. 704 m)</b>	<b>74 km</b> Panneau MAURIAC +500m suivre dir. centre-ville sur la droite +500m carrefour, prendre tout droit dir. Sous-Préfecture,
	<b>75 km</b> Hôtel de Ville +400m., ARRIVEE Gymnase accolé au cinéma

→ indique un changement de direction franc

**ETAPE 13 / Mauriac -- Jussac : 64 km D+ 1064m / CUTOFF 11h39mn (total 838 km)**

Baptisée "L'Auvergnate", cette étape restera à coup sur dans les mémoires. Balade à travers tout le Cantal avec la visite du village médiéval de SALERS que vous traverserez par ses ruelles étroites (véhicules détournés). Puis, tout là-haut sur « la Route des Crêtes », panorama à 360° sur les Volcans d'Auvergne (retournez-vous !) et passage au point culminant de la Transe Gaule (1231 m) avant de redescendre en direction de Aurillac par la Route des Crêtes. A couper le souffle ! Essayez quand même de le garder... « Toute peine mérite SALERS » dit le dicton, et vous l'avez bien mérité.


<b>13-a Mauriac (alt. 704 m)</b>	<b>0 km</b> +300m, premier carrefour, prendre à gauche +100m, STOP, prendre à droite dir. SALERS, AURILLAC +400m, giratoire (cycliste et Stade Lavigne), prendre tout droit D922 dir. AURILLAC +800m, grand giratoire, prendre D122 à gauche dir. ANGLARDS-DE-SALERS
 D122	
<b>13-b Anglards-de-Salers</b>	<b>8 km</b> +1000m, monument aux morts, prendre à droite dir. SALERS
D22	KM12,5 NUZEROLLES KM16 TOUGOUZE
<b>13-c Salers (alt. 930 m)</b>	<b>19 km</b> +300m, à l'entrée de Salers, <b>les véhicules</b> prennent à gauche et suivent la direction de FONTANGES. <b>Attention, les coureurs</b> prennent un minuscule sentier en face ("les Remparts de la Bastide") et traversent par le centre du village sur environ 1 km (suivre fléchage) A la sortie, suivre D35 dir. FONTANGES (3,7 km de forte descente)
<i>Village médiéval de toute beauté, on y resterait bien s'y perdre</i>	
D35	<b>KM23</b> , croisement de la D37, rester sur la D35 à gauche, dir. FONTANGES, COL DU LEGAL
<b>13-d Fontanges</b>	<b>25 km</b>
D35	<b>KM28</b> ,  pont sur l'Aspre et début de l'ascension
<b>Col de St Georges (alt. 954m)</b>	<b>32 km</b> Prendre à droite, D35 dir. COL DE LEGAL +500m, intersection, continuer tout droit dir. AURILLAC
<b>Col de Legal (alt. 1231m)</b>	<b>37 km</b> Tout droit
<b>Col du Bruel (alt. 1038m)</b>	<b>43 km</b> Tout droit D35 dir. AURILLAC par "La Route des Crêtes"
<b>Col de la Croix de Cheules (alt. 907m)</b>	<b>48 km</b> Grand carrefour(D35/D59/D60), toujours tout droit D35 dir. AURILLAC
D35	Vous êtes sur la crête, jetez un coup d'œil dans le rétroviseur de temps en temps !
 <i>Attention, nouveau parcours !</i>	<b>54 km</b> Croisement D35, prendre à droite
D58	
<b>13-e Marmanhac</b>	<b>58 km</b> À gauche D59 dir. JUSSAC
D59	
<b>13-f Jussac</b>	<b>63 km</b> Traverser le village tout droit STOP Mairie, à droite
	<b>64 km</b> +100m à gauche +100m ARRIVEE Salle Polyvalente

 indique un changement de direction franc

**ETAPE 14 / Jussac - St-Cyprien-sur-Dourdou : 69 km D+ 799m / CUTOFF 12h33mn (total 907 km)**  
*Traversée de la ville d'Aurillac en guise de réveil. 6 km à grosse circulation à la sortie d'Arpajon-sur-Cère (km 6 à 12). Vallée du Lot, entrée en Aveyron. Passage au pied de CONQUES, village-étape magnifique sur la route de Compostelle, excursion très conseillée en soirée.*


14-a Jussac	0 km	+100m STOP, à droite +100m, fourche, tout droit dir. MONCAMP +600m, giratoire, tout droit dir. REILHAC
14-b Reilhac	1 km	+500m, STOP, tout droit KM3 jonction D922, tout droit
14-c Naucelles	3 km	KM4 quitter D922 et prendre petite allée piétonne (Voie Impériale) +200m, à gauche D453 dir. CHANTE-GRENOUILLES, CHANTE-PERDRIX
14-d Aurillac →	7,5 km	+100m carrefour, à gauche puis tout de suite à droite Rue de Salers (raccourci 200m)
14-e E.N.I.L.V. (Ecole Nationale den Industrie Laitière et Viande)  →  <i>Attention camping-cars, le Chemin de COISSY est interdit aux véhicules de plus de 2,40 m de hauteur (pont). Détour obligatoire par le centre-ville, suivre direction RODEZ</i>	8 km	+200m giratoire, à droite puis tout de suite à gauche (forte descente) +400m, STOP, prendre à gauche dir. Centre-ville +50m, fontaine, à droite dir. AUTRES DIRECTIONS +150m, STOP, prendre tout droit +200m Pont de BUIS +300m giratoire du Pont Rouge, prendre sur la gauche dir. CLERMONT-FERRAND, ST FLOUR, MURAT (Boulevard du Pont Rouge) +400m giratoire, sur la gauche dir. CLERMONT-FERRAND (longue montée par l'avenue Aristide Briand avec vue plongeante sur Aurillac) <b>RESTER SUR LE CÔTÉ DROIT...</b> +1200m (KM2,6) <b>TRES ATTENTION</b> prendre à droite ( <b>Chemin du COISSY</b> ) toute petite rue à forte pente descendante en lacets et à sens unique +500m (Hôtel ARCADES), prendre à gauche (Allée Pompidou) puis longer la rocade
D920		+500m, au niveau GO SPORTS / FLORINAND : contourner giratoire par la gauche et prendre piste cyclable sur le bord gauche de la voie sur 500 mètres (dir. RODEZ)
14-f Arpajon-sur-Cère →	12 km	+200m grand giratoire René Cassin [avec 'A' très majuscule], prendre à gauche dir. RODEZ +800m au feu continuer tout droit D920 dir. Centre-ville +500m pont sur l'Arpajon continuer sur D920 dir. RODEZ
14-g Senilhès →	18 km	D920 KM20 (+ précisément 400m après panneau de sortie SENILHES) quitter D920 et prendre à droite petite route, petit panneau indicateur dir. CABRESPINE KM22 croisement, suivre dir. PRUNET tout droit KM24 STOP, PRUNET, continuer tout droit dir. LAFEUILLADE
14-h Lafeuillade-en-Vézie →	28 km	Traverser le bourg tout droit KM30 A la sortie prendre sur la droite D601 dir. LACAPELLE-DEL-FRAISSE
D601		
14-i Lacapelle-del-Fraisse →	31 km	Tout droit suivre D601 dir. CALVINET Pays de la Châtaigneraie. Maisons aux toits de lauzes. KM41 croisement D19, rester sur la D601 dir. CASSANIOUZE
→	D25	Prendre à gauche à l'entrée du village dir. Centre-ville
14-j Cassaniouze	44 km	+300m, à gauche dir. Cassaniouze-centre Traverser le bourg et à la sortie reprendre D601 dir. RODEZ

**SUITE ÉTAPE 14 PAGE SUIVANTE...**

D601	<b>KM45</b> fourche, à gauche dir. RODEZ. Descente boisée de 10 km vers les Gorges du Lot
D901	 Franchissement du Lot <b>KM54 - Département de l'AVEYRON (12), Région MIDI-PYRENEES</b> → à la borne frontière, <b>les coureurs</b> prennent à gauche le Pont de Coursary (désaffecté et interdit aux véhicules), franchissent le LOT et prennent à droite à la sortie pour rejoindre GRAND-VABRE (raccourci = 400 m) → à la borne frontière, <b>les véhicules</b> continuent tout droit sur 800m pour rejoindre le pont neuf sur lequel ils franchissent le LOT puis à droite à la sortie pour rejoindre GRAND-VABRE
<b>14-k Grand-Vabre</b>	<b>56 km</b> La route longe les Gorges du Dourdou jusqu'à ST-CYPRIEN
D901	
<b>14-l Conques-Faubourg</b>	<b>61 km</b> <i>A 1 km sur la gauche, le splendide village de CONQUES surplombe la vallée. Important étape et lieu de pèlerinage sur la route de St-Jacques-de-Compostelle. Absolument À NE PAS MANQUER ce soir après la douche !</i>
D901	
<b>14-m Saint-Cyprien-sur-Dourdou</b> (alt. 258 m)	<b>68 km</b> Tout droit et traverser le village <b>69 km</b> ARRIVEE devant BAR DES SPORTS

 indique un changement de direction franc


**ETAPE 15 / St Cyprien-s/-D. -- Cassagnes-Bégonhès 58 km D+ 898m / CUTOFF 10h33mn (total 965 km)**  
 Montée vers la ville "rose et grise" de Rodez, préfecture de l'Aveyron, capitale du Rouergue perchée sur son belvédère et lieu de naissance du "Carnet du Bipède" et du magazine "VO2 Run In Live".


15-a Saint-Cyprien-sur-Dourdou D901	0 km	Dir. RODEZ D901 le long du Dourdou
15-b Nauviale D901	4 km	Suivre D901
15-c Marcillac →	10 km	Suivre D901 KM 11 (centre ville) à gauche D27 dir. BEZONNES, BOZOULS Longue montée raide sur 4 km
→ D27		KM 14 croisement, tout droit KM 15 croisement, à droite dir. FONGOUSSERGUES
		KM 16 croisement, tout droit dir. SALLES-LES-SOURCES KM 21 croisement (panneau cédez passage), prendre à droite +200 m franchir voie ferrée KM 22 croisement D901, prendre à gauche D901 dir. RODEZ
D901		KM 25 après le sommet de la bosse avec vue sur RODEZ, <b>prendre voie cyclable</b> sur le côté gauche et la suivre jusqu'à l'entrée de RODEZ (elle passe sous la route puis sur côté droit)
15-d Onet-le-Château	28 km	Tout droit
15-e Rodez →	29 km	<i>Cathédrale-forteresse dont la construction a duré trois siècles.</i> Petit giratoire entrée de Rodez, suivre RODEZ-centre +100m grand giratoire (viaduc sur votre gauche), suivre tout droit dir. ST ELOI → +100m, <b>véhicules</b> : suivre sur la droite dir. Centre-ville jusqu'à voir indiquée la dir. LE MONASTERE et suivre cette direction → +100m, <b>coureurs</b> : <b>couper sur la gauche par terre-plein et sens interdit, viser l'enseigne MACIF sur la gauche de la rue</b> monter l'Avenue de Bordeaux sur 600m jusqu'au premier feu tricolore (carrefour St Cyprice) <b>ATTENTION</b> juste après le feu prendre la petite rue sur la gauche (Avenue de Montpellier) dir. LE MONASTERE (panneau peu visible) face enseigne de la Caisse d'Epargne Longue descente jusqu'à LE MONASTERE
→		
→		
15-f Le Monastère →	31 km	+100m à gauche D12 dir. FLAVIN  Franchissement Le Viaur +400 m, giratoire, suivre D12 dir. FLAVIN
→		+900 m, <b>Km32</b> , giratoire, suivre D62 dir. FLAVIN
→	ATTENTION	<b>37 km</b> ATTENTION prendre petite route à droite dir. ESPESSERGUES, (ESPESSERGUETTES) <b>Km38</b> lieu-dit ESPESSERGUES. Fourche, prendre sur la gauche dir. "Bel Air" ( <i>vue sur Rodez au fond</i> ) +200m prendre la route qui monte sur la gauche <b>KM39</b> croisement, prendre tout droit dir. CHAPELLE-ST- MARTIN ( <b>CARREFOUR TRES DANGEREUX</b> )
→		
15-g La-Capelle-St-Martin →	40 km	Passer devant l'église et suivre tout droit
	42 km	Croisement D902 prendre à gauche D902 et la suivre jusqu'à CASSAGNES-BEGONHES <b>KM50,5</b> Pont de GRANDFUEL
D902		
15-h Cassagnes-Bégonhès (alt. 529 m)	57 km	centre-village prendre à gauche vers grand parking
	58 km	ARRIVEE Halle des Foires (grand hangar ex-marché aux bestiaux)

→ indique un changement de direction franc

**ETAPE 16 / Cassagnes-B. -- St-Sernin-sur-Rance : 55 km D+ 919m / CUTOFF 10h00mn (total 1020 km)**

Vallée du Tarn. Jolie route, peu de villages et peu de maisons. 1000<sup>ème</sup> kilomètre au-delà du charmant et minuscule village de LINCOU posé sur le bord du Tarn. Possibilité de traverser LINCOU par l'intérieur en version trail (sentier, escaliers, compter 2 minutes de perdues) ou alors de rester sur le bon goudron.

<b>16-a Cassagnes-Bégonhès</b> (alt. 529 m)	<b>0 km</b>	D902 dir. REQUISTA
D902		
<b>16-b La Selve</b>	<b>8 km</b>	Suivre D902 dir. REQUISTA
D902		
<b>16-c Réquista</b>	<b>19 km</b>	Km 19, panneau Réquista +400m suivre dir. TOUTES DIRECTIONS +300m tout droit dir. Centre-ville +200m à gauche ou tout droit par SENS INTERDIT (+100m à droite dir. ST-SERNIN) +400m à gauche dir. ST-SERNIN
		
D902		
<b>16-d Lincou</b>	<b>25 km</b>	la route contourne le village (☆) ⚡ Franchissement du Tarn (alt. 260 m) à la sortie du pont prendre à droite D33 dir. ST-SERNIN <b>Km27, Parc Régional des Grands Causses</b>
D33		Jolie route paisible qui grimpe pendant 9 km, 18 km sans villages ni habitations <b>Possibilité de vous ravitailler en eau dans le KM 38, 400 mètres après la jonction de la D159 avec la D33, dans une fontaine naturelle, un trou d'eau sur la gauche de la route, au pied du talus. Ayez l'œil !</b>
Marquage GPM au sol (Grand Prix de la Montagne) jusqu'au sommet		
<b>16-e Plaisance</b>	<b>44 km</b>	⚡ Franchissement du Rance Tout droit suivre D33 dir. ST-SERNIN-SUR-RANCE le long du cours du Rance
D33		
<b>16-f Balaguier-sur-Rance</b>	<b>50 km</b>	Suivre D33 dir. ST-SERNIN-SUR-RANCE
D33		<b>KM52</b> jonction D999, la suivre dir. ST-SERNIN-SUR-RANCE
D999		
<b>16-g Saint-Sernin-sur-Rance</b> (alt. 340 m)	<b>53 km</b>	A l'entrée du village à la fourche, <u>monter</u> tout droit et viser LE GRAND CAFE <b>ARRIVEE</b> entre LE GRAND HOTEL CARAYON, L'HOTEL DU FORT et la statue de l'Enfant Sauvage
	<b>54 km</b>	

 indique un changement de direction franc

(☆) Variante possible à travers le village de LINCOU (itinéraire touristique sur environ 800 mètres) :

Juste à l'entrée du village, possibilité pour les aventuriers et les "trailers" de prendre le pont à gauche (déconseillé si vous avez trop de douleurs musculaires, continuez alors tout droit sur le bitume).

+50m après le pont, prendre le premier chemin à droite qui monte, puis se transforme en sentier étroit entre les buis, puis 2 lacets très secs (attention, petit précipice) et descente par un escalier qui passe devant l'église.

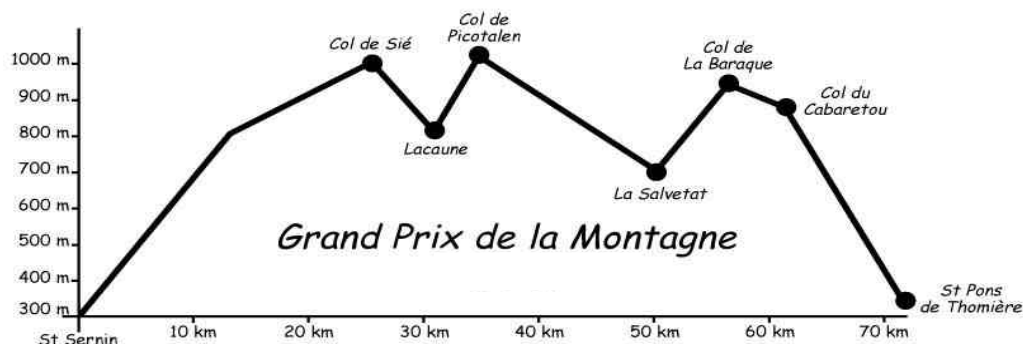
Après l'église, continuer à descendre l'escalier puis prendre sur la gauche vers le Tarn et longer la rivière.

Traverser la placette (robinet point d'eau) et remonter sur la gauche en direction du grand pont qui enjambe le Tarn (ravitaillement 2). Vous êtes de retour sur l'itinéraire standard.








**ETAPE 17 / St-Sernin-s/-R. -- St-Pons-de-Thomières : 70 km D+ 1405m / CUTOFF 12h44mn (total 1090 km)**

Très belle étape de montagne spécial grimpeurs. Du dénivelé (positif et négatif) à revendre (D+ quotidien record) et le maillot à pois au vainqueur du jour. Monts de Lacaune, Monts de l'Espinousse et Parc Régional du Haut Languedoc. Descente de 2 km sur LACAUNE à se fracasser les quadriceps et les 10 derniers km avant ST PONS c'est encore pire ! L'étape est aussi exigeante pour les coureurs qu'elle est reposante pour le flécheur. Ça commence à sentir les vacances... [Off-road = 1 km]

<b>17-a Saint-Sernin-sur-Rance</b> (alt. 340 m) D33	<b>0 km</b> Descendre sur 200 m et descendre en épingle sur la gauche Prendre D33 dir. LACAUNE. Longue montée 12 Km
<b>17-b Pousthomy</b> D33	<b>4 km</b> Tout droit suivre D33 <b>KM5</b> croisement, suivre tout droit dir. LACAUNE <b>KM 12,5</b> croisement D607, à gauche dir. LACAUNE
<b>17-c Col de Peyronnenc</b> (alt.879 m) → D607	<b>15,5 km</b> Prendre tout droit D607 dir. LACAUNE <b>Département du TARN (81)</b> <b>KM24,5</b> raccourci possible à travers champ sur 300 m pour couper un lacet (gain = 500 mètres mais pente raide)
<b>17-d Col de Sié</b> (alt. 999 m) → <b>Attention !</b>	<b>26 km</b> +400m, prendre à droite petite route qui descend tout droit et très fort entre les sapins au niveau de la TOUR circulaire, tout droit (Côte des Calmels) au STOP, tout droit, viser le clocher de l'église
<b>17-e Lacaune</b> (alt. 810 m)  Travaux Juin 2011 Rue Roc du Montalet D607	<b>28 km</b> A l'église, face à la fontaine, STOP, prendre tout droit en direction du magasin UTILE (enseigne rouge) +50m à la vierge blanche (fontaine), prendre tout droit (monter) vers restaurant CALAS et grimper le ROC DU MONTALET (raccourci très raide) +200m croisement D607, prendre à gauche
<b>17-f Col du Picotalen</b> (alt. 1004 m) D607 D907	<b>32 km</b> <b>KM38</b> Département de l'HERAULT (34), Région LANGUEDOC-ROUSSILLON <b>KM40</b> Forêt du Somail, chapelle de Bonneval <b>KM46</b> à droite dir. LA SALVETAT
<b>17-g La Salvetat-s/-Agout</b> (alt. 700m) Sortie village KM48, poste de Ravitaillement (fontaine publique) : <b>VEHICULES = A GAUCHE !</b> D907	<b>46 km</b> Franchissement de l'Agout suivre D907 dir. ST-PONS-DE-THOMIERES <b>KM48</b> Franchissement de l'Agout (2è fois) (raccourci par la droite, +50 m sentier qui grimpe à gauche) Monts de l'Espinousse
<b>17-h Col de la Baraque</b> (alt. 951 m) D907	<b>55 km</b> Monts de l'Espinousse
<b>17-i Col du Cabaretou</b> (alt. 941 m) D907	<b>59 km</b> 10 km de descente très raide en lacets jusqu'à ST-PONS
<b>17-j St-Pons-de-Thomières</b> (320 m)	<b>70 km</b> ARRIVEE au giratoire devant l'Office du Tourisme



**ETAPE 18 / St-Pons-de-T. -- Moussan : 60 km D+ 866m / CUTOFF 10h55mn (total 1150 km)**  
*Nouvelle étape avec un tronçon inédit entre les km 12,6 et 49. Escapade minervoise et traversée du village de Minerve (label Plus beaux villages de France). Un peu de trail pour finir l'étape. [Off-road = 1 km]*

<b>18-a St-Pons-de-Thomières</b>	<b>0 km</b> Dir. NARBONNE
D907	<b>KM9,5</b> , COL DE STE COLOMBE (alt. 634 m)
 D907	<b>12,6 km</b> À droite direction BOISSET D147 (quitter ancien parcours)
D147	
<b>18-b Boisset</b>	<b>18 km</b>
D147	<b>21 km</b> croisement, tout droit D147 dir. MINERVE <b>KM24,5</b> le Massif de la Clape et la Méditerranée tout au fond et sur la gauche, colline isolée = Mont-Saint-Clair, à Sète
<b>18-c Minerve</b> (label « Plus beaux villages de France »)	<b>28 km</b> quitter la D147, tout droit par le Sens Interdit à travers le Parking, descendre sur le village et le traverser en suivant fléchage. A gauche à la sortie du pont D10
D10	<b>30 km</b> RAVITO 2, panorama sur Minerve
	<b>32 km</b> croisement, à gauche dir. LA CAUNETTE
<b>18-d La Caunette</b>	<b>32 km</b> traverser le village <b>KM33</b> giratoire, à gauche D10 dir. ST-PONS
D10	<b>33,5 km</b> STOP (croisement D907) tout droit D177 dir. VIALANOVE
D177 (ou D175 ?)	<b>KM35</b> lieu-dit VIALANOVE <b>KM37</b> lieu-dit CALHOL
<b>18-e Paguignan</b>	<b>38 km</b> À l'épingle à cheveu très serrée, suivre sur la gauche (camping-cars = manoeuvre compliquée)
	
 D175E1	<b>KM40</b> croisement D176, à droite dir. BIZE
 D176	<b>KM43</b> croisement D20, à gauche dir. BIZE
 D20	<b>KM44</b> croisement D26, à droite dir. BIZE
D26	
<b>18-f Bize-Minervois</b>	<b>47 km</b>
???	<b>49 km</b> Croisement D5, tout droit chemin Roger Massac, panneau « Interdit sauf riverins » (retour ancien parcours) petite route défoncée entre les vignes
	<b>KM52</b> jonction D1626, tout droit vers cheminée d'usine <b>KM53</b> Z.I. de Treilhas (cimenterie) <b>KM54</b> pont sur canal +500 mètres longer Canal de la Robine
<b>Canal de la Robine</b>	écluse de TRUILHAS +636m, écluse D'EMPARE
<b>18-g Sallèles d'Aude</b>	<b>56 km</b> ...+628m, écluse d'ARGELIERS +637m, écluse de ST-CYR +698m, écluse de SALLELES, continuer tout droit le long du canal dir. GAILHOUSTY
	<b>KM 58</b> belle allée de platanes le long du Canal +1200m, épanchoir de GAILHOUSTY traverser le canal sur pont de pierre à gauche puis à tout de suite à droite (sentier) +100m prendre à gauche sentier très étroit pour arriver sur la voie ferrée +100m prendre à droite et sur voie ferrée et y rester (300 m) traverser le pont EIFFEL et tout de suite à la sortie du pont, descendre à droite par le plan incliné (contourner le grillage) <b>SUIVRE FLECHAGE jusqu'à MOUSSAN au sud (+ 2 km)</b>
<b>18-h Moussan</b>	<b>60 km</b> ...et même peut-être 61 km ! Arrivée Salle PEPY à l'entrée du village

**ETAPE 19 / Moussan -- Gruissan-plage : 40 km D+ 289m / CUTOFF 7h30mn (TOTAL 1190 km)**

La der... petites routes très calmes tout du long, dernières bosses dans le Massif de la Clape, Narbonne-plage effleuré, la « Route Bleue » sur 7 km qui mène à Gruissan et puis le final avant le plongeon dans la Méditerranée. Profitez !

<b>19-a Moussan</b>	<b>0 km</b>	un tour du village (550 mètres) puis dir. CUXAC-D'AUDE
D369	<b>KM2,5</b>	pont sur canal
D369	<b>6 km</b>	croisement D13, suivre tout droit en face, route étroite (Chemin Ranel) +400m, fourche, sur la gauche Domaine de BARANDON
	<b>7,5 km</b>	Maison isolée (Domaine de la Baraque)
<b>19-b Coursan</b>	<b>10,5 km</b>	Prendre à droite sous pont voie ferrée
→ ! Attention véhicules !		+300m, face commerce MEL'ONGLE prendre à gauche
→ Hauteur Limitée 2,45 m		+100m à droite dir. VINASSAN, NARBONNE-PLAGE
		+100m, « JB COIFFURE » (ah, ah, ah !)
! Attention coureurs !		+100m enseigne PIZZAS, prendre Sens Interdit sur la gauche
Vigilants et attentifs dans la traversée du centre-ville		dir. Centre Médico-Social (rue Jean Moulin)
		+300m petit giratoire (pot de fleurs), suivre sur la droite dir. Parc Louis ARAGON
		Petite route étroite
<b>19-c Vinassan</b>	<b>15 km</b>	Prendre à droite et traverser le village
	<b>KM16</b>	petit giratoire, tout droit (Interdit Poids lourds)
		+300m à gauche, passer sous le pont
<b>Massif de la Clape</b>	<b>17 km</b>	
<b>19-d Armissan</b>	<b>18 km</b>	Giratoire, tout droit
→	<b>19 km</b>	À droite D68 dir NARBONNE-plage (ruelle étroite)
→		+100m, à gauche D68 dir NARBONNE-plage (ruelle étroite)
	<b>KM21</b>	STOP, à gauche D68 dir NARBONNE-plage
	<b>KM22</b>	Domaine de l'Hospitalet (vignobles). On voit la mer !
	<b>KM23</b>	grand Parking + panorama
<b>19-e Narbonne-plage</b>	<b>27 km</b>	Premier giratoire entrée ville, prendre à droite « Route Bleue » et suivre celle-ci sur 7 km jusqu'à l'entrée de Gruissan
→		
« Route Bleue » = route défoncée et étroite, déconseillée aux camping-cars	<b>KM28</b>	Château Rouquette-sur-Mer
	<b>KM30</b>	croisement, prendre à gauche (Route Bleue)
	<b>KM34</b>	Domaine de l'Oustalet
<b>19-f Gruissan (fin)</b>	<b>35 km</b>	A partir d'ici rester toujours au bord de l'eau (étang puis canal) jusqu'à la ligne d'arrivée. Les coureurs prennent le sentier piétonnier qui longe l'Etang de Gruissan (« Promenade Charles Trénet »). Viser droit devant la Tour Barberousse(symbole de Gruissan-Village)
VEHICULES : suivre Gruissan-Village puis Plage des Chalets		<b>KM37</b> Port/Halle aux poissons (retour ancien parcours), contourner le plan d'eau, passer devant la Halle aux Sports puis suivre le canal sur 2 km (piste cyclable)
	<b>40 km</b>	Accès plage des Chalets prendre en diagonale sur votre droite et viser la banderole d'arrivée tout au fond (300 mètres) <b>Respirez, riez, pleurez, C'EST GAGNÉ !</b>
<b>Position</b>		Arrivée au bout de la plage, Pôles Nautique, face Bar LE PAPAZZO.
<b>N 43°05'44" E 003°06'45"</b>		<b>...ARRIVEE "KM 1190"</b> ...plouf !

- THE END -