

## NOTRE ROUTE DES GRANDES ALPES

# De Thonon-les-Bains à Nice à vélo du 18 au 25 juin 2017

**Christel**

Après le GR20 il y a trois ans, nous avons envie de tenter un voyage à vélo. Comme on aime la montagne, même si nous avons déjà fait la plupart des cols du parcours, nous avons tout de suite pensé à la route des Grandes Alpes qui va du lac Léman à la Méditerranée sur environ 700 km (selon l'itinéraire choisi) et passe par une quinzaine de cols dont 6 à plus de 2000 m, plus de 15.000 mètres de dénivelée.

Nous pensions d'abord le faire en vélo de randonnée avec les sacoches, mais après réflexion il nous aurait fallu au moins 10 jours pour le faire avec des vélos aussi lourds. Ce serait donc avec nos vélos de route carbone avec un minimum de bagages et logements à l'hôtel. Les derniers cols n'ouvrant que début juin et pour éviter la foule de juillet et août, nous avons programmé notre voyage du dimanche 18 au 25 juin. Pour info, le col de l'Iseran a été ouvert seulement le 10 juin à la circulation cette année.

### JOUR 1 Thonon – La Clusaz

8h du matin, la météo pour la semaine s'annonce très



chaude, nous gardons **Une petite prière à S<sup>te</sup> Anne, protectrice des voyageurs** chargés cela change la donne. Un petit passage à 16 % et voilà deux cyclistes devant moi qui mettent pied à terre. Ils termineront le col à pied, mais pas nous.

Le col de la Colombière, 17km de grimpette pour 1100 mètres de dénivelée, les choses sérieuses commencent ! Nous admirons la chaîne des Aravis qui s'étend sur 25 km de long et marque pour nous le début de ce voyage dans la vraie montagne. Après un replat au lieu-dit du « Reposoir », les derniers km s'effectuent dans une chaleur étouffante, 37° sur mon GPS.

Le panneau du dernier km indique 11 % de moyenne, je roule à 6 km/h et 44 tours/minute, moins vite je tombe ! Evidemment rouler avec des vélos même peu

chaude, nous gardons **Une petite prière à S<sup>te</sup> Anne, protectrice des voyageurs** chargés cela change la donne. Un petit passage à 16 % et voilà deux cyclistes devant moi qui mettent pied à terre. Ils termineront le col à pied, mais pas nous.

Nous nous laissons ensuite descendre vers le Grand Bornand que nous connaissons bien pour y avoir skié trois ans de suite, magnifique village avec ses chalets traditionnels. Et une tarte aux myrtilles bien méritée pour le goûter. Ne reste plus qu'à remonter vers la Clusaz où après avoir ingurgité un litre de Saint-Yorre nous prenons l'apéro. Notre premier hôtel « La Montagne » est charmant, nous reprenons les calories perdues dans la journée.

Les vélos se reposeront dans le local à skis pendant que nos cuissards et maillots sèchent au soleil (nous sommes partis avec 2 cuissards, 2 maillots de vélo et 2 sous-vêtements que nous devons laver tous les soirs ; le séchage continuant dans la sacoche le lendemain si nécessaire.

Deux cols en guise d'échauffement : les Gets et la Colombière. La route s'élève lentement mais sûrement, 13° à l'ombre mais cela va vite chauffer. Beaucoup de circulation et de nombreux cyclistes nous dépassent ; en effet le même jour débute la « Cyclo des Grandes Alpes » qui relie en six jours Menton. Mais eux n'ont pas de bagages du tout, un seul bidon pour ne pas s'alourdir et la camionnette les attend en haut des cols pour le remplir.

Passés les stations de ski Morzine et Avoriaz, nous arrivons après 40 km d'une montée assez facile aux Gets à 1170 m d'altitude et redescendons jusqu'à Cluses pour la pause de midi avec nos tartines au fromage fondu et jambon chaud.

Cette première journée sous la chaleur fût assez éprouvante, les cuisses font déjà mal en montant les escaliers, vivement demain !

### JOUR 2 La Clusaz - Bourg Saint Maurice

2500 m de dénivelée sur 95 bornes au programme de cette 2ème journée. Après un petit déjeuner costaud sur la terrasse face à la montagne, nous continuons l'ascension du col des Aravis où nous quittons la Haute Savoie pour découvrir la Savoie.

25 km de descente via Hauteluce, avant de remonter au col des Saisies et au détour d'un virage... on s'en prend plein la vue devant le majestueux Mont Blanc ! Dîner à Beaufort, une salade avec du Beaufort bien sûr, un voyage à vélo c'est aussi l'occasion de déguster les spécialités du pays.

Dernier col à gravir : le Cormet de Roselend et ses lacets dans lesquels de nombreuses motos nous dépassent en nous frôlant. J'avais le souvenir d'un superbe lac turquoise, mais le niveau est tellement bas cette année qu'il me paraît moins joli. Les vaches tarines qui fournissent le lait pour fabriquer le délicieux Beaufort se font entendre de loin avec leurs cloches.

Nous voici enfin au col, et pour terminer l'étape 20 km presque tout en descente dans la vallée de la Tarentaise, pas de tout repos car avec les vélos chargés et le vent latéral il vaut mieux rester concentrés et les mains sur les freins. Après 8h30 dont 6h30 sur le vélo nous arrivons à Bourg Saint Maurice. Notre hôtel est assez loin du centre-ville mais il y a un restaurant à côté où nous nous installons en terrasse pour déguster tartiflette, diots et crozets face aux pistes des Arcs.

### JOUR 3 Bourg-Saint-Maurice à Saint-Jean de Maurienne

Notre plus longue étape soit 120 km mais ça fait que descendre les 70 derniers km dixit Philou...mouais...

L'Iseran sera notre principale « difficulté » ; nous entrons dans le Parc National de la Vanoise par une route fort fréquentée, cela monte quasiment pendant 48 km.

Les camions et voitures me frôlant d'un peu trop près à mon goût, je décide d'installer un écarteur de danger maison avec un branche et une bouteille d'eau trouvée par terre, assez efficace.

Nous avons emprunté cette route en janvier pour aller skier à Val d'Isère, nous apercevons enfin Tignes village et le barrage du lac du Chevril. Heureusement que nous avons prévu des lumières avant et arrière car nous traversons encore plusieurs tunnels.



Après Val d'Isère, la route est enfin plus calme et monte gentiment jusqu'au pont Saint Charles, seul point négatif : tous les travaux sur ces routes en été avec poussière, feux, routes grattées... A chaque virage le paysage est différent et nous pouvons admirer la Grande Motte coiffée de son glacier immaculé, l'aiguille Percée de Tignes, le Mont Pourri... ainsi que quelques fleurs avant d'atteindre le paysage minéral qui domine au-delà de 2500 m, le col n'est ouvert que depuis quelques jours, il subsiste des névés.

13h30 l'Iseran à 2762 m, le plus haut col routier des Alpes. Endroit magique pour le pique-nique, abrité du vent du nord qui souffle en permanence sur le col et la chapelle Notre-Dame-de-Toute-Prudence.

Coupe-vent pour la descente dans ce décor somptueux. Que la montagne est belle !

Petit arrêt touristique à Bonneval sur Arc, magnifique village et station de ski aux dimensions humaines. Ensuite la plaine de Bessans, déjà le vent de face nous ralentit et même si cela descend légèrement il faut quand même pédaler. Passé le petit col de la Madeleine, nous traversons Val Cenis et de nouveau une succession de faux plats et légères descentes dans la vallée de la Maurienne, toujours avec le vent de face que nous garderons jusqu'au bout.

Nous apercevons les forts de l'Esseillon avec notamment l'imposante redoute Marie-Thérèse.

Etape longue et monotone sur la fin, beaucoup de circulation jusqu'à Modane où débute l'autoroute. En plus des travaux, nous devons rouler sur une route « grattée » pendant plusieurs km.

Enfin nous arrivons à presque 18h à l'hôtel réservé par mail. Mais le patron nous annonce qu'il est complet !! Heureusement il y en a un petit 200 mètres plus loin pour nous accueillir. Après une bonne douche avec un minuscule essuie pour s'essuyer et deux bières pour que Philou se réhydrate, nous partons à la recherche d'un restaurant. Le premier fermé, le second aussi, le 3ème également, nous retournons à l'hôtel complet



mais son resto est lui aussi complet ! Il est 19h35, le petit supermarché vient juste de fermer. Nous passons par la gare, un distributeur de « crasses » en plan B, mais heureusement la boulangerie est encore ouverte et nous pouvons enfin déguster des sandwiches et éclairs comme dessert.

#### JOUR 4 Saint-Jean de Maurienne - Briançon

Après une mauvaise nuit due à la chaleur, nous entamons toujours sous le soleil la montée du col du Télégraphe que nous avons fait lors de la Marmotte en 2008. Mais c'est beaucoup plus agréable cette fois car il n'y a pas un seul Hollandais sur la route...

Puis cela descend légèrement jusqu'à Valloire où nous achetons notre dîner avant d'entamer encore un gros morceau : le Galibier, beaucoup plus fréquenté. Une quinzaine de km débutant par une longue ligne presque droite jusqu'au Plan Lachat avant d'entamer de magnifiques lacets dans un site grandiose. Quelques névés subsistent encore çà et là ; le col n'est ouvert que depuis deux semaines. Beaucoup de monde au sommet, cyclistes et motards font la file pour poser devant le panneau du col.

Nous nous laissons ensuite descendre jusqu'au col du Lautaret dans le Parc National des Ecrins.

Cette courte étape nous permettra d'arriver assez tôt afin de visiter Briançon. Malheureusement lorsque nous arrivons devant l'hôtel au sein de la cité Vauban, il se met à pleuvoir. Nous nous faisons sécher comme nous pouvons et cette nuit pour une fois les vélos dormiront avec nous.

Après un délicieux repas à l'hôtel, le ciel commence à s'éclaircir nous permettant une petite visite de la vieille ville et du Pont d'Artuby.

#### JOUR 5 Briançon - Jausiers



**Deux "Bleus + deux autres Bleus = quatres bleus" pour 'ascension du Col de Vars. Deux en VAE, les deux autres aux mollets.**

Après un solide déjeuner, nous entamons l'Izoard que nous connaissons bien pour l'avoir déjà grimpé à deux reprises des deux côtés. Nous avons aujourd'hui rendez-vous à Guillestre avec Hubert et Charlotte

Delesalle qui résident maintenant à Embrun. Deux bosses aujourd'hui : Izoard et Vars.

Après le hameau de Cervières la route s'élève en lacets dans une forêt de conifères. Nous atteignons enfin le refuge Napoléon après quelques 20 km et nous voici déjà en haut du col qui culmine à 2360 m. Ensuite descente dans la sublime Casse Déserte ; l'érosion a créé ces magnifiques cargneules qui s'étendent sur 2 km.

Arrivée pile à 12h45 à Guillestre où deux « bleus » nous attendent, nous leur donnons les casquettes Audax ramenées de Belgique et entamons à quatre le col de Vars mais nous n'avons pas de vélo à assistance électrique et nous nous faisons vite distancer. Mon GPS indique une t° de 40°, heureusement nous trouvons une fontaine pour se rafraîchir et remplir les bidons. La route est superbe, le faux plat au refuge Napoléon permet de récupérer.

Une petite bière en haut du col avant de se séparer ; Hubert et Charlotte font demi-tour tandis que nous poursuivons vers Jausiers. Les nuages sont menaçants, nous nous dépêchons de rentrer avant l'orage et descendons en vitesse ce col découvert lors d'un séjour à Barcelonnette avec Pierre Vandewalle il y a dix ans déjà.

Logement dans une belle chambre d'hôte (*Montagne Attitude*) bien décorée, tenue par un accompagnateur en montagne et sa femme, bien sympathiques. Le resto à proximité nous permettra de déguster la spécialité locale à savoir gratin de ravioles.

#### JOUR 6 Jausiers - Valdeblore



**La pose est parfaite au pied du Galibier**

Petit déjeuner bien garni avec yaourts, confitures maison et fondants aux châtaignes.

On se rapproche de Nice... heureusement parce que ça commence à faire long. Nous avons choisi de monter par la Bonnette, une variante étant de passer par Barcelonnette, col de Cayolle et Valberg.

Beaucoup de cyclistes sur cette magnifique route, notamment des camionnettes d'assistance d'organisations néerlandaises, anglaises, italiennes et françaises, qui s'arrêtent tous les 3 km pour faire des photos et ravitailler leurs "clients".

Nous sommes maintenant dans le Parc National du Mercantour et sur la route la plus haute d'Europe (selon les Français). Le site est grandiose, on ne sait où donner de la tête pendant les 25 km d'ascension, je m'arrête souvent pour faire des photos. Mais elles ne rendent jamais le majestueux de l'endroit, il faut y aller pour se rendre compte de la vue magnifique à 360°.

En attendant Philou je monte faire le tour de la cime, 2 km avec un petit passage à 14 % à 2802 mètres, un peu essoufflée quand même.

La descente du col est superbe. Petit resto à Saint Etienne de Tinée pour déguster la spécialité du coin à savoir des farcis (à quoi ??). Nous poursuivons la route dans la vallée de la Tinée, beaucoup moins belle et fort fréquentée, mais par endroits il y a une piste cyclable. Et toujours le vent de face comme à chaque fois que nous descendons une vallée.

Nous quittons ensuite la route principale qui rejoint Nice pour remonter quelques km vers Valdeblore. La chaleur se fait plus étouffante, nous sommes contents de trouver une fontaine d'eau glacée juste avant d'arriver à l'hôtel. Le paysage change déjà, nous quittons la "haute" montagne.

Deuxième baignoire de la semaine, on en profite ! Et on lave une dernière fois nos maillots.

### JOUR 7 Valdeblore - Nice

Dernière étape ! Nous n'avons pas continué l'itinéraire « officiel » qui comporte trois cols pour terminer à Menton car seul Nice a une agence de location de voiture qui nous permettra de remonter jusqu'à Thonon pour y laisser la voiture. Par train cela prendrait une journée entière avec plusieurs changements, et de plus certains trains n'acceptent que les vélos démontés.

Pour cette dernière journée facile, nous grimperons juste le col de Saint Martin à 1500 m d'altitude seulement.

Après Saint Martin de Vésubie nous quittons la route des Grandes Alpes et empruntons ensuite une route qui surplombe celle fort fréquentée et directe qui va à Nice, en remontant sur Lantosque et Levens, beaucoup plus calme (mais ça monte quand même encore).

Dernier pique-nique au calme (pissaladière et tarte tropézienne miam !) avant de rentrer dans Nice et son trafic. Des pistes cyclables mais ce n'est pas évident de les rejoindre. Il fait nuageux, nous rejoignons la Promenade des Anglais pour la photo « finish », pas mécontents d'en avoir fini. Beaucoup de monde, nous

sommes samedi ; après 5 km nous arrivons à notre hôtel.

Et voilà la semaine est terminée ! Trois mots pour résumer cette aventure : beau, chaud et costaud.

Evidemment c'est magnifique, on en prend plein les yeux pendant une semaine, chaque jour on découvre un autre massif, un autre sommet à gravir, d'autres lacets à descendre...



### Petite mousse et tarte aux myrtilles ... réussite pour la Route des Alpes

Nous avons eu de la chance avec la météo, pas de pluie sur le vélo, très chaud mais au moins nous n'avons pas eu froid (la semaine d'après il a neigé au-dessus de 2000 m). Et costaud parce que c'est la montagne ! Certes le kilométrage n'est pas important mais il faut quand même enchaîner durant sept jours l'ascension de plusieurs grands cols, avec quelques kilos de bagages.

Que la montagne est belle !

Reportage complet sur

<http://chouchou-et-philou.skynetblogs.be/>

Christel