



ITINÉRAIRE du 49^{ème} Tour Cycliste International du Haut Var-Matin

1^{ère} étape Le Cannet des Maures / St Paul en Forêt 153,7 Kms

Kilomètres			ITINÉRAIRE 153,7 Kms	Horaires		
à parcourir	parcourus	itinéraire		45 km/h	40 km/h	38 km/h
			Le Cannet des Maures "centre ville"	13:00:00	13:00:00	13:00:00
			Défilé fictif de 5 km 300 jusqu'au KM 0 Place de la libération - Rue du Lavoir - Chemin de Causseraine - D 558-			
153,7	0,0	D 558	Château Reillane KM 0	13:10:00	13:10:00	13:10:00
149,7	4,0	D48	A gauche direction Vidauban	13:15:20	13:16:00	13:16:19
141,3	12,4	D72	A droite plan de la tour (le revest)	13:26:32	13:28:36	13:29:35
138,1	15,6	D72	Pond étroit passage sur une file	13:30:48	13:33:24	13:34:38
134,7	19,0	D72	cote du Revest sur 6km 4a8%	13:35:20	13:38:30	13:40:00
125,8	27,9	D44	A gauche direction le Muy	13:47:12	13:51:51	13 54:03
121,5	32,2	D25	Prendre deux fois a gauche direction le Muy	13:52:56	13:58:18	14 00:51
112,5	41,2		A droite direction le Muy (ancienne route de st Maxime)	14:04:56	14:11:48	14:15:03
111,1	42,6	D 25	Descente rapide et sinueuse pont étroit passage su une file	14:06:48	14:13:54	14:17:16
108,1	45,6	D25	Entrer le Muy rond point 2°sor ie	14:10:48	14:18:24	14:22:00
107,5	46,2	D254	A gauche direction la Motte (ralentisseurs)	14:11:36	14:19:18	14:22:57
104,7	49,0	D254	Entre la Motte	14:15:20	14:23:30	14:27:22
104,4	49,3	D9	Prendre a gauche direction les Arcs cote de la Motte 13% sur 1 km	14:15:44	14:23:57	14:27:51
102,7	51,0	D54	Prendre a droite direction Fayence	14:18:00	14:26:30	14:30:32
100,8	52,9	D54	Prendre a droite direction la Motte	14:20:32	14:29:21	14:33:32
98,4	55,3	D54	Entrer la Motte traversé du village	14:23:44	14:32:57	14:37:19
95,4	58,3	D 47	Rond point 2°sortie direction Bagnols en Foret (pied du col du Blavet 7%)	14:27:44	14:37:27	14:42:03
85,8	67,9	D 47	Sommet du col du Blavet GPM 3° cat	14:40:32	14:51:51	14 57:13
80,7	73,0	D47	Entrer Bagnols en Foret pont étroit cote de Bagnols 6%	14:47:20	14:59:30	15 05:16
80,2	73,5	D4	Prendre a gauche direction ST Paul en foret	14:48:00	15:00:15	15 06:03
76,7	77,0	D4	Sor ie bagnols direction st Paul en foret (zone de ravitaillement)	14:52:40	15:05:30	15:11:35
74,7	79,0	D4	Entrer ST Paul en Foret	14:55:20	15:08:30	15:14:44
73,9	79,8	D4	Passage ligne en sens inverse	14:56:24	15:09:42	15:16:00
73,6	80,1	D4	Prendre a droite direction Fayence	14:56:48	15:10:09	15:16:28
69,4	84,3	D562	Prendre a droite direction Grasse	15:02:24	15:16:27	15:23:06
65,2	88,5	D562	Rond point 2°sortie direction Grasse	15:08:00	15:22:45	15:29:44
61,9	91,8		A gauche chemin du Docteur Chambarot (pied du mur de Montauroux 20%)	15:12:24	15:27:42	15:34:57
59,3	94,40	D37	Sommet du mur de Montauroux centre du village	15:15:52	15:31:36	15:39:03
58,7	95,0	D37	Direction Callian	15:16:40	15:32:30	15:40:00
57,1	96,6	D56	A gauche direction Callian centre du village descente rapide et sinueuse	15:18:48	15:34:54	15:42:32
54,1	99,6	D256	A droite direction Fayence	15:22:48	15:39:24	15:47:16
53,7	100,0	D19	Rond point 1° a droite direc ion Fayence	15:23:20	15:40:00	15:47:54
50,5	103,2		A droite Chemin des termes pied du mur de fayence passage 20%	15:27:36	15:44:48	15 52:57
49,9	103,8	D563	sommet du mur de fayence - a gauche direc ion Seillans GPM 2°cat	15:28:24	15:45:42	15 53:54
49,4	104,3	D563	Descente rapide et sinueuse sur 1km7	15:29:04	15:46:27	15 54:41
47,5	106,2	D19	Rond point 2° a droite direc ion Seillans	15:31:36	15:49:18	15 57:41
43,8	109,9	D19	Entrer seillans prendre a gauche direction Draguignan " Sprint Moise Puginier"	15:36:32	15:54:51	16 03:32
37,3	116,4	D562	Entrer seillans en Broves prendre a gauche direction Fayence	15:45:12	16:04:36	16:13:47
36,3	117,4	D55	Prendre a droite direction ST Paul en Foret	15:46:32	16:06:06	16:15:22
33,3	120,4	D4	Pont étroit cote de ST Paul en Foret 5%	15:50:32	16:10:36	16:20:06
32	121,7	D4	Entrer ST Paul en Foret	15:52:16	16:12:33	16:22:09
31	122,7	D4	1° Passage ligne d'arrivee " sprint"	15:53:36	16:14:03	16:23:44
29,7	124,0	D56	A gauche direction Montauroux (les terres Blanches)	15:55:20	16:16:00	16:25:47
21,4	132,3	D562	Rond point 3°sortie direction Fayence	16:06:24	16:28:27	16:38:54
20,4	133,3	D19	Rond point direc ion Fayence	16:07:44	16:29:57	16:40:28
17,4	136,3	D19	Entrer Fayence	16:11:44	16:34:27	16:45:13
16,6	137,1	D19	Rond point 3°sortie direction Seillans	16:12:48	16:35:39	16:46:28
12,9	140,8	D19	Entrer Seillans	16:17:44	16:41:12	16 52:19
12,2	141,5	D53	Prendre a gauche direction Draguignan "Sprint Moise Puginier"	16:18:40	16:42:15	16 53:25
7,4	146,3	D53	Entrer Broves en seillans	16:25:04	16:49:27	17 01:00
6,7	147,0	D562	Prendre a gauche direction Fayence	16:26:00	16:50:30	17 02:06
6,2	147,5	D55	Prendre a droite direction ST Paul en Foret	16:26:40	16:51:15	17 02:54
3,9	149,8	D55	debut cote de ST Paul en Foret	16:29:44	16:54:42	17 06:32
1,9	151,8	D55	Entrer ST Paul en Foret	16:32:24	16:57:42	17 09:41
0	153,7		ARRIVEE ST PAUL EN FORET	16:34:56	17:00:33	17:12:41