

TOUR DES ALPES-MARITIMES ET DU VAR 2020 / ÉTAPE N°1 : LE CANNET - GRASSE

Kilomètres			ITINÉRAIRE 186,8 kms	Horaires		
à parcourir	parcourus	itinéraire		35 km/h	38 km/h	41 km/h
			LE CANNET - Salle de la Palestre - Avenue Pompidou	11:00:00	11:00:00	11:00:00
			Défilé fictif sur 8,900 kms jusqu'au Km 0			
			100 m prendre à droite chemin de l'Aubarède			
			Rond point 3ème à droite - Chemin de Carimai D809			
			Rond point 3ème à droite - Direction Pégomas - Av de la Borde D809			
			A droite sur D9 Avenue de la Borde			
			Rond point 2ème à droite - Avenue Michel Jourdan - D9			
			Rond point - 2ème à droite D1109 - Chemin de Laval (Cimetière sur la gauche)			
			Rond point - 1ère à droite direction Pégomas (Pépinière Orso) - D1009			
			Rond point - 3ème à droite direction Pégomas - Chemin de la Levade			
			Rond point - 3ème à droite direction Pégomas - D1009			
			Rond point - 2ème sortie à droite direction Pégomas			
			Rond point - 2ème sortie à droite direction Pégomas D1009			
			Rond point - 2ème sortie à droite D109A			
186,8	0,0	D9	Au niveau de l'arrêt de bus Llau Dt Le Capri - DÉPART RÉEL	11:15:00	11:15:00	11:15:00
185,8	1	D9	Entrée MOULIN-VIEUX (giratoire dangereux)	11:16:43	11:16:35	11:16:28
185,2	1,6	D9	Rond point - 1ère à droite direction Grasse	11:17:45	11:17:32	11:17:20
184,8	2	D609	Tout droit direction Grasse	11:18:26	11:18:09	11:17:56
182,3	4,5	D609	Entrée SAINT JACQUES	11:22:43	11:22:06	11:21:35
180,6	6,2	D609	Rond point tout droit	11:25:38	11:24:47	11:24:04
180,5	6,3	D2562	Rond point 4ème à droite - Direction Peymeinade	11:25:48	11:24:57	11:24:13
178,3	8,5	D2562	Rond point 2ème à droite - Direction Draguignan - Entrée PEYMEINADE	11:29:34	11:28:25	11:27:26
175	11,8	D2562	Entrée VAL DE TIGNET	11:35:14	11:33:38	11:32:16
173,5	13,3	D2562	Direction Draguignan (Descente sinieuse sur 2,5 kms)	11:37:48	11:36:00	11:34:28
170,6	16,2	D562	DÉPARTEMENT DU VAR	11:42:46	11:40:35	11:38:42
168,6	18,2	D94	Prendre à gauche direction Tanneron	11:46:12	11:43:44	11:41:38
164,2	22,6	D94	2 ponts consécutifs étroits - Passage sur 1 file Début GPM TANNERON (Montée Marjorie + Tanneron)	11:53:44	11:50:41	11:48:04
161,5	25,3	D38	Tout droit direction Lac de Saint Cassien - Descente Marjorie sinieuse et dangereuse	11:58:22	11:54:57	11:52:01
160,5	26,3	D38	Passage sur 1 file sur les 2 ponts étroits	12:00:05	11:56:31	11:53:29
160,4	26,4	D38	Montée des Marjories (GPM TANNERON)	12:00:15	11:56:41	11:53:38
157,9	28,9	D38	GPM TANNERON	12:04:32	12:00:38	11:57:17
157,8	29	D38	Descente dangereuse et sinieuse sur 5 kms	12:04:43	12:00:47	11:57:26
153,1	33,7	D37	Prendre à droite direction Fayence	12:12:46	12:08:12	12:04:19
149,8	37	D37	Rond point 2ème à droite - Direction Montauroux	12:18:25	12:13:25	12:09:09
148,9	37,9	D37	Montée de MONTAUROUX	12:19:58	12:14:50	12:10:28
147,2	39,6	D37	Entrée de MONTAUROUX	12:22:53	12:17:31	12:12:57
146,6	40,2	D37	Prendre à droite - Pied du mur de Montauroux	12:23:55	12:18:28	12:13:50
143,6	43,2	D56	Entrée CALLIAN	12:29:03	12:23:12	12:18:13
143,4	43,4	D56	Passage étroit centre ville - Descente étroite et dangereuse (2,5 kms)	12:29:24	12:23:31	12:18:31
140,9	45,9	D256	Rond point 1ère à droite - Direction Fayence	12:38:41	12:27:28	12:22:10
140	46,8	D19	A droite direction Fayence	12:35:13	12:28:53	12:23:29
137,4	49,4	Ch. Cal	A droite chemin du Terme - Mur de Fayence	12:39:41	12:33:00	12:27:17
136,8	50	Ch. Cal	Chemin des Termes - Entrée FAYENCE	12:40:43	12:33:57	12:28:10
136,3	50,5	Ch. Cal	A gauche direction centre ville	12:41:34	12:34:44	12:28:54
135,8	51	D19	Descente dangereuse sur 2 kms	12:42:25	12:35:31	12:29:38
134,4	52,4	D19	1ère à droite direction Seillans	12:44:49	12:37:44	12:31:41
130,7	56,1	D19	Entrée SEILLANS	12:51:10	12:43:34	12:37:06
130	56,8	D53	A gauche direction Saint Paul en Forêt	12:52:22	12:44:41	12:38:07
129,9	56,9	D53	SPRINT MOÏSE PUGNIER	12:52:32	12:44:50	12:38:16
124,2	62,6	D19	Entrée BROVÈS EN SEILLANS	13:02:18	12:53:50	12:46:36
123,8	63	D562	À gauche - Direction Saint Paul en Forêt	13:03:00	12:54:28	12:47:11
123,2	63,6	D55	Prendre à droite	13:04:01	12:55:25	12:48:04
119	67,8	D55	Entrée SAINT PAUL EN FORÊT	13:11:13	13:02:03	12:54:13
118,6	68,2	Ch. Cal	À gauche - Mur de la Verrerie	13:11:54	13:02:41	12:54:48
118,4	68,4	D55	A gauche centre village	13:12:15	13:03:00	12:55:06
118,3	68,5	D4	A droite direction Bagnols en Forêt	13:12:25	13:03:09	12:55:14
116,8	70	D56	A gauche direction Callian	13:15:00	13:05:31	12:57:26
112,8	74	D56	GOLF DES TERRES BLANCHES	13:21:51	13:11:50	13:03:17
108,6	78,2	D56	RAVITAILLEMENT - Rond point 2ème à droite direction Callian	13:29:03	13:18:28	13:09:26
105,9	80,9	D56	Entrée CALLIAN	13:33:41	13:22:44	13:13:23
102,2	84,6	D37	A gauche Route de Mons	13:40:01	13:28:34	13:18:48
97,9	88,9	D96	A droite direction Saint Cézaire - Descente étroite et sinieuse	13:47:23	13:35:21	13:25:05
97,7	89,1	D656 - D105	DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES	13:47:44	13:35:40	13:25:23
92,7	94,1	D5	A gauche direction Saint Vallier de Thiey	13:56:18	13:43:34	13:32:42
87,5	99,3	D5	GPM - Sommet du col de Lecque	14:05:13	13:51:47	13:40:19
84,5	102,3	D5	Entrée SAINT VALLIER DE THIEY	14:10:22	13:56:31	13:44:42
83,2	103,6	D6085	A droite direction Grasse	14:12:35	13:58:34	13:46:36
82,3	104,5	D4	A droite direction Cabris	14:14:08	13:59:59	13:47:55
75,3	111,5	D4	Entrée CABRIS	14:26:08	14:11:02	13:58:10
74,9	111,9	D4	Rond point à gauche direction GRASSE	14:26:49	14:11:40	13:58:45
73,8	113	D11	3ème sortie à gauche direction Route des 3 ponts	14:28:42	14:13:24	14:00:21
68,7	118,1	D6085	Avenue Honoré Lions - Direction Dignes	14:37:27	14:21:28	14:07:49
68,2	118,6	D6085	SPRINT - 1er Passage sur la ligne d'arrivée	14:38:18	14:22:15	14:08:33
68,1	118,7	D111	A droite Ttes directions (descente sinieuse et dangereuse)	14:38:28	14:22:24	14:08:42
65,4	121,4	D2085	A gauche direction Magagnosc - Avenue Victoria	14:43:06	14:26:40	14:12:39
63	123,8	D2085	Entrée MAGAGNOSC	14:47:13	14:30:28	14:16:10
60,8	126	D2085	Entrée PRÉ DU LAC	14:50:59	14:33:56	14:19:23
60,6	126,2	D2085	2ème à droite - Route de Nice	14:51:20	14:34:15	14:19:40
60,3	126,5	D2085	2ème à droite - Route de Nice	14:51:51	14:34:43	14:20:07
58,5	128,3	D2085	Entrée LE ROURET	14:54:56	14:37:34	14:22:45
58,1	128,7	D2085	Rond point tout droit direction La Colle sur Loup	14:55:37	14:38:12	14:23:20
56,1	130,7	D7	A gauche direction La Colle sur Loup	14:59:02	14:41:21	14:26:15
54,8	132	D7	Entrée ROQUEFORT LES PINS	15:01:16	14:43:24	14:28:10
50,6	136,2	D6	Tout droit direction La Colle sur Loup	15:08:28	14:50:02	14:34:18
48,9	137,9	D107	Rond point 3ème sortie à droite direction Saint Paul	15:11:23	14:52:43	14:36:48
47,3	139,5	D107	A droite puis 2ème droite direction Saint Paul de Vence	15:14:08	14:55:15	14:39:08
46,7	140,1	D7D	Entrée SAINT PAUL DE VENCE	15:15:09	14:56:12	14:40:01
44,1	142,7	D7D	Rond point 2ème à gauche direction Fondation Maeght - Chemin des Trious	15:19:37	15:00:18	14:43:49
43,5	143,3	Ch. Cal	Tout droit Chemin des Gardettes	15:20:38	15:01:15	14:44:42
43,1	143,7	Ch. Cal	Tout droit Chemin des Gardettes	15:21:20	15:01:53	14:45:17
42,8	144	Ch. Cal	Tout droit Chemin des Gardettes	15:21:50	15:02:21	14:45:43
42,5	144,3	Ch. Cal	A droite Chemin de la Sine	15:22:21	15:02:50	14:46:10
42,2	144,6	Ch. Cal	A gauche Chemin de la Sine	15:22:52	15:03:18	14:46:36
41,3	145,5	Ch. Cal	Tout droit Chemin de la Sine	15:24:25	15:04:43	14:47:55
40,5	146,3	Ch. Cal	Tout droit Chemin de la Sine	15:25:47	15:05:59	14:49:05
39,8	147	Ch. Cal	Rond point 2ème sortie en face - Chemin de la Sine	15:26:59	15:07:05	14:50:07
39,5	147,3	D2210	Rond Point 3ème sortie à gauche - Direction Tourrettes sur Loup	15:27:30	15:07:34	14:50:33
37,2	149,6	M2210	Entrée TOURRETTES SUR LOUP	15:31:26	15:11:12	14:53:55
36,7	150,1	M2210	SPRINT TOURRETTES SUR LOUP	15:32:18	15:11:59	14:54:39
28,6	158,2	D6	A gauche - Direction Nice - Route de la Colle	15:46:11	15:24:46	15:06:30
18,4	168,4	D7	A droite - Direction Roquefort/Le Rouret/Grasse	16:03:40	15:40:53	15:21:26
14,9	171,9	D7	Entrée Roquefort les Pins	16:09:40	15:46:24	15:26:33
13,4	173,4	D7	Entrée Le Rouret	16:12:14	15:48:46	15:28:45
13,1	173,7	D2085	A droite sur Avenue de Nice	16:12:45	15:48:28	15:28:29
11,1	175,7	D2085	Rond point - 2ème sortie en face	16:16:11	15:51:37	15:31:25
9,5	177,3	D2085	Entrée PRÉ DU LAC	16:18:55	15:54:09	15:33:45
8,7	178,1	D2085	Rond point - 2ème sortie en face	16:20:18	15:55:24	15:34:54
8,4	178,4	D2085	Rond point - 3ème sortie à gauche - Direction Grasse	16:20:48	15:55:52	15:35:20
8,2	178,6	D2085	Entrée MAGAGNOSC	16:21:09	15:56:11	15:35:38
4,9	181,9	D2085	Entrée GRASSE	16:26:48	16:01:24	15:40:28
2,9	183,9	D6085	A droite - Direction St Vallier / Dignes	16:30:14	16:04:33	15:43:23
0	186,8	D6085	ARRIVÉE GRASSE ESPACE ALTITUDE 500	16:35:12	16:09:08	15:47:38