

Kilomètres		Itinéraire	ITINÉRAIRE 184,3 KM	Horaires		
à parcourir	parcourus			39 km/h	42 km/h	45 km/h
		Départ Palais des Congrès de St Raphaël				
		D559	Départ Palais des Congrès	10:40:00	10:40:00	10:40:00
		D559	À gauche Boulevard Raymond Poincaré	10:40:00	10:40:00	10:40:00
		D559	À gauche Boulevard Raymond Poincaré	10:40:11	10:40:11	10:40:10
		D559	Rond Point - 2ème sortie sur D559 Bd Raymond Poincaré (centre ville)	10:40:47	10:40:46	10:40:42
		D559	Rond Point 2ème sortie	10:42:00	10:41:56	10:41:46
		D559	Suivre à gauche	10:44:43	10:44:31	10:44:07
		Rue Leon Basso	Tourner à droite sur Rue Léon Basso	10:47:55	10:47:34	10:46:54
		Rue de la Liberté	Rester à droite	10:51:09	10:50:39	10:49:42
		Rue de Châteaudun	Tourner à gauche sur place de Châteaudun	10:54:36	10:53:56	10:52:42
		Avenue de Valescure	Tourner à droite sur Avenue de Valescure	10:58:18	10:57:27	10:55:54
		D37	Rond-Point du souvenir français-2ème sortie	11:02:30	11:01:27	10:59:33
		D37	Rond-point - 1ère sortie à droite direction centre ville - Ch de l'enclos	11:07:27	11:06:09	11:03:50
		D37	Croisement chemin Aurélien	11:13:17	11:11:42	11:08:54
184,3	0	D100 Bd du Cercéon	DÉPART RÉEL	11:19:07	11:17:15	11:13:58
184,0	0,3	Ch Aurélien	Rond-point 2ème sortie tout droit	11:19:34	11:17:41	11:14:22
183,7	0,6	D100 Av André Léotard	Rond-point 2ème sortie tout droit	11:20:01	11:18:07	11:14:46
183,1	1,2		Rond-point 2ème sortie tout droit	11:20:56	11:18:59	11:15:34
182,8	1,5		Rond-point 2ème sortie tout droit	11:21:23	11:19:25	11:15:58
182,3	2,0		Rond-point 2ème sortie tout droit	11:22:09	11:20:08	11:16:38
181,8	2,5	DN7 Av de l'Europe	Rond-point 2ème sortie tout droit	11:22:55	11:20:51	11:17:18
181,3	3,0	D100A Av Lucie Cousturier Direction Draguignan	Rond-point 2ème sortie tout droit	11:23:41	11:21:34	11:17:58
180,0	4,3	D4 Rue des Combattats en Afn	Rond-point 2ème sortie à gauche	11:25:40	11:23:28	11:19:42
179,4	4,9	D4 Rue des Combattats en Afn	Rond-point 2ème sortie tout droit	11:26:35	11:24:20	11:20:30
179,1	5,2	DN7 Direction Saint-Tropez	Rond-point 2ème sortie à gauche	11:27:02	11:24:46	11:20:54
178,6	5,7	DN7 Av de Verdun Direction Théâtre le Forum	Serrer à droite	11:27:48	11:25:29	11:21:34
178,4	5,9	D8 Direction Saint-Aygulf	Rond-point 1ère sortie à droite	11:28:06	11:25:46	11:21:50
174,8	9,5	DN7 Direction Draguignan	Rond-point 1ère sortie à droite	11:33:38	11:31:01	11:26:38
173,6	10,7	D8 Direction Saint-Tropez	Rond-point 3ème sortie à gauche	11:35:28	11:32:46	11:28:14
169,0	15,3	D8 Rte du Col de Bougnon	Entrée Les Issambres	11:42:32	11:39:29	11:34:22
165,6	18,7	D8 Av du Mont Cabasse	Virages sinueux	11:47:45	11:44:27	11:38:54
163,8	20,5	D559 Direction Saint-Tropez	À droite	11:50:31	11:47:04	11:41:18
162,5	21,8	D559	Entrée Sainte-Maxime	11:52:30	11:48:58	11:43:02
161,4	22,9	D559	Rond-point 3ème sortie à gauche	11:54:11	11:50:34	11:44:30
157,1	27,2	D559	Rond-point 2ème sortie tout droit	12:00:49	11:56:52	11:50:15
156,9	27,4	D559	Rond-point 2ème sortie tout droit	12:01:05	11:57:07	11:50:29
155,6	28,7	D559	Rond-point 2ème sortie tout droit	12:03:04	11:59:01	11:52:13
154,8	29,5	D559	Entrée Grimaud	12:04:17	12:00:11	11:53:17
153,7	30,6	D559	Rond-point 2ème sortie tout droit	12:05:58	12:01:47	11:54:45
151,3	33,0	D559	Rond-point 2ème sortie tout droit	12:09:39	12:05:17	11:57:57
150,7	33,6	D559	Rond-point 3ème sortie à gauche	12:10:34	12:06:09	11:58:45
148,9	35,4	D98 Direction Cogolin	Serrer à droite	12:13:20	12:08:46	12:01:09
148,0	36,3	D98	Rond-point 2ème sortie tout droit	12:14:43	12:10:04	12:02:21
147,4	36,9	D98	Rond-point 2ème sortie tout droit	12:15:38	12:10:56	12:03:09
145,6	38,7	D98	Rond-point 1ère sortie tout droit	12:18:24	12:13:33	12:05:33
145,4	38,9	D98 Direction Toulon Hyères	Rond-point 2ème sortie à gauche	12:18:42	12:13:50	12:05:49
145,3	39,0	D98	Entrée de la zone de collecte de déchets	12:18:51	12:13:58	12:05:57
145,1	39,2	D98	Fin de la zone de déchets	12:19:09	12:14:15	12:06:13
137,3	47,0	D98	Entrée La Môle	12:31:08	12:25:39	12:16:37
137,0	47,3	D98 Direction Toulon Hyères	Rond-point tout droit	12:31:35	12:26:05	12:17:01
136,2	48,1	D98	SPRINT CRÉDIT AGRICOLE	12:32:48	12:27:15	12:18:05
124,2	60,1	D98 Direction Toulon Hyères	Tout droit	12:51:15	12:44:47	12:34:05
120,6	63,7	D559 Direction Saint-Tropez	Rond-point 2ème sortie à gauche	12:56:47	12:50:02	12:38:53
119,5	64,8	D559 Direction Bormes-les-Mimosas	Ilot central - Rond point 1ère sortie tout droit	12:58:28	12:51:38	12:40:21
118,7	65,6	D559	Entrée Bormes-les-Mimosas - Terre plein central	12:59:41	12:52:48	12:41:25
118,6	65,7	Ch du Content - Direction Ecole Jean Moulin	À droite, serrez à gauche	12:59:50	12:52:56	12:41:33
117,9	66,4	Ch des Vignerons	Prendre rond-point sur la gauche à contresens	13:00:54	12:53:57	12:42:29
117,3	67,0	Rte de Cabasson	À droite (panneau stop)	13:01:49	12:54:49	12:43:17
113,8	70,5	D42A Direction La Londe les Maures	À droite	13:07:12	12:59:55	12:47:57
109,5	74,8	D42A Direction La Londe Centre-ville	À gauche	13:13:48	13:06:12	12:53:41
107,3	77,0	D42A Direction La Londe Centre-ville	Rond-point 1ère sortie tout droit (DJ)	13:17:11	13:09:24	12:56:37
106,9	77,4		Rond-point 1ère sortie à droite	13:17:47	13:09:59	12:57:09
106,6	77,7	Bd Louis Bernard	Au feu à gauche	13:18:14	13:10:25	12:57:33
106,3	78,0		Zone de collecte de déchets	13:18:41	13:10:51	12:57:57
106,1	78,2		Fin de zone de collecte de déchets	13:18:59	13:11:08	12:58:13
106,0	78,3	Ch du Pansard	À droite	13:19:08	13:11:16	12:58:21
105,9	78,4		Zone de ravitaillement	13:19:17	13:11:24	12:58:29
105,5	78,8		Fin de la zone de ravitaillement	13:19:53	13:11:59	12:59:01
105,5	78,8		Zone de collecte de déchets	13:19:53	13:11:59	12:59:01
105,3	79,0		Fin de zone de collecte de déchets	13:20:11	13:12:16	12:59:17
104,0	80,3	D42E Direction Toulon Hyères	Rond-point 3ème sortie à gauche	13:22:10	13:14:10	13:01:01
103,3	81,0	D559 Direction Hyères	Rond-point 3ème sortie à gauche	13:23:14	13:15:11	13:01:57
101,2	83,1	D559 Direction Hyères	À gauche	13:26:27	13:18:15	13:04:45
100,5	83,8	D12 Direction Saint-Tropez	Rond-point 2ème sortie à gauche	13:27:31	13:19:16	13:05:41
98,7	85,6	D12	Entrée Les Salins - Commune de Hyères	13:30:17	13:21:53	13:08:05
98,5	85,8	D12	Rond-point 1ère sortie tout droit	13:30:35	13:22:10	13:08:21
98,3	86,0	D42 Direction L'Aiguade/Hyères	À droite	13:30:53	13:22:27	13:08:37
96,4	87,9	D42	Entrée L'Aiguade	13:42:02	13:33:02	13:18:17
96,3	88,0	D42	Rond-point 2ème sortie tout droit	13:42:11	13:33:10	13:18:25
95,5	88,8	D42	Rond-point 2ème sortie tout droit	13:43:24	13:34:20	13:19:29
95,4	88,9	D42	Rond-point 2ème sortie tout droit	13:43:33	13:34:28	13:19:37
92,9	91,4	D42	Rond-point 3ème sortie à gauche	13:47:23	13:38:07	13:22:57
92,5	91,8	D42 Direction Carqueiranne	Rond-point 1ère sortie à droite	13:47:59	13:38:42	13:23:29
90,7	93,6	D42	Entrée L'Almanarre	13:50:45	13:41:19	13:25:53
90,6	93,7	D559 Direction Toulon	Rond-point 2ème sortie à droite	13:50:54	13:41:27	13:26:01
86,7	97,6	D559	Entrée Carqueiranne	13:56:53	13:47:09	13:31:13
86,5	97,8	D559 Direction Carqueiranne Centre-Ville	Rond-point 2ème sortie tout droit	13:57:11	13:47:26	13:31:29
86,1	98,2	D559 Direction Toulon par la côte	Rond-point 2ème sortie tout droit	13:57:47	13:48:01	13:32:01
85,4	98,9	D559	Rond-point 2ème sortie tout droit	13:58:51	13:49:02	13:32:57
83,0	101,3	D76 Route de la Moutonne	Rond-point 1ère sortie à droite	14:02:32	13:52:32	13:36:09
80,5	103,8	D76 Chemin de l'Estagnol	À gauche - Terre plein central	14:06:22	13:56:11	13:39:29
80,2	104,1	D76 Chemin de l'Estagnol	Rond point 2ème sortie tout droit	14:06:49	13:56:37	13:39:53
79,9	104,4	D76 Chemin de l'Estagnol	Rond point 3ème sortie en face	14:07:16	13:57:03	13:40:17
79,4	104,9	D98 - Direction La Garde	Rond point 2ème sortie à gauche	14:08:02	13:57:46	13:40:57
75,8	108,5	D29 - Direction La Crau	À droite	14:13:34	14:03:01	13:45:45
73,0	111,3		Entrée La Crau	14:17:52	14:07:06	13:49:29
72,7	111,6		Passage à niveau - Terre-plein central - Rond point tout droit	14:18:19	14:07:32	13:49:53
72,6	111,7		Rond-point tout droit	14:18:28	14:07:40	13:50:01
72,4	111,9		Rond-point tout droit	14:18:46	14:07:57	13:50:17
72,3	112,0	Av de la 1ère DFL - Direction A57	À gauche	14:18:55	14:08:05	13:50:25
71,7	112,6	D554 Av du 8 mai 1945	Rond-point 3ème sortie à gauche	14:19:50	14:08:57	13:51:13
71,4	112,9		Rond-point 2ème sortie tout droit	14:20:17	14:09:23	13:51:37
71,3	113,0	D554 Direction La Farlède	Rond-point 2ème sortie tout droit	14:20:26	14:09:31	13:51:45
70,8	113,5		J11 - Serrer à droite	14:21:12	14:10:14	13:52:25
70,2	114,1	D554E Ch de Hyères	Rond-point 1ère sortie à droite	14:22:07	14:11:06	13:53:13
68,6	115,7	D258 Ch de Maraval	Rond-point 1ère sortie à droite	14:24:34	14:13:26	13:55:21
68,1	116,2		Tout droit	14:25:20	14:14:09	13:56:01
67,7	116,6	D581 Av de Beaulieu	À gauche	14:25:56	14:14:44	13:56:33
66,0	118,3		Entrée Solliès-Pont	14:28:32	14:17:13	13:58:49
65,2	119,1		Rond-point 2ème sortie tout droit	14:29:45	14:18:23	13:59:53
65,1	119,2	Av des Palmiers	Rond-point 2ème sortie tout droit	14:29:54	14:18:31	14:00:01
64,8	119,5	D458	Serrer à droite, À droite - Terre plein central	14:30:21	14:18:57	14:00:25
64,7	119,6	D554	Rond-point 2ème sortie à gauche - Serrer à gauche	14:30:30	14:19:05	14:00:33
64,0	120,3	D554	Rond-point 2ème sortie tout droit	14:31:34	14:20:06	14:01:29
63,9	120,4		Zone de collecte de déchets	14:31:43	14:20:14	14:01:37
63,7	120,6		Fin de zone de collecte de déchets	14:32:01	14:20:31	14:01:53
63,1	121,2	D554	Entrée Solliès-Toucas	14:32:56	14:21:23	14:02:41
58,3	126,0		Entrée Belgentier	14:40:19	14:28:24	14:09:05
54,7	129,6		Entrée Méounes-les-Montrieux	14:45:51	14:33:39	14:13:53
53,5	130,8	D202 Direction Signes	À gauche	14:47:41	14:35:24	14:15:29
46,6	137,7	D2 Direction Signes	À gauche - GPM 3 MAXI BAZAR	14:58:17	14:45:29	14:24:41
44,4	139,9		Entrée Signes	15:01:40	14:48:41	14:27:37
43,3	141,0		Rond-point 2ème sortie tout droit	15:03:21	14:50:17	14:29:05
42,3	142,0		Rond-point 1ère sortie à droite	15:04:53	14:51:44	14:30:25
37,3	147,0	D402	Rond-point 3ème sortie à gauche	15:12:34	14:59:02	14:37:05
33,9	150,4	D402	SPRINT CRÉDIT AGRICOLE	15:17:47	15:04:00	14:41:37
32,8	151,5	DN8 Rte des Hauts du Camp	À gauche	15:19:28	15:05:36	14:43:05
25,6	158,7	DN8 Rte de Marseille	Entrée Le Beausset	15:30:32	15:16:07	14:52:41
24,3	160,0	DN8 Av des Anciens Combattants d'Indochine	Rond-point 3ème sortie tout droit suivi de terre-pleins centraux	15:32:31	15:18:01	14:54:25
23,6	160,7	DN8 Route de Toulon	Rond-point 2ème sortie tout droit	15:33:55	15:19:02	14:55:21
21,5	162,8	DN8 Rte de Marseille	Entrée Sainte-Anne d'Evenos	15:36:48	15:22:06	14:58:09
20,9	163,4	DN462 Direction Evenos	À gauche	15:37:43	15:22:58	14:58:57
14,8	169,5	D462 Rte du Broussan				