

TOUR
2014*Le guide
le plus complet*

// Les étapes // Les équipes
 // Les favoris // Les vélos
 // Les horaires de passage



LA CARTE
EN POSTER




Les étapes commentées
par Romain Bardet



Poids de forme
**Perdez 2 kilos
 en une semaine
 sans effort**

Essai exclusif
**le nouveau S-Works
 Tarmac de Contador**

Spécial
Montagne

- > **Izoard : un col de légende**
- > **Travaillez la puissance en montée**
- > **5 parcours de rêve en montagne**
- > **Portrait du vélo d'un grimpeur du Tour**

BULLS
THE RIDE YOU WANT

ALPINE HAWK TEAM



Cadre: carbon fibre, monocoque **Fourche:** carbon-fibre, lite fork, 15 mm through axle
Dérailleur avant: Shimano Dura Ace Di2 22-speed **Jeu de pédalier:** Shimano Dura Ace, 53 / 39T – PRESS Fit **Freins:** Shimano Freeza, hydraulic disc 160 / 140 mm **Cintre/potence:** FSA K-Force Ergo / FSA Energy **Selle/tige de selle:** Fizik Arione 00 / FSA SL-K Di2 **Jantes:** BULLS RR-21 D LITE **Pneus:** Schwalbe One, 25 mm Folding **Poids:** ca. 7,6 Kg

www.bulls.fr



4349€

Prix public TTC conseillé



BULLS, marque exclusive Veloland
Liste des revendeurs: www.veloland.com

RÉDACTION

Tél.: 01 41 33 37 37

Email: le.cycle@motorpresse.frPour joindre un rédacteur par email: premonnom@motorpresse.fr**Rédacteur en chef:** Yves Blanc**Assistante:** Annie Moudze**Rédacteurs:** Frédéric Iehl, Frédéric Pondevie, Cédric Leroy**Directeur artistique:** Christophe Lassaut**Première maquettiste:** Valérie Fin**Assistée de:** Bertrand Debray**Premier secrétaire de rédaction:** Cédric Leroy**Secrétaire de rédaction:** Hélène Saint-Marc**Photographes:** F. Berry, E. Vallée**Cartographe:** Thierry Florentin**Ont collaboré à ce numéro:**

Damien Galtier, Jean-Denis Gely, Frédéric Millet, Pascal Rivat, Antoine Vayer, Jean-Paul Vespini, Julien Pessac

Correspondants régionaux:

Guy Gavroy (Alsace), Marc Bruno (Aquitaine), Régis Delpéuch (Auvergne), Michel Bouton (Bourgogne), Éric Le Balch (Bretagne), Stéphane Magnoux (Centre), Philippe Bouillon (Champagne-Ardenne), Christian Petroz (Dauphiné-Savoie), Florent Thévenin (Franche-Comté), Frédéric Pondevie (Île-de-France), Jean-Denis Gely (Languedoc-Roussillon), Jean-Charles Verguet (Lorraine), Alain Bilès (Midi-Pyrénées), Denis Vanderbrugge (Nord, Belgique), André Gomez (Pays de la Loire), Raphaël Nappey (Picardie), Louis Delavault (Poitou-Charentes), Jean-Paul Vespini (PACA), Georges Polge (Rhône-Alpes), Fabrice Bluszez (Limousin), David Allais (Normandie), Noël Kruslin (Corse)

LE CYCLE édité par MOTOR PRESSE FRANCE

12, rue Rouget-de-Lisle

92442 Issy-les-Moulineaux Cedex

Tél.: 01 41 33 37 37 / Fax: 01 41 33 47 67

Pour joindre votre correspondant, composer le 01 41 33, puis les quatre chiffres à la suite de son nom.

DIRECTION**Présidente et directrice de la publication:** Guillemette Payen (37 13)**Directeur général adjoint:** Bruno Dussourt (37 13)**Assistante:** Sylviane Champion (37 13)**Directeur délégué Pôle Loisir:** Marc Lacoste (47 00)**PUBLICITE**pubjcyde@motorpresse.frPour joindre une personne par email: premon.nom@motorpresse.fr

Fax: 01 41 33 79 00

Directrice déléguée de la régie: Christine David (37 30)**Assistante:** Jocelyne Dujardin (37 31)**Directrice de publicité du Pôle Sport Endurance:** Isabelle Lefebvre (38 97)**Directrice de clientèle:** Isabelle Gomes (37 11)**Directrice de clientèle courses:** Isabelle Lamussé (38 73)**Assistante de publicité:** Nelly Salvado (47 39)**Chef de studio:** Thierry Dijon (59 89)**DIFFUSION ET PROMOTION****Directeur:** Denis Foisy**Directeur adjoint de la diffusion (abonnements):** Sébastien Bacchialoni**Abonnements et anciens numéros:**

LE CYCLE, 17, chemin des Boulangers, 78926 Yvelines Cedex 9

Tél.: 01 55 56 70 52 - Fax: +33 1 55 56 71 10

Email: abo@motorpresse.fr

Tarif abonnement France métropolitaine: 1 an, 12 numéros: 55 €

Abonnements pour la Belgique: EDIGROUP BELGIQUE Sprl

Service Abonnements - Bastion Tower, Étage 20 - Place du Champ-de-Mars 5

1050 BRUXELLES - BELGIQUE

Tél.: (0032) 70 233 304 - Mail: abobelgique@edigroup.org

Abonnements pour la Suisse: DYNAPRESSE - Service abonnements

38 AV VIBERT 1 227 CAROUGE - SUISSE

Tél.: 022 308 08 08 - abonnements@dynampresse.ch, www.dynampresse.ch

Autres destinations nous consulter: +33 1 55 56 70 52.

La référence ICS de Motor Presse France est FR58ZZZ395793.

Chef de produits abonnements: Véronique Da Silva Santos (37 91)**Directrice adjointe de la diffusion (ventes au numéro):** Khim Ly-Chhun (37 06)**Contact diffuseurs et dépositaires de Presse:** Hélène Dencausse (38 64)**Distribution:** Presstalis**FABRICATION****Directeur:** Hervé Rouher (38 58)**Chef de fabrication:** Bénédicte Larue (79 11)**Impression:** Rotolito Lombarda, Via Sondrio 3, 20096 Seggiano di Pioltello (MI)**PHOTOGRAVURE:**

Motorpresse: O. Aujean (47 96), C. Cherfan (47 97) et G. Lioret (47 83)

Motor Presse France est une filiale du groupe**Motor Presse International:****Présidents:** Dr. Volker Breid / Norbert Lehmann**CEO:** Dr. Volker Breid / Henry Allgaier**Numéro de commission paritaire:**

1215 K 83416

Dépôt légal: juin 2014**N° ISSN 0184-1238**

Course au poids ?

À l'approche du Tour de France, je souhaitais aborder l'article 1.3.019 du règlement de l'Union cycliste internationale concernant le poids minimal d'un vélo utilisé aussi bien par des coureurs professionnels que tout autre compétiteur prenant le départ d'une épreuve sous l'égide de l'UCI. Cette règle, qui a été mise en place pour apporter plus de sécurité au pratiquant, est en vigueur depuis l'an 2000. À cette époque, l'alu vivait sa fin de règne et le poids moyen d'un vélo sur le Tour descendait rarement sous le seuil des 8 kg. Cette norme fixant le poids minimal à 6,8 kg était considérée comme raisonnable. Depuis, des progrès considérables ont été réalisés dans la conception d'un vélo. En premier lieu, le carbone a supplanté l'aluminium. Le poids étant l'ennemi de la performance, les fabricants ont sensiblement allégé leurs produits, au point de proposer des cadres à 700 g. Depuis quelques saisons, les équipes pro reçoivent des vélos dont le

Les vélos des coureurs pro sont lestés pour être réglementaires

poids est bien inférieur à 6,8 kg. Nous avons d'ailleurs testé ces modèles, sans constater la moindre défaillance de fiabilité. Le vélo Specialized que nous testons ce mois-ci, et qu'Alberto Contador et Vincenzo Nibali utiliseront sur le Tour, en témoigne. Cet anachronisme en devient ubuesque, puisque les équipes usent de subterfuges pour lester les vélos pour être en conformité avec ce règlement. Aux dernières nouvelles, l'UCI souhaiterait actualiser ce poids et statuer sur l'homologation du frein à disque sur les vélos de compétition. Ce second dossier nous laisse plus perplexe quant à son adoption, compte tenu de notre expérience dans ce domaine.

**Suppléments Tour de France 2014**

Vous trouverez, au centre de ce magazine, le Guide du Tour de France bouclé au 2 juin, ainsi que la carte du Tour en poster.

Les coureurs du Tour de France emprunteront le passage de la Casse Déserte dans l'autre sens. Nous avons reconnu le col d'Izoard fin mai, juste après son ouverture. Une montée de légende dans les Hautes-Alpes!





Photo de couverture: Bruno Bade

ACTUS

- 06 Shopping spécial Tour de France
- 08 Shopping
- 10 Monde du vélo
- 20 50 km avec... Jean-Pierre Papin
- 22 Nouveautés Mavic
- 24 Nouveautés Pinarello
- 26 Nouveautés Canyon
- 28 Matos sur le Giro 2014

ESSAIS PRODUITS

- 34 Casque Kask Vertigo, pneus S-Works Turbo
- 36 Chaussures Pearl Izumi Pro Leader II, pneus Schwalbe One
- 38 Alimentation énergétique SIS Endurance Pack

ESSAIS ROUTE

- 40 S-Works Tarmac Dura-Ace
- 48 Colnago C60
- 56 Giant Propel Advanced 3

DOSSIER

- 63 Le vélo de montagne

ATELIER

- 72 Prendre ses mesures

PARCOURS

- 74 5 massifs, 5 circuits

COL DUR

- 88 Le col d'Izoard

RENDEZ-VOUS

- 94 Cycloportifs et cyclotouristes

VOS EXPLOITS

- 106 Bordeaux-Paris

CYCLOSPORT

- 111 Les épreuves de montagne

ÉQUIPEMENT

- 117 Les altimètres

SANTÉ

- 126 Maux de l'altitude

ENTRAÎNEMENT

- 128 Développer sa puissance

DIÉTÉTIQUE

- 132 Plan diét' sur une semaine

RÉGIONS

- 135 Toute l'actualité cycliste

COURRIER

- 160 Vous nous écrivez

DÉBAT

- 162 Êtes-vous satisfait du choix et du service proposés dans les magasins de vélos ?

Le prochain numéro du « Cycle » paraîtra le vendredi 1^{er} août



20 Interview de JPP à vélo !



40 Le S-Works Tarmac fait la une



Portrait-robot du vélo de grimpeur 63

Les cinq massifs français hors des sentiers battus 74



Le calendrier de l'été à la montagne 111



Sélection de 18 altimètres 117



Ce numéro comporte un encart abonnement page 3, un cahier de 40 pages « Tour de France 2014, le « Me » et un poster de la carte du Tour brochés entre les pages 82 et 83. Mentions légales page 3.

UNE LÉGÈRETÉ ABSOLUE

La marque de selle Prologo équipe plusieurs formations du circuit WorldTour (**Lampre-Merida, Tinkoff Saxo, Orica GreenEdge...**). Ces équipes utilisent le modèle C.One Nack qui est le fleuron de la gamme avec son poids minimaliste de 85 g. Pour arriver à ce résultat, la selle est composée d'une structure et revêtement en carbone, tout comme les rails. Son assise est plate et étroite pour un maximum de performance.

- > Prix: 300 €
- > Distributeur: Apesud



MON BEAU MAILLOT!

Les goûts et les couleurs en matière de mode ne se discutent pas, mais force est de constater qu'en 2014, les tenues des équipes pro sont particulièrement seyantes, avec de nouveaux colors et design, à l'instar de **Lotto Belisol, IAM Cycling, Tinkoff Saxo...** Vous aurez donc le choix de revêtir le maillot de votre formation favorite pour soutenir ses coureurs.

- > Prix: environ 60-70 € le maillot selon les équipes
- > Distributeur: infos sur les sites Internet des formations cyclistes

UNE VICTOIRE À LA PÉDALE

Sur le Tour de Californie, Mark Cavendish (**Omega Pharma-Quick Step RT**) a remporté la 100^e victoire de la pédale Kéo Blade 2 titane de Look. Un chiffre symbolique qui confirme le succès de ce modèle haut de gamme performant. Avec sa nouvelle lame carbone placée au cœur de la pédale, la Kéo Blade 2 dispose de trois niveaux de tension et reste toujours aussi légère (90 g).

- > Prix: 270 €
- > Distributeur: Look Cycles



LA VITESSE PURE

Lancée en mai par Specialized, la nouvelle collection CVNDSH propose, entre autres, ce modèle de chaussures S-Works qui colle à l'image et au talent du sprinteur anglais Mark Cavendish (**Omega Pharma-Quick Step RT**). Très légère (200 g), la S-Works CVNDSH est dotée d'une semelle externe en carbone d'une grande rigidité, de deux serrages Boa Indépendants pour un réglage optimal et d'une semelle Interne Body Geometry pour conserver un excellent soutien.

- > Prix: 330 €
- > Distributeur: Specialized France



LA PUISSANCE SUR PLACE

Comme les coureurs de l'équipe Sky (Froome, Wiggins...), échauffez-vous ou entraînez-vous sur un home-trainer KickR Power Trainer de chez Wahoo. Ce modèle, très silencieux, s'installe sans la roue arrière pour une mesure plus précise de la puissance développée, et la roue libre permet une simulation très réaliste des sensations de roulage sur la route. Autre avantage, la résistance peut se contrôler sans fil via votre smartphone ou votre tablette.

- > Prix: 1 200 €
- > Distributeur: ESM Sport



Le
de Tour
France



UN DÉBIT CONTRÔLÉ

Pour ne plus perdre une goutte ou éviter les fuites qui salissent votre cadre, le bidon Podium de Camelbak est l'accessoire idéal. Il est utilisé tout au long de l'année par l'équipe **Garmin Sharp**. Ce bidon a pour particularité d'avoir une tétine à fermeture automatique, qui offre désormais d'un débit plus élevé. Le traitement de la paroi par un mélange de polypropylène enlève le goût du plastique pour ne garder que le parfum de la boisson.

> Prix: 11 €

> Distributeur: Royal Velo France



FOCUS SUR LA GRANDE BOUCLE

Vous allez suivre les exploits de Romain Bardet et Jean-Christophe Péraud? Rien ne vous empêche de rouler sur la même machine que ces deux champions, puisque le vélo de l'équipe **AG2R La Mondiale**, le Focus Izalco Max, est disponible à la vente. Un cadre très léger en carbone, des roues Fulcrum très réactives et un groupe Super Record de chez Campagnolo vous feront pédaler – presque – aussi vite que les pros!

> Prix: 7 300 €

> Distributeur: Derby Cycle



LA TÊTE DURE!

Le casque Dharma de chez Spiuk est réputé pour sa solidité grâce à sa fabrication en In-Mold et son renfort frontal Supercage. Il est donc presque « logique » qu'il équipe une formation telle que le team

Bretagne-Séché Environnement, qui connaît sa première sélection au Tour de France. Avec 20 aérations et la possibilité d'ajouter une coque fermée aérodynamique, ce modèle est efficace sur tous les terrains. Deux tailles au choix: 51-56 cm et 53-61 cm.

> Prix: 130 €

> Distributeur: Spiuk France

LE
PRODUIT
DU MOIS
LE CYCLE

UN GRIP DE PRO

Équipant de nombreuses équipes au niveau des selles (**AG2R La Mondiale, Cannondale Garmin Sharp...**), fi'zi:k propose aussi des rubans de cintre très appréciés des coureurs pro. C'est le cas du Microtex Bar, respirant avec ses aérations et doté d'un grip et d'un toucher agréable. Il existe dans de nombreux coloris pour personnaliser au mieux votre vélo.

> Prix: 20 €

> Distributeur: fi'zi:k



EN ÉDITION SPÉCIALE

La qualité des lunettes Oakley n'est plus à démontrer. Très appréciée de nombreux coureurs pro, la TDF Racing Jacket est l'un des trois modèles (avec l'EyeShade et le RadarLock Path) à sortir en version spéciale Tour de France, avec un rappel de couleurs des différents maillots sur le haut ou le bas de la monture.

De quoi avoir un style unique, sur le vélo ou après!

> Prix: 239 €

> Distributeur: Oakley



TOUT BEAU, TOUT PROPRE

Le kit de nettoyage 500 de b'Twin comporte l'essentiel pour nettoyer son vélo. Le kit est composé d'un spray nettoyant, d'un dégraissant, d'un lubrifiant, d'une éponge et de deux chiffons. De quoi faire briller sa machine en quelques minutes après une sortie un peu poussiéreuse ou humide!

> Prix: 13 € le kit
> Distributeur: Décathlon

VISIÈRE SOLAIRE RÉTRACTABLE

Le nouveau casque In-Vizz de chez Abus se distingue notamment par sa visière intégrée (traitée anti-UV) qui peut être rentrée dans le casque quand on ne l'utilise pas. Elle est aussi interchangeable pour modifier la teinte en fonction de la luminosité. Le casque est doté de 22 aérations, et son réglage occipital se fait aisément grâce à une molette. Disponible en deux tailles: 54-59 cm et 60-63 cm.

> Prix: 161 €
> Distributeur: Abus France



ROULEZ, AÉREZ...

Afin de pédaler sans contrainte sous la chaleur, le maillot Télégraphe d'Odlo est conçu pour être le plus respirant possible. Sur la partie frontale, la matière mesh ajourée en surface est associée à un microvoile transférant l'humidité. La partie dorsale et les dessous des bras sont réalisés avec un tricot mesh très aéré pour une meilleure ventilation de la peau. Le corps est ainsi toujours au sec quelle que soit l'intensité de l'effort.

> Prix: 110 €
> Distributeur: Odlo



VITE ATTACHANT

Petit (7,5 cm de côté), discret, léger et pourtant très efficace! L'antivol Milkman de Knog ne pèse que 110 g, mais avec ses 90 cm de câble en acier, il protégera votre vélo contre les tentatives de vol lorsque vous devrez le laisser quelques minutes hors de votre vue. Système de fermeture à clef et existe en plusieurs coloris.

> Prix: 20 €
> Distributeur: ESM Sports

TOUJOURS CLAIR ET NET

Loubsol propose une nouvelle collection de lunettes, dont ce modèle Campan. Les verres en polycarbonate très résistant sont « ventilés » et la monture est en Grimalid. Plaquettes de nez réglables et branches ajustables présentent une ergonomie parfaite pour tous les visages. Le verre perforé permet une meilleure circulation de l'air, évitant ainsi la formation de buée.

> Prix: 54 €
> Distributeur: Loubsol



À FOND LA GOMME!

Le pneu Race Slick WCS sorti récemment par Ritchey sera aussi performant que solide au fil des kilomètres.

Sa carcasse en Nylon (120 TPI) et son caoutchouc haute densité offrent une excellente résistance à l'usure. Il est disponible en 700x23 ou 25 mm et aussi en tubeless. Il pèse 189 g en tringle souple.

> Prix: 39 €
> Distributeur: Gyro

**LE
PRODUIT
DU MOIS**
LE CYCLE

POUR GRIMPER AUX CIMES!

La cassette Sram Red 11 Powerdome WIFLI en 11-30 ou 11-32 permet de toujours trouver le pignon idéal quel que soit le pourcentage de la pente. Les dix premiers pignons sont conçus à partir d'un seul bloc en acier afin de gagner du poids. Et en effet, la cassette pèse moins de 200 g. Les Interstices entre les dents sont enveloppés dans un élastomère permettant de réduire les vibrations et le bruit lors du passage de vitesse.

> Prix: 330 €

> Distributeurs: Dagg, Savoye et Winora

UNE ASSISE DE POINTE

Selle Royal a créé la gamme de selles sportives Performa, dont la Seta S1 représente le haut de gamme. Elle pèse 230 g, son assise est renforcée de mousse flexible pour optimiser le confort et sa planéité séduira les cyclistes qui n'aiment pas être calés sur une selle. Elle mesure 280x144 cm.

> Prix: 70 €

> Distributeur: Selle Royal

**LES MUSCLES
SOUS TENSION**

Que ce soit pour la récupération ou le développement musculaire, le modèle Performance de Compex vous permettra d'effectuer de bonnes séances de travail. Grâce aux électrodes, il vous aide à renforcer ou à régénérer votre musculature en ciblant la zone avec les quatre canaux de stimulation et sept zones de travail possibles. Huit programmes différents disponibles.

> Prix: 600 €

> Distributeur: Compex

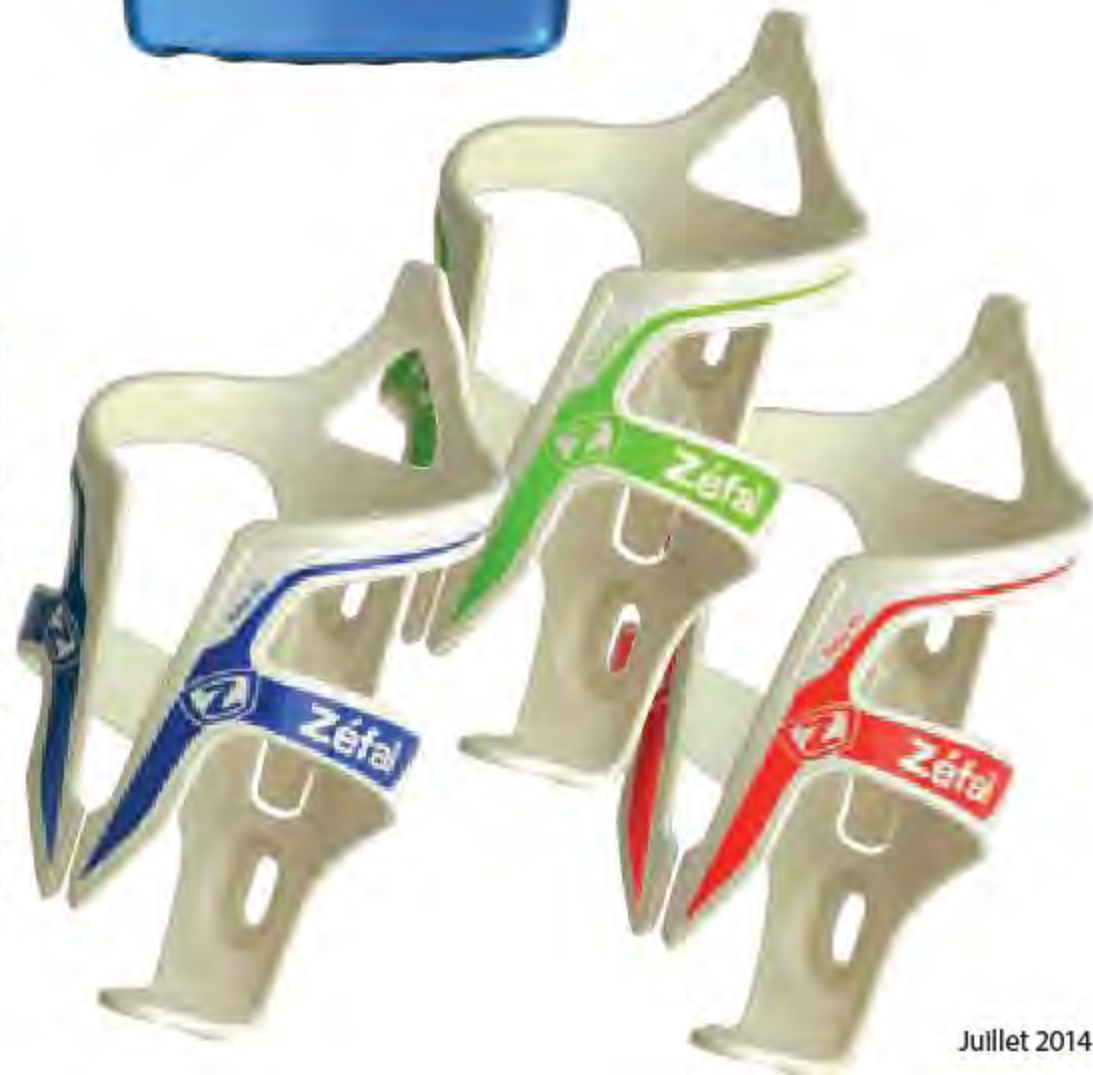
**ILS FONT
DE LA RÉSISTANCE**

Les porte-bidons Pulse Fiber Glass de Zéfal se caractérisent par leur souplesse et leur résistance, même sur des routes accidentées. Ils sont fabriqués en plastique renforcé de fibre de verre.

Leur ergonomie permet de ranger facilement un bidon, qui ne bougera plus de sa place. Poids: 40 g. Disponibles en de nombreux coloris.

> Prix: 8 €

> Distributeur: Zéfal



LE SAVIEZ-VOUS?

UN C-L-M DANS LE TOUR DE FRANCE

Un seul contre-la-montre individuel de 54 km prévu sur le prochain Tour de France, pour le compte de la 20^e étape autour de Bergerac. Il faut remonter à 1953 pour trouver une situation équivalente. À l'époque, le contre-la-montre organisé faisait 70 km de long, entre Lyon et Saint-Étienne. Plus loin encore, l'instauration d'un chrono individuel sur le Tour de France remonte à 1934, où les coureurs ont dû s'essayer à l'effort en solitaire sur... 90 km! Cette année-là, c'est Antonin Magne qui l'avait remporté, tout comme le Tour de France.



DR/GIANT SHIMANO

LE MANAGER SPORTIF, C'EST VOUS!

La nouvelle mouture du jeu *Pro Cycling Manager 2014*, sur PC, vient de paraître. Vous allez pouvoir endosser le rôle de manager sportif d'une équipe de cyclistes professionnels, que vous mènerez aux quatre coins de la planète pour participer aux plus grandes compétitions du circuit pro. Vous participerez à plus de 70 Tours (dont le Tour de France) et à 130 Classiques. Disponible également sur console PS4, PS3 et Xbox 360 sous le nom de *Tour de France 2014*.

Prix : 40 € sur PC, 50 € sur console. Infos sur www.cycling-manager.com



DR

TREK PENSE AUX FEMMES

Trek lance une collection de vélos dédiée spécifiquement aux femmes, appelée Silque, orientée vers le confort et l'endurance. Quatre modèles sont proposés, avec un niveau d'équipement graduel. Parmi les nouveautés technologiques, notons une géométrie adaptée pour adopter une position plus confortable et l'utilisation de la technologie IsoSpeed qui donne au vélo un grand confort tout en gardant de la légèreté et du rendement.

Prix : à partir de 1 600 € et jusqu'à 5 500 €, en fonction de la configuration choisie.

Site Internet : www.trekbikes.com



DR

FRANC-PARLER

“ Nibali a dit : « Le Tour est la course la plus importante, le Giro, la plus belle. » Maintenant, j'en suis sûr. ”

Pierre Rolland (Europcar) qui participait à son premier Tour d'Italie en 2014.

NOUVEAU GPS POLAR

Polar sort le V650, un compteur-GPS pourvu de nouvelles fonctionnalités. Il est doté d'un écran tactile, d'un altimètre barométrique, de fonctions de cartographie pour télécharger ou planifier un circuit, de programmes d'entraînement... L'indicateur de fréquence cardiaque est proposé en option. Le fabricant annonce une autonomie de treize heures. Enfin, l'appareil est compatible avec les capteurs de fréquence cardiaque H6 et H7 de chez Polar, ainsi que les capteurs Bluetooth Smart pour la cadence et la vitesse.

Prix : à partir de 220 € (270 € avec l'émetteur cardiaque). Toutes les infos sur le site www.polar.com



DR

LA BICYCLETTE S'EXPOSE

Du 2 juin 2014 au 31 mai 2015, dans les écuries du Domaine départemental de Sceaux (92), le conseil général des Hauts-de-Seine organise une exposition retraçant la vaste épopée du vélo, de ses origines jusqu'à nos jours : *À bicyclette*. Elle est issue des collections Robert Grandseigne et Emmanuel Déhan, et montée à l'occasion du 50^e anniversaire du legs d'une vingtaine de véhicules et cycles anciens de Robert Grandseigne. Depuis la draisienne de 1818 jusqu'au Vélib' des années 2000, en passant par le grand-bi de 1880, la sextuplette de 1898 et les célèbres vélos de course des années 60 et d'aujourd'hui, c'est toute l'histoire de la technologie et des usages du vélo qui est présentée.

Musée du Domaine départemental de Sceaux (entrée au rez-de-chaussée des écuries), tél. 01 41 87 29 50. Internet : domaine-de-sceaux.hauts-de-seine.net. Visites libres de 1,50 € à 3 €, visites guidées de 3,50 € à 5 €.

LE DICO DU CYCLISTE

« Se mettre carpette »

C'est une expression connue et assez visuelle. Plus le cycliste appuie sur les pédales et plus il n'a de cesse de s'allonger sur son vélo, à plat ventre, au point de ressembler à un tapis de sol. Une autre manière de le dire : « se mettre minable. »



E. BONDEVIE



F. PONDEVIE

LA HAUTE ROUTE EN VERSION COMPACTE

OC Sport, qui organise déjà les Hautes Routes Alpes (4^e édition), Pyrénées (2^e édition) et Dolomites et Alpes suisses (1^{re} édition), propose désormais la Haute Route Compact, une cyclo sportive en deux étapes sur deux jours, entre Genève (Suisse) et Courchevel (Haute-Savoie), les dimanche 24 et lundi 25 août prochains. Les participants prendront part à deux étapes chronométrées de 130 km chacune, soit un parcours de 260 km et 7000 m de dénivelé au total. Six ascensions sont au programme: les cols de la Colombière, de la Croix Fry,

des Aravis le premier jour et les cols des Saisies, du Cornet de Roselend et l'ascension de Courchevel, le second jour. Les participants bénéficient de la même logistique que la Haute Route Alpes, qui se déroule en même temps mais jusqu'au 30 août, en direction de Nice.

Prix: 350 € pour les deux jours (maillot, sac de voyage, sac à dos, transfert des bagages... inclus dans l'inscription), hors hébergement. Infos et inscriptions sur le site www.hauteroutealps.org

NOUVEAUTÉS CAMPAGNOLO 2015

Aperçues sur le Giro, les nouveautés Campagnolo ne portent pas sur un groupe, mais sur trois. Super Record, Record et Chorus vont adopter ces nouveaux dérailleurs, pédaliers et leviers. Le dérailleur arrière avec sa nouvelle forme assure la même qualité de changement de vitesse avec une 11-23 qu'avec une 11-29. L'Ergopower gauche comporte désormais trois clics: les deux

premiers assurent la descente, le dernier élimine le bruit. Cela limite les risques de déraillement tout en permettant une montée de plateau plus agressive. Les caoutchoucs des leviers sont plus confortables et hypoallergéniques. Le pédalier Campagnolo sera disponible en 53/39, 52/36 et 50/34, du 170 au 175 mm.

À voir sans aucun doute sur le Tour et sur le site www.campagnolo.com



8

En bref

LA CYCLO D'HINAULT

Pour tous les participants qui s'inscriront à la Bernard Hinault, prévue le samedi 21 juin au départ de Saint-Brieuc (22), et non le dimanche 22 juin comme annoncé dans le n° 448 du *Cycle*, un beau maillot cycliste sera offert à tous. **Rendez-vous sur le site pour les informations et inscriptions: www.labernardhinault.fr**



DR

LUNETTES CÉBÉ

Le modèle de chez Cébé présenté dans le dossier sur les lunettes photochromiques du dernier numéro s'appelle STrack. Il coûte 110 €. **www.cebe.com**

30m 9s

C'est le temps réalisé par Christopher Froome pour escalader les 13 km à 6,7 % de pente moyenne du col de la Madone, sur la Côte d'Azur.

OUVERTURE À NICE



DR/WILMOTTE & ASSOCIÉS

Le 5 juillet, à Nice, s'ouvriront les portes du Musée national du sport, au cœur du stade Allianz Riviera. Plus de 45000 objets et 400000 documents seront exposés autour d'un thème commun: le « défi » (sur soi, d'homme à homme, collectif...). **Site Internet: www.museedusport.fr**

DÉCÈS

Jean Paul-Victor, correspondant du *Cycle* pour la région Aquitaine pendant de nombreuses années, est décédé d'une maladie foudroyante, à l'âge de 66 ans. L'an passé, il avait cédé sa place de correspondant à Marc Bruno. La rédaction du *Cycle* présente toutes ses condoléances à la famille de Jean.

En bref

NOUVELLE CYCLOSPORTIVE

La Monmond se déroulera le dimanche 29 juin, au départ de Contres (41). Elle se compose de trois parcours de 120, 76 et 28 km sans diù culté particulière. Les circuits sillonnent le sud du département, entre la Loire et le Cher. Départ à partir de 8 heures pour le grand parcours.

Prix : 26 € ou 46 € avec le maillot.
Contact : Michel Provost,
 tél. 06 08 99 50 85,
michel.provost1@orange.fr,
<http://lamonmond2014.wifeo.com>.

GRAINE DE CHAMPION!

Vainqueur de la Ligue des Champions avec le Real Madrid, l'Italien Carlo Ancelotti démarra sa carrière de sportif en 1969 par le cyclisme. Il remporta quelques succès en Minimes. Ses parents peu enclins à l'amener tous les dimanches sur les courses lui conseillèrent de s'inscrire dans un club de football. Ils furent bien inspirés...



J.W. BANCET

MAILLOT JAUNE

> LES FRANÇAIS AU GIRO

On tire un grand coup de chapeau à la belle performance d'ensemble des Français sur le Tour d'Italie, qui ont été des acteurs très présents tout au long des trois semaines. On pense en premier lieu à Nacer Bouhanni (FDJ.fr), qui a régné en maître sur les sprints, mais aussi à Pierre Rolland (Europcar), très actif en montagne, ou encore à Alexandre Geniez (FDJ.fr), à l'attaque dans le Stelvio, comme Alexis Vuillermoz (AG2R La Mondiale), épatant pour son premier Giro. Par ricochet, on espère que c'est de bon augure pour le Tour de France des équipes françaises!

LANTERNE ROUGE

> LA DIRECTION DE COURSE DU GIRO

Autant le dernier Giro a été dantesque sous ces conditions climatiques et la neige, qui ont rendu épique la grande étape de montagne passant par le Gavia et le Stelvio, autant les consignes peu claires de la direction de course du Giro dans la descente du Stelvio ont largement influencé le final de la course. Plusieurs directeurs sportifs (dont celui d'Uran, alors leader) ont clairement entendu parler de neutralisation de la course. Mais, à l'avant, Quintana, Rolland et Hesjedal ont continué leurs efforts et creusé un écart substantiel, pour changer finalement la donne du classement général.

LA SEMAINE DU CYCLOTOURISME

La 76^e Semaine fédérale internationale de la FFCT se déroulera du 3 au 10 août à Saint-Pourçain-sur-Sioule, dans l'Allier, à 30 km de Vichy. Plus de 12 000 participants sont attendus pour découvrir les belles routes de ce département situé aux confins de l'Auvergne. Les gorges de la Sioule, les villages pittoresques, mais aussi la moyenne montagne avec le point culminant dans la station de ski de La Loge des Gardes, à 1 100 m d'altitude, seront au programme des différents parcours mis en place chaque jour. De 40 km à 145 km, chacun pourra en profiter à son niveau.



F. PONDEVE

Inscription via le site <http://sf2014.ffct.org> ou contacter jfb.deregnacourt@aliceadsl.fr

EN JUIN, FAIS TON VENTOUX

Pour la 4^e année consécutive, l'AFM-Téléthon et la coordination Téléthon du Vaucluse orchestrent un défi cycliste au Ventoux, le samedi 28 juin 2014. Tous les amoureux de la petite reine sont



ES

conviés à venir se confronter au mythique géant provençal pour la bonne cause. Au départ de Malaucène, dès 7h30 du matin, les cyclistes, seuls ou en équipe, entameront les 21 km d'ascension au profit de la recherche contre les maladies rares. Deux autres parcours sont proposés : un départ de Bédoin, ainsi qu'un circuit de 60 km au pied du mont Ventoux, plus facile, plus roulant et accessible aux familles. Cette opération est parrainée par deux grands sportifs vauclusiens : le cycliste Thierry Bourguignon et le handballeur Michaël Guigou.

« Tel est ton Ventoux » : infos et inscription sur www.ventouxtelethon.fr ou ventouxtelethon2014@gmail.com. Participation de 15 € par personne, au bénéfice l'AFM-Téléthon.

STAGE DANS LA DRÔME

Du 30 août au 6 septembre, Vacansoleil organise un stage au départ du camping Le Château de Galaure, situé dans la Drôme. Chaque jour, une sortie à vélo sera effectuée sous la conduite des moniteurs professionnels de la société Bike Control. La longueur des circuits peut varier de 50 km à 75 km. L'une de ces sorties à vélo se fera avec Bobbie Traksel, coureur cycliste professionnel et ancien coureur de l'équipe Vacansoleil.

Prix : à partir de 700 € (demi-pension et hébergement en mobil-home). Plus d'infos sur le site www.vacansoleil.fr/vacances-theme (rubrique « Vacances en vélo »).

PARTICIPEZ À L'ÉTAPE DU TOUR

Si vous rêvez de participer à l'Étape du Tour, prévue le dimanche 20 juillet entre Pau et Hautacam, tentez votre chance auprès des comités départementaux du tourisme Béarn-Pays basque et des Hautes-Pyrénées, qui s'associent pour monter le « Team Pyrénées ». Les deux départements mettent en jeu huit dossards (quatre hommes et quatre femmes), à gagner

sur leurs sites Web. Coaché par l'ancien pro Hubert Arbes, l'équipe représentera les deux départements à l'Étape du Tour. Pour y participer, il suffit de s'inscrire sur un des deux sites. Le tirage au sort aura lieu le 22 juin. Si vous êtes sélectionné, vous serez pris en charge durant trois jours (repas, hébergement, transfert...).



Sites : www.velo64.com et www.tourisme-hautes-pyrenees.com

ES

L'ULTIMATE CF SLX.
VÉLO DE L'ANNÉE 2013 ET
VÉLO DE L'ANNÉE 2014 !



CANYON

PURE CYCLING

Après avoir créé la surprise en 2013, le fer de lance de notre gamme confirme son règne cette année en remportant le prestigieux titre tant convoité de Vélo de l'Année 2014, pour la seconde année consécutive, une superbe reconnaissance pour nos innovations technologiques. Ce véritable plébiscite confirme le potentiel et les qualités hors normes de ce vélo, qui est également arrivé premier du vote des lecteurs. Merci à VOUS !

Canyon France | france@canyon.com | Servicecenter 0890 710 132 (0,15 euros/min) | www.canyon.com

En bref

TRAVERSÉE INÉDITE DE LA MÉDITERRANÉE



Stéphane Éon, kinésithérapeute, a décidé de se lancer dans une traversée aussi bien « pédalériste » que maritime entre Saint-Tropez et Calvi, en Corse, sur un engin appelé Vélonautic. Prévus le 5 juillet prochain, la traversée de 200 km devrait prendre une semaine.

CHACUN SA COULEUR!

Vu sur le Giro, après la prise de pouvoir de Nairo Quintana (Movistar) dans la dantesque 16^e étape disputée sous la neige (Gavia, Stelvio...): Canyon a fait livrer un cadre rose du plus bel e^t et pour la fin de l'épreuve italienne. Même e^t ort chez Lapierre, pour célébrer la prise du maillot rouge de meilleur sprinteur par Nacer Bouhanni (FDJ.fr)...



COUP DE FIL DU CYCLE

DANIEL MANGEAS

Le speaker du Tour de France tirera sa révérence le 27 juillet prochain.



« Le Cycle »: Que ressentez-vous à l'approche du Tour de France que vous allez commenter et animer pour la dernière fois? **Daniel Mangeas**: Le plus difficile fut de prendre ma décision d'arrêter. Maintenant je l'assume et le vis bien. Je vivrai cette dernière édition comme les précédentes, toujours avec la même passion. Certainement avec un peu plus d'émotion lors de la dernière étape... Je me réjouis aussi de retrouver, quarante ans après mon premier Tour, cette nouvelle arrivée à Saint-Lary-Soulan où j'avais à l'époque commenté la victoire de Raymond Poulidor.

LC: Pour quelles raisons avez-vous décidé d'arrêter votre collaboration?

DM: Depuis deux ou trois ans, ce rythme de vie me pesait avec 200 jours en déplacement. Je voulais simplement passer un peu plus de temps avec ma famille. Comme un sportif, il faut savoir réussir sa sortie, même si les organisateurs ne me mettaient aucune pression. Et puis de 1974 à 2014, cela fait quarante ans, c'est un chiffre rond.

LC: Est-ce un arrêt de toutes vos activités de speaker?

DM: Je stoppe juste ma collaboration avec ASO, ce qui réduit mes activités de moitié. J'entame donc une décélération progressive, car je ne quitte pas totalement le monde du vélo, puisque je commenterai encore

bon nombre de courses, dont les manches de Coupe de France.

LC: Rétrospectivement, quel est votre meilleur souvenir en quarante ans d'exercice?

DM: J'ai réalisé la vie dont je rêvais. Le meilleur moment fut de commenter le départ de l'étape du Tour qui partait de mon village, Saint-Martin-de-Landelles [dans la Manche], le 14 juillet 2002. Ce fut l'apothéose. Quand j'étais gamin, je jouais avec des cyclistes miniatures, imaginant le passage du Tour dans mon village et, pour mon certificat d'études, le sujet de la rédaction portait sur le passage du Tour dans notre village. C'est aussi plus globalement cette proximité avec les coureurs et le public. D'ailleurs, je suis un ancien timide qui s'est soigné grâce au contact avec le public.

LC: Quel est votre pire souvenir?

DM: Le décès accidentel de Fabio Casartelli, en 1995, ce fut la nuit la plus horrible que j'ai passée sur le Tour. Quel drame pour sa famille! Le matin du départ de l'étape, sur le podium, je l'avais présenté seul au public. Trois heures plus tard, il nous quittait dans la descente du Portet-d'Aspet.

LC: Vous souvenez-vous de la première fois que vous avez commenté une course de vélo?



DM: C'était au mois d'août 1965, dans mon village, pour une course locale. J'avais 16 ans. J'avais annoncé au public pendant l'épreuve le résultat du Championnat de France qui voyait la victoire d'Henry Anglade devant Poulidor et Anquetil. Depuis, Henry Anglade est devenu un très grand ami.

LC: Quel conseil donneriez-vous à votre successeur?

DM: Je voudrais lui dire qu'il est au service d'un événement, de faire preuve d'humilité car la vedette, c'est la course et les coureurs, et surtout qu'il faut aimer les gens.

LC: Que ferez-vous en juillet 2015?

DM: J'irai rendre visite à mon fils à Bergen, en Norvège. Je regarderai le Tour de France à la télé. Les années suivantes, s'il passe en Normandie, j'irai pique-niquer au bord de la route avec mes petits-enfants pour le voir passer. Comme disait Jean-Marie Leblanc, le Tour est un antidote au vieillissement.

« Je suis un ancien timide qui s'est soigné grâce au contact avec le public »

UN TÉLÉFILM SUR LAURENT FIGNON

L'acteur Samuel Le Bihan incarne le champion disparu dans *La Dernière Échappée*, la fiction retraçant la fin de la vie de Laurent Fignon qui sera diffusée début juillet sur France 2. Pour cela, l'acteur n'a pas hésité à se raser le crâne et à effectuer quelques apparitions sur le dernier Paris-Nice (ici, sur le podium en compagnie de Carlos Betancur), où ont été tournées quelques séquences du biopic sur la carrière du vainqueur du Tour de France 1983 et 1984 et du Giro en 1989, décédé des suites d'un cancer le 31 août 2010.



#lovemywilier

Follow @lovemywilier on



TES REVES VONT DEVENIR REALITE

lovemywilier.com



NOIR/GRIS/JAUNE FLUO BRILLANT

<http://www.wilier.it/promotion-printemps-2014/>



DECOUVRE OU TROUVER
CETTE AVANT PREMIERE



NOIR/ROUGE FLUO MAT

TRANSMISSION

SHIMANO ULTEGRA 11S

PEDALIER

SHIMANO ULTEGRA 6800 11S 50/34

ROUES

MAVIC KSYRIUM EQUIPE S

CINTRE

FSA OMEGA

POTENCE

FSA ENERGY CUSTOM WILIER

SELLE

SELLE SAN MARCO CONCOR CUSTOM

POIDS (TAILLE M)

7,5 Kg

wilier.it

Wilier TRIESTINA

FIDÈLE DANS LE TEMPS

Dans votre bibliothèque

LA BELLE ÉCHAPPÉE

■ Voici un album accompagné d'un DVD qui va vous faire revivre le pari fou qu'Éric Fottorino a entrepris en juillet 2013 : effectuer un véritable Tour de France en empruntant, un jour avant, le parcours des coureurs professionnels. Pour réaliser ce rêve de gosse, le plus cycliste de nos écrivains a enrôlé 23 jeunes de toutes origines et conditions. L'album est accompagné du DVD du film documentaire de 80 minutes, *La Belle Échappée*.

> Par *Éric Fottorino*, aux éditions Gallimard, 24,50 €.



À VÉLO OU À BICYCLETTE, NOM D'UN TOUR!

■ Cet ouvrage enfourche sa bicyclette pour voyager joyeusement, et en toute érudition, sur les traces d'un amusant mais périlleux véhicule du XIX^e siècle devenu, quelques décennies plus tard, un objet de passion populaire. De la matricielle draisiennne, fort peu maniable, au vélo moderne en passant par la michaudine, Jean Pruvost invite le lecteur à partager sa passion pour la bicyclette autant que son amour des mots.

> Par *Jean Pruvost*, aux éditions Honoré Champion, 142 pages, 9,90 €.



À NOTRE TOUR

■ Si le peloton bâtit l'histoire, les anonymes la perpétuent. La part d'humanité revient à ces gens ordinaires, organisateurs, suiveurs, soigneurs, techniciens, chauffeurs... qui donnent de la chair à l'instantané sublime. Ce livre rend hommage à ces femmes et à ces hommes qui ont porté le Tour de France à travers les âges comme on transmet un héritage de famille. « Ils n'ont pas de dossard, ils s'habillent d'ombre », écrit l'éditeur.

> Par *André Soleau et Philippe Debeerst*, Pourparler Édition, 180 pages, 29,90 €.



LES PLAGES DU DÉBARQUEMENT À VÉLO

■ À l'occasion du 70^e anniversaire de la Bataille de Normandie, Stéphane Blond nous propose une escapade originale à la découverte des lieux marquants du Débarquement. L'auteur vous invite à faire des balades d'une vingtaine à une quarantaine de kilomètres, le long de la côte normande. Partez pour la journée et profitez des richesses de la région. De nombreuses illustrations et cartes des trajets vous donneront envie de partir à l'aventure.

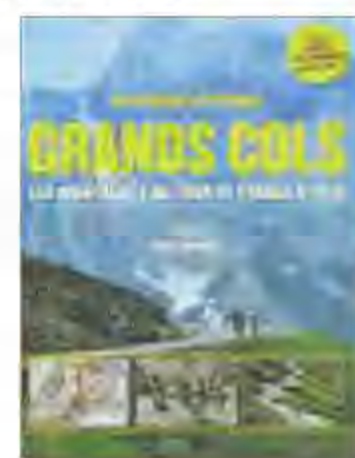
> Par *Stéphane Blond*, aux éditions Sud-Ouest, 112 pages, 8,90 €.



GRANDS COLS, LES MONTAGNES DU TOUR DE FRANCE À VÉLO

■ Ce livre donne à tous les cyclistes, débutants comme amateurs chevronnés, les clés pour aborder quarante cols parmi les plus célèbres que la Grande Boucle ait escaladés, répartis dans les cinq grands massifs de l'Hexagone : Alpes, Pyrénées, Massif central, Vosges et Jura. Vous y trouverez des photos spectaculaires, des cartes détaillées, des profils d'ascension... Alors, tous en selle à l'assaut des cols!

> « *De la légende à la pratique, Grands Cols* », par *Nicolas Moreau-Delacquis*, Tana Éditions, 192 pages, 24,95 €.



HISTOIRE DU TOUR DE FRANCE

■ L'ouvrage retrace l'histoire du Tour depuis sa création en 1903 jusqu'à nos jours. Il se fonde sur les données statistiques de l'organisateur de l'épreuve, afin de mieux comprendre les évolutions de la course : le nombre de coureurs, leurs origines sociales, leurs nationalités, la difficulté du parcours, les performances des coureurs et leurs stratégies de course, leurs pratiques de dopage, mais aussi le suspense et le caractère spectaculaire de l'épreuve.

> Par *Jean-François Mignot*, aux éditions La Découverte, 128 pages, 10 €.



LE TOUR DE FRANCE À L'HEURE NATIONALE : 1930-1968

■ Le livre dresse l'histoire d'un Tour de France souvent méconnu, celui des nations. Car l'épreuve reine a mis en place des équipes nationales, qui ont écarté pendant un temps les formations attachées à des marques. Cette formule fut à la fois encensée et décriée par les commentateurs de l'époque, et très appréciée du public français qui se reconnaissait dans ces équipes tricolores. Elle fit également les beaux jours de certains héros de la Grande Boucle, comme Gino Bartali, Raymond Poulidor, Louison Bobet ou Jacques Anquetil. L'historien Fabien Conord analyse ainsi les récupérations politiques, les dérives nationalistes voire xénophobes, le dopage, mais retrace aussi le courage et les leçons de fraternité des coureurs.

> Par *Fabien Conord*, aux éditions PUF, 356 pages, 23 €.



PHOTOS DR



Security Tech Germany

In-Vizz: Le casque sportif avec visière intégrée !

La solution idéale pour lutter contre le vent et le soleil :
Récompensé par plusieurs prix, In-Vizz dispose d'une forme aérodynamique,
et d'un système de visière rétractable entièrement intégré.



NOUVEAU



www.abus.com

CARNETS DU TOUR 2014

■ Du 5 au 27 juillet prochain, le peloton va, comme chaque année, sillonner les routes de France. Ce guide permet de suivre au jour le jour le périple des coureurs, de découvrir les 35 villes de départ ou d'arrivée de l'édition 2014 et le tracé de chaque étape. Chaque double page consacrée à une ville est constituée d'une présentation générale, d'une anecdote et d'un texte sur les liens entre la ville et le cyclisme. Un guide précieux pour suivre le Tour tout en se cultivant.

> Par François Thomazeau, aux éditions l'Archipel, 9,95 €.



1919, LE TOUR RENAÎT DE L'ENFER

■ En s'appuyant sur la presse de l'époque, l'auteur raconte comment, dans les grandes nations cyclistes de l'après-guerre (Italie, Belgique et France), le sport cycliste renaît des cendres de la guerre, notamment avec la création du Circuit cycliste des Champs de bataille. Il porte une attention particulière aux épreuves belges, puis au Tour d'Italie et bien sûr au Tour de France. Ce Tour 1919 sera d'ailleurs celui de l'invention du symbolique maillot jaune.

> Par Jean-Paul Bourgier, Le Pas d'Oiseau Éditions, 160 pages, 18 €.



DE ROYAN À HENDAYE À VÉLO

■ Un guide pour découvrir la côte Atlantique en roue libre avec la Vélodyssée de la Gironde au Pays basque, par les 400 km de pistes littorales balisées et sécurisées. Dans ce livre, vous trouverez trente cartes itinérantes détaillées, dix étapes de 30 à 50 km, ainsi que trois escapades vers Bordeaux, la Garonne, la Nive et l'Adour et les conseils pratiques et touristiques pour élaborer votre randonnée.

> Par Michel Bonduelle, éditions Ouest-France, 142 pages, 14,90 €.



DE NANTES À ROYAN À VÉLO

■ Dans ce vélo-guide, vous trouverez 600 km de pistes littorales balisées et sécurisées en Loire-Atlantique, Vendée, Deux-Sèvres et Charente-Maritime. Ce guide contient vingt-cinq cartes itinérantes détaillées, onze étapes sans dénivelé de 30 à 50 km, cinq escapades « clés en main » dans les îles de Noirmoutier, Ré, Oléron, le Marais poitevin et l'estuaire de la Gironde. Tous les conseils pratiques et touristiques sont aussi fournis.

> Par Michel Bonduelle, éditions Ouest-France, 142 pages, 14,90 €.



LE MENSONGE ARMSTRONG

DVD

■ Sorti au cinéma en 2013, le film est désormais disponible en DVD (ou Blu-ray). Il relate le come-back de Lance Armstrong dans le but de remporter un 8^e Tour de France. Avec sa caméra, Alex Gibney filme les coulisses de ce retour improbable et dresse un portrait fort de ce Texan, survivant d'un cancer des testicules et promu champion cycliste. L'histoire fascinante et inquiétante d'un homme qui voulut être roi et finit paria.

> Réalisation Alex Gibney, 2h 4min, Sony Pictures, 23 €.

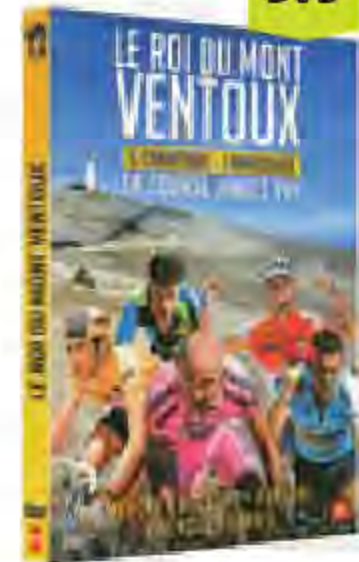


LE ROI DU MONT VENTOUX

DVD

■ Ce DVD est une course fictive en temps réel sur le fameux mont Ventoux avec cinq coureurs de différentes époques qui ont marqué de leur empreinte cette montée mythique: Eddy Merckx, Jean-François Bernard, Marco Pantani, Richard Virenque et Juan Manuel Gárate. Le but est de déterminer qui sera sacré le roi du mont Ventoux, tout en revenant sur l'évolution du cyclisme.

> Par Zed Productions, 75 minutes, 13 €.



LE GRAND JEU DU TOUR DE FRANCE

■ Devenez un champion du Tour de France le temps d'une partie et échappez-vous du peloton en répondant aux questions « Tour » ou « France » dans trois catégories: Sprint, C-L-M et Échappé solitaire. Au cours du parcours, les héros de la Grande Boucle sont évoqués. Vous pourrez revivre leurs exploits et inscrire votre nom au palmarès en vous montrant à la hauteur des défis proposés par les 21 cases « Étapes ».

> Par Claude Droussent, Hugo Sport, de 2 à 6 joueurs, 19,95 €.



JEU

A glowing blue skeletal hand is shown holding a carbon fiber tennis racket. The hand and racket are illuminated with a bright blue light against a dark background. The text "New sensations are coming soon...*" is written in a white, handwritten style across the middle of the image.

New sensations
are coming soon...*

* DE NOUVELLES SENSATIONS ARRIVENT BIENTÔT...

TIME

PHYSIO PERFORMANCE

JEAN-PIERRE PAPIN

Passion vélo



Le Ballon d'or 1991 pratique aujourd'hui le vélo assidûment. À l'approche de la Coupe du monde de foot, il prend tout le monde à contre-pied pour nous parler de sa nouvelle passion. **Propos recueillis par Y. Blanc**



PHOTOS Y. BLANC ET DR

C'est sur les routes du bassin d'Arcachon que nous avons retrouvé l'ex-star du ballon rond. Celui qui est devenu célèbre par ses fameuses bicyclettes dans les surfaces de réparation n'hésite pas à aller « frotter » dans les pelotons à plus de 40 km/h. Aujourd'hui, il nous dévoile avec pudeur et modestie ses nouvelles ambitions sur le vélo.

Quand avez-vous débuté le vélo ?

Après ma carrière, des copains m'ont emmené sur des balades à vélo et j'avais bien apprécié. J'ai vraiment attrapé le virus du vélo à Lens, lorsque j'étais entraîneur, grâce à Patrick Valke [NDLR: ancien mécano et directeur sportif de Stephen Roche] qui m'a appris à pédaler. Cela fait six ans que je pratique sérieusement.

Pourquoi ce sport plutôt que les courses auto comme Barthez ou le surf comme Lizarazu ?

En course auto, je suis trop « fou-fou ». Si vous pratiquez le tennis, la course à pied ou le foot, vous rentrez chez vous plein de douleurs et il vous faut parfois quelques jours pour récupérer. Avec le vélo, mis à part un bon mal de jambes, cela n'arrive jamais.

Combien de kilomètres par an ?

L'an dernier, un peu plus de 8000 km. Cette année, à la mi-mai, j'en suis déjà à 6500 km. J'inclus les kilomètres effectués sur le home-trainer; il m'arrive de parcourir 42 km en une heure. C'est un excellent travail pour les abdos lorsqu'on ne tient pas le cintre.

Appartenez-vous à un club ?

Oui, ici à Arcachon, je roule tous les week-ends avec les amis du club des Coustuts. En compétition, je suis en Ufolep au club JPP à Lens.

Donc, après une brillante carrière de footballeur, vous devenez coureur cycliste ?

Je ne cours qu'en 4^e caté' Ufolep, mais c'est déjà très excitant. J'ai réussi à décrocher dernièrement une 5^e place. Pour la victoire, c'est hors de question pour l'instant, les coureurs sont trop forts et trop expérimentés pour moi. Alors je m'accroche... Je pense qu'une victoire doit procurer la même joie que faire trembler les filets. Mon but est d'en décrocher une.

Avez-vous d'autres objectifs ?

Avant tout me faire plaisir sur le vélo. Améliorer ma moyenne de 27 km/h sur le grand parcours de la JPP. J'adore les Alpes. Avant l'épreuve, je monte un maximum de cols dans les environs.

« J'adore grimper, même si je n'ai pas le gabarit adapté »

Quels sont les cols dans lesquels vous avez le plus souffert ?

Joux Plane, la Colombière et la montée du port de Larrau dans les Pyrénées.

Votre meilleur souvenir à vélo ?

Notre victoire par équipe l'an dernier, sur la course à étapes du Val d'Armanche avec le Team JPP. Nous avons dû travailler pour notre leader, Patrick Valke, vainqueur pour deux petites secondes. Ce fut une aventure collective formidable!

La différence entre vélo et foot ?

Le vélo est bien plus dur que le foot. C'est un sport individuel qui m'a appris beaucoup de choses sur

moi-même. Cela forge un mental d'acier et pourtant, sur un terrain, j'étais très pugnace. Sur un vélo, je me sens libre, je vois des paysages. J'ai besoin de ce sport et je ne peux pas imaginer ma vie sans sport.

Parlez-nous de Neuf de cœur...

Avec cette association, nous venons en aide aux familles ayant des enfants souffrant de lésions cérébrales. Nous avons un cas similaire dans la famille et je me suis rendu compte qu'il fallait que ceux qui étaient dans cette situation puissent être informés rapidement et bénéficier d'aides morale et financière.

Pour cela, vous parrainez une cycloportive à but caritatif, la JPP-Neuf de cœur.

En effet, suite à une proposition de Philippe Poettoz, directeur de l'Office de tourisme des Carroz, je me suis investi en 2010 dans la JPP-Neuf de cœur [voir page 94].

Vous roulez sur quel vélo ?

Un Look 695 équipé de toutes les dernières nouveautés: dérailleur Shimano électronique, compteur cardio, GPS Garmin, etc.

Vous êtes plutôt rouleur, sprinteur ou grimpeur ?

Je me sens à l'aise sur tous les terrains. J'adore grimper, même si je n'ai pas le gabarit adapté.

Cruel dilemme, cet été, entre le Tour et la Coupe du monde...

Je serai à Doha comme consultant. Mais je ne tiens pas à manquer une seule étape de montagne. Il est possible que je me fasse des séances de home-trainer télé.

Quels sont vos favoris pour les deux événements ?

Je verrais bien une finale Italie-Allemagne et Contador au Tour. ●

JPP EN BREF

- > Né le 5 novembre 1963 à Boulogne-sur-Mer (62).
- > Ancien footballeur (avant-centre) professionnel dans les clubs de Valenciennes, Bruges, Marseille, Milan, Bayern de Munich, Bordeaux, Guingamp.
- > 54 sélections en équipe de France, 30 buts.
- > Ballon d'or en 1991.

ADOPTÉZ UNE HYDRATATION OPTIMALE EN TOUTES CIRCONSTANCES



HYDRIXIR® ANTIOXYDANT

Boisson énergétique à hautes performances, isotonique et sans acidité

Disponible en 12 saveurs : Citron - Citron vert, Fruits rouges, Menthe, Thé pêche, Grenadine, Mojito...



FORMAT STICK
PRATIQUE À UTILISER
FACILE À TRANSPORTER

ULTRA PRATIQUE
Vos boissons disponibles en format stick



DÉCOUVREZ-LES EN VIDEO



HYDRIXIR® LONGUE DISTANCE

Sa composition spécifique (glucides, protéines, BCAA, antioxydants, vitamines et minéraux) est idéale pour les efforts de longue durée.

Arômes : Citron - Citron vert, Fruits rouges, Thé pêche, Mangue - passion, Menthe



HYDRIXIR® SALÉ

Sa saveur salée permet de casser la saturation du sucré.

Arômes : Gaspacho tomate, Cocktail de légumes

OVERSTIM.S
FOURNISSEUR OFFICIEL



OVERSTIM.S®
NUTRITION SPORTIVE À HAUTES PERFORMANCES

MAVIC

Une série spéciale

L'année 2014 marque le 125^e anniversaire de la création de l'entreprise française Mavic. C'est l'occasion de commémorer cet événement par une série spéciale de produits siglés « Édition spéciale 125 ans ». Par J.-D. Gely

L'anniversaire a eu lieu le 27 avril 2014 à l'Embarcadère de Lyon, en présence de Stephen Roche qui a animé la soirée avec Daniel Mangeas. On comptait aussi Seán Kelly, Laurent Jalabert, Tony Rominger, Bernard Thévenet, Johan Vansummeren, Thierry Gouvenou, Charly Mottet, Christophe Riblon, les pistards Florian Rousseau, Michael Hübner et Jens Fiedler, ainsi que le directeur du Tour de France, Christian Prudhomme.

L'entreprise Mavic a vu le jour en 1889 à Lyon, même si ce n'est qu'en 1923 que la dénomination actuelle est apparue: « Manufacture d'articles vélocipédiques Idoux et Chanel », Charles Idoux et Lucien Chanel étant les créateurs. L'année 1934 sera celle de l'arrivée des jantes en Duralumin. Ces premières roues en aluminium permettront à

Antonin Magne de gagner le Tour de France. Pour l'anecdote, celles-ci avaient été peintes pour imiter le bois afin de tromper les adversaires, car les autres jantes de l'époque étaient encore en bois. C'est dans les années 70 que Mavic gagne en renommée avec son fameux « Service Course », qui sera introduit sur Paris-Nice en 1973. Depuis, on voit les voitures jaunes sur toutes les grandes courses professionnelles, mais aussi chez les amateurs.

La marque ne délaisse pas l'innovation et se lance dans des projets avant-gardistes, comme l'indexation électrique avec le ZMS en 1992, puis avec le Mektronic en 1999. Mais c'est surtout le développement des roues qui reste le fer de lance de la marque: de la Comète en 1973, en passant par l'Hélium et toute la gamme des Cosmic et des Ksyrium pour arriver au concept global



➔ Le Cosmic Ultimate V2 (dispo en blanc ou jaune) a 26 aérations.

actuel de « roue-pneu », né avec la K10. Aujourd'hui, le fabricant français se diversifie et commercialise des composants (pneus, freins, pédales...), des textiles techniques, des chaussures et des casques.

DES INNOVATIONS EN PLUS DE LA COSMÉTIQUE

À l'occasion de l'anniversaire de sa création, Mavic a présenté la Ksyrium 125, numérotée et limitée à 6000 exemplaires. Forte de ses compétences dans le domaine des systèmes roue-pneu légers, rigides et fiables, le fabricant propose la version la plus évoluée de la technologie de limitation du poids de la jante: ISM 4D (Inter Spoke Milling 4 Dimensions). L'ensemble pèse 1920 g la paire (WTS) pour un prix de 1340 € (1250 €, plus 90 € les pneus). Ces roues ressemblent aux SLR mais font 50 g de moins et sont plus aérodynamiques, puisque la nouvelle jante ISM 4D est plus ronde et réduit la traînée.

L'événement a également permis la diffusion d'un ensemble de textiles de course haute performance. Le maillot technique haut de gamme (95 €) et le cuissard sont construits avec des matières favorisant le confort, le maintien et la résistance. La nouvelle peau Ergo 3D Pro Insert et les matières Skin Matrix



↑ La Ksyrium 125 reçoit de nouvelles jantes mais garde les moyeux QRM+.

ST et Skin Power offrent une combinaison unique d'amorti, de régulation de l'humidité et de soutien musculaire (130 €). Mavic a aussi présenté un nouveau casque: le Cosmic Ultimate. Beaucoup plus léger – il ne pèse que 210 g –, il est plus confortable et très aéré avec 26 ouvertures (prix et date de sortie non encore communiqués). ●



➔ Le design est sobre et élégant. Le cuissard dispose d'un insert Ergo 3D apportant du confort grâce à trois densités de mousses.

PHOTOS: DR



_aujourd'hui, je voyage léger



LEGGERO

elite-it.com

L'accélération est inversement proportionnelle à la masse du corps sur laquelle agit la force. Chaque gramme enlevé à ton vélo permet un plus grand rendement. Choisir le porte-bidons LEGGERO signifie améliorer ses propres performances. Grâce à sa structure innovante, à son design inspiré de formes organiques et à la technologie du carbone, le porte-bidons LEGGERO d'Elite résiste à une charge de rupture élevée avec seulement un poids de 15 g \pm 10%.

LEGGERO, POUR VAINCRE LA GRAVITE.



PINARELLO

Dogma F8, l'héritier

Le 23 avril à Asolo (Italie), Fausto Pinarello a présenté le Dogma F8, successeur du 65.1. Un cadre que le Team Sky a utilisé pour la première fois sur le Dauphiné. Par J.-D. Gely

Pourquoi changer un vélo qui gagne, puisque le Dogma 65.1 compte 65 victoires UCI WorldTour en 2013. Sûrement pas par effet de marketing, mais bien pour être encore meilleur. C'est en collaboration avec les coureurs du Team Sky et la marque automobile Jaguar que les ingénieurs ont élaboré le nouveau Dogma F8. F pour Fausto et 8 parce que c'est le 8^e modèle de la série. Justement, quelle était l'attente des pros? Ils voulaient: conserver la maniabilité du 65.1 pour garantir des sensations similaires et la géométrie; augmenter la rigidité, pour éviter la perte d'énergie; réduire la résistance à l'air, afin de diminuer les pertes d'énergie et d'accroître le rendement; alléger le poids pour être plus efficace en montagne ou sur des parcours vallonnés, et procurer des accélérations plus rapides. On peut s'étonner que les coureurs pros n'aient fait aucune demande concernant le confort. Mais les ingénieurs n'en sont pas surpris, car le 65.1 était déjà confortable. Pinarello a profité de l'expertise de Jaguar (partenaire depuis 2012 de

Sky) dans l'aérodynamisme, qui a joué un rôle clé dans la conception du design du F8. L'asymétrie du cadre et de la fourche permet au vélo d'avoir un comportement plus symétrique, en assurant au cycliste un plus grand équilibre, un pédalage équilibré et un meilleur rendement. Ainsi, par rapport au Dogma 65.1, le cadre du F8 est 12 % plus rigide et la symétrie est améliorée de 16 %. Le carbone sélectionné est le New Torayca T1100 1K, qui permet d'obtenir une plus grande rigidité et une baisse de poids. C'est aussi une exclusivité pour Pinarello.

UN DESIGN RENOUVELÉ

Le Dogma F8 dispose d'une nouvelle tige de selle intégrée et aéro. La fixation de la tige est en carbone pour alléger l'ensemble et avoir une bonne rigidité. Le raccord du câble avec le dérailleur arrière est, lui, travaillé pour améliorer l'aérodynamisme. La nouvelle fourche Onda F8 est parfaitement intégrée. Les courbes sont beaucoup moins prononcées que sur le 65.1. L'intégration de la fourche est très



➔ Trois trous sur le tube vertical permettent de choisir le positionnement du deuxième porte-bidon.

➔ Comme tous les vélos Pinarello, le F8 est compatible mécanique ou électronique.

➔ La tige de selle aéro est conçue pour accepter une batterie interne.

➔ La forme unique de la fourche Onda engendre une pression négative aux vents arrière et aux vents de côté.



➔ Les formes Onda (fourche et haubans) sont moins agressives sur ce Dogma F8.

homogène, le but étant de minimiser les turbulences et d'améliorer l'impact aérodynamique. Les pattes avant et arrière sont en carbone et intégrées. Le nouveau profil du boîtier de direction est conçu pour améliorer les flux d'air autour du frein avant. Un espace spécial a été créé dans le sommet du boîtier de direction afin de placer les contrôleurs des groupes électroniques. Le Dogma F8 a été testé sur un parcours de 72 km très vallonné, comportant des bosses à fort pourcentage (de 12 à 15 % parfois) et de belles descentes. Le vélo est assez léger, malgré les roues Fulcrum

Zero et les pneus en 25 mm. Il est plus confortable que le 65.1 et plus accessible. Moins restrictif que son prédécesseur, il reste très rigide. Sur le plat, on roule très vite. Sans pouvoir suivre la roue de Bernhard Eisel (Sky) jusqu'au bout, on prend beaucoup de plaisir au guidon de ce vélo. En descente, il est très facile à piloter, très stable. C'est une belle machine de compétiteur, tout en étant accessible au cyclosporitif. À terme, huit couleurs plus une Team Sky sont prévues. En juin, le F8 ne sortira qu'en noir et rouge et il faudra attendre septembre pour les autres. Le prix sera sensiblement le même que celui du Dogma 65.1. ●

PHOTOS DR

THE URBAN MOUNTAIN JOURNEY



PREMIUM SPORTSWEAR
SPRING-SUMMER 14



CANYON ENDURACE CF

Confort à toutes vitesses

Le nouvel Endurace apporte une touche de confort à la gamme Canyon, sans pour autant renier l'aspect sportif qui caractérise la marque. Cette machine est donc une «GT» qui cache bien son jeu! Par F. Iehl

Avec l'Endurace CF SL, Canyon sort un vélo cyclosporatif étudié pour procurer un confort actif et passif de haute volée, sans rien sacrifier, ou presque, de la performance. En regardant le vélo, on a d'abord l'impression qu'il s'agit d'un Ultimate CF SL quelque peu modifié. Mais difficile de savoir comment au premier coup d'œil... Il faut se pencher sur les détails de la structure pour se rendre compte des vraies spécificités de ce châssis.

VIBRATIONS BIEN AMORTIES

La géométrie est le premier élément dont il faut tenir compte. Le cadre

est nettement plus court (environ 10 mm), la douille un peu plus haute (environ 5 mm), alors que les bases sont plus longues d'un demi-centimètre. Du côté « invisible », le carbone employé reste de la gamme CF SL. Ce n'est certes pas le haut de gamme chez Canyon, il y a moins de fibres HM, mais cela permet tout de même d'avoir un bon ratio poids-rigidité, qui conviendra à des usages très sportifs, rassurez-vous! Le cadre atteint ainsi les 1040 g, tandis que la fourche ne pèse, elle, que 340 g, des masses très raisonnables sur cette gamme.

Du côté « visible », il y a bien sûr l'architecture de l'ensemble cadre-fourche. Le cadre absorbe les chocs grâce à sa capacité à fléchir verticalement. Tube supérieur, tube de selle et haubans se cintrent ainsi de façon sensible pour amortir les vibrations. À cette fin, le tube supérieur est affiné à proximité de la tige de selle. Le tube de selle, pour sa part, adopte un fin diamètre vers la boîte de pédalier. Ajoutons à

Les montages sont tous de grande qualité. À moins de 2800€ en Shimano Dura-Ace, ce vélo est très bien placé.



Cette zone est stratégique pour le confort. On voit que le tube supérieur est assez fin. Il faudra regarder plus bas pour retrouver cette finesse de selle.

La fourche est plus basse de 6 mm que celle des CF SL et CF SLX. Les fourreaux sont aussi moins imposants, le but étant de donner une flexion frontale plus importante.



PHOTOS DR

cela la tige de selle VCLS 2 qui, par sa mobilité frontale, permet de résorber nombre de chocs. La fourche, nettement moins massive, se montre également très « flexible » frontalement. Participant de la sorte activement à l'absorption des vibrations, elle conserve cependant une bonne rigidité latérale. De ce fait, même si l'Endurace met en avant son confort, le chapitre performances reste d'actualité, et la tenue de route demeure d'une précision sans faille.

C'est au niveau des autres équipements que l'on cherchera à éliminer les dernières vibrations. Les roues choisies sont des DT Swiss R23 Spline chaussées de pneus en

25 mm. Ces jantes larges et basses apportent elles aussi leur écot au confort, même si on peut ressentir une certaine inertie dans les accélérations. Le cadre tolérant des pneus jusqu'à 28 mm, on a affaire ici à une machine étudiée pour rouler longtemps et sur des terrains difficiles. Bonnes surprises concernant les montages et les prix, puisque l'Endurace équipé en Shimano 105 à 11 vitesses coûte 1599 €, 1899 € avec un Ultegra, 2399 € avec un Campagnolo Chorus et 2799 € avec un Shimano Dura-Ace, pour un poids de 6,95 kg dans ce dernier cas. Difficile de faire mieux! Les vélos seront disponibles à partir de la fin juin ou début juillet. ◉



Le cadre reste agressif dans ses lignes. Pourtant, la géométrie a été retravaillée pour donner une position plus haute et moins traumatisante.



OAKLEY®

GREG LEMOND_ EYESHADE® 1984

MARK CAVENDISH_ RADARLOCK® 2014

DISRUPTIVE

BY

DESIGN

30 YEARS DEFINING THE FACE OF SPORT

Disruptive by design = Un design provocateur. 30 years defining the face of sport = Façonne l'image du sport depuis 30 ans.

Crédit photo : ©2014 Oakley, Inc.



NOUVELLE COLLECTION DÉVELOPPÉE POUR LA PRATIQUE DU VÉLO

À PARTIR DE 129€*



À découvrir aussi sur Krys.com



*Offre valable du 15 juin au 15 septembre 2014, dans les magasins Krys émetteurs de l'offre. Montures solaires Oakley Half Jacket (009101-32) à 129 €, Half Jacket (009104-20) à 249 € et Radarlock (009181-32) à 309 €, prix de vente TTC conseillé en magasin. Non cumulable avec tout autre offre, forfait, offres 2^{ème} paire ou avantage en cours. 23/05/2014. KRYS GROUP SERVICES RCS Versailles 421 390 188. LES GAULOIS



MATOS

À l'épreuve du terrain

Quoi de mieux qu'une course professionnelle pour tester son matériel ? Campagnolo a profité du Giro pour essayer dans plusieurs équipes sa nouvelle transmission. De l'autre côté de l'Atlantique, Sram faisait de même en Californie...

Par F. Iehl, photos E. Vallée

Sur le Giro, les montées sont pentues et nerveuses. On passe allègrement d'une étape plate à une autre montagneuse, il y a des chronos, bref, on ne s'ennuie pas ! Cette variété de terrain et de topographie permet, aux fabricants, de valider en situation le matériel qui sera utilisé le reste de la saison ou l'année suivante. Au niveau des développements, on remarque que les pros utilisent de plus en plus de cassettes surdimensionnées. En plaine, le 11-25 est incontournable, en montagne, on utilise le 11-27 et le 11-29. Le compact 52/36 ne fait plus peur au coureur pro, qui l'exploite de plus en plus souvent en Italie et en Espagne. On risque donc de voir les chapes moyennes fleurir sur les dérailleurs arrière...

On note aussi que la transmission électronique gagne du terrain. Tous les coureurs en Shimano, hormis Cancellara, en sont équipés. Mis à part



quelques utilisateurs, on ne voit que rarement les commandes « additionnelles » sur le cintre. En Campagnolo, environ un tiers des coureurs roule avec l'EPS, les autres préférant la légèreté du mécanique. Sram entre lui aussi dans la danse électro, mais il fallait être en Californie pour voir ce matériel à l'œuvre, puisque seule l'équipe Bissell l'avait. Du côté des roues, en montée, ce sont les jantes de 35 mm qui ont le plus la cote avec les cyclistes puissants. Le surpoids est compensé par la rigidité.

Specialized a sorti son nouveau cadre S-Works Tarmac. Au départ du Tour de France, d'autres nouveautés devraient apparaître. Pinarello avec son Dogma F8 revisite son modèle phare et risque de nous étonner ; les coureurs en Cannondale vont prendre part à la Grande Boucle avec un vélo personnalisé chacun ; enfin Campagnolo proposera peut-être son nouvel ensemble de transmission, le Super Record RS. Le Giro reste donc un beau terrain de test. ◊



➤ Il y a de plus en plus de fabricants qui produisent des tiges de selle Monolink, comme ici chez Deda.

LE FUTUR DE CAMPAGNOLO

■ Jouant à domicile, la marque italienne a mis en avant son groupe RS, et en a surtout profité pour tester son nouveau groupe, en 11 vitesses toujours. Au programme, un pédalier avec deux dimensions de plateaux : le grand compte jusqu'à 55 dents, le petit jusqu'à 34. Le dérailleur avant et son levier ont été étudiés pour éliminer les sauts de chaîne et les passages intempestifs de plateaux. Sa forme laisse augurer aussi une bonne rapidité d'action. Enfin, le dérailleur arrière gagne en rigidité et en fluidité. Son nouveau design protège davantage les vis de réglage et diminue encore son poids.



◀ Le groupe Campagnolo Super Record RS procure un dérailleur plus vif, notamment pour les changements de plateau. On le reconnaît à ses marquages et à sa décoration.

← Tíme s'est lancé dans la customisation des pédales: pour ce coureur, une lame et des décorations roses, comme son maillot.



➔ Ryder Hesjedal (Garmin Sharp) utilise une chape plus légère pour son dérailleur Dura-Ace. Le diamètre plus important des galets, minimise les frottements.



➔ Pas de doute, le 25 mm est la section passe-partout. Tout le monde l'utilise et sur toutes les étapes.



← Au Team Sky, on a pris une gaine thermoformable pour associer gaine de frein et câble électronique. C'est très réussi, mais il faut faire attention lors des remplacements à ne pas couper le câble.

➔ Les pros utilisent aussi des cuvettes rehaussées (ici chez Tinkoff Saxo), cela évite les bagues disgracieuses.



➔ Les compteurs Garmin sont largement diffusés dans le peloton pour leur compatibilité avec les capteurs de puissance. Ils sont personnalisés pour les coureurs Sky.



➔ Le serrage de ce Cervélo S3 (Garmin Sharp) sur la galerie n'est pas sans difficulté avec ses tubes aéro.

← Les Giant Propel (Giant Shimano) sont équipés d'étriers métalliques Fouriers, plus rigides mais aussi légers que les Tektro d'origine.



➔ Le Cervélo RCa est sans doute le vélo le plus léger de ce Giro. Celui de Hesjedal (Garmin Sharp) dispose d'un lest pour être conforme.



← Ce dérailleur est tout en carbone. La nouvelle forme du parallélogramme devrait augmenter la vitesse de sélection des pignons.



➔ Cette forme de dérailleur de pédalier fait penser à la concurrence, le levier comporte un cran plus ferme pour descendre sur le petit plateau. On perd donc le micro-ajustement.

➔ Les plateaux sont fixés sur deux cercles différents. Le grand est sur du 130 mm (normalement), le petit sur du 110 mm. Plus besoin de changer les manivelles pour avoir du compact. Quand les plateaux seront là.



↓ Les roues Shimano Dura-Ace C24 sont de retour sur les vélos des grimpeurs les plus légers, ici chez BMC Racing Team.



LES COUREURS DE LA FDJ.FR ont choisi d'utiliser le nouveau Lapiere Aircode. Un cadre plus aérodynamique et plus rigide, que le Français Nacer Bouhanni a su mettre en lumière.



← Rigoberto Urán dispose du nouveau S-Works Tarmac aux couleurs colombiennes. La grande classe.

→ Un vélo de pro se reconnaît aussi à cela... Propreté impeccable, câbles coupés au plus court et réglage parfait. La présence de l'arceau anti-saut de chaîne est un plus.



↓ Chez Sky, les vélos portent un numéro sur l'arrière du tube de selle. Le but: identifier leur position sur le porte-vélo de la voiture. En cas de dépannage, on sait où est le vélo.



↓ Sur les cintres monoblocs, placer un compteur est délicat. Chez Europcar, on utilise ce support pour installer le Sigma Rox 6.0 à l'avant du cintre Deda Alanera.



→ Le dérailleur grande chape s'implante de plus en plus, les coureurs (ici sur les S-Works du team Tinkoff Saxo) utilisant très souvent du 27 ou du 29 dents pour la montagne.



← Dans le « A » de Kenda, les mécanos de chez Cannondale ont mis la fin du numéro de dossard du coureur, ici le 9 du 69. Cela permet de retrouver les roues après le lavage et l'entretien.



→ Même sur les jantes en alu, comme ces Mavic, on commence à coller des bouts d'adhésif pour tenir les valves et éliminer les bruits.



← O-Synce est une marque allemande de compteurs qui propose des GPS et des modèles avec capteur de vitesse traditionnel. Ici chez Movistar.



➔ David Tanner (Belkin), a fait disposer vers l'avant les contacteurs du Shimano Di2.



➔ Scott joue la carte de la personnalisation sur les cadres. Ivan Santaromita (Orica GreenEdge) dispose de plusieurs vélos aux couleurs de l'Italie, comme ce Foll.



➔ La roue Shimano C35 est le choix de nombreux coureurs sur le Tour d'Italie, tant elle est polyvalente. Ils apprécient sa légèreté et sa rigidité (Ici chez Sky).



➔ Le Giro est connu pour ses étapes rapides et plates, dédiées aux sprinteurs. Les jantes de 75 mm et plus sont donc de sortie dans le peloton à ces occasions. Ici, les Up de Corima du team Astana.

Série élite:

Chaque étape couverte

Merci de consulter notre site web pour plus d'informations, fiche technique, prix et liste de nos concessionnaires indépendants.
Série élite: AIR, AIR/TTE, AIR/TT, SLS, SLR & CXR
AIR 9.8 5999,99€ TTC
SLS 9.4 D12 3839,99€ TTC
AIR TTE D12 DA 10799,99€ TTC



AIR
Aerodynamic Racing



SLS
Superlight Endurance Series



AIR/TTE
Aerodynamic Racing: Evolution

eliteSERIES
boardman

f BoardmanBikesFrance @BoardmanBikesFR

boardmanbikes.fr



➤ Les patins de frein SwissStop Black Prince sont largement employés dans le peloton. Même par des équipes qui ne sont pas sous contrat avec la marque (ici chez Tinkoff).



➤ La quête de l'aérodynamisme la plus pure incite à monter des jantes très hautes, comme ces Mavic Cosmic CXR 80 T sur les vélos Canyon de l'équipe Katusha.



➤ Budget oblige, les capteurs de puissance ne sont pas présents sur les vélos de secours. Ce Cannondale SuperSix Evo est donc pourvu d'un lest supplémentaire...



➤ Les coureurs du team Colombia ont un capteur de puissance Ibike Newton, qui fonctionne avec la pression de l'air dans un tube Pitot. Une solution simple et élégante.



GIRO OBLIGE, Ernesto Colnago a personnalisé aux couleurs de l'épreuve le C60 - rose - de Yuklya Arashiro (Europcar).



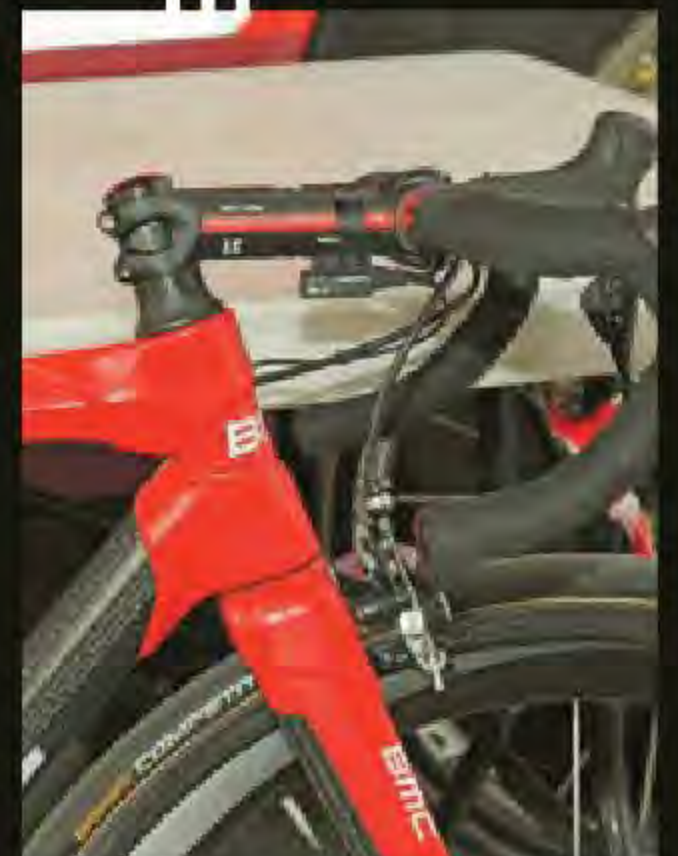
➤ Le Ridley Hellum (Lotto Bellsol) est une machine de choix pour grimper. Sa finesse ne doit pas masquer sa rigidité importante.



➤ Le Trek Domane a de plus en plus sa place dans le peloton des grands Tours. Après Cancellara et Schleck, Giacomo Nizollo l'a adopté.



➤ Les jantes basses carbone sont une denrée rare dans le peloton. On les retrouve cependant dès que la route monte, comme chez Lampre Merida.



➤ Les pros ont du mal avec les géométries actuelles. Pour être « long », ce coureur de chez BMC a choisi un cadre long et monté une potence inclinée vers le bas pour retrouver sa hauteur habituelle.



➤ Les patins Campagnolo en carbone s'implantent partout, même sur les étriers et les jantes de la concurrence.



sup de **vélo**

L'ÉCOLE DES MÉTIERS DU VÉLO

1/ FORMATION CQP CYCLE*

Découvrez la formation de préparation au CQP cycle*, titre reconnu par la branche professionnelle.

- **Mécanique**
(hydraulique, rayonnage, électrique...)
- **Diététique, textile...**
- **Techniques de vente**

Niveau requis BEP ou CAP

Lieu Sup de Vélo, L'Isle-Jourdain (32600)

Dates de sessions

1 septembre au 17 octobre 2014
27 octobre au 12 décembre 2014
2 février au 20 mars 2015
30 mars au 20 mai 2015

* CQP = Certificat de Qualification Professionnelle

2/ FORMATION CONTINUE

Vous êtes professionnel du cycle et vous souhaitez parfaire vos connaissances.

- **Formation Hydraulique**
entretenir ses freins hydrauliques
- **Formation Suspension/amortisseur**
entretenir sa fourche et son amortisseur.
- **Gestion & Management**
- **Second de magasin**
- **Vente & Connaissance cycle**
- **Technicien cycle**

3/ FORMATION AUX PARTICULIERS

- **Formation Mécanique**
comment entretenir son vélo soi-même

Niveau requis *Aucun*

Dates de formations

Pour connaître les dates de ces différentes formations, consultez supdevelo.com.

FAITES DU VÉLO VOTRE MÉTIER



PAE Pont Peyrin 32600 L'ISLE JOURDAIN 05 62 07 72 86
contact@supdevelo.com

www.supdevelo.com





Peu volumineux sur la tête, le Kask Vertigo se montre aussi très confortable.

La finition du Vertigo est sans défaut. La calotte In-Mold est parfaitement collée sur le calotin et comme ce dernier est dans la teinte du casque, la démarcation entre ces deux zones est difficile à voir. Le taillant

CASQUE >> KASK VERTIGO

COMME LES COUREURS DE SKY!

Adopté par l'équipe Sky Procycling, le Vertigo est un véritable concentré de classe et de confort, qui a d'autres atouts que le poids et la ventilation à mettre en avant. Un produit à découvrir. **Par F. Iehl**

du casque est assez « généraliste » et conviendra à la plupart des formes de tête, sans risque de compression ou d'inconfort. Les sangles ne se règlent pas, seule la jugulaire est ajustable. Elle se ferme au moyen d'une boucle traditionnelle, en cuir synthétique. L'apport est indéniable en cas de grosse sudation. Toutes les pièces en plastique dur en contact avec la tête sont doublées d'une mousse anallergique qui se montre très agréable sur la peau, même avec la sueur. Le système de maintien occipital utilise une petite molette qu'on atteint facilement et qui se manipule sans problème si les cheveux sont courts. Avec plus de longueur, attention aux engrenages!

Une fois en place, le casque ne bouge pas, les mousses intérieures ne marquent pas le crâne et absorbent bien la sueur. Elles sèchent également assez vite. Même si la température n'était pas

très élevée lors de notre essai, nous n'avons pas reçu de goutte de sueur dans les yeux. La ventilation est efficace et même si on ne sent pas de courant d'air, on ne note pas de montée en température notable.

INFOS PRATIQUES

Prix: 210 €
Poids: 277 g (en taille M)
Caractéristiques: 24 aérations, jugulaire en cuir synthétique, calotte EPS, calotin In-Mold, réglage occipital, tissu Coolmax. Existe en 2 tailles, M (48-58 cm) et L (59-62 cm), et 11 couleurs.
Distributeur: Apesud

> CONFORT
 > FINITION

> SANGLES NON RÉGLABLES
 > SENSIBLE AUX RAYURES

UNE MARQUE PEU CONNUE

Le coloris qui nous a été proposé, noir mat, est superbe, mais on remarque que cette finition est sensible aux rayures. Avec un prix de 210 €, le Vertigo milite dans la catégorie des casques haut de gamme, mais il offre une expérience très différente de ce que propose la concurrence. Une marque à découvrir, car il existe aussi des modèles moins chers et tout aussi attractifs.

PNEUS >> S-WORKS TURBO

TAILLÉ POUR UN CHAMPION DU MONDE

Specialized croit au pneu, à tel point que son célèbre département performance, S-Works, propose une enveloppe d'exception, plébiscitée et utilisée par Tony Martin, champion du monde de contre-la-montre en titre. **Par F. Iehl**

D'un poids de 210 g, ce S-Works ne brille pas par sa légèreté, si on le compare aux ténors que sont le Continental Supersonic et le Hutchinson Atom Comp. Avec ses bons 24 mm de section, il offre cependant une plus grande largeur que ses concurrents et c'est sur la route qu'il se montre plus percutant. Sur un beau revêtement lisse, on a davantage le sentiment de « glisser » sur la route que d'être freiné. Une ou deux accélérations mettent en lumière l'absence de dérive de l'enveloppe et on se prend alors de rouler plus gonflé qu'à l'accoutumée. On ressent même une très grande nervosité de l'enveloppe, qui n'est pas sans rappeler celle du boyau. Et pourtant, la plage d'utilisation se situe entre 7 et 8 bars. Le confort est satisfaisant, même si le Turbo

ne se montre pas très souple. Sa section permet un pilotage agressif. On prend progressivement de l'angle dans les courbes et on passe la puissance sans que la roue ne dérape. Ces deux sensations se traduisent par une usure sensible de la chape, mais c'est le prix de cette réactivité. Avec un pilotage agressif, on peut

imaginer que la chape dépassera à peine les 1 500 km. Pour prolonger sa durée de vie, il faudra permuter fréquemment ses pneus.

IL PRÉFÈRE LE TEMPS SEC

Sur une chaussée mouillée, la tenue de route reste sûre, mais le Turbo préfère de loin le temps sec, surtout face aux coupures.

Moralité: s'il pleut au départ de votre cyclo, optez pour un autre pneu; si la pluie s'invite en cours de route, vous ne risquez rien. La protection anticrevaison se montre à la hauteur. Néanmoins, sous l'eau, les avantages de ce pneu deviennent minimes. À 50 € pièce, autant le réserver aux meilleurs moments!




La chape présente de nombreux picots, mais l'agressivité de sa tenue de route est le fruit de sa composition.

INFOS PRATIQUES

Prix: 50 €
Poids: 210 g
Caractéristiques: carcasse 220 TPI, 24 ou 26 mm, renfort anticrevaison Blackbelt, gomme tendre monocomposant.
Distributeur: Specialized France

> TENUE DE ROUTE
 > SENSATIONS

> SENSIBLE À L'USURE

 Sponsor Yourself™

EXPERIENCE ROYAL COMFORT

GAME CHANGER

START YOUR NEW LIFE
ASSOS INTRODUCES **S7** - THE NEXT
GENERATION OF HIGH PERFORMANCE
CYCLING SHORTS EQUIPMENT
THE NEW INDUSTRY BENCHMARK

 **ASSOS**
OF SWITZERLAND

CYCLING BODY RESEARCH CREATION & REFINEMENTS

GOLDENGATE - BREVET ASSOS

LES RÉSULTATS INCROYABLES DU DESIGN **S7** SONT L'ADDITION DE PLUSIEURS PETITES ÉTAPES ET 6 (!) BREVETS DONT LE PRINCIPAL EST LE GOLDENGATE. UN ÉVÉNEMENT MAJEUR ! LA CONCEPTION UNIQUE SANS COUTURE RÉDUIT LES FRICTIONS ET DE CE FAIT APPORTE PLUS DE CONFORT. UNE TECHNOLOGIE BREVETÉE ! ATTENTION AUX IMITATIONS.

LES AMÉLIORATIONS

-14%
MOINS DE VOLUMÈNE - PLUS LÉGER
-23%
MOINS DE FRICTION DANS LA ZONE GÉNÉRALE
-47%
MOINS DE COUTURES - MOINS DE FRICTION
+17%
PLUS DE COMPRESSION DOUCE
+21%
PLUS RESPIRANT SECUR PLUS VITE

GET THE WHOLE STORY





DISTRIBUTEUR EXCLUSIF FRANCE

ESM Sarl
PA Nespespace Voie Jean Mermoz
73800 FRANCAIN
info@esm-sport.com
www.esm-sport.com



OÙ ACHETER

ASSOSINSTORE.COM

ASSOSONLINE.COM

* SPONSORISEZ-VOUS

** COMMENCEZ VOTRE NOUVELLE VIE ASSOS PRÉSENTE **S7** - LA NOUVELLE GÉNÉRATION DE CUISSARDS HAUTE PERFORMANCE. LE NOUVEAU POINT DE RÉFÉRENCE DE L'INDUSTRIE

CHAUSSURES >> PEARL IZUMI PRO LEADER II

LA DERNIÈRE PETITE PERLE

Aux pieds de l'Américain Tejay van Garderen durant la saison 2013 et en ce début 2014, la chaussure Pro Leader II est le nouveau modèle haut de gamme de Pearl Izumi. **Par C. Leroy**



PHOTOS DR

La production de perles exige de l'expérience. La Pro Leader II s'appuie sur des technologies déjà éprouvées sur le modèle Octane SL : une empeigne en une seule pièce pour éviter les frictions, dotée du concept Direct-Vent augmentant la légèreté et l'aération, une semelle Power Plate en carbone unidirectionnel aérée et rigide. En chaussant la Pro Leader dans notre longueur de pied, on craint d'abord qu'elle ne soit trop petite : elle est très ajustée, le pied touche au bout... Le pédalage se fait pourtant

sans douleur. Le pied se place confortablement dans la semelle intérieure. La voûte plantaire est bien soutenue. Si vous avez des semelles personnalisées, attention toutefois à la pointure. Le serrage Boa central ne contraint pas le cou-de-pied car la languette



La Pro Leader II est agréable et très rigide.



dispose d'un rembourrage généreux. Celui-ci est si rigide que le Boa est même difficile à serrer. Le placement de la molette de serrage sur le milieu de la languette limite, en outre, le serrage, car les deux côtés de la tige ne peuvent se rejoindre totalement. Dommage pour un cou-de-pied fin. Le scratch sur le devant de la chaussure s'avère anecdotique, puisque le bout de la chaussure est préformé et que c'est le Boa qui fait tout le travail.

DESIGN TRÈS ORIGINAL

Lors du pédalage, on profite d'un bon appui et d'un pied calé. Celui-ci est bien enveloppé par le filet non extensible. Le talon ne bouge pas. La semelle en carbone est très rigide, le transfert d'énergie

est maximal. Le maintien du pied est total, ce qui est appréciable dans les côtes et les phases de remontée. L'aération semble bonne, mais il nous a manqué les grosses chaleurs pour confirmer ce point. Avec un prix élevé, la Pro Leader II se place dans le peloton des modèles haut de gamme, bien qu'elle ne soit pas thermoformable comme certaines concurrentes. Mais le chaussant est suffisamment qualitatif pour tenir la comparaison. Avec un design original et un poids mini, c'est bien le confort de roulage qui confirme que c'est un produit réussi. **+**

INFOS PRATIQUES

- Prix :** 300 €
- Poids :** 242 g (taille 42)
- Caractéristiques :** chaussure avec semelle en carbone et filet Power Web, serrage Boa et Velcro.
- Distributeur :** Shimano

- +** > CONFORT
- +** > DESIGN
- +** > SOUTIEN DE LA SEMELLE INTÉRIEURE
- > SERRAGE DIFFICILE À CAUSE DE LA LANGUETTE

PNEUS >> SCHWALBE ONE

GRIP ET RENFORT DE COMPÉTITION

Le One de Schwalbe se veut le produit « number one » de la gamme du fabricant, un pneu course performant monté sur les roues de la FDJ et AG2R La Mondiale. **Par C. Leroy**

La chape est slick mais procure un excellent grip.

Ce Schwalbe One ne possède pas la fiche technique la plus impressionnante des catalogues. Il est même un peu plus lourd que certains pneus haut de gamme. Mais cet embonpoint est la conséquence d'une légère augmentation de quantité de matière employée. Il dispose par exemple d'une sous-couche de protection V-Guard pour lutter contre les perforations. Schwalbe a aussi travaillé le mélange de gommages pour réaliser un Triple Compound OneStar plus performant au niveau de la tenue de route.

Nous avons testé ce pneu en 25 mm avec plusieurs modèles de roues.

Le One offre un roulage agréable et un bon

confort, la carcasse en 127 TPI se montre réactive. Les relances sont dynamiques. La résistance au roulement, qui a été au cœur des recherches du fabricant, est bonne. On n'est pas collé à la route. On a de bonnes sensations avec ce pneu. En ce qui concerne

la résistance à la crevaison, la chape s'est avérée résistante. Après plusieurs centaines de kilomètres, la bande de roulement est très peu marquée par les coupures. Nous avons toutefois subi une crevaison, la chape ayant été coupée net, mais le reste de la chape est presque comme neuve.

PRIX DANS LA MOYENNE

L'adhérence est un élément crucial pour un modèle de pneumatique typé course comme le One et celle-ci est très satisfaisante. En plus, avec la dimension de 25 mm, on peut engager les virages avec progressivité. Le pneu tient le pavé sur route sèche, les enchaînements de virages s'effectuent sans problème. Sur des routes humides, on se sent en sécurité. Au niveau du prix, il est dans la moyenne des pneus haut de gamme. Seul son poids le pénalise face à ses concurrents directs, mais précisons que vous bénéficiez d'un renfort contre les coupures un peu plus prononcé. Ce Schwalbe One offre une alternative pour les rendez-vous de l'été. **+**

INFOS PRATIQUES

- Prix :** 50 €, 65 € (tubeless)
- Poids :** 231 g en 25 mm
- Caractéristiques :** pneu slick, carcasse 127 TPI, en Nylon avec renfort anticrevaison V-Guard, noir. Disponible en 23, 25, 28 mm, tubeless.
- Distributeur :** Schwalbe

- +** > COMPORTEMENT
- +** > ADHÉRENCE DE LA CHAPE
- > POIDS



E. VALLEE

WINNING GENERATION™

OLTRE XR.2



NEW OLTRE XR.2

- Cadre aérodynamique avec passage des câbles interne
- Nouveau pivot de fourche aérodynamique
- Compatible pour les groupes mécaniques et électroniques
- Boîtier de pédalier oversize 86,5 mm
- Vélo officiel de l'équipe professionnelle BELKIN

BIANCHI.COM



*Génération gagnante

Bianchi

PASSIONE CELESTE

belkin
PROCYCLING TEAM
CORPORATION

PARTENAIRES DE BIANCHI:

FSA

vision

san marco

vittoria

SHIMANO

Tacx

Pioneer

ALIMENTATION ÉNERGÉTIQUE >> SIS ENDURANCE PACK

DU LIQUIDE POUR PLUS D'ENDURANCE

Quand on change de produits énergétiques, il n'est pas facile de cerner les qualités d'une marque. On est bien souvent perdu dans les méandres des catalogues. Sauf quand celle-ci propose un programme complet, comme l'Endurance Pack de Science in Sport. Par F. Iehl

La marque anglo-saxonne SiS, Science in Sport, est le fournisseur diététique des équipes pro Astana, Trek Factory Racing et Katusha. Avec ce pack Endurance, vous avez de quoi réaliser une sortie rythmée de quatre ou cinq heures. À condition d'avoir l'habitude de consommer une alimentation liquide. Au sein de ce lot se trouvent trois sortes de boisson, des gels et des barres.

GELS ET BOISSONS, AU CHOIX

Tous les aliments sont caractérisés par des goûts réussis et peu sucrés. Mais avant de détailler les boissons, attaquons-nous aux compléments, que vous consommerez en fonction de l'allure, des conditions météo et de l'exigence du parcours. Le gel GO Isotonic Energy, très liquide, ne laisse pas de sensation pâteuse dans la bouche et se substitue parfaitement à la boisson. On peut donc le prendre même quand on a soif. L'ouverture du sachet est aisée. Seule contrainte, il faut le vider en une fois. Mais sa consistance liquide fait qu'il coule facilement et cela permet aussi de ne rien laisser dans l'emballage. Si le gel présente un volume important par rapport à un tube de gel classique, il n'est pas plus calorique. Il délivre entre 80 et 85 kcal par dose.



Avec ces sachets, vous avez tous les éléments pour rouler quatre heures à une allure sportive!

La barre GO Energy Bar, assez légère, se montre plus énergique et plus compacte. Pour 40 g, elle apporte presque 160 kcal. Là aussi, les goûts sont savoureux, mais la texture est assez ferme. Elle se modifie d'ailleurs un peu avec la température. Sa mastication prend un peu de temps, un paramètre à prendre en compte quand on roule vite. En ce qui concerne les boissons de l'effort, on a le choix entre une GO Energy et une GO Electrolyte. Peu d'influence sur le goût, qui reste discret, mais la première est plus riche en calories, 189 kcal contre 146 kcal, et la seconde est enrichie en sels minéraux et vitamines. L'Electrolyte conviendra donc particulièrement aux journées chaudes, quand la sudation est à son maximum. Dans tous les cas, conformez-vous aux dosages, car en augmentant la dilution, on amoindrit aussi le goût, qui en pâtit. La tolérance gastrique est

bonne. Et si on ne « siphonne » pas un bidon en trente secondes, on n'a pas de problème particulier, les boissons étant digestes. Avec une consommation régulière, on ne note pas de baisse d'énergie, surtout si on utilise gels et barres (une par heure) au moment opportun. Bien évidemment, en usage intensif, il faudra la compléter, mais le pack s'appelant Endurance, il est destiné aux efforts de longue durée... Après l'effort, vous disposez de la boisson de récupération REGO Rapid Recovery à prendre en deux fois, 184 kcal chaque fois. Les gains sont ici difficiles à percevoir.

DES ARÔMES VARIÉS POUR NE PAS SE LASSER
Les produits SiS sont plutôt haut de gamme, ce que confirme le prix de vente du pack: 19 €. Néanmoins, ils remplissent leur fonction et la ligne est assez simple à mettre en œuvre, les produits étant

finallement assez peu nombreux. La richesse des arômes proposés permet également de ne pas se lasser et de trouver la combinaison qui vous plaît le mieux. Enfin, dans l'emballage, SiS vous offre un bidon de 800 ml. Ce geste sympathique comporte un petit inconvénient: les divers sachets de boisson ne sont prévus que pour des bidons de 500 ml... ●

INFOS PRATIQUES

- Prix:** 19 €
- Contenance:** gel GO Isotonic Energy 60 ml, boisson REGO Rapid Recovery 50 g, boisson GO Electrolyte 40 g, boisson GO Energy 50 g, barre GO Energy Bar 40 g.
- Caractéristiques:** pack comprenant 2 gels, 2 barres, 2 sachets de boisson Electrolyte, 2 sachets de boisson Energy, 2 sachets de boisson de récupération.
- Distributeur:** Shimano

-  > GOÛT > APPORT ÉNERGÉTIQUE
-  > PRIX



FASTER FROM EVERY ANGLE*

Aussi rapide en ligne droite, au sprint que dans les échappées, le Propel Advanced SL est un concentré de performance GIANT.

A l'image de notre équipe Pro GIANT-Shimano, il vous propulsera vers la victoire. Agile, rapide et explosif, il vous permettra de passer à la vitesse supérieure.

*Ride Life Ride GIANT
Ride PROPEL ADVANCED*

www.giant-bicycles.com

ESSAI >>

S-Works

Tarmac Dura-Ace

Six cadres, une même performance

Le nouveau S-Works Tarmac, cinquième génération, a été défini suivant le concept du Rider-First Engineered, pour que tous les gabarits de coureurs bénéficient d'une uniformité de performances. Ce sont six cadres différents que Specialized propose avec une construction individualisée au niveau de la rigidité et de la structure du châssis. **Par C. Leroy**

Prix >> 7 499 €
(sans pédales)

Poids >> 6,51 kg
(en taille 54, sans pédales)

Cadre >> carbone Fact 11r
Cadre-fourche à 3 199 €

Équipement du cycliste: Casque: Specialized – Lunettes: Oakley –
Tenue: Specialized – Chaussures: Specialized



Pour ce cinquième Tarmac, Specialized, qui signe ses cadres haut de gamme du label S-Works, est parti du principe qu'un cadre devait fournir des qualités de roulage équivalentes que le coureur utilise une taille 49 ou 61 de vélo. En étudiant leurs produits, les ingénieurs de la firme américaine se sont rendu compte qu'ils subsistaient des différences de comportement entre un 49 et 61. Les coureurs n'imposant pas les mêmes forces de déformation aux tubes selon leur gabarit et leur centre de gravité. C'est pourquoi la douille de direction du nouveau Tarmac est conique, avec des roulements de diamètres différents suivant les tailles (1" 1/8 supérieur et jusqu'à 1" 1/2, 1" 3/8, 1" 1/4 inférieur). Le concept du « Rider-First Engineered » définit donc une rigidité spécifique à chaque format afin d'obtenir un meilleur transfert de puissance et une meilleure maniabilité, uniforme sur l'ensemble des cadres. Ainsi, les cyclistes les plus petits (49, 52, 54) disposent d'un vélo léger et d'une maniabilité améliorée. Les gabarits les plus grands (58, 61) bénéficient d'une rigidité adaptée.

UN CONFORT TYPIQUEMENT COURSE

La géométrie du Tarmac étant la même que celle du SL4, on retrouve facilement ses marques. Le boîtier de pédalier et les bases arrière sont moulés ensemble pour supporter le transfert de puissance. Et en effet, dans les sprints et les relances à une puissance maximale, le vélo encaisse et ne bouge pas. La seule dérive viendra des roues sur les passages en force. Les roues Roval CLX de 40 mm sont adaptées pour le plat et les circuits vallonnés. Leur profil est polyvalent, quel que soit le vent. Dans les longues ascensions, avec les pneus Turbo, plutôt lourds, ces roues pénalisent aussi un peu l'allure. Les grimpeurs et les cyclos auront intérêt à préférer des jantes basses, avec lesquelles le Tarmac est plus tonique.

Sur le plat, le Tarmac Dura-Ace est une machine à rouler. Avec le 52 dents, on enroule le braquet avec aisance, aidé par une bonne vitesse de jambes. Ce plateau convient tout à fait à ce cadre qui demande de la puissance. Chaque dent descendue sur la cassette est synonyme d'augmentation de la vitesse si la cadence des jambes et les muscles suivent. Autrement, on voit la vitesse tomber et on bute sur l'exigence du cadre.

À l'accélération, le vélo transmet toute l'énergie de votre coup de pédale, rien ne bouge. Le cintre en carbone S-Works SL, avec la nouvelle douille adaptée au 54 cm, procure un avant bien rigide qui aide les phases de relance et donne une très grande stabilité au Tarmac. À ce titre, le pilotage et la maniabilité du vélo sont d'ailleurs excellents. Comme il est très stable en descente, on le mène avec sérénité. Les trajectoires sont précises. Les pneus Turbo (voir essai page 34) vous donnent du grip et un excellent rendement. Dans les côtes, lorsque l'allure baisse, on relance. Réactif, le Tarmac supporte les passages en danseuse à l'arraché ou en puissance. Une fois, deux fois,

trois fois, mais c'est un cadre de course qui montre ici son côté exigeant. Si vous avez les jambes qu'il faut, vous pourrez conserver ce rythme jusqu'au sommet, sinon vous devrez compenser avec un braquet plus petit et une cadence de pédalage plus élevée. Le boîtier de pédalier sera d'une grande stabilité pour ceux qui aiment grimper avec vélocité.

Au niveau du confort, le Tarmac ne peut renier son caractère de compétiteur. Le châssis filtre bien les défauts de la route, mais avec le cintre carbone et la selle Toupé à l'assise sportive, on sent les aspérités, en dépit de la section de 24 mm et de la tige de selle de 27,2 mm. Les appuis sont par contre préservés. Pneus et roues sont les éléments qui peuvent augmenter le confort du Tarmac. ◻

Les lignes du Tarmac restent les mêmes, mais elles sont diablement réussies. Noir verni et mat plus décoration blanche: un classique qui plaît.



ON A AIMÉ

Les roues Roval CLX 40 et les pneus S-Works Turbo favorisent un rendement maximal. En montagne, un ensemble plus léger sera un plus.



ON A AIMÉ

Le serrage du tube de selle caché dans le tube est un modèle d'intégration. Beau, mais aussi efficace, la tige de bouge pas.



FICHE TECHNIQUE

Cadre: carbone Fact 11r
Fourche: carbone Fact 11r
Potence: S-Works SL alu
Cintre: S-Works SL carbone
Leviers combinés: Shimano Dura-Ace
Freins av./ar.: Shimano Dura-Ace
Dérailleurs av./ar.: Shimano Dura-Ace
Pédalier: S-Works Fact carbone (52/36)
Roues: Roval Rapide CLX 40
Pneus: S-Works Turbo
Selle: Body Geometry Toupé Pro
Tige de selle: S-Works Fact carbone
Pédales: sans
Poids: 6,51 kg (en taille 54, sans pédales)
Prix: 7 499 € (3 199 € cadre-fourche-tige de selle)
Distributeur: Specialized

On s'amuse
 du **rendement**
 exceptionnel
 avec les bonnes
 jambes



Le pilotage
 et la maniabilité
 du Tarmac sont
 excellents.



B. BADE

ON A AIMÉ

L'ergonomie du cintre S-Works SL carbone est agréable dans sa partie basse. Le diamètre et la courbure favorisent la prise en main.

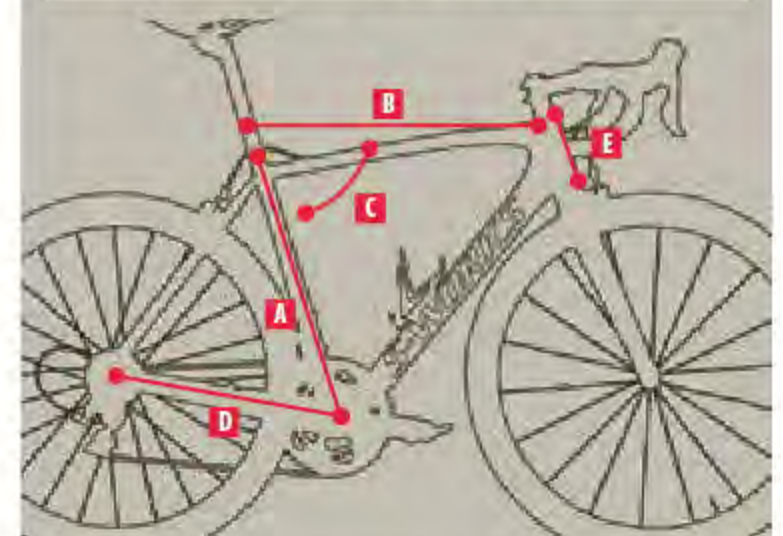


ON A AIMÉ

Le boîtier de pédalier est très bien fini et bridé. Attention toutefois au serrage des trois petites vis qui servent à ajuster le jeu.



LES COTES DISPONIBLES



Ce nouveau Tarmac conserve la géométrie du SL4 avec six tailles: 49, 52, 54, 56, 58, 61. Nous avons indiqué en A la hauteur du tube de selle.

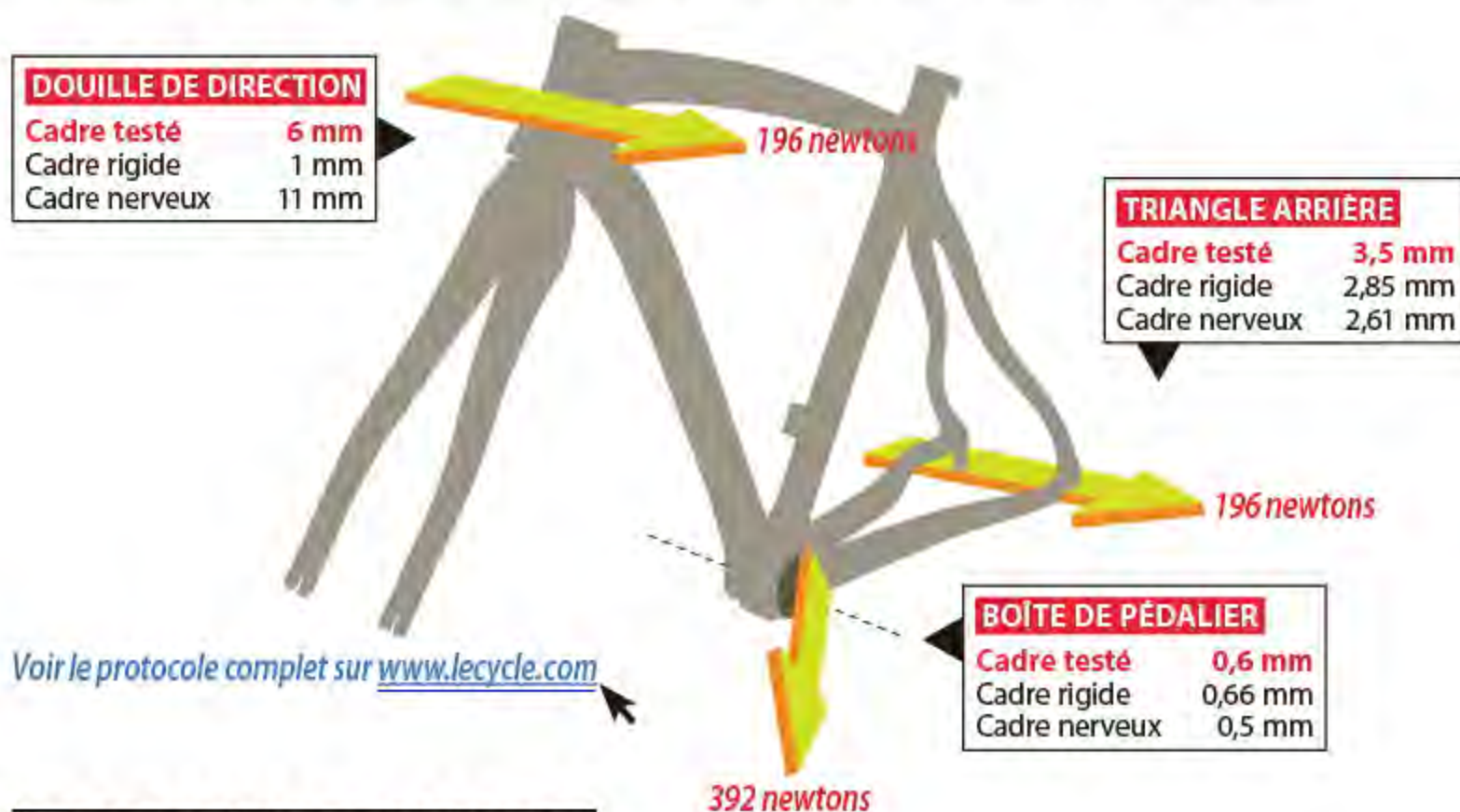
| | | | | | | |
|--------|------|------|------|-------|------|------|
| A (cm) | 43,1 | 46,2 | 48,1 | 50,1 | 52,2 | 55,3 |
| B (mm) | 518 | 537 | 548 | 565 | 582 | 600 |
| C | 75°5 | 74° | 73°5 | 73°25 | 73° | 72°5 |
| D (mm) | 405 | 405 | 405 | 405 | 405 | 410 |
| E (mm) | 100 | 120 | 140 | 160 | 190 | 210 |

PHOTOS E. VALLEE

TEST LABO : MESURES DE DÉFORMATION DU CADRE

Un vélo de course sans concession

■ Avec des déformations très proches de celles du SL4, dans cette taille moyenne (54 cm), le Tarmac reste un vélo de compétition. La douille ne fléchit que de 6 mm et l'arrière de 3,5 mm. Des chiffres très faibles qui font que, pour atteindre les limites du cadre, il faudra être lourd en plus d'être très puissant. Les différents ratios nous indiquent que le Tarmac est apte à passer de la puissance sans dériver. Avec un rapport de 1,5 entre l'avant et l'arrière, tout l'ensemble travaille bien en ligne et on peut même craindre, si la force vient à manquer, que l'on ne rebondisse sur la structure faute de pouvoir la déformer. En tout cas, pas question de voir le cadre dilapider l'énergie. La déformation latérale n'est guère plus importante (0,6 mm), pas de quoi atténuer le tempérament exigeant du Tarmac dans les relances en force. Pour obtenir une réponse, il faudra avoir de la puissance et savoir l'utiliser.



LES CONCURRENTS

Légereté, rigidité, éléments intégrés : les concurrents du Tarmac appartiennent tous à la catégorie des produits haut de gamme.



Scott Addict SL 7999 €
Cadre: carbone HMX-SL – Transmission: Sram Red – Roues: Syncros RL 1.0 carbone – Poids: 5,88 kg



Look 695 Aerolight 8499 €
Cadre: carbone monocoque – Transmission: Shimano Dura-Ace – Roues: Mavic Cosmic Carbone SL – Poids: 6,75 kg



S-Works Tarmac Expert 3499 €
Cadre: carbone Fact 11r – Transmission: Shimano Ultegra – Roues: Fulcrum S4 – Poids: NC (prix indicatif)



Orbea Orca M-LTD 8199 €
Cadre: carbone monocoque – Transmission: Shimano Dura-Ace Di2 – Roues: Shimano Dura-Ace C24 – Poids: NC



Contador, Nibali ravis, et vous ?

Contador souligne que l'« un de ses plus grands atouts est son extrême rigidité, qui transfère la puissance instantanément pour un rendement optimal ». Nibali évoque « un parfait compromis entre rigidité et stabilité ». Les compétiteurs seront ravis de ce Tarmac. Et les cycloportifs ? Avec un groupe Dura-Ace idéal sur un vélo de ce calibre, des pneus Turbo de 24 mm ronds, agréables, dont le chuintement sur les relances rappelle celui des boyaux, et un freinage puissant renforcé par des patins SwissStop Black Prince, ils seront enchantés, à la condition de savoir qu'ils achètent un vélo de course ayant un côté exigeant. Il faut un minimum de puissance, de force pour enchaîner les difficultés sans trop subir le Tarmac. Ce type de vélo de pro reste accessible avec une pratique sportive, pour être apprécié à sa juste valeur. Les cycloportifs peuvent modifier quelques accessoires pour adapter ce modèle, mais attention au budget qui est déjà conséquent. Et puis, avec un poids de 6,5 kg, le Tarmac est très léger et sa rigidité en fait un produit réactif. Enfin, le pédalier Specialized permet de changer les plateaux pour un compact, un bonus toujours appréciable pour aller en montagne. Les coureurs pro en sont ravis, nous aussi. Sur le Tarmac, vous « décollerez » les cyclistes de la route et avancerez comme un avion !



B. BADE

COMPORTEMENT

- Nervosité: ★★★★★☆
- Rigidité: ★★★★★★
- Confort: ★★★★★☆

PARCOURS

- Plat: ★★★★★★
- Vallonné: ★★★★★☆
- Montagneux: ★★★★★☆

PRATIQUE

- Compétition: ★★★★★★
- Cycloportif: ★★★★★☆
- Cyclotourisme: ☆☆☆☆☆☆

LES PLUS/LES MOINS

- + > COMPORTEMENT ROUTIER
- + > ÉQUIPEMENTS
- + > FINITION ET DESIGN
- > LE CÔTÉ EXIGEANT DU CADRE SUR LA DISTANCE

MICHELIN PRO 4



PLUS DE **RENDEMENT***
PLUS DE **SÉCURITÉ***
POUR PLUS DE **KILOMÈTRES***



Japva, R.C.S. 352 321 285 - 14040209 - MICHELIN - R.C.S. 855 200 507
Credits photos : Photothèque MICHELIN - Fotolia - iStockphoto



Le pneu MICHELIN PRO 4, c'est plus d'1 000 000 de pneus vendus pour les cyclistes les plus exigeants !

La gamme MICHELIN PRO 4 vous offre une excellente résistance à la crevaison pour toujours plus de kilomètres et plus de rendement avec une adhérence inégalée grâce aux dernières technologies : BI-Compound et HD Protection.

La gamme MICHELIN PRO 4 c'est :

- le pneu MICHELIN PRO 4 Endurance pour les cyclosportifs à la recherche du meilleur compromis kilométrage/résistance crevaison,
- le pneu MICHELIN PRO 4 Service Course pour la compétition pour un rendement élevé avec une adhérence inégalée,
- le pneu MICHELIN PRO 4 Grip pour les entraînements en conditions difficiles.

Retrouvez toutes les informations sur MICHELIN PRO 4 sur <http://velo.michelin.fr/>



* Comparaison avec la précédente génération de pneu MICHELIN PRO3. Test interne réalisé en 2011 sur le 23-622 (700x23C) Black.

Le Tarmac dans les équipes pro

Dernière évolution du S-Works Tarmac, le Tarmac 5^e génération prouve que le concept n'est pas au bout de son histoire. Plus léger, plus rigide et aussi polyvalent, ce vélo reste le préféré des équipes sponsorisées par Specialized, Astana, Omega Pharma-Quick Step et Tinkoff-Saxo. **Par F. Iehl**



La sortie de câble est très réussie. Elle est prévue pour les transmissions mécanique et électronique.



Le tube de selle est fin. Les haubans, eux, sont écartés et donnent un air rétro au vélo.



Tout est intégré et, pour fixer la batterie d'un groupe électronique, il faut passer par cette trappe sous le boîtier.



Plateaux Sram et capteur de puissance Quarq prennent place sur le pédalier S-Works Fact Carbon. Un montage non commercialisé pour l'équipe Omega Pharma-Quick Step.



On remarque la pureté du cadre sans collier, grâce à la finition du vélo de l'équipe Omega Pharma-Quick Step.

L'AVIS DU MÉCANO

Pascal Ridel, mécanicien chez Tinkoff-Saxo, nous parle du Tarmac nouvelle version.



Pascal Ridel a monté presque toutes les versions du Tarmac.

« Carbone jusqu'au bout des pattes, ce vélo nous complique la tâche pour une seule chose: le lest! Très léger, il est largement en dessous de la norme UCI de 6,8 kg, et le montage d'un capteur de puissance ou de roues à jantes hautes ne suffit pas à l'alourdir. Quand nous sommes obligés de mettre un pédalier compact, ce qui nous prive du capteur de puissance SRM, il y a alors besoin d'ajouter du poids. En attendant que l'UCI ne détermine un nouveau poids minimal... Dommage, car le vélo serait encore plus performant. En plus d'être léger et rigide, il se montre esthétique et pratique. Le serrage invisible de la tige de selle [photo ci-dessous] est efficace et fiable, même si, au premier regard, on se demande si un collier n'aurait pas été plus adapté. Tout tient en place, à tel point que nous mettons de moins en moins les autocollants pour vérifier la hauteur de selle. Le cadre comporte une trappe sous la boîte de pédalier pour introduire la batterie. Comme nous sommes en transmission mécanique Sram, elle nous sert pour passer le lest. Sinon, que dire? Peut-être tout simplement que les coureurs sont satisfaits, car aucun n'a demandé à conserver son Tarmac SL4 en secours! »



Côté gauche, sous la pastille autocollante Specialized, se trouve le serrage de la tige de selle. Celle-ci reste en alu pour alourdir le vélo du Team Tinkoff-Saxo.

PHOTO: VALLEE

OFFICIAL PARTNERS

Centre Mondial du Cyclisme
World Cycling Centre



DISTRIBUTEURS:
ESM Sarl
Inf@esm-sport.com - Tél. 04 79 84 36 80
SAVOYE:
Info@savoys.fr - Tél. 04 74 26 13 77

jonny.mole.com
FULL SPEED AHEAD, EUROPE - VIA DEL LAVORO, 56 - 20874 BUSNAGO (MB) TEL. +39.039.688.5265

VISION

metron 40 metron 55

PLUS RAPIDE QUE LE VENT

CFD: design for maximum aerodynamic advantage

- Profil: 40mm
- Type de jante: Jante à Pneu ou boyau
- Mesure jante: 633C
- Finition: Carbone finition UD ave la piste de freinage en carbone finition 3K
- Compatibilité: 10 et 11 vitesses
- Profil: 55mm
- Type de jante: Jante à Pneu ou boyau
- Mesure jante: 633C
- Finition: Carbone finition UD ave la piste de freinage en carbone finition 3K
- Compatibilité: 10 et 11 vitesses

VISIONTECHUSA.COM



CANNONDALE



BIANCHI



WILIER



VITUS



CANNONDALE



DIVINCI



KEMU



SPECIALIZED

ESSAI >>

Colnago
C60

Plaisir extrême

Pour les 60 ans de sa marque, Ernesto Colnago s'offre un nouveau cadre: le C60! Dans la droite lignée des autres Colnago, ce châssis a tous les éléments pour régner sur la prochaine décennie. Comme le C40, puis le C50...

Par F. lehl

Prix >> 7950 €
(sans pédales)

Poids >> 7,28 kg
(en taille 52S, avec pédales)

Cadre >> carbone tubulaire à raccords
Cadre-fourche à 4 090 €

Équipement du cycliste: Casque: Alpina –
Tenue et gants: Castelli – Chaussures: Specialized





On prend les mêmes et on continue! Au premier coup d'œil, la filiation du C60 avec ses devanciers, Master, C40 et C50, est indéniable. Cadre à raccords en carbone, tubes coniques et de forme carrée et étoilée, fourche droite, rien ne manque à l'appel. En se rapprochant du cadre, on constate que les tubes ont fortement grossi depuis le modèle C40. On note aussi que le fabricant transalpin a adopté l'intégration totale ou presque. Il y a la direction, les passages de câbles, mais aussi un boîtier innovant et spécifique. Car Ernesto Colnago a choisi, tant pour la direction que pour son pédalier, des voies sensiblement différentes de la concurrence en plaçant des cuvettes remplaçables dans le cadre. Le reste du cadre est dans la tradition Colnago: les tubes sont « coniques », la finition est excellente et la décoration, à tomber par terre. Même si une peinture blanche semble banale, le petit drapeau italien lui donne tout de suite un aspect classe. L'équipement est au top, avec un Shimano Dura-Ace mécanique et des composants maison.

LA LETTRE ET L'ESPRIT

De tous les temps, un Colnago est avant tout un vélo de course et le C60 ne déroge pas à la règle. Les larges tubulures et la géométrie choisies, le sloping renforcent encore cette impression. La géométrie n'est pas aussi droite qu'on pourrait le penser. On reste néanmoins positionné sur l'avant et cela incite à appuyer plus fort sur les pédales. Avec ses roues à jantes hautes, le C60 donne tout de suite une sensation de grande stabilité. Sur le plat, on enroule et on ne ressent rien d'autre que la fluidité du coup de pédale. Quand on a les bonnes jambes, c'est un régal d'accélérer en augmentant les tours par minute tout en demeurant calé en selle. Le vélo part de suite, bien en ligne, et lorsqu'on atteint son régime maximal, il suffit (si on peut) de descendre encore les dents.

Dans les relances « brutales », on n'observe aucun « vrillage » de l'avant. Le guidon a été choisi avec soin, la douille est elle aussi bien bridée. Il faut juste penser à laisser un peu de poids sur l'arrière pour éviter que la roue ne « glisse », car, là non plus, on ne note aucune élasticité qui pourrait la maintenir au sol au prix d'une petite perte d'énergie. Dans les ascensions, le constat est identique. Assis, on enroule; en danseuse, on arrache! Si on est sur un développement « raisonnable », on peut alterner efficacement les deux positions. De plus, le C60 est idéal pour passer en force quand on a le potentiel pour le faire et qu'on a les bonnes roues. Pour les puncheurs, c'est le top. Dans le cas contraire, il faudra faire preuve de vélocité et gérer progression, pente et cadence de concert. Même à haute fréquence de pédalage, on ne ressentira pas le moindre mouvement parasite du cadre, et grimper en tournant les jambes ne posera donc pas de problème. De ce fait, nous aurions tendance à préconiser un pédalier en 52/36, comme celui monté sur notre vélo

d'essai. On utilisera le 52 pour rouler en force; avec 11 vitesses, cela passe. Le 36 prendra le relais en cas de moins bonne forme.

À bonne allure, on sent assez peu les petits chocs, même si on est plus exposé aux vibrations avec le C60 que sur d'autres machines. Cela dit, en dessous de 40 km/h, on sent précisément l'état de la chaussée. De par son comportement, le C60 est orienté vers la compétition et l'est aussi en termes de confort. Pour l'améliorer, on peut jouer sur les roues et les pneumatiques, sans en attendre non plus de miracle. La promenade ne sera donc jamais sa tasse de thé! Le Colnago C60 est avant tout un vélo pour des sportifs qui aiment « taper dedans », en permanence et sur tous les terrains. ●



Les tubes étant surdimensionnés, le cadre paraît plus petit que sa taille réelle! À prendre en compte...

ON N'A PAS AIMÉ

On a tellement pris l'habitude des pneus de 25 mm qu'un boyau étroit nous rend moins à l'aise. Le C60 gagnera à être monté « large ».



ON A AIMÉ

Ce n'est pas grand-chose, mais ce petit drapeau tricolore réalisé en peinture pailletée change tout.





Le C60 a tous les atouts pour séduire un puncheur

FICHE TECHNIQUE

Cadre: Colnago C60 tubulaire
Fourche: Colnago C60
Potence: Colnago Nemesis
Cintre: Colnago carbone HB01
Leviers combinés: Shimano Dura-Ace
Freins av./ar.: Shimano Dura-Ace
Dérailleurs av./ar.: Shimano Dura-Ace
Pédalier: Shimano Dura-Ace
Roues: Colnago CW50TL
Boyaux: Vittoria Corsa CX
Selle: Prologo CPC Zero II
Tige de selle: Colnago carbone
Pédales: sans
Poids: 7,28 kg avec pédales
Prix: 7 950 € (4 090 € le cadre seul)
Distributeur: Apesud



Si vous pouvez fournir les watts, c'est un plaisir de faire vivre ce C60.

F. BERRY

ON A AIMÉ

La combinaison choisie ici, en 52/36, est idéale pour ce type de cadre. On peut se faire plaisir tout en restant raisonnable.

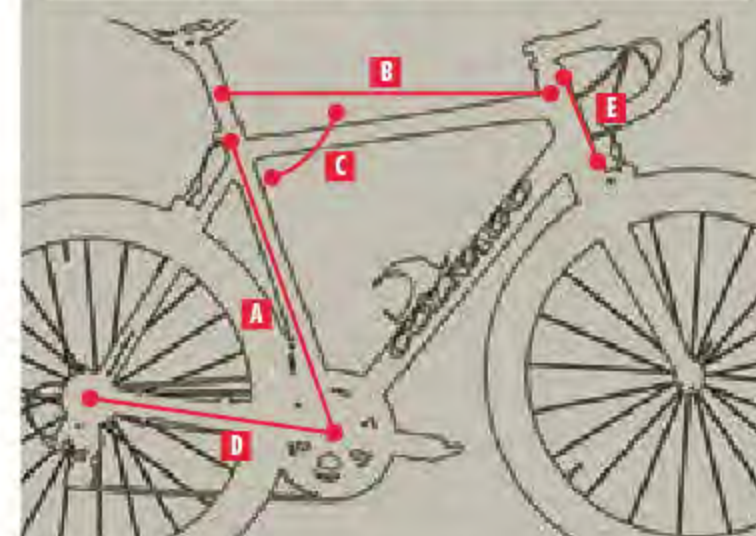


ON A AIMÉ

Les pattes « coquilles » englobent parfaitement l'axe de roue. On apprécie aussi la réactivité du groupe Dura-Ace.



LES COTES DISPONIBLES



Le C60 existe en deux géométries, traditionnelle et sloping. C'est cette dernière que nous avons testée et qui comporte le plus de tailles.

| | | | | | | | | | |
|------------------|--------|--------|--------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|
| A (cm) | 42s | 45s | 48s | 50s | 52s | 54s | 56s | 58s | 60s |
| B (mm) | 495 | 505 | 520 | 528 | 538 | 550 | 568 | 578 | 585 |
| C | 75°49' | 75°14' | 74°58' | 74° | 73°57' | 72°83' | 72°75' | 72°75' | 72°75' |
| D (mm) | 397 | 399 | 402 | 405 | 407 | 409 | 412 | 413 | 414 |
| E (mm) | 122 | 125 | 127 | 145 | 163 | 179 | 187 | 204 | 225 |

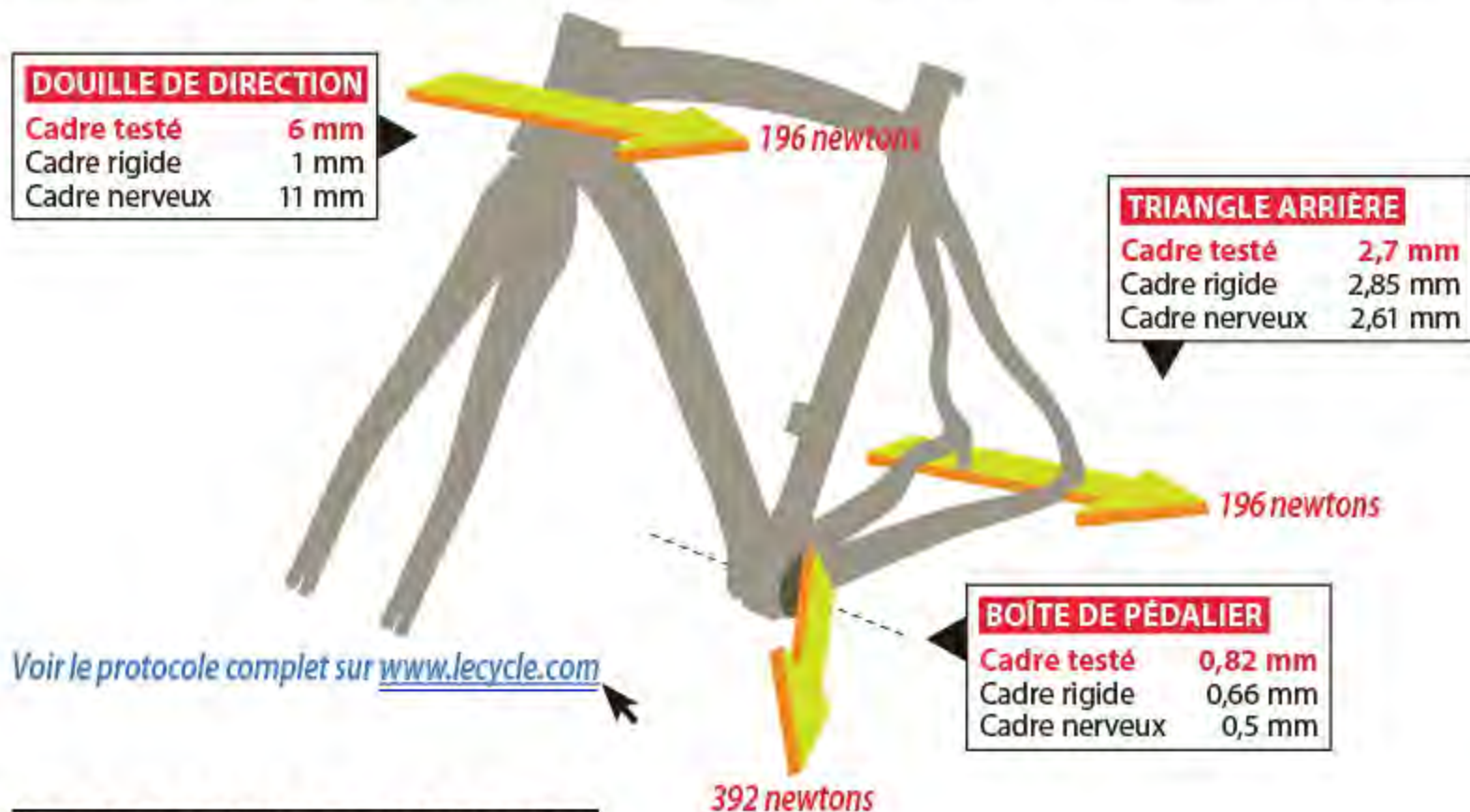
PHOTOS EMMANUEL VALLEE



TEST LABO : MESURES DE DÉFORMATION DU CADRE

Pour passer la puissance

■ Plus léger mais tout aussi rigide, le C60 a l'air d'entrée la couleur avec ses tubulures extralarges. La douille bouge de 6 mm, le triangle arrière de 2,7 mm, de quoi donner la sensation en toutes circonstances que les roues travaillent sur la même trace et « poussent » le cycliste à aller de l'avant. Tentant, grisant, mais dangereux. Car on le paye si on a les yeux plus gros que les jambes au moment de sélectionner le braquet pour passer en force... La déformation latérale, enregistrée à 0,82 mm, n'apportera pas le coup de pouce élastique souhaité en ces occasions, mais donnera encore plus de stabilité aux coups de pédale puissants. Le C60 est dans la lignée des cadres les plus performants actuels, qui visent à limiter les pertes d'énergie, mais qui ne pardonnent pas grand-chose en cas de défaillance. Un vélo de plus pour les cyclistes en forme ou pour ceux qui savent tourner les jambes.



LES CONCURRENTS

Bien sûr, c'est du côté de la péninsule italienne que nous allons chercher une alternative à ce Colnago C60. Un nom connu, une esthétique impeccable et une histoire caractérisent souvent les machines transalpines, qui brillent également par leur technicité. À découvrir absolument, si le budget le permet...



Ciöcc Supremo 12 900 €
Cadre: monocoque carbone – Transmission: Campagnolo Super Record – Roues: Mavic Cosmic C40 – Poids: 5,9 kg



Cipollini RB800 12 671 €
Cadre: monocoque carbone – Transmission: Campagnolo Super Record EPS – Roues: Campagnolo Bora Ultra – Poids: 7 kg



Fondriest TF1 1.4 10 350 €
Cadre: carbone Tube to Tube – Transmission: Shimano Dura-Ace Di2 – Roues: Vision Metron 40/55 – Poids: 7 kg



Pinarello Dogma 65.1 12 215 €
Cadre: monocoque carbone – Transmission: Campagnolo Super Record EPS – Roues: Campagnolo Bora Ultra Two – Poids: 6,8 kg

Tout Colnago!

Si vous avez toujours rêvé d'avoir un Colnago, le C60 peut vous permettre de combler ce manque et de rattraper votre retard. Avec lui, vous avez un résumé de l'histoire du constructeur Italien. La technologie des C40 et C50, les formes du Master, la déco Art Decor des années 1990-2000, une fourche droite qui longtemps fut la signature de la marque. Bref, tout Colnago en un seul volume. Et avec un tempérament de feu qui tranche avec les produits généralistes qui nous sont proposés actuellement. C'est bien là, dans cette force, que réside la faiblesse de cette machine: il faut être en forme pour l'exploiter, mais aussi pour ne pas la subir. Car ce qui a été mis en œuvre pour que le cadre ne dissipe pas d'énergie impose de gérer son allure et sa cadence pour ne pas buter sur la structure. Le cadre du C60 exige un tempérament offensif et de la raison de la part de son pilote. A conseiller aux fins connaisseurs de leurs besoins et de leurs ressources. Le prix de ce Colnago est élevé et nous conseillerons plus l'achat du vélo complet que le montage à la carte qui atteint des budgets conséquents. Il ne faut pas non plus être mesquin ou timide quant au choix des roues, car c'est là que l'on peut optimiser le comportement du C60 en l'adaptant à son coup de pédale et aux exigences du terrain. Enfin, le cadre à contre-courant avec ses raccords peut désarçonner, même si le constructeur italien justifie ce choix par une recherche de fiabilité.



F. BERRY

COMPORTEMENT

- Nervosité: ★★★★★☆
- Rigidité: ★★★★★★
- Confort: ★★★☆☆☆

PARCOURS

- Plat: ★★★★★☆
- Vallonné: ★★★★★★
- Montagneux: ★★★★★☆

PRATIQUE

- Compétition: ★★★★★★
- Cyclospor: ★★★★★☆
- Cyclotourisme: ★☆☆☆☆☆

LES PLUS/LES MOINS

- + > RIGIDITÉ
- + > ESTHÉTIQUE
- + > TECHNIQUE
- > CONFORT
- > PRIX DU CADRE

MONUMENTAL

Niki Terpstra (Omega Pharma - Quick-Step Pro Cycling Team) s'est échappé du groupe des meilleurs spécialistes des Classiques de printemps pour prendre la plus belle victoire de sa carrière : Paris-Roubaix 2014. Félicitations à Niki et Omega Pharma - Quick-Step Pro Cycling Team pour cette incroyable performance.



©2014 SRAM LLC

photo : © TDWsport.com

srnm.com



Être raccord

Pour ses modèles phares, Ernesto Colnago ne jure que par le raccord, ou presque. Cette technique d'assemblage conserve pour le fabricant italien bon nombre d'avantages. Alors, pourquoi s'en priver quand, en plus, c'est esthétique ?



Le C60 est prévu pour recevoir les transmissions électroniques et mécaniques.



La boîte de pédaler comporte deux cuvettes vissées qui portent les roulements internes.



Le collage permet d'ajuster les cotes de chaque cadre, mais offre aussi la possibilité de réparer le cadre en cas de problème.



La fourche droite est massive pour coller au reste du cadre.



La fabrication du C60 est effectuée en Italie et à la main, s'il vous plaît. Un grand soin est apporté à chaque étape.



Colnago a sa vision du jeu de direction intégré. Il insère des cuvettes dans le cadre.

ERNESTO COLNAGO

Novateur, génial, excessif, intransigeant: les qualificatifs ne manquent pas pour décrire Ernesto Colnago. Mais une chose est certaine, cet homme a la passion de la course.



Ernesto Colnago est toujours impliqué dans la fabrication de ses cadres.

Quand on lui demande pourquoi le C60 n'est pas monocoque, Ernesto Colnago répond: « Cela permet d'avoir un plus grand choix de tailles et presque un vélo sur mesure. De plus, en cas de problème sur le carbone, il est possible de changer le tube déficient. On garde ainsi toutes les qualités du vélo, alors qu'avec une réparation classique de monocoque, on rajoute du carbone, on modifie donc la structure et les réactions du cadre. Et puis c'est facile à monter... » Cette remarque s'applique également au nouveau standard de boîtier, le BB82,5: « Il se veut compatible avec tous les PressFit, en fait, même si c'est au moyen d'inserts vissés qui, là encore, assurent la possibilité de réparer. C'est plus léger que le boîtier du C59 et encore plus durable, puisque remplaçable. Une version BB386 verra le jour également. » Et lorsqu'on rappelle à Ernesto Colnago que ses vélos ont souvent été lourds, il fait observer que le C60 est l'un des cadres à raccords les plus légers.



Avec le collage, Ernesto Colnago perpétue la tradition du raccord.



La boîte de pédaler est une structure très compliquée à faire. On apprécie sa beauté juste avant le montage.



FOIL

EVERY SECOND COUNTS

ORICA GreenEDGE



FOIL TEAM ISSUE

LE FOIL TEAM ISSUE REPRÉSENTE L'ÉQUILIBRE PARFAIT ENTRE POIDS ULTRALÉGER, AÉRODYNAMIQUE ET RIGIDITÉ. LE RÉSULTAT EST UNE MACHINE PARFAITEMENT TAILLÉE POUR LA COMPÉTITION QUE MICHAEL MATTHEWS - ORICA-GREENEDGE - A PU EXPOSER AU PLUS HAUT NIVEAU LORS DU GIRO D'ITALIA 2014.



Giant

Propel Advanced 3

Un cadre plus accessible

Le Propel est l'un des vélos de l'équipe Giant-Shimano. Nous avons d'ailleurs testé le modèle haut de gamme de ce cadre aérodynamique et en avons parlé dans nos colonnes. Un vélo pour hommes forts... Dans sa version plus abordable en Shimano 105, est-il différent et intéressant pour les pratiquants ? **Par C. Leroy**

Prix >> 2 399 €
(sans pédales)

Poids >> 7,9 kg
(en taille M, avec pédales)

Cadre >> carbone monocoque

Équipement du cycliste: Casque: Casco -
Tenue: Ycone - Chaussures: Shimano





Lorsqu'un cycliste commence à s'intéresser au Giant Propel, c'est que sa pratique est dominée par un esprit sportif ou un mental de compétiteur. Dans les deux cas, il lui faut un entraînement régulier et un physique capable d'emmenner un minimum de braquet pour ne pas subir la rigidité de ce cadre. D'ailleurs, ce Propel Advanced 3 est équipé d'un pédalier double 53/39. L'essai du Propel Advanced SL (*Le Cycle* n° 438), il y a près d'un an, avait révélé un vélo rigide, pour terrain plat ou moyennement vallonné. Ici, le montage est nettement différent. Pas de roues à jantes hautes ni de poste de pilotage en carbone. Le Propel présente un ensemble cintre-potence en aluminium maison et des roues Giant P-A2 aéro. Le Shimano 105, dans sa version 10 vitesses, est un bon groupe, marqué par le poids des années au niveau de la technicité des passages de vitesse, mais qui ne vous fera pas défaut, quelles que soient les conditions. De plus, le freinage est assuré par les étriers Giant intégrés, procurant un freinage puissant. Un freinage qu'il faudra apprendre à doser dans différentes conditions. Vous devrez aussi prendre garde à bien régler les ressorts des étriers Giant Speed SL, qui ont souvent tendance à se décentrer. Les changements de roues intempestifs seront parfois embêtants à ce sujet, car la roulette d'ajustement sur le câble n'ouvre pas beaucoup la mâchoire. Si la selle fi'zi:k Arione est très fine, elle se montre confortable. Le cintre, lui, offre une belle forme carrée, idéale pour rouler mains en haut tout en tirant sur les bras. Les câbles de frein rentrant dans le cadre juste derrière la direction ne sont pas très esthétiques, mais ne gênent pas.

MEILLEUR AVEC DES ROUES RIGIDES ET LÉGÈRES

L'apport aérodynamique n'est pas flagrant sur la vitesse (on fera confiance aux résultats d'études pour ça), mais les larges tubes ne perturbent pas le pilotage quand il y a du vent latéral. Le cadre est rigide, on ne sent rien bouger sur les relances ou les sprints. Les parties roulantes avec du braquet sont euphorisantes, car on sent l'efficacité et la puissance de son coup de pédale. Le grand plateau de 53 dents se justifie pleinement. Sa présence explique aussi celle de la cassette surdimensionnée (12-28) dans ce montage « accessible ». Si on sent la rigidité du cadre, celui-ci laisse la possibilité de grimper en force avec un braquet un peu trop gros. Le Propel Advanced 3 est rigide, mais la fibre T700 qui compose le cadre laisse quelque « souplesse ». Cette fibre présente en effet une rigidité inférieure à la T800 des modèles plus haut de gamme de la série Advanced SL. Cela se ressent sur la route, où l'on peut prendre l'ascendant sur le vélo lorsqu'il faut relancer l'allure et dans les passages en force. N'hésitez pas à emmener le vélo avec du braquet, c'est avec du couple que vous aurez les meilleures sensations. Cette rigidité en retrait (par rapport à l'Advanced SL) servira aux cyclos même quand leurs jambes

tourneront moins bien en fin de sortie, ou lorsque la pente sera trop raide. Les roues Giant P-A2, avec un profil légèrement aéro, sont bonnes mais alourdissent terriblement la machine. Essayé avec des roues Shimano Dura-Ace C24, plus rigides et légères, le Giant Propel change de caractère et offre plus de dynamisme et de punch, sans pour autant être trop exigeant dans les côtes quand les jambes sont moins fortes. Le pilotage est réactif et les trajectoires sont précises. La douille donne à l'avant une bonne rigidité, le poste de pilotage étant assez raide pour la conduite et pas trop pour aider les relances lorsque vous êtes dans le dur au milieu d'une côte. Cela augmente aussi le confort d'ensemble qui, pour un vélo aéro, s'est avéré bon et apte à séduire un cyclosporitif. ●

Les lignes aérodynamiques de ce Propel Advanced 3 sont très réussies.



ON N'A PAS AIMÉ

Le poids des roues pénalise le punch et le dynamisme de ce Propel Advanced 3.



ON A AIMÉ

Les étriers sont puissants, mais le réglage pour qu'ils soient bien centrés est plus contraignant que pour des étriers classiques.





*Les parties
roulantes avec
du braquet **sont**
euphorisantes*

FICHE TECHNIQUE

Cadre: carbone monocoque Propel Advanced
Fourche: Propel Advanced Aero OverDrive 2
Potence: Giant Contact
Cintre: Giant Contact
Leviers combinés: Shimano 105
Freins av./ar.: Giant Speed Control SL
Dérailleurs av./ar.: Shimano 105
Pédalier: Shimano 105 (53/39)
Roues: Giant P-A2
Pneus: Giant P-SL2
Selle: f'i:zi:k Arione MG
Tige de selle: Giant Vector composite
Pédales: sans
Poids: 7,9 kg
Prix: 2399 € (en taille M, sans pédales)
Distributeur: Giant



Sur le plat et avec un peu de puissance, ce Propel est agréable.

F. BERRY

ON A AIMÉ

La finition du cadre est superbe. Le serrage de la tige de selle – qui est graduée – est astucieusement caché à l'arrière.

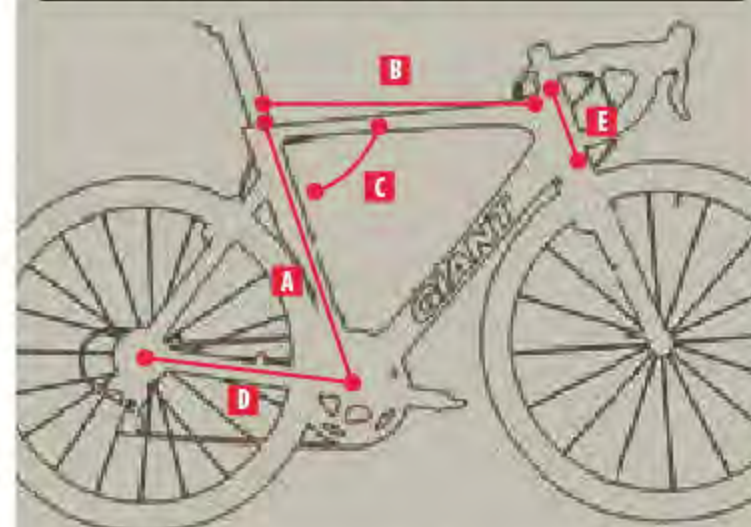


ON A AIMÉ

Le capteur Ride + est intégré. Un détail qui ne fait aucune différence sur la route, mais qui est un bonus dans l'équipement.



LES COTES DISPONIBLES



La géométrie est bien celle d'un sloping, même si le cadre est droit. Votre choix devra se faire selon la douille et la longueur du tube horizontal.

| A (cm) | XS | S | M | ML | L | XL |
|--------|------|------|-----|------|------|-----|
| B (mm) | 515 | 535 | 555 | 570 | 585 | 605 |
| C | 74°5 | 73°5 | 73° | 72°5 | 72°5 | 72° |
| D (mm) | 405 | 405 | 405 | 405 | 405 | 405 |
| E (mm) | 120 | 135 | 150 | 170 | 185 | 200 |

PHOTOS EMMANUEL VALLEE



La fibre qui fait la différence

Le Propel Advanced 3 est un vélo aérodynamique, qui se met à la dimension des cycloportifs et coureurs souhaitant un vélo qui puisse être emmené toute l'année sur presque tous les parcours. C'est bien l'avantage principal de ce modèle, avec son prix, qui n'exige pas une puissance extraordinaire pour être exploité sur des parcours plats, vallonnés, voire en montagne au moment des épreuves estivales. Il faudra alors changer les roues pour obtenir un montage plus léger et ne pas peiner avec les Giant P-A2. Vous devrez aussi adapter les plateaux. Même si la cassette 12-28 permet l'emploi de petits braquets, on reste sur un petit plateau de 39 dents quand même. Les roues d'origine alourdissent le vélo, bien qu'elles offrent l'avantage de passer partout et par tous les temps. Quand vous investirez dans une nouvelle paire, sachez que plus les roues sont rigides (et légères), meilleur est le comportement du Propel Advanced 3. Enfin, la finition du vélo est belle, les lignes sont séduisantes. Mais seul le coloris orange, noir et blanc est disponible dans ce montage. En tout cas, ce cadre est un super-produit, sachant que l'Advanced 2 (gris argent-bleu, magnifique) en Shimano Ultegra 11 est près de 1 000 € plus cher, avec des roues à jantes hautes qui typent plus son usage qu'une jante aéro de 30 mm.

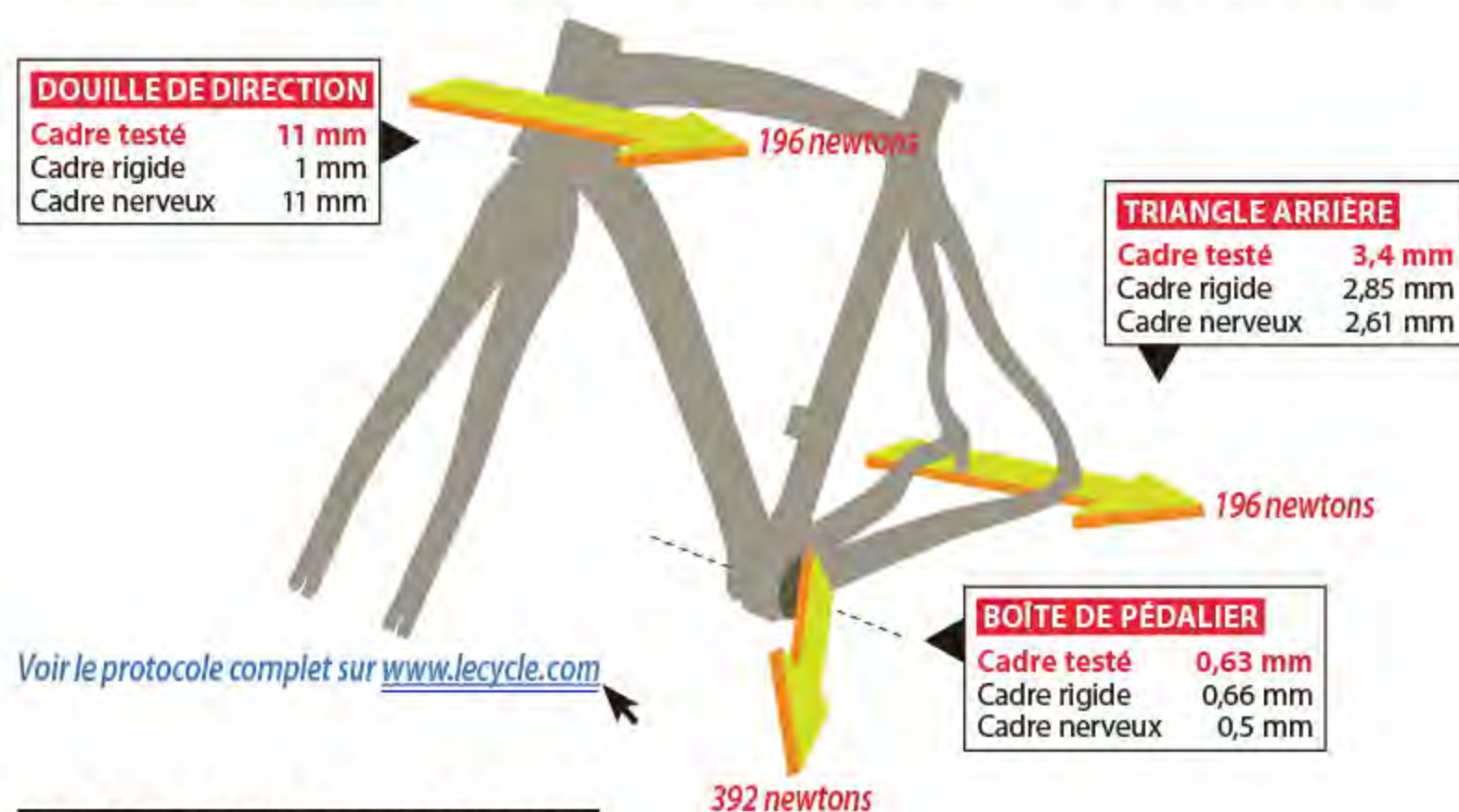


F. BERRY

TEST LABO : MESURES DE DÉFORMATION DU CADRE

Accessible et moins extrême

■ Comme son grand frère, ce Propel Advanced 3 présente un comportement étonnant par rapport à la concurrence. Sa rigidité, prise point par point, n'a rien d'exceptionnelle. La douille bouge de 11 mm et l'arrière de 3,4 mm. Cette machine est donc moins adaptée à des athlètes lourds ou très puissants. Ces derniers ressentiront quelques mouvements parasites quand ils seront au maximum de leur potentiel, surtout lors des passages en force. Pour les autres, ce sera imperceptible. La déformation latérale de 0,63 mm va également dans ce sens quand elle est combinée avec les autres valeurs. Toutefois, l'aspect positif est que ce vélo peut accélérer facilement sur tous les terrains avec tous les types de coureurs. Le Propel AD3 conviendra particulièrement à des gabarits moyens mais toniques, qui profiteront pleinement de ses qualités. Les plus athlétiques auront intérêt à être des rouleurs.



LES CONCURRENTS

Les vélos avec des cadres aérodynamiques sont aussi disponibles dans cette tranche de prix en entrée de gamme.



Kuota Kharma Evo 2099 €
Cadre: carbone monocoque – Transmission: Shimano 105 – Roues: Versus – Poids: 8,7 kg



Definitive The One 1999 €
Cadre: carbone monocoque – Transmission: Shimano Ultegra – Roues: Mavic Equipe – Poids: 7,9 kg

L'AUTRE VERSION DU GIANT PROPEL



Giant Propel Advanced 2 3499 €
Cadre: carbone monocoque – Transmission: Shimano Ultegra – Roues: Giant P-SLR1 – Poids: 7,8 kg



Ferrus GX25 Athena 2450 €
Cadre: carbone – Transmission: Campagnolo Athena – Roues: Ferrus SX9 – Poids: 6,9 kg

COMPORTEMENT

- Nervosité : ★★★★★☆
- Rigidité : ★★★★★☆
- Confort : ★★★★★☆

PARCOURS

- Plat : ★★★★★★
- Vallonné : ★★★★★★
- Montagneux : ★★☆☆☆☆

PRATIQUE

- Compétition : ★★★★★★
- Cycloport : ★★★★★★
- Cyclotourisme : ☆☆☆☆☆☆

LES PLUS/LES MOINS

- + > COMPORTEMENT > FREINAGE
- > ROUES

HAIBIKE

**CHANGING THE
GAME. AGAIN.**



HAIBIKE

XDURO RACE

Avec le XDURO RACE, la philosophie du monde XDURO est transposée pour la première fois sur un vélo de route : avaler des kilomètres, avoir une grande autonomie et une vitesse de pointe élevée. Ceci est généré par l'interaction de votre propre force avec le moteur Bosch Performance de 350 W, pouvant atteindre la vitesse de 45 km/h.

Suivez l'équipe NetApp Endura et Fuji sur le **Tour de France**

Fuji sera de nouveau au départ d'un de plus grands événements sportifs au monde. L'équipe NetApp-Endura a sa première chance de gagner le maillot le plus convoité du cyclisme: le Maillot de une.

Fuji retourne au TdF avec l'Altamira, le vélo ultra légère et multi compétitive qui a gagné la Vuelta en Espagne.

#fujisroad2yellow



FUJI



AVEC
LES CONSEILS
DE MÉCANOS
D'ÉQUIPES
PRO

Le vélo de montagne

PORTRAIT-ROBOT DU VÉLO DE GRIMPEUR

Avec quel vélo et quel matériel allez-vous être le plus performant cet été en montagne ? Faut-il modifier votre vélo pour obtenir plus de rendement ?

Quels types de vélos utilisent les grimpeurs dans les cols ? Focus sur les caractéristiques du vélo du maillot à pois. Par F. Iehl

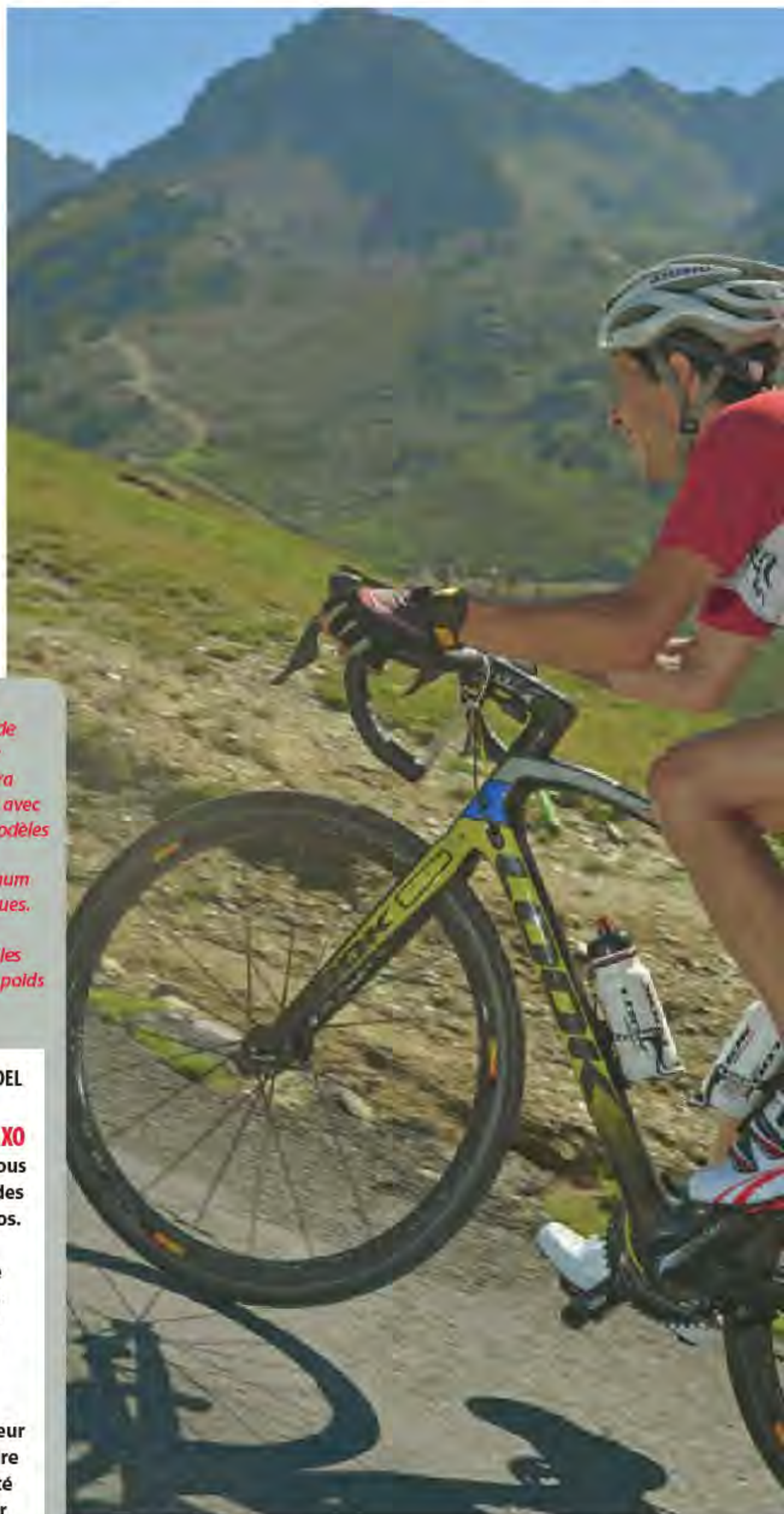
Les 6 points stratégiques pour un montage performant

Si la légèreté est l'élément trivial qui caractérise un vélo de montagne, encore faut-elle qu'elle soit placée au bon endroit. La puissance développée doit être transmise sans déperdition. La transmission, la position et les braquets sont les autres éléments névralgiques.

La montagne ce n'est pas uniquement grimper des cols, il faut aussi gérer les descentes et rouler dans la plaine. On expérimente finalement une variété de terrains mais aussi une multitude de conditions météorologiques changeantes. Il faut tenir compte du vent, des pentes à gravir et de la durée. Car les cols modifient notablement votre perception du temps pour couvrir un kilomètre.

Dans les montées, un kilomètre devient interminable, alors qu'en descente cela ne dure qu'un battement de cils.

Autant dire qu'un vélo de montagne n'est pas soumis à un seul type de contrainte, il les affronte toutes au cours d'une même journée! Le portait robot du vélo de montagne n'est donc pas celui d'un produit ultra léger favorisant le coup de pédale à la montée. ♦



1. LE POIDS

■ C'est le critère le plus spectaculaire car c'est aussi le plus perceptible. On soulève un vélo ou un accessoire et on imagine (Inconsciemment) son degré de performance en montée! Séduisant mais pas forcément exact. Quand on grimpe ce qui est important c'est le nombre de watts développés par kilogramme, mais en prenant l'ensemble cycliste-vélo comme référence. Un cycliste léger qui développera peu de puissance sera plus pénalisé par un vélo « lourd » qu'un cycliste plus athlétique avec la même machine.

Les gains de poids les plus perceptibles lors du roulage portent sur les pièces en rotation, notamment les roues. C'est lors des accélérations que ces masses tournantes ont les effets les plus profitables ou défavorables. Des roues légères et rigides avantagent le cycliste lors d'une relance tant qu'elles sont assez rigides pour transmettre l'effort. Enfin équiper son vélo pour l'amener à 6,8 kg ou moins, n'est utile qu'à partir du moment où le taux de masse grasse est inférieur à 10 %, c'est-à-dire que le cycliste est déjà affûté pour grimper les cols. Le surpoids est le premier élément à travailler!

NOTRE CONSEIL :

Si vous voulez alléger votre vélo de façon efficace et avoir le meilleur retour sur investissement, il faudra adopter des roues plus légères et avec des jantes plus basses que vos modèles habituels. Pour que l'effet soit perceptible il faut avoir au minimum 150 grammes d'écart avec vos roues. Faites aussi attention aux préconisations d'utilisation pour les roues très légères en fonction du poids du cycliste.



L'AVIS DE PASCAL RIDET
**MÉCANO
CHEZ TINKOFF SAXO**

■ Avec la limite des 6,8 kg nous sommes obligés de trouver des astuces pour alourdir les vélos. On monte des cassettes en acier, comme c'est proche de l'axe, cela pénalise moins les accélérations. On utilise des capteurs de puissance et on leste. Cela permet au vélo de passer le contrôle des commissaires UCI et au coureur de choisir les roues qu'il désire afin de privilégier la réactivité en montée. Mais il faut savoir qu'un vélo trop léger peut devenir dangereux.

LÉGENDE PICTOGRAMME :



MONTÉE: ZONE OU ÉLÉMENT DU VÉLO QUI A SON IMPORTANCE EN MONTÉE



DESCENTE: ZONE OU ÉLÉMENT DU VÉLO QUI A SON IMPORTANCE EN DESCENTE



VALLÉE: ZONE OU ÉLÉMENT DU VÉLO QUI A SON IMPORTANCE DANS LA VALLÉE



2. LES FROTTEMENTS

■ Avec la pente, grimper est suffisamment dur pour ne pas être ralenti par des frottements intempestifs. C'est en effet à basse vitesse qu'on sent le plus ce qui coince. Alors dans un col en dessous de 10 km/h si un élément bloque, on apprécie moyennement... Le recours aux roulements céramiques, apparus sur le marché il y a quelques années, vous fera gagner quelques watts qui ne sont pas négligeables.

NOTRE CONSEIL :

Pour que l'option des roulements céramiques soit efficace, il est primordial que tous les éléments soient fluides ! Il faut donc équiper toutes les pièces tournantes de ce type de billes et surtout avoir une chaîne propre. En usage courant une chaîne bien nettoyée, avec des galets de dérailleur en bon état, une lubrification adéquate et des moyeux bien réglés seront aussi efficaces, surtout si on ne

croise pas trop la chaîne. Mais lors d'un effort maximal, un ensemble tout céramique vous fera bénéficier d'une meilleure fluidité. Cependant quel cyclosporitif tient en zone rouge pendant 30 minutes ?



L'AVIS DE JACQUES VERRET MÉCANO CHEZ AG2R

■ La base est d'avoir une chaîne et des roulements très propres, bien lubrifiés avec des roulements traditionnels. Le top c'est la céramique mais à la condition que tout soit propre et fluide, car les gains restent minimes. Ils peuvent être perdus si la chaîne ou un seul roulement des galets, des pédales ou de moyeux, grippe. Les pros peuvent profiter de ces gains car nous nettoyons toutes ces pièces chaque jour.



3. LA POSITION

■ Comme le cycliste lutte moins contre le vent en montée, on peut se dire qu'on a moins besoin d'être aérodynamique, surtout quand on pédale régulièrement en danseuse. Doit-on modifier la hauteur de son poste de pilotage, voire la hauteur et le recul de sa selle pour être plus performant ?

NOTRE CONSEIL :

Si vous n'avez pas de douleurs même sur des sorties longues et intenses, ne changez pas votre position. Pas la peine de bouleverser votre corps, sans compter qu'un changement de réglage ne modifiera pas forcément votre degré de performance. Maintenant si vous restez longtemps en montagne et que des

douleurs apparaissent, une modification de votre position peut s'imposer, mais il faut tenir compte de la gêne pour trouver la solution.



L'AVIS DE LAURENT THERON MÉCANO CHEZ FDJ

■ Les coureurs ne modifient pas leur position en montagne. Sauf blessure. Ils sont habitués à travailler avec des réglages spécifiques. Développer de la puissance en modifiant sa position c'est s'exposer à des problèmes. La seule modification est naturelle : on met plus souvent les mains en haut du cintre ou sur les cocottes.



4. LA RIGIDITÉ

■ Même si vous n'êtes pas un grimpeur émérite, vous allez développer une force importante dans les montées, et pour que le coup de pédale demeure efficace il ne faut qu'aucun élément ne se déforme. Votre puissance, votre poids et votre gabarit rentrent alors en ligne de compte dans le choix des accessoires. Cintre, potence, pédaler, plateaux, cassette et roues sont en les éléments concernés. Mécaniquement c'est sur les plus petits développements que la chaîne subit une traction maximale. Les plateaux et pignons légers peuvent ne pas résister, tandis qu'une roue trop souple peut vite naviguer dans le frein arrière. En descente, vous aurez également besoin d'une bonne rigidité pour négocier les passages techniques, notamment au niveau du cadre, de la fourche et des roues. De bonnes trajectoires et des descentes sûres sont à cette condition.

NOTRE CONSEIL :

Les axes en titane sont à éviter pour les cyclistes pesant plus de 75 kg, d'autant que la légèreté obtenue n'est pas sensible. Idem pour

les pignons en aluminium qui sont soumis à rude épreuve quand vous pédalez en danseuse. La remarque vaut également pour les plateaux allégés. Pensez que quand vous relancez en danseuse à votre puissance s'ajoute votre poids. Dans tous les cas la rigidité de l'ensemble cadre-fourche (quand elle est adaptée au cycliste) n'est jamais un frein à la performance. Cela implique cependant d'être plus raisonnable dans sa façon de grimper afin de gérer ses ressources physiques.



L'AVIS DE LAURENT THERON MÉCANO CHEZ FDJ

■ Il est inutile de perdre de l'énergie avec des accessoires trop souples ! Les vélos que nous utilisons sont parfaitement rigides. La remarque vaut pour les points d'appui. En montée, les plus légers et les moins toniques peuvent adopter des jantes basses comme les Shimano C24, mais ceux qui appuient préfèrent les C35, un peu plus lourdes mais nettement plus rigides.



5. LES DÉVELOPPEMENTS

■ On ne roule pas en montagne avec ses développements de plaine, même si on est très fort. Les coureurs professionnels ont de plus en plus recours à des dérailleurs avec des chapes moyennes pour utiliser des cassettes surdimensionnées en croisant exagérément la chaîne. En montagne l'effort est long, et pédaler en force n'est pas possible sur une cyclo de 6, 7 ou 8 heures. Il faut donc essayer de tourner les jambes entre 60 et 70 tours/minute pour passer un col confortablement. Cela impose d'avoir des développements adaptés et bien étagés. Si vous manquez de force, il suffit de monter de plus grosses couronnes, si vous disposez de plus de puissance il suffit de les diminuer!

NOTRE CONSEIL :

Une fois le dérailleur à chape moyenne adopté, il faut modifier la cassette, voire les plateaux. Pour un cycliste polyvalent, un pédaller compact, c'est-à-dire comportant un grand plateau de 52 dents et un petit de 36 dents, est un bon choix associé à une cassette 12-28 ou 11-28. Si vous croisez la chaîne à bon esdent, vous aurez une gamme de développements parfaitement adaptée. Pour un non grimpeur un pédaller compact 50/34 associé à une cassette 11-28 ou 11-32 (ou idéalement un 12) sera idéal. Enfin pour les coursiers, un double plateau 53/39 associé à une 11-28 est une combinaison redoutable.



L'AVIS DE VINCENT BRICHÉAU MÉCANO CHEZ EUROPCAR

■ En montagne les coureurs utilisent des cassettes 11-27 ou 11-29 avec le 39 dents. On est parfois amené à mettre un pédaller compact pour le Giro ou la Vuelta, sinon on est sur un 52/36. L'important est que le coureur puisse tourner les jambes et quand il y a une forte pente au bout de 200 kilomètres, il faut un petit développement. Pro ou pas pro, travailler en force c'est s'exposer à la défaillance.



DR/HAUTE ROUTE



6. LA MÉTÉO

■ Le temps change vite en montagne, et l'état des routes peut surprendre lors de certains passages. Alors autant le savoir pour éviter les mésaventures, tant au niveau du fonctionnement que de la sécurité.

NOTRE CONSEIL :

Un pneu light peut souffrir avec les éboullis, un pneu « temps sec » ne pas

aimer l'eau due à la fonte des névés ou les descentes sous la pluie vers la vallée suivante alors qu'on grimpeait au soleil sur une route plutôt chaude. Le freinage est également à prendre en compte. Sous la pluie, un patin de frein s'use vite, il vaut mieux éviter de partir avec des produits déjà bien usés. Enfin les velocistes en montagne ne se trouvent en haut de chaque col, autant ne pas oublier d'emporter de quoi réparer!



L'AVIS DE JACQUES VERRET MÉCANO CHEZ AG2R

■ En montagne, on ne sait jamais quel va être le temps, d'un jour sur l'autre voire d'un versant à l'autre. On met donc une huile très épaisse pour être paré à toute éventualité. Idem pour le choix des pneumatiques, à part sur une montée contre-la-montre, on ne met pas de boyaux temps secs ou trop fins.

lapierre®



SENSIUM ON THE *Road*

C'est le modèle fétiche des cycloportifs au long cours, le partenaire fidèle des parcours et des courses épiques. Le désormais fameux Lapierre Sensium, synthèse parfaite entre transmission de la puissance et confort, évolue et monte en gamme.

Au coeur de vos défis les plus fous, confort, rendement et fiabilité sont vos atouts gagnants avec Sensium. Pour qu'endurance ne soit plus synonyme d'ennui.



SENSIUM500

CADRE : SENSIUM CARBON

**GROUPE : NEW ULTEGRA D12 (BATTERIE INTERNE) - FOURCHE : LP FULL CARBON
ROUES : MAVIC KSYRIUM EQUIPE WTS 25C - BOÎTIER DE PÉDALIER : SHIMANO PRESS-FIT**

7,5 kg

www.cycles-lapierre.fr

Modifiez votre vélo pour la montagne

Si vous voulez conserver votre fidèle destrier, les roues et les braquets sont les deux postes à privilégier pour être en adéquation avec les exigences de la montagne. Cela représente un budget, mais les sensations seront au rendez-vous !

Ce qui change entre ces deux produits (outre les poids et prix), ce sont les roues très légères qui diminuent l'inertie dans les relances, leur rigidité supporte parfaitement le pédalage en danseuse, et la cassette de montagne. Une idée de modification à creuser pour limiter les dépenses et maximiser les performances, même sur un vélo moins haut de gamme qu'un Cervélo RCA à 17 000 €. ●



EXEMPLE DE VÉLO À ADAPTER POUR LA MONTAGNE

FICHE SIGNALÉTIQUE

→ **Ce qu'il faut changer :** Vous avez votre vélo et vous n'avez pas envie d'en changer. Il faut cependant l'adapter à la montagne. Les développements sont la priorité. Viennent ensuite les roues car elles procurent toutes les sensations. Abaisser le poids sur d'autres parties n'est pas intéressant d'un point de vue dynamique et se révèle onéreux. Il vaut mieux faire une bonne révision.

→ **Les possibilités d'évolution :** Concentrez-vous sur les investissements de base. Améliorez le groupe ou les périphériques n'augmente guère les performances et grève sérieusement le budget. Si vous devez changer d'autres composants, portez votre attention sur les roulements et la chaîne. Enfin retenez que pour alléger beaucoup le vélo, il faudrait modifier trop d'éléments. Autant changer de vélo.

EXEMPLE DE VÉLO CONÇU POUR LA MONTAGNE



Ce Cervélo RCA avec ses 6,1 kg prêt à rouler est un super vélo de montagne sans être un produit trop extrême.

FICHE SIGNALÉTIQUE

→ **Pourquoi ce vélo est adapté :** Pour obtenir un montage au top, on commence par choisir un cadre léger et rigide. C'est la base car vous ne pourrez plus faire évoluer le poids de cette zone. Choisissez ensuite chaque élément pour son poids et sa rigidité, certaines combinaisons de développements sont plus légères que d'autres. N'oubliez pas de sélectionner des roulements de très bonne qualité.

→ **Les possibilités d'évolution :** Les amateurs de sensations fortes pourront modifier les roues en montant une paire plus légère, mettre une selle en carbone moins confortable et remplacer tige de selle, cintre et potence par des modèles tout carbone plus légers encore. Idem pour le pédalier. Le prix de ce vélo va alors flirter avec les 20 000 € et son poids va se rapprocher des 5,5 kg. Seule interrogation avec des vélos d'un tel poids, il n'est pas sûr que les performances en montée soient meilleures qu'avec un modèle à 6,8-7 kg. Encore faut-il que la rigidité et la fluidité de la transmission soient au rendez-vous.

PHOTOS DR

IAM Cycling
Pro Continental Team

RC 38 SPLINE® ROAD CARBON

Hauteur de jante: 38 mm

Versions: pneu, boyau & freins à disque

1310 g/la paire (version boyaux)

Existent aussi en 28 mm (pneu) & 55 mm (pneu et boyau)



DT SWISS

Distribution France:

infos@dtswissfrance.com

www.dtswissfrance.com

www.dtswiss.com



Combien ça coûte ?

Pour adapter son vélo à la montagne, il faut investir. Voici un petit guide de ce qu'on peut faire raisonnablement acheter ou modifier.

Pour gagner un kilo sur votre vélo, prévoyez de dépenser le montant correspondant au prix neuf de votre machine ! C'est le tarif. Quand on allège un vélo, il faut que l'opération soit remarquable. Avec une baisse de poids sur des éléments statiques (non tournants), on réduit surtout le poids global du vélo qui se remarque surtout quand on le soupèse à la main, mais pas le poids en dynamique. Périphériques, pédalier, chaîne, plateau, porte-bidon sont des éléments où le gramme perdu est cher. Un cintre carbone coûte en moyenne trois fois plus cher que sa version alu, la remarque vaut également pour la potence ou la tige de selle. Les pédaliers en carbone dépassent fréquemment les 400 €.

DIMINUER LES FROTTEMENTS

Sur des éléments en rotation, le vélo est plus léger à la pesée et surtout au roulage. Pour que cela soit efficace, il faut qu'il y ait des écarts de l'ordre de 150 g sur l'ensemble roulant (pneumatiques-roues). À 300 g, vous avez un vrai effet dynamique à la condition que la rigidité reste constante. Suivant la gamme de roues, le budget débute à 450 € jusqu'à 5000 €... Pour les pneumatiques, une chambre à air standard coûte 6 € (90 g), les plus légères 15 € (55 g). Pour les pneus, un modèle léger peut atteindre les 50/60 € et

un boyau 160 €. Surtout dispensez-vous bien d'utiliser tout ce matériel toute l'année.

AVOIR LES BONS DÉVELOPPEMENTS

L'investissement est minime dès lors qu'on parle de nettoyage et de lubrification. Comptez une trentaine d'euros pour avoir les bons produits c'est ce qui procure les effets les plus perceptibles et ils seront valables toute l'année. Les éléments céramiques représentent un entretien et un coût très important. Le prix d'un roulement céramique est généralement trois fois plus élevé que sa version classique. Il est utilisable toute l'année, mais pour en profiter il faut que toute la transmission en soit équipée. Comptez de l'ordre de 80 € par roulement, et comme ils vont par paire, le coût n'est pas négligeable.

Pour les développements, l'option la moins chère consiste à acheter une cassette de montagne. L'écart de performance dynamique entre une cassette légère et une plus lourde est très minime au final, même si la perte de poids sur la balance est spectaculaire. Une cassette haut de gamme et légère coûte généralement le triple de la version standard (de 75 à 490 €)... Si vous avez la chance d'avoir un pédalier compact, l'adaptation à la montagne ne vous coûtera que le prix d'une paire de plateau (de 45 à 150 €). Si vous avez

un pédalier double et que vous voulez monter un compact, il faudra acheter un pédalier. Pour limiter les problèmes de réglage et de changement de rigidité et conserver vos roulements, il vaut mieux conserver les mêmes marque et gamme, comptez alors de 100 à 800 €. Enfin si vous voulez tester un dérailleur chape moyenne pour adapter une cassette avec des pignons de grandes dentures, là encore restez fidèle au modèle de votre transmission. Une dépense qui peut aller de 70 à 800 €. C'est lourd financièrement parlant même si on peut utiliser ce matériel toute l'année. Enfin gardez à l'esprit qu'un kilo de perdu au niveau du matériel est toujours moins sensible qu'un kilo corporel perdu... ◻



➤ **LES ROULEMENTS** céramiques doivent être généralisés sur une transmission pour être efficaces.

➤ **UN DÉRAILLEUR** chape moyenne, ou WiFi chez Sram, est utilisable toute l'année.



➤ Entre ces deux **CASSETTES** identiques en dentures, quelques grammes (53 g) mais beaucoup d'argent (314 €)



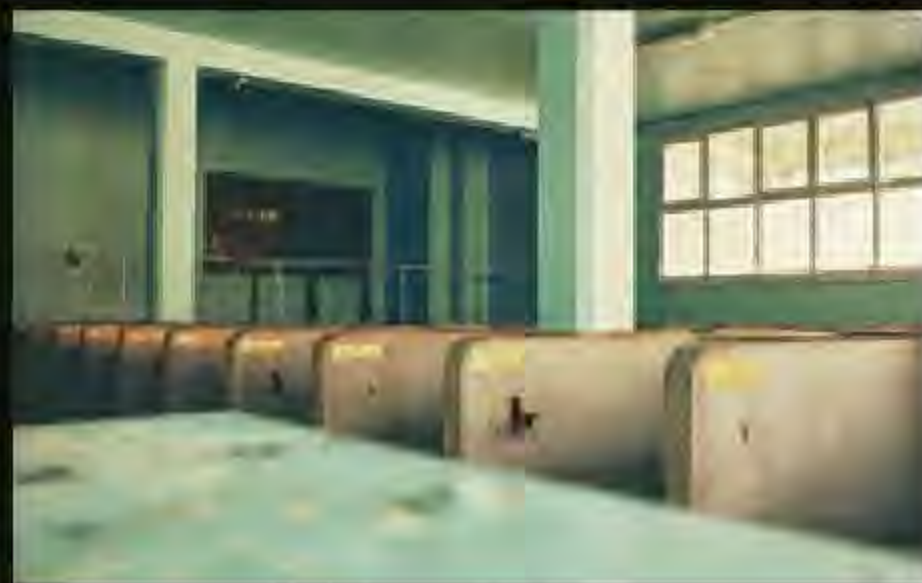
➤ L'allègement est aussi affaire de sensations. Sur **LES ROUES**, pour en bénéficier, il faut avoir une vraie différence de poids mais cela coûte cher. Ces roues pèsent 940 grammes, mais coûtent 2399 €!



➤ Adapter **LES PLATEAUX** quand c'est possible reste accessible.

➤ Changer de **PÉDALIER** pour un compact est une solution onéreuse, sauf s'il est vieux.





ETERNELLES CLASSIQUES Le Tour des Flandres et Paris-Roubaix demeurent les véritables courses tests pour les cyclistes solides, les défis les plus primitifs du cyclisme. Les routes de ces courses sont couvertes de poussière et de saletés, semées par les vents féroces des sombres hivers européens à travers les voies d'un autre siècle. Quand le ciel est gentil, la poussière remue et enveloppe les coureurs dans une tempête aveuglante et étouffante. Quand la pluie tombe, il n'y a pas de répit. La boue couvre les pavés, transformant les pierres en glace. Pour les coureurs, il n'y a nulle part où se cacher. La dureté de ces routes forge les caractères de ceux qui se battent. Elle met en avant la peur et la faiblesse, la force et le courage - ces traits humains qui font que ce sport existe pour se mettre en évidence et être récompensé. Ce sont les routes sur lesquelles les légendes se sont forgées : Coppi, Bobet, Merckx, Hinault, Kelly, Museeuw. En 2013, le monde a vu Fabian Cancellara confirmer sa place parmi les plus grands, remportant le Tour des Flandres et Paris-Roubaix. Son exploit fut l'un des spectacles les plus majestueux jamais vus sur les routes d'Europe du Nord. Paris-Roubaix a été surnommé L'Enfer du Nord, non pas à l'origine pour les routes pavées, mais pour l'état dans lequel le Nord de la France a terminé la guerre. La campagne a été détruite, les villes ravagées. La course sur les pavés était plus une nécessité qu'une fanfaronnade, car c'est tout ce qu'il restait. Les routes des agriculteurs qui ont survécu à la guerre servent désormais de champs de bataille pour les équipes et les coureurs à la recherche d'un exploit inoubliable. Conceptions des vélos, configurations des géométries, ajouts de rembourrages et de petites astuces intégrées ont tous joué leur rôle pour aider les coureurs dans les courses historiques d'un jour. Mais les pavés les ont tous battus, jusqu'à ce que Cancellara prouve le contraire. Jusqu'à ce que le Domane le prouve.

trekbikes.com/domane

Une selle à la bonne cote!

Si vous êtes satisfait de vos réglages, relevez-les. Cela vous rendra service si vous changez un accessoire, si vous devez démonter votre vélo ou en acheter un nouveau. Ce mois-ci, on étudie spécifiquement le placement de la selle, sa mesure et son report. **Par F. Iehl**

DÉTERMINER LES RÉFÉRENCES

Pour mesurer la hauteur et le recul de selle, vous devez définir les points de repère utiles aux cotes.



**NIVEAU
FACILE**
De 5 à 10 min

LES OUTILS

Un niveau, un mètre, du ruban adhésif, un pied à coulisse, des clés Allen, un feutre, un papier.



1

Première méthode: on détermine un repère sur la selle, à l'endroit où celle-ci fait environ 7 cm de large.



2

Deuxième méthode: on définit le creux de selle. Posez la règle ou un niveau à bulle sur le bec et le croissant et cherchez la zone où il y a le plus d'écart entre la selle et le niveau.



3

Placez ensuite un morceau de ruban adhésif avec une croix en son centre. Cela sera utile pour repérer la hauteur et le recul.



4

Trouver l'axe de pédalier n'est pas forcément facile avec les nouvelles formes. Prenez alors le sommet de la cuvette ou du roulement.



5

Il suffit de mesurer le diamètre de la cuvette, de le diviser par deux et d'ajouter cette valeur à la hauteur.



LE PLACEMENT DE LA SELLE

C'est là qu'on règle le moteur. La hauteur de selle et son recul sont des cotes essentielles à conserver sur un calepin.



NIVEAU FACILE
De 5 à 10 min

LES OUTILS

Un mètre, un fil à plomb, un papier et un crayon.



1

Première méthode pour prendre la hauteur de selle, on va de l'axe de pédalier (ou du sommet de sa cuvette) au point où on s'assied sur la selle, comme précédemment déterminé.



2

Deuxième méthode, on mesure depuis l'axe de la pédale, placée au plus bas, comme point de départ. Le point d'arrivée reste la zone de la selle où on s'assied.



3

Le recul de selle est important. Si le sol est bien horizontal, on prend cette cote en mettant un fil à plomb au niveau du bec de selle, on mesure ensuite la distance avec la boîte de pédalier.



4

On peut également faire l'inverse: aligner le fil à plomb sur l'axe de pédalier et mesurer l'écart avec le bec de selle.



5

Si vous avez sur un sol bien plan et un mur, vous pouvez tracer une ligne verticale qui remplacera avantageusement le fil à plomb.



6

Sinon, le plus simple est de plaquer la roue arrière du vélo contre un mur et de prendre ces deux mesures. La différence correspond au recul.



LES ERREURS À ÉVITER

Pour la hauteur de selle, pas besoin de « correction ». En revanche, pour le recul, il est nécessaire de prendre en compte la distance entre le bec de selle et la zone d'appui. Suivant le modèle de selle et son degré d'usure, on peut être assis plus ou moins loin du bec, ce qui modifie d'autant la position. Le vrai recul de selle est donc la mesure entre le bec et la boîte de pédalier, plus la distance entre le bec et la zone où l'on s'assied.

L'important est de conserver votre façon de faire. Si vous modifiez vos gestes, les mesures seront faussées.



Sans marquage de référence, le référentiel peut bouger de plusieurs centimètres.



N'oubliez pas de noter et surtout de conserver toutes vos mesures.





5 MASSIFS, 5 CIRCUITS

Hors des sentiers battus

Avec cinq grands massifs – Vosges, Jura, Auvergne, Alpes et Pyrénées –, notre pays regorge de routes montagneuses et de cols méconnus. Nous avons déniché pour vous cinq circuits pittoresques, à l'écart des « sentiers battus », sur la route de vos vacances et des plus beaux événements cyclistes. Par F. Millet

Chaque été, les cyclistes profitent que les cols soient enfin déneigés pour aborder les massifs montagneux de l'Hexagone à l'occasion des cycloportives ou des Brevets cyclo-montagnards. D'autres préfèrent organiser leurs vacances pour découvrir de nouveaux horizons et escalader des cols plus librement. Nous avons cherché, parmi les cinq grands massifs de France, à vous surprendre en vous proposant des routes pittoresques et plus confidentielles. Ainsi, dans les Alpes, on laissera de côté les cols à plus de 2000 mètres pour parcourir ceux, moins connus, du parc naturel du Vercors. Pour les Pyrénées, là aussi nous avons délaissé le Tourmalet et tous les prestigieux cols des alentours pour filer plus à l'est du massif, aux confins de l'Aude, de l'Ariège et des Pyrénées-Orientales. Le menu est toutefois coriace, puisque vous escaladerez des cols aussi ardu que celui de Jau ou le Port de Pailhères.

Tous nos circuits dépassent la centaine de kilomètres, car nous avons pensé qu'avec les beaux jours et votre entraînement qui commence à porter ses fruits, les grandes distances ne vous feront pas peur. Les journées étant longues, on peut faire une pause déjeuner salvatrice avant de repartir à l'assaut des grands cols.



LA MOYENNE MONTAGNE EN PENTES DOUCES

Nous avons également pensé à ceux qui aiment grimper des cols mais sans des dénivelés aux forts pourcentages. Pour cela, les ascensions du Jura, des Vosges ou du Massif central permettent de voir de beaux paysages, sans devoir se mettre en danseuse à chaque virage parce que la pente se cabre trop. Ainsi, le parcours au départ des Rousses, dans le Jura, ne présente que rarement des pourcentages supérieurs à 8%. C'est aussi le cas pour le tour du massif du Sancy, en Auvergne, où les parties difficiles sont cantonnées au col de la Croix Saint-Robert.

Enfin, un circuit est consacré au massif vosgien, qui sera particulièrement mis en valeur cet été sur le Tour de France. Nous vous avons concocté un itinéraire plus original, puisqu'il évite la traditionnelle route des crêtes qui va du col de la Schlucht jusqu'au Markstein en passant par le Grand Ballon, car c'est un itinéraire souvent emprunté par les voitures. À la place, nous avons privilégié les cols d'Oderen et de la Croix des Moinats, plus bucoliques et non moins beaux! Il ne vous reste plus qu'à choisir le massif de votre été pour vivre la belle aventure d'une longue sortie en montagne. ●

Y. BLANC

Le Ballon de Servance propose une montée abritée et fort agréable par forte chaleur.



E. VALLEE

DÉPART ET ARRIVÉE : LA BRESSE (88) > DISTANCE : 130 KM > DÉNIVELÉ : 2 900 M
> DIFFICULTÉ : ▲▲▲▲▲△ > CARTES : MICHELIN N° 314

1 LES VOSGES

Un tour en Ballons

Au cœur du parc naturel des Ballons des Vosges, ce circuit propose l'ascension de cinq cols, dont les fameux Ballons d'Alsace et de Servance.

Le circuit part de la station de cycloport de La Bresse, au sud de Gérardmer, et grimpe d'entrée sur 8 km pour atteindre le col de Bramont (956 m). Il plonge ensuite à travers la forêt de Kruth jusqu'au lac et au barrage du même nom. À partir du village de Kruth, vous grimpez à nouveau durant 8 km jusqu'au sommet du col d'Oderen (884 m), suivi du col du Page (957 m) avant la grande descente vers Bussang, au 37^e km. Vous arrivez ainsi au pied du Ballon d'Alsace, à Saint-Maurice-sur-Moselle (580 m). Ce versant nord compte 9 km avant d'accéder au sommet du Ballon, à 1 173 m. La descente permet ensuite de rejoindre Giromagny, dans le Territoire de Belfort. Un lieu tout indiqué pour une pause ravitaillement avant l'escalade du col le plus raide du parcours : le Ballon de Servance.

Celui-ci débute après avoir passé les deux villages de Plancher-Bas et Plancher-les-Mines. Cette ascension en Haute-Saône s'étend sur 14 km, dont la moitié est vraiment dure. Les cycloportifs participant aux 3 Ballons le savent bien. En plongeant vers Le Thillot, on passe en descente par le col des Croix. La suite de l'itinéraire traverse Le Ménéil, puis le petit col du même nom qui culmine tout juste à 621 m. Enfin, une fois passé Cornimont, il ne vous restera plus qu'à monter 7 km jusqu'au col de la Croix des Moinats (891 m) et basculer vers La Bresse. C'est le même final que lors de l'étape du prochain Tour de France, mais sur un versant différent de la Croix des Moinats. ◻



Y. BLANC

Peu connu, le col d'Oderen offre de magnifiques lacets.

LES VÉLOCISTES

- À Gérardmer :
 - Cycles Picart, tél. 03 29 63 35 94.
- À La Bresse :
 - Bouticycle Sports Passion, tél. 03 29 25 68 05.

LES BONNES ÉTAPES

- À Gérardmer (88) :
 - hôtel-restaurant Les Bas Rupts, tél. 03 29 63 09 25 ; Chalet de Blandine (chambres d'hôtes), tél. 03 29 63 23 70.
- À La Bresse (88) :
 - Le Chalet des Roches, tél. 03 29 25 50 22 ; restaurant Chez Gustave, tél. 03 29 25 40 27.
- Au Tholy (88) :
 - Hôtel de la Grande Cascade, tél. 03 29 66 66 66.

KUOTA
LIGHTENING SPEED



KIRAL



Nouveau coloris 2015, disponible dès maintenant...

Valdenaire S.A. : distributeur exclusif Kuota pour la France et le Luxembourg

www.valdenaire-sa.com

[facebook](#)



Les paysages du Haut-Jura alternent entre les vastes forêts, les clairières et de nombreux petits lacs en toile de fond. Superbe.

DÉPART ET ARRIVÉE : LES ROUSSES (39) > DISTANCE : 115 KM > DÉNIVELÉ : 2 320 M
> DIFFICULTÉ : ▲▲▲▲▲△△ > CARTES : MICHELIN N° 321

2 LE JURA

À travers le Jura Parc

Depuis la station des Rousses, à la frontière avec la Suisse, cet itinéraire vous fait découvrir les routes du parc naturel du Haut-Jura.

La station des Rousses, et ses quatre villages, est l'un des fiefs du ski nordique en France. La frontière suisse est à peine à 3 km et le fort des Rousses, un des sites les plus visités. Le parcours débute en longeant le lac en direction de Bois-d'Amont, un autre village frontalier. Vous grimpez à travers la forêt du Risoux pour rejoindre Bellefontaine et son lac, avant de retourner sur Morbier. Ce village est bien sûr réputé pour son fromage si spécifique, alors que Morez, situé à proximité, est plus connu pour son musée de la Lunette. Après la descente vers Saint-Laurent-en-Grandvaux, le tracé file le long du lac de l'Abbaye avant de redescendre à Saint-Claude et de glisser dans la vallée de la Bienne. À la sortie de la

capitale de la pipe, vous prenez la route en lacets montant à Chaumont en direction de Haut-Crêt, puis de Lamoura (1154 m). Après le passage devant le lac de Lamoura, vous traversez le parc naturel régional du Haut-Jura avec ses paysages caractéristiques de longues forêts, de lacs et de plateaux verdoyants. Après cette traversée sur le plateau où se déroule la Tram'Jurassienne, suivez la direction de Prémanon et, si vous n'êtes pas encore fatigué, descendez par le belvédère

des Maquisards sur la D 25 et gagnez la Nationale 5. Quittez-la ensuite pour grimper par la route du château et rallier la station des Rousses, sur une route nettement plus bucolique, et achever ainsi une boucle de 115 km. ☉



CONTACTS

- Comité départemental de tourisme du Jura, à Lons-le-Saunier : tél. 03 84 87 08 77, www.jura-tourism.com
- Parc naturel régional du Haut-Jura, à Lajoux : tél. 03 84 34 12 30, www.parc-haut-jura.fr
- Office de tourisme des Rousses : tél. 03 84 60 02 55, www.lesrousses.com

ÉVÉNEMENTS CYCLO



La station des Rousses possède un superbe lac, à quelques encablures de la Suisse.

- La Tram'Jurassienne : tél. 03 84 52 43 67 et www.tramjurassienne.com
- La Louis Pasteur : M. Delacroix, tél. 03 84 82 24 45.
- BCMF Jura (brevet) : FFCT, tél. 01 56 20 88 88, www.ct.org

LES VÉLOCISTES

- Aux Rousses :**
- Chez Forestier, tél. 03 84 43 11 44 ; Vuillermoz, tél. 03 84 60 05 37.
- À Saint-Claude :**
- Cycles Burdet, tél. 03 84 45 22 46.

LES BONNES ÉTAPES

- À Lamoura (39) :**
- hôtel-restaurant La Spatule, tél. 03 84 41 20 23.
- Aux Rousses (39) :**
- hôtel Le Lodge, tél. 03 84 60 50 64 ; hôtel-restaurant Arbez, tél. 03 84 60 02 20.
- À Saint-Claude (39) :**
- hôtel-restaurant Saint-Hubert, tél. 03 84 45 10 70.
- À Morbier (39) :**
- hôtel-restaurant La Route blanche, tél. 03 84 33 12 78.

OISANS • BELLEDONNE • CHARTREUSE • VERCORS • TRIEVES
MATHEYSINE • VALBONNAIS • BIEVRE-VALLOIRE
GRESIVAUDAN • PAYS VIENNOIS • ISLE CREMIEU • PORTE DES ALPES
PAYS VOIRONNAIS • SUD GRESIVAUDAN • VALS DU DAUPHINE

C'est en
Isère !

NOUVEAU

DÉCOUVREZ LES BOUCLES
CYCLOTOURISTIQUES BALISÉES
www.cyclo-alpes.com

L'avantage du massif du Vercors vient du fait que l'on peut choisir de grimper des cols très pentus mais que l'on peut aussi trouver des routes assez planes pour récupérer en toute tranquillité.



DÉPART ET ARRIVÉE : VILLARD-DE-LANS (38) > DISTANCE : 143 KM > DÉNIVELÉ : 3 430 M
> DIFFICULTÉ : ▲▲▲▲▲▲▲△ > CARTES : MICHELIN N° 332 ET 333

3 LES ALPES

Le Vercors spectaculaire

Ce circuit s'aventure à travers le parc naturel du Vercors en descendant vers les gorges de la Bourne pour remonter par la fameuse Combe Laval.

Au départ de Villard-de-Lans, la grande station du Vercors, ce parcours trace sa route aux confins de l'Isère et de la Drôme en passant par des sites spectaculaires. Après une dizaine de kilomètres, l'ascension du col de la Croix Perrin fait figure de hors-d'œuvre avec à peine 3 km de montée avant de rejoindre la station d'Autrans. Vous descendez ensuite plein sud vers les gorges du Méaudret, prélude à la descente beaucoup plus impressionnante des gorges de la Bourne. De fait, vous arriverez à Pont-en-Royans sans avoir donné beaucoup de coups de pédales... En revanche, une fois arrivé dans la Drôme, à St-Jean-en-Royans, au 60^e km, les choses se corsent avec l'ascension du col de la Machine. Il surplombe le site majestueux de Combe Laval en grimpant durant plus d'une dizaine de kilomètres, via le col Gaudissart (889 m),

avant d'atteindre le sommet à 1011 m. Un sommet relatif, car la route continue de monter encore en pente douce et avec de nombreux lacets jusqu'au col de la Chau (1337 m). Là, profitez du court répit avant de rejoindre Vassieux-en-Vercors, haut lieu de la Résistance, et de grimper jusqu'au col de Saint-Alexis (1222 m). Ensuite, la route descend légèrement vers Rousset, puis une ligne droite en faux plat s'étend sur 20 km jusqu'à Saint-Martin-en-Vercors. Vous

repasserez alors dans l'Isère en grimpant le col d'Herbouilly (1370 m), souvent emprunté lors du Tour de France. Il s'élève sur une douzaine de kilomètres et permet ensuite de regagner Villard-de-Lans sans encombre. □



CONTACTS

- Isère Tourisme : tél. 04 76 54 34 36, www.isere-tourisme.com
- Vercors Tourisme, à Villard-de-Lans : tél. 04 76 95 15 99, www.vercors.fr
- Office de tourisme de Villard-de-Lans : tél. 04 76 95 10 38.

ÉVÉNEMENTS CYCLO

- Challenge Vercors : tél. 0 820 086 332, www.sportcommunication.com
- La Vercors-Drôme : tél. 04 75 71 90 57, www.vercorsdrome.com
- La Drômoise : M. Flohic, à Die, tél. 06 88 44 49 57, www.cyclodromoise.com

LES VÉLOCISTES

- **À Lans-en-Vercors :**
- Maréchal Sports, tél. 04 76 95 41 46.
- **À Autrans :**
- Attitude Sports, tél. 04 76 95 39 13 ; Technicien du sport, tél. 04 76 95 39 13.
- **À Villard-de-Lans :**
- Le Génie des alpages, tél. 04 76 85 59 78 ; Atout sport, tél. 04 76 95 10 31.

LES BONNES ÉTAPES

- **À Saint-Jean-en-Royans (26) :**
- hôtel-restaurant du Col de la Machine, tél. 04 75 48 48 26 36.
- **À Vassieux-en-Vercors (26) :**
- Auberge du Tétràs Lyre, tél. 04 75 48 28 04.
- **À Villard-de-Lans (38) :**
- hôtel-restaurant Les Playes, tél. 04 76 95 14 42 ; hôtel-restaurant La Taïga, tél. 04 76 95 15 40.



La route touristique de Combe Laval, vers le col de la Machine, est la plus spectaculaire du circuit.

- **À Autrans (38) :**
- hôtel-restaurant La Buffe, tél. 04 76 94 70 70 ; hôtel-restaurant Le Vernay, tél. 04 76 95 31 24.
- **À Pont-en-Royans (38) :**
- hôtel-restaurant Beau Rivage, tél. 04 76 36 00 63.



VÉLO CYCLO SPORTIF

À PARTIR DE

78€ /pers.

2 jours/1 nuit
2 étapes :
70 km / 1 948 m D+
90 km / 1 450 m D+
en pension complète
en lit individuel
en chalet d'altitude (1 045 m)
minimum 2 pers



Flashez sur notre offre!



Haute-Saône
Franche-Comté

Destination 70

Réservation touristique
tél. 03 84 97 10 80
reservation@destination70.com
www.destination70.com



I *

LA PLANCHE DES BELLES FILLES

* J'aime rouler à la Planche des Belles Filles

Entraînez-vous sur un site emblématique du Tour de France !

Planche des Belles Filles, Col des Chevrères, Vosges Saônoises... Autant de lieux qui résonnent encore dans la tête des coureurs du Tour de France 2012. Venez rouler sur leurs traces ou partez en reconnaissance de la 10^e étape du Tour 2014.

Les meilleurs se sont donnés rendez-vous en Haute-Saône le 14 juillet !



Credits photo : Destination 70, R. Raveignan/CG 70

JC.AUGE www.lesauis.com

Pour votre séjour en pleine nature, demandez notre catalogue 2014.

14LC07



Nom Prénom

Adresse

..... Ville

Tél. E-mail

Coupon réponse à renvoyer à Destination 70 - 1 rue Max Devaux CS 20057 - 70001 Vesoul cedex

Welcome to the Tour de France in Haute-Saône

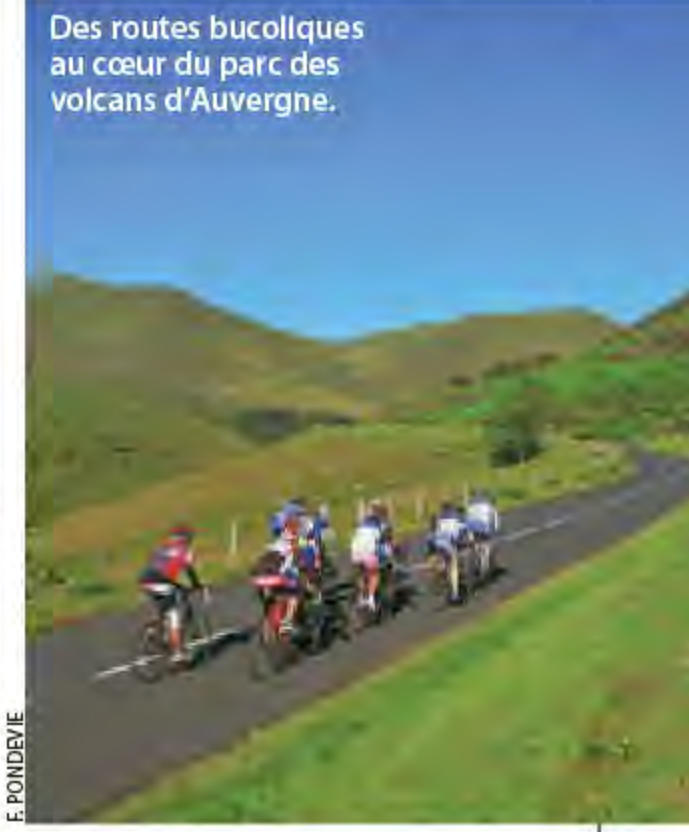


ARRIVÉE 14 JUILLET 2014



Le col de la Croix Saint-Robert est la dernière difficulté de ce magnifique parcours.

DÉPART ET ARRIVÉE : LA BOURBOULE (63) > DISTANCE : 120 KM > DÉNIVELÉ : 2350 M
> DIFFICULTÉ : ▲▲▲▲▲△△ > CARTES : MICHELIN N° 326



Des routes bucoliques au cœur du parc des volcans d'Auvergne.

4 L'AUVERGNE

Splendeur du Sancy

Cette boucle autour du Sancy passe par les plus belles routes du parc des Volcans d'Auvergne et au pied de la station du Mont-Dore.

La station thermale de La Bourboule dispose de vastes infrastructures touristiques. C'est donc un site de départ idéal pour s'aventurer sur les cols et monts du Sancy. Dès le départ, l'ascension du col de la Sœur (1 149 m) permet de se mettre en jambes sur une dizaine de kilomètres de montée. La descente vers La Tour-d'Auvergne permet de récupérer avant les multiples vallonnements que l'on trouve ensuite sur la route de Besse, via Picherande. Les cyclos les plus costauds peuvent faire une variante en grim pant au col de la Geneste, puis filer vers la station de Super-Besse et redescendre au niveau du lac Pavin. Ensuite, depuis Besse, on monte vers le lac de Bourdouze avant de redescendre à Compains et de dévaler vers les splendides gorges de Courgoul. Après quoi, en rejoignant Lomprat, vous escaladerez un raidar pour

découvrir le site troglodytique de Jonas, au pied du pic Saint-Pierre. La suite de l'itinéraire vous conduit vers la réserve naturelle de la vallée de Chaudefour pour attaquer le pied du col de la Croix Saint-Robert, la principale difficulté du circuit. Il s'élève sur 6 km depuis La Guièze, avant de plonger vers les thermes de Mont-Dore. Enfin, le retour vers La Bourboule en passant par la Roche de Vendeix ne présente

guère de difficulté. Bref, un parcours de moyenne montagne, exigeant sans plus, et d'une rare beauté sous le soleil. ☉



■ Brevet cyclo-montagnard du Massif central : tél. 04 71 64 17 53, www.c.torg

LES VÉLOCISTES

À Super-Besse :
■ Centsix Snowscoot-VTT, tél. 04 63 80 02 81 ; VTT Évasion, tél. 04 73 79 66 32.

LES BONNES ÉTAPES

À Chambon-sur-Lac (63) :
■ hôtel Bellevue, tél. 04 73 88 61 06.
À La Bourboule (63) :
■ hôtel-restaurant Le Charlet, tél. 04 73 81 33 00.
Au Mont-Dore (63) :
■ hôtel-restaurant Les Myosotis, tél. 04 73 65 01 35 ; Auberge de jeunesse, tél. 04 73 65 03 53.

A NEW STAR IS BORN!



 **COLNAGO**

THE MOST
SUCCESSFUL BIKES
IN THE WORLD

CEO

colnago.com



Le port de Pailhères offre différents types de paysages.

Y. BLANC

DÉPART ET ARRIVÉE : AXAT (11) > DISTANCE : 180 KM > DÉNIVELÉ : 4 530 M
> DIFFICULTÉ : ▲▲▲▲▲▲▲▲ > CARTES : MICHELIN N° 343

CONTACTS

- Comité départemental de tourisme de l'Ariège : tél. 05 61 02 30 70, www.ariegepyrenees.com
- Comité départemental de tourisme de l'Aude : tél. 04 68 11 66 00 et www.audetourisme.com
- Comité départemental de tourisme des Pyrénées-Orientales : tél. 04 68 51 52 53, www.tourismepyreneesorientales.com
- Office de tourisme d'Axat : tél. 04 68 20 58 38, www.pays-axat.org

ÉVÉNEMENTS CYCLO

- L'Arlégeoise : tél. 05 61 05 94 94, www.arlegeoise.com
- La Classic 11-L'Audoise : Roger Rigaud, tél. 06 13 07 76 98, www.laclassic11-laudoise.jimdo.com



J.-D. GEY

Le col d'Aussières constitue une excellente mise en jambes.

LES VÉLOCISTES

- À Ax-les-Thermes : Eskimo Sport, tél. 05 61 64 02 85.
- À Prades : Conflent Cycles, tél. 04 68 96 54 51.

LES BONNES ÉTAPES

- À Axat (11) : chambres d'hôtes Aux quatre saisons, tél. 04 68 20 14 67.
- À Ax-les-Thermes (09) : hôtel-restaurant L'Auzerale, tél. 05 61 64 20 70.
- À Molitg-les-Bains (66) : hôtel-restaurant L'Oasis, tél. 04 68 05 00 92.
- À Quillan (11) : hôtel-restaurant La Chaumière, tél. 04 68 20 02 00.

5 LES PYRÉNÉES

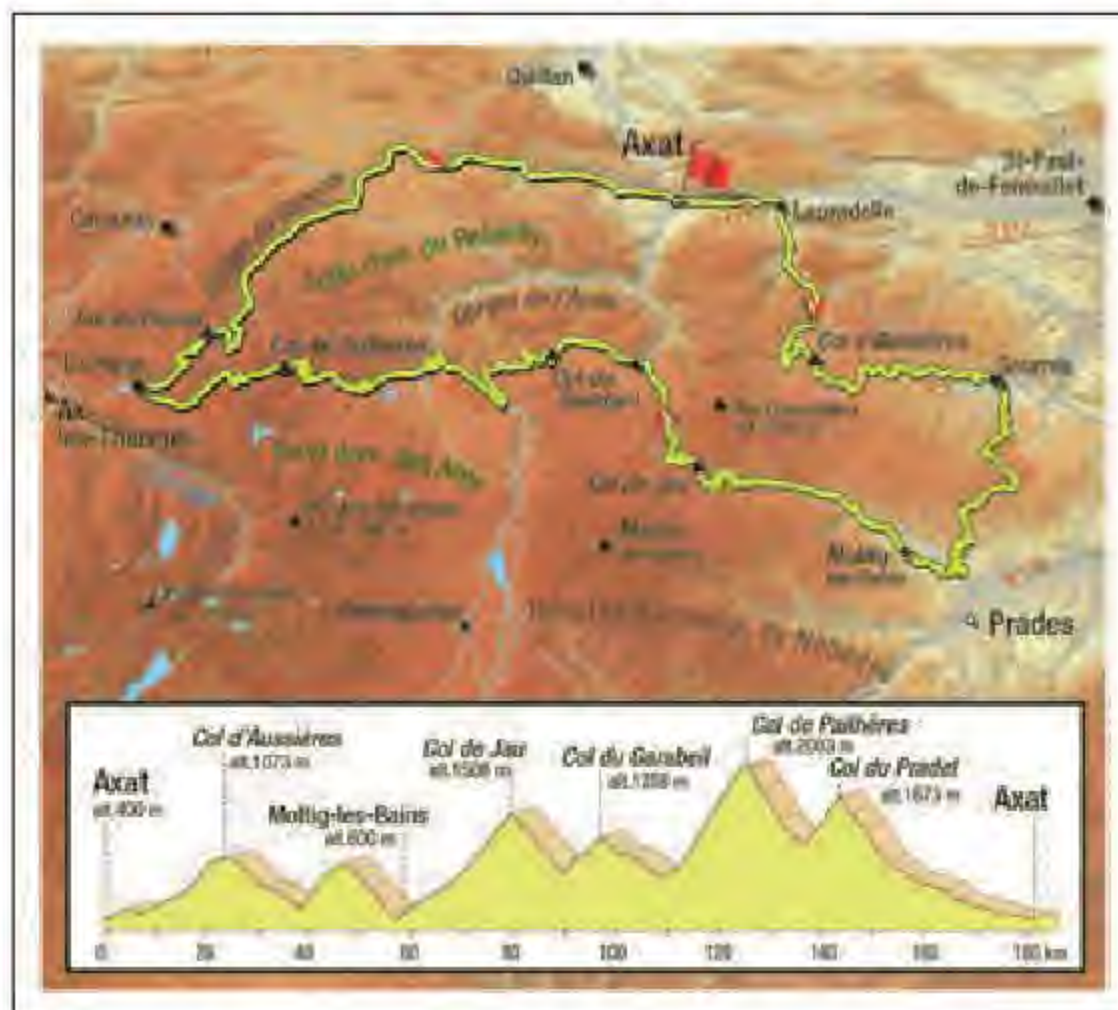
Difficile mais si beau !

Ce circuit quitte l'Aude pour faire une incursion dans les Pyrénées-Orientales, avant de grimper le col de Pailhères, en Ariège, et de revenir par trois défilés.

Ce circuit de plus de 180 km traverse trois départements et comporte l'ascension de six grands cols. Il part d'Axat, dans l'Aude, et grimpe assez vite vers le col d'Aussières (1020 m) et ses 14 km de montée pour basculer dans les Pyrénées-Orientales. Dès la sortie du village de Sournia, vous escaladez encore 8 km pour atteindre le col de Roque-Jalère (976 m) et redescendez vers la station thermale de Molitg-les-Bains. Il vous faudra grimper près de 20 km pour atteindre le col de Jau (1506 m) et basculer à nouveau dans l'Aude. Faites une pause à mi-parcours dans le village de Roquefort-de-Sault. Le col du Garabeil (1262 m) servira à vous remettre en jambes, tandis que celui des Moulis (1099 m) s'effectue en descente. Ce sera alors au tour du gros morceau de ce circuit : le Port de Pailhères (2001 m), par le versant escaladé par le Tour de France 2013, à partir d'Usson-les-Bains, soit à 15 km du sommet. Au sommet, à la limite entre l'Aude et l'Ariège,

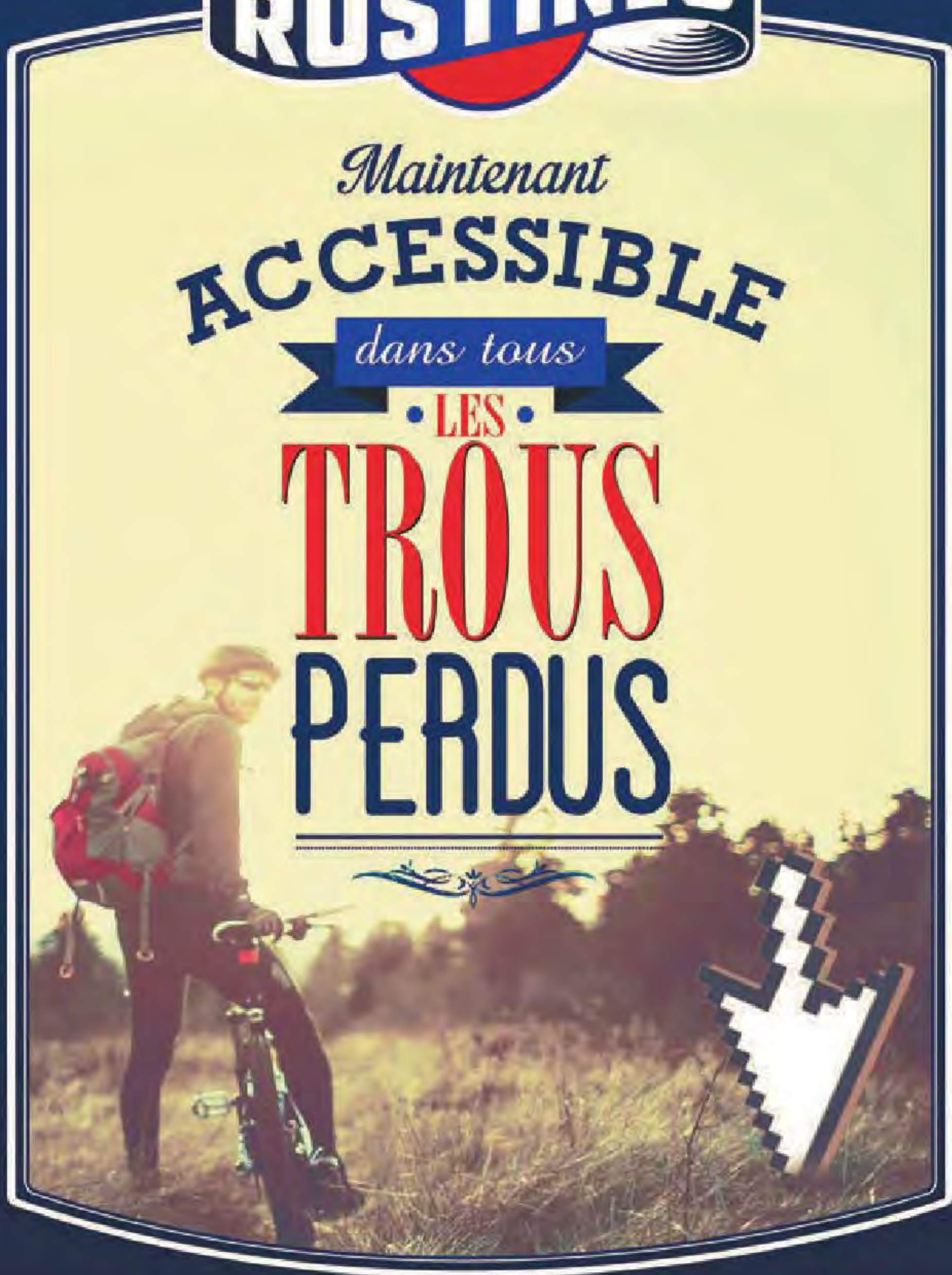
on distingue le Picaucel et le magnifique pic de Tarbésou en toile de fond. La descente sur une belle route en lacets passe par la station de ski d'Ascou avant de prendre à droite, à Lavail, la route qui monte sur 7 km au col du Pradel (1 673 m), la dernière

difficulté du circuit. Il ne vous restera plus qu'à retourner vers le département de l'Aude par trois superbes défilés (Adouxes, Niort et Joucou), en longeant la vallée du Rébenty jusqu'à Axat (420 m). Un itinéraire somptueux et peu parcouru !






Maintenant
ACCESSIBLE
dans tous
• LES •
TROUS
PERDUS



www.rustines.fr

 Avec un .fr comme français

Depuis
1903

MX3

extrême


Sport nutrition



PACK CYCLO PREMIUM MX3

-  **Augmente mes réserves d'énergie**
1 Maltodextrine MX3 - 1 MixCake
-  **Diffuseur d'énergie pendant l'effort**
1 MixDrink - 9 Gels énergétiques - 2 Energy barres
-  **Une récupération optimale**
1 MixDrinkRécup
-  **1 Bidon Europcar 600ml**



 Plus d'infos sur notre site web





seulement
45.90€
au lieu de
78.45€



Ma nutrition, c'est sur :
www.nutrition-sportive.fr

Conseils Nutrition pour une Cyclo de 150 KM

AVANT L'EFFORT

-   **1 Maltodextrine MX3 - AUGMENTE LES RESERVES**
Mon plein de glycogène musculaire
⌚ A boire pendant les 3 jours qui précèdent l'épreuve
-   **1 MixCake - GATEAU ENERGETIQUE**
Me donne une recharge énergétique optimale
⌚ 1h00 à 1h30 avant l'effort



MX3
PARTENAIRE NUTRITION
DU TEAM EUROPCAR

TEAM
Europcar

PENDANT L'EFFORT



-   **2 Gels ANTIOXYDANT | 0 - 60 Km**
Ils me préviennent des contractions musculaires
-   **2 Gels LONG TIME ENERGY SOUTIENT LES EFFORTS | 30 - 80 Km**
Ses apports d'énergie m'aident à garder le rythme
-   **1 Gel XXL RECHARGE ENERGÉTIQUE DONNE DU PUNCH | 100 - 120 - 135 Km**
Boosters d'énergie pour les passages difficiles

-  **1 MixDrink | toutes les 10 mins**
Pour une recharge énergétique maximale
Ne pas attendre d'avoir soif pour boire !
-  **2 BARRES ENERGÉTIQUES |**
Apport nutritif de haute valeur énergétique

APRES L'EFFORT

-   **1 MixDrink Récup - REGENERATION MUSCULAIRE**
Me remet vite d'aplomb après une course
⌚ Boire 30 mn après l'effort

+ **Energie en plus** (inclus dans le pack)
si vous faites une sortie de plus de 5 heures.

1 x 
Gel Antioxydant

2 x 
Gel Long Time Energy

1 x 
Gel XXL - Recharge énergétique



PUISSANCE MAXIMALE



COL DUR >>

Col d'Izoard / Altitude 2360 m

Briançon

Entrez dans la légende

Le col d'Izoard est un monument du cyclisme. Un sommet que tout cycliste doit inscrire à son palmarès, aussi bien pour le défi physique qu'il représente que pour son histoire avec le Tour de France. Texte Y. Blanc, photos B. Bade







Se lancer à l'assaut du col d'Izoard, c'est partir à la rencontre d'un géant des Alpes et d'un sommet de légende, qui permet aux grands champions cyclistes de réaliser des exploits d'anthologie à jamais gravés dans l'histoire du Tour de France. La mythique Casse Déserte apporte une dimension quasi spirituelle à vos efforts. Au détour d'un virage sur la droite, vous pénétrez en roue libre dans l'ancre des dieux du vélo. Ici, les Robic, Coppi, Bobet, Bartali, Merckx, Thévenet ont goûté à la gloire éternelle, souvent après avoir vaincu les cols d'Allos et de Vars.

UN LIEU MYTHIQUE AU CŒUR DU PARC RÉGIONAL DU QUEYRAS

Situé dans le département des Hautes-Alpes, le col d'Izoard fait la liaison entre Briançon et Château-Ville-Vieille, soit entre les Alpes du Nord et celles du Sud. Considéré comme une route de montagne stratégique par les militaires, il fut créé entre 1893 et 1897 par le général Berge. Notre reconnaissance présente le versant sud du col d'Izoard, le plus mythique mais aussi le plus agréable à escalader. Pour vous permettre de mieux doser vos efforts, un système de balisage spécialement installé pour les cyclistes, sous forme de bornes discrètes, vous indique le pourcentage du prochain kilomètre à gravir et la distance qui vous sépare du sommet. Pour ceux qui remontent de Guillestre, la douce remontée de la combe du Queyras, sur 17 km, avec son cheminement en balcon, est de toute beauté. Cet exercice d'échauffement vous conduit au pied de la véritable difficulté, situé à 14,5 km du sommet du col. La montée de l'Izoard n'est pas insurmontable. Elle peut certes vous épuiser mentalement dans sa première partie exposée au vent, lors de la traversée de l'alpage. Ceux qui l'ont gravie savent qu'entre Arvieux et Brunissard, on peut vivre l'enfer. Dans l'ensemble, les pourcentages sont assez réguliers. Quelques courts passages sont à 12 %, avec une pointe à 14 %. Une fois le sommet franchi, martyr ou héros, vous aussi vous appartiendrez désormais à la légende. 🍷

Les temps forts de la montée

Le versant sud du col d'Izoard présente un passage extrêmement usant entre Arvieux et Brunissard. Au-delà, la difficulté semble moins agressive avant le court répit au niveau de la Casse Déserte. Le final se fait à l'énergie.

COL D'IZOARD

(2360 m)

VERSANT SUD

Départ: L'Esteyre
(Hautes-Alpes)

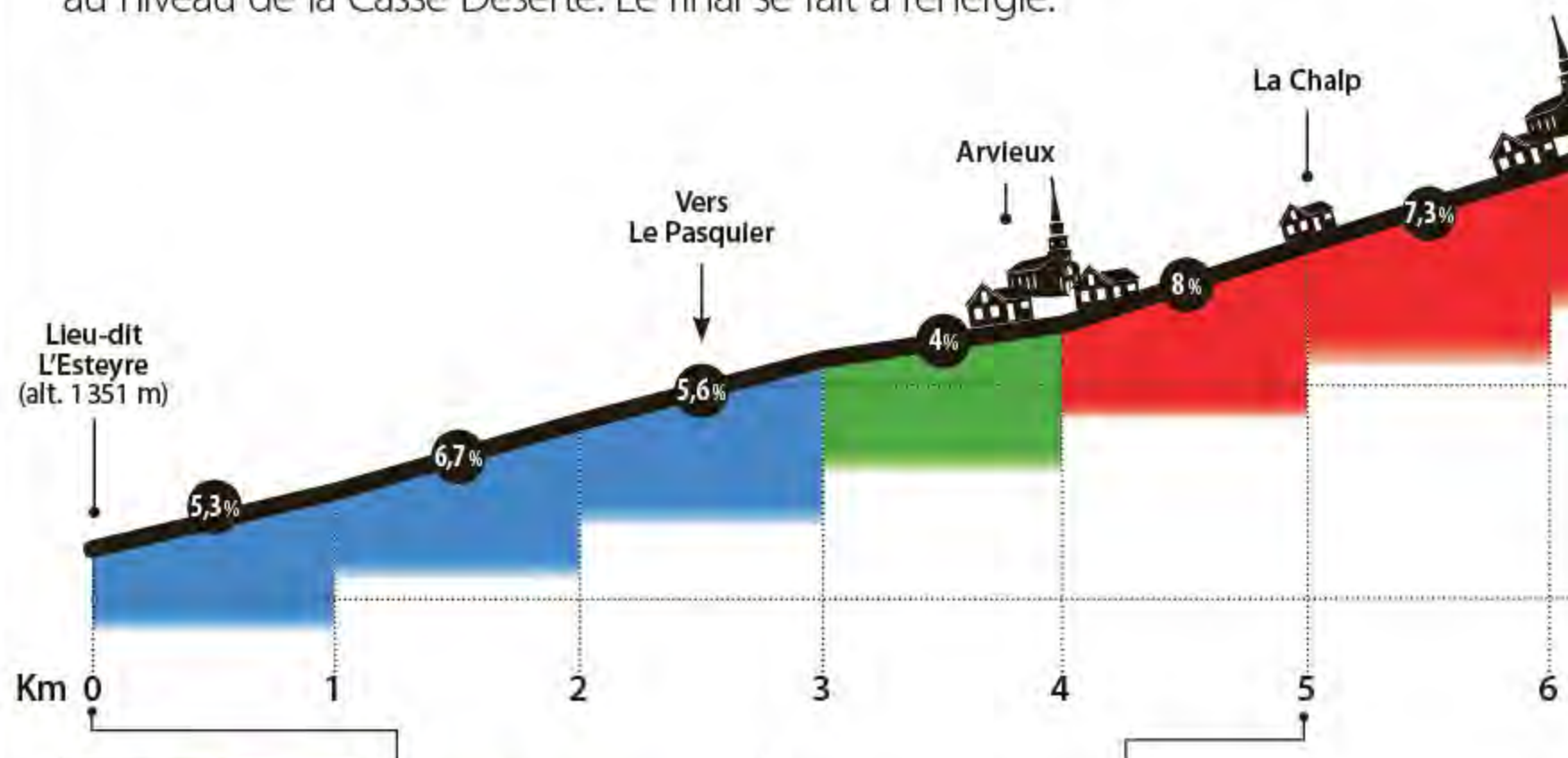
Longueur: 14,5 km

Dénivelé total: 1 029 m

Pourcentage moyen: 7,1 %

Pourcentage maxi: 14 %

Difficulté: ▲▲▲▲▲△



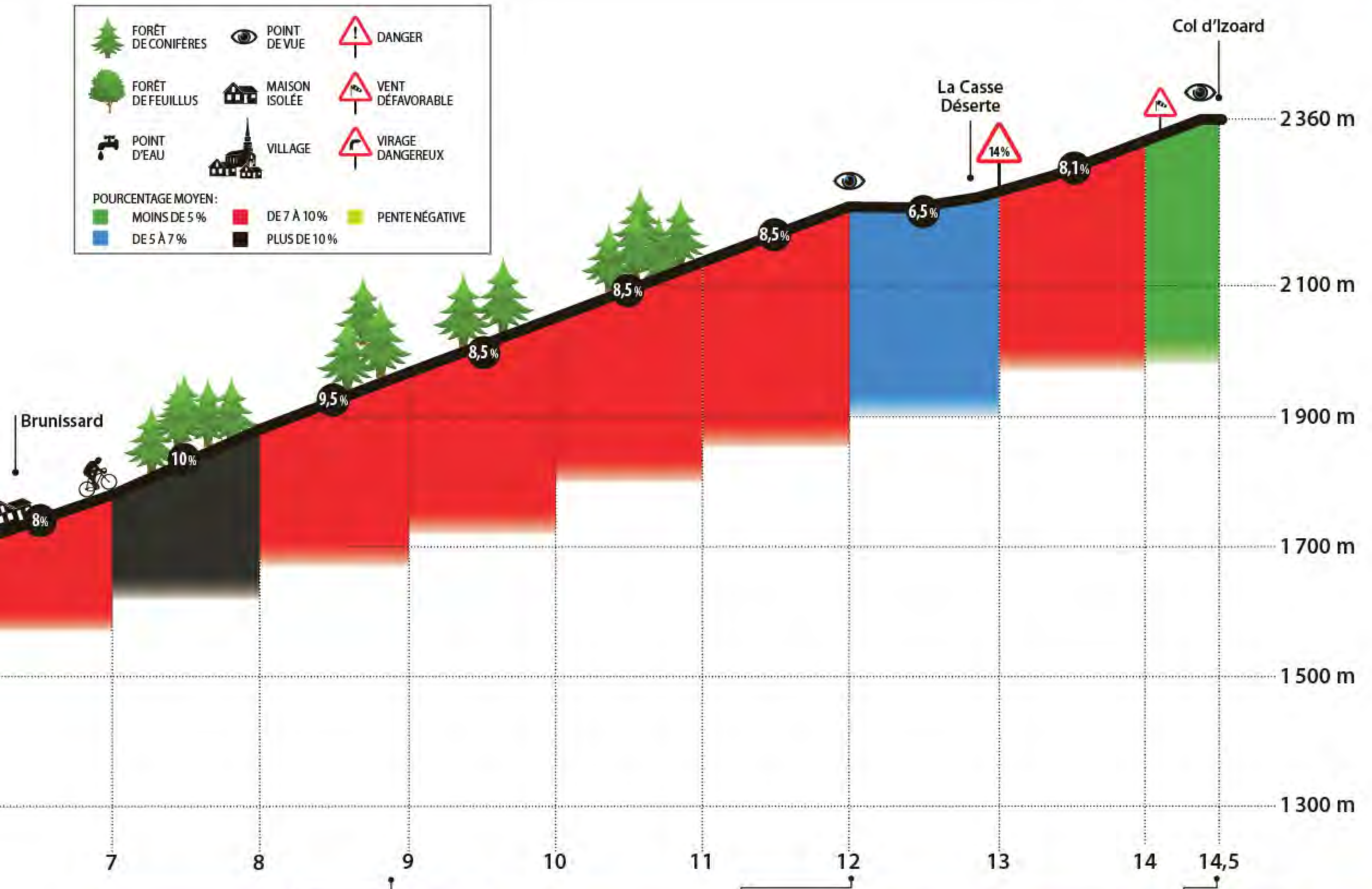
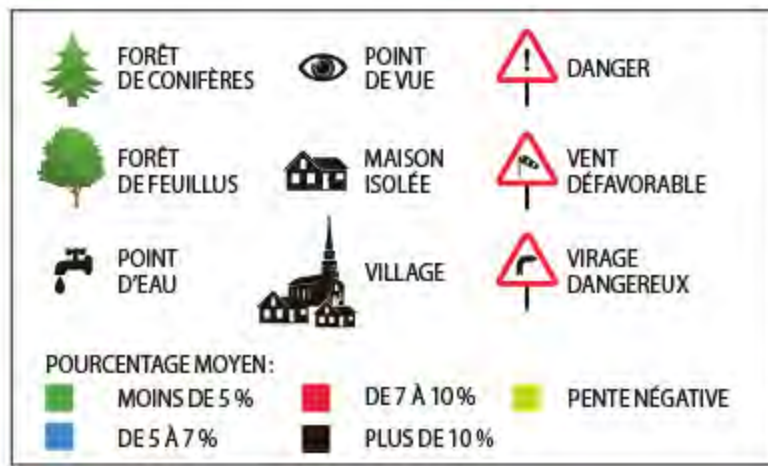
Km 0
Alt. 1351 m

Notre départ se situe au croisement des deux départementales 947 et 902 (au lieu-dit L'Esteyre). Au pied de la montée, on laisse le fort Queyras, château fort du Moyen Âge, dans notre dos. Au bout de 500 m, une portion de route à 11 % sur une cinquantaine de mètres calme vite nos ardeurs. À la sortie de la zone arborée, la pente se transforme en faux plat montant jusqu'à la route qui conduit au Moulin d'Arvieux. Le décor s'ouvre alors sur une magnifique ligne de crête.



Km 5
Alt. 1643 m

Le petit torrent de l'Izoard résonne au cœur de l'alpage. La pente assez irrégulière offre même la possibilité de faire roue libre un court instant aux alentours du Km 3, à l'embranchement avec le Pasquier. C'est dans la traversée d'Arvieux qu'on entre réellement dans le vif du sujet, avec une pente qui va dorénavant flirter en permanence avec les 8 %. Au passage de la Chalp d'Arvieux, une pente à 11 % nous force à relancer l'allure. La route devient progressivement plus rectiligne.



Km 8,8
Alt. 1960 m

En contrebas, le secteur entre Arvieux et Brunissard est le plus difficile de la montée sur le plan psychologique. La série de lacets qui s'ensuit paraît plus facile. Détrompez-vous, car la pente restitue un bon 9 % avec une pointe à 13 % au Km 7,5. Seules les relances dans les virages offrent quelques dociles ruptures de pente qui permettent, un court instant, de récupérer ou de relancer l'allure. Au cœur de la forêt de mélèzes, l'abri est cependant plus facile à trouver et le revêtement devient plus lisse.



Km 12
Alt. 2210 m

La Casse Déserte tant attendue se dévoile enfin au détour d'un virage sur la droite. Le contraste est saisissant, car nous voilà projetés dans un univers minéral composé d'éboulis et de pitons rocheux. Dans ce silencieux sablier géant, la pente fait relâche sur 400 m, comme pour nous permettre de mieux nous recueillir devant la stèle de Bobet et Coppi. Les effets de l'altitude sont palpables, surtout lorsqu'il faut relancer de plus belle pour s'extraire de ce lieu mythique sur un passage à 14%!



Km 14,5
Alt. 2360 m

Il faudra en découdre avec une pente légèrement moins hostile, mais plus exposée au vent frais. Les derniers amples lacets offrent un magnifique panorama vers le sud. Un ultime virage sur la gauche dévoile le sommet et son monument. Avant d'aller vous restaurer au bar-restaurant situé au sommet, profitez une dernière fois de cette vue grandiose, qui vous donne un aperçu de l'ampleur de vos efforts et grave dans votre mémoire votre exploit au sommet de ce col légendaire.

Un col mythique

C'est en 1922 que ce monument fit son apparition sur le parcours du Tour de France. Le Belge Philippe Thys fut

alors le premier coureur à franchir en tête le sommet du col d'Izoard. Mais c'est en 1938 que le col fit son entrée dans la légende, avec le passage de Gino Bartali qui y façonna sa victoire sur le Tour

de France. En 1951, Fausto Coppi, à la dérive, affecté par la disparition de son frère, ressuscite dans l'Izoard. Ce fut ensuite au tour des Français de s'y illustrer, avec Louison Bobet qui y forgea ses victoires sur la Grande Boucle. Enfin, le 14 juillet 1975, devant une foule considérable, Bernard Thévenet porta le coup de grâce à Eddy Merckx pour remporter son premier Tour de France. Le tombeur du Cannibale avoue que cette montée reste son plus beau souvenir de sportif.



PRESSE SPORT

En 1953, Louison Bobet fit la différence dans le col d'Izoard pour remporter son premier Tour de France.



POURCENTAGE MOYEN: ■ MOINS DE 5% ■ DE 5 À 7% ■ DE 7 À 10% ■ PLUS DE 10% ■ PENTE NÉGATIVE

LE
TÉMOIN
LE CYCLE



Guillaume Humbert, de Château-Ville-Vieille (05)

« Résidant au pied du col, je le grimpe quatre ou cinq fois dans la saison, qui, pour nous en montagne, est assez courte. Ce col sauvage offre ses plus belles couleurs en juin et en octobre. Il me faut une heure environ pour le gravir depuis l'Esteyre (un lieu-dit au croisement des D902 et D947). J'effectue environ 2000 km de vélo et 1000 km de VTT par an, et 3000 km en ski de fond, car je suis entraîneur du Ski Club Queyras. Pour monter le col de l'Izoard dans de bonnes conditions, je conseillerais un pédaler compact avec un développement mini de 30x25. Pour bien profiter de la fin de la montée, dosez bien vos efforts dans la partie difficile entre Arvieux et Brunissard, car cette zone peut être très usante. En juin, juste après l'ouverture, attention aux marmottes dans la descente! »

LES BONNES ÉTAPES



■ **La Chalpe (05)**: hôtel-restaurant La Ferme de l'Izoard (photo), tél. 04 92 46 89 00, www.laferme.fr. Une résidence de charme située dans la première partie de la montée. Ambiance conviviale et chaleureuse. Piscine chauffée été/hiver, Jacuzzi et hammam. Un endroit idéal pour se ressourcer et un bon camp de base pour partir à la conquête des cols environnants.

LES CURIOSITÉS

■ **La stèle de l'Izoard (photo)**: dans la Casse Déserte, en mémoire aux deux champions Bobet et Coppi, deux plaques sont apposées sur un piton rocheux en bordure de la route.



■ **Saint-Véran**: niché à 2040 m d'altitude dans le parc naturel régional du Queyras, Saint-Véran est la commune la plus haute d'Europe et l'un des plus beaux villages de France.

LES MANIFESTATIONS

■ **Le 1^{er} juillet 2014**, dans le cadre de l'opération « cols réservés » mise en place par le comité de tourisme des Hautes-Alpes, le col d'Izoard sera fermé à la circulation automobile. Plus d'infos sur www.velo05.fr

■ **La Boucle de l'Izoard**: un parcours balisé permet d'accomplir une boucle de 98,6 km autour du col d'Izoard depuis Guillestre.

■ **La cyclo sportive la Risoul Queyras** empruntera, le 27 juillet 2014, le versant nord du col d'Izoard dans le même sens que les coureurs du Tour de France. Cette montée sera chronométrée. Voir profil détaillé page 102 dans la rubrique *Rendez-Vous*.

LES INFOS PRATIQUES

■ **Localisation**: cartes Michelin n° 334 et IGN n° 158 (Gap, Briançon).

■ **Accès route**: depuis le nord, N94, puis D902 depuis Briançon.

Depuis le sud, N94, puis D902 depuis Embrun.

■ **Accès train**: gare SNCF de Montdauphin-Guillestre, puis navette. TER PACA Marseille-Briançon.

■ **Aéroports**: Turin, Grenoble, Genève, Lyon.

■ **Hébergement et renseignements**:

Office de tourisme du Queyras, www.queyras-montagne.com

Comité départemental du tourisme des Hautes-Alpes: tél. 04 92 46 76 18.

QUAND LA PUISSANCE DEVIENT GRANDEUR

fullspeedahead.com

Les caractéristiques du nouveau pédalier K-Force Light ABS, manivelles tout carbone monocoque associé à 30mm d'AL7050. La grande compatibilité du boîtier de pédalier BB386EVO permet d'utiliser les pédales avec les standards suivant: BB-30, PF-30, BB-86 et 386 EVO.

K-FORCE LIGHT

fullspeedahead.com



Le K-Force Light "Asymmetrical Bolt System" (A.B.S.) est un nouveau modèle asymétrique à 5 vis, permettant un transfert de force maximal au pédalage. Cette technologie réduit le poids tout en maximisant la rigidité du pédalier. Le pédalier K-Force Light ABS est technologiquement supérieur, tout en restant léger, et son nouveau design en étoile le rend extrêmement attractif sur tous les vélos.

DISTRIBUTEURS:

ESM Sarl
info@esm-sport.com - Tél: 04 79 84 36 80

Savoie:
info@savoie.fr - Tél: 04 74 36 13 77



FULL SPEED AHEAD, EUROPE - VIA DEL LAVORO, 56
20874 BUSNAGO (MB), TEL. +39.039.688.5265

EGALÉMENT DISPONIBLE EN BLANC/ ROUGE/CARBONE



DÉPART: CLUSES (74)**DATE: DIMANCHE 6 JUILLET > DIFFICULTÉ:** ▲▲▲▲△△

LA JPP-NEUF DE CŒUR

Ce sera la 6^e édition de cette jeune épreuve qui a su conquérir le cœur des cyclosportifs très rapidement, puisqu'ils sont près d'un millier à venir chaque année, malgré une concurrence accrue. Il est vrai que l'organisation est de très belle qualité et que le but humanitaire, au profit de l'association de Jean-Pierre Papin, Neuf de cœur, est une motivation supplémentaire. Quatre parcours au choix seront proposés, pour tous les niveaux, sur les routes des magnifiques cols de Haute-Savoie.



DR

L'ORGANISATEUR



DR

JEAN-PIERRE PAPIN

Parrain de l'épreuve

Pour cette 5^e édition, les parcours seront-ils les mêmes que l'an passé? Oui, tout à fait. On change les circuits tous les trois ans et comme ils étaient nouveaux en 2013, on les conserve. Cela tombe bien, de toute façon, vu la concurrence de l'Étape du Tour l'an dernier, certains n'avaient pas pu venir. Ils n'auront pas d'excuse cette année! Et le fait d'avoir quatre distances permet de réunir toutes les pratiquants cyclistes. Le petit circuit de 65 km, par exemple, a beaucoup plu.

Cette année encore, vous serez sur le vélo pour pédaler avec les participants.

Je pense que je serai sur le grand parcours de 130 km, comme l'an passé, même si mon entraînement est moins important cette année. Mais c'est un circuit vraiment superbe et, pour moi, c'est aussi un besoin et un moment d'évasion que j'apprécie énormément.

Chaque année, les fonds récoltés dépassent 50 000 €. Est-ce un apport financier essentiel pour votre association, Neuf de cœur, qui vient en aide aux enfants atteints de lésions cérébrales? Complètement, c'est presque 50 % des fonds que l'on récolte dans l'année. On prend donc beaucoup de soin à ce que l'épreuve soit très bien organisée, conviviale, et que chacun prenne du plaisir à venir. Grâce à cet argent, on peut intensifier notre mission, qui est de soutenir les familles d'enfants malades en les informant au mieux de tout ce qui existe pour améliorer le quotidien de leurs enfants, de rechercher de nouvelles techniques de rééducation en partenariat avec le milieu médical, de soutenir financièrement certaines familles qui ont des programmes de soins en cours...

Pour plus d'infos et pour aider l'association, rendez-vous sur www.9decoeur.org

LE 130 KM



LE 110 KM



LES INFOS PRATIQUES

- Nombre de participants en 2013: 790
- Fédération: FFC
- Lieu de départ: Cluses (74)
- Lieu d'arrivée: Les Carroz-d'Arâches (74)
- Lieu d'accueil des cyclistes: parvis des Esserts
- Heure de départ: 8h30
- Distances: 130 km (3 300 m), 110 km (2 400 m), 88 km (1 600 m), 56 km (1 050 m)
- Prix d'engagement: de 38 à 45 €
- Les plus: maillot cycliste offert, pasta-party
- Marchand de cycles: Culture Vélo (à Cluses), tél. 04 50 98 02 25
- Association soutenue par l'épreuve: Neuf de Cœur (www.9decoeur.org)
- Hébergement: Office de tourisme de Cluses, tél. 04 50 96 69 69

CONTACT: Marie Arfuso, tél. 04 50 90 00 04, com@lescarroz.com, www.cyclo-jpp.com

LA TECHNOLOGIE DE LA COMPETITION



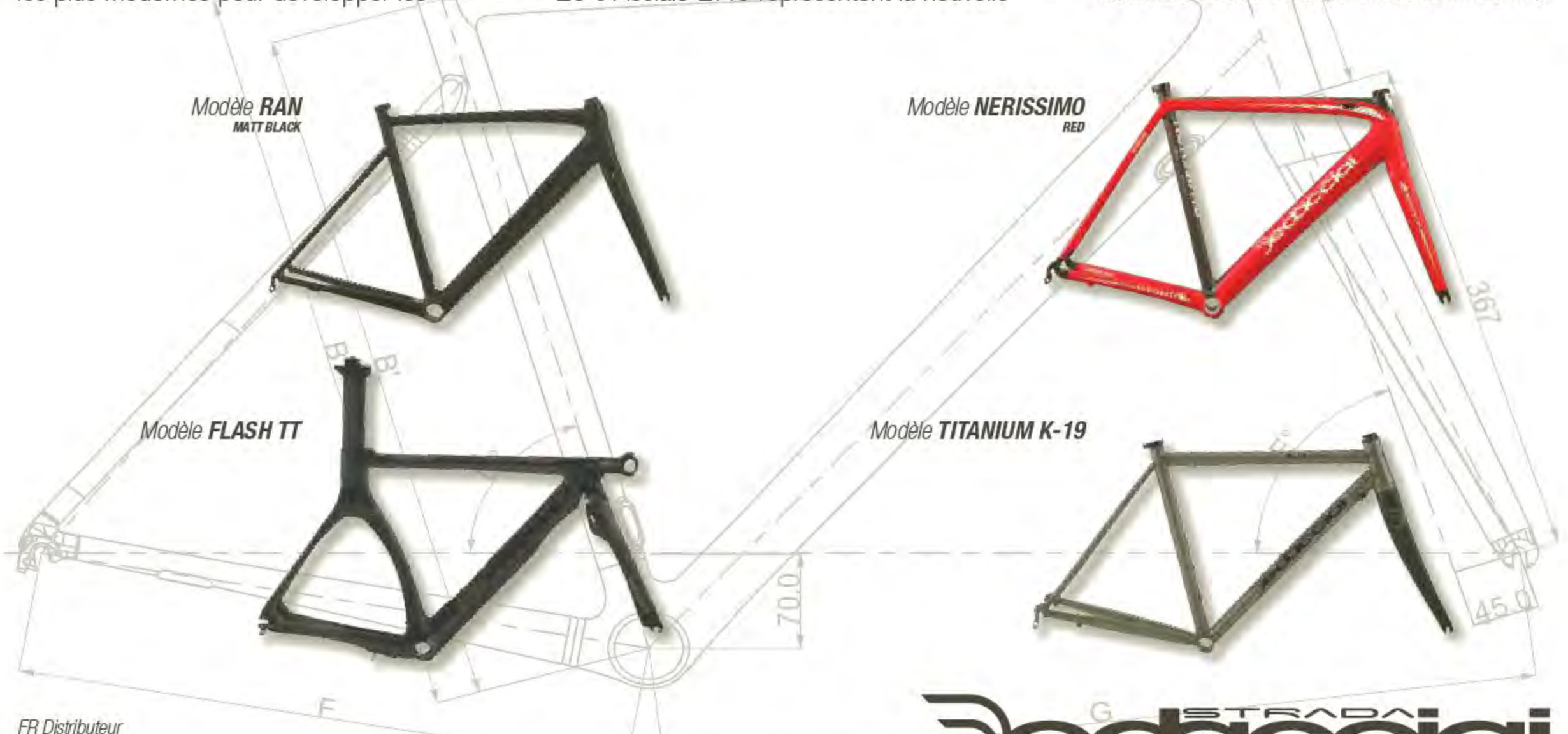
Gagner n'a jamais été si facile

Les cadres griffés par Dedacciai sont le résultat de l'expérience et de la passion de nos techniciens et ingénieurs, qui ont appliqué les technologies de construction les plus modernes pour développer les

nouveaux cadres de compétition. Ran DB, Ran, Gladiatore, Super Scuro RC, Super Scuro Evoluzione, Nerissimo, Flash TT, Alluminio, Titanium K-19, Acciaio, Titano 29 e Acciaio 27.5 représentent la nouvelle

gamme 2014 des cadres monocoques en fibre de carbone de très haut module et métalliques, développés pour satisfaire les exigences de tous les athlètes.

Choisissez votre cadre Dedacciai Strada



FR Distributeur

TRIANGLE s.a.s.
www.triangle-sarl.com

Tél et Fax: +33 143 053 168 / +33 143 055 815
20, Rue Louis Ampère - Z.I des Chanoux - Neuilly Sur Marne - 93330

Dedacciai STRADA
www.dedacciaistrada.com

DÉPART : LE VERNEY (38)

DATE : DIMANCHE 29 JUIN > DIFFICULTÉ : ▲▲▲▲▲△

CYCLOSPORTIVE

LA VAUJANY

La Vaujany, épreuve de référence dans les Alpes, marque le début d'une semaine de vélo pour tous les passionnés de cyclisme : le Trophée de l'Oisans. Excellent terrain d'entraînement grâce à son parcours et à ses cols réputés, cette cycloportive est aussi une épreuve idéale en préparation de la Marmotte. Elle rassemble de plus en plus de fidèles.



LES INFOS PRATIQUES

- Nombre de participants en 2013 : 1700
- Fédération : FFC
- Grand Trophée
- Lieu de départ : Le Verney (38)
- Lieu d'arrivée : Vaujany (38)
- Lieu d'accueil des cyclistes : au centre du village de Vaujany
- Heures de départ : 7 h 15
- Distances : 173 km (3850 m), 109 km (2450 m)
- Prix d'engagement : de 38 à 46 €
- Les plus : pasta-party, tombola
- Marchand de cycles : Cycles et Sports (Le Bourg-d'Oisans), tél. 04 76 79 16 79
- Hébergement : Office de tourisme de Vaujany, tél. 04 76 80 72 37

CONTACT : Top Club, tél. 0820 086 332, www.sportcommunication.info

CYCLOTOURISME

DÉPART : ARBENT (01)

DATE : DU 4 AU 6 JUILLET > DIFFICULTÉ : ▲▲▲▲▲△△

LA FOREST'CIME

Avec un départ et une arrivée à Arbent, cette nouvelle rando à étapes doit son nom à son parcours à travers les montagnes du Bugey et du Jura. Des parcours de liaison entre les villages étapes et des parties chronométrées sur des montées aux cols rythmeront les 400 km et 9000 m de dénivelé avec, en point d'orgue, l'ascension du Grand Colombier, le deuxième jour.



LES INFOS PRATIQUES

- Nouvelle épreuve
- Fédération : FFC
- Lieu de départ et d'arrivée : Arbent (01)
- Lieu d'accueil des cyclistes : espace loisirs d'Arbent
- Heure de départ : 9 heures
- Distances : Étape 1 : 122 km (2880 m), Étape 2 : 143 km (3740 m), Étape 3 : 145 km (2470 m)
- Prix d'engagement : 350 €
- Les plus : maillot cycliste offert, hébergement en demi-pension, assistance, massage...
- Marchand de cycles : Intersport (Arbent), tél. 04 74 77 45 41
- Hébergement : Office de tourisme d'Oyonnax, tél. 04 74 77 94 46

CONTACT : La Forest'Cime, tél. 04 74 77 20 98, www.laforestcime.com

DÉPART : AURILLAC (15)

DATE : LES 5 ET 6 JUILLET > DIFFICULTÉ : ▲▲▲▲▲△△

CYCLOTOURISME

BREVET DE RANDONNEUR RONDE DU CANTAL

Cette 2^e édition, organisée par Les Cyclos du vélo montagnard d'Aurillac, vous permettra de découvrir les régions du Carladès et d'escalader le fameux Pas de Peyrol qui culmine à 1588 m, le plus haut col routier du Massif central. En préambule, vous aurez admiré les vaches de Salers et de l'Aubrac, franchi le col du Perthus pour rejoindre la vallée de la Jordanne et ses admirables gorges.



LES INFOS PRATIQUES

- Pas d'édition en 2013
- Fédération : FFCT
- Lieu de départ et d'arrivée : Aurillac (15)
- Lieu d'accueil des cyclistes : stade de Peyrolles, avenue du Docteur-Jean-Chanal
- Heures de départ : à partir de 11 heures (en 2 jours) ou 6 heures le dimanche (en 1 jour)
- Distances : 201 km (4046 m), 143 km (2950 m), 75 km (1040 m)
- Prix d'engagement : de 8 à 24 €
- Marchand de cycles : Cycles Farges (Aurillac), tél. 04 71 48 68 26
- Hébergement : Comité régional de développement touristique, tél. 0 810 827 828

CONTACT : Les Cyclos du vélo montagnard, pierre.felgines@wanadoo.fr, <http://velomontagnard.ffct.org>

CYCLOSPORTIVE

DÉPART : SAINT-LARY-SOULAN (65)

DATE : DIMANCHE 6 JUILLET > DIFFICULTÉ : ▲▲▲▲▲△△

LA PYRÉNÉENNE

Pour la première fois, cette épreuve sera inscrite au Trophée Label d'or FFC. Cette édition se jouera en avant-première du Tour de France 2014 qui arrivera également au Pla d'Adet. Vous aurez aussi rendez-vous avec l'histoire, puisque le final aura lieu sur la route où, quarante ans plus tôt, Raymond Poulidor dominait Eddy Merckx dans une étape du Tour de France de légende.



LES INFOS PRATIQUES

- Nombre de participants en 2013 : 250
- Fédération : FFC
- Trophée Label d'or
- Lieu de départ : Saint-Lary-Soulan (65)
- Lieu d'arrivée : Pla d'Adet (65)
- Lieu d'accueil des cyclistes : centre du village
- Heures de départ : 7 heures (180 km), 8 heures (110 km)
- Distances : 180 km (3800 m), 110 km (2200 m)
- Prix d'engagement : de 32 à 40 €
- Les plus : cadeau, repas, tombola
- Marchand de cycles : Aneto Sport (Beaudéan), tél. 05 62 91 71 15
- Hébergement : Office de tourisme de Saint-Lary-Soulan, tél. 05 62 39 50 81

CONTACT : Gérard Labrunée, tél. 06 12 98 91 03, www.lapyreneenne.a3w.fr



Aspide

Aspide range
is available in
different levels:

SUPERLEGGERA
≤109g GUARANTEED

CARBONFX
121g

RACING
177g



CYCLOSPORTIVE

DÉPART : AMBERT (63)

DATE : DIMANCHE 6 JUILLET > DIFFICULTÉ : ▲▲▲▲△△

LES COPAINS

Cette 27^e édition sera placée sous le signe de la continuité au niveau des parcours : trois distances au choix, avec toujours en point d'orgue le magnifique col du Béal pour le grand circuit. Côté organisation, l'objectif est de faire beaucoup mieux avec des prestations, un accueil et une organisation au top, pour le plus grand plaisir des participants. Les 700 bénévoles seront au diapason des 2 500 cyclistes attendus de toute la France (75 départements s'étaient déplacés en 2013) et du monde entier (Australie, Japon, États-Unis...), preuve que l'aura de l'épreuve a largement dépassé nos frontières.



F. PONDEVIE



LES INFOS PRATIQUES

- Nombre de participants en 2013 : 1 597
- Fédération : Ufolep
- Trophée national Ufolep
- Lieu de départ et d'arrivée : Amber (63)
- Lieu d'accueil des cyclistes : salle polyvalente d'Amber, zone de loisirs
- Heure de départ : 8 heures
- Distances : 157 km (3 050 m), 111 km (1 980 m), 83 km (1 210 m), 55 km (780 m)
- Prix d'engagement : de 36 à 46 €
- Les plus : cadeau d'accueil, apéro-party, spectacle, repas, village d'exposants...
- Marchand de cycles : Cycles Faure (Amber), tél. 04 73 82 48 70
- Hébergement : voir liste sur le site Internet ou contacter le Cyclo Club Les Copains

CONTACT : Cyclo Club Les Copains, tél. 04 73 82 60 44, www.cydolescopains.fr

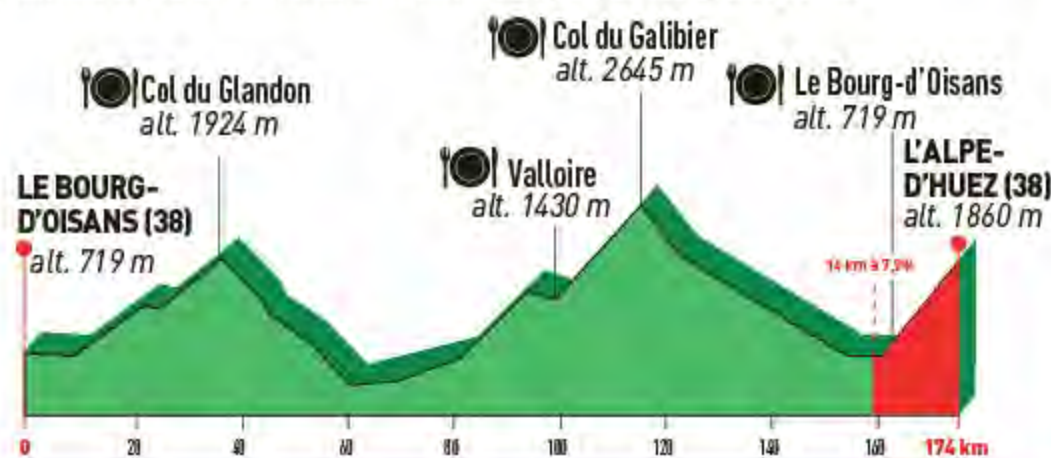
CYCLOTOURISME

DÉPART : LE BOURG-D'OISANS (38)

DATE : LES 4 ET 5 JUILLET > DIFFICULTÉ : ▲▲▲▲▲△

LA RANDO DES MARMOTTES

La Rando des Marmottes est sans nul doute le meilleur compromis pour les cyclistes qui souhaitent conjuguer le plaisir de rouler à son rythme tout en relevant le défi de parcourir les 174 km de la Marmotte. Au départ de Bourg-d'Oisans, la 1^{re} étape s'arrête à Valloire (98 km), avant de reprendre le samedi et de se terminer en même temps que les cycloportifs.



LES INFOS PRATIQUES

- Nombre de participants en 2013 : 500
- Fédération : FFC
- Lieu de départ : Le Bourg-d'Oisans (38)
- Lieu d'arrivée : l'Alpe-d'Huez (38)
- Lieu d'accueil des cyclistes : Palais des sports de l'Alpe-d'Huez
- Heures de départ : à partir de 8 heures
- Distances : 174 km (5 000 m), 98 km (2 500 m) le 1^{er} jour, 76 km (2 500) le 2^e jour.
- Prix d'engagement : 55 €
- Les plus : ravitaillement, repas
- Marchand de cycles : Cycles et Sports (au Bourg-d'Oisans), tél. 04 76 79 16 79
- Hébergement : Office de tourisme du Bourg-d'Oisans, tél. 04 76 80 03 25

CONTACT : Top Club, tél. 0820 086 332, www.sportcommunication.info

CYCLOSPORTIVE

DÉPART : LE GRAND-BORNAND (74)

DATE : DIMANCHE 29 JUIN > DIFFICULTÉ : ▲▲▲▲△△

LA GRAND BO'

LES INFOS PRATIQUES

- Participants en 2013 : 470
- Fédération : FFC
- Lieu de départ : Le Grand-Bornand (74)
- Heure de départ : 8 heures
- Distances : 135 km (3 400 m), 123 km (3 000 m), 100 km (1 500 m)
- Prix d'engagement : de 35 à 40 €

CONTACT : Maison des sports, tél. 04 50 02 79 00, www.legrandbornand.com

CYCLOSPORTIVE

DÉPART : MONTIGNAC-LASCAUX (24)

DATE : DIMANCHE 6 JUILLET > DIFFICULTÉ : ▲▲▲△△△

LA PÉRIGORDINE

LES INFOS PRATIQUES

- Participants en 2013 : 380
- Fédération : FFC
- Lieu de départ : Montignac-Lascaux (24)
- Distances : 143 km (2 100 m), 122 km (1 770 m), 98 km (1 540 m), 77 km (1 210 m)
- Prix d'engagement : de 8 à 30 €

CONTACT : Jean-Louis Favard, tél. 06 09 86 19 64, www.cyclo24.fr

CYCLOSPORTIVE

DÉPART : MALESTROIT (56)

DATE : DIMANCHE 6 JUILLET > DIFFICULTÉ : ▲▲△△△△

LA CŒUR DE BRETAGNE

LES INFOS PRATIQUES

- Participants en 2013 : 590
- Fédération : FFC
- Lieu de départ : Malestroit (56)
- Lieu d'accueil : complexe sportif
- Distances : 132 km (1 200 m), 100 km (800 m), 57 km
- Prix d'engagement : de 15 à 18 €

CONTACT : Jean-François Guillard, tél. 02 97 47 10 20, www.lacoeurdebretagne.org

GAGNANT DU TEST | RÉSULTAT DU TEST : EXCELLENT

Conclusion : léger, prêt, précis, et pourtant super agréable et fiable – ce Rose méticuleusement monté ne se permet aucun point faible, quelle que soit la discipline : victoire de test évidente ! Ce test se rapporte au XEON TEAM CGF-3000. (Roadbike 05/2014)

ROSE
CYCLE YOUR WAY



XEON TEAM CGF
RACER DOTÉ D'UN CHÂSSIS CONFORTABLE
modèle 3000 avec Ultegra € 2.217,48

CRÉEZ VOTRE VÉLO

Rendez-vous sur rosebikes.fr pour découvrir notre univers !

configurer le vélo de rêve | choix gigantesque | service compétent | montage en Allemagne | livraison rapide



facebook.com/RoseBikes 

DÉPART : TOULOUSE (31)

DATE : DU 6 AU 11 JUILLET > DIFFICULTÉ : ▲▲▲▲▲△

CYCLOSPORTIVE

LA CAMPILARO

Annulée en 2013, la Campilaro revient en 2014 avec le même esprit qu'une cycloportive à étapes, entre Toulouse et Revel, en faisant la part belle aux plus beaux cols des Pyrénées. Mais la Campilaro, ce n'est pas que de la montagne. En effet, deux étapes en plaine et une étape de sprint sont aussi prévues, en plus des trois jours plus montagneux pour un total de 700 km.



LES INFOS PRATIQUES

- Nouvelle épreuve
- Fédération : FFC
- Lieu de départ : Toulouse (31)
- Lieu d'arrivée : Revel (31)
- Lieu d'accueil des cyclistes : place du Capitole
- Distances : 700 km (13 500 m) en 6 étapes
- Prix d'engagement : à partir de 750 €
- Les plus : maillot cycliste, sac de voyage, encadrement, possibilité d'hébergement à partir de 175 € pour la semaine
- Marchand de cycles : Culture Vélo (Blagnac), tél. 05 34 36 00 34
- Hébergement : Frédéric Cambours, tél. 06 51 61 05 15 (pour l'épreuve), Office de tourisme de Toulouse, tél. 0 892 180 180

CONTACT : Fabrice Gouze, tél. 06 31 16 44 74, www.campilaro.com

DÉPART : LES SAISIES (73)

DATE : DIMANCHE 20 JUILLET > DIFFICULTÉ : ▲▲▲▲▲▲▲

CYCLOTOURISME

TOUR DU MONT-BLANC

Une expérience unique à vivre, que ce soit en solo ou en relais (à deux), qui vous mènera sur les routes et cols alpins à travers trois pays (France, Suisse et Italie). Une boucle dantesque autour du toit de l'Europe, l'enchaînement des cols et non des moindres : Petit et Grand Saint-Bernard, Cornet de Roselend... Plus de 300 cyclistes seront prêts à aller monter les 8000 m de dénivelé.



LES INFOS PRATIQUES

- Nombre de participants en 2013 : 300
- Fédération : FFC
- Lieu de départ et d'arrivée : Les Saisies (73)
- Lieu d'accueil des cyclistes : Palais des sports des Saisies
- Heure de départ : 5 heures
- Distance : 330 km (8 000 m)
- Prix d'engagement : de 125 à 215 € (en solo ou en relais)
- Les plus : maillot cycliste et tee-shirt Finisher, 2 pasta-parties, transfert des sacs sur des ravitaillements
- Marchand de cycles : Worden (La Ravoire), tél. 04 79 71 16 29
- Hébergement : Office de tourisme des Saisies, tél. 04 79 38 90 30

CONTACT : Top Club, tél. 0820 086 332, www.sportcommunication.info/TMB

DÉPART : HERMILLON ET ALBIEZ-MONTROND (73)

DATE : DU 12 AU 14 JUILLET > DIFFICULTÉ : ▲▲▲▲▲△△

CYCLOSPORTIVE

L'ARVAN VILLARDS, TRILOGIE MAURIENNE

Dans la continuité de l'an passé, LVO propose trois jours de sport et de découverte en Maurienne. Le samedi et dimanche, l'épreuve se fera en chronométrant uniquement les montées de cols (Madeleine et Chaussy le samedi, Télégraphe et Galibier le dimanche). Le lundi, l'Arvan Villards proposera toujours deux parcours au choix et sera entièrement chronométrée.



LES INFOS PRATIQUES

- Nombre de participants en 2013 : 358
- Fédération : FFC
- Challenge Cyclo'Tour
- Lieux de départ : Hermillon ou Albiez-Montrond (73), le lundi
- Lieu d'accueil des cyclistes : salle des fêtes d'Hermillon
- Heures de départ : 9 heures le vendredi et samedi, 8h30 le dimanche
- Distances : 75 km (2000 m) le samedi, 95 km (2500 m) le dimanche, 110 km (3400 m) et 90 km (2200 m) le lundi
- Prix d'engagement : de 27 à 80 €
- Les plus : cadeau d'accueil, repas, lots
- Marchand de cycles : Mondovelo (S'-Jean-de-Maurienne), tél. 04 79 83 07 25
- Hébergement : Office de tourisme Saint-Jean-de-Maurienne, tél. 04 79 83 51 51

CONTACT : LVO, tél. 04 50 23 19 58, www.challengecyclo-tour.com

DÉPART : THORENS-GLIÈRES (74)

DATE : SAMEDI 12 JUILLET > DIFFICULTÉ : ▲▲▲▲▲△

CYCLOSPORTIVE

LA SALÈVE-BORNES-GLIÈRES

- Participants en 2013 : 300
- Fédération : FFC
- Lieu de départ : Thorens-Glières (74)
- Heure de départ : 8 heures
- Distances : 131 km (3500 m), 98 km (2700 m)
- Prix d'engagement : de 30 à 32 €

CONTACT : Gaude Jacob, tél. 06 35 48 27 46, www.paysdefilliere.com

DÉPART : MAURIAC (15)

DATE : DIMANCHE 13 JUILLET > DIFFICULTÉ : ▲▲▲▲▲△△

CYCLOSPORTIVE

LA LILY BERGAUD

- Participants en 2013 : 270
- Fédération : FFC
- Lieu de départ : Mauriac (15)
- Heure de départ : 9h30
- Distances : 125 km (2300 m), 77 km (1 181 m)
- Prix d'engagement : 27 €

CONTACT : Michel Valanet, tél. 07 77 06 11 64, www.velodubdemauiac.org

DÉPART : AURILLAC (15)

DATE : DIMANCHE 20 JUILLET > DIFFICULTÉ : ▲▲▲▲▲△△

CYCLOSPORTIVE

L'ANTONIN MAGNE

- Participants en 2013 : 350
- Fédération : FFC
- Lieu de départ : Aurillac (15)
- Heure de départ : 8h30
- Distances : 159 km (2500 m), 104 km (1700 m)
- Prix d'engagement : de 27 à 35 €

CONTACT : René Pouget, tél. 06 75 38 90 00, <http://antonin.magne.pagesperso-orange.fr>

Van Eyck Sport

WWW.VANEYCKSPORTS.COM

WWW.VANEYCKSTORE.BE
NOUVEAUX ARRIVAGES QUOTIDIENS

AALST - GEEL - DADIZELE - SINT-PAUWELS

GRAND CHOIX DE MARQUES TELLES QUE: BIANCHI | CUBE | COLNAGO | DAHON | GRANVILLE | KUOTA | LOOK | MINERVA | MERCKX | MERIDA | PRORACE | PINARELLO | RIDLEY | SCOPPIO | SCOTT | TERN | THOMPSON | WILIER | ZANNATA |



VAN EYCK SPORT,
LE NUMÉRO 1
DE BELGIQUE!

Des réductions de **-20% à -50%**
Sur tous les vêtements, casques, lunettes, chaussures, de nombreux vélos de course, VTT, cadres, roues, ...

SUPER SOLDES!



ETABLISSEMENT DADIZELE: A 200 m de Floralux, près de la frontière française

VISITEZ NOTRE OUTLET STORE DADIZELE!

DÉCOUVREZ NOS SOLDES SOUS LE CHAPITEAU À ALOST!



Etablissement Dadizele
Meensesteenweg 168 B,
8890 Dadizele
T +32 56 54 04 40
dadizele@vanecksports.com
Jours de fermeture:
mardi et dimanche

Etablissement Aalst
Gentsesteenweg 89,
9300 Aalst
T +32 53 78 12 78
aalst@vanecksports.com
Jour de fermeture:
dimanche

Etablissement Geel
Waterstraat 31,
2440 Geel
T +32 14 56 08 57
geel@vanecksports.com
Jours de fermeture:
mardi et dimanche

Etablissement Sint-Pauwels
Potterstraat 125,
9170 Sint-Pauwels
T +32 3 766 02 72
sintpauwels@vanecksports.com
Jours de fermeture: mardi et dimanche
Sur l'ancienne route menant de
Sint-Niklaas à Hulst

nouveau

Like Us On
facebook

DÉPART : ARAMITS (64)

DATE : SAMEDI 26 JUILLET > DIFFICULTÉ : ▲▲▲▲▲△

CYCLOSPORTIVE

LA PIERRE JACQUES EN BARÉTOUS

Cette nouvelle édition propose toujours de magnifiques parcours avec pour point d'orgue le sauvage et difficile col de la Pierre Saint-Martin, qui sera escaladé dès le début. Ensuite, direction le port de Larrau par le versant espagnol, avant de terminer par le difficile col du Soudet. Très peu de répit, donc, au cours de cette journée en montagne, mais un régal pour les yeux.



LES INFOS PRATIQUES

- Nombre de participants en 2013: 370
- Fédération: Ufolep
- Lieu de départ et d'arrivée: Aramits (64)
- Lieu d'accueil des cyclistes: salle des fêtes
- Heure de départ: 8h30
- Distances: 148 km (3 700 m), 124 km (2 700 m), 56 km (1 500 m)
- Prix d'engagement: de 18 à 35 €
- Les plus: ravitaillements, repas
- Marchand de cycles: Cycles Tillous (Arette), tél. 05 59 88 90 61
- Hébergement: voir sur le site les hébergements partenaires ou demander à l'Office de tourisme: tél. 05 59 66 20 09

CONTACT : Alain Miramon, tél. 05 59 88 95 38, www.lapierrejacquesenbareτους.com

CYCLOSPORTIVE

DÉPART : PLAN DE PHAZY (05)

DATE : DIMANCHE 27 JUILLET > DIFFICULTÉ : ▲▲▲▲▲△

LA RISOUL QUEYRAS JOLLYWEAR

Pour cette 6^e édition, vous aurez le privilège de pédaler sur le final de la seule étape du Tour de France qui passe par les Alpes du Sud. Les cols d'Izoard et la montée finale de Risoul seront donc les points forts de cette nouvelle édition. À noter qu'en plus du classement scratch, les deux montées seront également chronométrées pour donner lieu à un classement de la montagne.



LES INFOS PRATIQUES

- Nombre de participants en 2013: 820
- Fédération: FFC
- Lieu de départ: Plan de Phazy (05)
- Lieu d'arrivée: Risoul (05)
- Lieu d'accueil des cyclistes: Office de tourisme
- Heure de départ: 8h15
- Distances: 128 km (3 400 m), 99 km (2 500 m), 60 km (1 300 m)
- Prix d'engagement: de 39 à 46 €
- Les plus: maillot offert, repas et lots
- Marchand de cycles: Bernard Sports-Twiner (Risoul), tél. 04 92 46 14 02
- Hébergement: Office de tourisme, tél. 04 92 46 10 00

CONTACT : Bernard Assaud, tél. 06 08 71 32 42, www.risoul.com

DÉPART : CHAILLY-SUR-ARMANÇON (21)

DATE : SAMEDI 2 AOÛT > DIFFICULTÉ : ▲▲▲▲△△

CYCLOSPORTIVE

COURIR POUR LA PAIX

Cette cycloportive propose trois circuits bourguignons tracés entre le Morvan et l'Auxois, vallonnés à souhait. La 10^e édition de cette cyclo, créée en souvenir des bombardements atomiques de Hiroshima et Nagasaki, aura deux parrains prestigieux, Francesco Moser et Bernard Hinault. Une cycloportive pour la bonne cause, donc, qui réunit près de 500 participants chaque année.



LES INFOS PRATIQUES

- Nombre de participants en 2013: 494
- Fédération: FFC
- Lieu de départ et d'arrivée: Chailly-sur-Armançon (21)
- Lieu d'accueil des cyclistes: château de Chailly
- Heure de départ: 8h30
- Distances: 160 km (1 870 m), 110 km (1 260 m), 70 km (780 m)
- Prix d'engagement: de 30 à 35 €
- Les plus: cadeau, plateau-repas, tombola
- Marchand de cycles: Cycles Martin (Nuits-Saint-Georges), tél. 03 80 61 28 30
- Hébergement: Office de tourisme de Pouilly-en-Auxois, tél. 03 80 90 74 24

CONTACT : CPLP, tél. 03 80 36 33 32, www.courirpourlapaix.com

CYCLOSPORTIVE

DÉPART : SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE (73)

DATE : DIMANCHE 3 AOÛT > DIFFICULTÉ : ▲▲▲▲▲△

LA BOURGUI

Une épreuve à l'ambiance sympathique et un peloton à taille « humaine » (environ 350 participants), pour apprécier les cols escaladés sans le stress des grandes manifestations. Pas de changement au niveau des parcours, avec toujours deux circuits plutôt courts en kilomètres, mais avec un dénivelé qui en fait une épreuve de haute montagne.



LES INFOS PRATIQUES

- Nombre de participants en 2013: 257
- Fédération: FFC
- Lieu de départ: Saint-Martin-de-Belleville (73)
- Lieu d'arrivée: Les Menuires (73)
- Lieu d'accueil des cyclistes: centre sportif
- Heure de départ: 8 heures
- Distances: 127 km (3 250 m), 80 km (1 750 m)
- Prix d'engagement: de 20 à 30 €
- Les plus: cadeau, repas, animations pour les enfants
- Marchand de cycles: Mout'N Bikes (Moutiers), tél. 09 63 25 13 76
- Hébergement: Office de tourisme des Menuires, tél. 04 79 00 73 00

CONTACT : Marc Hudry, tél. 04 79 01 08 83, www.labourgui.com

LE TOUR IS HARSH DHARMA IS PROTECTION

Le Tour de France n'est pas une course comme les autres. Son parcours renferme l'essence même du cyclisme: endurance, passion, effort... L'équipe Bretagne-Sèche affronte pour la première fois ce défi. Et doit disposer pour ce faire du meilleur équipement. C'est pourquoi elle porte le nouveau casque Dharma de Spiuk, le résultat d'une longue étude de R&D pour obtenir une meilleure aération et légèreté. Un casque conçu à partir d'une technologie de pointe au service de la sécurité. L'archétype du confort avec l'esthétique caractéristique de SPIUK.

#BSEauTour



ROAD et VTT. Usage Professionnel. POIDS: 235g(S-M) / 250g(M-L)

- ** REAR BUTTERFLY structure intérieure en polyamide
- ** INNER BUTTERFLY squelette de renforcé en polyamide
- ** SUPERPAGE de renfort frontal en polypropylène et ABS
- > Permet en outre d'agrandir les ouvertures et fournit extra-solidité.

- ** Technologie CONE-D® Deux densités d'EPS.
- > La couche extérieure, plus dense et dure, supporte l'impact direct.
- > Couche intérieure aide à amortir le choc de cette dernière contre le casque et à rendre plus progressive la décélération extrême

SPIUK
 are you ready?



CYCLOSPORTIVE

DÉPART : 1^{RE} ÉTAPE À DOUCIER (39)

DATE : DU 13 AU 16 AOÛT > DIFFICULTÉ : ▲▲▲▲△△

CRAFT CHALLENGE CYCLO

Disputé en marge du Tour de l'Ain professionnel, du mercredi 13 août au samedi 16 août 2014, le Craft Challenge permet aux cycloportifs de disputer, le même jour (le matin) et sur le même parcours que les pros, une épreuve cycloportive par étapes. L'épreuve bénéficie ainsi de la logistique de la course professionnelle, de son dispositif de sécurité, ainsi que du fléchage, de la promotion, du public et des animations. Un classement général sur l'ensemble des étapes est établi. Toutefois, les participants peuvent prendre part à l'une ou l'autre des quatre étapes, à la carte, sans pour autant disputer le classement général.



F. PONDÉVIE



LES INFOS PRATIQUES

- Nombre de participants en 2013: 800
- Fédération: FFC
- Lieux de départ: Doucier (Étape 1), Bourg-en-Bresse (Étape 2), Lagnieu (Étape 3), Nantua (Étape 4)
- Lieux d'arrivée: Montrevel-en-Bresse (Étape 1), Saint-Vulbas (Étape 2), Lélex-Monts Jura (Étape 3), Arpent (Étape 4)
- Heures de départ: à voir en fonction des étapes
- Distances: 150 km (Étape 1), 158 km (Étape 2), 142 km (Étape 3), 135 km (Étape 4)
- Prix d'engagement: à partir de 12 € pour chaque étape (repas optionnel en plus: 15 €)
- Les plus: logistique de la course pro
- Hébergement: voir sur le site Internet de l'épreuve les packs hébergement proposés (à partir de 520 €)

CONTACT: André Turtschl, tél. 04 79 81 02 16, www.tourdelain.com

CYCLOSPORTIVE

DÉPART : LANGEAC (43)

DATE : SAMEDI 9 AOÛT > DIFFICULTÉ : ▲▲▲△△△

LA PIERRE CHANY

Vous allez découvrir trois nouveaux tracés, à travers les beaux paysages de l'Allier, sur ses routes escarpées et ses magnifiques gorges. Le pays de Saugues, le mont Mouchet, la vallée de la Ramade avant le retour à Langeac sont ainsi au menu. Au total, quatre parcours sont proposés, pour tous les niveaux, et plus de 700 cyclistes sont attendus au départ.



LES INFOS PRATIQUES

- Nombre de participants en 2013: 724
- Fédération: FFC
- Lieu de départ et d'arrivée: Langeac (43)
- Lieu d'accueil des cyclistes: salle des fêtes de l'Île d'Amour
- Heures de départ: 8h 30 (141 km), 9h 15 (109 km)
- Distances: 141 km (2228 m), 109 km (1744 m), 75 km (1332 m), 53 km
- Prix d'engagement: de 17 à 36 €
- Les plus: cadeau d'accueil, repas, tombola
- Marchand de cycles: Culture Vélo (Saint-Jean-Bonnefonds), tél. 04 77 25 11 37
- Hébergement: Office de tourisme de Langeac, tél. 04 71 77 05 41

CONTACT: Marcel Le Baron, tél. 04 71 77 21 86, <http://club.quomodo.com/cha43-fr>

CYCLOSPORTIVE

DÉPART : IZAOURT (65)

DATE : DIMANCHE 10 AOÛT > DIFFICULTÉ : ▲▲▲▲△△

LA BAROUSSE BALÈS

Au départ d'Izaourt, les parcours ne changeront pas par rapport à 2013. L'occasion de découvrir de nouveau des cols emblématiques, comme Peyresourde, le Port de Balès ou encore le col d'Azet. Avec plus de 700 participants en 2013, l'épreuve est en constante augmentation, preuve de la qualité de l'organisation.



LES INFOS PRATIQUES

- Nombre de participants en 2013: 748
- Fédération: FFC
- Lieu de départ et d'arrivée: Izaourt (65)
- Lieu d'accueil des cyclistes: centre du village
- Heures de départ: 7h 30 (138 km), 8h 30 (117 km)
- Distances: 138 km (2850 m), 117 km (2190 m), 80 km (635 m)
- Prix d'engagement: de 10 à 35 €
- Les plus: cadeau d'accueil, repas régional, tombola
- Marchand de cycles: Cycles Pebo (Gourdan-Polignan), tél. 05 81 97 29 44
- Hébergement: Office de tourisme, tél. 05 62 99 21 30

CONTACT: Amédée Fabbro, tél. 06 21 15 11 06, www.barousse-bales.fr



PROBIBIKE — MY LIFE IS CYCLING*

Cyril Despres
5X vainqueur du DAKAR MOTO

Parce que ma soif d'aventure et de performance passe par une condition physique sans faille, la conquête de victoires comme le Dakar passe par l'effort, la volonté, la résistance et la persévérance. C'est pour cela aussi que je prête une attention toute particulière au matériel que j'utilise. Le vélo est une de mes principales activités d'entraînement et j'y consacre beaucoup de temps. Oui ***le cyclisme fait aussi parti de ma vie**

www.Probikeshop.fr

L'EXPERT DU VÉLO AU SERVICE DE VOTRE PASSION



BORDEAUX-PARIS

Retour dans le vent!

Quatre ans après sa disparition, Bordeaux-Paris renaît de ses cendres pour perpétuer l'histoire d'une des plus anciennes épreuves cyclistes.

Un retour sur le devant de la scène qui n'a pas manqué de soulever le! **Par F. Pondevie**

FICHE TECHNIQUE

DIFFICULTÉ: ▲▲▲▲▲▲ // **DATE:** DU VENDREDI 30 MAI AU DIMANCHE 1^{ER} JUIN // **DÉPART:** BORDEAUX (33) // **ARRIVÉE:** SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES (78) // **DISTANCE ET DÉNIVELÉ:** 622 KM (4000 M) // **NOMBRE D'INSCRITS:** 962 (520 SUR LA VERSION ULTRA RAID EN MOINS DE 32 HEURES, 430 SUR LA VERSION ULTRA RANDO ENTRE 28 ET 60 HEURES, 12 EN ULTRA 2) // **NOMBRE D'ARRIVÉS:** 410 SUR L'ULTRA RAID, 360 SUR L'ULTRA RANDO, 10 EN RELAIS À DEUX // **MÉTÉO:** VENT DÉFAVORABLE, NUAGES ET SOLEIL

Un parfum d'histoire a régné sur ce raid Bordeaux-Paris. Créée en 1891, la même année que Paris-Brest-Paris, l'épreuve a connu 86 éditions professionnelles, dont le parrain de cette année, Gilbert Duclos-Lassalle, en fut un brillant vainqueur en 1983. Cent vingt-trois ans après la première qui avait vu la victoire d'un Anglais, Georges Pilkington Mills, il y avait près de 960 participants à prendre le départ, fin mai. Et il suffisait d'entendre et de voir les coureurs de différentes nationalités présents sur la ligne de départ (belge, anglais, espagnol, italien...) pour se rendre compte que l'aura de cette épreuve nouvelle version a déjà dépassé nos frontières.

Au niveau de la participation, on aurait pu s'attendre à un peu plus de monde: la barre des 1000 inscrits n'a pas été franchie, malgré un très bon démarrage des engagements pris en début d'année. Mais après quatre ans de sommeil et une dernière édition, en 2010, qui n'a pas laissé un souvenir impérissable, il faut un peu de temps pour que l'événement reprenne l'envergure de son prestige.

DEUX DÉPARTS

L'épreuve s'est élancée du cœur de Bordeaux ou presque, le départ et la réception des concurrents ayant dû être déplacés sur l'autre rive de la Garonne en dernière minute à cause des bateaux de croisière qui risquaient d'empêcher la traversée de la rive. Les premiers

concurrents à partir étaient ceux qui avaient choisi la formule Ultra Rando, à effectuer en plus de 28 heures et moins de 60 heures, le vendredi 30 mai à l'aube. Une manière « cyclotouristique » de se lancer à la découverte des longues distances, sans être pressé par le chrono qui défile aussi vite que le vent s'ingénue à souffler de face sur la route. Plus de 400 cyclistes furent séduits par cette formule et partirent donc en éclaireurs à 6 heures du matin. Mais c'est le lendemain que le véritable Bordeaux-Paris à l'ancienne s'est élancé, avec plus de

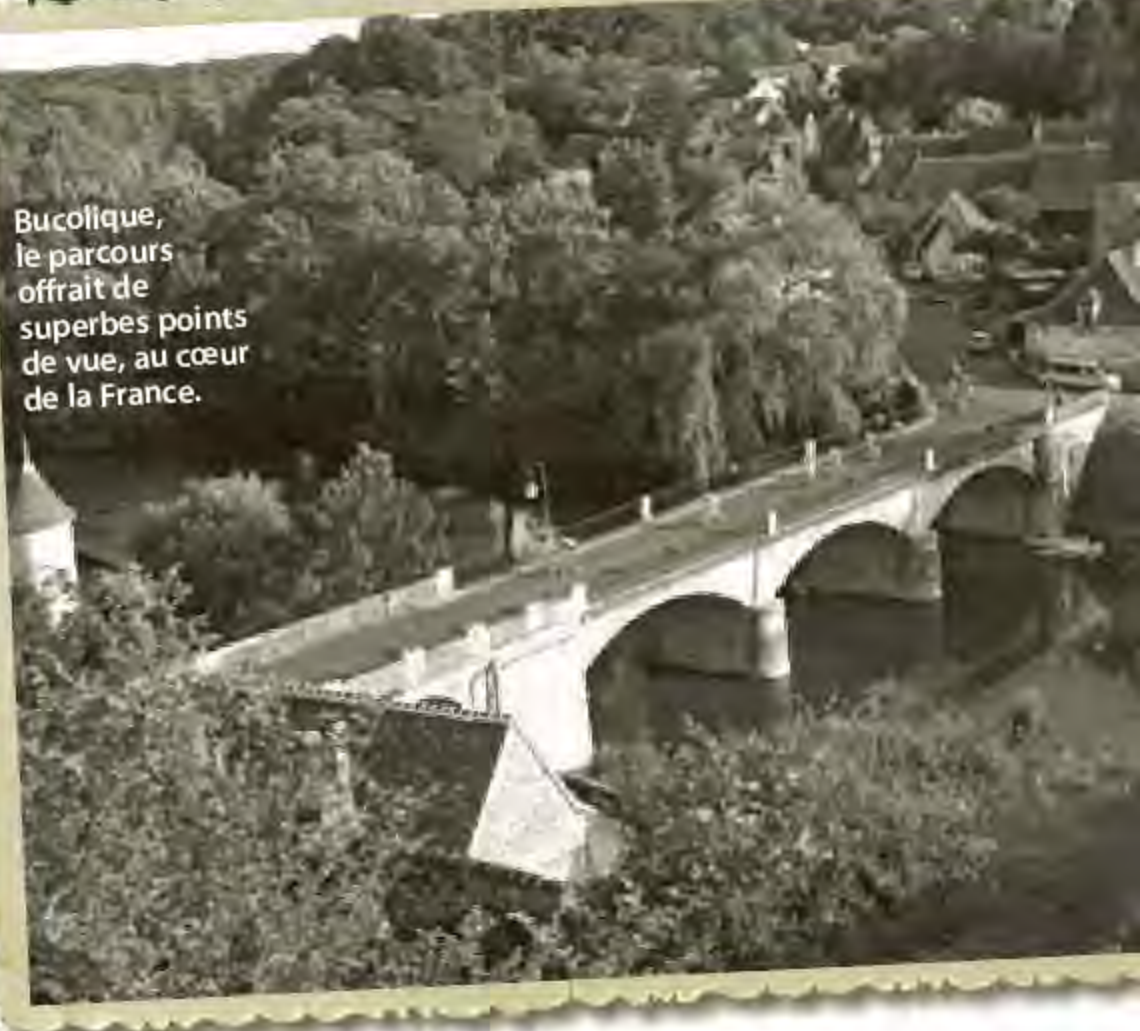


Quelques minutes avant le départ, à Bordeaux, la concentration est de mise.

La traversée de la Beauce, au petit matin, rapproche un peu plus les concurrents de l'arrivée.



Bucolique, le parcours offrait de superbes points de vue, au cœur de la France.





Les premiers vallons, en Charente, ont étiré les groupes.



Les villages traversés étaient magnifiques, notamment dans la Vienne.



Par petits groupes, les cyclistes ont traversé la nuit à bonne allure.

CHRISTOPHE BOULANT

LE TÉMOIN
LE CYCLE

Âgé de 45 ans, ce pharmacien est venu depuis Pontivy, dans le Morbihan, pour participer à cette nouvelle édition. Il avait déjà effectué celle de 2010, où la chaleur l'avait gêné durant les deux jours. « **Au niveau météo, c'était parfait, moi qui préfère le temps frais, surtout pour rouler la nuit. Même si le vent de face a quand même été**



F. PONDEVIE

gênant le premier jour dans les parties les plus bosselées. » Il a conduit cette édition en 27 heures, dont 23 heures passée sur le vélo. « **Je suis content de l'avoir refait, surtout que, cette année, on avait un bon petit groupe pour rouler ensemble et que l'assistance tenue par mon ami Franck a été au top.** » Il a apprécié la signalétique et la sécurisation mises en place dans le final, mais regrette un peu que certaines portions aient emprunté des routes trop étroites. « **C'était accidentogène et un peu stressant par moments.** » Pas de quoi gâcher la belle impression que l'épreuve lui a laissée, et l'envie déjà de revenir sur une future édition.

L'AVIS LE CYCLE

Pour une première édition, on peut dire que le prestige de l'épreuve, qui s'était délité en 2010, est revenu sur le devant de la scène.

Les points positifs sont

nombreux, avec une signalétique constante et bien visible, une très bonne sécurisation des trente derniers kilomètres et des prestations dans l'ensemble à hauteur de ce que l'on pouvait attendre. Le parcours, s'il passait par des routes parfois moyennes en termes de revêtement, était très touristique, surtout dans sa patrie centrale. Reste quelques points à améliorer, comme proposer un repas chaud à mi-parcours, qui aurait été fort apprécié, et peut-être un peu plus d'animations aux alentours du vélodrome de Saint-Quentin pour plus de convivialité.

F. PONDEVIE

DR

La nuit, les cyclistes se regroupent

500 concurrents inscrits dans la formule Ultra Raid. Un départ, là aussi, « vent debout », mais qui n'a pas empêché les plus costauds d'emmener une cadence infernale dès les premiers kilomètres afin de créer une sélection. Derrière, à mesure que les difficultés s'enchaînaient, les groupes se sont faits et défaits au gré des arrêts aux ravitaillements. Le parcours proposé, notamment dans les Charentes et la Vienne, est magnifique et traverse de splendides villages.

L'AMBIANCE DE LA NUIT

Le parfum des grandes distances prend tout son sens quand la nuit s'installe progressivement. Le vent est enfin tombé, le ciel est clair et les cyclistes se regroupent pour pédaler ensemble. Ils se mettent à briller, telles des lucioles. La topographie de la route est aussi plus douce et les rouleurs peuvent de nouveau embrayer sur le plat, notamment du côté de la Sologne... La présence de certains véhicules d'assistance, pourtant proscrits sur le parcours, en devient presque rassurante pour éclairer ou dépanner, le cas échéant, les cyclistes.

Puis vinrent le petit matin et le soleil, signalant la proche arrivée pour les premiers concurrents, tandis que d'autres abordaient les longues lignes droites un peu monotones de la Beauce, avant d'arriver en Île-de-France. La fin du raid dans la vallée de Chevreuse, en matière de sécurité, avait été confiée à l'équipe d'Éric Ramos, l'organisateur confirmé de plusieurs cycloportives en Île-de-France (Jacques Gouin, Jacques Anquetil, Vélostar), afin que tous les carrefours stratégiques soient bien protégés. Tout le final a été impeccablement géré, permettant aux cyclistes de se concentrer uniquement sur leur vélo et sur la route à suivre avant d'en terminer à proximité du vélodrome de Saint-Quentin-en-Yvelines.

UN BILAN POSITIF

Sébastien Olive, directeur associé d'Extra Sports, l'organisateur de cette épreuve, établit un premier bilan positif de ce lancement. « Globalement, on est satisfait de ce gros week-end, déclare-t-il. Il y a des points à améliorer, c'est évident, mais on est sur la bonne voie. Ce n'est jamais simple de tout prévoir quand c'est sur une échelle de trois



Au fil des kilomètres, la fatigue se lit sur les visages, mais le moral reste bon!



Exigeante, la première partie du parcours a éprouvé les organismes.

jours d'effort et plus de 600 km de parcours!» Même si le bilan doit être fait avant de se projeter en 2015, l'objectif annoncé est que le Bordeaux-Paris soit un rendez-vous récurrent, annuel.

Parmi les partants, certains revenaient sur l'épreuve plus de dix ans après leur dernière participation, comme pour Patrick Gilles, de la Drôme. Terminant en 21h41 à la 66^e place, il a pu faire un parallèle entre les deux éditions et, surtout, l'évolution constatée. « J'ai trouvé le parcours beaucoup plus casse-pattes sur le premier tiers, notamment à partir du premier ravitaillement. Côté organisation, chapeau pour le fléchage qui était irréprochable. Mon groupe a en outre bénéficié de deux motards en permanence, très sécurisant, notamment la nuit. Dommage, par contre, que certains véhicules suiveurs soient restés en permanence sur le circuit, entraînant parfois des dépassements dangereux. J'ai aussi noté une très nette élévation du niveau sur une épreuve de ce type. Comme quoi les longues distances se démocratisent. »

Pour finir, nous avons une pensée pour l'instigateur de cette renaissance: Michel



Traversée de la Dordogne avant les premières côtes.



L'assistance pour les petits bobos et permettre d'aller au bout!



On se regroupe avant de se lancer dans la nuit.

Sorine, le directeur associé d'Extra Sports qui, dès 2012, s'est penché sur la faisabilité de remettre sur pied cette épreuve grand format. Pendant deux ans, il a élaboré le projet en collaboration avec son directeur associé, Sébastien Olive, et en a fait la réussite que l'on a connue ce week-end-là. Malheureusement, un grave accident de vélo, début avril, l'a empêché de mener à bien sa mission jusqu'à son terme. Il se bat désormais pour recouvrer, au mieux, ses moyens physiques. Une autre bataille bien plus difficile que de réussir un Bordeaux-Paris, mais nul doute que toutes les personnes qui le connaissent et qui se sont retrouvées sur le vélo ont aussi pédalé pour lui. ●

LES RÉSULTATS

1^{er} : Marc Lagrange
en 19 h 52 min 49 s (31,09 km/h)

2^e : Franck Pencolé
en 19 h 57 min 27 s

3^e : Mickael Gueguen
en 19 h 57 min 28 s

The POWER of PISTACHIOS™

ENCAS OFFICIEL DE MARK CAVENDISH

Profitez du pouvoir des pistaches américaines

Que ce soit lorsque l'on court pour arriver à l'heure au travail ou pour franchir la ligne d'arrivée, les pistaches américaines 100 % naturelles combent les besoins du corps en nutriments pour être au meilleur de sa forme. Riches en potassium, et avec 6 grammes de protéines par portion, les pistaches contribuent à augmenter la masse musculaire et sont une façon délicieuse de faire le plein d'énergie.

MARK CAVENDISH

Le sprinter le plus titré de tous les temps sur le Tour de France
Champion du Monde de cyclisme sur route en 2011
L'homme le plus rapide sur deux roues

Les pistaches sont une source de protéines, contribuant au développement et au maintien de la musculature. Elles sont riches en potassium et source de magnésium, qui favorisent un fonctionnement musculaire normal. Une simple portion de 28 g (environ 49 noix) contient 6 g de protéines, 3 g de fibres. Les pistaches sont riches en cuivre et manganèse et source de sélénium, zinc, vitamine E et riboflavine, antioxydants qui protègent les cellules contre le stress oxydatif. Les pistaches sont une source d'énergie, riches en vitamine B6 et source de fer, ce qui contribue ainsi à réduire la fatigue et favorisent le fonctionnement normal du système immunitaire et l'apport énergétique des aliments. Elles contiennent aussi du chrome, élément qui participe au métabolisme normal des lipides, des protéines et des glucides, permettant ainsi de maintenir des taux de glycémie normaux. Les pistaches sont également riches en vitamine B1, qui contribue au fonctionnement normal du cœur et du système nerveux.



RETROUVEZ LE LOGO
AMERICAN PISTACHIO GROWERS



NE LOUPEZ PLUS LA SORTIE DE VOTRE MAGAZINE !



L'APPLICATION POUR :

- **Explorer** l'offre presse magazine
- **Découvrir** les couvertures, les sommaires...
- **Être alerté** dès la parution de votre titre préféré
- **Géolocaliser** le point de vente le plus proche où le titre est disponible
appeler directement le point de vente, **connaître** ses horaires



TÉLÉCHARGEZ-LA DÈS MAINTENANT
SUR VOTRE SMARTPHONE



LES ÉPREUVES DE MONTAGNE

Le calendrier de l'été

Les grands rendez-vous classiques de montagne arrivent bientôt, en même temps que l'été. Cette année encore, le calendrier est très chargé et toutes les pratiques cyclistes sont largement servies! Par F. Pondevie



Vélo, été et montagne, voilà un triptyque qui s'affirme année après année. Il n'y a qu'à voir le nombre d'événements proposés pour se rendre compte que le cyclisme est devenu le « produit » phare pour attirer les touristes l'été. Les stations d'altitude se disputent le marché du VTT et les vallées font de l'œil aux cyclistes sur route. Le grand gagnant est le vacancier qui souhaite passer ses vacances en montagne. Il n'aura que l'embarras du choix quant au lieu de villégiature pour poser ses valises et ses roues de vélo. Ce développement améliore aussi la qualité d'accueil et les infrastructures afin que les

cyclistes puissent pédaler en toute quiétude. Par exemple, la vallée de la Maurienne, dont le slogan annonce « le plus grand domaine cyclable du monde », a bien compris l'intérêt de valoriser son patrimoine pour séduire et convaincre les pratiquants de venir dans cette région. Comme nous l'explique Philippine Lauraire, chargée des relations presse de la Maurienne, un effort certain a été mis en œuvre pour accueillir au mieux les cyclistes: « On a créé une charte Qualité Cyclo Maurienne qui comprenait, jusqu'à l'an passé, une cinquantaine d'hébergements. Mais on a durci les conditions d'attribution de cette charte pour 2014 (qui comprend notamment

l'accès à un garage à vélos, un local mécanique, une buanderie, des menus sportifs, etc.) et, désormais, il n'y a plus que 27 établissements qui en font partie. Le but est de satisfaire au mieux les cyclistes qui décident de venir chez nous, en leur proposant une offre spécifique à leur pratique. »

UN ENJEU ÉCONOMIQUE

La vallée de la Maurienne, très dynamique pour le développement du tourisme sportif, n'en oublie cependant pas les autres membres de la famille, qui ne sont pas forcément portés sur le sport. « Effectivement, nos offres se complètent avec un programme dédié à ceux qui ne pédalent pas, poursuit Philippine

Lauraire. Et cela fonctionne bien, puisque près de 65 % des vacanciers qui viennent chez nous se déplacent en couple ou en famille. » Dernièrement, la Maurienne a signé un partenariat avec la FFC, permettant à tous les licenciés de bénéficier de réductions et d'avantages auprès des partenaires de la vallée.

L'exemple de ce dynamisme en région tend à démontrer que le tourisme vert, et a fortiori la pratique du vélo, est toujours en plein essor et se structure. Nul doute que le modèle de la Maurienne sera copié, notamment dans les autres massifs, et que le cycliste-vacancier aura ainsi la chance de bénéficier d'un programme encore plus varié. ●

Les plus beaux rendez-vous cyclistes

Pédaler en montagne pendant ses vacances vous séduit, mais vous cherchez un minimum d'encadrement et de logistique pour vous accompagner. Ces rendez-vous cyclistes sont faits pour vous, loin de la pression du chrono.

Les Brevets cyclo-montagnards

Quatre épreuves organisées par la FFCT, à faire à votre rythme en un ou deux jours, dans une ambiance conviviale et dans tous les massifs.

BREVET DE RANDONNEUR DU JURA

- **Les 21 et 22 juin,** à Lons-le-Saunier (39): 231 km (3680 m) et 136 km (2025 m).
- **Au programme:** col des Crozatiers, la montée vers Lamoura, cols de la Faucille et de la Joux.
- **Prix:** 21 à 31 € (plateau-repas compris).
- **Contact:** Amicale laïque lédonienne, tél. 06 42 65 30 91, allcyclo-brj@orange.fr, www.amicale-laique-lons.org

BREVET DE RANDONNEUR DES VOSGES

- **Les 28 et 29 juin,** à Eguisheim (68): 206 km (4240 m), 120 km (2470 m), 83 km (1370 m).
- **Découverte des trois Ballons alsaciens:** Ballon d'Alsace, Grand Ballon et Petit Ballon.
- **Prix:** de 8 à 24 €.
- **Contact:** Gabriel Spenlehauer, tél. 03 89 47 72 53, cc.cyclotourisme.colmar@calixo.net, www.cyclocolmar.fr

LUCHON-BAYONNE

- **Les 28 et 29 juin au départ de Bagnères-de-Luchon (31):** 320 km (5257 m).
- **Brevet des cimes françaises** avec les ascensions des cols de Peyresourde, d'Aspin, du Tourmalet, de Soulor, d'Aubisque...
- **Prix:** de 8 à 24 €.
- **Contact:** Bernard Forsans, tél. 05 59 63 07 03, abcyco64@yahoo.fr, ou sur le site Internet www.cyclotourismeavironbayonnais.fr

BREVET DE RANDONNEUR, LA RONDE DU CANTAL

- **Les 5 et 6 juillet,** à Aurillac (15): 201 km (4046 m), 143 km (2950 m), 75 km (1040 m).
- **Les cols du Pas de Peyrol** et de Légal seront les points forts de ce Brevet cyclo-montagnard.
- **Prix:** de 8 à 24 €.
- **Contact:** Pierre Felgines, tél. 04 71 48 45 94, pierre.felgines@wanadoo.fr, http://velomontagnard.ct.org



Partez à la découverte du col du Chaussy et de ses superbes lacets en vallée de Maurienne.

LA MONTAGNE À VOTRE RYTHME

Sur les sites suivants, vous trouverez de quoi vous concocter un programme sur mesure, avec également des solutions d'hébergement adaptées.

- **Pour l'Oisans, en Isère,** connectez-vous sur www.bike-oisans.com. Sur ce site, sont proposés 30 parcours cyclo en chronométrage permanent, dont la montée vers l'Alpe-d'Huez, le parcours de la Marmotte, tous les cols de l'Oisans et toutes les montées pour vous tester sur un parcours ou un col. Il faut louer (3 € par jour) ou acheter (30 €) une puce Timtoo et passer à proximité des drapeaux de départ et d'arrivée. Après la sortie, vous trouverez le résultat sur le site Timtoo (www.timtoo.fr). Les puces sont disponibles dans les Offices de tourisme partenaires.
- **Pour la Maurienne (73),** sur le site www.cyclo-maurienne.fr, vous obtiendrez des informations sur les cols, les parcours et tous

- les événements de l'été dans la région. Beau volet pratique sur les hébergements adaptés pour les cyclistes.
- **Pour les Hautes-Alpes (05), les infos sont à retrouver sur le site www.velo05.fr** avec la liste des cols réservés, des itinéraires, tous les rendez-vous de l'été... En complément, le site Internet www.hautes-alpes.net est aussi une source d'information utile.
- **Pour les Pyrénées, le site www.tourisme-midi-pyrenees.com** est un des portails les plus complets pour se tenir au courant des manifestations prévues.
- **Pour le Jura, le site www.jura-velo.fr** est le portail de référence pour connaître tous les cols à escalader et les différents parcours.



Pédaler à son rythme et découvrir de nouveaux cols, c'est tout l'intérêt des Brevets montagnards.

À ne pas rater

LE TOUR DU SANCY

- **Samedi 28 juin**, au départ d'Orcines (63).
- **Si la formule chronométrée n'existe plus**, le Tour de Sancy en formule randonnée aura bien lieu, avec trois circuits au choix de 175 km (3 015 m), 145 km (2 240 m) et 90 km (1 570 m). Le Rocher de l'Aigle, le pont de Clamouze, le col de la Croix Saint-Robert et de la Croix-Morand sont au menu.
- **Prix**: de 12 à 15 €.
- **Contact**: Bernard Piguet, tél. 04 73 92 81 50, bo.piguet@orange.fr, www.ctmontferrand.fr

LE DÉFI DES FONDUS DE L'UBAYE

- **Le 28 et 29 juin**, au départ de Barcelonnette (04).
- **Toujours le même principe**, il s'agit d'escalader, dans un délai maximal de vingt-quatre heures, d'un à sept cols autour de Barcelonnette. Cela représente une distance variant de 66 à 308 km (de 1 680 m à 6 850 m de dénivelé). Parmi les cols programmés: Vars, cime de la Bonette, Allos, Cayolle... Point important, cette épreuve est à but caritatif, puisque les fonds récoltés sont reversés à la lutte contre la mucoviscidose.
- **Prix**: de 10 à 24 €.
- **Contact**: Les Fondus de l'Ubaye, tél. 06 17 20 35 64, fondubaye@gmail.com, http://fondubaye.free.fr



Les 6 Jours de Vars permettent de découvrir les plus beaux cols des Hautes-Alpes.

LES 6 JOURS DE VARS

- **Du 5 au 11 juillet**, à Vars (05).
- **Une semaine de randonnée en étoile** autour de Vars pour découvrir des cols légendaires et des lieux pittoresques des Hautes-Alpes. Chaque jour, deux distances sont proposées au choix et des étapes variant entre 58 et 126 km par jour, pour un total de 580 km (12 250 m de dénivelé) pour les grands circuits et 407 km (9 130 m) pour les petits circuits.
- **Programme**:
 - Dimanche 6 juillet**: col de Granon.
 - Lundi 7 juillet**: col du Sauze, col de Pontis et la Fontaine de l'Ours.
 - Mardi 8 juillet**: col de Fauniera, en Italie.
 - Mercredi 9 juillet**: journée de repos avec repas champêtre.
 - Jeuudi 10 juillet**: Risoul, Mont-Dauphin et vallée de Freissinières.
 - Vendredi 11 juillet**: col d'Allos et Pra-Loup.
- **Prix**: de 150 à 160 € pour les six jours avec les ravitaillements du midi, le pique-nique, le bus et de clôture, l'assistance mécanique et médicale, ainsi qu'un pack de bienvenue.
- **Contact**: Office de tourisme de Vars, tél. 04 92 46 51 31, www.vars.com



SCHWALBE ONE



Le pneu le plus performant et le plus fiable jamais produit. Pour tout type de roues : tubetype, boyau et tubeless.

BECOME ONE WITH SPEED.

Un chrono sinon rien!

Vous rêvez de vous prendre pour un grimpeur le temps d'une montée? Testez-vous sur une pente ou un col prestigieux pour vous étalonner par rapport à vos amis et aux pros.

Les organisations de ce type sont nombreuses, il est vrai en majorité dans les Alpes, avec la possibilité, pour certaines ascensions, de les faire plusieurs fois au cours de l'été. Une manière décontractée et sportive de se « rentrer dedans » le temps d'une montée.

Les Alpes

MONTER AU COL DES ARAVIS

■ **Samedi 21 juin**: montée du col des Aravis, au départ de La Giétaz (73). 9 km pour 600 m de dénivelé.
 ■ **Prix**: de 16 à 20 € (pasta-party, lots...)
 ■ **Contact**: Office de tourisme du Val d'Arly, tél. 04 79 32 91 90, www.aravis-bike-tour.com

LES MERCREDIS DE L'ALPE-D'HUEZ

■ **Du 2 juillet au 27 août**: montée de l'Alpe-d'Huez, tous les mercredis de juillet et d'août. Départ à 10 heures.

Inscriptions à l'Office de tourisme de Bourg-d'Oisans. Location d'une puce Timtoo pour connaître son temps à l'arrivée.
 ■ **Prix**: 5 €.
 ■ **Contact**: Office de tourisme du Bourg-d'Oisans, tél. 04 76 80 03 25, www.bike-oisans.com

LA CYCLO'COURCH

■ **Du 2 juillet au 17 août**: Cyclo'Courch à Courchevel (73). Tous les mercredis de juillet et août, montée chronométrée sur un parcours de 17,5 km (1 200 m) reliant Le Carrey à l'altiport de Courchevel.
 ■ **Contact**: Hervé Franchino, tél. 06 88 51 09 88, www.courchevel.com/cyclocourch

LA MONTÉE D'OZ-EN-OISANS

■ **Du 5 juillet au 31 août**, ascension cycliste et pédestre hebdomadaire de la montée d'Oz-en-Oisans. En juillet et août, les jeudis à 10 heures.

Rendez-vous et départ devant la mairie d'Oz village (à 800 m d'altitude). Arrivée à la station d'Oz-en-Oisans (à 1 350 m). Épreuve chronométrée, gratuite, ouverte à tous.
 ■ **Contact**: Office de tourisme d'Oz-en-Oisans, tél. 04 76 80 78 01, www.oz-en-oisans.com

LA GRIMPÉE DE L'ALPE-D'HUEZ

■ **Le 6 juillet**: la grimpée de l'Alpe-d'Huez, au départ du Bourg-d'Oisans (38). 13 km de montée pour 1 100 m de dénivelé, à partir de 9 heures. La grimpée se déroule le lendemain de la Marmotte.
 ■ **Prix**: 16 €.
 ■ **Contact**: Sport Communication, tél. 0820 086 332, www.sportcommunication.com

À L'ASSAUT DE LANS-EN-VERCORS

■ **Le 15 août**, la grimpée de Lans-en-Vercors (38), entre le centre du village et le départ de la station de ski.

Deux phases: un contre-la-montre individuel le matin et, l'après-midi, une montée en peloton (mass start) où le but est d'arriver le plus vite au sommet.
 ■ **Prix**: de 10 à 20 € (avec ravitaillement, apéritif...)
 ■ **Contact**: tél. 06 45 39 74 39, www.teamvercors.com

LE DÉFI DU GRANON

■ **Le 15 août**: le Défi du Granon, au départ de Saint-Cha' rey (05). 12 km (1 063 m de dénivelé) jusqu'au sommet du Granon. Départ à 10h30.
 ■ **Prix**: 5 €.
 ■ **Contact**: tél. 04 92 24 98 98, www.cyclo-lucalphant.com

LES 1 000 MÈTRES DU GALIBIER

■ **Le 16 août**: les 1 000 Mètres du Galibier, entre Villar-d'Arène (05) et le sommet du Galibier (par le Lautaret). 15,5 km pour 970 m de dénivelé. Départ à 10 heures.
 ■ **Prix**: 5 €

Les cols réservés aux cyclos

Des cols sans circulation automobile, réservés aux cyclistes, c'est le meilleur moyen de grimper sans stress. Voici le calendrier de tous les cols libérés durant cet été.

Opération 1 jour 1 col

Depuis plusieurs années, la Savoie propose l'opération « 1 jour 1 col ». Entre le 22 juin et le 29 août, 11 cols de Savoie sont réservés aux cyclistes, le temps d'une matinée. Animations et ravitaillements sont prévus pour chaque montée. Pas d'inscription à effectuer, les montées sont gratuites et ouvertes à tous. En plus, elles sont encadrées par un moniteur diplômé.

■ Lieux et dates :

Dimanche 22 juin: col des Aravis.
Dimanche 29 juin: mont Salève.
Jedi 3 juillet: col du Galibier.
Dimanche 6 juillet: col des Glières.
Dimanche 6 juillet: col de l'Iseran, versant sud/versant nord.
Dimanche 27 juillet: col de Joux Plane, versant sud/versant nord.
Dimanche 17 août: col de la Ramaz, versant ouest.
Jedi 21 août: col de la Madeleine, versant sud/versant nord.
Vendredi 22 août: col de la Croix de Fer.
Dimanche 24 août: col de Champ-Laurent et du Grand Cucheron.
Vendredi 29 août: col du Glandon.
 ■ **Contact**: toutes les infos détaillées sur le site Internet www.choisissezvotrecol.com

Dix cols des Hautes-Alpes

Chaque été, le département des Hautes-Alpes ferme la circulation de dix grands cols aux véhicules motorisés afin de les réserver aux cyclistes de 9 heures à midi. Lors de l'événement « Cols réservés », deux semaines leur sont dédiées. L'accès aux cols est gratuit, ouvert à tous les cyclistes et sans inscription. Au sommet, un ravitaillement est offert.

■ Lieux et dates :

Lundi 30 juin: col Agnel.
Mardi 1^{er} juillet: col d'Izoard.
Mercredi 2 juillet: col de l'Échelle.
Jedi 3 juillet: col du Galibier.
Vendredi 4 juillet: col du Granon.
Lundi 11 août: col de Pommerol/Fromagère.
Mardi 12 août: montée de Chabre.
Mercredi 13 août: col de Foureyssasse.
Jedi 14 août: montée de Céuze.
Vendredi 15 août: col du Noyer.
 ■ **Contact**: Vélo 05, tél. 04 92 53 62 00 ou www.velo05.fr, le site dédié au cyclisme dans les Hautes-Alpes.

Seul au monde, ou presque... C'est le grand intérêt des cols réservés.





L'Alpe-d'Huez sera encore une montée très prisée durant l'été.

■ **Contact:** Office de tourisme de La Meije, tél. 04 76 79 90 05, www.bike-oisans.com

LA MONTÉE DES DEUX-ALPES

■ **Le 23 août:** montée des Deux-Alpes depuis le barrage de Chambon. 9 km d'ascension pour 610 m de dénivelé. Se déroule la veille de la cyclo sportive la Granfondo 2 Alpes by Cannondale.

■ **Prix:** 16 €

■ **Contact:** Sport Communication, tél. 0820 086 332, www.sportcommunication.com

Les Pyrénées

UN CONTRE-LA-MONTRE

■ **Le 12 juillet:** contre-la-montre entre Saint-Lary-Soulan (31)

et le Pla d'Adet. 11 km pour 861 m de dénivelé.

■ **Contact:** Club des sports de Saint-Lary, tél. 05 62 39 41 11, info@saintlary.com

LA MONTÉE DE PEYRAGUDES

■ **Dimanche 3 août:** la montée de Peyragudes depuis Loudenvielle (65). 16 km pour 660 m de dénivelé.

■ **Prix:** de 15 à 20 €.

■ **Contact:** <http://luchonlouroncyclisme.free.fr>

LA MONTÉE DE SUPERBAGNÈRES

■ **Le 15 août:** la montée de Superbagnères (31). 18 km, 1 130 m.

■ **Prix:** de 15 à 20 €.

■ **Contact:** <http://luchonlouroncyclisme.free.fr>

DÉCROCHEZ LA LUNE!



Osez l'expérience de monter un col à la tombée de la nuit...

Pour cette expérience originale et unique en 2014, trois montées nocturnes sont programmées dans les Hautes-Alpes.

■ **Dates et lieux des montées nocturnes:**

Vendredi 11 juillet: Chabre au départ de Châteauneuf-de-Chabre (05), à 20h30. 12 km (690 m).

Vendredi 1^{er} août: le col du Noyer, au départ de Saint-Bonnet-en-Champsaur (05), à 20 heures. 14 km (700 m).

Mercredi 6 août: de la station de Risoul (05), à 20h30. 15 km (1 000 m).

■ **Prix:** de 15 à 20 € (kit d'éclairage fourni, repas chaud).

■ **Contact:** Comité départemental du tourisme, tél. 04 92 53 00 61 ou www.decrochezlalune.net

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY

Polar V650.
Ride with confidence*.



Nous savons que chaque sortie compte. Notre nouveau compteur V650 possède tout ce dont un cycliste a besoin pour repousser ses limites et progresser.

- GPS intégré
- Chargement et planification d'itinéraires
- Large écran couleur et tactile
- Altimètre barométrique et vitesse ascensionnelle
- Transfert des données en bluetooth (appli mobile FLOW) ou par câble usb (service web FLOW)
- Entièrement paramétrable

C'est ça le Smart Coaching, depuis 1977.

➤ En savoir plus sur Polar.com/fr

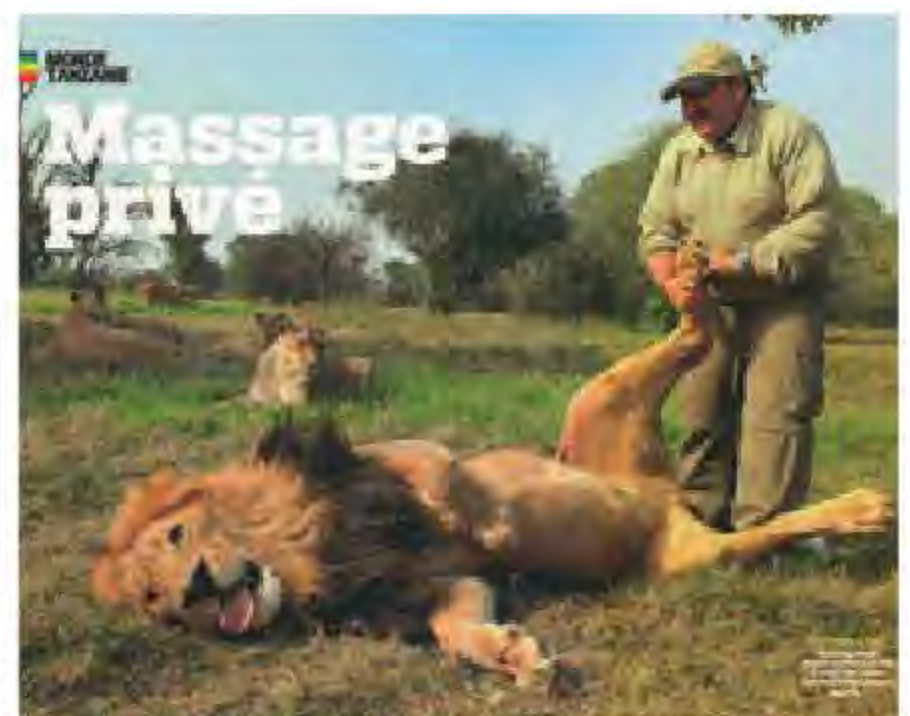
NOUVELLE FORMULE

LE WEEK-END COMMENCE AVEC **VSD**

+ DE REPORTAGES

+ D'ÉVASION

+ D'ACTUS



L'AVENTURE HUMAINE

EN VENTE ACTUELLEMENT

Disponible sur



lekiosk.com



LES ALTIMÈTRES

PRENEZ DE LA HAUTEUR

L'altimétrie devient une des fonctions notables des compteurs actuels et est utile pour gérer l'ascension des cols. Voici une sélection complète de modèles qui vous accompagneront, mètre après mètre, jusqu'aux sommets ! Par F. Pondevie



Escalader un grand col est un exercice très particulier qui demande une préparation physique, mais aussi de posséder une bonne disposition mentale pour ne pas flancher en plein effort. Et il est clair que connaître le terrain sur lequel vous évoluez est un avantage pour anticiper les moments qui seront plus difficiles. Un compteur doté de fonctions d'altimétrie permet justement de mieux appréhender votre effort au long cours en montagne, en sachant précisément où vous en êtes, aussi bien en termes de dénivellation que de pourcentage de la pente. Car, même si vous avez étudié le profil du col à l'avance, la réalité du terrain peut être différente et, avec la fatigue, la perte de lucidité peut aussi vous induire en erreur sur ce qu'il vous reste à grimper.

UN BON CALIBRAGE

Pouvoir compter sur son petit ordinateur de bord lorsque vous sentez une faiblesse psychologique ou même physique pourra vous aider à surmonter... la pente. Pour qu'il soit efficace, n'oubliez pas de bien calibrer l'altitude à laquelle vous êtes au moment du départ. Si votre altimètre est mal étalonné, vous risquez de ne pas avoir les bonnes informations et d'être plus perturbé que rassuré. Dans notre sélection, nous vous présentons deux types d'appareil. Si la technologie GPS occupe le devant de la scène, il existe aussi de nombreux compteurs plus simples, mais tout aussi efficaces concernant l'altimétrie, qui ont en outre l'avantage de disposer d'une plus grande autonomie et d'être moins chers, pour peu que la cartographie ne soit pas votre préoccupation principale. ●

PROTOCOLE D'ESSAI SUR L'ALTIMÉTRIE



■ Pour vérifier la dénivellation cumulée sur chaque compteur de notre sélection, nous avons choisi comme lieu de test une côte de 400 m de long qui affiche un dénivelé de 42 m (soit 10,5 % de moyenne), d'après les données géographiques fournies par le site Géoportail (www.geoportail.gouv.fr), sur la base de cartes IGN. Les tests ont été réalisés au même moment, afin d'avoir une homogénéité de temps et de pression atmosphérique. Une marge de 2,5 % est tout à fait acceptable.

F. PONDEVIE

12 MODÈLES SANS GPS

Fonctionnels, légers et offrant une grande autonomie, ces modèles dotés de fonctions spécifiques sont prévus pour vous accompagner dans la montagne.

BBB Digiboard BCP-52WA

CARACTÉRISTIQUES: 25 fonctions usuelles de compteur, dont celles concernant l'altimétrie: mémoire de l'altitude de référence, dénivelé positif/négatif, altitude minimale/maximale, pourcentage de la pente.

POIDS: 36 g

RÉSULTAT DÉNIVELÉ (mesure de référence, 42 m): 43 m, soit 2,5 % de marge d'erreur en plus

PRIX: 120 € (sans ceinture cardiaque)

DISTRIBUTEUR: Maillon



L'AVIS DU CYCLE: modèle simple d'utilisation, avec une bonne prise en main. Le calcul instantané et cumulé du dénivelé se fait lentement, il y aura un décalage avec la pente réelle pendant le pédalage.

BONTRAGER Node 2.1

CARACTÉRISTIQUES: multifonction de compteurs (vitesse instantanée, maximale, moyenne...) et d'altimétrie (altitude instantanée, en cumulé, déclivité). Fourni avec la ceinture cardiaque. Compatible avec les capteurs de vitesse et de cadence ANT+.

POIDS: 29 g

RÉSULTAT DÉNIVELÉ (mesure de référence, 42 m): 45 m, soit 6,5 % de marge d'erreur en plus

PRIX: 130 €

DISTRIBUTEUR: Bikeurope



L'AVIS DU CYCLE: cet appareil léger est en plus assez simple à utiliser. La réactivité de l'altimètre en instantané est assez lente et la précision, plutôt moyenne. Un grand plus: la ceinture cardiaque est fournie avec le compteur.

SIGMA 14.12 Alt

CARACTÉRISTIQUES: modèle avec fil qui comprend 14 fonctions de base pour la vitesse, la distance, le temps... Concernant l'altimétrie, ce compteur affiche l'altitude de départ, le dénivelé, l'altitude maximale et permet de connaître aussi le nombre de kilomètres cumulés en montée.

POIDS: 27 g

RÉSULTAT DÉNIVELÉ (mesure de référence, 42 m): 45 m, soit 6,5 % de marge d'erreur en plus

PRIX: 53 €

DISTRIBUTEUR: Guyonneau



L'AVIS DU CYCLE: modèle à petit prix, complet et simple à utiliser. Pour la partie altimétrie, le calcul du dénivelé est assez peu précis et il est dommage qu'il n'y ait pas d'indicateur de la déclivité lui permettant d'être réellement attractif à ce niveau.

SIGMA Rox 6.0

CARACTÉRISTIQUES: Il inclut de nombreuses fonctions de base, ainsi que les fonctions cardiaques. Concernant l'altimétrie, ce modèle recense l'altitude instantanée, les dénivelés (positifs et négatifs), l'altitude maximale, et offre la possibilité d'avoir un graphique des trois derniers kilomètres.

POIDS: 38 g

RÉSULTAT DÉNIVELÉ (mesure de référence, 42 m): 44 m, soit 4,5 % de marge d'erreur en plus

PRIX: 120 €, avec ceinture cardiaque

DISTRIBUTEUR: Guyonneau



L'AVIS DU CYCLE: un modèle très complet, avec une prise en main assez simple. Réactivité assez bonne en instantané, avec une marge d'erreur moyenne. La lecture de certaines données secondaires en pédalant est parfois difficile.

CICLOSPORT CM 4.41 A

CARACTÉRISTIQUES: nombreuses fonctions de base avec, au niveau de l'altimètre: l'altitude actuelle, de départ, cumul des dénivelés, altitude maximale, pourcentage instantané de la pente. Possibilité d'ajouter la ceinture cardiaque et de cadence.

POIDS: 35 g

RÉSULTAT DÉNIVELÉ (mesure de référence, 42 m): 44 m, soit 4,5 % de marge d'erreur en plus

PRIX: 107 €

DISTRIBUTEUR: Gyro



L'AVIS DU CYCLE: son écran large et la répartition des données sur trois niveaux offrent une bonne visibilité des données. L'altimètre est plutôt réactif en mode instantané, même si la marge d'erreur tend à gonfler un peu la dénivellation totale.

POLAR CS 500 +

CARACTÉRISTIQUES: fonctions classiques de compteur, ainsi que de cardiofréquence-mètre et de cadence. Pour l'altimètre, vous trouverez le dénivelé positif/négatif, le pourcentage de la pente et la possibilité d'obtenir la courbe d'altitude via le logiciel PolarPersonalTrainer.

POIDS: 52 g

RÉSULTAT DÉNIVELÉ (mesure de référence, 42 m): 44 m, soit 4,5 % de marge d'erreur en plus

PRIX: 280 €, avec capteur de cadence

DISTRIBUTEUR: Polar France



L'AVIS DU CYCLE: la précision est dans la moyenne. Ce modèle très complet est agréable à utiliser avec son large écran et ses touches bien disposées autour de l'écran. Option intéressante, vous pouvez retrouver la courbe d'altitude après votre sortie.

PHOTOS E. VALLEE



C.B.T. ITALIA

FOR YOU



€ **2885** TTC

OBSESSION

ULTEGRA 6800 - 11 SPEED (même prix SRAM FORCE 22)

ROUES A PNEUS **NIX** FULL CARBON

cbtitalia.com - tel. +39 0171 402380



PRO SCIO Alti

CARACTÉRISTIQUES: doté de 11 fonctions usuelles de compteur, le SCIO Alti est complété par plusieurs fonctions d'altimétrie, comme l'altitude instantanée, de départ, le pourcentage de la pente instantané et moyen, le cumul de dénivélé. Il existe aussi en version compatible avec le Di2.

POIDS: 31 g

RÉSULTAT DÉNIVELÉ (mesure de référence, 42 m): 43 m, soit 2,5 % de marge d'erreur en plus

PRIX: 90 €

DISTRIBUTEUR: Shimano France



L'AVIS DU CYCLE:

précis dans le calcul de l'altitude, il est aussi réactif dans le cumul du dénivélé. Il est facile d'utilisation avec deux boutons de contrôle. L'écran, découpé en trois parties, est assez lisible, à l'exception de la ligne intermédiaire qui est un peu étroite.

SPECIALIZED SpeedZone Analog Elite

CARACTÉRISTIQUES: très compact et léger, l'appareil affiche néanmoins de nombreuses fonctions usuelles de compteur et, pour la partie altimétrie, il est pourvu d'un altimètre barométrique avec remise à zéro et affichage du pourcentage de la pente.



POIDS: 22 g

RÉSULTAT DÉNIVELÉ (mesure de référence, 42 m): 44 m, soit 4,5 % de marge d'erreur en plus

PRIX: 80 €

DISTRIBUTEUR: Specialized France

L'AVIS DU CYCLE: un compteur minimaliste par sa forme, mais dont la lecture sur trois niveaux est plutôt aisée. Calcul de l'altimétrie tout juste dans la moyenne, mais un peu trop optimiste. Les trois boutons de contrôle étant très proches, il faut être attentif lors de la manipulation.

VDO M4

CARACTÉRISTIQUES: modèle à fil très compact, avec 12 fonctions de base et un volet altimétrie qui comprend l'altitude instantanée et maximale, le pourcentage de la pente instantané/moyen et maximal, le dénivélé cumulé, la correction automatique de l'altitude lors du transport...

POIDS: 23 g

RÉSULTAT DÉNIVELÉ (mesure de référence, 42 m): 43 m, soit 2,5 % de marge d'erreur en plus

PRIX: 100 €

DISTRIBUTEUR: Royal Velo France



L'AVIS DU CYCLE: malgré sa petite taille, son ergonomie d'utilisation est bien pensée et la lecture sur quatre niveaux se fait facilement. Nombreuses fonctions, avec une bonne précision et réactivité. Petit regret: qu'il ne soit pas sans fil.

VELOMANN S1.39

CARACTÉRISTIQUES: compteur doté de 39 fonctions. Pour l'altimètre: altitude instantanée/moyenne et maxi, pourcentage instantané/moyen et maxi, calcul du dénivélé positif et négatif.

POIDS: 27 g

RÉSULTAT DÉNIVELÉ (mesure de référence, 42 m): 44 m, soit 4,5 % de marge d'erreur en plus

PRIX: 125 €

DISTRIBUTEUR: Triangle



L'AVIS DU CYCLE: modèle léger, avec un écran lisible qui permet de lire facilement toutes les informations. Calcul un peu optimiste de l'altimètre. Attention, il n'y a pas de possibilité de coupler une ceinture de cardio sur le S1.39.

VELOMANN V1.28

CARACTÉRISTIQUES: 28 fonctions qui incluent toutes celles que l'on trouve habituellement sur un compteur avec, en plus, le cardiofréquencemètre et la cadence. Côté altimétrie, il offre l'altitude instantanée et maximale, le dénivélé total, ainsi que la déclivité minimale et maximale.

POIDS: 26 g

RÉSULTAT DÉNIVELÉ (mesure de référence, 42 m): 45 m, soit 6,5 % de marge d'erreur en plus

PRIX: 140 €

DISTRIBUTEUR: Triangle



L'AVIS DU CYCLE: un compteur très complet. Il est cependant un peu trop optimiste dans le calcul de la dénivellation. Il n'a pas d'indicateur de pente instantanée. La visibilité de certaines informations secondaires sur l'écran est un peu juste également.

XLC BV-W03

CARACTÉRISTIQUES: l'appareil est pourvu de 25 fonctions et d'un écran tactile. Il comporte de nombreuses fonctions usuelles de compteur et des fonctions de cadence de pédalage. Pour l'altimétrie, il comprend l'altitude instantanée et maximale, ainsi que le dénivélé total cumulé.

POIDS: 30 g

RÉSULTAT DÉNIVELÉ (mesure de référence, 42 m): 45 m, soit 6,5 % de marge d'erreur en plus

PRIX: 85 €

DISTRIBUTEUR: Winora



L'AVIS DU CYCLE: léger et en partie tactile, ce modèle est intéressant avec son prix contenu et les fonctions (de cadence notamment) proposées. Toutefois, concernant l'altimétrie, le calibrage et la stabilité de l'altitude sont assez difficiles à obtenir. Il est trop optimiste dans ses calculs.

BODYFITPRO

AERO RACE JERSEY

Aérodynamique... un effet collatéral



Développée pour le Tinkoff – Saxo Team pour les étapes de montagne torrides du Tour de France, nous avons été surpris de constater dans la soufflerie qu'il s'agissait du maillot le plus aérodynamique jamais testé. Nous avons également été étonnés parce l'équipe l'utilisait par tous les temps, des courses classiques pluvieuses du nord à la chaleur suffocante des étapes désertiques, en raison de sa capacité de sécher en un rien de temps et de bloquer les rayons UV. Nous découvrons ainsi avoir réalisé le maillot le plus polyvalent du marché.

SPORTFUL.COM



6 MODÈLES GPS

Avec ces appareils dotés de fonctions nettement plus complètes que les modèles dépourvus de GPS, on a voulu vérifier si cette technologie permettait d'être encore plus précis dans le calcul du dénivelé.

BRYTON Rider 21 T

CARACTÉRISTIQUES: premier modèle dans la gamme Bryton, le Rider 21 T affiche de nombreuses fonctions courantes (distance, vitesse, cardiaque) et permet de retrouver la trace de son parcours ensuite, en téléchargement. Côté altimétrie, le pourcentage de la pente et le dénivelé cumulé sont inclus.

POIDS: 41 g

RÉSULTAT DÉNIVELÉ (mesure de référence, 42 m):

43 m, soit 2,5 % de marge d'erreur en plus

PRIX: 210 €, avec la ceinture cardiaque

DISTRIBUTEUR: Tecno Globe

L'AVIS DU CYCLE:

très compact, facile à paramétrer et avec une grande autonomie. Il assure l'essentiel des fonctions tout en étant assez intuitif. Côté altimétrie, il est assez précis et réactif quant à l'affichage des données. Une bonne entrée de gamme avec la technologie GPS.



BRYTON Rider 60 T

CARACTÉRISTIQUES: écran tactile de 3 pouces avec possibilité d'avoir jusqu'à 10 données sur le même écran. Toutes les fonctions de compteur (vitesse, distance...). Carte Road Explorer pour la partie navigation. Fonctions d'altimétrie: affichage de l'altitude, pourcentage de la pente, dénivelé... Possibilité d'avoir un guidage vocal par Bluetooth.

POIDS: 111 g

RÉSULTAT DÉNIVELÉ (mesure de référence, 42 m):

44 m, soit 4,5 % de marge d'erreur en plus

PRIX: 400 € (avec capteur de vitesse/cadence et ceinture cardiaque)

DISTRIBUTEUR: Tecno Globe

L'AVIS DU CYCLE: avec un grand écran couleur, la navigation est aisée à travers les différents écrans. La réactivité de ce Bryton est bonne en ce qui concerne la déclivité de la pente, même s'il n'affiche pas de décimale. Le calcul du dénivelé est, lui, un peu trop optimiste.



B'TWIN Satcount+

CARACTÉRISTIQUES: doté de toutes les fonctions du compteur (vitesse, distance, temps...), ainsi que les fonctions cardiaques et de cadence. Guidage GPS pour le suivi d'un parcours. Pour les fonctions altimétriques: affichage de l'altitude et du cumul de l'altitude.

POIDS: 77 g

RÉSULTAT DÉNIVELÉ (mesure de référence, 42 m):

44 m, soit 4,5 % de marge d'erreur en plus

PRIX: 150 €

DISTRIBUTEUR: Décathlon

L'AVIS DU CYCLE:

le prix est imbattable. Le modèle est très complet et plutôt simple à paramétrer. Concernant l'altimètre, il manque l'indicateur de pourcentage et le calcul du dénivelé est trop optimiste. Malheureusement, le design et l'ergonomie de l'écran sont d'un autre temps.



GARMIN Edge 510

CARACTÉRISTIQUES: doté d'un écran tactile couleur, l'Edge 510 affiche les données de distance, de vitesse... jusqu'à 10 paramètres sur le même écran et de nombreuses fonctions d'entraînement, plus un guidage GPS. Concernant l'altimétrie, le pourcentage instantané de la pente, l'altitude actuelle et le cumul du dénivelé s'affichent.

POIDS: 82 g

RÉSULTAT DÉNIVELÉ (mesure de référence, 42 m):

44 m, soit 4,5 % de marge d'erreur en plus

PRIX: 300 € (modèle de base sans ceinture cardiaque ni capteur de cadence)

DISTRIBUTEUR: Garmin France

L'AVIS DU CYCLE:

un produit très complet qui aurait mérité, pour ce prix, d'inclure la ceinture cardiaque. La réactivité dans la pente est très bonne concernant la déclivité, à la décimale près. Par contre, le calcul du dénivelé est un peu moins précis que celui de son grand frère, le 810.



GARMIN Edge 810

CARACTÉRISTIQUES: ce modèle haut de gamme possède les mêmes fonctions usuelles que le 510 (dont celles concernant l'altimétrie). Il se distingue par un écran plus large (2,6 pouces) et l'intégration d'un fond de carte Navteq. Il permet un suivi en temps réel grâce à l'application Garmin Connect.

POIDS: 99 g

RÉSULTAT DÉNIVELÉ (mesure de référence, 42 m):

43 m, soit 2,5 % de marge d'erreur en plus

PRIX: 450 €, avec la ceinture cardiaque

DISTRIBUTEUR: Garmin France

L'AVIS DU CYCLE: un modèle très complet, plutôt facile d'utilisation et avec un calcul de l'altimètre précis. La réactivité par rapport à la déclivité est aussi très bonne, qui plus est à la décimale près. Enfin, l'autonomie reste bonne, c'est une des meilleures par rapport à la concurrence.



LE COUP DE CŒUR LE CYCLE

MIO Cyclo 505 HC

CARACTÉRISTIQUES: écran de 3 pouces tactile et Wi-Fi intégré. Outre les informations usuelles d'un compteur, vous trouverez des fonctions de navigation, cardiaque et de cadence incluses. La fonction altimètre regroupe le calcul du dénivelé total, la pente instantanée et l'altitude.

POIDS: 130 g

RÉSULTAT DÉNIVELÉ (mesure de référence, 42 m):

42 m, soit pas de marge d'erreur en plus

PRIX: 420 €

DISTRIBUTEUR: Shimano France

L'AVIS DU CYCLE:

très précis et réactif pour calculer l'altimétrie, il l'est beaucoup moins pour indiquer le pourcentage instantané de la pente. Il est agréable à utiliser avec son large écran, mais son autonomie un peu faible (moins de 10 heures) le pénalise pour les longues sorties.





BV SPORT®
BOOSTER VEINES SPORT



www.bvsport.com



CHAUSSETTES DE RÉCUPÉRATION ACTIVE

PRORECUPElite

**UTILISÉES ET RECOMMANDÉES PAR L'ÉQUIPE CYCLISTE COFIDIS
ET LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME**





www.bikester.fr

Qualité imbattable.
Prix imbattable.

INSCRIVEZ-VOUS À NOTRE NEWSLETTER
ET RECEVEZ UN BON D'ACHAT DE 10€



VOTEC VRC Comp

n° de produit : 364727

Cadre : VOTEC 6061 Aluminium

Fourche : VOTEC Tapered Carbone

Dérailleur : Shimano 105

Selle : Ergon SR30 M black

Roues : Mavic Aksium S 25

LIVRAISON GRATUITE

Super prix

999,00 €

uvex



-40%

uvex sgl 101

Lunettes, blanc ou noir
n° de produit : 289919 / 289913

au lieu de
49,95 €*

29,99 €

SIGMA

-37%



RCP Bike Box

Valise de transport, noir
n° de produit : 292459

au lieu de
319,99 €

199,99 €

Northwave



-40%

Northwave Fighter Men

Chaussures vélo de route
n° de produit : 356194

au lieu de
99,90 €*

59,99 €

PZ RACING



-33%

PZ Racing Triathlon Clip-on

Bar end vélo triathlon
n° de produit : 357641

au lieu de
179,99 €*

119,99 €

Bioracer

Bioracer Bikester Team Set

Short et maillot, homme
n° de produit : 354320



-50%

au lieu de
139,99 €*

69,99 €

✓ Expédié le jour même

En commandant avant 16h du LUN au VEN**

✓ 20.000 produits

En stock

✓ Droit de retour 100 jours

Retour gratuit

✓ Suivez-nous sur Facebook
facebook.com/bikester

VOTEC

GIANT

TripleDeign

SIGMA

SCHWALBE

SIXSIXONE

MARZOCCHI

CRAFT

CUBE

TOPEAK

MAVIC

FOX RACING SHOX

MAXXIS

SHIMANO

ROCK SHOX

RITCHEY

SRAM

ONEAL

red

POC

cervélo

Lampagnolo

Bianchi

Tacx

EASTON

SUGOI

GIRO

fi'zi:k

BIKESTER

www.bikester.fr

* Prix de vente conseillé. Sous réserve d'erreur typographique, de modification du prix et des possibilités de livraison! Jusqu'à épuisement des stocks.
** Non valide les jours fériés dans le Bade-Württemberg, Allemagne
Internetstores GmbH, Fritz-Müller-Str. 106-108, 73730 Esslingen - Allemagne

AVEC PASCAL RIVAT,
MÉDECIN DU TOUR DE FRANCE

MAUX DE L'ALTITUDE

Les précautions d'usage en montagne

Pédaler en montagne n'est pas de tout repos pour l'organisme, en raison de la difficulté des parcours et d'un environnement spécifique. Quelques précautions s'imposent afin de vous permettre d'apprécier pleinement votre séjour en altitude.

L'été vient et avec lui l'envie d'espace grandiose et l'espoir d'exploits mémorables. Les grands cols mythiques du Tour de France sont enfin ouverts: Tourmalet, Galibier, Aspin... Que ce soit en cyclosportive ou individuellement, tous vous tentent. Vous craignez que vos cuisses ne soient pas à la hauteur, mais la défaillance n'est pas uniquement d'origine musculaire... C'est une évidence, une étape en montagne se prépare. L'avis de votre médecin est indispensable, surtout si vous souffrez de pathologies chroniques telles que l'angine de poitrine, l'hypertension ou l'asthme. Ensuite, le matériel doit être adapté. Choisir le bon développement n'est pas toujours facile et beaucoup d'entre vous sont trop optimistes ou, au contraire, trop prudents. Faites des essais avant une épreuve. Écoutez les conseils de vos amis et, surtout, écoutez votre corps. Si c'est possible, roulez tranquillement en altitude les quelques jours précédant l'ascension.

L'adaptation à l'altitude et à un taux d'oxygène plus faible nécessite quelques jours, voire plusieurs semaines selon les individus. Pendant ce temps, vous devez manger une alimentation équilibrée et légère, plutôt riche en glucides d'absorption lente. Buvez beaucoup, 1,5 litre d'eau par jour au minimum, et évitez les boissons alcoolisées. Dès une altitude moyenne (de 1 000 à 2 000 m), la consommation maximale d'oxygène commence à diminuer et les performances en sont affectées. Au-dessus de 2 000 m

L'adaptation à l'altitude et à un taux d'oxygène plus bas prend quelques jours

et à l'effort, apparaissent une hyperventilation et une augmentation du rythme cardiaque. La VO_2 max baisse avec l'altitude (-1 % tous les 100 mètres). Parmi les problèmes propres à la montagne, les maux de tête sont fréquents. Ils peuvent s'accompagner de vertiges. Boire abondamment, en particulier des boissons à base de cola diluées à l'eau, peut prévenir



Autant que possible, venez quelques jours avant une ascension pour vous « acclimater ».

LA QUESTION DU MOIS LE CYCLE

TRÈS SENSIBLE AU SOLEIL, J'UTILISE DES CRÈMES PROTECTRICES, MAIS LES POMMADES DE RÉCUPÉRATION APRÈS L'EFFORT SONT-ELLES ENCORE EFFICACES? N. Limousin

Les crèmes prémunissant des méfaits du rayonnement solaire (UVA et B) sont classées par indice de protection, de 6 (faible) à 50+ (très haut). Une enquête récente de *Que Choisir* a cependant attiré l'attention sur certains risques liés aux ingrédients entrant dans leur composition. Il existe en outre des risques d'allergie. Aussi, il paraît plus prudent de ne pas appliquer différents produits (protection solaire, puis crème de récupération) qui pourraient augmenter les effets secondaires. Mais la meilleure protection contre le soleil reste les vêtements: casquette, maillot à manches longues...

Envoyez vos questions par e-mail: le.cycle@motorpresse.fr ou rendez-vous sur le site Internet: www.lecycle.com (rubrique « Question du mois »).

ce genre d'inconvénient. Le plus souvent, l'aspirine ou le paracétamol sont peu efficaces, mais ces troubles disparaissent spontanément en regagnant la vallée. S'ils persistent, consultez un médecin.

Le sommeil est couramment perturbé en altitude. Essayez de redescendre dans la vallée, idéalement en dessous de 1 000 m, pour y dormir. On doit aussi se méfier du soleil: l'index UV augmente de 10 % tous les 1 000 m d'élévation. Une crème solaire avec un indice élevé de protection est nécessaire. Renouvelez son application régulièrement au cours de la journée. La réverbération étant fortement augmentée par la neige, une bonne paire de lunettes vous évitera la douloureuse ophtalmie des neiges. De même, le port d'une casquette est indispensable sous votre casque. Et si vous êtes sujet aux saignements de nez, pensez à prendre un peu de mèche hémostatique (Coalgan). Contre la chaleur, souvent intense dans les ascensions, il faut des vêtements adaptés. Un maillot s'ouvrant sur le thorax grâce à un zip permettra de vous rafraîchir, mais gare à la descente: enfilez alors un coupe-vent. Ces quelques instants perdus peuvent vous éviter de bien désagréables inconvénients! ●

Sébastien est malentendant



CECI N'EST PAS UN OBSTACLE
CECI N'EST PAS UN OBSTACLE

CHEZ DÉCATHLON
UN HANDICAP N'EST JAMAIS
UNE BARRIÈRE.

Vous êtes motivé(e) ?
Rejoignez-nous sur
recrutement.decathlon.fr

DECATHLON

OBJECTIF PERFORMANCE

avec notre **Nouvelle**



**Boisson ENERGIE
Progressive B.C.A.A.**



Fenieux
multi-SPORTS

www.fenieux-multisports.com

Nutrition Sportive

Boisson progressive avec B.C.A.A.

- Optimise et facilite les efforts de plus de 2 heures
- Améliore la récupération

**Testée, Mise au point et Approuvée
par nos partenaires**

**Martin FOURCADE (biathlon) 5 titres de champion du monde
Jeux Olympiques 2 médailles d'or - 2 médailles d'argent**

**RAC
D'AZUR**

**Fenieux
multi-SPORTS**

fournisseur officiel

RUN IN LYON

**Fenieux
multi-SPORTS**

fournisseur officiel



FOURNISSEUR OFFICIEL
**PRO
CYCLING
TEAM**
ASPS LA MOUSSE



Laboratoires FENIOUX Département FENIOUX MULTISPORTS

9 av. Pierre de Coubertin 36024 CHÂTEAUROUX Cedex - Tél. : 02 54 27 16 94 - Fax : 02 54 24 62 03

www.fenieux-multisports.com



AVEC ANTOINE VAYER,
NOTRE COACH

DÉVELOPPER SA PUISSANCE

Passage obligé par la montagne

Beaucoup d'entre vous déplorent leur manque de force, qui se définit comme un « défaut de puissance ». S'entraîner dans les cols est un moyen sûr de compenser cette carence.

Paradoxalement, au mot « puissance », on associe un « gros braquet ». C'est une erreur. En grim pant les cols, certains coureurs pro du Tour de France vont développer, sur des pentes à 7 % de moyenne et pendant des heures, plus de watts à environ 20 km/h avec un 36x23 (nombre de dents sur le plateau avant et sur le pignon arrière), que sur le plat lors de leur contre-la-montre à plus de 50 km/h sur un 54x11. Les lacets sont le révélateur du rapport puissance/poids, au maximum de ses possibilités. Une multitude de cycloportifs se demandent : « quelles sont mes limites, je veux savoir jusqu'où je peux aller, quoi faire pour les atteindre, comment devenir plus fort, plus puissant ? » En montagne, dès que la route s'élève à plus de 1 000 mètres d'altitude, ils apprennent tout de suite la vérité sur eux-mêmes, grimpeurs ou non grimpeurs.

POUR GAGNER DES WATTS

S'il est bien apprivoisé, ce terrain de jeu et d'entraînement qu'est la haute montagne, vraiment spécifique, se révèle être un outil de préparation à nul autre pareil. Et comme il n'est ouvert que l'été, à cause du froid et de la neige, il faut en profiter. Il existe ainsi un vrai moyen, fiable, naturel, de répondre aux velléités des pratiquants qui voudraient pouvoir pédaler plus vigoureusement. Ce dispositif assure, au travers d'une épreuve préparée ou d'un stage, d'augmenter son potentiel physique au niveau de la puissance, pour un gain conséquent en watts sur le plat, transférable au retour en « plaine ». Aller rouler en altitude constitue donc un passage presque obligé pour qui souhaite s'améliorer et trouver une solution à son manque de force et de vélocité, qu'il ne sait résoudre dans une région non montagnaise.

La puissance est maintenant un concept entré dans les mœurs. Des capteurs embarqués sont disponibles sur certains compteurs et toute personne qui s'intéresse, même de loin, au Tour de France, a entendu parler des « watts » du vainqueur par rapport à son poids. Le ratio puissance/poids en watts par kilogramme (W/kg) est une donnée largement commentée qui permet de se comparer. Dans les cols finaux des longues étapes du Tour, celui qui peut s'approcher de 6 W/kg occupe les premières places. Soit il appuie fort sur les pédales, soit il peut tourner les manivelles avec une grande vélocité, soit il trouve un équilibre entre les deux. Voici ce qu'est la puissance.

La première raison pour laquelle pédaler en montagne permet d'augmenter son propre ratio est dans la transformation physiologique. En effet, dans un dénivelé de plus de 5 %, au bout de trois minutes, le cœur bat la chamade à 80 % de son maximum. Il se cale à ce rythme, c'est-à-dire entre 150 et 180 battements par minute selon son âge. La filière énergétique utilisée pendant des heures de montée est à la limite de l'anaérobie, au « seuil » comme on dit. Le coût énergétique est extrêmement élevé et vous puisez dans certaines réserves de graisse comme jamais ou à de rares moments sur le plat. Vous bousculez votre métabolisme et, par conséquent, vous maigrissez à moyen terme. Vous perdrez du poids sans perdre de forces : votre rapport puissance/poids augmentera. Les efforts en montagne font mincir. En outre, au niveau neuromusculaire, c'est un véritable exercice de musculation que de pédaler dans les pentes pendant des heures. Vous raffermissez, modifiez, transformez certaines fibres des jambes, des bras, du dos. Bref, vous vous renforcez et musclez en permanence. Ainsi, après quelques jours, au lieu de pouvoir



Y. BLANC

Développer sa puissance << ENTRAÎNEMENT

Pédaler dans les cols et en altitude n'a pas son pareil pour augmenter la puissance.



BIKE COMPUTER
ROX 10.0 GPS

**SIMPLY
PROFESSIONAL***



www.sigma-rox.com

GPS
TRACK
NAVI

ANT+

POWER
COMPATIBLE

IAC+
ALTI
BAROMETRIC

TRAINING
DATA
ANALYSIS

DATA
SHARING

SIGMA
GERMANY

* simple et pro

développer, par exemple, 330 W pour 75 kg, (ratio 4,4 W/kg), avec la pratique et avec cet entraînement, vous pourrez développer 350 W avec 73 kg (ratio 4,8 W/kg). Vous serez plus puissant ! À votre retour en plaine, vous serez transformé (sauf si vous prenez du poids...), vous pourrez accélérer plus fort, vous aurez la possibilité de « mettre une dent en plus ». C'est mieux qu'un régime drastique chez vous et des séances dures d'interval-training sur le plat, que vous n'aurez pas le cœur à faire. C'est souvent beaucoup plus efficace. Une recette qui marche !

PRÉVOYEZ NEUF JOURS

Bien entendu, ce n'est pas avec une seule sortie, une seule épreuve, que ces transformations s'opéreront. Il n'y a pas de miracle ! Il faut une « adaptation-accommodation-assimilation », qui se fait en trois temps (trois fois trois jours), grâce à la répétition des montées de cols gérées de manière différente au niveau des intensités et des braquets. Aussi, nous vous conseillons

(voir programme ci-dessous) de rester à la montagne neuf jours (d'un samedi au dimanche de la semaine suivante). L'idéal est de ponctuer votre « stage » par une épreuve ou une dernière sortie longue et difficile. Une sorte de cerise sur le gâteau qui a aussi valeur de test. Il convient d'être logé à un endroit qui vous permette d'avoir une grande gamme de cols possibles à escalader autour de ce « camp de base ». Il peut être situé soit dans une vallée ou, mieux (mais plus difficile à trouver), à plus de 1 500 mètres, pour bénéficier un peu des avantages de l'altitude par une adaptation au phénomène de raréfaction de l'oxygène.

À l'issue du stage, de retour chez vous, une récupération d'au moins trois jours est nécessaire, presque passive. Vous devriez ensuite constater tous les bienfaits qu'il vous a procurés. Que ce soit sur vos parcours habituels ou tests, avec vos compagnons de route, vous devriez être significativement plus puissant. Vous aurez les watts et pourrez « mettre les gaz » !

> 9 jours à la montagne : demandez le programme !

| STAGE | HEURES DE SELLE | NOMBRE D'ASCENSIONS | CONTENU DES SÉANCES |
|------------------------------|---|-------------------------------|---|
| JOURNÉE 1 Samedi | 2h30 | 1 col | Vous êtes arrivé tard la veille... Ne montez qu'un seul col d'une heure environ, vraiment tranquillement, avec de petits braquets, comme vous pouvez. |
| JOURNÉE 2 Dimanche | 3h30 (ou plus) | 2 cols | Les cols font une heure au maximum. Pour le premier, forcez-vous à être très vélocé et à le monter assis. Le second avec « un peu » de braquet, alternez les positions en danseuse et assis. |
| JOURNÉE 3 Lundi | 4h30 | 2 cols | Prévoyez un deuxième col très long et dur. Le premier se monte assis avec vélocité, le second, comme vous pouvez, mais à une fréquence cardiaque stable du pied au sommet. |
| JOURNÉE 4 Mardi | 4 heures | 2 fois 1 col | Le col fait une heure environ. Vous l'escaladez deux fois pour prendre des repères. Vous montez une première fois avec un coup de pédale souple, une seconde fois avec du braquet. Comparez vos sensations. |
| JOURNÉE 5 Mercredi | 2h15 | 1 col | Le col est long et dur. Vous le montez « sans effort » musculaire avec des petits braquets, même à faible vitesse. Vous tournez les jambes. |
| JOURNÉE 6 Jeudi | 5 heures | 3 cols | L'idéal est, aux mêmes horaires que l'épreuve où vous êtes inscrit, de reconnaître une partie du parcours ou bien d'en réaliser un autre similaire en dureté. Tout à votre main, au seuil. |
| JOURNÉE 7 Vendredi | REPOS (2 jours avant épreuve) | | Repos complet. Petite marche à pied, faites une sieste dans l'après-midi, buvez beaucoup. Préparez l'intendance pour l'épreuve à venir et étudiez-en le parcours. |
| JOURNÉE 8 Samedi | 2 heures | 1 col | Après échauffement, réalisez 45 minutes d'ascension à une allure rapide. Vous devriez commencer à sentir les watts. Faites encore une sieste et grosse pasta-party le soir ! |
| JOURNÉE 9 Dimanche | 7 heures ou plus | Suivant le profil du parcours | ÉPREUVE. Vous avez tout prévu, mais attention à la gestion : démarrez piano, puis lâchez-vous progressivement. Donnez tout uniquement dans le dernier col. |

LES 10 PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Rappelons les principales réserves pour aborder la montagne et ce stage de manière sereine.

- 1 Braquet :** il est hors de question d'avoir les yeux plus gros que le ventre. Le pédalier compact (50/36 ou 50/34) ou les triples plateaux avec du braquet « de secours », en cas de défaillance, sont indispensables.
- 2 Position :** ne changez pas votre position. Vous aurez des courbatures inhabituelles, c'est normal. Côté matériel, vérifiez les freins et les serrages. Si vous voulez vous faire plaisir, installez des roues légères.
- 3 Tenue vestimentaire :** les tenues actuelles permettent d'enfiler ou de se défaire d'un coupe-vent, des manchettes et des jambières en un rien de temps en haut des cols.
- 4 Soleil :** la crème haute protection est essentielle sur toutes les parties exposées : mollets, cuisses, nuque, bras. La casquette sous le casque et les lunettes teintées ne sont pas de trop, au cas où.
- 5 Bidons :** deux porte-bidons avec bidons de 75 cl, un d'eau, un de boisson diététique. Vous suerez beaucoup par moments. Déshydratation = danger et contre-performance. Arrosez-vous !
- 6 Alimentation :** règle n° 1, que ce que vous aimez ; n° 2, pas trop sucré au départ (mini-sandwichs, bananes) ; n° 3, les gels seulement à la fin ou en cas de défaillance ; n° 4, pas de sirop dans les bidons.
- 7 Ravitaillement :** ne jamais rater un ravito, qu'il soit hydrique ou solide. Gare aux fringales ! Faites-vous suivre ou arrêtez-vous en haut des cols ou dès que vous la sentez venir pour vous ravitailler.
- 8 Parcours :** un col de 10 km à fort pourcentage représente une heure d'effort. Dans les descentes, vous ne compenserez pas la moyenne. Soyez modeste dans le choix de vos séances pour ne pas arriver tard.
- 9 Gestion :** c'est le point névralgique qui déterminera le côté positif de votre séjour. L'humilité et la spécificité des sorties seront déterminantes. En montagne, vous souffrirez.
- 10 Récupération :** profitez du cadre dépaysant sans souci de la performance. Les arrêts café et ravitaillement sont non seulement agréables, mais parfois salvateurs au cours d'une sortie.



COMMENT APPRENDRE À VAINCRE SON INHIBITION DANS LES DESCENTES DE COL ?

M. Bruet, Paray-le Monial (71)

La peur quand on prend de la vitesse ne se commande pas, mais elle peut se contrôler en apprenant la technique. Déjà prudemment, vous devez vous habituer, avec des freins sûrs, à décélérer avant les courbes, à faire des trajectoires extérieurs-intérieurs-extérieurs. Le VTT, dans les descentes en dévers, est un moyen original pour travailler cela avant d'aller en montagne. Ensuite, il faut se faire confiance dans le milieu montagnard, en suivant à distance des partenaires plus aguerris qui vous serviront de poissons pilotes. C'est un apprentissage qui se fait par expérimentation et en confiance.

Envoyez vos questions par e-mail : le.cycle@motorpresse.fr ou rendez-vous sur le site Internet : www.lecycle.com (rubrique « Question du mois »).

CRISTAL
BIKES

**ROULEZ AVEC
VOTRE ÉQUIPE
FAVORITE !**

Maillot FDJ 2014

59,90€



Maillot Movistar 2014

~~69,99€~~ **64€**

Maillot AG2R 2014

59,90€



~~1999€~~ **1899€**

FUJI Altamira NetApp-Endura
Team Edition 2014

**/ Une équipe à votre service / Prix canons /
/ Large choix / Expédition rapide /**

FOURNISSEUR OFFICIEL
**PRO
CYCLING
TEAM**
AG2R LA MONDIALE

FOURNISSEUR OFFICIEL DU TEAM
AG2R LA MONDIALE

DONNÉES
IGN



bryton

RIDER 60

SUIVEZ LA VOIX DU FUTUR



Rider 60

BIQ6E60

Ecran tactile 3"

Carte Navteq, Cartes IGN en option,
Compatible ANT+,
Gestion des tracés et entraînements
sur brytonsport.com

TECNO GLOBE



RIDER 60 Le 1^{er} GPS vélo à guidage vocal.

La haute technologie pour le deux-roues
www.tecnoglobe.com

AVEC DAMIEN GALTIER,
DIÉTÉTICIEN



PLAN DIÉT' SUR UNE SEMAINE

Pour maigrir vite et bien

Avec les beaux jours de l'été, rien ne vaut une petite semaine de diététique « légère » pour perdre les deux petits kilos superflus, avant que ceux-ci ne s'installent pour de bon. Un plan diététique tout à fait réalisable.

Pour se débarrasser de vos quelques grammes en trop, il suffit bien souvent d'un peu de rigueur sur une très courte période, afin d'éviter des frustrations trop longues. Une semaine ne devrait donc pas représenter le bout du monde, surtout sur ces petits bourrelets qui sont dus à quelques « réserves » accumulées lors du dernier hiver.

OBJECTIF DIÉTÉTIQUE

Votre alimentation durant cette semaine devra être riche en fibres et en sels minéraux, en apportant beaucoup de légumes verts et de fruits, afin d'amorcer une chute de poids qui soit également dépurative : on draine le corps des déchets et des toxines qu'il a pu emmagasiner, en rendant par là même la perte de poids plus saine. Pendant ce plan diététique, il est impératif de respecter les principes d'une alimentation équilibrée, c'est-à-dire de manger de tout sans excès. Mais pour être sûr de maigrir, vous devez sélectionner les « sucres » de votre alimentation. Mettez uniquement sur ceux qui sont naturellement présents dans les produits tels que les fruits, légumes, céréales, féculents... et non sur ceux qui sont issus de l'industrie ou qui ne présentent pas un besoin nutritionnel (confiseries, sucreries, sodas, glaces...). Ces derniers sont dépourvus de vitamines, de sels minéraux et d'oligo-éléments. Attention également aux boissons et aux barres énergétiques. Vous n'avez en effet guère besoin de compléments durant cette semaine si la variété alimentaire est suffisamment assurée. Il est également primordial de boire environ un litre et demi d'eau réparti sur toute la journée, voire plus les jours d'entraînement. L'eau ne fait pas maigrir, mais elle aide à le faire bien en éliminant les toxines accumulées dans nos cellules, qui se « vident » tout en luttant contre la déshydratation. Il faut aussi manger assis et lentement pour éviter les ballonnements et pour être rassasié plus facilement. Il ne faut pas



Un régime d'une semaine vous aidera à atteindre votre poids de forme.

non plus négliger les protéines de vos repas afin de nourrir votre tissu musculaire et donc votre tonus durant l'effort. Vous devez en assurer un apport convenable, soit environ 1 ou 2 g par kilo de poids corporel, notamment celles qui sont dites « maigres » : viandes blanches, poissons, jambon dégraissé et découenné, volailles...

LA BONNE RÉPARTITION

Petit déjeuner

- ✓ 1 boisson (café léger, thé, cacao maigre, infusion...);
- ✓ 1 gros morceau de pain complet (de 80 à 100 g environ) avec éventuellement un peu de beurre (pas plus de 15 g) OU de 50 à 60 g de céréales de petit déjeuner peu sucrées (muesli, flocons d'avoine...) dans un peu de lait (de vache, de soja, d'amande...);
- ✓ 1 grosse coupelle de compote de fruits sans sucre ajouté;
- ✓ 1 fruit frais.

Matinée

- ✓ 1 grande infusion sans sucre à base d'orthosiphon, de reine-des-prés, de queues de cerises, de thé vert...

Déjeuner

- ✓ 1 entrée réalisée avec un peu de féculents (riz, semoule, pommes de terre...) et beaucoup de crudités (tomates, carottes, concombre, poivron, laitue, soja...), le tout assaisonné avec une sauce allégée, soit du commerce, soit faite maison avec 1 cuil. d'huile d'olive, 1 cuil. de vinaigre ou de jus de citron, 1 cuil. de bouillon de légumes, 1 demi-cuillère de moutarde, échalotes, sel, poivre, persil...
- ✓ 1 part de 100 à 150 g de viande maigre (poulet, rumsteck...), cuite au four, dans une poêle antiadhésive ou dans une cocotte, avec ail, oignons, olives et tomates pelées mijotés sans huile mais avec un peu d'eau;
- ✓ 1 grande assiette de légumes verts cuits à la vapeur ou à l'eau, dans une poêle antiadhésive ou dans la cocotte avec la viande, sans graisses...
- ✓ 1 fruit frais;
- ✓ 1 morceau de pain complet, de seigle ou aux graines de céréales.

Collation

- ✓ 1 fruit frais;
- ✓ 1 laitage nature, type yaourt;
- ✓ 1 infusion sans sucre.

DEUX EXEMPLES DE MENUS

| | PETIT DÉJEUNER | DÉJEUNER | GOÛTER | DÎNER |
|--------|--|--|---|---|
| MENU 1 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 bol de café ■ 2 petites tartines beurrées avec un peu de compote sans sucre ajouté ■ 1 jus d'oranges maison | <ul style="list-style-type: none"> ■ Salade de concombre et un peu de boulgour, sauce yaourt et menthe fraîche ■ Paupiette de dinde farcie aux épinards poêlés avec oignon, ail, 1 cuil. à soupe de crème fraîche allégée, muscade, poivre et sel ■ 1 bol de fraises nature ■ 1 morceau (50 g) de pain complet ou aux céréales | <ul style="list-style-type: none"> ■ 2 petits-suisse à 20 %, sans sucre ■ 1 part de melon ■ 1 tisane | <ul style="list-style-type: none"> ■ Potage de légumes aux vermicelles ■ Omelette de 2 œufs aux fines herbes cuite dans une poêle antiadhésive ■ Ratatouille de légumes (éventuellement en boîte ou surgelée) et un peu de riz basmati ■ 1 yaourt sans sucre ■ 1 petit morceau de pain complet |
| MENU 2 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 bol de thé édulcoré à l'aspartame ■ 1 bol de lait mélangé avec du muesli ■ 1 pomme fraîche découpée en lamelles dans le muesli | <ul style="list-style-type: none"> ■ Salade de lentilles froides et carottes râpées, sauce vinaigrette allégée ■ 1 brochette de poulet à la moutarde ■ 1 assiette de tomates cuites au four, aillées et persillées ■ 1 part d'ananas frais ■ 1 morceau (50 g) de pain complet ou aux céréales | <ul style="list-style-type: none"> ■ 2 ou 3 prunes ■ 1 fromage blanc sans sucre ou édulcoré ■ 1 infusion | <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 soupe de légumes ■ 1 part de cassolette au cabillaud (pour 4 personnes, faites revenir 100 g de champignons de Paris, 1 verre de vin blanc sec, le jus d'un citron, quelques crevettes décortiquées, des moules en conserve, du sel et du poivre, puis nappez-en le poisson avant de cuire 20 min au four) ■ 1 yaourt nature ■ 1 petit morceau de pain complet |

Dîner

- ✓ 1 grand bol de soupe (même avec les beaux jours, rien ne vaut une soupe pour caler, hydrater, minéraliser et rassasier l'organisme);
- ✓ 1 petite assiette composée à parts égales de légumes verts et de féculents (légumes secs, pâtes, riz complet...);
- ✓ 1 petite part de poisson, fruits de mer ou crustacés (crevettes, moules, crabe...) ou bien 1 ou 2 tranches de jambon maigre, 2 œufs durs ou 100 g de viande blanche;
- ✓ 1 bol de laitage type yaourt ou fromage blanc de 0 à 20 %, sans sucre (éventuellement édulcoré ou avec une compote sans sucre ajouté);
- ✓ 1 petit morceau de pain complet (30 g environ).

Avant le coucher

- ✓ 1 tisane sans sucre.

ET APRÈS?

Le régime étant strict, et surtout s'il est couplé à un plan d'entraînement assez dur, mieux vaut ne pas faire durer les restrictions plus d'une semaine. Mais pour éviter l'effet « Yo-Yo », réintroduisez progressivement (tous les deux jours) les aliments écartés, à un rythme d'un seul à la fois. Par exemple, commencez par un peu plus de féculents (notamment le midi, en plat principal), puis des céréales (au goûter), des laitages non écrémés (en fin de repas), un peu plus de matière grasse (surtout les huiles comme celles d'olive ou de colza), un repas du soir plus équilibré et enfin du fromage une fois par jour. ◉

LA QUESTION DU MOIS LE CYCLE

LE PAIN COMPLET FAVORISE-T-IL PLUS LA PRISE DE POIDS QUE LES AUTRES PAINS? E. Sannier

Les spécialistes sont unanimes: le pain ne fait pas grossir, sauf si vous en consommez des quantités phénoménales. Le pain ne présente aucun danger en soi, sauf à en manger en trop grande quantité (plus d'une baguette par jour). Ce sont les accompagnements choisis qu'il faudrait plutôt dénoncer: charcuteries, sauces, excès de fromage... Le pain permet même de rassasier convenablement et d'éviter les fringales entre les repas. Et plus il est « complet », c'est-à-dire riche en fibres, moins il contient de calories. Ainsi, 100 g de baguette apportent environ 270 kcal alors que le pain complet en apporte 245. Enfn, il possède un index glycémique intéressant, car ses fibres ralentissent l'assimilation des sucres, ce qui provoque moins de sécrétion d'insuline. Bref, n'hésitez pas à consommer du pain complet à la place du pain blanc!

Envoyez vos questions par e-mail: le.cycle@motorpresse.fr ou rendez-vous sur le site Internet: www.lecycle.com (rubrique « Question du mois »).

OFFRE SPÉCIALE D'ABONNEMENT !



valeur : 62,40 €

1 AN (12 N°)
**+ LE LOT DE 2 SACS
A ROUES LE CYCLE**

59 €
SEULEMENT
AU LIEU DE 92,40 €*
*Prix de vente au numéro.

PLUS DE
35 %
DE RÉDUCTION



Photos non contractuelles

valeur : 30 €

BULLETIN D'ABONNEMENT à retourner, complété et accompagné de votre règlement à :
LE CYCLE - Service Abonnements 17 Route des Boulangers - 78926 Yvelines Cedex 9

Oui, je profite de votre offre et je m'abonne pour 1 an (12n°) au magazine Le Cycle + le lot de 2 sacs à roues Le Cycle au prix de 59 € au lieu de 92,40 €* soit plus de 35 % de réduction.

J'ai bien noté que je recevrai mon lot de sacs à roues dans un délai maximum de 4 semaines à compter de la date de réception de mon règlement.

Je choisis de régler par :

- Chèque bancaire à l'ordre de Motor Presse France
 Carte bancaire (Visa, Eurocard, Mastercard)

N° _____

Date de validité _____

Signature :

Mes coordonnées :

A14449 - NC12P42

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal : _____ Ville :

E-mail :

- Cochez cette case pour être informé des offres commerciales du Cycle
 Cochez cette case pour être informé des offres commerciales de ses partenaires.

* Prix de vente au numéro.
Offre valable jusqu'au 31/10/2014, réservée à la France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Tarifs étrangers nous consulter svp au 00 33 1 55 56 70 52. Conformément à la loi Informatique et Liberté du 6/01/1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres sociétés. Si vous ne le souhaitez pas, il vous suffit de nous l'écrire en indiquant vos coordonnées. Vous pouvez acquérir séparément les 12 n° du Cycle au prix de 62,40 € et le lot de 2 sacs à roues Le Cycle au prix de 30 € (+ 5 € de participation aux frais d'envoi). Photos non contractuelles

136



138



140



142



148



RÉGIONS

SOMMAIRE

- P. 136 ÎLE-DE-FRANCE**
La Vélostar 91
- P. 136 PICARDIE**
Les pompiers roulent pour l'ELA
- P. 138 NORD-PAS-DE-CALAIS**
Magicrème
- P. 138 BELGIQUE**
La Flèche Vélocio
- P. 140 NORMANDIE**
La Flèche normande
- P. 140 BRETAGNE**
Un magasin de cycles à Saint-Malo
- P. 142 PAYS DE LA LOIRE**
Saint-Vincent Lucé Bercé cycliste
Les Cyclos-Randonneurs-Loire-Océan
- P. 144 CENTRE**
La Pierre Jodet
- P. 144 BOURGOGNE**
La Bourgogne Cyclo
- P. 146 LORRAINE**
La Route verte
- P. 146 CHAMPAGNE-ARDENNE**
Les Brevets des Monts d'Ardenne
- P. 148 ALSACE**
Randonnée des étapes vosgiennes
du Tour 2014
- P. 148 FRANCHE-COMTÉ**
Diagonale du Doubs 2014
- P. 150 AUVERGNE**
76^e Semaine fédérale de cyclotourisme
- P. 150 LIMOUSIN**
La Gaillarde de Carvalho
- P. 152 AQUITAINE**
L'Oloronaise Souvenir Bernard Bécaas
- P. 152 POITOU-CHARENTES**
La Bernard Bourreau
- P. 154 DAUPHINÉ-SAVOIE**
Les deux Challenges Vercors
- P. 154 RHÔNE-ALPES**
The Sun Trip
- P. 156 LANGUEDOC-ROUSSILLON**
IV Marcha Sportful
- P. 156 MIDI-PYRÉNÉES**
L'Octogonale Aveyron
- P. 158 PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR**
La Provençale Sainte-Victoire
- P. 158 CORSE**
Les détenus corses font du vélo

150



154



154



156



158



MICHEL GOIMBERT

NOS CORRESPONDANTS:

> **Ile-de-France:** Frédéric Pondevie, « Le Cycle », 12, rue Rouget-de-Lisle, 92442 Issy-les-Moulineaux. Tél.: 01 41 33 37 25.

> **Picardie:** Raphaël Nappey, 1, allée des Primevères, 80800 Vecquemont.

ÎLE-DE-FRANCE > LA VÉLOSTAR 91

Cyclospor

Un final arrosé!

Marcoussis (Essonne) – La 5^e édition de la Vélostar 91 fut encore un beau succès, malgré une météo capricieuse qui vira à la pluie à la fin de la matinée, mais sans réussir à doucher la bonne humeur générale!

Organisée chaque année le 1^{er} mai, la Vélostar s'est élancée, comme en 2013, depuis le joli parc des Célestins de Marcoussis. Malgré un temps gris et frais au départ, près

de 750 cyclistes se sont engagés sur les deux circuits de 151 et 95 km concoctés par Éric Ramos et son équipe d'organisation. En tête de peloton, on retrouvait les deux pros, Yoann Offredo (FDJ.fr) et

Stéphane Rossetto (BigMat-Auber 93). Si les plus rapides du petit circuit ont échappé à la pluie qui s'était mise à tomber dru sur le coup de midi, tous les participants du grand parcours se sont fait « rincer » pendant près de deux heures, avant d'en terminer en haut de la côte de l'Escargot. « C'est la première fois que la pluie s'invitait sur notre organisation et les concurrents ont eu du courage pour finir », déclare Éric Ramos. Mais les motifs de satisfaction sont nombreux. « On est heureux de voir que le nombre d'étrangers qui viennent rouler sur nos routes est en progression. C'est d'ailleurs un Belge qui l'emporte sur le grand parcours. On est aussi contents de l'effort mis pour la sécurité, avec 130 postes de signaleurs disséminés sur le circuit », poursuit l'organisateur. Les concurrents ont même apprécié



Sous la pluie, « les concurrents ont eu du courage pour finir », déclare Éric Ramos.



ÎLE-DE-FRANCE

> Résultats de la Vélostar 91
Circuit de 151 km (305 classés):

1- Anthony Spyschaert en 4h 17 min 52s; 2- Jérémie Raussin à 48 s; 3- Mickaël Plantureux à 49 s.

Circuit de 95 km (289 classés):

1- Alexis Taberner en 2h 36 min 30s; 2- Stéphane Bourret à 1 s; 3- Sébastien Lebas à 3 s.

le repas original proposé pour changer des sempiternelles pâtes. « Là, c'était saucisse-frites-bière, dans une ambiance de kermesse belge. On avait un peu peur que certains n'apprécient pas, mais finalement, tout le monde était content de cette initiative! »

La journée s'est déroulée sous les yeux attentifs de Sophie Anquetil, la fille de Jacques, venue voir comment se déroulait une cyclosporive. Car le 21 septembre, c'est dans son fief, à Rambouillet (78), que se déroulera la renaissance de la Jacques Anquetil, pour un retour qui s'annonce prometteur. F.P.

PICARDIE > DE NAMUR À SAINT-MALO

Défi

Les pompiers roulent pour ELA

Compiègne (Oise) – Des pompiers belges et bretons, cyclistes débutants comme aguerris, ont traversé la région au profit de l'Association européenne contre les leucodystrophies (ELA). Cinq jours pour réaliser 760 km.

Pour la bonne cause (récolter des fonds pour l'association ELA), une cinquantaine de pompiers namurois et malouins ont parcouru, fin mai, les 760 km séparant leurs casernes belges et bretonnes. Un périple de cinq jours qui a notamment traversé la Picardie, avec une soirée-étape à Compiègne. En provenance de Charleville, via Hirson dans l'Aisne, les pompiers-cyclistes et leur caravane d'accompagnateurs ont été accueillis au centre de secours compiégnois par leurs collègues avec le traditionnel échange de souvenirs. Leur traversée de l'Oise aura été une des plus dures journées, avec 180 km sous la pluie, marquée

par quelques chutes et par 27 crevaisons! La nuit passée à la Maison de la chasse leur aura permis de récupérer des forces et de faire sécher leur équipement détrempé. Tous sont cependant arrivés à bon port et ensemble. Ce n'était pas évident au départ, puisque le voyage réunissait cyclos aguerris et débutants: « Pour avancer à cette allure, 150 à 200 km par jour, ils se sont entraînés tous les jours pendant quatre mois », résume Pierre Hamon, un des organisateurs malouins du périple. Mais certains n'étaient pas de grands cyclistes avant le départ. » Beaucoup le seront devenus en une semaine de formation accélérée! R.N.



Ces pompiers-cyclistes « se sont entraînés tous les jours pendant quatre mois ».



Alltricks.com

Tout l'univers du vélo en 1 Clic



FANTASTIQUE

«Très bon site, le paradis du vélo, commande et délai de livraison respectés, site internet très complet, facilité de paiement etc...»

B.*




Ce site est super!!!!!!

«Très professionnel, expédition rapide, emballage parfait, je recommande vivement ce site à tous les passionnés de vélo, que du +++ merci Alltricks.»

Serge*

Plus de 150 000 produits parmi 350 marques... 

*Avis clients authentiques déposés sur [Trustpilot.fr](https://www.trustpilot.fr), note globale :  Excellent basé sur 20182 avis.

Alltricks s'engage sur :



STOCK EN
TEMPS RÉEL



PAIEMENTS
SÉCURISÉS



LIVRAISON
ÉCLAIR



PORT OFFERT
À PARTIR DE 30€



CENTRES DE
MONTAGE

4X

PAIEMENT EN 3 OU
4X SANS FRAIS



Qui sommes nous?



www.Alltricks.com

NOS CORRESPONDANTS:

> Nord-Pas-de-Calais, Belgique: Denis Vanderbrugge, 42, avenue Vert-Bois, B-7500 Tournai.

E-mail: denis-vdb@skynet.be.

NORD-PAS-DE-CALAIS > MAGICRÈME

Club

Dans la roue de Ghislain Lambert

Quesnoy-sur-Deûle (Nord) – Treize cyclotouristes nordistes ont décidé de rendre hommage à une référence du 7^e art en roulant sous les couleurs de l'équipe Magicrème.

Treize ans après sa sortie dans les salles, *Le Vélo de Ghislain Lambert* n'a pas fini de faire rire. Dans le monde cycliste, le film de Philippe Harel est perçu comme une référence. Si bien que certains n'hésitent pas à faire revivre l'antihéros du peloton cycliste en endossant les couleurs de Magicrème. Près de Comines, à quelques encablures de la frontière belge, ils sont treize à jouer les Benoît Poelvoorde chaque week-end. L'idée de mettre sur pied une équipe Magicrème a germé dans la tête de Francis Provo fin 2012. « On est quelques-uns à avoir joué comme figurants dans le film. Lors d'un repas entre amis, on s'est dit qu'il serait sympa de monter une équipe qui ferait référence au long-métrage dans lequel nous avons joué. Début 2013, nous étions en selle avec les maillots ! » Avec leur tenue blanc et bleu ciel



Les « Magicrème » du Nord ne passent pas inaperçus.

estampillée « Magicrème », les cyclotouristes nordistes se plaisent à participer aux randonnées flamandaises, où ils ne passent évidemment pas inaperçus. « Après le Tour des Flandres cyclotouriste, on a été interviewés par la télévision flamande VRT,

s'amuse Francis Provo. Lorsqu'on roule, les gens nous saluent et viennent nous parler. On sent que le maillot leur évoque de la sympathie. »

Si les Nordistes sont vite repérés, c'est aussi parce qu'ils ne font pas les choses à moitié. Outre les maillots, ils ont aussi décoré deux véhicules suiveurs. « Quand les voitures nous suivent, on passe vraiment pour une équipe cycliste, dit Francis en souriant. Ce qui serait comique, c'est qu'on puisse un jour customiser une vieille Citroën 404. On respecterait alors parfaitement les codes du film. »

Grâce au Cycle, Francis Provo a appris que son équipe n'était pas la seule à rouler sous les couleurs de Magicrème. « J'ai lu dans un précédent numéro du magazine qu'il existait d'autres "Magicrème" en Savoie. Ce qui serait sympa, c'est qu'on puisse un jour se rencontrer. » L'invitation est lancée. D.V.

BELGIQUE > LA FLÈCHE VÉLOCIO

Randonnée

Une Flèche à la belge

Lier – Pour la première fois, une Flèche Vélocio était organisée en Belgique, au printemps dernier. Deux équipes wallonnes sont parties séparément, puis se sont rejointes pour finir la route ensemble.

Une Flèche Vélocio, traditionnellement, s'organise à Pâques et en Provence. Chapeauté par l'Audax Club parisien, elle rend hommage à Paul de Vivie, alias Vélocio, figure emblématique du cyclotourisme français qui est à l'origine des Diagonales. Son principe est simple: accomplir un minimum de 360 km en équipe dans un délai de vingt-quatre heures. Le tout dans un esprit de camaraderie et de convivialité.

Pour toucher d'autres publics, plus éloignés de la Provence, la Flèche Vélocio s'est internationalisée avec le temps. C'est ainsi que, lors du dernier week-end pascal, une première belge était organisée par Randonneurs.be. Deux équipes wallonnes y ont pris part, l'une au départ de Tournai, l'autre d'Antoing. Randonneur des Audax de Tournai, Daniel Cauchie a motivé les cyclos du Hainaut occidental pour qu'ils se joignent à l'aventure: « C'était l'occasion de se voir en dehors des

traditionnels Brevets des randonneurs mondiaux où nous roulons régulièrement », explique-t-il.

Après des départs distincts, les deux équipes ont convergé vers Barry pour faire route ensemble: « C'est le règlement de la Flèche qui veut cela, reprend Daniel Cauchie. Il ne peut y avoir que cinq membres par équipe. Pour contourner le problème, nous avons organisé deux départs avant de nous rejoindre un peu plus loin sur le parcours. » Daniel a dessiné une boucle de près de 400 km épousant la dorsale wallonne, avant de remonter vers Lier, lieu de rendez-vous pour toutes les équipes participantes. « Il est clair que nous n'avions pas choisi la facilité. Mais comme les dix autres équipes flamandes, néerlandaises et allemandes faisaient route au nord, je voulais que les représentants wallons

passent par le sud de la Belgique, histoire de mettre en lumière cette partie du pays. »

Emmené par Éric Desmette et sa chienne Zara, le groupe est quand même arrivé à bon port samedi midi, après vingt-quatre heures sur le vélo. Une belle performance, qui fut clôturée par un repas réunissant les 12 équipes. « L'an prochain, la Flèche Vélocio se fera aux Pays-Bas, indique Daniel Cauchie. Nous étudions la possibilité de l'organiser à Tournai en 2016. » D.V.



Les deux équipes wallonnes sur le Vélocio.



Anthony MALDONADO,
(Club AVCA DN1)

"Je cours avec les
tenues MADEWIS, l'ap-
proche notamment la
coupe du maillot aérod-
ynamique, celle-ci est
très légère et agréable
à porter."

www.madewis-cyclisme.com

**POUR L'ACHAT D'UN ENSEMBLE
MAILLOT+GOUSSARD
COFFRETON 2014
RECEVEZ GRATUITEMENT
UNE PAIRE DE LUNETTES**

collection
super pro 4

... rejoignez-nos fans sur !
www.facebook.com/GroupeMADEWIS



POUR LE COUREUR

collection
spéciale
femme

POUR LES CLUBS



Renaud PIOLINE,
(Club AVCA DN1)

"J'aime beaucoup le design
des tenues MADEWIS, mais
aussi le choix des couleurs et
la qualité des tissus."

collection
super team

collection
super club

Mathieu DELASOZIERE,
(Club AVCA DN1)

"J'apprécie chez MADEWIS le
peau qui est confortable et qui
me permet d'entretenir les
soudes."

**MADEWIS, RESTAURANTE
ET CRÉATEUR DE LA BIOUTIQUE**
boutique-avcalk.com

"Nous avons fait le choix de quit-
ter un fournisseur qui était notre par-
tenaire depuis 12 ans, pour travailler
avec la marque MADEWIS. La qua-
rité de l'équipement chez nous est
primordiale pour véhiculer notre
image et obtenir les meilleurs résul-
tats de nos coureurs. MADEWIS
nous a séduit par son projet d'ac-
compagnement des clubs. Nous
sommes ravis de ce partenariat car
nous avons des produits d'excellen-
te qualité, avec des propositions
de design qui ont dynamisé notre
image et les ventes de nos produits."

- Jean-michel Bourpoin
(Manager AVC AUX)

"Nous travaillons depuis 2 ans
avec la marque MADEWIS, une
marque française qui nous apporte
au quotidien des idées, des innova-
tions et un service assez complet
puisque nous proposons nos tenues
cyclistes mais aussi du sportswear,
des gadgets publicitaires, de la
bagagerie... On a vu la marque évo-
luer rapidement en 2 ans et nous
sommes pleinement satisfaits de
cette relation. La société est
Française, c'est pratique et de plus
elle a son job de création intégré
qui nous propose une vraie dyna-
mique au niveau design."

- Stéphane Foucher -
(Dir. Sport/Gestion Châteaufort)



notre boutique eCommerce pour le coureur : www.madewis-cyclisme.com
en savoir plus sur le Groupe MADEWIS pour les clubs : www.groupe-madewis.com

MADEWIS - 577 Chemin des roseaux - Lieu-dit les Cayols - 13320 BOUG-BEL-AIR France - Tél : 04 42 90 46 60 - Fax : 04 42 90 69 25 - Mail : marketing@madewis.com

NOS CORRESPONDANTS:

> Normandie: David Allais, 23, rue René-Lothon, 27110 Épégard. Tél.: 06 22 18 71 04.

> Bretagne: Éric Le Balch, 14, rue Henri-Barbusse, 29600 Saint-Martin-des-Champs. Tél.: 02 98 15 19 25.

NORMANDIE > LA FLÈCHE NORMANDE

CycloSPORT

Une participation proche des records

Cabourg (Calvados) – Pour sa 15^e édition, la Flèche normande a réuni près de 600 participants, dont 491 sur les cycloSPORTIVES. Une épreuve phare qui devrait connaître quelques changements.

Bien installée dans le calendrier des cycloSPORTIVES de la région, la Flèche normande a frôlé les records cette année, avec 301 partants sur le 150 km et 190 sur les 85 km de la Fléchette. « Nous sommes proches du record

et on note un attrait de plus en plus fort pour les moyennes distances comme le 85 km », se félicite Michel Le Gendre, organisateur de l'épreuve depuis sa création, il y a quinze ans. Pour l'édition disputée le dimanche 27 avril, il n'y avait pas de changement notable, mais c'était sans doute la dernière à avoir lieu au printemps. « En avril, la météo est très incertaine. Nous allons donc sûrement revenir au mois de septembre, comme c'était le cas il y a quelques années », annonce Michel Le Gendre.

Cela ne devrait rien retirer à cette épreuve, qui servait cette année de support à la 1^{re} manche du Trophée national Ufolep et qui a attiré des participants de tout l'ouest de la France, mais aussi des Britanniques, Belges et Suisses.

« Nous notons un intérêt de plus en plus important des cyclistes de régions voisines, et notamment de Haute-Normandie », analyse l'organisateur.

Sur des parcours vallonnés au cœur du pays d'Auge, la sélection s'est rapidement faite sur des routes mouillées, à une température fraîche, mais avec une météo clémente à la fin. La victoire sur le grand parcours est revenue au sociétaire du CC du Valois, Fabrice Goutaudier (3h54). Le coureur de l'Oise termine dix secondes avant Mickael Loinard (VC Caër Normanville) et le Sarthois Freddy Drouet (US Setram). La 1^{re} femme, Céline Firma-Foulon, termine 176^e en 4h39. Sur le petit parcours, Quentin Gascoin (UC Ifs-Hérouville), déjà vainqueur en 2013, s'est de nouveau imposé devant Yannick Bouteiller (Team cyclo-cross VTT). À peine cette édition terminée, Michel Le Gendre et la centaine de personnes qui l'accompagnent le jour J pensent déjà à 2015. « Quand on a que de bons échos, c'est toujours motivant », dit le chef de file en souriant. D.A.



Le parcours très vallonné a fait la sélection au sein des pelotons.

D.R./LEGRAND

BRETAGNE > NOUVEAU MAGASIN DE CYCLES À SAINT-MALO

Boutique

Alexandre Hinault aux commandes

Saint-Malo (Ille-et-Vilaine) – Depuis le mois de mars, Alexandre Hinault, le fils de Bernard, a ouvert un magasin de cycles dans la cité corsaire.

Situé dans la zone commerciale de la Madeleine, ce magasin flambant neuf de 440 m², dont 280 m² de surface de vente, est déjà bien connu dans la famille cycliste. Le patron, Alexandre Hinault, n'est autre que le fils du quintuple vainqueur du Tour de France: « Ça aide forcément pour se faire connaître et attirer la clientèle. Là, je viens de vendre un VTT à Cyrille Guimard », concède Alexandre, qui tient tout de même à préciser: « C'est mon propre magasin. » Malgré un emploi du temps bien chargé, Bernard lui rend régulièrement visite et reste un grand passionné de matériel: « Nous proposons une gamme très



Alexandre Hinault (à gauche) et son complice Anthony Leforestier devant le magasin.

développée allant du modèle de base au vélo de compétition en passant, bien entendu, par le VTT et le vélo électrique. Nous commercialisons les marques BMC, Look et Scott. » Secondé par Anthony Leforestier pour les réparations, Alexandre

Hinault avait ce projet en tête depuis deux ans: « Je connais les bases mécaniques puisque je travaillais auparavant comme mécanicien dans l'aéronautique. De plus, j'apprécie beaucoup le contact avec la clientèle. » Le choix de la ville de Saint-Malo s'explique naturellement: « Il y a peu de magasins de cycles

dans le secteur, alors que la tradition cycliste demeure bien présente, avec des clubs véritablement actifs, comme le VC Saint-Malo et le ROC malouin, sans oublier les clubs cyclo de Saint-Malo et des communes voisines. Saint-Malo est très

touristique et attire toute l'année de nombreux visiteurs. »

Dans ce bel établissement, les cyclistes trouveront également des vêtements de qualité (Noret, Santini, Etxe Ondo...). Si le fils du « Blaireau » n'a jamais disputé de compétition, en revanche, il pratique le VTT et la route pour le plaisir. Et il exerce désormais, à 32 ans, son métier dans un milieu qui lui est cher: « J'ai toujours baigné dans cette ambiance et suivi pendant dix ans le Tour de France en tant que logisticien pour ASO et France Télévisions », conclut-il. E.L.B.

Alex Hinault Saint-Malo Cycles, avenue de Launay-Breton, 35400 Saint-Malo, tél. 09 81 95 57 98, <http://walexhinaultsaintmalocycles.fr>



Vivez la magie d'une montée nocturne à vélo !

Décrochez la lune 2014



Le Comité Départemental du Tourisme des Hautes - Alpes présente,
avec l'Office de Tourisme de Risoul, Risoul Vélo Club, la Maison du Tourisme du Champsaur & Valgaudemar, le Club cyclotouriste de Gap
la Communauté de Communes de Ribiers - Val Méouge, l'Office de Tourisme du Laragnais, l'Espace Rando du Buëch

Montée de Chabre
Vendredi 11 juillet 2014
Départ Châteauneuf de Chabre 20H30



Montée du Noyer
Vendredi 1^{er} août 2014
Départ St Bonnet 20H



Montée de Risoul
Mercredi 06 août 2014
Départ Risoul 20H30



Inscription : 15 € en amont / 20 € sur place | Ouvert à tous

Plus d'infos : www.decrochezlalune.net | Noyer : 04 92 50 02 57 | Chabre : 04 92 65 09 38 | Risoul : 04 92 46 02 60

Crédits (Fotolia.com) : © Sarunyu Foto, © Krabata, © Viktoria, © Никоней Григорьев | Cultivscience.com



NOS CORRESPONDANTS:

> **Pays de la Loire:** André Gomez, 9, rue de la Botte-d'Asperge, 44700 Orvault.
Tél.: 09 83 86 12 56.

PAYS DE LA LOIRE > SAINT-VINCENT LUCÉ BERCÉ CYCLISTE

Club

Maître d'œuvre de la Mondovélo

Saint-Vincent-du-Lorouër (Sarthe) – Toutes les disciplines cyclistes trouvent leur place dans ce club rural de la région mancelle. Sa Mondovélo est désormais bien installée dans le calendrier FFC des Pays de la Loire.

Créé en 1968 à Saint-Vincent-du-Lorouër, au sud-est du Mans, Saint-Vincent cycliste a ajouté, depuis, Lucé et Bercé à son appellation, élargissant son aire d'attrait à ses proches voisins. « Nous sommes un peu un club cantonal, argumente Jérôme Gruchet, son président. Nous sommes dans un secteur rural peu peuplé. Nous aspirons donc à étendre notre territoire afin d'étoffer nos effectifs et de consolider notre structure. »

Le club sarthois regroupe quelque 60 licenciés répartis dans les différentes disciplines du cyclisme actuel. « À la base, nous entretenons



Le peloton multicolore de la Mondovélo arpente, une fois l'an, les petites routes pastorales de la forêt de Bercé.

une école de cyclisme qui s'occupe des jeunes de 8 à 11 ans, poursuit celui qui dirige le club depuis novembre dernier. Des Minimes

jusqu'aux Seniors, nombre de coureurs traditionnels, route et piste, et de vététistes défendent aussi les couleurs du club. Pour toutes ces activités, nous disposons de cinq éducateurs, dont un ayant le brevet d'État. » La section cyclotouriste tient aussi fort bien sa place.

Depuis 2008, SVLBC s'est impliqué dans l'organisation de la Mondovélo, une cyclo sportive soutenue par Christophe Paulvé, ancien coureur professionnel et gérant des magasins éponymes de la banlieue du Mans et de Ruaudin. C'est de cette dernière commune que s'effectuent

le départ et l'arrivée. Ils étaient ainsi 339, ce 4 mai, à adopter l'un des trois circuits proposés (57, 92 et 122 km). « Il faisait un peu frisquet, mais le soleil était là, ça aide, se réjouit Jérôme Gruchet. Nous avons commencé en 2008 avec 150 cyclos. Nous progressons tous les ans, par petits paliers. » Déclarée « cyclo sportive », la Mondovélo s'apparente cependant davantage à une randonnée cyclotouristique, tracée en grande partie sur les petites routes pastorales de la forêt de Bercé. « Mais les plus rapides arrivent à accomplir leur parcours à 35 km/h », revendique Jérôme Gruchet. A.G.



PAYS DE LA LOIRE > LES CYCLOS-RANDONNEURS-LOIRE-OCÉAN

Club

La saison 2014 est bien lancée

Rezé (Loire-Atlantique) – Président des Cyclos-Randonneurs-Loire-Océan, Jean-Luc Tréberne montre l'exemple. Il compte déjà 5 000 km de ruban de bitume depuis le début de la saison, qui, elle aussi, s'annonce prolifique.

De retour de la Tomate contre la dystonie, une randonnée de 700 km entre Montlhéry et Marmande, en trois étapes, Jean-Luc Tréberne, cyclotouriste boulimique et président du CRLO depuis 2002, n'aura disposé que de quatre jours de récréation avant de se lancer dans le raid Vertou-Saint-Malo avec dix autres de ses amis du club. Car, fidèle à son engagement paraphé dans ses statuts – « Encourager et pratiquer le développement du tourisme à bicyclette » –, l'association cycliste de la banlieue sud de Nantes s'implique dans de nombreuses organisations, tant internes qu'externes...

La Rand'Automne, avec départ et arrivée à Vertou, en est la doyenne. La 29^e édition est prévue le 19 octobre prochain. Elle comportera, comme d'habitude, trois parcours à travers le vignoble nantais de Sèvre-et-Maine (35, 58, 72 et 103 km). La veille, le samedi 18, la désormais classique rando-découverte ouvrira

le week-end cyclo de Vertou. Cette promenade de trois heures, à allure modérée et encadrée par des membres expérimentés du club, est aussi ouverte aux VTC et VTT. « Le but de l'opération est de faire découvrir les joies du cyclotourisme à des non-initiés, et aussi de leur donner l'envie de revenir. »

En attendant, la saison 2014 s'est engagée très tôt avec la série des trois brevets Audax de 100, 150 et 200 km, qui se sont déroulés en mars sur les routes champêtres avoisinant le lac de Grand-Lieu, le plus grand lac naturel de plaine français. La première session ayant été programmée à la même date que la Journée

mondiale de la femme, les dirigeants rezéens lui ont fort opportunément dédié l'événement. « Nous avons fait un peu de pub à ce sujet, affirme Jean-Luc Tréberne. Sur les 158 participants, nous avons accueilli 35 dames et toutes ont satisfait brillamment aux 22,5 km/h réglementaires. » A.G.



Pour le 8 mars, Journée mondiale de la femme, les dirigeants des CRLO ont saisi l'occasion pour dédier aux dames ce jour de passage du brevet Audax.



POUR TROUVER
TOUT L'UNIVERS
DU VELO
AU MEILLEUR
PRIX...



...PAS BESOIN D'ALLER SUR LA LUNE !
Allez plutôt sur www.cybervelo.com

L'équipe Cybervélo vous remercie de votre confiance.
Profitez d'un bon de réduction de 5% à partir de 50€ d'achat.
Code à saisir lors de votre
prochaine commande:

CYCS

**Code de réduction non cumulable
et valable 1 mois.**

Stock en temps réel



Maurepas (78)



NOS CORRESPONDANTS:

> Centre: Stéphane Magnoux, 18, rue Jolivet, 36000 Châteauroux. Tél.: 06 61 32 21 89.

> Bourgogne: Michel Bouton, e-mail: bouton.mich@orange.fr. Tél.: 06 62 13 32 25.

CENTRE > LA PIERRE JODET

CycloSPORT

La Pierre Jodet fait toujours recette

Vendœuvres (Indre) – La 27^e édition de la cyclo sportive berrichonne a attiré la foule des grands jours pour arpenter les routes de la Bresse, à la fin du mois de mai. Retour chiffré sur le cru 2014.

Afin de permettre à un maximum de cyclistes de prendre part à la grande fête du cyclotourisme dans l'Indre, les organisateurs ont multiplié les parcours de randonnées ces dernières années. Le samedi 24 mai, ils étaient au nombre de quatre. Ceux qui le souhaitaient pouvaient ainsi rouler sur 59, 64, 74 ou 80 km. Chacun son rythme! **210.** C'est, en secondes, l'avance que comptait François Lamiraud, le coureur du Team Pro Immo-Nicolas Roux et vainqueur de cette édition 2014, sur son plus proche rival, Aurélien Ménard (UC Joué-lès-Tours). Nicolas Maire (BC Joué-lès-Tours) complète le podium. Logique, vu le CV du garçon, qui était venu dans

l'Indre pour « faire des bornes » et qui figure parmi les cent meilleurs coureurs amateurs français, d'après le classement FFC 2013 (71^e). Sur la Vendœuvroise, la victoire est revenue à Vincent Graczyk, petit-neveu de Jean Graczyk, professionnel de 1957 à 1970 et qui avait notamment remporté cinq étapes du Tour de France et autant du Tour d'Espagne. **450.** C'est le nombre de bénévoles qui ont été à l'œuvre sur cette édition de la Pierre Jodet. Ils ont notamment assuré la sécurité aux intersections. Comme de coutume, les habitants des communes

traversées par la cyclo sportive avaient répondu en masse à l'appel des organisateurs.

536. Une nouvelle fois, le cap des 500 participants a été allègrement franchi sur les deux principales courses. Ils étaient ainsi 212 à franchir la ligne d'arrivée de la Pierre Jodet. Sur la Vendœuvroise, pas moins de 324 concurrents

sont venus à bout des plus de 100 km au programme.

1950. Qui a dit que les routes de l'Indre étaient plates? Pas les cyclos de la Pierre Jodet, en tout cas! Le plus long des parcours, de 165 km, présentait un dénivelé positif de 1950 m. La petite sœur, la Vendœuvroise, présentait tout de même un dénivelé de 1010 m sur 105 km. S.M.

LES CLASSEMENTS

La Pierre Jodet, 165 km:

1- Lamiraud (Team Pro Immo), en 4h 17; 2- Ménard (UC Joué-lès-Tours); 3- Maire (BC Joué-lès-Tours)...

La Vendœuvroise, 105 km:

1- Graczyk (NL) en 2h 45; 2- Sanchez (CCBL); 3- Cochetel (CSC Vouillé)...

Féminines sur les 105 km:

1- Diot (CV buzançais), en 3h 10; 2- Marcel (VC buzançais); 3- Milord (ASS UC Martizay)...

François Lamiraud n'a rencontré aucune difficulté pour remporter la Pierre Jodet 2014.



BOURGOGNE > LA BOURGOGNE CYCLO

CycloSPORT

Premier objectif atteint

Crêches-sur-Saône (Saône-et-Loire) – Initialement prévue à Mâcon, la Bourgogne Cyclo a finalement été accueillie dans la ville voisine de Crêches-sur-Saône, là où avait eu lieu le départ d'une étape du dernier Paris-Nice.

Faisant son entrée dans le giron du Grand Trophée, l'ancienne Bourguignonne devenue la Bourgogne Cyclo, organisée conjointement par Véloce et Sport Communication, a largement dépassé la barre des 500 participants. Avec un dénivelé avoisinant les 2300 m et comme principales difficultés les cols de la Croix de Montmain, des Quatre Vents, des Chèvres, de Beaufert et de la Pistole, cette épreuve venait pour certains à point nommé, avant de s'aligner sur des cyclo sportives où la plus haute montagne leur offre une tout autre approche.

Avec un vent frais et parfois particulièrement violent, le parcours ne fut pas de tout repos pour la plupart des participants, malgré un cadre attrayant de par la beauté des paysages, comme cette magnifique vue sur la célèbre Roche de Solutré, alors que l'on amorçait le retour sur Crêches. Au terme du plus long parcours (160 km),



l'ancien professionnel italien Alessandro Donati parvenait à distancer son compatriote Dimitry Nokandrou et le régional David De Vecchi au cours de la montée du col de la Pistole, pour finir seul face au podium d'arrivée, où le speaker Gérard Desbouys officiait. Laurent Beausoleil (Buxy) avait imité le Transalpin sur les 100 km. La commune de Crêches, les élus, le comité cycliste Ufolep se sont totalement investis dans la préparation, aidés en cela

L'approche de l'arrivée à Crêches-sur-Saône.

par les clubs de Tournus et des Cyclos de Mâcon. Au milieu d'un peloton international, les cyclistes régionaux étaient également bien représentés, comme les voisins FSGT de l'EC flacéenne, fort de dix concurrents. Dans l'ensemble, la Bourgogne Cyclo a été appréciée par l'accueil réservé et sa bonne organisation. Elle ne demande qu'à grandir, tel est du moins le souhait des organisateurs. M.B.



BOURGOGNE

> Épreuve à étapes

La troisième Ronde Sud Bourgogne chère à Jean-Luc Bonnetain, organisée par Véloce, aura lieu les 22, 23 et 24 août prochains. Elle se déroulera sur 200 km en quatre étapes. Cette épreuve est ouverte aux licenciés FFC Pass/Cyclisme, mais aussi aux non-licenciés.

Québec vous invite



CYCLOS
LA QUÉBÉCOISE
LA MONTRÉLAISE

**2 CYCLOS
4 PARCOURS**

DES DÉFIS SUR MESURE,
DU PLAISIR POUR TOUS!



CANDIAC

07

SEPTEMBRE 2014



QUÉBEC

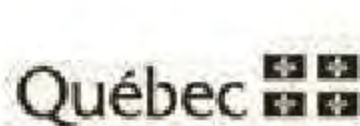
13

SEPTEMBRE 2014

VIVEZ UNE SEMAINE 100% VÉLO AU QUÉBEC
INSCRIVEZ-VOUS | CYCLOSQUEBECOISES.COM

OPTIONS DE SÉJOUR TOUT INCLUS DISPONIBLES

CYCLOS ORGANISÉES
EN MARGE DES



**TOURISME
Montréal**



NOS CORRESPONDANTS:

> **Lorraine:** Jean-Charles Verguet, 9, route de Ferrières, 54210 Saïs. Tél.: 06 08 81 03 94.

> **Champagne-Ardenne:** Philippe Bouillon, 7, rue Hélène-Boucher, 08900 Aiglemont. Tél.: 03 24 53 18 72.

LORRAINE > LA ROUTE VERTE

Cyclospor

Les montagnes russes en apéro

Épinal (Vosges) – Près de 700 cyclistes ont pris le départ de la cyclosporive vosgienne. Avec d'anciens pros et sans doute aussi quelques futurs...

À Épinal, il faisait bien un peu frisquet, le 8 mai au matin, mais c'est une habitude. La pluie a épargné l'épreuve et les deux versions (150 km et 110 km) ont vu respectivement 282 et 382 concurrents rejoindre l'arrivée. Un cru honnête, depuis que le Véloce Club spinalien a repris le flambeau de l'organisation. Les coursiers comme les cyclos moyens y ont trouvé leur bonheur. Il y avait quelques grands noms sur les routes vosgiennes lors de cette édition. Ancien de l'équipe Crédit Agricole et de la FDJ, Éric Leblacher a dominé les débats sur le plus long parcours. Mais on notait aussi la présence de Jean-Patrick Nazon, vainqueur d'étape sur les Champs-Élysées, et du Franc-Comtois Frédéric Vichot.

Sur le petit parcours, ce sont les coureurs régionaux qui se sont taillé la part du lion, Guillaume Dussart l'emportant devant Serge Claudel, Gaël Anger et l'ancien champion de Lorraine, Christophe Bétard. En bouclant les 150 km à 37,3 km/h de moyenne, Éric Leblacher s'est joué des difficultés. Les montagnes russes entre Moriville et Rambervillers n'ont été qu'une formalité, mise à profit pour tester l'opposition. Les cols de la Bisoire, de Bonne Fontaine ou du Singe, sur la fin du parcours, lui ont permis d'épuiser ses derniers compagnons d'échappée. Il a devancé tout le monde de plus



Le départ a été donné au cœur d'Épinal, la ville des Images.

de deux minutes, histoire de faire bonne mesure! À noter que trois Belges terminent dans le top 10: Nicolas Mertz (2^e), Thierry Stevens (6^e) et Simon Collard (8^e). Éric Leblacher, récemment consultant sur Sport+ aux côtés de Patrick Chassé pour commenter le Grand Prix de Francfort, a trouvé un terrain à sa mesure. « Je n'ai jamais mis le petit plateau, a-t-il expliqué. J'ai attaqué à plusieurs reprises, mais c'est rentré jusqu'à la dernière bosse, dont le sommet était à moins de cinq bornes de l'arrivée.

J'ai démarré dès le pied et là, personne n'est revenu. » Le deuxième de l'épreuve, le Belge Nicolas Mertz, fait partie de l'équipe Élite Véranda Willems. Il a montré de belles aptitudes qui pourraient le conduire à fréquenter les pelotons pro dans peu de temps... Plus ou moins éloignée de la tête de course, la masse des cyclistes s'est régalée avec les paysages et de nombreuses « petites routes », certes casse-pattes, mais idéales à la pratique du vélo. La Route verte a tenu toutes ses promesses! J.-C.V.



LORRAINE

> La Randonnée des Chanoinesses

Les clubs cyclotouriste et VTT de Remiremont (88) organisent, le 22 juin, la Randonnée des Chanoinesses. Il s'agit d'une cyclo sur 130 km passant notamment par le col des Chevrères et la Planche des Belles Filles (avec deux versions de 110 et 70 km) et d'un raid VTT de 85 km avec aussi des petits parcours. Contact: Claudine Riblet, tél. 03 29 24 40 46. Site Internet: remiremont.cyclo.ffct.org

CHAMPAGNE-ARDENNE > LES BREVETS DES MONTS D'ARDENNE

Cyclotourisme

La 3^e édition à la fin de l'été

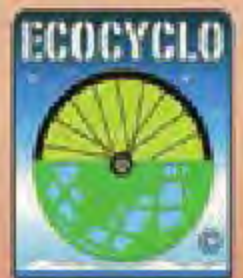
Sedan (Ardennes) – Un joli challenge à Sedan, la cité de Turenne située à cinquante-cinq minutes de Reims par l'autoroute (gratuite), donne rendez-vous aux amoureux de la petite reine, le dimanche 21 septembre 2014.

Le Turenne-Cyclo-Club, doublement affilié à la FFCT et à la FFC, organise pour la troisième année consécutive sa journée dédiée au vélo sous forme de Brevets. Il s'agit de six parcours étagés de 50 à 175 km, avec des dénivelés progressifs de 500 à 3000 m, à travers campagnes, forêts, rivières tortueuses et quelques côtes respectables. Les premiers tracés sont de difficulté progressive pour que chacun y trouve son compte, les cyclistes aguerris empruntant les parcours les plus corsés et les plus exigeants. Le président du club, Francis Usseglio Viretta, nous explique: « La mise en valeur du

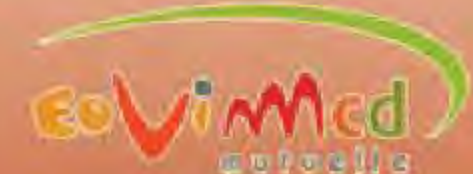
département des Ardennes, encore trop méconnu en France, permettra, à travers cette manifestation vélocipédique, de découvrir des paysages montagneux, des routes arborées, des lacets, des petits ponts de pierre, des ruisseaux, des cascades, sans oublier des virages qui dévoilent des grimpettes respectables, enfin de belles surprises au fil des kilomètres, de quoi mettre en valeur ce beau département. Depuis plusieurs années, les Ardennes possèdent aussi une voie verte le long de la Meuse, sur 80 km, de Charleville-Mézières à Givet. C'est un grand bonheur des cyclistes en tout genre. » Les nombreux licenciés, hommes, femmes et jeunes, du Turenne-Cyclo-Club participent

également à un périple sur cinq étapes lors du week-end de l'Ascension. La virée reprend une thématique historique, souvent en lien avec la vie du maréchal de Turenne ou, cette année, sur les traces des héros de 1914. D'autres sorties sont prévues, en juillet sur les cols alpins et en août dans un parc régional d'Alsace. Les organisateurs de ces Brevets attendent des participants de toutes les nationalités, Belges, Allemands, Néerlandais, d'autres continents et, bien sûr, de toute la France. P.B.

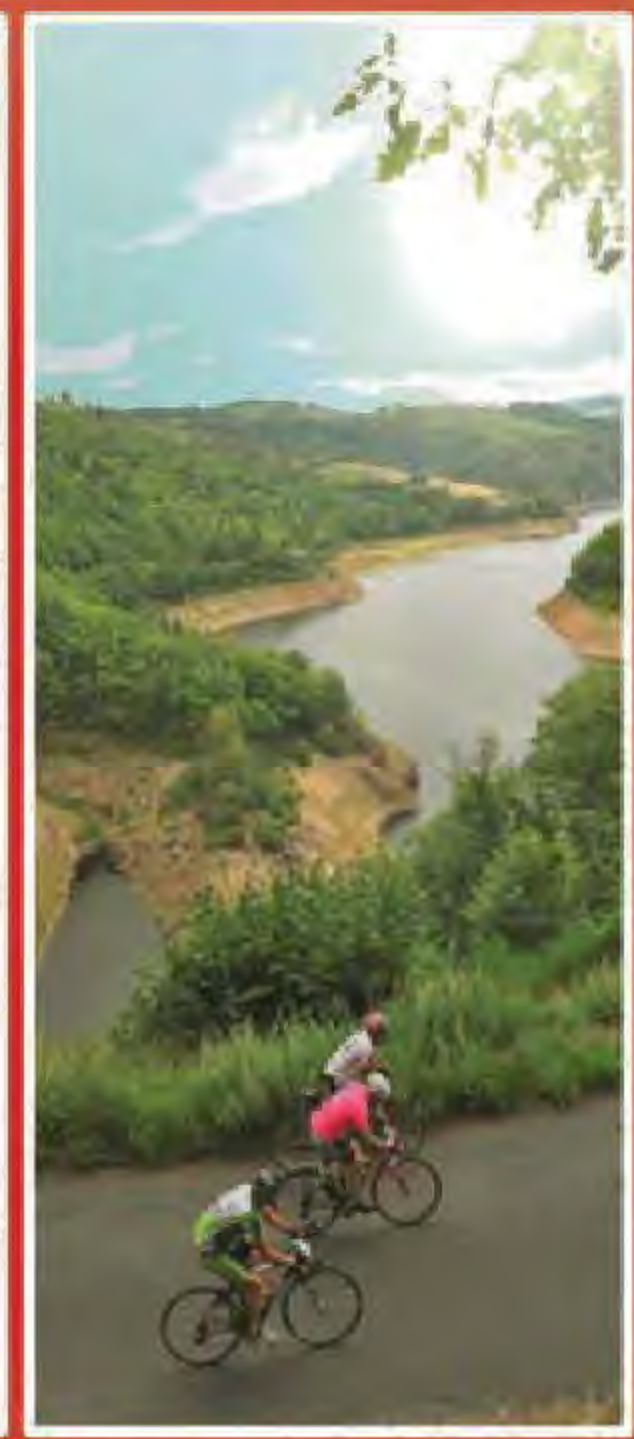
Toutes les Infos et les parcours sur le site du TCC: www.turenneclub.fr, rubrique « Calendrier 2014 ».



L'ETAPE SANFLORAINNE



Cycloportive : 146 / 109 / 57 km - Cyclotouriste : 79 / 45 km



SAINT-FLOUR



Samedi 16 août : La Montée Christian Rouffiac Dimanche 17 août 2014

avec la participation de Bernard Hinault



NOS CORRESPONDANTS:

> **Alsace:** Guy Gavroy, 1, rue Frédéric-Kreutzberger, 68500 Guebwiller. Tél.: 03 89 76 19 43. E-mail: guygavroy@sfr.fr

> **Franche-Comté:** Florent Thévenin, 9, rue des Champs-Michaud, 25620 Mamirolle. Tél.: 06 75 03 35 55.

ALSACE > RANDONNÉE DES ÉTAPES VOSGIENNES DU TOUR 2014

Cyclotourisme

L'effet Tour de France

Colmar (Haut-Rhin) – Le Tour de France visitera les Vosges haut-rhinoises les 13 et 14 juillet, avec la première montée du Petit Ballon. Dans la région, les initiatives se multiplient pour fêter l'événement.

Des parcours aménagés pour l'occasion figurent au programme de manifestations « classiques ». Ainsi, fin mai, les cyclotouristes de l'ACTF Guebwiller ont inclus, dans l'éventail des Circuits du Florival, un itinéraire de 106 km passant par le Petit Ballon. Le 29 juin, les quatre circuits du Brevet de randonneur des Vosges l'escaladeront aussi. La « Randonnée des étapes vosgiennes du Tour 2014 », mise sur pied conjointement par le cabinet d'expertise comptable Wagner & Associés de Colmar et le VC Sainte-Croix-en-Plaine, est la plus originale. Roland Wagner, qui a repris le vélo il y a cinq ans après une longue coupure, l'a imaginée. « Ce sera une randonnée, sans classement, explique-t-il. L'idée m'en est venue l'an dernier après ma participation à l'Étape du Tour. Nous avons choisi la date du 12 juillet pour que les concurrents puissent voir passer le Tour de France les jours suivants. »

Le tracé des deux parcours proposés est fait d'emprunts à ceux des 8^e et 9^e étapes du Tour de France (Gérardmer-Mulhouse et Mulhouse-La Planche des Belles Filles). Après une première



Comme le Tour Alsace en 2013, le Tour de France passera au Platzerwasel, le 14 juillet.

G. GAVROY

partie commune (Colmar, Guebenschwihr, couvent Saint-Marc, Firstplan, Petit Ballon), la séparation se fera à Sondernach, au bas de la descente du Petit Ballon. Le plus court (83 km) ramènera les cyclistes à Colmar par la vallée de Munster et le plus long (120 km) gravira encore le Platzerwasel, le Markstein, le Bannstein. Pour participer, il en coûtera 25 € (dont 5 € reversés à une association caritative), avec un maillot cycliste, créé spécialement, offert aux 300 premiers inscrits, des ravitos en cours de route et une collation à l'arrivée. Mais Roland Wagner voit plus loin. « Pourquoi, par la suite, ne pas en faire une cyclosportive ? Ce genre d'épreuve manque en Moyenne-Alsace et pourtant, les cols y sont nombreux ! » G.G.

Contacts pour le BRV: www.cyclocolmar.fr.
Pour la Rando des étapes du Tour:
<http://rando-tour-2014.fr> et tél. 03 89 21 20 00
(Wagner & Associés).



FRANCHE-COMTÉ > DIAGONALE DU DOUBS 2014

Randonnée

Un rendez-vous de masse

Saône (Doubs) – Les années se suivent et se ressemblent pour cette randonnée VTT et cyclotouriste. Le 27 avril, sous un temps gris et menaçant, 2500 participants ont heureusement évité les affres de la météo.

Rendez-vous familial, rencontre entre copains, challenge entre experts, chacun a pu trouver son compte lors de cette 19^e édition. Les cyclistes sont venus majoritairement du grand Besançon et du département du Doubs. On note d'ailleurs une affluence en légère baisse. Au programme, l'équipe de Yoran Delarue a mis en place cinq parcours VTT, trois révolutions cyclotouristes et deux circuits pédestres. Notre homme, récemment élu maire, laissera les rennes de l'épreuve en 2015, après vingt ans de bons et loyaux services, pour se consacrer à ses administrés.



Laurent Stehly, de l'Amicale sportive territoriale bisontine, a enthousiasmé toute sa famille sur le 20 km VTT.

De nouveau, les 300 bénévoles, sans qui rien ne serait possible, sont remerciés par les participants pour leur prestation. Soutenue par les diverses collectivités locales, la Diagonale du Doubs a fait honneur à son statut d'épreuve de masse. Les routiers se sont fait plaisir sur des distances de 60 km (la Chevillotte, 600 m de dénivelé), 100 km (les Bichets, 1 200 m) et 130 km (le Cusancin, 1 710 m de dénivelé). La boue ne fut pas l'apanage des vététistes, avec quelques glissades maîtrisées dans la montée des Bichets. Grâce à de nouveaux tracés, la neige de 2013 au Crêt Monnot a cependant été évitée, avec un parcours

passant à Chazot, rendant hommage à notre champion local, Francis Mourey (FDJ.fr). Cette randonnée, écornée par un défaut de balisage pour quelques vététistes égarés, a malgré tout ravi l'ensemble des participants, de 7 à 80 ans, par son accueil familial et chaleureux. Une arrivée sous le soleil, de la musique africaine et un repas chaud ont fini de détendre tout le monde. Tous les esprits sont déjà tournés vers la 20^e Diagonale du Doubs, qui saura remédier aux quelques problèmes de guidage et qui se posera à nouveau comme le premier rendez-vous cyclotouriste d'envergure en Franche-Comté. F.T.



SPORTOUR™

Jean Robert Laloi.com

Partagez le plaisir de pédaler en groupe sur mes stages et séjours. Quelque soit votre potentiel, venez rouler à votre allure de manière décontractée. Confiez vos vacances à un opérateur d'expérience au savoir-faire reconnu. *JRL*

Depuis 1987



CYCLO-ÉVASIONS FRANCE & ÉTRANGER

ÉTÉ - AUTOMNE 2014
Mer, Montagne,
Nature, Découvertes...



Retrouvez nos actualités sur
www.jeanrobertlaloi.com

STAGES ESPAGNOLS

CLÔTUREZ VOTRE SAISON SOUS LE SOLEIL DE DEUX RÉGIONS EXCEPTIONNELLES

Groupes de niveaux différents dirigés & encadrés.
Activités pour vos accompagnatrices
Vacances & découvertes

SPECIAL
FIN DE SAISON
A DATES COMMUNES



Le site préféré de milliers de cyclistes

Baie de ROSAS

Costa-Brava

proche de CADAQUES au pays de Salvador DALI

→ Du 11 au 18/10

Forfait 8 Jours / 7 Nuits en Pension Complète

HOTEL **** en bord de mer. Beaux parcours

395€

MOJACAR Province d'Almería

Station balnéaire proche de MURCIA, le soleil assuré en automne

→ Du 11 au 18/10

Forfait 8 Jours / 7 Nuits en Pension Complète

HOTEL **** en bord de mer avec wellness. Superbes parcours

490€

LA LEGENDE DES ALPES DE THONON À MENTON

Du 3 au 10/07 - 8 Jours / 7 Nuits - ITINERANT

6 étapes - 15 cols dont la Colomblère, les Saistes, le Cornet-de-Roseland, la Madeleine, le Télégraphe, le Galibier, l'Isard, Vars, la Bonette...

Dénivelé : environ 17000 m
Hôtels**/****

Transfert optionnel MENTON-THONON

CYCO
MONTAGNARDS
790€

LES VOLCANS D'Auvergne

Du 29/07 au 2/08 5 Jours / 4 Nuits EN ETOILE

4 étapes pour 380 Km région
LE MONT-DORE, BESSE,
LA BOURBOULE, LE SANCY...

Hôtel**/**** gastronomie locale

TERROIR
DE FRANCE
560€

DOLOMITES & TYROL

Du 15 au 22/08 - 8 Jours / 7 Nuits

• 3 étapes en étoile dans les Dolomites
• 1 étape Spéciale STELVID
• 2 étapes dans le Tyrol Autrichien
Hôtels**/****

CYCO
MONTAGNARDS
780€

LA DIAGONALE MAROCAINE A TRAVERS LE MOYEN ET LE HAUT-ATLAS

Du 10 au 20/10 - 11 Jours / 10 Nuits

ITINERANT en 7 étapes
de FES à FES par AZROU, TENIFRA,
MIDELT, ERRACHIDIA, MERZOUGA, IFRANE
Hôtels***-****

Départs possibles selon plan de vols d'automne PARIS, LYON,
MARSEILLE, BORDEAUX, TOULOUSE, NANTES, STRASBOURG,
LILLE, BRUXELLES, GENEVE...

CYCO
SOLEIL
890€
1250€

LES ROUTES-DE-COMPOSTELLE

A partir du 20/09 jusqu'au 5/10 - ITINERANT

3 autres formules possibles :

→ Le Puy-en-Velay / St Jean-Pied-de-Port
en 6 étapes - 660 Km

→ St Jean-Pied-de-Port / St Jacques de Compostelle
en 7 étapes - 840 Km

→ Du Puy-en-Velay à Compostelle
en 13 étapes pour 1500 Km de pèlerinage cyclo

AVENTURE &
SPIRITUALITE
670€

1290€

1960€

Retours optionnels assurés



* à partir de, base occupation chambre double

Dossier GRATUIT et tarifs détaillés par e-mail jrlaloi@orange ou par téléphone au

+33 (0)5 55 48 61 88

de 9h à 21h



Sélection
charte de qualité

ATTUT FRANCE 047100002 - Garantie par APST - Adresse postale : SPORTOUR St Germain-Vieux 87000 ROCHECHOUART

NOS CORRESPONDANTS:

> **Auvergne:** Régis Delpuch, Roueyre, 15100 Saint-Flour. Tél.: 06 87 78 11 72.

> **Limousin:** Fabrice Bluszez, Merlon, 03600 La Celle. Tél.: 06 66 51 96 48.



Jean-François Derégnaucourt et son équipe partageront les richesses du Bourbonnais.

AUVERGNE > 76^e SEMAINE FÉDÉRALE INTERNATIONALE DE CYCLOTOURISME

Cyclotourisme

Une préparation de longue haleine

Saint-Pourçain-sur-Sioule (Allier) – Le comité d'organisation attend 12 000 cyclotouristes de 15 nations différentes pour la Semaine fédérale, qui se disputera du 3 au 10 août.



AUVERGNE

> Montée chronométrée du Pas de Peyrol

La montée chronométrée du puy Mary renaitra le samedi 5 juillet. Depuis Mandailles (15), le comité d'organisation de l'Antonin Magne, associé au comité cycliste départemental et à la municipalité de Mandailles, ouvrira la grille de départ à 10 heures pour gravir les pentes du puy Mary. La cyclo dédiée à Antonin Magne, elle, aura lieu le dimanche 20 juillet.

> Chrono de Maringues

Le CT Montferrand innove pour la 15^e édition de ses épreuves chronométrées de Maringues (63), ouvertes à tous cyclistes, les 13 et 14 septembre. Le samedi après-midi est réservé au c-l-m individuel. Le dimanche matin, ce seront les équipes qui en découdront sur les 32,5 km du circuit traditionnel. Associée à l'Étoile cycliste clermontoise, l'épreuve du dimanche sera le support du Championnat d'Auvergne FFC du c-l-m par équipe.

La préparation est en cours, pour les 2 000 bénévoles qui seront requis afin de satisfaire l'énorme essaim des amoureux de la petite reine. C'est un travail de longue haleine, mais tout sera mis en œuvre pour recevoir la gigantesque manifestation annuelle de la FFCT. La Semaine fédérale, qui existe depuis 1927, est devenue le plus grand rassemblement de cyclotouristes d'Europe. « Pour l'Auvergne, après Aurillac en 1943 et 2003, Clermont-Ferrand en 1949, Le Puy-en-Velay en 1965 et 1991, c'est au tour de la petite ville de

Saint-Pourçain-sur-Sioule d'accueillir ce rassemblement sportif, déclare le président du comité d'organisation, Jean-François Derégnaucourt. C'est un honneur de présider cette manifestation permettant de fédérer les bénévoles bien au-delà du monde cyclotouriste, les institutionnels, les 167 communes traversées et nos partenaires. Tous ont répondu présent. Ce travail de plusieurs années nous permet de valoriser et de mieux faire connaître notre département. »

Chaque jour, plusieurs parcours permettront de découvrir l'Allier touristique. La plupart des cyclistes

viennent en groupe, en club ou en famille. Outre les circuits sur route, des parcours VTT, des circuits « cyclodécouvertes », des randonnées pédestres, des excursions et des animations pour les enfants devraient satisfaire les milliers de participants. Les personnes en situation de handicap auront aussi des activités, intégrant la manifestation durant toute la semaine. Tous les clubs de l'Allier se sont mobilisés pour que la fête soit totale début août. R.D. Infos sur <http://sf2014.ffct.org>

LIMOUSIN > LA GAILLARDE DE CARVALHO

Cyclospor

Ils ont « mangé de la bosse »

Brive-la-Gaillarde (Corrèze) – C'est Mathieu Bosredon qui parle comme ça. Le jeune cycliste, champion de handisport, était au départ de la cyclosporthe la Gaillarde, à Brive, le dimanche 18 mai. Avec près de 500 autres participants.

À presque 14 heures, le soleil tape : 27 °C en mai, c'est beaucoup. Pour ceux qui grimpent encore la dernière bosse avant de redescendre dans la vallée de la Corrèze, vers Brive, c'est très dur. D'autant qu'ils pédalent seuls, au mieux à deux ou trois, et que la ligne d'arrivée a déjà été franchie par 186 coureurs du Jubilé Luc Leblanc (110 km) et par 230 autres sur la De Carvalho (142 km). Cette année, sur la « grande », les gars de l'EC Felletin-Ussel ont raflé neuf places sur les dix premières, en 3 h 44. Seul Julien Lamy, de Creuse Oxygène, s'était mêlé à eux. Sur 110 km, Alexis Simoens (VCT) gagne en 2 h 58. Dans le vaste espace Derichebourg, cyclistes et familles sont à table. Chacun relate « sa » cyclo.

Sur son vélohandbike, Mathieu Bosredon a bouclé les 110 km en 3 h 56 min 49 s. Il est 193^e sur 230.

Franck Michel, 44 ans, de l'ASPTT Brive, était dans la voiture-balai du petit parcours : « Le dernier abandon, c'était un gars qui a eu une crampe à 30 km d'ici. Il était à bout. » Même Alain De Carvalho a eu des misères, puisqu'il a chuté. « Je suis râpé, mais mon vélo n'a rien », raconte le champion qui a donné son nom à cette cyclo. À 61 ans, il finit les 110 km en 3 h 14. « C'est dur. Faut quand même être un grand sportif, admet-il. Ceux qui arrivent maintenant, ils n'ont plus le temps



de voir les paysages. Pour ça, il faut faire la randonnée de 80 km. » Sur ce parcours, ils étaient 70. Anne Rebière, 59 ans, se joint à la conversation. Elle a fini « en 3 h 40, je crois, j'ai pas regardé, mais j'ai pas de mérite », dit-elle. Elle fut équipière de Jeannie Longo. « Lui, il a du mérite », appuie Alain De Carvalho quand apparaît en fauteuil roulant un gars souriant, tee-shirt et casquette noirs, deux bras musclés. C'est Mathieu Bosredon, 23 ans, vendeur chez Décathlon et champion international. Il a fait la cyclo sur son vélo handibike, en 3 h 56. « J'étais devant au début, mais après, j'ai laissé passer les mecs et j'ai fait ma course, raconte-t-il. Sur les parties roulantes, je peux suivre, mais sur les bosses, je sature. Mais c'est l'intérêt de manger de la bosse ! »

DRIS, ALAYA

Résultats sur www.lagaillardecarvalho.com

ROULEZ AUX COULEURS DE VOTRE MAGAZINE

Maillot

- Maillot manches courtes
- Coupe cyclosporport avec bandes de côtés
- 3 poches arrière en maille piquée aérofresh
- Fermeture zip 15 cm invisible
- Ruban reflecto

Prix : 50 €



Technique Aérofresh® :

Le tissu Aérofresh®, à base de microfibres, disperse la sueur et la chaleur corporelle de l'athlète, permettant ainsi un séchage rapide du vêtement. Doux au toucher, il améliore la sensation de bien être.

Cuissard

- Cuissard classique à bretelles,
- Base 210 g
- Bretelles aérées microfibre
- Bandes côtés sublimées
- 6 panneaux sans couture
- Entrejambe finition antiglisse silicone
- Peau intérieure Poli'High TEC

Prix : 55 €



Technique POLI'High TEC :

Design futuriste et haute technologie pour la nouvelle peau POLI. Mise au point pour garantir une bonne protection grâce à sa construction à double densité, la peau POLI'High TEC est en microfibre d'une excellente élasticité et laisse une grande liberté de mouvement. Elle est facile d'entretien et lavable à 40°C. Mousse de très haute densité (80 kg/m²), perforée pour une ventilation maximale et un excellent transfert d'humidité. Mousse plus fine sur les entrejambes pour éviter les zones de frottement et autres irritations désagréables. Canal central positionné sur la zone périnéale pour le plus grand confort des cyclistes. La peau POLI'High TEC assurera votre protection et votre confort autant sur les moyennes que sur longue distance.

Nos conseils

- Pour les maillots, tenir compte en priorité du tour de poitrine
- Pour les cuissards, tenir compte en priorité du tour de taille
- Pour les cyclistes, ou cyclosporportifs qui doivent porter des vêtements ajustés, il est souhaitable de prendre exactement le tour de poitrine
- Pour les cyclotouristes ou pratiquants occasionnels, il est préférable de choisir une taille au dessus.
- Tour d'antiglisse : sous le muscle quadriceps

BON DE COMMANDE

A retourner, complété et accompagné de votre règlement à :

LE CYCLE – BOUTIQUE
17 route des Boulangers – 78926 Yvelines cedex 9

Oui, je profite de votre offre et je commande

| Ref | Article | Quantité | Prix | Total |
|--|---|----------|-------|-------|
| 240133 | MAILLOT S – Tour de poitrine 88 à 92 cm – Tour de ceinture 72 à 76 cm | | 50 € | |
| 240134 | MAILLOT M – Tour de poitrine 92 à 96 cm – Tour de ceinture 77 à 81 cm | | 50 € | |
| 240135 | MAILLOT L – Tour de poitrine 96 à 100 cm – Tour de ceinture 82 à 86 cm | | 50 € | |
| 240136 | MAILLOT XL – Tour de poitrine 100 à 106 cm – Tour de ceinture 87 à 91 cm | | 50 € | |
| 240137 | MAILLOT XXL – Tour de poitrine 106 à 110 cm – Tour de ceinture 92 à 96 cm | | 50 € | |
| 240139 | CUISSARD M – Tour de ceinture 77 à 81 cm – Tour d'antiglisse 44 à 46 cm | | 55 € | |
| 240140 | CUISSARD L – Tour de ceinture 82 à 86 cm – Tour d'antiglisse 46 à 48 cm | | 55 € | |
| 240141 | CUISSARD XL – Tour de ceinture 87 à 91 cm – Tour d'antiglisse 48 à 50 cm | | 55 € | |
| 240142 | CUISSARD XXL – Tour de ceinture 92 à 96 cm – Tour d'antiglisse 50 à 52 cm | | 55 € | |
| Remise spéciale pour toute commande d'un ensemble maillot-cuissard | | | -15 € | |
| Participation aux frais d'envoi | | | 5 € | |
| JE SUIS ABONNÉ au Cycle, je bénéficie de la gratuité des frais de port (je joins impérativement la partie du film plastique qui comporte mon adresse). | | | | |
| TOTAL DE MA COMMANDE | | | | |

Je choisis de régler par :

- Chèque bancaire à l'ordre de Motor Presse France
 Carte bancaire (Visa, Eurocard, Mastercard)

NP24

N° _____ Date de validité _____

Date et signature (obligatoires) :

Mes coordonnées :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal : _____ Ville :

E-mail :

- Cochez cette case pour être informé des offres commerciales du Cycle.
 Cochez cette case pour être informé des offres commerciales de ses partenaires.

NOS CORRESPONDANTS:

> Aquitaine: Marc Bruno, e-mail: marco.bruno@wanadoo.fr. Tél.: 06 81 41 59 72.

> Poitou-Charentes: Louis Delavault, 44 bis, rue de Vouneuil, 86000 Poitiers. Tél.: 09 54 07 20 07.

AQUITAINE > L'OLORONAISE SOUVENIR BERNARD BÉCAAS

CycloSPORT

Une épreuve à taille humaine

Oloron-Sainte-Marie (Pyrénées-Atlantiques) – Grâce aux victoires de Mathieu Dumont (135 km) et de Paul Lahut (80 km), les Oloronais sont restés maîtres à domicile lors la 2^e édition du Souvenir Bernard Bécaas, nouvelle formule.

L'épreuve, qui réunissait 200 participants dont quatre féminines, a pris son envol à 9 heures, dimanche 18 mai, en empruntant de larges lignes droites, afin d'éviter l'engorgement subi l'année dernière sur les routes sinueuses, étroites et escarpées situées trop tôt sur le parcours. Cette modification, voulue par les organisateurs, allait de pair avec la date repoussée d'un mois pour répondre à un souhait général. Ce choix de la mi-mai a ravi les concurrents, d'autant qu'un soleil estival accompagnait la journée. « C'est vrai que nous avons bénéficié d'un temps idéal, reconnaît le président de l'organisation, Michel Gilbert. Cette météo favorable

et le changement de date nous ont permis une augmentation des engagés d'environ 25 % ».

Le circuit, tracé au cœur du vignoble jurançonnais, ponctué de casse-pattes, offrait au détour de quelques virages des points de vue remarquables sur la chaîne des Pyrénées. Sur le grand parcours, l'échappée d'une dizaine d'hommes, qui a pris forme dans la bosse de Jasses au 20^e kilomètre, comptait dans ses rangs le futur vainqueur, Mathieu Dumont. Sur la Chino, Paul Lahut était tout heureux de lever les bras à l'arrivée après une saison blanche en 2013. « C'est la première fois que je participais à une cycloSPORTIVE, explique-t-il. J'ai trouvé l'ambiance très conviviale. »

Si la grande majorité des concurrents saluait la parfaite organisation, d'autres, en revanche, dénonçaient l'attente interminable de la proclamation des résultats. « Je comprends cet agacement, mais on a eu un souci au niveau de la gestion informatique des classements, justifie le président. Le commissaire présent a dû les établir à la main. »

Afin de remédier à ce problème, Michel Gilbert souhaite l'adoption de puces électroniques dès l'année prochaine. Il instaurera également deux départs distincts du grand et du petit parcours, pour une meilleure clarté entre les participants. Cela n'empêchera pas les dirigeants de mettre



Le groupe d'échappés s'est détaché dans la côte de Jasses, au 20^e kilomètre.

tout en œuvre pour conserver une dimension humaine à leur rendez-vous, sinon se poserait la question des infrastructures. Anciens du club et nouvelle génération ont profité ensuite du repas de clôture de l'épreuve pour souffler les 70 bougies du FCO cycliste.

M.B.

POITOU-CHARENTES > LA BERNARD BOURREAU

CycloSPORT

La « der » pour cette cycloSPORTIVE

Ligugé (Vienne) – Nicolas Maire sera le dernier cycloSPORTIF à figurer au palmarès de la Bernard Bourreau. La participation ayant diminué au fil des saisons, les organisateurs jettent l'éponge.

Les organisateurs de cette édition, avec à leur tête Joël Faugeroux, étaient un peu désabusés en ne recensant que deux centaines de cycloSPORTIFS sur la ligne de départ. « Tout passe, tout lasse », s'exclamait le président du Cycle poitevin, le club organisateur. Déjà peu optimiste sur la pérennité de cette épreuve

Joël Faugeroux (à gauche), président du Cycle poitevin, et Kléber Guéry qui l'a précédé, encadrent le dernier vainqueur: Nicolas Maire.

L. DELAVault

sportive en clôturant l'édition 2013, Joël Faugeroux tenait le même discours avec fermeté en décidant de tourner la page. La Bernard Bourreau a vécu! À moins que...?

Ce type de manifestation ne fait plus recette. Les cycloSPORTIFS sont plus attirés par les grandes organisations et les raids. Pour organiser au mieux (ce qui était le cas) cette épreuve, il faut y mettre les moyens financiers et mobiliser des dirigeants bénévoles. Que ce soit pour 600 ou 200 cycloSPORTIFS engagés, le travail est le même, la logistique et surtout la sécurité.

Le petit circuit de 84 km, baptisé « P'tit Frère », avait été entamé par plus d'une centaine de coureurs, mais ils n'étaient plus que trois pour se disputer la victoire dans la côte d'arrivée. Étienne Audidier laissait à quelques longueurs Gérald Chesneau et Médéric Clain,

bénéficiant de la courtoisie de ses compagnons. Le beau temps permettait aux 129 partants de la « Bernard Bourreau » de musarder un peu sur les 165 km du parcours. Cette année, le peloton ne comportait pas un « dery » comme Sylvain Chavanel qui jouait la locomotive à l'avant. C'est dans la côte des Minières que Nicolas Maire porta une attaque qui égraina le peloton et forma un groupe de 15 hommes. Nouveau démarrage de Nicolas dans la côte de Croustelle, où deux coureurs seulement réussirent à prendre sa roue: Geoffrey Mullon et Jérôme Quinchaud. Une dernière accélération au pied de la bosse d'arrivée et Nicolas Maire s'impose facilement. Il sera certainement le dernier à clore la liste des vainqueurs de cette magnifique épreuve qui va disparaître. De profundis...

L.D.



RISOUL
Le plus intense des Grands Défilés

3 NOUVEAUX PARCOURS

PETIT PARCOURS
Le Col de Falan (2^{ème} cat.) - Risoul (1^{ère} cat.) - 100 km - 1 800 D+

MIXTE PARCOURS
Les Ranges de l'Argentine (2^{ème} cat.) - Col Isard (1^{ère} cat.) - Risoul (1^{ère} cat.) - 150 km - 2 000 D+

GRAND PARCOURS
Les Ranges de l'Argentine (2^{ème} cat.) - Col Isard (1^{ère} cat.) - Risoul (1^{ère} cat.) - Risoul 100 (1^{ère} cat.) - 120 km - 1 400 D+

CRONO DES 2 MONDES
Col Isard - Montain de Risoul
- Chronométré au Grand Prix du La Forestière

sur les traces de l'étape
du Tour de France 2014
dans les Hautes-Alpes

27 juillet 2014
LA RISOU
QUEYRAS
JOLLYWEAR

NOUVEAU 2014
CHALLENGE DES HAUTES-ALPES
3 courses, 1 challenge

inscriptions sur www.velo101.com et www.risoloul.com

05 08 11 32 42

LA FORESTIERE CYCLO
Montagnes du Jura
20 Septembre 2014

la-forestiere.com

CYCLOSPORTIVE
150 km
125 km

RANDO
125 km
85 km
50 km*

Nouveau
Cyclo pour ELLES
85 km

Tarifs
préférentiels
avant le 31 juillet

VELO101
www.velo101.com

*ouvert aux vélos électriques

La Pyrénéenne
Cyclo sportive

DIMANCHE 6 JUILLET 2014
SOULAN
ST LARY-SOULAN

DEPART
Final de légende au Pla d'Adet

Deux parcours :
"La Quatre Vallées" 180 km
"La Deux Vallées" 110 km

TROPHÉE LABEL D'OR

Le maillot
souvenir offert
aux 1000^{èmes}
Inscrits

Aspin
Tourmalet
Hourquette d'Anizan
Le Pla d'Adet

www.lapyreneenne.a3w.fr la.pyreneenne65@orange.fr

LA FORESTIERE
Au cœur des montagnes du Jura

ENDURO

VTT MTB MARATHON SERIES

RANDO

KID

ARBERT

RANDOSPORT

Haut Bugey

Jura

l'ain

Rhône-Alpes

20 & 21 Septembre 2014
www.la-forestiere.com

NOS CORRESPONDANTS:

> **Dauphiné-Savoie**: Christian Petroz, 338, allée des Charmanches, 38920 Crolles. Tél.: 06 84 85 76 59.

> **Rhône-Alpes**: Georges Polge, 4, rue Jean-Momet, 42230 Roche-la-Molière. Tél.: 04 77 90 41 01.

DAUPHINÉ-SAVOIE > LES DEUX CHALLENGES VERCORS

CycloSPORT

Les jeunes prennent le pouvoir

Autrans (Isère) – Greta Richioud (17 ans) s'est imposée sur le Challenge Vercors pour elles, tout comme Loïc Ruffaut (21 ans) sur le Challenge Vercors. La valeur n'attend décidément pas le nombre des années.

Les cieux sont-ils misogynes? On aurait pu le croire l'an dernier, lorsque la 1^{re} édition du Challenge Vercors avait dû être annulée à cause de la neige. Cette année, le soleil était bien présent pour accueillir 84 féminines à cette « première édition bis », disputée sur un circuit de 120 km développant 2300 m de dénivelé. Une belle partie de manivelles en perspective et, surtout, le plaisir de rouler entre filles. Au final, Greta Richioud, championne d'Europe sur route Juniors 2013, n'a laissé aucune chance à ses valeureuses concurrentes. Du haut de ses 17 ans, la Drômoise l'a emporté avec cinq minutes d'avance sur la Parisienne Stéphanie Gros et la Dauphinoise Céline Schuller, arrivant main dans la main. Une innovation a également vu le jour, avec une course en relais remportée par Valérie Berthod et Laetitia Roux,



Le 25 mai, la première cyclo de montagne de la saison affichait six cols sur 171 km et 3500 m de dénivelé.

C. PETROZ

la quintuple championne du monde de ski alpinisme. C'est une belle réussite pour l'équipe de Sport Communication, avec, pour une fois, les femmes à vélo et leurs hommes avec les poussettes en main.

Le lendemain, les poussettes avaient changé de camp et les hommes pouvaient rouler et espérer l'emporter en ce jour d'élection à un tour. Mais quel tour! Pas moins de 171 km, six cols et 3500 m de dénivelé. Avec le temps, cette première cyclo sportive de montagne de la saison, disputée par plus de 800 cyclos, se révèle être le passage obligé pour espérer briller ensuite dans les épreuves alpines plus connues. Les petits 5 °C du départ à Autrans incitaient les coureurs à l'attaque afin de se réchauffer au fil des ascensions. À la pédale et à l'usure, Ruffaut, Polveroni et Bonnet se détachaient et se départageaient finalement dans un sprint rageur, conclu dans cet ordre. Chez les féminines, Kapietz l'emportait devant Gros, alors que Clavel s'imposait, tout comme Schuller sur le petit parcours de 120 km. Visiblement, ces dames avaient récupéré de leurs efforts de la veille! C.P.



RHÔNE-ALPES > THE SUN TRIP

Périples

Une drôle d'aventure!

Saint-Étienne (Loire) – Sylvain Machefert, que nous avons rencontré lors du festival Curieux Voyageurs, a participé au premier Sun Trip. La prochaine édition de cette aventure écolo menant jusqu'au Kazakhstan aura lieu en 2015 seulement.

Âgé de 30 ans, informaticien dans un cabinet comptable à Brives-Charensac, en Haute-Loire, Sylvain Machefert a accompli une étonnante randonnée en 2013, sur un tricycle couché de fabrication anglaise, de Chambéry (Savoie) à

Astana, la capitale du Kazakhstan. Un itinéraire libre de 7500 km, sur des vélos électriques alimentés par des panneaux solaires. L'initiative en revient à Florian Bailly, juriste de formation et communiquant de profession, président de l'association

« Aventure et énergie renouvelable » et fondateur de cette épopée baptisée The Sun Trip. Tous les types d'engins

Sylvain Machefert et sa drôle de machine, équipé pour endurer les 7500 km prévus au Sun Trip 2013.



y sont admis: vélos droits, couchés, tricycles, handbikes, vélomobiles, à condition d'avancer avec des pédales et une batterie reliée à un panneau solaire. The Sun Trip souhaite en effet porter un message en faveur de l'écomobilité.

Autre particularité de notre sympathique voyageur, il est malvoyant. « L'œil gauche, il n'y a rien, pour l'œil droit, 1/20 seulement », explique Sylvain Machefert. Et pourtant, « cela ne me pose aucun problème, l'essentiel étant de s'adapter et de se concentrer... Je suis capable d'effectuer toutes les réparations dans le noir, uniquement au toucher »!

Le Sun Trip entreprendra son



RHÔNE-ALPES

> À lire

Après avoir publié « Claudius Bouillier, pionnier du dérailleur et disciple de Vélocio » et « Joanny Panel, le Chemineau », Bernard Chaussinand, historien local, sort un nouvel ouvrage, toujours à compte d'auteur: « L'Industrie du cycle à Saint-Étienne et dans le bassin de la Loire ». Il est disponible chez l'auteur (environ 25 €): 42, rue Pétrus-Maussier, 42000 Saint-Étienne, tél. 04 77 37 65 11.

2^e périples en 2015. Une trentaine d'aventuriers – un peu dans l'esprit du Vendée Globe ou du Dakar à ses débuts – seront sélectionnés pour y participer. Le départ se fera cette fois de Milan, en Italie, au moment de l'Exposition universelle, pour prendre la direction d'Astana, avec le même leitmotiv: « la promotion des énergies du futur. » G.P.

Infos sur <http://thesuntrip.com>

L'ITALIE S'OUVRE A VOUS
VENEZ DÉCOUVRIR LES DOLOMITES

HÔTEL PORDOI ARABBA
 situé au cœur des Dolomites Italiennes
 vous accueille et vous propose toutes activités cyclosporives

Renseignements
HÔTEL PORDOI
 32020 BELLUNO - I
 Tél.: +39 0436 79113 • Fax.: +39 0436 79136
 www.hotelpordoi.it • info@albergopordoi.it



Hotel Acacia

BBS CICD ES M TICO (Adriatique/Italie)
 Nous vous proposons : une ambiance familiale à 80 m. de la mer, avec salle de gym Tecnogym, équipée pour le fitness, à côté salle avec bassin hydro massage et sauna. Grande piscine (100m) avec solarium. Parking privé. WI-FI

OFFRE SPECIALE DU 6 AU 27 SEPTEMBRE 2014
 7 jours en pension complète 255,00 €

Contient :
 Riche buffet de petit déjeuner – Repas avec menu au choix – Buffet de salades
 Boissons au repas – Garage fermé pour les vélos – Excursions avec guide
 carnet de route de cyclotourisme de la région. Utilisation de notre centre fitness

PRIX BÉNÉFICIAIRES POUR LES GROS PÈRES ET FAMILLES

Situé à 80 m. de la mer. **Nous parlons français**
ES M TICO VIA MARIN (Adriatique / Italie)
 www.hotelacacia.it - info@hotelacacia.it
 Tél. : + 39 0547 86286 - Fax : + 39 0547 86804 - Tél. privé : + 39 0547 680536



dimanche 7 septembre
2014 **18^e course cyclosporive**
Challenge des Hautes-Alpes
L'Alpigap

NOUVEAUX PARCOURS
 avec **le Col de Moissière**

Renseignements :
www.alpigap.fr
 06 86 40 66 36

3 parcours
 75 km - 1700 m de dénivelé
 105 km - 2500 m de dénivelé
 130 km - 2900 m de dénivelé

Organisé par **UCPG**



Règlements, informations pratiques : www.bossesdu13.fr

VELO CLUB LA POMME MARSEILLE **TROPHÉE LABEL D'OR FINALE** **ECOCYCLO**

LES BOSSSES DU Conseil 13 Général

cadeau souvenir maillot EXCLUSIF BOSSSES DU 13 **JOLLYWEAR.COM**

Tarifs préférentiels pour inscription avant le 25 août 2014



PARTENAIRE PRINCIPAL CONSEIL GENERAL BOUCHES-DU-RHÔNE **3 parcours cyclosporiv : 94, 136 et 164 km**

- ▶ Challenges Clubs et Entreprises ▶ Randonnées pédestres dans les calanques
- ▶ Randonnées cyclotouristiques de 50 et 78 km le samedi

20 et 21 septembre 2014 à Marseille

MAIF **SPORT 2000** **HARIBO** **Cafés Malongo** **isostar** **CORIMA** **Sagone** **CASCO** **LOOK** **fi'zi:k**

ibis **SKODA ROURE** **PRO BIKE** **LE CYCLE** **La Provence** **NOSTALGIE** **VILLE DE MARSEILLE** www.marseille.fr

NOS CORRESPONDANTS:

> **Languedoc-Roussillon:** Jean-Denis Gely, 4, chemin de la Rivière, 11510 Fitou. E-mail: jdgely.lr54@bbox.fr. Tél.: 06 05 10 47 43.

> **Midi-Pyrénées:** Alain Bilès, La Capelle, 81140 Puycelsi. Tél.: 06 15 73 66 33.

LANGUEDOC > IV MARCHA SPORTFUL

Randonnée

Entre mer et montagne

Banyuls-sur-Mer (Pyrénées-Orientales) – Pour cette randonnée sportive, la convivialité et la sécurité priment. Mais les 120 km ne sont pas de tout repos et le tempo est assez rapide.

C'est en pays catalan, entre Rosas (Espagne) et Banyuls (France), que s'est déroulée cette édition. Comme on longe la mer, la randonnée cycliste laisse la part belle aux panoramas le long de la Côte vermeille. Mais n'allez pas croire que c'est de tout repos, car sur les 120 km, vous franchissez tout de même quatre cols et dépassez les 2000 m de dénivelé positif. La première montée de Sant Pere de Rodes (voir « Le Cycle » n° 447) absorbera un peu de votre énergie et les deux derniers kilomètres du Banyuls, avec ses 18 à 20 %, feront le reste. En fait, c'est une bonne préparation pour les cyclosporives montagnardes. Avec le soleil en plus, comme le souligne Patrice Vidal, des Cycles Passion de Pamiers, venu avec une dizaine d'Ariégeois: « C'est très intéressant de venir ici. On a le soleil, la convivialité espagnole et le circuit

est très beau. En plus, on longe la mer et à nous, montagnards, ça nous fait du bien! » Certes, il ne s'agit pas d'une cyclosporive, comme nous l'explique le responsable, David Suarez: « Avec Max Caselli de Sportful Espagne, nous avons voulu créer un événement cycliste dans un esprit "sportif", mais où la sécurité et la convivialité sont les valeurs essentielles. Un départ groupé avec dossard, donc, ce n'est pas tout à fait une cyclotouriste et les moyennes sont assez élevées, surtout devant. Mais ici, il n'y a ni chronomètre, ni classement, ni podium. Cela fonctionne, puisque cette année, nous sommes passés de 220 à plus de 400 participants. » Côté français, ils étaient un peu plus d'une quarantaine, venus des Pyrénées-Orientales, de l'Ariège et aussi de l'Hérault. Fred Deruschi, du CCS 34 de Murviel-lès-Montpellier, concluait: « Nous sommes venus à dix, pour le plaisir et aussi



Une bonne préparation pour les cyclos montagnardes, le soleil en plus!

pour faire parler de notre action de solidarité sur ce superbe circuit. » Une belle organisation, avec un bon rapport qualité prix puisque, pour 25 €, vous aviez droit à un coupe-vent Sportful, aux ravitaillements, au repas d'arrivée et à quelques produits Overstim.s. J.-D.G. Site (catalan): www.arueda.com/marcha

MIDI-PYRÉNÉES > L'OCTOGONALE AVEYRON

Cyclospor

Geniez absent, mais à l'honneur

La Primaube (Aveyron) – Le dimanche 18 mai s'est déroulée la 11^e Octogonale Aveyron, parrainée par le coureur pro Alexandre Geniez (FDJ.fr), engagé au même moment sur le Tour d'Italie.

Les 480 inscrits à la cyclosporive ont bénéficié d'une météo propice à une sortie cycliste: un grand soleil, des températures clémentes et un vent léger. Sur les trois circuits, ils ont ainsi apprécié les magnifiques paysages du Lézou, des vallées du Tarn et de la Muze. Ceux du grand parcours ont pu aussi voir le viaduc de Millau.

Sur le plus long circuit dédié à Alexandre Geniez (140 km pour 2310 m de dénivelé), le départ fut très roulant. La côte de la Baraque du Pouget (1,2 km à 8,5 %) n'ayant pas créé d'écart, ce n'est qu'à Salles-Curan que le peloton s'est divisé en plusieurs groupes. Le col de Poulzinières (1047 m d'altitude,



Le soleil a accompagné les coureurs.

23 km à 3,5 %) a ensuite permis à dix, puis quatre coureurs de s'échapper. Dans la dernière côte de Bonnetcombe, David Périllaud (UA La Rochefoucauld) a lâché ses adversaires et a remporté l'Octogonale pour la seconde fois (après sa victoire en 2006). Pour

la 2^e place, Sébastien Capus a battu Dominique Azam au sprint. Mathieu Geniez, le cousin du parrain de l'épreuve, est arrivé 4^e. Karine Sayssset, 1^{re} féminine, prend la 17^e place. Sur le circuit du lac de Pareloup (94 km, 1370 m), Jean-Paul Barroso a remporté l'épreuve au sprint, devant Camille Sola et Jérôme Cabassot. Alexandre Geniez attendait de voir si le vainqueur passerait sous la barre des 2 h 30. Jean-Paul Barroso n'a pas réussi à relever le défi (2 h 38), pas plus que Florence Le Gallic, 1^{re} féminine (2 h 49). Notons aussi la présence de Roger Lajoie-Mazenq sur la randonnée. L'auteur du livre

Le Cyclisme à l'ancienne, 600 000 km au compteur, avait sorti son magnifique vélo vintage. À l'arrivée, les commentaires des participants étaient très positifs. Ils ont apprécié la sécurité et l'ambiance. La principale critique concerne en fait les premiers kilomètres des circuits, qui ne seraient pas, à leur avis, suffisamment sélectifs. Stéphane Robichon, parti sur le 140 km, lui, s'enthousiasme: « Un grand merci pour cette belle journée de vélo avec un parcours superbe, une route bien sécurisée, de belles montées, pas trop raides, une organisation top. Je ne suis pas un fan des cyclosporives, mais là, ça réconcilie pas mal avec l'exercice! » F.P.

STAGES ET SÉJOURS CYCLISTES SAISON 2014

COSTA BRAVA du 15 fév. au 24 mai

BOURGOGNE du 22 au 28 juin

TOSCANE du 6 au 13 septembre

CORSE du 13 au 21 septembre

ANDALOUSIE du 23 oct. au 1^{er} nov.

THAÏLANDE du 8 au 20 janvier 2015

AVEC UN VÉRITABLE PROGRAMME POUR LES ACCOMPAGNANTS QUI NE ROULENT PAS

www.dso-sports.com - 03 20 50 09 98

Encadrement qualifié

CH'TI BIKE TOUR
La 10^{ème}

La Laurent Desbiens
Cyclosporive

DIMANCHE 31 AOÛT 2014
Armentières

Toutes les infos : contact@lechtibiketour.org
www.lechtibiketour.org

Samedi 30 août

La Maison Familiale du Nord
Dimanche 31 août

18 SITES LABELLISÉS "ESPACE CYCLOSPORT"

NOUVEAUTÉS 2014

PAYS D'AMBERT 63
AMBERT
Tél. 04 73 82 68 44
ambertvt@free.fr
<http://ambertvt.free.fr>

AUDE EN PYRÉNÉES 11
QUILLAN
Tél. 04 68 20 07 78
tourisme.quillan@wanadoo.fr
www.vt-pyrenees.com

LA PETITE MONTAGNE LIMOUSINE 19
CHAMBERET
Tél. 05 55 98 30 12
mairie.chamberet@wanadoo.fr
www.chamberet.net

HAUTES VOSGES 88
LA BRESSE
Tél. 03 29 25 70 00
info@hautes-vosges.net
www.hautes-vosges.net

GORGES LOT ET TRUYÈRE 12
ENTRAYGUES SUR TRUYÈRE
Tél. 05 65 44 56 10
infos@tourisme-entraygues.com
www.tourisme-entraygues.com

VALLÉES DES GAVES 65
LOURDES
Tél. 05 62 97 08 06
contact.portedesvallees@wanadoo.fr
www.lourdes-infotourisme.com

VERDON DES COLLINES 04
GRÉOUX LES BAINS
Tél. 04 92 78 01 08
tourisme@greoux-les-bains.com
www.greoux-les-bains.com

BUECH SISTERONNAIS 05
SERRES
Tél. 04 92 67 19 26
info@buech-rando.com
www.buech-rando.com

LES VALLÉES DU GAPENÇAIS 05
GAP
Tél. 04 92 54 04 29
tourisme-tallard-barci@wanadoo.fr
www.tourisme-tallard-barci.com

CHAMPSAUR VALGAUDEMAR 05
PONT DU FOSSÉ
Tél. 06 16 22 52 06
comcomhtchampsaur@wanadoo.fr
www.champsaur-valgaudemar.com

PAYS DE JEAN ROBIC 56
PONTIVY/RADENAC/SAINT-AIGNAN
Tél. 02 97 25 04 10
tourisme@pontivycommunaute.com
www.pontivy-communaute.fr

PAYS DE SAINT-FÉLICIEN 07
SAINT-FÉLICIEN
Tél. 04 75 06 06 12
info@tourisme-saintfelicien.fr
www.tourisme-saintfelicien.fr

CASTAGNICCIA 28
MARE I MONTI
MORIANI / VESCOVATO / FOLELLI
Tél. 04 95 38 41 73
contact@castagniccia-maremonti.com
www.castagniccia-maremonti.com

MONTS DU PILAT 42
BOURG-AGENTAL / SAINT GENEST MALIFAUX
Tél. 04 77 51 23 84
ot.haut-pilat@wanadoo.fr

TOURNEUGEOIS 71
TOURNUS
03 85 27 00 20 / ot-com@tourneugeois.fr
www.tourneugeois.fr

VILLARD DE LANS 38
VILLARD DE LANS
04 76 95 10 38 / info@villarddelans.com
<http://www.villarddelans.com>

SAINT POMPON PERIGOR NOIR 24
SAINT POMPON
06 15 82 07 29
veloclubpomponnais@wanadoo.fr
<http://veloclubpomponnais.over-blog.com/>

DIOIS 26
DIE
04 75 22 03 03
contact@diois-tourisme.com
<http://www.diois-tourisme.com>

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME
RENSEIGNEMENTS :
SITESVT@FFC.FR / 01 49 35 69 24

ESPACE CYCLOSPORT
Fédération Française de Cyclisme
www.ffc.fr

4 CRITÈRES OBLIGATOIRES
4 circuits minimum classés selon leurs difficultés.
Un point de départ ouvert toute l'année.
Un panoramique des circuits disposé au point de départ.
Une carte des itinéraires ou une fiche descriptive des parcours.

NOS CORRESPONDANTS:

> **PACA:** Jean-Paul Vespini, 41, clos de Collet-Rouge, 13700 Marignane. Tél.: 04 42 77 13 17; 06 86 72 55 58. E-mail: vespini.jeanpaul@gmail.com

> **Corse:** Noël Kruslin, lot. Paul-Mariani, 20250 Soveria. Tél.: 06 12 10 66 28. E-mail: noel.kruslin@gmail.com

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR > LA PROVENÇALE SAINTE-VICTOIRE

Cyclospor

Une Classique incontournable

Aix-en-Provence (Bouches-du-Rhône) – L'épreuve aixoise, très prisée pour son magnifique parcours, a attiré 300 coureurs de plus que l'an dernier.

Pour sa 2^e édition, la Provençale Sainte-Victoire, parfaitement organisée par l'Amical Vélo Club aixois (AVCA), a bénéficié d'une météo plus clémente, 8 °C au départ et 16 °C par la suite, malgré un fort mistral. Deux parcours étaient proposés, un de 95 km et un de 136 km où Nicolas Reynaud s'est imposé devant Lionel Baudoin. Mais la plus grande partie des concurrents s'est élancée sur le petit parcours, comme Jérôme Bernard, licencié à l'AVC d'Aix, cadre commercial dans une banque, qui dispute plusieurs cyclos dans l'année ainsi que des courses Ufolep. Notre « témoin » a terminé 15^e, mais 3^e de sa catégorie des 40-50 ans, avec toutefois le regret d'avoir manqué d'un petit

rien la bonne échappée. « Comme l'an dernier, la course s'est jouée pratiquement dès le départ dans la première ascension du jour, la côte de Saint Antonin, détaille-t-il. Une dizaine de coureurs ont réussi à prendre la fuite. J'étais à ce moment-là dans un deuxième groupe composé également d'une dizaine de coureurs, on n'a pas pu prendre leurs roues. Pendant quelques kilomètres, nous les avions en point de mire, 300 m devant nous, mais il nous a été impossible de revenir sur eux. C'est la même chose pour le groupe qui évoluait derrière nous, qui ne nous a jamais rejoints. Nous nous sommes très bien entendus, moi et trois autres coureurs. Nous avons imprimé le train dans les bosses et les autres sur le plat. La course a été difficile à cause du mistral qui soufflait,



Si la température était douce, les concurrents ont subi un fort mistral.

dans la côte de Bèdes et surtout au sommet du Sambuc, la difficulté majeure de l'épreuve, puis sur le parcours du retour, ce qui a éliminé de nombreux concurrents. » L'AVC d'Aix s'est emparé des quatre premières places: la victoire pour Nicolas Philibert, suivi de Quentin Selim et Adrien Buresi. La cyclo a fait l'unanimité pour son ambiance,

son tracé sur les sites du peintre Cézanne et son organisation très bien réglée. Elle s'impose comme une Classique incontournable du début de saison dans la région provençale. À l'arrivée, les plus fatigués pouvaient se faire masser gratuitement. Le repas, très complet, a terminé cette belle journée sportive. J.-P.V.

CORSE > LES DÉTENUS CORSES FONT DU VÉLO

Initiative

Le bon braquet pour la réinsertion

Borgo (Haute-Corse) – Depuis cinq ans, l'ancien professionnel Dominique Bozzi prépare les détenus de la maison d'arrêt de Borgo à un défi cycliste. Une démarche qui va au-delà de la seule pratique sportive.

Depuis le mois de février, tous les mercredis sur le coup de 9h30, les portes de la maison d'arrêt de Borgo, près de Bastia, s'ouvrent pour une sortie pas comme les autres. Les membres du groupe sont à vélo. Quatre détenus, quelques personnels de l'Administration pénitentiaire pour les encadrer, et Dominique Bozzi, ancien coureur pro aujourd'hui chargé de mission à la politique sportive de la Collectivité territoriale de Corse. Depuis cinq ans, ce dernier fait profiter les détenus corses de son expérience et les invite, grâce au vélo, à préparer leur réinsertion. Jusqu'à l'an dernier, un tour de l'île par étapes était proposé aux détenus. Cette année, ils se préparent à relever un défi d'une seule journée: le Bastia-Ajaccio qui, le 30 juin 2013, constituait la 2^e étape d'un Tour de France qui effectuait son

Grand Départ en Corse. Pour rouler sur les traces des pros et de la légende du Tour, les détenus soignent leur entraînement. Outre la longue sortie hebdomadaire, leur programme prévoit des séances à la maison d'arrêt: du home-trainer, mais aussi du renforcement musculaire. Évoluant dans le cadre du Service pénitentiaire d'insertion et de probation (SPIP), les détenus



Détenus et personnels de la Pénitentiaire à l'écoute des consignes de Dominique Bozzi.

de Borgo ont fait l'objet d'une rigoureuse sélection. « Les magistrats compétents s'y sont penchés et nous avons eu notre mot à dire, explique Julien Ochen, le conseiller d'insertion, qui s'est lui aussi mis au vélo. Ce programme n'est pas accessible à n'importe quel détenu. » Avant même le défi sur 165 km entre Bastia et Ajaccio, les bienfaits de la démarche sont d'ores et déjà constatés à travers le comportement de ceux qui en bénéficient. Avant eux, d'autres semblent y avoir beaucoup gagné. Dominique Bozzi ne manque pas d'évoquer le devenir d'un jeune détenu qui a aujourd'hui purgé sa peine: « Il a ouvert sa boulangerie, il s'est acheté un vélo et n'en finit pas de rouler. Ses parents m'ont dit que nous l'avons transformé! » N.K.

Hors-Série Spécial Equipement

Edition 2015

En vente le 5 décembre 2014

**Réservez
dès aujourd'hui
votre publicité !**



Appelez Isabelle GOMES au 01 41 33 37 11
isabelle.gomes@motorpresse.fr

Réservation d'espace avant le 31 octobre

LE CYCLE

5% DE REMISE SUR VOTRE PREMIERE COMMANDE
AVEC LE CODE « CYCLE5 »

A votre service depuis 2008

alibabike.com

Plus de **7000**
références disponibles

Plus de **150**
marques distribuées



contact@alibabike.com - 05.62.62.38.21



~~108€~~
89€
Offre Pack
Cuissard+Maillot
Tailles du XS au XXL

Nouvelle Collection : Polos, T-shirts, Maillots, Cuissards...



www.grupetto-shop.com

EXCLUSIVEMENT SUR NOTRE SITE



Vous nous écrivez...

TOUT SEUL...

■ Je possède un compteur Mavic Wintech USB HR qui m'a donné entière satisfaction, jusqu'à mon problème d'ordinateur qui m'a conduit à acheter une nouvelle machine sous Windows 8. Depuis, impossible de transférer mes données, le logiciel ne fonctionnant pas. Trouvez-vous normal qu'une société comme Mavic, qui a du matériel et des équipements de renommée mondiale, ne réponde pas à un courrier que je leur ai envoyé en recommandé pour me donner une explication sur le dysfonctionnement de leur logiciel sous Windows 8? J'ai lu sur plusieurs forums Internet, je ne suis pas le seul à avoir ce problème. J'ai 67 ans et je privilégie le contact humain. Pour tout achat de matériel, je passe toujours par mon vélociste, Patrick Bonnet, ancien coéquipier de Bernard Hinault, qui est aussi surpris que moi du silence de Mavic.

✉ A. Martinez (34)

On peut effectivement regretter le silence de Mavic, mais les Wintech sont déjà de « vieux » produits (2010), dès lors qu'on parle de matériel informatique, et comme la gamme n'a pas été reconduite, il n'y a pas eu de mise à jour. Dès la sortie de ce système, il y avait des difficultés d'installation suivant le type d'ordinateur et les versions de Windows 32 ou 64 bits. Le logiciel tournait moyennement bien sur cette dernière architecture. Après recherche, nous n'avons pas trouvé d'autre logiciel permettant d'exploiter ce compteur.

TRIPLE ÉLECTRIQUE

■ Je suis intéressé par une transmission électronique Campagnolo, mais qui n'existe pas en triple. Serait-il possible de faire un montage mixte, électronique à l'arrière et mécanique à l'avant, le tout en Athena sur un vélo actuellement en triple 10 vitesses? Merci pour votre réponse, salutations.

@ Alain Mazzoli

Sur le papier, c'est possible, mais il faut composer avec le dérailleur arrière qui sera à chape courte et se montrera mal adapté pour gérer le petit plateau. Ensuite, comment se comportera la batterie, qui sert aussi de centre de diagnostic, quand elle ne recevra pas d'information du dérailleur avant ni de son levier? Car la position du dérailleur avant est sans arrêt affinée par la « batterie » en fonction de la position de la chaîne sur la cassette. Chez Campagnolo, la batterie est le cerveau électronique du système. Chez Shimano, on peut supprimer sans problème le dérailleur avant et son levier, le « cerveau » étant réparti dans les divers éléments, mais là encore, le dérailleur arrière n'est pas apte à gérer les écarts d'un triple. Donc, la solution n'est pas viable...

AXE COURT SUR LA LOOK



■ Dans le n° 445 du Cycle [NDLR: l'essai des pédales Look Kéo Blade 2], je n'ai pas trop bien compris la remarque suivante: « Le corps de la pédale passe près de la manivelle. » À mon (humble) avis, je ne pense pas que le corps de la pédale passe plus près qu'avec les modèles précédents. Pourriez-vous éclairer ma lanterne?

@ Jean-Claude Vayssade

Comme on peut le voir sur la photo, le corps passe près de la manivelle. Si on met un aimant de capteur de cadence, attention aux liens Rilsan ou Serflex.

ÉLECTION DU VÉLO ROUTE DE L'ANNÉE

■ En ce qui concerne vos critères de sélection, je trouve que vous ne donnez pas assez d'importance

au SAV. Je vous dis franchement que je n'achèterai jamais un vélo complet sur Internet, même si c'est le meilleur et le moins cher du monde. Il n'y a pas que des opérations simples dans l'entretien d'un vélo (par exemple, changer la cassette de roulements du pédalier, changer ou graisser la direction, changer un rayon cassé et recentrer une roue, etc.). Vers quel mécanicien se tourneront les acquéreurs d'un Canyon? Je sais, un moment de honte est vite passé et on pourra peut-être compter sur la mansuétude d'un patron de magasin... À leur place, je grognerais, ce qu'ils font d'ailleurs.

@ Claude Perret

Nous demandons aux jurés du Vélo route de l'année leur avis sur le rapport qualité-prix et le service après-vente est intégré à ce point. Ils se chargent aussi de le rapporter dans les autres notes (fonctionnement des équipements, réglages, etc.). La maintenance des roues est normalement indépendante de la marque du vélo, sauf cas spécifique (Bontrager, Giant, Roval...), et si vous entrez dans un magasin avec une paire de roues défectueuses d'une marque connue, on voit mal un détaillant refuser de faire le SAV. Pour l'entretien courant du vélo, des détaillants acceptent et d'autres refusent de le faire sous prétexte que le vélo n'a pas été vendu « en magasin ». Ces mêmes magasins ont souvent refusé par le passé d'entretenir des vélos qui n'étaient pas de marques qu'ils distribuaient.

Alors, oui, un Canyon s'achète à distance. Nos jurés le savent, nous le savons, et les autres candidats au titre de Vélo route de l'année se font un plaisir de le rappeler lors de leur présentation, mais c'est surtout un achat moins cher. Et de ce fait, on sanctionne plus le manque à gagner que le service, ou son absence. Car les arguments (fort justes) que vous mettez en avant ont déjà été utilisés pour les marques taiwanaises il y a vingt-cinq ans, puis pour Décathlon, Nakamura, Spego, les marques américaines, etc.

Au niveau du SAV, sachez qu'une fois contacté, le service Canyon va aussi vite qu'un détaillant, car bien souvent, le point de vente n'a pas la pièce détachée ou les compétences requises pour son remplacement et renvoie le matériel défectueux à la marque pour qu'elle effectue elle-même la maintenance. Enfin, nombre de pratiquants sont assez passionnés pour faire l'entretien de leur machine eux-mêmes. Chacun a le choix.

QUESTION DE POIDS

■ Je voulais savoir si le poids minimal des vélos chez les pros de 6,8 kg inclut le poids du bidon et du porte-bidon.

@ P. Blain

Les 6,8 kg concernent le vélo prêt à rouler avec les porte-bidons, compteur et transpondeur. Les bidons, même vides, ne sont pas pris en compte.



L'ASTUCE DU MOIS

Pour ranger ses cassettes, Jacques Michon recycle ses bouchons de champagne et des élastiques. On place le bouchon par l'arrière de la cassette et on la maintient avec des élastiques. Suivant la forme de la cassette et le nombre de vitesses, il peut être nécessaire de retailer le bouchon. C'est en tout cas une bonne justification pour déboucher quelques bouteilles!

N'hésitez pas à nous faire profiter de vos « trucs et astuces » en écrivant au magazine.

Chaque mois, la meilleure idée sera publiée et son auteur gagnera un abonnement d'un an au Cycle.

LE VACON
 fabrication de cadres & emballages sur mesures



17, rue de Conflans
 51260 Marcilly-sur-Seine
 Tél. : 03 26 81 10 39

www.levacon.com

(ALU / ACIER / TITANE / CARBONE - MONTAGE PERSONNALISÉ)

ROUTENS.com
 évolution LE SPÉCIALISTE DU VÉLO À GRENOBLE



Cycles Routens devient Routens évolution !

NOUVEAUX PROPRIÉTAIRES **NOUVEAUX HORAIRES**
 lundi 14h/19h
 et du mardi au samedi 9h30/19h

Pendant toute la période du Tour de France, retrouvez-nous pour des offres exceptionnelles sur toute la gamme vélo de route

cannondale GIANT BMC COLNAGO
 moustache

Retrouvez les dernières news du magasin sur facebook 

VÉLO DE ROUTE - VTT - ASSISTANCE ÉLECTRIQUE
 2 rue Henri Duhamel - Glères - 04.76.89.66.36
www.routens.com - contact@routens.com

VERRES CORRECTEURS CÉBÉ



OAKLEY
 adidas
 Julbo

OPERA Vision

01 48 24 80 35

12, rue de la Grande d'Azay
 75009 Paris - Fax : 01 47 79 02 74 www.opticien-du-sport.com

Vous souhaitez diffuser votre publicité dans le Guide Pratique

Fabricants, magasins

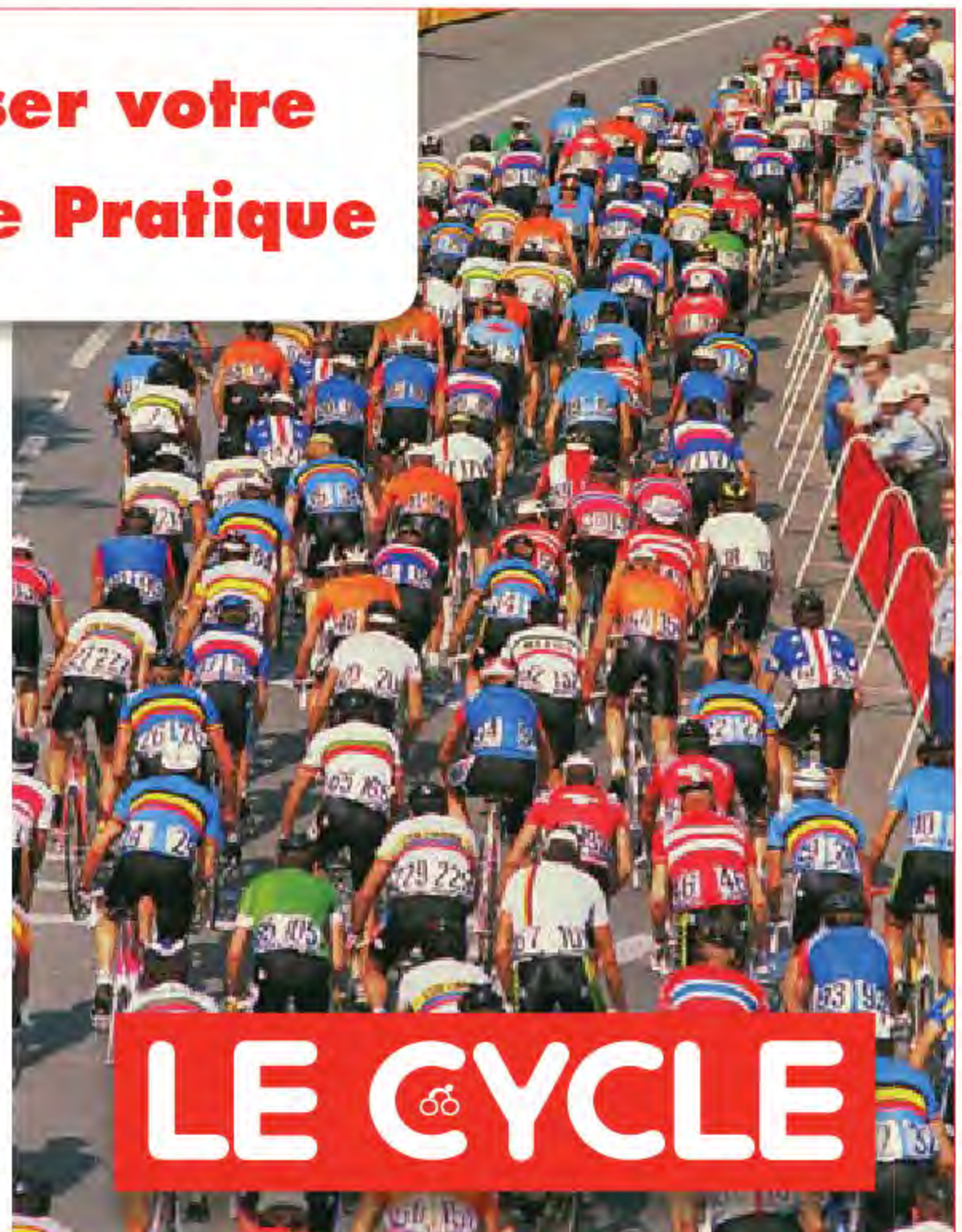
Isabelle GOMES : 01 41 33 37 11
isabelle.gomes@motorpresse.fr

Courses, stages, hôtels

Isabelle LAMUSSE : 01 41 33 38 73
isabelle.lamusse@motorpresse.fr

Contact technique

Nelly SALVADO : 01 41 33 47 39
nelly.salvado@motorpresse.fr



LE CYCLE

ÊTES-VOUS SATISFAIT DU CHOIX ET DU SERVICE PROPOSÉS DANS LES MAGASINS DE VÉLOS?



F. PONDEVIE

LISTE DES DISTRIBUTEURS

- **ABUS**, tél.: 01 49 61 67 67, www.abus.fr
- **APESUD**, tél.: 04 34 17 03 80, www.prologotouch.com
- **BIANCHI**, Cycleurope, tél.: 03 25 39 39 39, cycleurope@cycleurope.fr, www.bianchi.com
- **CANNONDALE**, Cycling Sport Group, tél.: +41 61 48 79 380, service-des-keurope@cannondale.com
- **CANYON**, Canyon France, tél.: 08 90 71 01 32, france@canyon.com, www.canyon.com
- **CERVELO**, Derby Cycles, France@derby-cycle.com, www.cervelo.com
- **COLNAGO**, Apesud, tél.: 04 34 17 03 80, pgoin@live.fr, www.colnago.it
- **COMPEX**, tél.: 05 59 52 80 88, www.complex.fr
- **DAGG**, tél.: 01 34 66 69 46, www.dagg.fr
- **DÉCATHLON**, tél.: 0 810 08 08 08, www.btwincycle.com
- **ESM**, tél.: 04 79 84 36 80, www.esm-sport.com
- **FIZIK**, www.fizik.it, t.synowlec@selleroyal.com ou tél. 06 07 70 82 17
- **FOCUS**, Derby Cycles, France@derby-cycle.com, www.focus-bikes.de
- **FUJI**, Advanced Sports Europe, tél.: +49 71 71 779 900, www.fujibikes.com
- **GARMIN FRANCE**, tél.: 01 55 17 81 89, www.garminfrance.com
- **GIANT**, Giant France, tél.: 04 88 78 68 00, info@giant.fr, www.giant-bicycles.com
- **GUYONNEAU**, tél.: 04 42 63 72 87, www.sigmamaport.com
- **GYRO**, www.gyro.fr
- **KASK**, Apesud, tél.: 04 34 17 03 80, pgoin@live.fr, www.kask.it
- **KEMO**, www.kemobikes.com
- **LAPIERRE**, tél.: 03 80 52 51 86, contact@lapierrebikes.com, www.cycles-lapierre.com
- **LOOK**, Look Cycles, tél.: 03 86 71 63 00, siteinternet@lookcycle.fr, www.lookcycle.com
- **LOUBSOL**, tél.: 03 84 45 16 23, www.loubsol.com
- **MAILLON**, tél.: 05 56 38 63 00, www.maillon.fr
- **MERIDA**, Merida Bike SWE SA, tél.: +34 91 830 65 15, www.merida-bikes.com
- **OAKLEY**, www.oakley.com
- **ODLO**, tél.: 04 50 46 19 00, www.odlo.com/fr
- **PEARL IZUMI**, Shimano France, tél.: 03 21 73 25 25, www.shimano-france.com, www.pearlizumi.com
- **PINARELLO**, Antonio Correla, tél.: 06 03 12 61 03, ancorrela@wanadoo.fr; Yves Couillaud-Danonville, tél.: 06 09 06 89 74, yves.couillaud-danonville@wanadoo.fr
- **POLAR FRANCE**, tél.: 05 59 43 52 90, www.polarfrance.fr
- **RIDLEY**, Race Production, tél.: +32 (0)13 673600, www.ridley-bikes.com
- **ROYAL VÉLO FRANCE**, tél.: 03 25 40 39 39, rvf-info@rmf-rvf.com
- **SAVOYE**, tél.: 04 74 36 13 77, www.savoye.fr
- **S-WORKS**, Specialized Europe, tél.: 04 75 60 00 05, infofrance@specialized.com, www.specialized.com
- **SCHWALBE**, Bohle France, tél.: 04 74 80 58 42, pierre.dubruc@wanadoo.fr, www.schwalbe.de
- **SCOTT**, Scott Sport SA, tél.: 04 50 64 24 00, www.scottusa.com
- **SHIMANO**, Shimano France, tél.: 03 21 73 25 25, www.shimano-france.com
- **SIS**, Shimano France, tél.: 03 21 73 25 25, www.shimano-france.com
- **SCIENCEINSPORT**, www.scienceinsport.com
- **SPECIALIZED**, Specialized Europe, tél.: 04 75 60 00 05, infofrance@specialized.com, www.specialized.com
- **TECNOGLOBE**, www.tecnoglobesport.com
- **TREK**, Trek France, tél.: 05 62 12 08 10, france@trekbike.com, www.trekbikes.com
- **TRIANGLE SARL**, tél.: 01 43 05 31 68, www.triangle-sarl.com
- **WINORA SPORTS**, www.winora.de
- **ZÉFAL**, www.zefal.com

LES RÉSULTATS

OUI > 76%
NON > 24%

Vous êtes globalement plutôt très satisfaits de vos vélocistes et des services qu'ils proposent. À l'heure du tout-Internet, c'est un constat plutôt rassurant!

OUI COMPÉTENCES MÉCANIQUES

Les compétences mécaniques et la disponibilité d'un mécanicien en haute saison, en cas de problème, sont finalement plus importantes que le choix d'une marque de vélo. Je crains d'acheter un vélo sur le Net à cause du SAV. Pour ma part, je reste fidèle à un ou deux vélocistes.

Claude Perret

sur le plan financier que de la santé. Les produits exposés en magasin laissent la part au rêve et entrer dans un magasin de cycles reste un moment magique!

Jean-Luc Poulizac

J'achète donc via Internet. J'ai la chance de connaître un peu le matériel et, depuis près de cinquante ans, je monte moi-même mes vélos.

Jean-Claude Vayssade

OUI SERVICES RENDUS

On paye, certes, parfois un peu plus cher, mais a contrario, mon vélociste me rend plein de petits services quand j'ai un souci et me permet aussi d'essayer certaines pièces avant de les acheter. Je reste donc fidèle et cela fait vivre le commerce de proximité, ce qui est important pour moi.

Ernest Jaby

NON DES CONSEILS DÉFAILLANTS

Concernant le service, il y a vraiment de gros progrès à faire. Je constate que nombre de revendeurs ne pratiquent pas le vélo et reprennent les arguments des fabricants et des magazines. Il faudrait leur apprendre à poser les bonnes questions aux pratiquants. Certains échappent à cette règle, mais cela devient rare.

Alain Pollet

OUI LE CONSEIL DU VENDEUR

Je suis satisfait, car le vendeur n'est pas là que pour essayer de vendre son matériel, mais pour nous proposer un produit qui nous convient, en fonction de notre pratique. Ils sont compétents et souvent très sympas. Le défaut de ces magasins, c'est qu'il n'y a pas non plus énormément de choix.

Arthur Charuel

OUI EXPOSITION DES NOUVEAUTÉS

J'apprécie mon marchand de cycles, car il expose régulièrement les nouveautés. Et comme nous n'avons pas de grand salon en France, c'est la seule occasion de voir l'ensemble de ces nouveaux produits.

Paul Lorieux

NON PAS ASSEZ DE CHOIX EN MAGASIN

Ce n'est pas forcément de leur faute, mais je trouve que certains détaillants n'ont jamais de stock, notamment en ce qui concerne certains accessoires. Et comme je n'ai pas toujours envie d'attendre des semaines avant de recevoir l'équipement dont j'ai besoin, je commande donc directement par Internet.

Paul Lilliac

OUI ESSENTIEL POUR LES DÉBUTANTS

Oui, la proximité d'un professionnel du cycle est importante. Pour un débutant, il me paraît impossible de se passer de ses services. Ses conseils éviteront de commettre des erreurs souvent coûteuses, tant

NON DES TARIFS TROP ÉLEVÉS

Dans le coin où je demeure, les tarifs sont beaucoup trop élevés.

LA QUESTION DU MOIS LE CYCLE

OUI ou NON

TROUVEZ-VOUS NORMAL QUE LE DÉPART DU TOUR DE FRANCE SE FASSE DE L'ÉTRANGER ?

Envoyez votre réponse avant le 10 juillet par mail (le.cycle@motorpresse.fr) ou Internet (www.lecycle.com, rubrique « Débat du mois »). Un abonnement d'un an au « Cycle » est à gagner, après un tirage au sort.

KÉO BLADE 2 PROTEAM



La signature des plus grands champions

Comme Mark Cavendish et les plus grands champions, choisissez la KEO BLADE 2 PRO TEAM.

Aérodynamique : lame carbone intégrée au coeur de la pédale.

Ultra performante : surface et largeur d'appui optimale (700mm² / 64mm) pour un maximum de stabilité et de transfert de puissance.

Légère : Corps fibre de carbone injecté - 90gr en version axe titane - 110gr en version chromoly.

Disponible en 3 niveaux de tension (12/16/20).

Fabrication française.

lookcycle.com

Pédale officielle des équipes :



INVENTEUR DE LA PÉDALE AUTOMATIQUE

SHIMANO

www.shimano.com



C'est dans les sorties les plus éprouvantes et les courses les plus relevées qu'on reconnaît les meilleurs produits. Equipant 14 équipes professionnelles, les pédales SHIMANO SPD-SL sont la référence en matière de stabilité et de transfert de puissance. Associées aux chaussures SHIMANO pourvues de la technologie de thermo-formage Custom-Fit, vous obtenez simplement le meilleur système pédales-chaussures.

**FAITS
L'UN
POUR
L'AUTRE**



Chaussures R320 et Pédales PD-9000



SHIMANO DYNALAST



Retrouvez la liste des détaillants Chaussures SHIMANO sur www.shimano-france.fr

SHIMANO
SERVICE CENTER

A WORLD OF CYCLING KNOWLEDGE

Besoin d'un spécialiste ? Rendez-vous chez votre **SHIMANO SERVICE CENTER** !

Tour de France 2014 LE GUIDE

101^E ÉDITION - DU 5 AU 27 JUILLET



LES ÉTAPES COMMENTÉES
PAR ROMAIN BARDET

- > LES FAVORIS
- > LES ÉQUIPES
- > LEURS MAILLOTS
 - > LES VÉLOS
 - > LES ÉTAPES
- > LES HORAIRES DE PASSAGE

CAHIER À
DÉTACHER



Conçu avec la fonctionnalité
de haute technologie de



© 2014 W. L. Gore & Associates GmbH. GORE BIKE WEAR, WINDSTOPPER, GORE et les logos sont des marques déposées de W. L. Gore & Associates.



LE NOUVEAU MAILLOT OXYGEN SO TOUT CE DONT VOUS AVEZ BESOIN EN UNE SEULE COUCHE

Désormais, les arrêts frustrants lors de vos sorties sont de l'histoire ancienne. Grâce au nouveau maillot polyvalent OXYGEN SO, vous n'aurez pas besoin d'emmener une veste et un gilet pour faire face à des conditions changeantes ou au froid. Les inserts WINDSTOPPER® Soft Shell innovants et extensibles s'adaptent parfaitement à votre corps et offrent une protection contre le vent et les intempéries au niveau des zones cruciales.

Vainqueur du célèbre prix international
iF Product Design 2014.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur GoreApparel.fr

GORE
BIKE WEAR®

Contador aux troussees de Froome

Tenant du titre, Christopher Froome est le favori du Tour. Mais, dans son rétroviseur, il voit revenir à grande vitesse Alberto Contador, défailant l'an dernier, pleinement opérationnel cet été. Le match s'annonce serré. **Par J. Pessac**



Christopher Froome et Alberto Contador, déjà au coude à coude pour briguer la première place au classement général du Tour de France 2014.

« **C**e coureur en gagnera cinq ou six. » Voilà ce que beaucoup disaient, de manière péremptoire, à propos de l'Allemand Jan Ullrich qui, au bout du compte, a remporté un

« seul » Tour de France (1997). Parce qu'il a par la suite croisé la route de Marco Pantani, avant l'avènement du règne d'un roi faussaire aujourd'hui déchu : Lance Armstrong. « Il en gagnera six ou sept », a-t-on à nouveau entendu, au cœur de l'été 2013, lorsque Chris Froome ramena le maillot jaune à Paris. Le Britannique fera-t-il mieux que l'Allemand ou bien resteront-ils à égalité ? Quels obstacles devra-t-il surmonter pour ne pas connaître le destin de son prédécesseur au palmarès du Tour ? On en a compté trois, avant le départ de cette édition 2014. Le premier écueil : Froome a connu des moments parfois

déliés cette saison. Le deuxième : son équipe Sky semble décliner lentement après avoir été impériale, en 2012, au profit de Bradley Wiggins. Le troisième : c'est un Alberto Contador revigoré qui fera face au « Kenyan blanc » en juillet.

DEUX ÉCUEILS POUR FROOME : L'ÉQUIPE SKY SEMBLE DÉCLINER, CONTADOR REVIENT REVIGORÉ

L'approche du Tour avait été excellente en 2013 pour Froome, un parfait copier-coller de l'expérience vécue par Wiggins un an plus tôt. En revanche, sa saison actuelle n'a pas toujours ressemblé à un long fleuve tranquille. Après sa victoire au Tour d'Oman, un mal de dos l'a privé de Tirreno-Adriatico, en mars, et l'a empêché

d'être pleinement opérationnel au Tour de Catalogne (arrivé 6^e). Puis, fin avril, une bronchite l'a contraint à déclarer forfait pour Liège-Bastogne-Liège, ce qui ne l'a pas empêché de gagner le Tour de Romandie le dimanche suivant, en dominant Vincenzo Nibali...

Venons-en à son équipe. Là, c'est moins brillant, et même assez préoccupant pour Richie Porte, lieutenant de Froome et un élément important dans le système déployé par Sky. Malade (un virus à l'estomac), l'Australien a délaissé le Giro (où il devait pouvoir voler de ses propres ailes) par manque de préparation, et rien ne dit que sa forme sera optimale au Tour de France. Utile sur tous les terrains, le Biélorusse Vasil Kiryienka a subi, lui aussi, beaucoup de problèmes de santé au printemps, et le Britannique Peter Kennaugh, épuisé, a cessé provisoirement son activité. La formation Sky fait-elle beaucoup trop travailler ses coureurs, sur le volcan Teide, aux Canaries, et ailleurs ? Et puis il y a le cas embarrassant du Colombien Sergio Henao, prévu pour assister Froome en montagne, avant d'être écarté en février par sa direction en raison de paramètres sanguins anormaux. Si Dave Brailsford, le manager, décide de le sortir du « frigo », le Colombien sera-t-il compétitif ?

L'ESPAGNOL DE RETOUR

Un autre point négatif pour Christopher Froome, c'est le retour au plus haut niveau de l'Espagnol Alberto Contador qui avait été décevant l'an dernier (4^e). Le double vainqueur du Tour (en 2007 et 2009) a, depuis, refait ses gammes. Il a, dit-on, passé une intersaison studieuse, loin de toutes les sollicitations. Or, les anciens le répètent toujours, c'est durant l'hiver que le Tour de France commence à se gagner ou à se perdre. Le leader du Team Tinkoff Saxo a été impressionnant lors de ses succès à Tirreno-Adriatico et au Tour du Pays basque.

Plus qu'un arbitre du duel annoncé, Vincenzo Nibali (Astana), grâce à son esprit offensif, pourrait s'allier provisoirement à l'Espagnol pour créer des brèches dans le bloc Sky. Troisième en 2012, l'Italien s'était éloigné du Tour français, en 2013, pour conquérir le Giro. Il revient dans l'Hexagone pour un nouveau podium à Paris qui, quoi qu'il arrive, sera renouvelé au moins des deux tiers, puisque l'Espagnol Joaquim Rodríguez (3^e il y a un an) et le Colombien Nairo Quintana (2^e) seront absents. Le premier vise en effet le doublé Giro-Vuelta, tandis que le second effectue le chemin inverse de Nibali : le Giro à la place du Tour de France. Le staff de Movistar pense qu'il est préférable pour son jeune grimpeur d'essayer de gagner le Tour d'Italie avant de revenir, encore plus fort et plus confiant, sur les routes de la « Grande Boucle » défier Froome. ●

ADDED DDDDDDD

➔ 31 ans, espagnol, équipe Tinkoff Saxo. Vainqueur en 2007 (meilleur jeune et 1 étape) et en 2009 (2 étapes). Vainqueur puis déclassé en 2010, 5^e puis déclassé en 2011, 4^e en 2013. 31^e en 2005.

Vainqueur de Tirreno-Adriatico et de deux étapes au final très difficile, vainqueur du Tour du Pays basque, Contador cumule les succès cette année, avec arrogance, à tel point que l'on se demande s'il parviendra à conserver ce pic de forme jusqu'en juillet. Mais on connaît ses qualités de grimpeur et son sens de la course. Deuxième du Tour d'Algarve (derrière Michał Kwiatkowski) et du Tour de Catalogne (derrière Joaquim Rodríguez), Contador est arrivé en forme et veut se racheter de sa contre-performance sur le Tour 2013. Encore 2^e au général à deux jours de l'arrivée à Paris, il avait en effet craqué dans la montée du Semnoz, l'avant-dernier jour, reculant à la 4^e place du général. Contador a encore un démarrage assassin, même s'il n'a plus les mêmes résistance et capacité à poursuivre son effort sur un rythme élevé. Autre cartouche : sa « vista » qui lui permet d'exploiter les failles de ses adversaires. Souvenez-vous du coup de bordure que son équipe avait provoqué l'an dernier sur la route du Cher, piégeant le maillot jaune Froome qui concédait une minute.



LES OUTSIDERS

Côté français, on attend **Thibaut Pinot** (10^e du Tour 2012), qui aura à cœur de se montrer dans la traversée des Vosges. On le sent plus sûr en descente, comme il l'a démontré sur le récent Tour de Romandie, et plus confiant. On misera aussi sur **Jean-Christophe Péraud** (9^e du Tour 2011), soucieux d'effacer sa malchance de 2013, quand il fut victime d'une fracture de la clavicule. On surveillera également si **Pierre Rolland** est en forme après sa participation au Giro. Du côté des coureurs étrangers, les outsiders sont nombreux. Le Néerlandais **Bauke Mollema** (6^e du Tour 2013) est plus que jamais motivé et a fait du Tour son objectif principal de la saison. Le Polonais **Michał Kwiatkowski** (11^e en 2013) est un sérieux candidat : déjà vainqueur cette saison du Tour d'Algarve et des Strade Bianche, devant Peter Sagan, il affiche une belle santé et des qualités d'attaquant.



Bauke Mollema

ADDED DDDDDSD

➔ 25 ans, américain, équipe Garmin Sharp. 10^e en 2013.

Il fait partie de la nouvelle génération de coureurs qui arrive à maturité et est déjà à l'honneur sur les courses par étapes. Deuxième de Paris-Nice en 2013 (derrière Richie Porte), vainqueur de l'étape à Brioude, bon grimpeur, bon rouleur, Talansky possède une marge de progression importante qu'il pourrait bien développer sur ce Tour de France. L'an dernier, déjà, il avait montré de belles dispositions en terminant 10^e au général pour sa première participation et 2^e des jeunes. On l'avait vu à l'attaque lors de l'étape Saint-Pourçain-sur-Sioule-Lyon, où il avait pris part à la longue échappée lancée par Jens Voigt,



avant d'échouer pour la victoire finale, remportée par Matteo Trentin. Il se contentait de la 3^e place, mais avait gagné de nombreuses places au général. Cette saison, il n'a pas beaucoup couru, se réservant pour le Tour de France. Il était au Tirreno-Adriatico, puis au Tour de Catalogne (7^e) et au Tour de Romandie (11^e), concentré sur son objectif de juillet.

DEDDDD DDDDD

➔ 25 ans, américain, équipe BMC Racing. 82^e en 2011, 5^e en 2012 et meilleur jeune du Tour, 45^e en 2013.

Le jeune vainqueur du Tour de Californie et du Tour du Colorado, l'an dernier, aura à cœur de réussir « son » Tour de France après sa contre-performance de 2013. Il avait été très retardé dans la traversée des Pyrénées, terminant à 12 min 15 s de Froome au sommet d'Ax 3 Domaines et à 22 min 43 s à Bagnères-de-Bigorre, le lendemain, sans doute affaibli par la chaleur et une baisse de forme. Heureusement, on l'avait vu ensuite à l'attaque dans la montée de l'Alpe-d'Huez, avant que Christophe Riblon ne le batte tout près de la ligne d'arrivée. Cette année, Tejay a effectué un bon début de saison en se classant 6^e du Tour du Pays basque, 2^e du Tour d'Oman et surtout 3^e du Tour de Catalogne, où il a remporté l'étape de montagne de Vallter 2000. Souvent malchanceux, comme lors du prologue du Tour de Romandie où il a chuté et s'est blessé à la hanche, perdant plus de trois minutes et tout espoir de victoire, il lui faudra un peu de chance pour réussir un bon Tour de France.



PHOTOS : JM. BANCET

LES SPRIENTEURS

▣ A D D A D E D D D D

→ 29 ans, britannique, équipe Omega Pharma-Quick Step RT. Maillot vert du Tour 2011 vainqueur de 5 étapes, 130^e. Abandon en 2007 ; 4 étapes puis abandon en 2008 ; 6 étapes, 131^e en 2009 ; 5 étapes, 154^e en 2010 ; 3 étapes, 142^e en 2012 ; 2 étapes, 148^e en 2013.



Vainqueur de 25 étapes sur le Tour, Cavendish n'a réussi à conquérir qu'un seul maillot vert. Cela semble injuste, mais s'explique par son incapacité à franchir les cols. Qu'importe, imbattable dans les 150 derniers mètres, il s'est fait plaisir en triomphant à quatre reprises sur les Champs-Élysées, ce qui constitue une prestigieuse consolation. Il sera un concurrent sérieux pour le maillot vert, surtout la première semaine et ce départ d'Angleterre, près de chez lui. Vainqueur sur le Tour d'Algarve, il a ensuite remporté l'étape de Porto Sant'Elpidio sur Tirreno-Adriatico, quatre succès sur le Tour de Turquie et une étape sur le Tour de Californie, montrant que sa pointe de vitesse est toujours aussi redoutable, même s'il n'a plus la même explosivité.

PE D E D S A G A D

→ 24 ans, slovaque, équipe Cannondale. Maillot vert du Tour 2012, vainqueur de 3 étapes, 42^e. Maillot vert du Tour 2013, 1 étape, 82^e.

Deux participations au Tour et à chaque fois un maillot vert ! Peter Sagan est un phénomène du sprint et son règne semble parti pour durer quelques années. Son grand avantage est sans doute sa forte capacité à bien passer la montagne, outre sa pointe de vitesse redoutable. L'an dernier, il s'est contenté d'une seule victoire d'étape, à Albi, souvent débordé par Marcel Kittel qui était alors en pleine forme. Il aura donc à cœur de montrer qu'il est revenu à son meilleur niveau. Son début de saison a été un peu décevant : il s'est imposé au Ministry of Housing du Tour d'Oman, à Arezzo sur Tirreno-Adriatico, ainsi qu'au Grand Prix E3, mais s'est contenté de places d'honneur sur les Classiques : 3^e de Gand-Wevelgem, 10^e de Milan-San Remo, 6^e de Paris-Roubaix et 2^e des Strade Bianche. Il court après la réussite !

Le sprinteur slovaque Peter Sagan a déjà ramené deux fois le maillot vert à Paris.



A D D A D D D E D A D E

→ 22 ans, français, équipe FDJ.fr. Néophyte sur le Tour de France.



Concurrent de Nacer Bouhanni au sein de l'équipe pour les arrivées au sprint, le jeune Picard va découvrir le Tour de France, puisque son équipier a été engagé sur le Giro (3 victoires d'étapes et le maillot rouge du classement par points). On a hâte de le voir à la lutte avec les meilleurs sprinteurs, surtout après son brillant début de saison. Il s'est en effet imposé pour la deuxième année consécutive aux 4 Jours de Dunkerque, en enlevant deux étapes au terme d'une course très disputée. Il avait auparavant remporté une victoire sur Doha Corniche (déjà gagnée en 2012) au Tour du Qatar, devant Daniele Benatti et Bernhard Eisel. On suivra avec attention sa progression sur le Tour tout au long des trois semaines. Sa seule expérience similaire est celle du Giro 2012, qu'il a quitté au bout de 14 jours de course.

▣ A D D E D D D D E D

→ 26 ans, allemand, équipe Giant-Shimano. Abandon sur le Tour 2012 ; 4 étapes en 2013, 166^e.



Il va disputer son 3^e Tour de France et n'a sans doute jamais été aussi plébiscité pour le maillot vert. Il faut dire qu'il a réalisé un excellent début de saison, confirmé par sa prestation au Giro, où il a cumulé les victoires avant de devoir se retirer, fiévreux. Il affiche une grande confiance et une totale maîtrise dans ses sprints, comme il l'avait déjà montré sur le Tour 2013 en s'adjugeant quatre étapes, dont la dernière sur les Champs-Élysées, devançant les meilleurs spécialistes : Greipel, Cavendish, Sagan, Ferrari et Kristoff. Il avait bien débuté la saison en remportant trois étapes sur le Dubai Tour (et battant Peter Sagan), le Grand Prix de l'Escaut (3^e victoire consécutive) devant Tyler Farrar et Danny van Poppel, et le critérium australien de People's Choice Classic.

A D D D E D E D E P E D

→ 31 ans, allemand, équipe Lotto Belisol. Vainqueur d'une étape au Tour 2011, 156^e ; 3 étapes en 2012, 123^e ; 1 étape en 2013, 129^e.



En 2012, Greipel est passé tout près du sacre en terminant 2^e du classement par points, derrière Peter Sagan. En 2013, il a montré qu'il fallait compter sur lui dans les arrivées au sprint en devançant brillamment Sagan, Kittel et Cavendish à Montpellier. Cette saison, le solide André a bien débuté en s'appropriant deux étapes du Tour Down Under, 1^{re} épreuve du WorldTour, puis trois étapes du Tour d'Oman et une du Tour du Qatar. Mais il n'a pas pu disputer la saison des Classiques : il a chuté dans Gand-Wevelgem et s'est cassé la clavicule, avec rupture du ligament, ce qui l'a obligé à une longue période d'inactivité. Il a repris la compétition au Tour de Turquie, poursuivant sa préparation pour le Tour de France, mais encore gêné par sa blessure. Dans quel état de forme sera-t-il à Leeds ?

LES OUTSIDERS

Les deux principaux outsiders sont italiens. À 27 ans, **Sacha Modolo** (Lampre-Merida) n'a encore jamais disputé le Tour, mais s'affirme comme un bon sprinteur, comme en témoignent ses deux récents succès sur les Trois Jours de La Panne. **Elia Viviani** (25 ans, Cannondale) est plus agressif. Il s'est imposé à deux reprises sur le Tour de Turquie. Mais réussira-t-il à passer la montagne pour rallier Paris ? Citons encore **John Degenkolb** (25 ans, Giant-Shimano) : l'Allemand a déjà disputé le Tour (121^e en 2013) et semble dans une forme ascendante. Il a notamment gagné Gand-Wevelgem et terminé 2^e de Paris-Roubaix et du Grand Prix de Francfort.

Un été charnière pour les Français

Les anciens, Péraud (37 ans), Voeckler et Chavanel (35 ans tous les deux), font de la résistance, pendant que la jeune génération pousse avec les Pinot, Bardet, Démare et Coquard. **Par J. Pessac**

Le temps passe vite, très vite. Bernard Hinault, le dernier Français vainqueur du Tour, fêtera ses 60 ans cet automne. Depuis 1985 et le 5^e succès du « Blaireau », près de trois décennies sans victoire ! Jamais, bien sûr, dans l'histoire centenaire du Tour, pareille pénurie de grands champions n'avait affecté le cyclisme national. L'an dernier, le Français le mieux classé était un novice : Romain Bardet (AG2R La Mondiale), terminant 15^e à 22 ans. Or l'Auvergnat a progressé en montagne, possède des facultés de récupération exceptionnelles et est ambitieux. Pour viser très haut, il lui manque toutefois de meilleures dispositions pour le contre-la-montre.

Thibaut Pinot, 24 ans, présente des caractéristiques assez similaires, sauf que sa confiance a été écornée par un échec en 2013. D'ailleurs, si l'an dernier, il était un leader exclusif à la FDJ.fr, la faille du Franc-Comtois a modifié les plans de l'équipe. La sélection ne devrait plus être bâtie exclusive-

ment autour du grimpeur, ne serait-ce que pour lui retirer un peu de cette pression qui l'a tétanisée dans la descente du col pyrénéen de Pailhères. Pinot aurait préféré disputer le Giro et la Vuelta à la place du Tour de France, car « leurs parcours [lui] conviennent mieux ». Mais il était impensable, pour des raisons de marketing, que le coureur qui représente la meilleure chance de la FDJ.fr pour un top 10 (qu'il a déjà réalisé en 2012) soit absent du grand rendez-vous de juillet. Thomas Voeckler l'a rappelé : chez Europcar, le leader, ce n'est pas lui, mais toujours Pierre Rolland. L'Alsacien de Vendée ne pense plus au classement général depuis sa 4^e place en 2011. Il veut surtout effacer une 100^e édition ratée, après quatre étés riches en succès. Victime d'une fracture à la clavicule droite en janvier (la troisième fois en cinq ans !), Voeckler est revenu à un très bon niveau en mai. Quant à Pierre Rolland, il a choisi de découvrir le Tour d'Italie. « Doubler Giro et Tour [de France] présente le risque de manquer de fraîcheur en juillet, mais je veux tenter l'expérience », explique le grimpeur. Cet hiver, en se

L'AN DERNIER, LE FRANÇAIS LE MIEUX CLASSÉ AU GÉNÉRAL ÉTAIT UN NOVICE SUR LE TOUR.

remémorant le déroulement du Tour 2013, il a fait son mea culpa : « Je devais penser au classement général, mais je me suis vite focalisé sur le maillot à pois qui me faisait rêver. » Résultat : il a échoué sur les deux tableaux...

UNE PREMIÈRE POUR DÉMARE ET COQUARD

Est-ce le dernier Tour de Jean-Christophe Péraud ? Le Toulousain pourrait stopper sa carrière à la fin de l'année, à 37 ans. S'il a disputé seulement quatre fois la Grande Boucle, c'est parce qu'il est passé tardivement sur la route, en 2010, après une riche carrière en VTT (vice-champion olympique en 2008). Péraud reste sur un épisode douloureux avec le Tour de France 2013 : ses deux chutes, à l'échauffement et pendant la course (fracture de la clavicule), lors du contre-la-montre dans les Alpes, ont ruiné la forte probabilité d'un top 10. Malgré ce coup dur, AG2R La Mondiale (grâce à Bardet et

Riblon) avait été la seule équipe française à réussir son Tour. En 2012, FDJ.fr et Europcar s'étaient partagé le gâteau.

Tout le monde a donc été servi, sauf Cofidis, toujours en retrait alors que ses moyens financiers ne sont pas inférieurs aux autres formations hexagonales. La dernière victoire dans une étape du Tour de l'équipe nordiste remonte à 2008 ! Six ans, ça suffit ! L'Espagnol Daniel Navarro (9^e en 2013), un ancien équipier d'Alberto Contador, semble mieux armé que Jérôme Coppel pour le classement général. Trois semaines, c'est long... N'aurait-il pas plutôt intérêt à viser des étapes, comme Julien Simon ? Une nouvelle vague de sprinteurs français arrive. « L'an dernier, j'étais trop juste pour aller au Tour, cette fois je me sens prêt », clame Arnaud Démare (FDJ.fr) depuis le début de la saison. Il sera sans aucun doute sélectionné. C'est beaucoup moins sûr pour son collègue Nacer Bouhanni, annoncé partant de l'équipe de Marc Madiot en 2015. Quoi qu'il en soit, le manager ne semble pas disposé à emmener deux sprinteurs.



Voici une image qu'on aimerait voir souvent cet été sur le Tour de France : Romain Bardet devant Alberto Contador.



Le jeune grimpeur Romain Bardet, 15^e l'an dernier au général, a fait un bon début de saison. De bon augure pour le Tour 2014.



Thibaut Pinot aura à cœur d'effacer le Tour 2013. Il ne sera plus le leader exclusif de la FDJ, une pression en moins pour le coureur.

À 22 ans, Bryan Coquard (Europcar) sera, lui aussi, pour la première fois au départ du Tour. « *Je suis encore jeune, alors j'y vais pour découvrir, sans pression.* » Le sprinteur ajoute toutefois : « *J'ai des ambitions dans un coin de ma tête. J'ai envie de faire quelque chose. Mais un premier Tour, ça fait peur. L'idée est de le terminer.* » Cette question, les trentenaires Christophe Riblon et Sylvain Chavanel ne se la posent plus depuis longtemps. Avec la maturité de Christophe Riblon, AG2R La Mondiale semble pouvoir voyager loin. Le vainqueur de l'Alpe-d'Huez est en pleine confiance. Le second joue assez gros au sein de sa nouvelle équipe IAM Cycling. Primo, le Poitevin n'a obtenu aucun résultat durant les Classiques (il a été handicapé par une bronchite). Secundo, l'événement est considérable pour le groupe suisse, qui débute dans le Tour de France. C'est aussi le baptême de feu pour l'équipe Bretagne-Séché Environnement, qui frappait en vain depuis un bon moment à la porte du Tour et a profité d'une concurrence moindre pour obtenir une invitation. A-t-elle le niveau ? Romain Feillu tarde à revenir le sprinteur qu'il a été et son frère Brice, lauréat d'une étape en 2009, n'a pas retrouvé toutes ses capacités en montagne. À voir ! ●

LE BILAN FRANÇAIS DU TOUR 2013

> CLASSEMENT GÉNÉRAL

- 15° : Romain Bardet (AGR), à 26'42
- 22° : John Gadret (AGR), 46'00
- 24° : Pierre Rolland (EUR), à 52'15
- 29° : Arnold Jeannesson (FDJ), à 57'06
- 31° : Sylvain Chavanel (OPQS), à 1h03'41

> MAILLOT À POIS, CLASSEMENT DE LA MONTAGNE

- 3° : Pierre Rolland (EUR)
- 5° : Christophe Riblon (AGR)

> MAILLOT BLANC, CLASSEMENT DES JEUNES

- 4° : Romain Bardet (AGR)
- 6° : Alexandre Geniez (FDJ)
- 8° : Alexis Vuillermoz (SOJ)
- 9° : Tony Gallopin (RAD)
- 10° : Arthur Vichot (FDJ)

> VICTOIRE D'ÉTAPE

Christophe Riblon (AGR), 18^e étape

> CLASSEMENT PAR ÉQUIPES

- 2° : AG2R La Mondiale
- 10° : Cofidis

> SUPER COMBATIF DU TOUR

Christophe Riblon (AGR)



TOUS POUR UN

Derrière les personnalités majeures, leaders, sprinteurs ou grimpeurs, les équipes creusent les sillons puis mettent en avant celui qui réussira le mieux qui l'étape, qui le général... Directeurs sportifs, coureurs, membres du staff technique, la victoire est celle d'un collectif.

Par J.-P. Vespini et F. Pondevie



Les forces en présence

Vingt-deux équipes de neuf coureurs, soit 198 concurrents au total, vont s'élancer de Leeds le samedi 5 juillet. Il y a un grand favori, Chris Froome, et deux outsiders, Alberto Contador et Vincenzo Nibali. Mais cette édition s'annonce malgré tout très incertaine, en raison des points d'ombre entourant Froome et son équipe pour le classement général, ou Marcel Kittel et son état de forme pour le maillot vert.



PANORAMIC

À LA TÉLÉVISION

■ SUR FRANCE TÉLÉVISIONS

Le direct. Sur France 2, tous les jours vers 15 heures. Sur France 3, en fin de matinée, lors des étapes intégrales. Directs présentés par Thierry Adam, Laurent Jalabert et Jean-Paul Ollivier en cabine, Nicolas Geay et Cédric Vasseur sur les motos.

Neuf étapes du Tour 2014 seront diffusées dans leur intégralité:

> Samedi 5 juillet, étape 1, Leeds-Harrogate



PANORAMIC

AG2R LA MONDIALE >> France

SPONSOR: caisse de prévoyance

BUDGET: 9,5 millions d'euros

LEADERS: Jean-Christophe Péraud et Carlos Alberto Bétancur

LIEUTENANTS: Maxime Bouet, Rinaldo Nocentini

SPRINTEURS: Yauheni Hutarovich et Samuel Dumoulin

MANAGER: Vincent Lavenu (France)

DIRECTEUR SPORTIF: Laurent Biondi



En l'absence du grimpeur Domenico Pozzovivo, engagé sur le Giro, c'est le Colombien Bétancur qui devrait être le leader de la formation sur le Tour, d'autant qu'il vise aussi le maillot blanc du meilleur jeune. Vainqueur de Paris-Nice, il semble sur la bonne voie pour réaliser un bon mois de juillet. Côté français, les regards se tourneront vers Romain Bardet, meilleur tricolore l'an dernier, très motivé pour étaler sa belle progression, constatée lors des Classiques ardennaises. Jean-Christophe Péraud voudra effacer sa malchance de 2013 et son abandon.

BELKIN-PRO CYCLING TEAM >> Pays-Bas

SPONSOR: matériel informatique

BUDGET: 15 millions d'euros

LEADER: Bauke Mollema

LIEUTENANTS: Lars Boom et Jack Bobridge

SPRINTEUR: Theo Bos

MANAGER: Richard Plugge (Pays-Bas)

DIRECTEUR SPORTIF: Nico Verhoeven



La formation néerlandaise, qui a succédé à Rabobank depuis 2012, débarque sur le Tour avec Bauke Mollema comme leader. Il a réalisé une belle campagne de Classiques (4^e de la Flèche wallonne et 7^e de l'Amstel Gold Race). Très bon grimpeur, déjà 6^e du Tour 2013, Mollema veut encore mieux faire et dispose d'une solide équipe, constituée surtout de rouleurs. Stephen Kruijswijk (s'il récupère de sa fracture à l'épaule) et surtout Laurens ten Dam, 13^e du Tour 2013, l'aideront en montagne, mais il risque d'être très vite isolé, d'autant que Robert Gesink, qui devait partager le leadership de l'équipe avec lui, a dû observer un temps de repos, victime d'arythmie cardiaque.

ASTANA PRO TEAM >> Kazakhstan

SPONSOR: consortium de pétroliers

BUDGET: 12 millions d'euros

LEADER: Vincenzo Nibali

LIEUTENANTS: Michele Scarponi et Enrico Gasparotto

SPRINTEUR: Andrea Guardini

MANAGER: Alexandre Vinokourov (Kazakhstan)

DIRECTEUR SPORTIF: Giuseppe Martinelli



L'équipe sera toute au service de l'Italien Vincenzo Nibali, vainqueur du Giro 2013, de la Vuelta en 2010 et 2^e du Tour en 2013, qui a centré sa saison sur la Grande Boucle. En montagne, Nibali pourra compter sur l'aide de Michele Scarponi (blessé au Giro), sur Fabio Aru, qui lui ressemble comme deux gouttes d'eau, et sur Paolo Tiralongo, s'il a bien récupéré du Giro. Le Danois Jakob Fuglsang (7^e du dernier Tour de Romandie), l'Estonien Tanel Kangert et le Suédois Fredrik Kessiakoff (bon grimpeur également) l'assisteront sur les étapes de plat, notamment.

BMC RACING TEAM >> États-Unis

SPONSOR: fabricant de cycles

BUDGET: 18 millions d'euros

LEADERS:

Tejay van Garderen

LIEUTENANTS: Philippe Gilbert et Amaël Moinard

SPRINTEUR: Thor Hushovd

MANAGER: Jim Ochowicz (États-Unis)

DIRECTEUR SPORTIF: Valerio Piva



L'équipe américaine mise sur Tejay van Garderen en l'absence de Cadel Evans qui a bataillé sur les routes italiennes. Le coureur de Tacoma, 25 ans, 5^e du Tour de France 2010 et meilleur jeune, sera entouré d'une solide équipe de rouleurs et aidé en montagne par l'Américain Peter Stetina, le Colombien Darwin Atapuma et le Slovaque Peter Velits. L'équipe américaine de Jim Ochowicz comptera aussi sur le Belge Philippe Gilbert (vainqueur sur l'Amstel Gold Race et la Flèche brabançonne) et sur le Norvégien Thor Hushovd pour essayer de remporter une victoire d'étape.

BRETAGNE-SÉCHÉ ENVIRONNEMENT >> France

SPONSOR : traitement des déchets ménagers

BUDGET : 3 millions d'euros

LEADER : Brice Feillu

LIEUTENANTS : Florian Vachon et Anthony Delaplace

SPRINTEUR : Romain Feillu

MANAGER : Emmanuel Hubert (France)

DIRECTEUR SPORTIF : Emmanuel Hubert



Bretagne-Séché Environnement, équipe continentale pro depuis 2011, disputera pour la première fois le Tour de France, grâce à la « wild card » qu'elle a obtenue en raison du caractère offensif de ses coureurs, dont Florian Vachon, vainqueur de la Classic Sud Ardèche, et Benoît Jarrier, vainqueur de la 6^e étape du Tour de Normandie. La petite équipe aura à cœur de dynamiser les étapes afin de montrer qu'elle méritait cette sélection. On suivra avec curiosité le grimpeur argentin Eduardo Sepulveda, qui pourrait bien être la révélation de juillet: il a fini 4^e du Tour Med, où il s'est révélé sur les hauteurs du mont Faron.

COFIDIS, SOLUTIONS CRÉDITS >> France

SPONSOR : société de crédits

BUDGET : 8 millions d'euros

LEADERS : Rein Taaramäe et Jérôme Coppel

LIEUTENANT : Christophe Le Mével

SPRINTEUR : Adrien Petit

MANAGER : Yvon Sanquer (France)

DIRECTEUR SPORTIF : Jean-Luc Jonrond



Depuis 2010, la formation nordiste ne fait plus partie du World-Tour. Elle a fort heureusement été invitée à participer au Tour de France et voudra honorer cette sélection autour d'une équipe au service de Rein Taaramäe. L'Estonien avait réussi à terminer à la 11^e place au général en 2011, avant d'être victime d'une mononucléose. Bien remis, il a tout récemment remporté l'étape de montagne à Elmali, dans la province d'Antalya, terminant 2^e du Tour de Turquie. Jérôme Coppel, transfuge de Saur-Sojasun, Daniel Navarro, 9^e du Tour de France 2013 et ambitieux, Christophe Le Mével et le jeune Yoann Bagot, qui revient en forme, le soutiendront pour qu'il s'en sorte en montagne.

GARMIN-SHARP >> États-Unis

SPONSORS : équipements GPS et électroniques

BUDGET : 9 millions d'euros

LEADERS : Andrew Talansky et Ryder Hesjedal

LIEUTENANT : Daniel Martin

SPRINTEUR : Tyler Farrar

MANAGER : Jonathan Vaughters (États-Unis)

DIRECTEUR SPORTIF : Bingen Fernández



Hesjedal étant parti sur le Giro, c'est sur Andrew Talansky que l'équipe misera pour le classement général, d'autant qu'il a déjà prouvé sa régularité sur le Tour en se classant 10^e l'an dernier pour sa première participation. Il a tout axé cette saison sur cette épreuve et pourra s'appuyer sur Tom-Jelte Slagter, très en vue sur les Classiques (5^e de la Flèche wallonne, 6^e de Liège-Bastogne-Liège), sur Rohan Dennis, excellent rouleur, 2^e du Tour de Californie, ou sur le jeune Benjamin King. L'incertitude demeure à propos de Daniel Martin, victime d'une chute au Giro.

CANNONDALE >> Italie

SPONSOR : fabricant de cycles

BUDGET : 9 millions d'euros

LEADER : Peter Sagan

LIEUTENANT : Ivan Basso

SPRINTEURS : Peter Sagan, Elia Viviani et Oscar Gatto

MANAGER : Roberto Amadio (Italie)

DIRECTEUR SPORTIF : Biagio Conte



Le Slovaque Peter Sagan cherchera à décrocher le maillot vert, pour la troisième fois consécutive, après ses succès en 2012 et 2013, et toute la formation italienne visera cet objectif. En l'absence très certainement d'Ivan Basso, pris sur le Giro, Sagan disposera d'une forte équipe de rouleurs, dont Fabio Sabatini, Oscar Gatto, engagé à la fin de l'année dernière, et Daniele Ratto. Mais la formation Cannondale ne dispose pas de vrai leader pour le général. On suivra éventuellement le Sicilien Damiano Caruso, 19^e du Giro 2013, s'il est retenu et s'il dispose d'une totale liberté.

FDJ.FR >> France

SPONSOR : loterie nationale

BUDGET : 10 millions d'euros

LEADER : Thibaut Pinot

LIEUTENANT : Pierrick Fédrigo

SPRINTEUR : Arnaud Démare

MANAGER : Marc Madiot (France)

DIRECTEUR SPORTIF : Thierry Bricaud



L'équipe de Marc Madiot dispose de deux cartes maîtresses, dans deux spécialités différentes: le classement général avec Thibaut Pinot et la lutte pour le maillot vert avec Arnaud Démare, en l'absence, sans doute, de Nacer Bouhanni qui s'est offert plusieurs victoires d'étapes sur le Giro italien. Thibaut Pinot disputera cette année son troisième Tour de France. Il est plus aguerri et plus mature, et arrive en forme. L'équipe pourra également chasser les étapes et dynamiser la course avec des coureurs comme Jérémie Roy, le plus combatif du Tour 2011, Anthony Geslin ou le Finlandais Jussi Veikkanen, toujours prêts à intégrer une échappée.

IAM CYCLING >> Suisse

SPONSOR : société de gestion de fonds de placement

BUDGET : 9 millions d'euros

LEADER : Sylvain Chavanel

LIEUTENANTS : Jérôme Pineau et Thomas Lövkvist

SPRINTEURS : Matteo Pelucchi et Heinrich Haussler

MANAGER : Michel Thétaz (Suisse)

DIRECTEUR SPORTIF : Serge Beucherie



Invitée par les organisateurs du Tour, IAM Cycling, qui évolue en équipe continentale pro, aura à cœur de mouiller le maillot avec Sylvain Chavanel comme chef de file et Mathias Frank, 4^e du Tour de Romandie. Habitué des routes de juillet, Chavanel s'efforcera de décrocher une étape qu'il a ratée de peu en 2013, où il a fini à la 31^e place du général. Il sera sans doute accompagné par Jérôme Pineau, précieux équipier, et par le grimpeur maison Johann Tschopp. L'occasion aussi de découvrir le grimpeur Sébastien Reichenback (25 ans), s'il est sélectionné...

> Dimanche 6 juillet, étape 2, York-Sheffield

> Lundi 7 juillet, étape 3, Cambridge-Londres

> Mercredi 9 juillet, étape 5, Ypres-Arenberg Porte du Hainaut

> Lundi 14 juillet, étape 10, Mulhouse-La Planche des Belles Filles

> Samedi 19 juillet, étape 14, Grenoble-Risoul

> Mercredi 23 juillet, étape 17, Saint-Gaudens - Saint-Lary Pla d'Adet

> Jeudi 20 juillet, étape 18, Pau-Hautacam

> Dimanche 27 juillet, étape 21, Évry-Paris Champs-Élysées

« Village Départ ». Tous les jours à 12h55, France 3 proposera son émission *Village Départ*, animée par Laurent Luyat, en direct depuis la ville-départ du jour et en présence de nombreux invités.

« L'Avant-Tour », sur France 2 à 13h50. Émission animée par Gérard Holtz en préambule de l'étape du jour (sauf pour les directs). Les téléspectateurs pourront poser des questions à Laurent Jalabert et Thierry Adam.

« L'Après-Tour », sur France 2, après l'étape et jusqu'à 18h40 environ. Interview des coureurs au pied du podium, analyse de l'étape avec Laurent Jalabert. Résumé des faits marquants du jour avec Jean-Paul Ollivier, Gérard Holtz et Jean-René Godart.

« Le Film du Tour », sur France 3, vers 20 heures. Résumé de l'étape du jour, les faits marquants, les analyses, les classements complets.

■ SUR EUROSPORT

Le direct. Alexandre Pasteur, Guillaume di Grazia, Richard Virenque et Jacky Durand assureront les commentaires, chaque jour en direct. Les étapes de montagne seront couvertes en intégralité. Chaque soir, un résumé de la journée sera proposé et des rediffusions de l'étape de la journée seront possibles en fin de soirée, sur Eurosport ou Eurosport 2.

LA DOTATION

- 3,4 millions d'euros de dotation générale
- 450 000 € au vainqueur
- 8 000 € à chaque vainqueur d'étape
- 25 000 € pour les vainqueurs des maillots verts et à pois

LA COURSE EN CHIFFRES

- 3 656 km parcourus au total
- 2 360 m : la hauteur du col le plus élevé (Izoard)
- 237,5 km : l'étape la plus longue, entre Carcassonne et Bagnères-de-Luchon
- 198 coureurs et 22 équipes
- 9 villes-étapes inédites
- 54 km de contre-la-montre, la veille de l'arrivée
- 25 cols ou côtes de deuxième, première catégorie ou hors catégorie
- 9 étapes de plaine
- 5 étapes accidentées
- 6 étapes de montagne avec 5 arrivées en altitude
- 1 étape de contre-la-montre en individuel
- 2 journées de repos

LA CARAVANE PUBLICITAIRE

- Un défilé de 20 km de long
- 180 véhicules décorés et animés
- 600 caravaniers
- 37 marques représentées
- 15 millions de cadeaux distribués
- 45 minutes de spectacle



PANORAMIC

KATUSHA TEAM >> Russie

- SPONSORS :** gouvernement russe et Gazprom
BUDGET : 15 millions d'euros
LEADER : Joaquim Rodríguez
LIEUTENANTS : Luca Paolini et Daniel Moreno
SPRINTEUR : Alexander Kristoff
MANAGER : Viatcheslav Ekimov (Russie)
DIRECTEUR SPORTIF : José Azevedo



Alexander Kristoff, 27 ans en juillet, vainqueur cette saison de Milan-San Remo, du Grand Prix de Francfort et de la 2^e étape du Tour d'Oman, à Quriyat, disputera cette année son deuxième Tour de France avec pour objectif de décrocher le maillot vert. L'équipe Katusha dispose de solides rouleurs comme Mikhail Ignatiev, infatigable attaquant, toujours à la recherche d'une victoire d'étape, Simon Špilak, Anton Vorobyev, Pavel Brutt et encore Alexander Kolobnev. Joaquim Rodríguez, qui a subi une chute et a dû quitter le Giro, voudra se racheter, aidé en cela par Vladimir Gusev, 23^e du Tour 2011, ou Yury Trofimov.

LOTTO BELISOL >> Belgique

- SPONSORS :** loterie nationale et fabricant de fenêtres
BUDGET : 10 millions d'euros
LEADER : Jurgen Van den Broeck
LIEUTENANT : Jelle Vanendert
SPRINTEUR : André Greipel
MANAGER : Marc Sergeant (Belgique)
DIRECTEUR SPORTIF : Mario Aerts



Déjà vainqueur de cinq étapes en trois participations au Tour, dont celle de Montpellier en 2013, le sprinteur André Greipel est la carte maîtresse de l'équipe belge pour la lutte au maillot vert, qu'il n'a jamais pu décrocher jusqu'à présent. Mais la formation, qui fête les 30 ans de son partenariat avec son sponsor et arbore un joli maillot vintage, proche de celui de Flandria dans les années 70, s'appuiera surtout sur Jurgen Van den Broeck. Ce très bon grimpeur, 4^e du Tour de France en 2010 et 2012, qui avait abandonné l'année dernière suite à une chute, revient avec de grandes ambitions. À suivre également, le Belge Maxime Monfort, 14^e du Tour de France 2013.

OMEGA PHARMA-QUICK STEP CT >> Belgique

- SPONSORS :** produits pharmaceutiques et fabricant de revêtements de sol
BUDGET : 13,5 millions d'euros
LEADER : Mark Cavendish
LIEUTENANTS : Matteo Trentin et Tony Martin
SPRINTEUR : Mark Cavendish
MANAGER : Patrick Lefevere (Belgique)
DIRECTEUR SPORTIF : Wilfried Peeters



La formation est surtout armée pour les Classiques. Sur le Tour, elle comptera une nouvelle fois sur Mark Cavendish, qui dispose de son train habituel avec son poisson-pilote, Mark Renshaw, qui a quitté Belkin pour le rejoindre, mais aussi Gert Steegmans, Matteo Trentin et Alessandro Petacchi. Pour le classement général, en l'absence d'Urán, pris sur le Giro, l'équipe peut s'appuyer sur Jan Bakelants, 18^e du Tour 2013, qui s'était imposé à Ajaccio où il avait endossé le maillot jaune, et Kwiatkowski. Niki Terpstra, vainqueur de Paris-Roubaix, sera un précieux allié, surtout sur l'étape des pavés, ainsi que le Tchèque Zdeněk Štybar.

LAMPRE-MERIDA >> Italie

- SPONSORS :** fabricants de tôles et de cycles
BUDGET : 7,5 millions d'euros
LEADERS : Damiano Cunego et Rui Alberto Faria Da Costa
LIEUTENANTS : Filippo Pozzato et Roberto Ferrari
SPRINTEURS : Diego Ulissi et Sacha Modolo
MANAGER : Brent Copeland (Afrique du Sud)
DIRECTEUR SPORTIF : Orlando Maini



L'équipe italienne abordera ce Tour concentré autour de son nouveau leader, le champion du monde Rui Costa, qui était 18^e en 2012 et qui a l'ambition de terminer dans les dix premiers. Cet habitué du Tour (cinq fois) avait remporté deux étapes en 2013, à Gap et au Grand-Bornand. « L'objectif est d'être dans le top 10, annonce-t-il, de voir comment fonctionne mon organisme et si je suis fait pour une course de vingt et un jours comme le Tour de France. » Contrairement à sa précédente équipe (Movistar), Lampre-Merida lui donnera carte blanche en juillet.

MOVISTAR TEAM >> Espagne

- SPONSOR :** téléphonie mobile
BUDGET : 7 millions d'euros
LEADER : Alejandro Valverde
LIEUTENANT : Sylvester Szmyd
SPRINTEUR : José Joaquín Rojas Gil
MANAGER : Eusebio Unzué (Espagne)
DIRECTEUR SPORTIF : Eusebio Unzué



Incontestablement, l'Espagnol Alejandro Valverde sera le leader de l'équipe, d'autant que le Colombien Nairo Quintana, 2^e du Tour derrière Chris Froome l'année dernière, a préféré défendre ses chances sur le Giro. Valverde se présente avec de grandes ambitions et veut améliorer sa place de 8^e obtenue en 2013. Il aura près de lui de bons grimpeurs et rouleurs, comme Igor Anton, Ruben Plaza, Jesús Herrada et surtout le Français John Gadret, arrivé 22^e du Tour 2013, qui pourrait aussi jouer sa carte personnelle. La formation ibérique a également de sérieux atouts pour décrocher une étape avec le rouleur-sprinteur José Joaquín Rojas, absent sur le Giro.

ORICA GREENEDGE >> Australie

- SPONSOR :** fournisseur d'explosifs et de produits chimiques pour l'industrie minière
BUDGET : 12,5 millions d'euros
LEADERS : Michael Albasini et Simon Gerrans
LIEUTENANT : Pieter Weening
SPRINTEUR : Matthew Goss
MANAGER : Shayne Bannan (Australie)
DIRECTEUR SPORTIF : Matthew White



Lancé en 2012, le team rassemble ses forces autour de son sprinteur Matthew Goss, en quête d'un maillot vert raté en 2012, mais que l'on a encore peu vu cette saison. Avec Esteban Chaves (vainqueur de l'étape de Mountain High en Californie) et Michael Albasini (trois étapes au Tour de Romandie), l'équipe est armée pour réaliser un bon Tour. Elle a de belles individualités, à l'instar de Daryl Impey, premier Africain à endosser le maillot jaune en 2013 (à Montpellier), de Simon Gerrans et d'Adam Yates, les vainqueurs de Liège-Bastogne-Liège et du Tour de Turquie.

TEAM EUROPCAR >> France

SPONSOR: société de location de voitures

BUDGET: 7 millions d'euros

LEADERS: Pierre Rolland et Thomas Voeckler

LIEUTENANTS: Christophe Kern et Cyril Gautier

SPRINTEUR: Bryan Coquard

MANAGER: Jean-René Bernaudeau (France)

DIRECTEUR SPORTIF: Dominique Arnaud



Revenue dans le WorldTour, ce qui lui a assuré une qualification au Tour, l'équipe aura à cœur de briller et de secouer la course. Dans ce rôle, Thomas Voeckler sera le chef de file d'une formation offensive, avec Cyril Gautier, 32^e du Tour 2013, et Natnael Berhane, vainqueur de la Tropicale Amissa Bongo. Avec Bryan Coquard, qui a remporté Paris Camembert et la Route Adélie de Vitré cette année, Europcar possède une carte maîtresse pour les arrivées au sprint. Si Pierre Rolland est en forme après le Giro, il sera un candidat sérieux au général.

TEAM NETAPP-ENDURA >> Allemagne

SPONSORS: système de stockage informatique et marque de vêtements de sport

BUDGET: 6 millions d'euros

LEADERS: Tiago Machado et Leopold König

LIEUTENANT: Jan Bárta

SPRINTEUR: Sam Bennett

MANAGER: Ralph Denk (Allemagne)

DIRECTEUR SPORTIF: Enrico Poitschke



L'équipe continentale pro est une des quatre formations invitées sur le Tour. Elle arrive avec une grande motivation, son objectif étant d'intégrer prochainement le WorldTour. Elle avait participé au Giro 2012, emmenée par Cesare Benedetti (107^e). On avait pu apprécier les qualités offensives de Jan Bárta, qui a manqué la victoire d'étape. L'équipe va jouer sur deux tableaux: la chasse aux étapes en dynamisant la course et une place au général grâce à ses deux grimpeurs, Tiago Machado et Leopold König (9^e de la Vuelta 2013 et vainqueur de l'étape à Estepona).

TINKOFF-SAXO >> Russie

SPONSOR: banque

BUDGET: 9 millions d'euros

LEADER: Alberto Contador

LIEUTENANTS: Nicolas Roche et Roman Kreuziger

SPRINTEUR: Daniele Bennati

MANAGER: Stefano Feltrin

DIRECTEUR SPORTIF: Bjarne Riis



Rassemblée autour de son leader, Alberto Contador, l'équipe veut offrir un 3^e titre à l'Espagnol, après ses deux succès en 2007 et 2009. Il débarque mieux armé qu'en 2013 (4^e du général), où on l'avait vu en montagne moins performant que Chris Froome, sur un terrain où en principe il excelle. Cette fois, il a réussi un excellent début de saison (vainqueur de Tirreno-Adriatico et du Tour du Pays basque) et semble avoir pris un léger ascendant psychologique sur son principal adversaire, en proie à des douleurs au dos et à une bronchite. Il aura de solides équipiers, tels que Sørensen, Paulinho et Tossato, et sera assisté de Roman Kreuziger, 5^e du Tour 2013 et autre carte maîtresse de l'équipe.

TEAM GIANT-SHIMANO >> Pays-Bas

SPONSORS: marque de cycles et équipementier

BUDGET: 6 millions d'euros

LEADERS: Marcel Kittel et Warren Barguil

LIEUTENANT: John Degenkolb

SPRINTEUR: Marcel Kittel

MANAGER: Iwan Spekenbrink (Pays-Bas)

DIRECTEUR SPORTIF: Rudi Kemna



La formation est surtout armée pour décrocher des étapes avec le sprinteur allemand Marcel Kittel, auteur d'un excellent début de saison (trois étapes au Dubai Tour, deux étapes au Giro). Mais il a quitté la course italienne sans donner de raison, ce qui laisse planer un mystère sur son état. Il sera épaulé (ou remplacé) par l'autre sprinteur, John Degenkolb, en pleine forme, qui a gagné Gand-Wevelgem, Nevers-Magny Cours sur Paris-Nice et trois étapes du Tour Méd. L'équipe misera aussi sur le jeune grimpeur Warren Barguil (deux étapes de montagne sur la Vuelta 2013).

TEAM SKY >> Grande-Bretagne

SPONSOR: chaîne de télévision

BUDGET: 15 millions d'euros

LEADER: Christopher Froome

LIEUTENANTS: Richie Porte et Edvald Boasson Hagen

SPRINTEUR: Ben Swift

MANAGER: David Brailsford (Grande-Bretagne)

DIRECTEURS SPORTIFS: Nicolas Portal et Carsten Jeppesen



C'est l'équipe favorite et à battre. Elle détient les deux derniers vainqueurs: Chris Froome (2013), qui sera entouré et protégé pour décrocher un second succès, et Bradley Wiggins (2012), vainqueur du Tour de Californie, qui a promis de se mettre au service du leader. La formation a de solides rouleurs, mais a été perturbée par des problèmes, avec la chute de Geraint Thomas à Paris-Nice (abandon) et les soucis de santé de Richie Porte. Dans quel état de forme sera l'Australien, 19^e du Tour 2013, autre leader en puissance et précieux équipier de Froome?

TREK FACTORY RACING >> États-Unis

SPONSOR: fabricant de cadres de vélos

BUDGET: 18 millions d'euros

LEADER: Andy Schleck

LIEUTENANT: Fabian Cancellara

SPRINTEURS: Danilo Hondo et Fabio Felline

MANAGER: Luca Guercilena (Italie)

DIRECTEUR SPORTIF: Kim Andersen



Trek Factory a succédé à RadioShack Leopard et parié sur les frères Schleck, dont Andy, vainqueur du Tour en 2010 après le déclassement de Contador. Mais le Luxembourgeois court après la forme depuis plus deux ans. Pas au niveau en 2013 (20^e), il a été victime d'une chute sur l'Amstel Gold Race qui l'a empêché de disputer le Tour de Romandie. Dans quel état physique se présentera-t-il à Leeds, s'il s'engage sur le Tour, c'est la grande inconnue. Trek pourrait alors se tourner vers Haimar Zubeldia (6^e en 2012) pour le général, en visant aussi des étapes grâce à ses baroudeurs Voigt et Popovych. S'il fait la Grande Boucle, Cancellara sera un joker pour décrocher une victoire d'étape.

LA SÉCURITÉ

- 14 000 gendarmes sur le bord des routes ou sur les routes
- 9 000 policiers
- 3 000 fonctionnaires du ministère de l'Écologie et du Développement durable (Équipement)
- 45 gardes républicains

LE CLASSEMENT DU TOUR DE FRANCE 2013



CLASSEMENT FINAL:

1. Christopher Froome (GB, Sky) en 83h 56min 40s
2. Nairo Quintana (Colombie, Movistar) à 4min 20s
3. Joaquim Rodríguez (Espagne, Katusha) à 5min 4s
4. Alberto Contador (Espagne, Saxo-Tinkoff) à 6min 27s
5. Roman Kreuziger (République tchèque, Saxo-Tinkoff) à 7min 27s
6. Bauke Mollema (Pays-Bas, Belkin) à 11min 42s
7. Jakob Fuglsang (Danemark, Astana), à 12min 17s
8. Alejandro Valverde (Espagne, Movistar) à 15min 26s
9. Daniel Navarro (Espagne, Cofidis) à 15min 52s
10. Andrew Talansky (États-Unis, Garmin-Sharp) à 17min 39s



Le summum de la technologie

Les vélos du Tour sont superbes, d'autant que certaines marques proposent des finitions personnalisées pour la Grande Boucle. Vous constaterez que le poids de la plupart des vélos se situe juste aux 6,8 kg réglementaires, lest obligé. En effet, ce ne sont plus les périphériques qui permettent d'atteindre le poids UCI, mais des masselottes de plomb. Le comble de la légèreté! **Par F. Iehl**

AG2R LA MONDIALE

Focus Izalco Max

Prix >> 7300 €
Poids >> 6,8 kg



Cadre: monocoque carbone Izalco Max P2T 10 - **Fourche:** Izalco Max P2T 10 Carbon T4 - **Potence et cintre:** fi'zi:k Cyrano R3 - **Leviers:** Campagnolo Super Record - **Dérailleurs:** Campagnolo Super Record - **Manivelles:** Campagnolo Super Record - **Pédales:** Look Kéo Blade 2 - **Roues:** Fulcrum Racing Speed Carbon - **Boyaux/Pneus:** Schwalbe One - **Tige de selle:** fi'zi:k Cyrano R1 Force - **Selle:** fi'zi:k Antares

ASTANA PRO TEAM

S-Works Tarmac

Prix >> 12000 €
Poids >> 7,1 kg



Cadre: monocoque carbone Fact 11r - **Fourche:** carbone (douille différenciée) - **Potence et cintre:** FSA K-Force/OS-99 - **Leviers:** Campagnolo Super Record - **Dérailleurs:** Campagnolo Super Record - **Manivelles:** S-Works Fact SRM - **Pédales:** Look Kéo Blade 2 - **Roues:** Corima Aero S/Up S - **Boyaux/Pneus:** Veloflex Carbon - **Tige de selle:** FSA K-Force - **Selle:** Body Geometry Toupé

BELKIN-PRO CYCLING TEAM

Bianchi Oltre XR2

Prix >> 12000 €
Poids >> 6,8 kg



Cadre: monocoque carbone BB386 - **Fourche:** carbone (douille 1" 1/8-1" 1/2) - **Potence et cintre:** FSA K-Force/OS-99 - **Leviers:** Shimano Dura-Ace Di2 - **Dérailleurs:** Shimano Dura-Ace Di2 - **Manivelles:** Shimano Dura-Ace - **Pédales:** Shimano Dura-Ace - **Roues:** Shimano Dura-Ace C50 - **Boyaux/Pneus:** Vittoria Corsa CX - **Tige de selle:** Bianchi Carbon - **Selle:** San Marco Concor

BMC RACING TEAM

BMC Teammachine SLR01

Prix >> 12500 €
Poids >> 6,8 kg



Cadre: monocoque carbone ACE - **Fourche:** carbone - **Potence et cintre:** 3T Ergonova/ARX Team - **Leviers:** Shimano Dura-Ace Di2 - **Dérailleurs:** Shimano Dura-Ace Di2 - **Manivelles:** Shimano Dura-Ace - **Pédales:** Shimano Dura-Ace - **Roues:** Shimano Dura-Ace C35 - **Boyaux/Pneus:** Continental Competition - **Tige de selle:** BMC SLR - **Selle:** fi'zi:k Antares

BRETAGNE-SÉCHÉ ENVIRONNEMENT Kemo KE-R8 5KS

Prix >> 7 500 €
Poids >> 6,9 kg



Cadre: monocoque carbone TeXtreme - Fourche: carbone (douille 1" 1/8-1" 1/2) - Potence et cintre: FSA SL-K - Leviers: Shimano Dura-Ace Di2 - Dérailleurs: Shimano Dura-Ace Di2 - Manivelles: FSA K-Force Light - Pédales: Look Kéo Blade 2 - Roues: Vision TC 24 - Boyaux/Pneus: Challenge Criterium - Tige de selle: Kemo carbone - Selle: Selle Italia Flite

DR

CANNONDALE Cannondale SuperSix Evo

Prix >> 7 999 €
Poids >> 6,8 kg



Cadre: monocoque carbone Hi-Mod BallisTec - Fourche: SuperSix Evo Hi-Mod - Potence et cintre: FSA K-Force - Leviers: Sram Red - Dérailleurs: Sram Red - Manivelles: Sram Red - Pédales: Speedplay Zero Inox - Roues: Vision Metron 55 - Boyaux/Pneus: Kenda - Tige de selle: FSA K-Force - Selle: fi'zi:k Arione CX Carbon

DR

COFIDIS, SOLUTIONS CRÉDITS Look 695 Aerolight

Prix >> 12 500 €
Poids >> 7 kg



Cadre: monocoque carbone Ultra HM BB65 - Fourche: HSC 7 - Potence et cintre: 3T Rotundo/Look Aerostem - Leviers: Shimano Dura-Ace Di2 - Dérailleurs: Shimano Dura-Ace Di2 - Manivelles: FSA K-Force Light SRM - Pédales: Look Kéo Blade 2 - Roues: Mavic Cosmic Carbone Ultimate - Boyaux/Pneus: Mavic Yksion Pro - Tige de selle: Look E-Post - Selle: Selle Italia Flite

E. VALÉE

FDJ.FR Lapierre Xelius EFI

Prix >> 9 000 €
Poids >> 6,8 kg



Cadre: monocoque carbone - Fourche: carbone - Potence et cintre: PRO Vibe 75 - Leviers: Shimano Dura-Ace Di2 - Dérailleurs: Shimano Dura-Ace Di2 - Manivelles: Shimano Dura-Ace - Pédales: Shimano Dura-Ace - Roues: Shimano Dura-Ace C50 - Boyaux/Pneus: Schwalbe One - Tige de selle: PRO Vibe 75 - Selle: fi'zi:k Aliante

E. VALÉE

GARMIN-SHARP Cervélo R5

Prix >> 13 000 €
Poids >> 6,8 kg



Cadre: monocoque carbone - Fourche: Cervélo FK33 - Potence et cintre: 3T Ergonova/Arx Team - Leviers: Shimano Dura-Ace Di2 - Dérailleurs: Shimano Dura-Ace Di2 - Manivelles: Rotor 3D - Pédales: Garmin Vector - Roues: Mavic Cosmic Carbone Ultimate - Boyaux/Pneus: Mavic Yksion Pro - Tige de selle: carbone - Selle: fi'zi:k Arione Tri

T. DEWAELE

IAM CYCLING Scott Addict SL

Prix >> 11 000 €
Poids >> 6,8 kg



Cadre: monocoque carbone HMX - Fourche: carbone HMX (douille 1" 1/8-1" 1/4) - Potence et cintre: Ritchey WCS/4-Axis - Leviers: Shimano Dura-Ace Di2 - Dérailleurs: Shimano Dura-Ace Di2 - Manivelles: Shimano Dura-Ace - Pédales: Shimano Dura-Ace - Roues: DT Swiss Spline 38T - Boyaux/Pneus: Schwalbe One - Tige de selle: Ritchey WCS Carbon - Selle: Prologo CPC Scratch

DR

KATUSHA TEAM Canyon Ultimate CF SLX

Prix >> 6 199 €
Poids >> 7,0 kg



Cadre: monocoque carbone CF SLX - Fourche: carbone One One Four - Potence et cintre: Ritchey WCS Evo/Curve - Leviers: Shimano Dura-Ace Di2 - Dérailleurs: Shimano Dura-Ace Di2 - Manivelles: Shimano Dura-Ace SRM - Pédales: Shimano Dura-Ace - Roues: Mavic Cosmic Carbone - Boyaux/Pneus: Mavic Yksion Pro - Tige de selle: Canyon VCLS - Selle: Selle Italia Flite

LAMPRE-MERIDA Merida Reacto Evo

Prix >> 12 000 €
Poids >> 7 kg



Cadre: monocoque carbone Reacto Pro-direct - Fourche: carbone Reacto Pro-direct - Potence et cintre: DSA Energy/OS-99 - Leviers: Shimano Dura-Ace Di2 - Dérailleurs: Shimano Dura-Ace Di2 - Manivelles: Rotor 3D - Pédales: Shimano Dura-Ace - Roues: Fulcrum Racing Speed XLR - Boyaux/Pneus: Continental Competition - Tige de selle: carbone Reacto - Selle: Prologo Nago Neck

LOTTO-BELISOL Ridley Noah Fast

Prix >> 11 000 €
Poids >> 7,2 kg



Cadre: monocoque carbone - Fourche: carbone (douille 1" 1/8-1" 1/2) - Potence et cintre: Deda Zero100 - Leviers: Campagnolo Super Record EPS - Dérailleurs: Campagnolo Super Record EPS - Manivelles: Campagnolo Super Record - Pédales: Look Kéo Blade 2 - Roues: Campagnolo Bora Ultra 2 - Boyaux/Pneus: Continental Competition - Tige de selle: intégrée - Selle: San Marco Aspide

MOVISTAR TEAM Canyon Ultimate CF SLX 9.0

Prix >> 8 500 €
Poids >> 6,8 kg



Cadre: monocoque carbone CF SLX - Fourche: carbone One One Four - Potence et cintre: Canyon - Leviers: Campagnolo Super Record EPS - Dérailleurs: Campagnolo Super Record EPS - Manivelles: Campagnolo Super Record - Pédales: Look Kéo Blade 2 - Roues: Campagnolo Bora Ultra Two - Boyaux/Pneus: Continental Competition - Tige de selle: Canyon VCLS - Selle: fi'zi:k Antares Kium

OMEGA PHARMA-QUICK STEP S-Works Tarmac

Prix >> 11 000 €
Poids >> 7 kg



Cadre: monocoque carbone Fact 11r - Fourche: carbone (douille différenciée) - Potence et cintre: Zipp Service Course SL - Leviers: Sram Red - Dérailleurs: Sram Red - Manivelles: S-Works Fact Quarq - Pédales: Look Kéo Blade 2 - Roues: Zipp 303 - Boyaux/Pneus: S-Works Turbo - Tige de selle: Zipp Service Course SL - Selle: Body Geometry Chicane

ORICA GREENEDGE Scott Addict

Prix >> 11 000 €
Poids >> 6,8 kg



Cadre: monocoque carbone HMX - Fourche: carbone (douille 1" 1/8-1" 1/4) - Potence et cintre: PRO Vibe - Leviers: Shimano Dura-Ace Di2 - Dérailleurs: Shimano Dura-Ace Di2 - Manivelles: Shimano Dura-Ace SRM - Pédales: Shimano Dura-Ace - Roues: Shimano Dura-Ace C35 - Boyaux/Pneus: Continental Competition - Tige de selle: PRO Vibe - Selle: Prologo C.One

TEAM EUROPCAR

Colnago C60

Prix >> 13 500 €
Poids >> 7,3 kg



Cadre: tubulaire carbone - Fourche: monocoque carbone - Potence et cintre: Deda Alanera - Leviers: Campagnolo Super Record EPS - Dérailleurs: Campagnolo Super Record EPS - Manivelles: Campagnolo Super Record - Pédales: Look Kéo Blade 2 - Roues: Campagnolo Bora Ultra 2 - Boyaux/Pneus: Hutchinson ProTour - Tige de selle: Colnago carbone - Selle: Italia SLR

E. VALLEE

TEAM GIANT-SHIMANO

Propel Advanced SL

Prix >> 11 000 €
Poids >> 7 kg



Cadre: monocoque carbone - Fourche: carbone (douille 1" 1/8-1" 1/2) - Potence et cintre: PRO Vibe - Leviers: Shimano Dura-Ace Di2 - Dérailleurs: Shimano Dura-Ace Di2 - Manivelles: Shimano Dura-Ace SRM - Pédales: Shimano Dura-Ace - Roues: Shimano Dura-Ace C50 - Boyaux/Pneus: Vittoria Corsa SC - Tige de selle: intégrée - Selle: PRO Falcon

DR CORVOS

TEAM NETAPP-ENDURA

Fuji Altamira SL

Prix >> 6 800 €
Poids >> 6,9 kg



Cadre: monocoque carbone C15 - Fourche: carbone (douille 1" 1/8-1" 1/2) - Potence et cintre: Oval Concepts 710/713 - Leviers: Shimano Dura-Ace - Dérailleurs: Shimano Dura-Ace - Manivelles: Shimano Dura-Ace - Pédales: Speedplay Zero Inox - Roues: Oval Concepts 932 - Boyaux/Pneus: Vittoria Corsa CX - Tige de selle: Oval Concepts - Selle: Prologo Nago

DR BETINPHOTO

TEAM SKY

Pinarello Dogma F8

Prix >> 14 000 €
Poids >> 6,9 kg



Cadre: monocoque carbone - Fourche: Onda carbone (douille 1" 1/8-1" 1/4) - Potence et cintre: PRO Vibe - Leviers: Shimano Dura-Ace Di2 - Dérailleurs: Shimano Dura-Ace Di2 - Manivelles: Shimano Dura-Ace - Pédales: Shimano Dura-Ace - Roues: Shimano Dura-Ace C50 - Boyaux/Pneus: Veloflex Carbon - Tige de selle: Pinarello Dogma - Selle: f'izik Antares

T. WAELLE

TEAM TINKOFF-SAXO

S-Works Tarmac

Prix >> 9 000 €
Poids >> 7 kg



Cadre: monocoque carbone Fact 11r - Fourche: carbone (douille différenciée) - Potence et cintre: Zipp Service Course SL - Leviers: Sram Red - Dérailleurs: Sram Red - Manivelles: S-Works Fact - Pédales: Look Kéo Blade 2 - Roues: Zipp 303 - Boyaux/Pneus: Specialized Turbo - Tige de selle: Zipp Service Course SL - Selle: Prologo Nago CPC

E. VALLEE

TREK FACTORY RACING

Trek Madone 7.9

Prix >> 11 000 €
Poids >> 7 kg



Cadre: monocoque carbone OCLV 700 Series - Fourche: Madone KVF carbone - Potence et cintre: Bontrager XXX Lite - Leviers: Shimano Dura-Ace Di2 - Dérailleurs: Shimano Dura-Ace Di2 - Manivelles: Shimano Dura-Ace - Pédales: Shimano Dura-Ace - Roues: Bontrager Aeolus 5 - Boyaux/Pneus: Schwalbe One - Tige de selle: Madone carbone - Selle: Bontrager Team Issue

DR

Des trouble-fête dans le

Le Britannique et l'Espagnol sont les deux grands favoris de cette édition, mais pas les seuls. Plusieurs coureurs rêvent de déjouer leurs plans: Nibali qui a renoncé au Giro, le Polonais Kwiatkowski, les Américains Talansky et Van Garderen et... Bradley Wiggins. Tour de table. **Par J.-P. Vespini**

Le lundi 24 mars 2014, Alberto Contador et Chris Froome se retrouvaient dans le peloton après six mois d'éloignement depuis le Championnat du monde, à Florence. Leur rendez-vous coïncidait avec le lancement du Tour de Catalogne, premier affrontement direct avant le Dauphiné Libéré et surtout avant le Tour de France. Les deux rivaux se sont évités tout au long de ce lent cheminement vers le départ à Leeds, évités mais pas ignorés, chacun épiant l'autre, scrutant ses résultats, son pic de forme et son comportement.

Ce duel à distance, complètement psychologique, a semble-t-il tourné à l'avantage de l'Espagnol. En Catalogne, « el Pistolero » a en effet pris un léger ascendant en dominant les deux étapes de montagne, d'abord au sommet de La Molina, puis dans la montée vers la station de Vallter 2000. La première fois, Chris Froome n'a pas pu suivre Joaquim Rodríguez et Alberto Contador, à moins d'un kilomètre du final. Bilan: 13 secondes perdues. C'est infime, mais c'est sur le plan moral que cette petite défaite fait mal. Le lendemain, l'Espagnol terminait 3^e de l'étape disputée dans des conditions dantesques... cinq secondes devant Froome (7^e).

Cette fois encore, ces cinq secondes sont capitales pour entretenir la confiance chez Contador et fragiliser Froome, même si celui-ci ne doute pas de ses capacités.

Depuis le début de la saison, le coureur espagnol a d'ailleurs réalisé un parcours pratiquement parfait, en remportant Tirreno-Adriatico en Italie et le Tour du Pays basque. À chaque fois, il y a mis la manière, notamment lors de la 4^e étape de la « course des deux mers », au sommet de Cittareale, où il a dominé tous ses adversaires, dont Quintana qui est désormais considéré comme le rival n° 1 de Froome dans les cols. Le lendemain, il récidivait dans la terrible ascension vers Guardiagrele, dans les Abruzzes, avec des rampes à près de 30 %, et s'emparait du maillot de leader jusqu'alors porté par le Polonais Michał Kwiatkowski. Que faisait Froome pendant ce temps? Il venait de déclarer forfait, diminué à cause de douleurs au dos, et entretenait sa forme tout seul, loin des compétitions, ce qui n'est pas l'idéal pour se forger un moral d'acier. Pourtant, le « Kényan blanc » avait bien débuté la saison en remportant le Tour d'Oman. Mais la malchance l'a poursuivi, puisqu'il a renoncé encore à Liège-Bastogne-Liège, affaibli par une bronchite.

LE RETOUR FULGURANT DE FROOME

Ce retour en arrière sur le parcours des deux principaux favoris du Tour illustre bien leurs divergences: Contador a continuellement progressé, tandis que Froome a dû lutter contre des pépins de santé, alors même que son équipe traversait une période sensible, notamment avec l'abandon de Richie Porte sur Tirreno-Adriatico, atteint par un virus. Cette différence pèsera-t-elle dans le Tour de France au moment stratégique, dans la réactivité ou l'efficacité de l'équipe?

On a ensuite assisté au retour fulgurant de Chris Froome sur le Tour de Romandie, à sa belle démonstration sur la montée de Villars, où il fut suivi seulement par Simon Špilak. Ses fans pouvaient être rassurés: sa préparation n'a pas trop souffert des contretemps du

début de saison. Une question se pose cependant: dans quel état de forme se présentera-t-il sur le Tour, une course de trois semaines? Mais on peut émettre les mêmes doutes à propos de Contador: n'a-t-il pas atteint un pic trop tôt avant la troisième semaine de juillet?

EXPLOITER LES PIÈGES DU PARCOURS

Dans ces conditions, outre ces deux grands favoris, il est logique de tourner nos regards vers les éventuels outsiders, les coureurs capables de venir se mêler au duel entre l'Espagnol et le Britannique. Vincenzo Nibali fait preuve de courage en renonçant à son Giro national pour jouer son va-tout sur le Tour. Il arrive avec un moral d'acier, prêt à tout tenter pour y parvenir. Même s'il ne semble pas de taille pour lutter en montagne face aux deux grimpeurs, comme on l'a d'ailleurs vu sur le Tour de Romandie, incapable de suivre Froome au

Alberto Contador (Tinkoff Saxo), deux maillots jaunes en 2007 et 2009.



PANORAMIC



Bradley Wiggins (Sky), vainqueur du Tour 2012, au dernier Paris-Roubaix.

duel Froome-Contador

moment où il décida d'attaquer. Il ne manque toutefois pas de panache, encore moins d'initiative pour secouer la course, et pas seulement en descente où il excelle.

La Grande Boucle peut aussi se jouer là où on ne s'y attend pas, même hors montagne: sur les pavés, dans une étape de transition, à la faveur d'un brusque changement de vent et d'une bordure inattendue, par exemple, comme l'avait provoquée l'équipe de Contador sur le dernier Tour de France, ce qui avait pénalisé Froome d'une minute sur la route de Saint-Amand-Montrond.

Celui qui pourrait bien perturber les plans de Froome et Contador est un Polonais de 23 ans: Michał Kwiatkowski, qui a porté le maillot de meilleur jeune l'an dernier et terminé son premier Tour à la 11^e place, ce qui constitue un excellent début. Cette saison, il a commencé fort en remportant le Tour de l'Algarve (devant Alberto Contador) et les Strade Bianche (devant Peter Sagan).

Un moment leader de Tirreno-Adriatico, il a été un adversaire sérieux pour Contador au Tour du Pays basque (2^e du général). Il roule très bien (il a enlevé le prologue du Tour de Romandie) et se débrouille en montagne (3^e de l'étape pyrénéenne sur le Tour 2013), même s'il est encore un peu jeune pour rivaliser avec les meilleurs (il a perdu plus de trois minutes dans le Ventoux). Kwiatkowski, homme de Classiques (3^e de la Flèche wallonne, 3^e de Liège-Bastogne-Liège et 5^e de l'Amstel Gold Race cette année), a fait du Tour de France « l'objectif principal de [sa] saison » et pourrait imiter Lech Piasecki, Polonais comme lui, premier coureur de l'Est à avoir endossé le maillot jaune au Tour 1987.

Deux autres prétendants, deux Américains, auront leur mot à dire: Andrew Talansky, 10^e du Tour de France 2013 pour sa première participation, et Tejay van Garderen, 5^e du Tour 2012 et 1^{er} du classement du meilleur jeune.

Décevant l'an dernier, ce dernier rêve d'une réhabilitation. Il est sur la voie après sa victoire à Vallter 2000, lors du Tour de Catalogne.

Il ne faudrait pas oublier sir Bradley Wiggins, si sa participation au Tour de France se confirme. Le vainqueur de 2012 a toujours déclaré

qu'il se mettrait au service de Froome, pour le remercier de son dévouement et de son aide. Mais, depuis, les relations entre les deux hommes se sont tout de même bien détériorées... « Chris Froome a le rôle de leader maintenant, mais moi, je n'ai pas fini avec le Tour. Je veux faire quelque chose d'autre, qu'il s'agisse d'aider Chris ou de gagner un autre contre-la-montre. Cette année, le Tour part du Royaume-Uni, ce sera une grande fête et je veux y participer », déclare Wiggins avec sincérité.

Christopher Froome (Sky). Le vainqueur de 2013 espère bien récidiver.

LE MYSTÉRIEUX BRADLEY WIGGINS

Les actes peuvent cependant diverger des intentions, lorsque les circonstances de course favorisent un changement de cap. Souvenons-nous de la promesse faite à Greg LeMond par Bernard Hinault, au Tour 1986. Au début, le Breton avait bien tenté de s'emparer de la course (un sixième titre était tentant), avant d'aider LeMond dans la montée de l'Alpe-d'Huez. Wiggins songeant certainement à une deuxième victoire du Tour, on peut objectivement douter de ses déclarations. Le Britannique veut encore y jouer un rôle, il a une revanche à prendre après son forfait en 2013. On doit oublier le Wiggins timide et terrorisé dans les descentes trempées du Tour d'Italie 2013, où il n'était que l'ombre de lui-même. Il a montré, sur les routes du Tour de Californie, qu'il savait encore rouler et grimper, malgré sa barbe de prophète!

Dès lors, l'entente Froome-Wiggins semble fragilisée, surtout si le premier connaît une journée difficile. Une situation qui rappelle le duel entre Contador et Armstrong chez Astana, en 2009 (1^{er} Contador, 3^e Armstrong avant son déclassement), alors que l'Américain avait juré qu'il voulait soutenir son équipier. Mais l'ambition vient en pédalant, et les promesses, dit-on, n'engagent que ceux qui les croient... ♦



Premier Tour de France de Michał Kwiatkowski (Omega Pharma-Quick Step), en 2013.



Vicenzo Nibali (Astana) lors du Milan-San Remo.



PHOTO NEWS

Les Vosges en vedette

Le massif vosgien sera minutieusement visité et parfois hors des sentiers battus, lors des 8^e, 9^e et 10^e étapes, avec la Planche des Belles Filles pour apothéose, le 14 juillet. **Par J. Pessac**

Malgré la célébrité du Tour de France, son retentissement mondial, l'attrait qu'il suscite auprès du grand public non averti en matière de cyclisme, ses organisateurs d'Amaury Sport Organisation (ASO) ne se reposent pas sur leurs lauriers. Au contraire, ils doivent même être toujours imaginatifs pour renouveler les parcours. « *Dynamiser les massifs intermédiaires, trouver d'autres endroits pour animer le Tour* », tel est le mot d'ordre de Christian Prudhomme, le patron de l'épreuve, qui manifeste un souci constant d'innovation.

Notre pays est certes le plus visité au monde grâce à la séduction de sa capitale et à la diversité de ses paysages, et nos massifs montagneux sont splendides, mais ce n'est pas en France que l'on trouve les cols les plus durs. Bâtir un Tour est donc souvent plus compliqué que de construire un Giro ou une Vuelta, les deux autres épreuves de trois semaines inscrites au calendrier international. D'où la nécessité de chercher des terrains encore vierges pour les exploiter. « *Le mérite des organisateurs est de se détourner des sentiers battus pour trouver ailleurs la possibilité de scénarios palpitants*, souligne Thomas Voeckler (Europcar). *Je pense aux étapes vosgiennes.* »

DES « SCÉNARIOS PALPITANTS »

Il y en aura trois, les 8^e, 9^e et 10^e étapes du Tour : Tomblaine-Gérardmer (161 km), Gérardmer-Mulhouse (166 km) et Mulhouse-La

Planche des Belles Filles (161 km). Onze montées de 1^{re} et 2^e catégories sur les 25 cols que compte l'épreuve. Jamais, durant l'histoire moderne du Tour, une part aussi belle n'avait été accordée au vieux massif vosgien. Pourtant, la moyenne montagne a souvent déçu ces dernières années. L'ancien coureur Thierry Gouvenou, devenu responsable des compétitions cyclistes chez ASO, le reconnaît : « *C'est vrai, mais l'idée, c'est que l'on n'entende plus que le Tour va se jouer tel ou tel jour dans les Alpes, les Pyrénées ou dans un contre-la-montre.* » L'an dernier, l'étape toute plate entre Tours et Saint-Amand-Montrond n'avait-elle pas été l'une des plus spectaculaires (plus que certaines journées passées en montagne) ? Le vent et les bordures avaient engendré une course de toute beauté et provoqué des écarts à l'arrivée. Alors, pourquoi des grimpees casse-pattes n'offriraient-elles pas un opportun terrain de jeu aux attaquants ?

DES TROUVAILLES

À l'évocation des Vosges, on pense naturellement aux Ballons, à leurs longues montées sans rupture de pente. Si les organisateurs ont repris les classiques bien connus des cyclos (col de la Schlucht, Petit Ballon, col du Platzerwasel...), ils sont également sortis des sentiers battus pour dénicher des chemins de traverse très pentus, ce qui privera nécessairement les leaders de la plupart de leurs équipiers et les obligera à se découvrir.

Deux trouvailles sont à signaler. Avant l'arrivée à Gérardmer, plutôt



que de gravir entièrement la route principale du modeste col de Grosse Pierre, les coureurs atteindront son sommet après avoir bifurqué, à mi-pente, pour emprunter la petite route du hameau de La Roche (1,2 km à 12 % de moyenne avec un passage à 16 %). Deux jours plus tard, le col des Chevrères (jusqu'à 20 %) constituera l'une des six ascensions comptabilisées dans les 110 derniers kilomètres !

« *Ça va rendre la montée de la Planche des Belles Filles encore plus dure* », fait observer Christopher Froome. C'est dans cette redoutable ascension, située en Haute-Saône (5,9 km à 8,5 %, arrivée à 1 035 m d'altitude), que le Britannique de la Sky avait remporté sa première étape dans le Tour, en 2012. L'histoire entre le Tour de France et la Planche devrait se poursuivre longtemps. En attendant, elle



PANORAMIC

servira d'apothéose à la traversée des Vosges durant le week-end à rallonge du 14 juillet.

LE SORT DU TOUR DANS LES PYRÉNÉES

Après la descente de l'Angleterre, qui décidément est à la mode dans le sport cycliste, le peloton affrontera les pavés du Nord (lire page 38) et passera trois jours dans les Vosges. Suite à cette visite complète

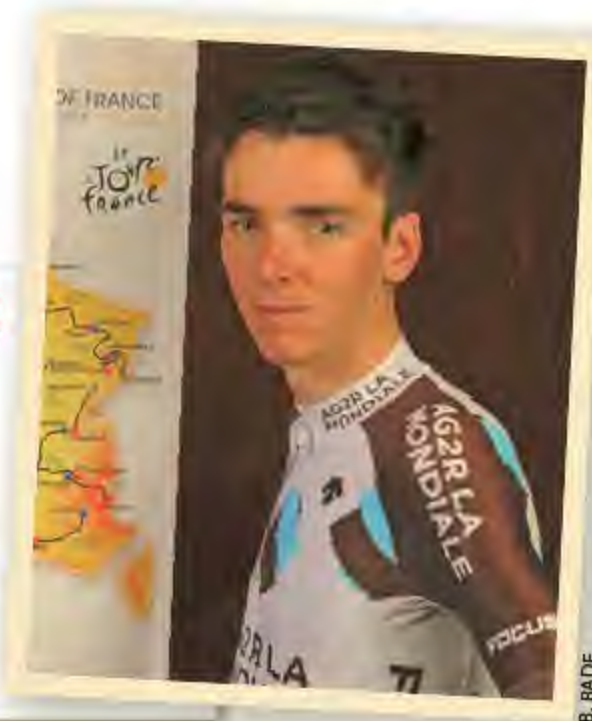
du vieux massif, les Alpes seront allégées et cette 101^e édition fera la part belle aux Pyrénées, « qui décideront du sort du Tour, prophétise Alberto Contador. Elles seront particulièrement difficiles. Ce sera le troisième massif, après les Vosges et les Alpes, et il y aura des dégâts. Les trois étapes pyrénéennes seront cruciales pour tous les leaders, qui pourront tout perdre en un jour ». Surtout la 2^e étape, avec quatre ascensions

(Portillon, Peyresourde, Val Louron et Pla d'Adet) ramassées en 125 km seulement, soit 40 km de montée à plus de 7 % de moyenne. Au total, on dénombre cinq arrivées en altitude (Gérardmer-La Mauselaine, La Planche des Belles Filles, Chamrousse, Risoul, Hautacam) et, du jamais vu depuis 1953, un seul contre-la-montre (long de 54 km), la veille de l'arrivée. Un Tour de grimpeurs s'annonce... ◉

En 2012, la montée de la Planche des Belles Filles avait été dominée par la Sky : Chris Froome était le vainqueur de l'étape alors que Bradley Wiggins prenait le maillot jaune.

LES ÉTAPES COMMENTÉES PAR
ROMAIN BARDET

- > Né le : 9 novembre 1990
- > Équipe : AG2R La Mondiale depuis 2012
- > Palmarès : 15^e du Tour de France 2013 (1^{re} participation), 1^{er} au Tour de l'Ain 2013, 4^e du Tour de Catalogne 2014, 10^e de Liège-Bastogne-Liège 2014



B. BARDET

SAO E O O O O O O O O

ÉTAPE O O O O O O O O S - O A O O O G A O E O O O O O O

>>> « Sur une première étape en ligne, il y a tellement d'enjeu que cela va froter et être nerveux dans le peloton. À domicile, je pense que les Anglais, et plus particulièrement Cavendish, voudront tout faire pour l'emporter et décrocher le maillot jaune. »



Sur les routes anglaises, les sprints vont être très disputés pour s'emparer du maillot jaune.

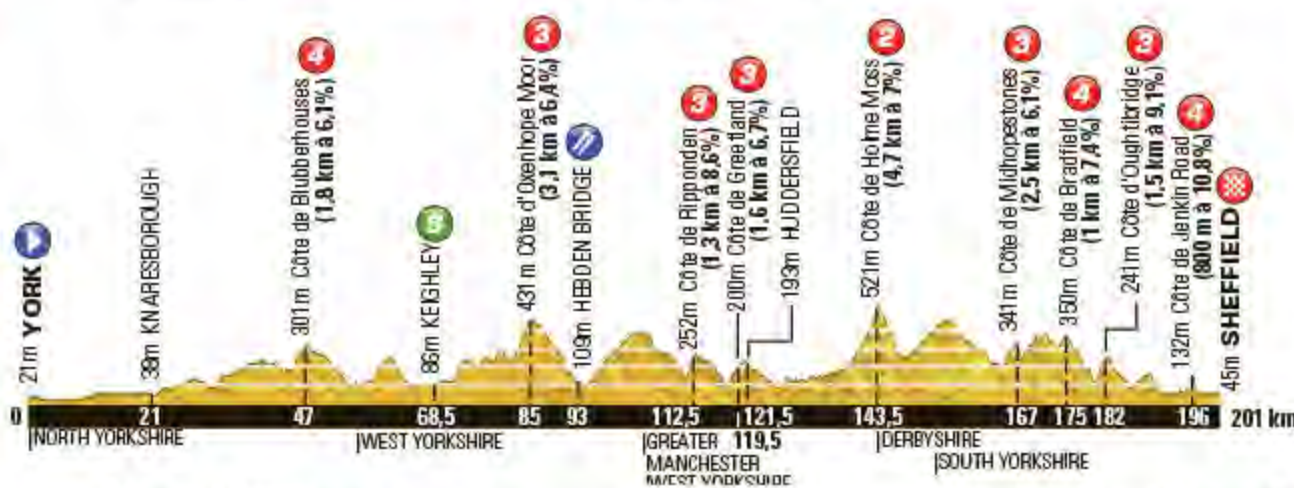


| KILOMÈTRES | | ITINÉRAIRE | | HORAIRES | | |
|------------------------|-----------|--------------------------|--------------------------|---------------------|---------|---------|
| À PARCOURIR | PARCOURUS | | | 44 KM/H | 42 KM/H | 40 KM/H |
| GRANDE-BRETAGNE | | | | | | |
| | | West Yorkshire | | | | |
| | | Départ fictif | | Leeds (VC-A61-A659) | 11 h 10 | 11 h 10 |
| | | Départ réel | | Leeds | 12 h 00 | 12 h 00 |
| 190.5 | 0.0 | | Arthington | 12 h 03 | 12 h 03 | 12 h 03 |
| 188.5 | 2.0 | | Pool (A659-A658-A659) | 12 h 06 | 12 h 06 | 12 h 07 |
| 186.0 | 4.5 | | Otley (A659-A660) | 12 h 12 | 12 h 12 | 12 h 13 |
| 182.0 | 8.5 | | Carrefour A660-A65 | 12 h 19 | 12 h 20 | 12 h 20 |
| 176.5 | 14.0 | | Ilkley | 12 h 24 | 12 h 25 | 12 h 26 |
| 173.0 | 17.5 | | Addingham (A65-VC-A65) | 12 h 33 | 12 h 34 | 12 h 36 |
| 166.5 | 24.0 | | | | | |
| | | North Yorkshire | | | | |
| 160.5 | 30.0 | | Draughton | 12 h 41 | 12 h 43 | 12 h 45 |
| 156.0 | 34.5 | | Skipton (A6069-A6131-VC) | 12 h 46 | 12 h 49 | 12 h 51 |
| 147.5 | 43.0 | | Rylstone | 12 h 58 | 13 h 01 | 13 h 04 |
| 141.5 | 49.0 | | Threshfield | 13 h 06 | 13 h 09 | 13 h 13 |
| 137.0 | 53.5 | | Kilnsey | 13 h 13 | 13 h 16 | 13 h 20 |
| 132.0 | 58.5 | | Kettlewell | 13 h 19 | 13 h 23 | 13 h 27 |
| 129.0 | 61.5 | | Starbotten | 13 h 24 | 13 h 28 | 13 h 32 |
| 126.0 | 64.5 | | Buckden | 13 h 27 | 13 h 31 | 13 h 36 |
| 123.5 | 67.0 | | Cray | 13 h 31 | 13 h 35 | 13 h 40 |
| 122.5 | 68.0 | 4 ^e catégorie | Côte de Cray | 13 h 33 | 13 h 37 | 13 h 42 |
| 113.5 | 77.0 | Sprint | Newbiggin | 13 h 44 | 13 h 49 | 13 h 55 |
| 111.5 | 79.0 | | West Burton | 13 h 47 | 13 h 52 | 13 h 58 |
| 109.0 | 81.5 | | Carrefour VC-A684 | 13 h 51 | 13 h 56 | 14 h 02 |
| 108.0 | 82.5 | Ravitaillement | Aysgarth | 13 h 52 | 13 h 58 | 14 h 03 |
| 107.5 | 83.0 | | Aysgarth | 13 h 53 | 13 h 58 | 14 h 04 |
| 101.5 | 89.0 | | Worton | 14 h 01 | 14 h 07 | 14 h 13 |
| 99.0 | 91.5 | | Bainbridge | 14 h 05 | 14 h 11 | 14 h 17 |
| 93.0 | 97.5 | | Hawes | 14 h 13 | 14 h 19 | 14 h 26 |
| 92.5 | 98.0 | | Carrefour A684-VC | 14 h 14 | 14 h 20 | 14 h 27 |
| 90.5 | 100.0 | | Simonstone | 14 h 16 | 14 h 23 | 14 h 30 |
| 87.0 | 103.5 | 3 ^e catégorie | Côte de Buttertubs | 14 h 21 | 14 h 28 | 14 h 35 |
| 80.0 | 110.5 | | Muker | 14 h 30 | 14 h 37 | 14 h 45 |
| 75.5 | 115.0 | | Gunneside | 14 h 37 | 14 h 44 | 14 h 52 |
| 74.0 | 116.5 | | Strands | 14 h 38 | 14 h 46 | 14 h 54 |
| 72.5 | 118.0 | | Low Row | 14 h 41 | 14 h 48 | 14 h 57 |
| 68.0 | 122.5 | | Healaugh | 14 h 47 | 14 h 55 | 15 h 04 |
| 66.0 | 124.5 | | Reeth | 14 h 49 | 14 h 57 | 15 h 06 |
| 64.5 | 126.0 | | Grinton | 14 h 52 | 15 h 00 | 15 h 09 |
| 61.0 | 129.5 | 3 ^e catégorie | Côte de Grinton Moor | 14 h 56 | 15 h 05 | 15 h 14 |
| 53.5 | 137.0 | | Leyburn | 15 h 06 | 15 h 15 | 15 h 25 |
| 53.0 | 137.5 | | Carrefour VC-A6108 | 15 h 07 | 15 h 16 | 15 h 26 |
| 53.0 | 137.5 | | Carrefour A6108-A684 | 15 h 07 | 15 h 16 | 15 h 26 |
| 52.5 | 138.0 | | Carrefour A684-A6108 | 15 h 08 | 15 h 17 | 15 h 27 |
| 50.5 | 140.0 | | Middleham | 15 h 11 | 15 h 20 | 15 h 30 |
| 36.0 | 154.5 | | Masham | 15 h 31 | 15 h 41 | 15 h 52 |
| 30.0 | 160.5 | | West Tanfield | 15 h 39 | 15 h 49 | 16 h 01 |
| 27.0 | 163.5 | | North Stainley | 15 h 42 | 15 h 53 | 16 h 05 |
| 23.5 | 167.0 | | North Lees | 15 h 48 | 15 h 58 | 16 h 10 |
| 22.0 | 168.5 | | Ripon | 15 h 50 | 16 h 01 | 16 h 13 |
| 20.0 | 170.5 | | Carrefour A6108-A61 | 15 h 52 | 16 h 03 | 16 h 16 |
| 12.0 | 178.5 | | Wormald Green | 16 h 03 | 16 h 14 | 16 h 27 |
| 5.0 | 185.5 | | Killinghall | 16 h 12 | 16 h 24 | 16 h 38 |
| 2.5 | 188.0 | | Harrogate (entrée) | 16 h 16 | 16 h 28 | 16 h 41 |
| 0.0 | 190.5 | Arrivée | Harrogate | 16 h 19 | 16 h 31 | 16 h 45 |

PANORAMIC

ÉTAPE 1 - SOUTHERN ENGLAND

>> « Avec cette fin d'étape très vallonnée et un profil similaire à celui de la Classique Liège-Bastogne-Liège, les outsiders vont être à la fête. Les sprinteurs seront trop courts pour passer les difficultés. À titre personnel, c'est une étape qui m'intéresse particulièrement! »



| KILOMÈTRES | | ITINÉRAIRE | | HORAIRES | | |
|-------------|-----------|------------|--|----------|---------|---------|
| À PARCOURIR | PARCOURUS | | | 41 KM/H | 39 KM/H | 37 KM/H |

| GRANDE-BRETAGNE | | | | | | |
|--------------------|-------|-----------------------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| North Yorkshire | | | | | | |
| Départ fictif | | York (VC-A59-A1036-VC-A19-VC-A59) | | 11 h | 11 h | 11 h |
| Départ réel | | | | | | |
| 201.0 | 0.0 | York | | 11 h 20 | 11 h 20 | 11 h 20 |
| 191.5 | 9.5 | Kirk Hammeton | | 11 h 34 | 11 h 35 | 11 h 35 |
| 189.5 | 11.5 | Green Hammeton (près) | | 11 h 37 | 11 h 37 | 11 h 38 |
| 180.0 | 21.0 | Knaresborough | | 11 h 51 | 11 h 52 | 11 h 54 |
| 175.5 | 25.5 | Starbeck | | 11 h 57 | 11 h 59 | 12 h 01 |
| 173.0 | 28.0 | Harrogate (près) | | 12 h 01 | 12 h 03 | 12 h 05 |
| 154.0 | 47.0 | 4 ^e catégorie | Côte de Blubberhouses | 12 h 29 | 12 h 32 | 12 h 36 |
| 146.5 | 54.5 | Carrefour A59-VC | | 12 h 39 | 12 h 43 | 12 h 48 |
| West Yorkshire | | | | | | |
| 145.5 | 55.5 | Addingham (VC-A6034) | | 12 h 41 | 12 h 45 | 12 h 50 |
| 138.0 | 63.0 | Silsden | | 12 h 52 | 12 h 56 | 13 h 02 |
| 136.0 | 65.0 | Carrefour A6034-A629 | | 12 h 55 | 13 h 00 | 13 h 05 |
| 132.5 | 68.5 | Sprint | Keighley (entrée) | 13 h 00 | 13 h 05 | 13 h 11 |
| 127.0 | 74.0 | Cross Roads | | 13 h 08 | 13 h 13 | 13 h 19 |
| 125.5 | 75.5 | Haworth | | 13 h 10 | 13 h 16 | 13 h 22 |
| 119.5 | 81.5 | Oxenhope (VC-A6033) | | 13 h 19 | 13 h 25 | 13 h 32 |
| 116.0 | 85.0 | 3 ^e catégorie | Côte d'Oxenhope Moor | 13 h 24 | 13 h 30 | 13 h 37 |
| 110.0 | 91.0 | Hebden Bridge (A6033-A646) | | 13 h 33 | 13 h 40 | 13 h 47 |
| 108.0 | 93.0 | Ravitaillement: Hebden Bridge | | 13 h 36 | 13 h 43 | 13 h 51 |
| 108.0 | 93.0 | Mytholmroyd (A646-VC) | | 13 h 36 | 13 h 43 | 13 h 51 |
| Greater Manchester | | | | | | |
| 97.0 | 104.0 | Cragg Vale (VC-A58) | | 13 h 52 | 14 h 00 | 14 h 08 |
| 91.5 | 109.5 | Ripponden | | 14 h 00 | 14 h 08 | 14 h 17 |
| 90.0 | 111.0 | Carrefour A58-VC | | 14 h 02 | 14 h 11 | 14 h 20 |
| 88.5 | 112.5 | 3 ^e catégorie | VC - Côte de Ripponden | 14 h 04 | 14 h 13 | 14 h 22 |
| 85.0 | 116.0 | Greetland | | 14 h 09 | 14 h 18 | 14 h 27 |
| 83.0 | 118.0 | Carrefour B6113-B6112 | | 14 h 12 | 14 h 21 | 14 h 31 |
| 81.5 | 119.5 | 3 ^e catégorie | Côte de Greetland | 14 h 15 | 14 h 24 | 14 h 34 |
| 79.5 | 121.5 | Huddersfield | | 14 h 18 | 14 h 27 | 14 h 37 |
| 70.5 | 130.5 | Honley (A616-A6024) | | 14 h 31 | 14 h 41 | 14 h 52 |
| 67.0 | 134.0 | Thongsbridge | | 14 h 36 | 14 h 46 | 14 h 57 |
| 65.5 | 135.5 | Holmfirth | | 14 h 38 | 14 h 48 | 14 h 59 |
| 63.5 | 137.5 | Holmbridge | | 14 h 41 | 14 h 51 | 15 h 03 |
| 61.0 | 140.0 | Holme | | 14 h 44 | 14 h 55 | 15 h 07 |
| 57.5 | 143.5 | 2 ^e catégorie | Côte de Holme Moss | 14 h 49 | 15 h 00 | 15 h 12 |
| Derbyshire | | | | | | |
| 53.0 | 148.0 | Carrefour A6024-A628 | | 14 h 56 | 15 h 07 | 15 h 19 |
| South Yorkshire | | | | | | |
| 41.5 | 159.5 | Carrefour A628-A616 | | 15 h 13 | 15 h 25 | 15 h 39 |
| 37.0 | 164.0 | Carrefour A616-VC | | 15 h 20 | 15 h 32 | 15 h 46 |
| 34.0 | 167.0 | 3 ^e catégorie | Côte de Midhoptstones | 15 h 24 | 15 h 36 | 15 h 50 |
| 27.5 | 173.5 | Bradfield | | 15 h 34 | 15 h 47 | 16 h 01 |
| 26.0 | 175.0 | 4 ^e catégorie | Côte de Bradfield | 15 h 36 | 15 h 49 | 16 h 03 |
| 23.5 | 177.5 | Worral | | 15 h 39 | 15 h 53 | 16 h 07 |
| 22.0 | 179.0 | Oughtibridge | | 15 h 42 | 15 h 55 | 16 h 10 |
| 19.0 | 182.0 | 3 ^e catégorie | Côte d'Oughtibridge | 15 h 46 | 15 h 59 | 16 h 14 |
| 18.5 | 182.5 | Grenoside (VC-A61-VC) | | 15 h 47 | 16 h 00 | 16 h 16 |
| 5.0 | 196.0 | 4 ^e catégorie | VC - Côte de Jenkin Road | 16 h 06 | 16 h 21 | 16 h 37 |
| 0.0 | 201.0 | Arrivée: Sheffield | | 16 h 14 | 16 h 29 | 16 h 46 |

ÉTAPE 2 - SOUTHERN ENGLAND

>> « Le classement général aura été bouleversé la veille, donc les sprinteurs vont surtout chercher à remporter cette étape de Londres qui arrive devant un lieu prestigieux. À mon avis, les échappées matinales auront peu de chance d'arriver au bout pour la victoire. »



| KILOMÈTRES | | ITINÉRAIRE | | HORAIRES | | |
|-------------|-----------|------------|--|----------|---------|---------|
| À PARCOURIR | PARCOURUS | | | 47 KM/H | 45 KM/H | 43 KM/H |

| GRANDE-BRETAGNE | | | | | | |
|-----------------|-------|--------------------------------------|---------------|---------|---------|---------|
| Cambridgeshire | | | | | | |
| Départ fictif | | Cambridge (VC-A603-A1134-A1309) | | 11 h 15 | 11 h 15 | 11 h 15 |
| Départ réel | | | | | | |
| 155.0 | 0.0 | Cambridge | | 12 h 25 | 12 h 25 | 12 h 25 |
| 154.5 | 0.5 | Trumpington (A1309-A1301) | | 12 h 25 | 12 h 25 | 12 h 25 |
| 151.5 | 3.5 | Great Shelford | | 12 h 29 | 12 h 29 | 12 h 30 |
| 149.5 | 5.5 | Stapleford (South Cambridgeshire) | | 12 h 32 | 12 h 32 | 12 h 32 |
| Essex | | | | | | |
| 140.5 | 14.5 | Great Chesterford | | 12 h 43 | 12 h 44 | 12 h 45 |
| 135.5 | 19.5 | Saffron Walden (B184-B1053) | | 12 h 50 | 12 h 51 | 12 h 52 |
| 131.0 | 24.0 | Sewards End (Uttlesford) | | 12 h 56 | 12 h 57 | 12 h 58 |
| 116.5 | 38.5 | Finchingfield | | 13 h 14 | 13 h 16 | 13 h 19 |
| 113.0 | 42.0 | Wethersfield | | 13 h 19 | 13 h 21 | 13 h 24 |
| 110.5 | 44.5 | Shalford | | 13 h 22 | 13 h 24 | 13 h 27 |
| 109.0 | 46.0 | Church End (B1053-VC) | | 13 h 23 | 13 h 26 | 13 h 29 |
| 108.0 | 47.0 | Shalford Green | | 13 h 25 | 13 h 28 | 13 h 30 |
| 101.5 | 53.5 | Rayne | | 13 h 33 | 13 h 36 | 13 h 39 |
| 98.5 | 56.5 | Bartholomew Green (Uttlesford) | | 13 h 37 | 13 h 40 | 13 h 43 |
| 96.5 | 58.5 | Flenches Green (Uttlesford) | | 13 h 39 | 13 h 43 | 13 h 46 |
| 96.0 | 59.0 | Bannister Green | | 13 h 40 | 13 h 43 | 13 h 47 |
| 95.0 | 60.0 | Watch House Green (VC-1417) | | 13 h 41 | 13 h 45 | 13 h 48 |
| 94.5 | 60.5 | Felsted | | 13 h 42 | 13 h 46 | 13 h 49 |
| 90.5 | 64.5 | Hartford End | | 13 h 47 | 13 h 51 | 13 h 55 |
| 85.5 | 69.5 | Great Waltham | | 13 h 54 | 13 h 57 | 14 h 02 |
| 81.5 | 73.5 | Chignal Smealy | | 13 h 58 | 14 h 03 | 14 h 07 |
| 79.0 | 76.0 | Chelmsford (VC-A1060) | | 14 h 02 | 14 h 06 | 14 h 11 |
| 75.5 | 79.5 | Ravitaillement: Chelmsford | | 14 h 06 | 14 h 10 | 14 h 15 |
| 74.5 | 80.5 | Roxwell (A1060-VC) | | 14 h 07 | 14 h 12 | 14 h 17 |
| 65.5 | 89.5 | Carrefour VC-B184 | | 14 h 19 | 14 h 24 | 14 h 30 |
| 63.0 | 92.0 | Fyfield (B184-VC) | | 14 h 22 | 14 h 27 | 14 h 33 |
| 60.5 | 94.5 | Moreton | | 14 h 25 | 14 h 30 | 14 h 36 |
| 55.5 | 99.5 | Carrefour VC-B181 | | 14 h 32 | 14 h 38 | 14 h 44 |
| 52.5 | 102.5 | North Weald Bassett | | 14 h 35 | 14 h 41 | 14 h 47 |
| 49.0 | 106.0 | Coopersale | | 14 h 40 | 14 h 46 | 14 h 53 |
| 48.0 | 107.0 | Epping (B181-B1393) | | 14 h 41 | 14 h 47 | 14 h 54 |
| 47.0 | 108.0 | Sprint | Epping Forest | 14 h 43 | 14 h 49 | 14 h 56 |
| 37.0 | 118.0 | Londres (entrée) | | 14 h 55 | 15 h 02 | 15 h 09 |
| 37.0 | 118.0 | Woodford | | 14 h 55 | 15 h 02 | 15 h 09 |
| Greater London | | | | | | |
| 36.0 | 119.0 | Redbridge | | 14 h 56 | 15 h 03 | 15 h 10 |
| 30.0 | 125.0 | Walthamstow | | 15 h 04 | 15 h 11 | 15 h 19 |
| 28.0 | 127.0 | Carrefour A104-VC | | 15 h 07 | 15 h 14 | 15 h 22 |
| 26.0 | 129.0 | Leyton | | 15 h 09 | 15 h 17 | 15 h 25 |
| 26.0 | 129.0 | Carrefour VC-A106 | | 15 h 09 | 15 h 17 | 15 h 25 |
| 25.0 | 130.0 | Olympic Park (Stratford) | | 15 h 11 | 15 h 18 | 15 h 26 |
| 8.0 | 147.0 | A1261-A1203 (Limehouse Link, sortie) | | 15 h 32 | 15 h 41 | 15 h 50 |
| 6.0 | 149.0 | A1203-A3211 | | 15 h 35 | 15 h 43 | 15 h 52 |
| 2.0 | 153.0 | Carrefour A3211-A302 | | 15 h 40 | 15 h 49 | 15 h 58 |
| 1.5 | 153.5 | Carrefour A302-A3214 | | 15 h 40 | 15 h 49 | 15 h 59 |
| 0.5 | 154.5 | Carrefour A3214-VC (The Mall) | | 15 h 42 | 15 h 50 | 16 h 00 |
| 0.0 | 155.0 | Arrivée: Londres | | 15 h 42 | 15 h 51 | 16 h 01 |

1 2 3 4 Catégorie côte Hors catégorie 5 Sprint 1 Pavés Ravitaillement

ÉTAPE

ÉTAPE LE TOUQUET-PARIS-PLAGE

>> « Retour en France et, là encore, on devrait assister à une étape courte et nerveuse. Il faudra se méfier du vent qui pourra créer des bordures si une équipe décide d'embrayer. Sinon, je vois mal l'étape échapper aux sprinteurs. »



| KILOMÈTRES | | ITINÉRAIRE | | HORAIRES | |
|-------------|-----------|------------|--|----------|---------|
| À PARCOURIR | PARCOURUS | | | 48 KM/H | 46 KM/H |

| FRANCE | | | | | |
|--------------------|-------|--------------------------|--|---------|---------|
| Pas-de-Calais (62) | | | | | |
| | | | Le Touquet-Paris-Plage (VC-D939-VC) | 13 h 35 | 13 h 35 |
| | | | Cuq (D144-D940-D144) | | |
| | | | Villiers (Saint-Josse-sur-Mer) (D144-D143) | | |
| 163.5 | 0.0 | Départ réel | Le Touquet-Paris-Plage | 13 h 55 | 13 h 55 |
| 161.5 | 2.0 | | Capelle (Saint-Josse-sur-Mer) | 13 h 57 | 13 h 57 |
| 158.5 | 5.0 | | Airon-Notte-Dame | 14 h 01 | 14 h 01 |
| 158.0 | 5.5 | | Petit Saint-Vaast (Airon-Saint-Vaast) | 14 h 02 | 14 h 02 |
| 152.0 | 11.5 | | Campigneulles-les-Grandes | 14 h 09 | 14 h 10 |
| 145.5 | 18.0 | | Montreuil-sur-Mer | 14 h 17 | 14 h 18 |
| 144.5 | 19.0 | | Neuville-sous-Montreuil (D901 E2-D150) | 14 h 19 | 14 h 21 |
| 141.0 | 22.5 | | Estrée | 14 h 23 | 14 h 24 |
| 139.0 | 24.5 | | Montcavfel (D150-D149-D151) | 14 h 25 | 14 h 28 |
| 134.0 | 29.5 | | Clenleu (D151 E1-D128-D152) | 14 h 32 | 14 h 33 |
| 130.5 | 33.0 | | Bimont | 14 h 36 | 14 h 40 |
| 129.5 | 34.0 | 4 ^e catégorie | Côte de Campagnette | 14 h 37 | 14 h 41 |
| 127.5 | 36.0 | | Huqueliers (D128-D148-D343) | 14 h 40 | 14 h 44 |
| 123.5 | 40.0 | | Bourthes | 14 h 44 | 14 h 49 |
| 120.5 | 43.0 | | Mieufles | 14 h 48 | 14 h 53 |
| 115.5 | 48.0 | | Maisnil-Boutry (Ledinghem) | 14 h 55 | 15 h 00 |
| 108.0 | 55.5 | | Saint-Pierre (Wismes) | 15 h 04 | 15 h 10 |
| 104.0 | 59.5 | | Lumbres (D131-D225-D131-D342) | 15 h 09 | 15 h 16 |
| 100.0 | 63.5 | | Setques (D342-D208 E1) | 15 h 14 | 15 h 21 |
| 97.0 | 66.5 | | Wisques | 15 h 18 | 15 h 25 |
| 94.5 | 69.0 | | Longuenesse (D208 E-VC-D928) | 15 h 21 | 15 h 29 |
| 92.0 | 71.5 | | Saint-Omer (D208 E-VC-D928) | 15 h 24 | 15 h 32 |
| 85.0 | 78.5 | | Le Fort Rouge | 15 h 33 | 15 h 41 |
| Nord (59) | | | | | |
| 84.0 | 79.5 | Ravitaillement | Renescure | 15 h 34 | 15 h 38 |
| 80.5 | 83.0 | | Le Nieppe | 15 h 38 | 15 h 48 |
| 77.5 | 86.0 | | La Maison Blanche | 15 h 42 | 15 h 52 |
| 72.0 | 91.5 | | Cassel (entrée) | 15 h 49 | 16 h 00 |
| 71.5 | 92.0 | Sprint | Cassel | 15 h 50 | 16 h 00 |
| 55.0 | 108.5 | | Boescheppe | 16 h 10 | 16 h 23 |
| 51.5 | 112.0 | | Berthen | 16 h 15 | 16 h 28 |
| 49.0 | 114.5 | | Saint-Jans-Cappel (D10-D318) | 16 h 18 | 16 h 31 |
| 46.0 | 117.5 | 4 ^e catégorie | Mont Noir | 16 h 21 | 16 h 35 |
| 45.0 | 118.5 | | La Croix de Poperinghe | 16 h 23 | 16 h 36 |
| 42.0 | 121.5 | | Bailleul (D23-D933) | 16 h 27 | 16 h 40 |
| 35.0 | 128.5 | | Le Seau | 16 h 35 | 16 h 50 |
| 30.0 | 133.5 | | Armentières (D933-D945-VC-D933) | 16 h 42 | 16 h 57 |
| 26.5 | 137.0 | | La Chapelle-d'Armentières | 16 h 46 | 17 h 01 |
| 22.5 | 141.0 | | Wez-Macquart (Ennetières-en-Weppes) | 16 h 51 | 17 h 07 |
| 20.5 | 143.0 | | Capinghem | 16 h 53 | 17 h 10 |
| 19.0 | 144.5 | | Lomme (VC-D48-D48 C) | 16 h 55 | 17 h 12 |
| 14.0 | 149.5 | | Lille (D48 C-D933-D750-VC-D14) | 17 h 2 | 17 h 19 |
| 5.5 | 158.0 | | Mons-en-Barœul (D14-VC) | 17 h 12 | 17 h 30 |
| 4.0 | 159.5 | | Villeneuve-d'Ascq (VC-D6-D701) | 17 h 14 | 17 h 32 |
| 2.5 | 161.0 | | Hellemmes | 17 h 16 | 17 h 34 |
| 1.5 | 162.0 | | Lezennes (D701-D146-D506) | 17 h 17 | 17 h 36 |
| 0.0 | 163.5 | | Villeneuve-d'Ascq (entrée) | 17 h 19 | 17 h 37 |
| 0.0 | 163.5 | Arrivée | Villeneuve-d'Ascq - Lille Métropole | 17 h 19 | 17 h 38 |

ÉTAPE

ÉTAPE YPRES-ARENBERG

>> « J'ai reconnu les pavés et cela s'est bien passé. Mais rien à voir avec le stress de la course et 200 cyclistes qui veulent être devant pour les franchir. Il faudra être vigilant, surtout en amont de chaque secteur pavé, et éviter les chutes, qui seront inévitables. »



| KILOMÈTRES | | ITINÉRAIRE | | HORAIRES | |
|-------------|-----------|------------|--|----------|---------|
| À PARCOURIR | PARCOURUS | | | 47 KM/H | 45 KM/H |

| BELGIQUE | | | | | |
|---------------------|-------|----------------|--|---------|---------|
| Flandre occidentale | | | | | |
| | | | Ypres (N336-N37-VC-NB-N345-N332) | 13 h 45 | 13 h 45 |
| 155.5 | 0.0 | Départ réel | Ypres | 14 h | 14 h |
| 152.0 | 3.5 | | Zonnebeke (N332-VC) | 14 h 04 | 14 h 05 |
| 147.0 | 8.5 | | Sint-Juliaan (Langemark-Poelkapelle) (près) | 14 h 10 | 14 h 11 |
| 144.0 | 11.5 | | Poelkapelle (Langemark-Poelkapelle) | 14 h 14 | 14 h 16 |
| 139.5 | 16.0 | | Westrozebeke (Staden) | 14 h 20 | 14 h 22 |
| 135.0 | 20.5 | | Steihage (Staden) (N313-N36) | 14 h 26 | 14 h 28 |
| 131.5 | 24.0 | | Roulers (N36a-N32a-N32) | 14 h 31 | 14 h 33 |
| 124.5 | 31.0 | | Beitem | 14 h 39 | 14 h 43 |
| 120.5 | 35.0 | | Ledelem (près) | 14 h 45 | 14 h 49 |
| 112.0 | 43.5 | | Wevelgem (NB-VC) | 14 h 55 | 15 h 00 |
| 108.0 | 47.5 | | Lauwe (Menin) | 15 h 01 | 15 h 06 |
| 104.0 | 51.5 | | Rekkem (Menin) (VC-N366) | 15 h 05 | 15 h 11 |
| 101.5 | 54.0 | Hainaut | Mouscron | 15 h 09 | 15 h 15 |
| FRANCE | | | | | |
| Nord (59) | | | | | |
| 97.5 | 58.0 | | Wattflos | 15 h 14 | 15 h 17 |
| 97.5 | 58.0 | | Tourcoing (VC-D760-VC-D775) | 15 h 14 | 15 h 17 |
| 91.0 | 64.5 | | Roubaix (D775-VC-D770-D6 D) | 15 h 22 | 15 h 29 |
| 84.5 | 71.0 | | Hem (D6 D-VC-D952) | 15 h 31 | 15 h 39 |
| 80.0 | 75.5 | | Fofest-sur-Marque | 15 h 36 | 15 h 45 |
| 77.5 | 78.0 | | Villeneuve-d'Ascq (D952-D941-D955) | 15 h 39 | 15 h 48 |
| 71.5 | 84.0 | | Bouvines (D955-D94) | 15 h 47 | 15 h 57 |
| 69.0 | 86.5 | | Gruson (D94-VC) | 15 h 50 | 16 h 01 |
| 68.5 | 87.0 | | Début du secteur pavé de Gruson au Carrefour de l'Arbre (9) 1 100 m | 15 h 51 | 16 h 01 |
| 65.5 | 90.0 | | Cysoing | 15 h 55 | 16 h 05 |
| 59.0 | 96.5 | | Templeuve (D90-D19-D345-D145-VC-D128) (entrée) | 16 h 03 | 16 h 14 |
| 58.5 | 97.0 | Sprint | Templeuve | 16 h 04 | 16 h 15 |
| 53.0 | 102.5 | | Ennevelin (D128-VC) | 16 h 10 | 16 h 23 |
| 52.0 | 103.5 | | Début du secteur pavé d'Ennevelin à Pont-Thibault (8) 1 400 m | 16 h 12 | 16 h 24 |
| 49.5 | 106.0 | Ravitaillement | Pont-a-Marcq (D917-D549-D917) | 16 h 15 | 16 h 27 |
| 48.0 | 107.5 | | Pont-a-Marcq | 16 h 17 | 16 h 30 |
| 45.5 | 110.0 | | Début du secteur pavé de Mous-en-Pévèle (7) 1 000 m | 16 h 20 | 16 h 33 |
| 43.0 | 112.5 | | Bersée (D954-VC) | 16 h 23 | 16 h 37 |
| 41.0 | 114.5 | | Début du secteur pavé de Bersée (6) 1 400 m | 16 h 26 | 16 h 39 |
| 39.5 | 116.0 | | Wattines (Cappelle-en-Pévèle) (VC-D127) | 16 h 28 | 16 h 42 |
| 36.5 | 119.0 | | Auchy-lez-Orchies | 16 h 31 | 16 h 45 |
| 33.0 | 122.5 | | Orchies (D938-VC-D953-VC) | 16 h 36 | 16 h 51 |
| 30.0 | 125.5 | | Début du secteur pavé d'Orchies à Bouvry (5) 1 400 m | 16 h 40 | 16 h 55 |
| 24.5 | 131.0 | | Sars-et-Rosières (D953-D158-VC) | 16 h 47 | 17 h 02 |
| 24.5 | 131.0 | | Début du secteur pavé de Sars-et-Rosières à Tilloy-lez-Marchiennes (4) 2 400 m | 16 h 47 | 17 h 02 |
| 20.5 | 135.0 | | Début du secteur pavé de Brillon à Warlaing (3) 1 400 m | 16 h 52 | 17 h 08 |
| 15.5 | 140.0 | | Début du secteur pavé de Wandignies-Hamage à Hamaing (2) 3 700 m | 16 h 58 | 17 h 15 |
| 9.0 | 146.5 | | Hélesmes (VC-D955) | 17 h 07 | 17 h 24 |
| 8.0 | 147.5 | | Waller (D955-VC) | 17 h 08 | 17 h 25 |
| 6.5 | 149.0 | | Début du secteur pavé d'Hélesmes à Wallers (1) 1 600 m | 17 h 10 | 17 h 27 |
| 5.0 | 150.5 | | Waller (VC-D40-D13-VC-D313) (entrée) | 17 h 12 | 17 h 30 |
| 0.0 | 155.5 | Arrivée | Arenberg Porte du Hainaut | 17 h 18 | 17 h 27 |



ÉTAPE PAS-DE-CALAIS - SOMME

>> « Je pense que le vent peut influencer le déroulement de la course, car certaines équipes voudront initier des bordures si certains leaders ont perdu du temps la veille. Dans une autre configuration, je pense que les sprinteurs vont contrôler pour s'expliquer entre eux. »



| KILOMÈTRES | | ITINÉRAIRE | HORAIRES | | |
|---------------------------|-----------|---|----------|---------|---------|
| À PARCOURIR | PARCOURUS | | 46 KM/H | 44 KM/H | 42 KM/H |
| FRANCE | | | | | |
| Pas-de-Calais (62) | | | | | |
| | | Arras (VC-D917) | 12h 50 | 12h 50 | 12h 50 |
| | | Achicourt | | | |
| | | Beaufains | | | |
| 194,0 | 0,0 | Départ réel | | | |
| 183,5 | 10,5 | Arras | 13h | 13h | 13h |
| 181,0 | 13,0 | Ervillers | 13h 13 | 13h 14 | 13h 14 |
| 173,5 | 20,5 | Béhagnies | 13h 16 | 13h 17 | 13h 18 |
| 173,0 | 21,0 | Riencourt-lès-Bapaume (près) | 13h 26 | 13h 27 | 13h 29 |
| 171,5 | 22,5 | Beaulencourt | 13h 27 | 13h 28 | 13h 30 |
| | | Le Transloy | 13h 29 | 13h 30 | 13h 32 |
| Somme (80) | | | | | |
| 167,5 | 26,5 | Sailly-Sailliel | 13h 34 | 13h 36 | 13h 38 |
| 164,5 | 29,5 | Rancourt | 13h 38 | 13h 40 | 13h 42 |
| 161,5 | 32,5 | Bouchavesnes-Belgen | 13h 42 | 13h 44 | 13h 46 |
| 157,5 | 36,5 | Péronne (D1017-D43-VC-D199) | 13h 47 | 13h 50 | 13h 52 |
| 154,5 | 39,5 | Flamicourt (Doingt-Flamicourt) | 13h 51 | 13h 54 | 13h 56 |
| 152,5 | 41,5 | Doingt (Doingt-Flamicourt) (près) | 13h 54 | 13h 56 | 13h 59 |
| 140,0 | 54,0 | Croix-Moligneaux | 14h 10 | 14h 13 | 14h 17 |
| 138,0 | 56,0 | Matigny | 14h 13 | 14h 16 | 14h 20 |
| 135,0 | 59,0 | Sancourt | 14h 17 | 14h 20 | 14h 24 |
| 131,5 | 62,5 | Ham (D937-D930-VC-D67-D937) | 14h 21 | 14h 25 | 14h 29 |
| Aisne (02) | | | | | |
| 126,5 | 67,5 | Somme-Eaucourt (près) | 14h 27 | 14h 31 | 14h 36 |
| 125,0 | 69,0 | Ollezy (près) | 14h 30 | 14h 34 | 14h 38 |
| 123,0 | 71,0 | Cugny | 14h 32 | 14h 36 | 14h 41 |
| 120,5 | 73,5 | Flavy-le-Martel | 14h 35 | 14h 40 | 14h 45 |
| 116,0 | 78,0 | Frières-Failloüé (D937-D32) | 14h 42 | 14h 46 | 14h 51 |
| 110,0 | 84,0 | Tergnier (D32-D53) | 14h 49 | 14h 54 | 15h 00 |
| 108,5 | 85,5 | Condren | 14h 51 | 14h 56 | 15h 02 |
| 105,5 | 88,5 | Ravitaillement Viry-Noreuil | 14h 55 | 15h 00 | 15h 06 |
| 97,0 | 97,0 | Pierremande | 15h 06 | 15h 12 | 15h 19 |
| 93,0 | 101,0 | Folembray | 15h 12 | 15h 18 | 15h 24 |
| 90,0 | 104,0 | Vetneuil-sous-Coucy (près) | 15h 15 | 15h 21 | 15h 28 |
| 89,5 | 104,5 | Coucy-le-Château-Auffrique (D937-D13-D5) | 15h 16 | 15h 22 | 15h 29 |
| 86,5 | 107,5 | 4^e catégorie Côte de Coucy-le-Château-Auffrique | 15h 20 | 15h 26 | 15h 33 |
| 78,5 | 115,5 | Brancourt-en-Laonnois | 15h 30 | 15h 37 | 15h 45 |
| 75,5 | 118,5 | Pinon (entrée) | 15h 34 | 15h 41 | 15h 49 |
| 75,0 | 119,0 | Sprint Pinon | 15h 35 | 15h 42 | 15h 50 |
| 71,5 | 122,5 | Vaudesson (près) | 15h 39 | 15h 47 | 15h 54 |
| 69,0 | 125,0 | Chemin des Dames | 15h 43 | 15h 50 | 15h 58 |
| 64,0 | 130,0 | La Royère (Filain) | 15h 49 | 15h 57 | 16h 05 |
| 47,0 | 147,0 | Craonnelle (près) | 16h 11 | 16h 20 | 16h 29 |
| 43,0 | 151,0 | Pontavert (D89-D925-D19) | 16h 17 | 16h 26 | 16h 36 |
| 39,0 | 155,0 | Roucy | 16h 22 | 16h 31 | 16h 41 |
| 37,0 | 157,0 | 4^e catégorie Côte de Roucy | 16h 25 | 16h 34 | 16h 44 |
| Marne (51) | | | | | |
| 35,0 | 159,0 | Ventelay (D28-D30) | 16h 27 | 16h 37 | 16h 47 |
| 32,0 | 162,0 | Bouvincourt | 16h 31 | 16h 41 | 16h 51 |
| 26,0 | 168,0 | Hermonville | 16h 39 | 16h 49 | 16h 59 |
| 19,5 | 174,5 | Loivre | 16h 47 | 16h 58 | 17h 09 |
| 13,0 | 181,0 | Boufgogne (D30-VC-D274) | 16h 56 | 17h 06 | 17h 18 |
| 6,0 | 188,0 | Béthény | 17h 05 | 17h 16 | 17h 28 |
| 3,0 | 191,0 | Reims (entrée) (D74-VC-D980-N44) | 17h 09 | 17h 20 | 17h 32 |
| 0,0 | 194,0 | Arrivée Reims | 17h 13 | 17h 24 | 17h 37 |

La caravane partira environ deux heures avant les coureurs.

ÉTAPE ÉPERNAY - NANCY

>> « Voici une étape très longue qui pourrait sourire aux baroudeurs, surtout que le lendemain, on commence à attaquer les contreforts de la montagne. Il faudra qu'ils prennent assez de marge pour ne pas coincer dans le final et dans les petites bosses. »



| KILOMÈTRES | | ITINÉRAIRE | HORAIRES | | |
|--------------------------------|-----------|--|----------|---------|---------|
| À PARCOURIR | PARCOURUS | | 45 KM/H | 43 KM/H | 41 KM/H |
| FRANCE | | | | | |
| Marne (51) | | | | | |
| | | Epernay (N51-VC-N2051-D3-VC-D3) | 11h 35 | 11h 35 | 11h 35 |
| | | Chouilly | | | |
| 234,5 | 0,0 | Départ réel | | | |
| 234,5 | 0,0 | Epernay | 11h 55 | 11h 55 | 11h 55 |
| 233,5 | 1,0 | Oiry (près) | 11h 55 | 11h 55 | 11h 55 |
| 223,0 | 11,5 | Pivot (près) | 11h 56 | 11h 56 | 11h 56 |
| 220,0 | 14,5 | Aulnay-sur-Marne | 12h 10 | 12h 11 | 12h 12 |
| 214,0 | 20,5 | Matougues | 12h 14 | 12h 15 | 12h 16 |
| 211,5 | 23,0 | Fagnières (D3-D87) | 12h 22 | 12h 24 | 12h 25 |
| 206,5 | 28,0 | Châlons-en-Champagne (D87-D977-D3) | 12h 25 | 12h 27 | 12h 28 |
| 199,0 | 35,5 | Saint-Memmie (près) | 12h 32 | 12h 34 | 12h 35 |
| 191,5 | 43,0 | Courtils | 12h 42 | 12h 44 | 12h 47 |
| 174,0 | 60,5 | La Grande Romanie (Somme-Vesle) | 12h 52 | 12h 55 | 12h 58 |
| 173,5 | 61,0 | Orbéval (Gizaucourt) | 13h 15 | 13h 19 | 13h 23 |
| 171,5 | 63,0 | Orbéval (Valmy) | 13h 16 | 13h 20 | 13h 24 |
| 168,0 | 66,5 | Dommartin-Dampierre | 13h 18 | 13h 22 | 13h 27 |
| 162,5 | 72,0 | Sainte-Ménehould | 13h 24 | 13h 28 | 13h 32 |
| 158,0 | 76,5 | La Grange-aux-Bois | 13h 31 | 13h 35 | 13h 40 |
| | | La Vignette | 13h 37 | 13h 42 | 13h 47 |
| Meuse (55) | | | | | |
| 157,5 | 77,0 | Les Islettes | 13h 38 | 13h 42 | 13h 48 |
| 152,0 | 82,5 | Clermont-en-Argonne | 13h 45 | 13h 50 | 13h 55 |
| 146,0 | 88,5 | Brabant-en-Argonne | 13h 53 | 13h 58 | 14h 04 |
| 141,5 | 93,0 | Dombasle-en-Argonne | 13h 58 | 14h 04 | 14h 10 |
| 133,5 | 101,0 | Frometville-les-Vallons | 14h 10 | 14h 16 | 14h 23 |
| 127,5 | 107,0 | Ravitaillement Chamy-sur-Meuse | 14h 17 | 14h 24 | 14h 31 |
| 123,5 | 111,0 | Bras-sur-Meuse (D115-D964-D913) | 14h 23 | 14h 30 | 14h 37 |
| 118,0 | 116,5 | Tranchée des Baionnettes | 14h 30 | 14h 37 | 14h 45 |
| 115,5 | 119,0 | Mémorial de Verdun 1914-1918 | 14h 33 | 14h 41 | 14h 49 |
| 107,5 | 127,0 | Moulaivre | 14h 44 | 14h 52 | 15h 00 |
| 104,0 | 130,5 | Châtillon-sous-les-Côtes | 14h 48 | 14h 57 | 15h 05 |
| 102,5 | 132,0 | Wattonville | 14h 51 | 14h 59 | 15h 08 |
| 99,5 | 135,0 | Haudiomont (D24-D903) | 14h 55 | 15h 03 | 15h 12 |
| 91,5 | 143,0 | Champlon (Saulx-lès-Champlon) | 15h 05 | 15h 14 | 15h 24 |
| 87,0 | 147,5 | Hannonville-sous-les-Côtes (entrée) | 15h 11 | 15h 20 | 15h 30 |
| 85,5 | 148,0 | Sprint Hannonville-sous-les-Côtes | 15h 12 | 15h 21 | 15h 31 |
| 85,5 | 149,0 | Thillot-sous-les-Côtes | 15h 13 | 15h 23 | 15h 33 |
| 79,5 | 155,0 | Hattonville | 15h 21 | 15h 31 | 15h 41 |
| 73,5 | 161,0 | Lac de Madine (près) | 15h 29 | 15h 39 | 15h 50 |
| Meurthe-et-Moselle (54) | | | | | |
| 68,0 | 166,5 | Pannes (D48-D904) | 15h 36 | 15h 47 | 15h 58 |
| 60,5 | 174,0 | Flirey | 15h 46 | 15h 57 | 16h 09 |
| 55,0 | 179,5 | Grostouvet (près) | 15h 54 | 16h 05 | 16h 17 |
| 47,5 | 187,0 | Ménil-la-Tour | 16h 04 | 16h 16 | 16h 28 |
| 39,0 | 195,5 | Toul (D904-D611-D111-D400-VC-D400) | 16h 16 | 16h 28 | 16h 41 |
| 28,0 | 206,5 | Villey-le-Sec | 16h 30 | 16h 43 | 16h 57 |
| 21,0 | 213,5 | Maon (D909-D92) | 16h 39 | 16h 52 | 17h 07 |
| 17,0 | 217,5 | 4^e catégorie Côte de Maron | 16h 45 | 16h 58 | 17h 13 |
| 15,0 | 219,5 | Villers-lès-Nancy (D92-D92 A-VC) | 16h 47 | 17h 01 | 17h 16 |
| 9,0 | 225,5 | Laxou (VC-D39-VC) | 16h 55 | 17h 09 | 17h 24 |
| 8,0 | 226,5 | Nancy (VC-D400-VC-D570) (entrée) | 16h 57 | 17h 11 | 17h 26 |
| 5,5 | 229,0 | 4^e catégorie Côte de Boufflers | 17h 00 | 17h 14 | 17h 30 |
| 0,0 | 234,5 | Arrivée Nancy | 17h 07 | 17h 22 | 17h 38 |

SAO E000000000
ÉTAPE0000000000A0E-GÉ0A000E00A0A0SE0A0E000000

>>> « Je pense que les favoris vont contrôler la course jusqu'à l'explication finale. On devrait voir les premières attaques entre leaders dans l'ultime rampe, qui est pentue, même si les écarts devraient être minimes sur la ligne d'arrivée. »

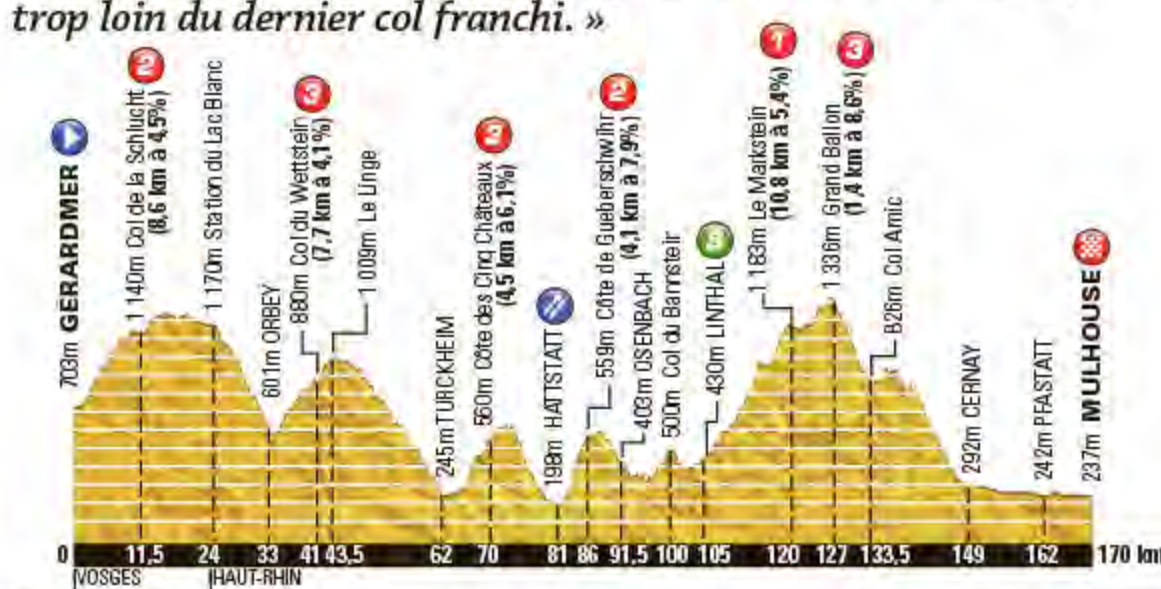


| KILOMÈTRES | | ITINÉRAIRE | | HORAIRES | |
|-------------|-----------|------------|--|----------|---------|
| À PARCOURIR | PARCOURUS | | | 44 KM/H | 40 KM/H |

| FRANCE | | | | | | |
|-------------------------|-------|-------------------------------|-------------------------------------|---------|---------|---------|
| Meurthe-et-Moselle (54) | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | Tomblaine | 13 h 20 | 13 h 30 | 13 h 30 | |
| | | Bosserville-Sainte-Marguerite | | | | |
| | | Bosserville | | | | |
| 161.0 | 0.0 | Départ réel | Tomblaine | 13 h 40 | 13 h 40 | 13 h 40 |
| 160.0 | 1.0 | | Art-sur-Meurthe | 13 h 41 | 13 h 41 | 13 h 41 |
| 156.0 | 5.0 | | Varangéville (D2-D400) | 13 h 47 | 13 h 47 | 13 h 47 |
| 152.5 | 8.5 | | Dombasle-sur-Meurthe | 13 h 51 | 13 h 51 | 13 h 52 |
| 147.5 | 13.5 | | Hudiviller | 13 h 58 | 13 h 59 | 14 h 00 |
| 146.0 | 15.0 | | Les (Eufs-Durs (Anthelupt) | 14 h 00 | 14 h 01 | 14 h 02 |
| 143.5 | 17.5 | | Vitrimont | 14 h 04 | 14 h 05 | 14 h 06 |
| 141.0 | 20.0 | | Lunéville (D400-D914-D400) | 14 h 07 | 14 h 08 | 14 h 10 |
| 136.5 | 24.5 | | Chanteheux | 14 h 13 | 14 h 15 | 14 h 16 |
| 133.0 | 28.0 | | Croismate (près) | 14 h 18 | 14 h 20 | 14 h 22 |
| 131.0 | 30.0 | | Marainviller | 14 h 20 | 14 h 22 | 14 h 25 |
| 125.5 | 35.5 | | Bénaménil | 14 h 28 | 14 h 30 | 14 h 33 |
| 120.0 | 41.0 | | Ogéville (D400-D19) | 14 h 35 | 14 h 38 | 14 h 41 |
| 116.5 | 44.5 | | Hablainville | 14 h 40 | 14 h 43 | 14 h 46 |
| 112.0 | 49.0 | | Gélaucourt | 14 h 47 | 14 h 50 | 14 h 53 |
| 109.5 | 51.5 | | Baccarat (D19-D935-D590-D935) | 14 h 50 | 14 h 53 | 14 h 57 |
| 103.5 | 57.5 | | Col de la Pêche (Deneuvre) | 14 h 58 | 15 h 02 | 15 h 06 |
| Vosges (88) | | | | | | |
| 100.0 | 61.0 | | Ménil-sur-Belvitte | 15 h 03 | 15 h 07 | 15 h 11 |
| 94.0 | 67.0 | | Rambervillers (D435-D414-D159-D246) | 15 h 11 | 15 h 16 | 15 h 20 |
| 90.0 | 71.0 | | Cattefour D246-D46 | 15 h 16 | 15 h 21 | 15 h 26 |
| 88.0 | 73.0 | | Vornécourt | 15 h 19 | 15 h 24 | 15 h 29 |
| 83.5 | 77.5 | | Padoux | 15 h 25 | 15 h 31 | 15 h 36 |
| 79.0 | 82.0 | Ravitaillement | Serceur | 15 h 31 | 15 h 37 | 15 h 42 |
| 75.5 | 85.5 | | Longchamp (près) | 15 h 36 | 15 h 42 | 15 h 48 |
| 72.0 | 89.0 | | Jouxey | 15 h 41 | 15 h 47 | 15 h 53 |
| 70.0 | 91.0 | | Epinal (D46-D42-VC-D434-D157) | 15 h 44 | 15 h 50 | 15 h 56 |
| 61.5 | 99.5 | | Dinzé (entrée) | 15 h 55 | 16 h 02 | 16 h 09 |
| 61.0 | 100.0 | Sprint | Dinzé | 15 h 56 | 16 h 02 | 16 h 09 |
| 60.5 | 100.5 | | Le Quéquement | 15 h 57 | 16 h 03 | 16 h 11 |
| 57.0 | 104.0 | | Le Roxard | 16 h 01 | 16 h 08 | 16 h 15 |
| 56.5 | 104.5 | | Arches | 16 h 02 | 16 h 09 | 16 h 17 |
| 49.0 | 112.0 | | Éloyes | 16 h 13 | 16 h 20 | 16 h 28 |
| 48.0 | 113.0 | | Peuxy | 16 h 14 | 16 h 21 | 16 h 29 |
| 45.5 | 115.5 | | Longuet | 16 h 17 | 16 h 25 | 16 h 33 |
| 41.0 | 120.0 | | Remiremont (D466-D417 A) | 16 h 24 | 16 h 31 | 16 h 40 |
| 36.5 | 124.5 | | Le Bois-des-Abbeses | 16 h 29 | 16 h 37 | 16 h 46 |
| 34.0 | 127.0 | | Saint-Amé | 16 h 33 | 16 h 41 | 16 h 50 |
| 28.5 | 132.5 | | Vagney (D23-D243-D34) | 16 h 41 | 16 h 49 | 16 h 59 |
| 23.5 | 137.5 | | Planois (Basse-sur-le-Rupt) | 16 h 47 | 16 h 56 | 17 h 06 |
| 21.0 | 140.0 | | Presles (Basse-sur-le-Rupt) | 16 h 50 | 16 h 59 | 17 h 09 |
| 19.0 | 142.0 | 2 ^e catégorie | Col de la Croix des Moirats (891 m) | 16 h 53 | 17 h 03 | 17 h 13 |
| 17.0 | 144.0 | | Le Rainé | 16 h 56 | 17 h 06 | 17 h 16 |
| 15.0 | 146.0 | | Le Pré-de-Forme | 16 h 59 | 17 h 08 | 17 h 18 |
| 14.0 | 147.0 | | La Bresse (D34-D486) | 17 h 00 | 17 h 09 | 17 h 20 |
| 11.0 | 150.0 | 2 ^e catégorie | Col de Grosse Pierre (901 m) | 17 h 04 | 17 h 14 | 17 h 25 |
| 3.5 | 157.5 | | Gérardmer (D486-VC) (entrée) | 17 h 15 | 17 h 25 | 17 h 36 |
| 0.0 | 161.0 | | Côte de La Mouselaine | 17 h 19 | 17 h 29 | 17 h 41 |
| 0.0 | 161.0 | Arrivée | Gérardmer La Mouselaine | 17 h 19 | 17 h 29 | 17 h 41 |

00A000E0000000000
ÉTAPE0000GÉ0A000E0-000000SE0000000

>>> « On attaque la moyenne montagne et comme cela grimpe d'emblée, je vois bien un groupe de baroudeurs s'échapper et réussir à aller jusqu'au bout. Mais il n'y aura pas d'explication entre les leaders, car l'arrivée est beaucoup trop loin du dernier col franchi. »



| KILOMÈTRES | | ITINÉRAIRE | | HORAIRES | |
|-------------|-----------|------------|--|----------|---------|
| À PARCOURIR | PARCOURUS | | | 42 KM/H | 38 KM/H |

| FRANCE | | | | | | |
|----------------|-------|---------------------------|--|---------|---------|---------|
| Vosges (88) | | | | | | |
| | | | | | | |
| 170.0 | 0.0 | Départ fictif | Gérardmer (D417-VC-D486-D417) | 13 h 10 | 13 h 10 | 13 h 10 |
| 169.0 | 1.0 | Départ réel | Gérardmer | 13 h 20 | 13 h 20 | 13 h 20 |
| 163.5 | 6.5 | | Xonrupt-Longemer | 13 h 21 | 13 h 21 | 13 h 21 |
| 160.0 | 10.0 | | La Roche du Diable | 13 h 29 | 13 h 29 | 13 h 30 |
| | | | Le Collet | 13 h 34 | 13 h 34 | 13 h 35 |
| 158.5 | 11.5 | 2 ^e catégorie | Col de la Schlucht (1140 m) | 13 h 36 | 13 h 37 | 13 h 38 |
| 155.0 | 15.0 | | Le Tanet (Le Valtin) | 13 h 41 | 13 h 42 | 13 h 43 |
| 152.5 | 17.5 | | Le Gazon-Martin (Le Valtin) | 13 h 44 | 13 h 46 | 13 h 47 |
| 150.5 | 19.5 | | Le Gazon-de-Faing (Le Valtin) | 13 h 47 | 13 h 49 | 13 h 50 |
| Haut-Rhin (68) | | | | | | |
| 146.0 | 24.0 | | Station du Lac Blanc (Le Bonhomme) (D148-D48 II) | 13 h 54 | 13 h 55 | 13 h 57 |
| 139.0 | 31.0 | | Paitis | 14 h 04 | 14 h 06 | 14 h 09 |
| 137.0 | 33.0 | | Orbey (D48 II-D48) | 14 h 07 | 14 h 09 | 14 h 12 |
| 134.5 | 35.5 | | Basses-Hutttes | 14 h 11 | 14 h 13 | 14 h 16 |
| 129.0 | 41.0 | 3 ^e catégorie | Col du Wettstein | 14 h 18 | 14 h 21 | 14 h 25 |
| 126.5 | 43.5 | | Le Linge | 14 h 22 | 14 h 25 | 14 h 29 |
| 119.5 | 50.5 | | Gitagoutte (Labatoche) | 14 h 32 | 14 h 35 | 14 h 39 |
| 118.5 | 51.5 | | Les Évaux (Labatoche) | 14 h 33 | 14 h 37 | 14 h 41 |
| 116.0 | 54.0 | | Trois-Épis | 14 h 37 | 14 h 41 | 14 h 45 |
| 108.0 | 62.0 | | Turckheim (D10-D10 I) | 14 h 48 | 14 h 52 | 14 h 57 |
| 105.0 | 65.0 | | Saint-Gilles (Wintzenheim) | 14 h 53 | 14 h 57 | 15 h 03 |
| 100.0 | 70.0 | 3 ^e catégorie | Côte des Cinq Châteaux | 15 h 00 | 15 h 05 | 15 h 10 |
| 94.5 | 75.5 | | Husseferen-les-Châteaux (VC-D1) | 15 h 08 | 15 h 13 | 15 h 19 |
| 93.0 | 77.0 | | Vogtlinshoffen | 15 h 10 | 15 h 15 | 15 h 21 |
| 92.5 | 77.5 | | Obetmorschwihr | 15 h 10 | 15 h 16 | 15 h 22 |
| 91.5 | 78.5 | | Herrlisheim-près-Colmar (D1-D121) | 15 h 12 | 15 h 17 | 15 h 24 |
| 90.5 | 79.5 | | Hattstatt | 15 h 13 | 15 h 19 | 15 h 25 |
| 89.0 | 81.0 | Ravitaillement | Hattstatt | 15 h 15 | 15 h 21 | 15 h 27 |
| 88.0 | 82.0 | | Guebenschwihr | 15 h 17 | 15 h 22 | 15 h 29 |
| 84.5 | 85.5 | | Couvent Saint-Marc | 15 h 22 | 15 h 28 | 15 h 34 |
| 84.0 | 86.0 | 2 ^e catégorie | Côte de Guebenschwihr (559 m) | 15 h 23 | 15 h 29 | 15 h 36 |
| 83.0 | 87.0 | | Osenbacht | 15 h 24 | 15 h 30 | 15 h 37 |
| 78.5 | 91.5 | | Osenbach (D40-D40 III) | 15 h 31 | 15 h 37 | 15 h 44 |
| 76.0 | 94.0 | | Wintzfelden | 15 h 34 | 15 h 41 | 15 h 48 |
| 74.0 | 96.0 | | Soultzmatz (près) | 15 h 37 | 15 h 44 | 15 h 51 |
| 74.0 | 96.0 | | Cattefour D40 III-D40 | 15 h 37 | 15 h 44 | 15 h 51 |
| 72.0 | 98.0 | | Gauchmatt | 15 h 40 | 15 h 47 | 15 h 54 |
| 70.0 | 100.0 | | Col du Bannstein | 15 h 42 | 15 h 49 | 15 h 57 |
| 68.5 | 101.5 | | Schweighouse (D40-D40 I-D429) | 15 h 44 | 15 h 52 | 16 h 00 |
| 68.0 | 102.0 | | Lautenbach (D429-D40 IV-D430) | 15 h 46 | 15 h 53 | 16 h 01 |
| 65.0 | 105.0 | | Linthal | 15 h 50 | 15 h 57 | 16 h 06 |
| 54.0 | 116.0 | | Lac de la Lauch | 16 h 05 | 16 h 14 | 16 h 23 |
| 50.0 | 120.0 | 1 ^{re} catégorie | Le Markstein (1183 m) | 16 h 11 | 16 h 19 | 16 h 29 |
| 43.0 | 127.0 | 3 ^e catégorie | Grand Ballon | 16 h 21 | 16 h 30 | 16 h 40 |
| 36.5 | 133.5 | | Col Amic | 16 h 30 | 16 h 40 | 16 h 50 |
| 22.5 | 147.5 | | Offholtz (D431-D5) | 16 h 50 | 17 h 01 | 17 h 12 |
| 21.0 | 149.0 | | Cernay (D5-D483-D2) | 16 h 53 | 17 h 03 | 17 h 15 |
| 15.5 | 154.5 | | Wittelsheim (D2 bis-D19-D19 I) | 17 h 00 | 17 h 11 | 17 h 24 |
| 11.5 | 158.5 | | Richwiller | 17 h 06 | 17 h 18 | 17 h 30 |
| 8.0 | 162.0 | | Pfastatt (D19 I-VC-D66) | 17 h 11 | 17 h 22 | 17 h 35 |
| 6.0 | 164.0 | | Lutterbach (D66-VC-D20) | 17 h 14 | 17 h 26 | 17 h 39 |
| 4.5 | 165.5 | | Mulhouse (D20-VC) (entrée) | 17 h 16 | 17 h 28 | 17 h 41 |
| 0.0 | 170.0 | Arrivée | Mulhouse | 17 h 23 | 17 h 35 | 17 h 48 |

INTÉGRALE TOUR 15H-21H

**LE WEEK-END
DÈS 10H**



**DU 5 AU 27 JUILLET TOUTES LES ÉTAPES
AVEC LA DREAM TEAM RMC :
CYRILLE GUIMARD, LUC LEBLANC,
THIERRY BOURGUIGNON ET CHRISTOPHE CESSIEUX**



RMCSPORT

INTERNET / MOBILES / TABLETTES

ÉTAPE 197,5 km - 3^e catégorie

>>> « C'est la première longue ascension qui se profile, en guise d'arrivée. Ce sera fatal aux échappés, qui ne pourront pas tenir leur avance sur les 18 derniers kilomètres. Pour les leaders, ce sera aussi le moment de s'attaquer et de créer des écarts pour le classement général. »



| KILOMÈTRES | | ITINÉRAIRE | HORAIRES | | | |
|---------------|-----------|---------------------------|---|---------|---------|---------|
| À PARCOURIR | PARCOURUS | | 40 KM/H | 38 KM/H | 36 KM/H | |
| FRANCE | | | | | | |
| Loire (42) | | | | | | |
| | | Départ fictif | Saint-Étienne (VC-N488-D32) | 11 h 50 | 11 h 50 | 11 h 50 |
| | | | Saint-Jean-Bonnefonds | | | |
| 197.5 | 0.0 | Départ réel | Saint-Étienne | 12 h 10 | 12 h 10 | 12 h 10 |
| 195.5 | 2.0 | | Saint-Chamond (D32-D32-3-D88-D2-D88) | 12 h 13 | 12 h 13 | 12 h 13 |
| 191.0 | 6.5 | | L'Horme | 12 h 19 | 12 h 20 | 12 h 21 |
| 188.0 | 9.5 | | La Grand-Croix (D88-D7) | 12 h 24 | 12 h 24 | 12 h 25 |
| 187.0 | 10.5 | | Saint-Paul-en-Jarez | 12 h 25 | 12 h 26 | 12 h 27 |
| 182.5 | 15.0 | | La Terrasse-sur-Dorlay | 12 h 32 | 12 h 33 | 12 h 35 |
| 173.5 | 24.0 | 3 ^e catégorie | Col de la Croix de Montvieux | 12 h 46 | 12 h 47 | 12 h 50 |
| 168.0 | 29.5 | | Pélussin | 12 h 54 | 12 h 57 | 12 h 59 |
| 160.5 | 37.0 | | Chavanay (D7-D1086-D7) | 13 h 05 | 13 h 08 | 13 h 12 |
| Isère (38) | | | | | | |
| 157.5 | 40.0 | | Centre nucléaire (Saint-Alban-du-Rhône) | 13 h 10 | 13 h 13 | 13 h 17 |
| 156.5 | 41.0 | | Saint-Pierre (Ozonas-sur-Varèze) | 13 h 11 | 13 h 14 | 13 h 18 |
| 153.5 | 44.0 | | Varambon (Saint-Clair-du-Rhône) (D4-D37 C) | 13 h 15 | 13 h 19 | 13 h 23 |
| 151.5 | 46.0 | | Glax (Saint-Prim) (D37 C-D37) | 13 h 19 | 13 h 22 | 13 h 26 |
| 150.0 | 47.5 | | Auberives-sur-Varèze (D37-N7-D37) | 13 h 21 | 13 h 25 | 13 h 29 |
| 149.0 | 48.5 | | Cheyssieu | 13 h 22 | 13 h 26 | 13 h 31 |
| 145.0 | 52.5 | | Vernioz | 13 h 29 | 13 h 33 | 13 h 37 |
| 143.5 | 54.0 | | Saint-Alban-de-Varèze | 13 h 31 | 13 h 35 | 13 h 40 |
| 140.0 | 57.5 | | Le Gontard (Monstereux-Milieu) | 13 h 36 | 13 h 40 | 13 h 46 |
| 136.5 | 61.0 | | Les Bouffes (Montseveroux) | 13 h 41 | 13 h 46 | 13 h 52 |
| 135.5 | 62.0 | | Cour-et-Buis (D37-D538-D37) | 13 h 43 | 13 h 48 | 13 h 53 |
| 129.0 | 68.5 | | Le Varzay (Saint-Julien-de-l'Herm) | 13 h 52 | 13 h 58 | 14 h 04 |
| 119.5 | 78.0 | | Faramans | 14 h 07 | 14 h 13 | 14 h 20 |
| 117.5 | 80.0 | | Penol (D37-D73) | 14 h 10 | 14 h 16 | 14 h 23 |
| 112.5 | 85.0 | | La Côte-Saint-André (D73-D157-VC-D71-D518-D73) | 14 h 17 | 14 h 24 | 14 h 31 |
| 109.5 | 88.0 | | Gillonnay | 14 h 22 | 14 h 29 | 14 h 37 |
| 107.0 | 90.5 | | Saint-Hilaire-de-la-Côte | 14 h 25 | 14 h 32 | 14 h 40 |
| 104.0 | 93.5 | | La Frette (D73-D1085) | 14 h 30 | 14 h 37 | 14 h 45 |
| 102.5 | 95.0 | Ravitaillement | La Frette | 14 h 32 | 14 h 40 | 14 h 48 |
| 91.5 | 106.0 | | Rives (près) (D1085-D45) | 14 h 49 | 14 h 57 | 15 h 06 |
| 90.0 | 107.5 | | Renage | 14 h 51 | 14 h 59 | 15 h 08 |
| 86.5 | 111.0 | | Tullins-Fures (D45-D1092-D45) | 14 h 56 | 15 h 05 | 15 h 15 |
| 80.5 | 117.0 | | Saint-Quentin-sur-Isère (D45-D1532) | 15 h 05 | 15 h 14 | 15 h 25 |
| 75.0 | 122.5 | | L'Échaillon | 15 h 14 | 15 h 23 | 15 h 34 |
| 70.5 | 127.0 | | Veufey-Voroize (près) | 15 h 20 | 15 h 30 | 15 h 41 |
| 67.5 | 130.0 | | Noyarey | 15 h 25 | 15 h 35 | 15 h 46 |
| 63.5 | 134.0 | | Saint-Égrève (D105 F-VC-D105) | 15 h 31 | 15 h 41 | 15 h 53 |
| 56.0 | 141.5 | | Quaix-en-Chartreuse | 15 h 42 | 15 h 53 | 16 h 05 |
| 53.0 | 144.5 | | Cattefour D105 A-D57 | 15 h 46 | 15 h 58 | 16 h 10 |
| 52.5 | 145.0 | | Sous-la-Frette | 15 h 47 | 15 h 59 | 16 h 11 |
| 51.0 | 146.5 | | Mont-Quaix | 15 h 50 | 16 h 01 | 16 h 14 |
| 47.0 | 150.5 | | Sarceñas | 15 h 55 | 16 h 07 | 16 h 20 |
| 45.5 | 152.0 | 1 ^{re} catégorie | Col de Palaquit (1 154 m) (D57-D512) | 15 h 58 | 16 h 10 | 16 h 23 |
| 44.5 | 153.0 | | Le Sappey-en-Chartreuse | 15 h 59 | 16 h 11 | 16 h 24 |
| 37.0 | 160.5 | | Corenc | 16 h 11 | 16 h 23 | 16 h 37 |
| 34.5 | 163.0 | | La Tronche | 16 h 14 | 16 h 27 | 16 h 42 |
| 32.0 | 165.5 | | Grenoble (D512-VC-D15-VC-D523-D112) | 16 h 18 | 16 h 31 | 16 h 45 |
| 29.5 | 168.0 | | Saint-Martin-d'Hères (D112-D269) (entrée) | 16 h 22 | 16 h 35 | 16 h 50 |
| 28.0 | 169.5 | Sprint | Saint-Martin-d'Hères | 16 h 24 | 16 h 37 | 16 h 52 |
| 27.0 | 170.5 | | Gières (D269-VC-D524) | 16 h 26 | 16 h 39 | 16 h 54 |
| 22.5 | 175.0 | | Le Sannat-d'Uriage (Saint-Martin-d'Uriage) | 16 h 32 | 16 h 46 | 17 h 02 |
| 20.5 | 177.0 | | Uriage-les-Bains (Saint-Martin-d'Uriage) | 16 h 35 | 16 h 49 | 17 h 05 |
| 19.0 | 178.5 | | Uriage-les-Bains (Vaulnaveys-le-Haut) | 16 h 37 | 16 h 51 | 17 h 07 |
| 16.5 | 181.0 | | Belmont (Vaulnaveys-le-Haut) | 16 h 41 | 16 h 55 | 17 h 11 |
| 15.5 | 182.0 | | Montgardier (Vaulnaveys-le-Haut) | 16 h 43 | 16 h 57 | 17 h 13 |
| 13.5 | 184.0 | | Fugeafet (Vaulnaveys-le-Haut) | 16 h 46 | 17 h 00 | 17 h 16 |
| 10.0 | 187.5 | | Prémol (Vaulnaveys-le-Haut) | 16 h 51 | 17 h 06 | 17 h 22 |
| 2.0 | 195.5 | | Chamrousse (Vaulnaveys-le-Haut) (entrée) | 17 h 03 | 17 h 19 | 17 h 36 |
| 1.0 | 196.5 | | Chamrousse 1 650 (Vaulnaveys-le-Haut) (D111-VC) | 17 h 04 | 17 h 20 | 17 h 37 |
| 0.0 | 197.5 | Hors catégorie | Montée de Chamrousse (1 730 m) | 17 h 06 | 17 h 22 | 17 h 39 |
| 0.0 | 197.5 | Arrivée | Chamrousse | 17 h 06 | 17 h 22 | 17 h 39 |

À mi-Tour, les coureurs partiront à l'assaut des cols des Alpes.



1 2 3 4 Catégorie côte HC Hors catégorie S Sprint 1 Pavés Ravitaillement

ÉTAPE 11 Aude - Ariège - Haute-Garonne - Hautes-Pyrénées - Haute-Garonne

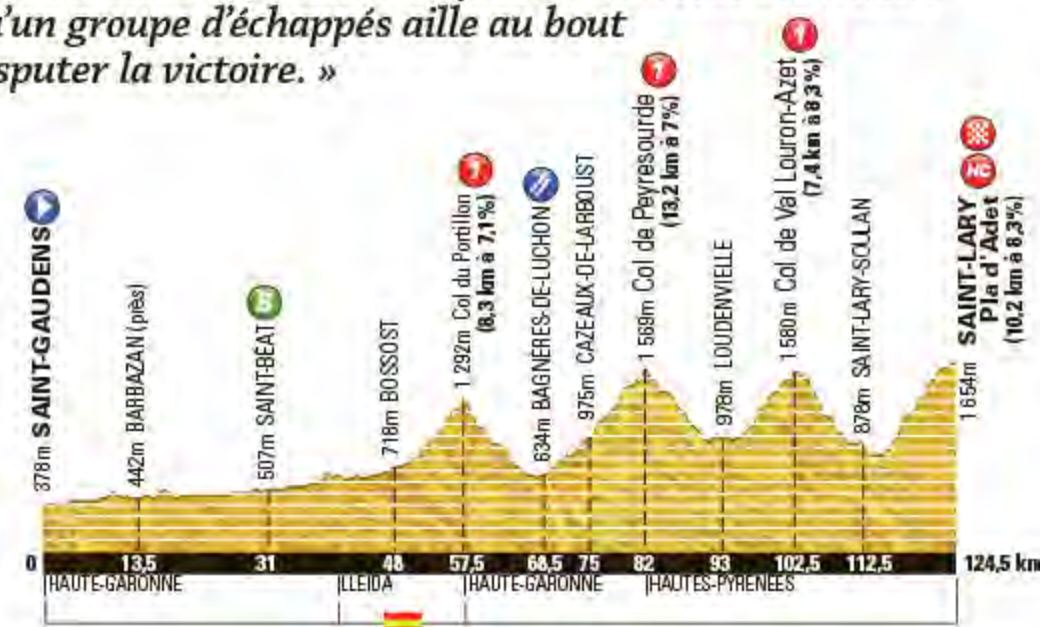
>>> « Il y aura de la bagarre le matin pour prendre l'échappée, car elle aura de bonnes chances d'aller au bout, vu la longueur de l'étape. Il faudra aussi surveiller certains leaders dans le Port de Balès, qui pourraient attaquer et profiter de la descente avant l'arrivée pour creuser un écart. »



| KILOMÈTRES | | ITINÉRAIRE | HORAIRES | | |
|----------------------|-----------|--------------------------|--|---------|---------|
| À PARCOURIR | PARCOURUS | | 40 KM/H | 38 KM/H | 36 KM/H |
| FRANCE | | | | | |
| Aude (11) | | | | | |
| | | Départ fictif | Carcassonne (VC-D119) | 10 h 45 | 10 h 45 |
| | | Départ réel | Carcassonne | 11 h | 11 h |
| 237.5 | 0.0 | | | | |
| 229.0 | 8.5 | | L'Aubege (Alzens) | 11 h 13 | 11 h 13 |
| 220.0 | 17.5 | | La Force | 11 h 26 | 11 h 27 |
| 213.0 | 24.5 | | Fanjeux (D119-D102) | 11 h 36 | 11 h 38 |
| 212.5 | 25.0 | 4 ^e catégorie | Côte de Fanjeux | 11 h 37 | 11 h 39 |
| 194.0 | 43.5 | | Plaigne (près) | 12 h 05 | 12 h 08 |
| 187.0 | 50.5 | | Belpech (D25-D102) | 12 h 15 | 12 h 19 |
| 185.5 | 52.0 | | Marty | 12 h 18 | 12 h 22 |
| Ariège (09) | | | | | |
| 177.5 | 60.0 | | La Bardaille (Le Carlatet) | 12 h 29 | 12 h 34 |
| 171.5 | 66.0 | | Pamiers (D11-0624-D10) | 12 h 38 | 12 h 44 |
| 166.0 | 71.5 | 4 ^e catégorie | Côte de Pamiers | 12 h 47 | 12 h 53 |
| 159.0 | 78.5 | | Les Quatre-Vents (Madière) | 12 h 57 | 13 h 03 |
| 152.0 | 85.5 | | Pailhès | 13 h 08 | 13 h 15 |
| 144.5 | 93.0 | | Sabatat | 13 h 19 | 13 h 26 |
| 137.5 | 100.0 | | Grotte du Mas-d'Azil | 13 h 30 | 13 h 38 |
| 134.0 | 103.5 | | Le Saret | 13 h 35 | 13 h 43 |
| 132.0 | 105.5 | | Peyruc | 13 h 38 | 13 h 46 |
| 123.0 | 114.5 | Ravitaillement | Lafont (Lescote) | 13 h 44 | 13 h 53 |
| 115.5 | 122.0 | | Saint-Girons (D117-VC-D618) (entrée) | 14 h 03 | 14 h 12 |
| 114.0 | 123.5 | Sprint | Saint-Girons | 14 h 05 | 14 h 15 |
| 108.5 | 129.0 | | Mouils | 14 h 13 | 14 h 23 |
| 106.5 | 131.0 | | Luzenac | 14 h 16 | 14 h 26 |
| 100.5 | 137.0 | | Audressein | 14 h 25 | 14 h 36 |
| 96.0 | 141.5 | | Aucazein | 14 h 32 | 14 h 43 |
| 90.5 | 147.0 | | Augiein (près) | 14 h 40 | 14 h 52 |
| Haute-Garonne (31) | | | | | |
| 82.5 | 155.0 | 2 ^e catégorie | Col de Portet-d'Aspet (1 069 m) | 14 h 52 | 15 h 05 |
| 78.5 | 159.0 | | Stèle Fabio Casaritelli | 14 h 58 | 15 h 11 |
| 71.0 | 166.5 | | Col de Buret | 15 h 09 | 15 h 22 |
| 67.0 | 170.5 | | Cazaunous (près) | 15 h 15 | 15 h 29 |
| 61.0 | 176.5 | 3 ^e catégorie | Col des Ares | 15 h 24 | 15 h 38 |
| 57.5 | 180.0 | | Antichan | 15 h 30 | 15 h 44 |
| 53.0 | 184.5 | | Fronsac | 15 h 36 | 15 h 51 |
| 50.0 | 187.5 | | Esténos | 15 h 41 | 15 h 56 |
| Hautes-Pyrénées (65) | | | | | |
| 48.5 | 189.0 | | Saléchan | 15 h 43 | 15 h 58 |
| 43.0 | 194.5 | | Balestas | 15 h 51 | 16 h 07 |
| 42.5 | 195.0 | | Cazailh | 15 h 52 | 16 h 07 |
| 41.5 | 196.0 | | Mauléon-Barousse (D924-D925) | 15 h 54 | 16 h 09 |
| 38.0 | 199.5 | | Ferrère | 15 h 59 | 16 h 14 |
| 33.5 | 204.0 | | Granges de Crouhens | 16 h 06 | 16 h 22 |
| 21.5 | 216.0 | Hors catégorie | Port de Balès (1 755 m) | 16 h 24 | 16 h 41 |
| Haute-Garonne (31) | | | | | |
| 15.5 | 222.0 | | Boutq-d'Oueil | 16 h 32 | 16 h 50 |
| 12.0 | 225.5 | | Mayrègne | 16 h 38 | 16 h 56 |
| 9.5 | 228.0 | | Saint-Paul-d'Oueil | 16 h 41 | 16 h 59 |
| 7.5 | 230.0 | | Benque-Dessous-et-Dessus (près) | 16 h 45 | 17 h 03 |
| 3.0 | 234.5 | | Bagnères-de-Luchon (D618-D125-VC) (entrée) | 16 h 52 | 17 h 10 |
| 0.0 | 237.5 | Arrivée | Bagnères-de-Luchon | 16 h 56 | 17 h 14 |

ÉTAPE 12 Haute-Garonne - Espagne - Haute-Garonne

>>> « C'est une étape courte et nerveuse, à mon sens, avec la possibilité de voir de gros écarts à l'arrivée étant donné le profil. Quatre cols à escalader en 80 km, c'est important, et la moindre défaillance se paiera cher. Aucune chance qu'un groupe d'échappés aille au bout de disputer la victoire. »



| KILOMÈTRES | | ITINÉRAIRE | HORAIRES | | |
|----------------------|-----------|---------------------------|---|---------|---------|
| À PARCOURIR | PARCOURUS | | 36 KM/H | 34 KM/H | 32 KM/H |
| FRANCE | | | | | |
| Haute-Garonne (31) | | | | | |
| | | Départ fictif | Saint-Gaudens (VC-D8) | 13 h 35 | 13 h 35 |
| | | Départ réel | Saint-Gaudens | 13 h 45 | 13 h 45 |
| 124.5 | 0.0 | | Valentine (près) | | |
| 123.0 | 1.5 | | Labarthe-Rivière (près) | 13 h 47 | 13 h 48 |
| 121.0 | 3.5 | | Martres-de-Rivière | 13 h 50 | 13 h 51 |
| 111.0 | 13.5 | | Barbazan (près) | 14 h 07 | 14 h 08 |
| 110.0 | 14.5 | | Luscan (près) | 14 h 09 | 14 h 10 |
| 106.0 | 18.5 | | Galié (près) | 14 h 15 | 14 h 17 |
| 104.5 | 20.0 | | Ore (près) | 14 h 18 | 14 h 22 |
| 100.0 | 24.5 | | Chaum (près) | 14 h 26 | 14 h 28 |
| 95.5 | 29.0 | | Saint-Béat (entrée) | 14 h 33 | 14 h 36 |
| 93.5 | 31.0 | Sprint | Saint-Béat | 14 h 36 | 14 h 43 |
| 92.0 | 32.5 | | Arlas | 14 h 38 | 14 h 42 |
| 87.0 | 37.5 | | Sériail (Melles) | 14 h 47 | 14 h 51 |
| ESPAGNE | | | | | |
| Lleidà | | | | | |
| 82.5 | 42.0 | | Pontaut (Bausen) | 14 h 55 | 14 h 59 |
| 76.5 | 48.0 | | Bossost (N230-N141) | 15 h 05 | 15 h 10 |
| 67.0 | 57.5 | 1 ^{re} catégorie | Col du Portillon (1 292 m) | 15 h 21 | 15 h 32 |
| FRANCE | | | | | |
| Haute-Garonne (31) | | | | | |
| 59.5 | 65.0 | | Saint-Mamet (D618-D618 A) | 15 h 33 | 15 h 39 |
| 58.0 | 66.5 | | Bagnères-de-Luchon (D618 A-D125-D618) (entrée) | 15 h 36 | 15 h 42 |
| 56.0 | 68.5 | Ravitaillement | Bagnères-de-Luchon | 15 h 39 | 15 h 53 |
| 51.0 | 73.5 | | Saint-Aventin | 15 h 47 | 15 h 54 |
| 50.0 | 74.5 | | Castillon-de-Larboust (près) | 15 h 49 | 15 h 56 |
| 49.5 | 75.0 | | Cazeaux-de-Larboust | 15 h 49 | 15 h 57 |
| 48.5 | 76.0 | | Gafin | 15 h 51 | 15 h 59 |
| 42.5 | 82.0 | 1 ^{re} catégorie | Col de Peyresourde (1 569 m) | 16 h 02 | 16 h 19 |
| Hautes-Pyrénées (65) | | | | | |
| 35.5 | 89.0 | | Escadaoux | 16 h 13 | 16 h 21 |
| 35.0 | 89.5 | | Catrefour D618-D25 | 16 h 14 | 16 h 22 |
| 34.5 | 90.0 | | Estarville | 16 h 14 | 16 h 23 |
| 34.0 | 90.5 | | Armenteuille | 16 h 15 | 16 h 24 |
| 32.0 | 92.5 | | Arrenvielle | 16 h 18 | 16 h 27 |
| 31.5 | 93.0 | | Loudenvielle (D25-VC-D25) | 16 h 19 | 16 h 28 |
| 29.5 | 95.0 | | Génos (D25-D225) | 16 h 23 | 16 h 32 |
| 22.0 | 102.5 | 1 ^{re} catégorie | Col de Val-Louron-Azet (1 580 m) | 16 h 36 | 16 h 57 |
| 18.0 | 106.5 | | Azet | 16 h 42 | 16 h 53 |
| 16.0 | 108.5 | | Estensan (D225-D25) | 16 h 46 | 16 h 56 |
| 14.5 | 110.0 | | Sailhan | 16 h 48 | 16 h 59 |
| 12.0 | 112.5 | | Saint-Lary-Soulan (D929-VC-D929-D123) | 16 h 52 | 17 h 03 |
| 10.5 | 114.0 | | Vignec | 16 h 55 | 17 h 06 |
| 5.5 | 119.0 | | Soulan | 17 h 03 | 17 h 15 |
| 3.0 | 121.5 | | Espiaube | 17 h 07 | 17 h 19 |
| 1.0 | 123.5 | | Saint-Lary-Soulan Pla d'Adet (D123-VC) (entrée) | 17 h 10 | 17 h 22 |
| 0.0 | 124.5 | Hors catégorie | Montée de Saint-Lary Pla d'Adet (1 680 m) | 17 h 12 | 17 h 25 |
| 0.0 | 124.5 | Arrivée | Saint-Lary Pla d'Adet | 17 h 12 | 17 h 25 |



ÉTAPE PAU - HAUTACAM

« C'est l'étape de référence de ce Tour de France... Les leaders l'ont cochée et vont tout faire pour la gagner. Elle n'est pas très longue non plus, donc la bagarre peut se déclencher dès le col du Tourmalet. Si des grimpeurs sont échappés, ils pourront peut-être l'emporter. »

Les ascensions des étapes pyrénéennes scelleront le classement de ce Tour de France 2014.



| KILOMÈTRES | | ITINÉRAIRE | HORAIRES | | |
|---------------|-----------|----------------------------------|--|---------|---------|
| À PARCOURIR | PARCOURUS | | 36 KM/H | 34 KM/H | 32 KM/H |
| FRANCE | | | | | |
| | | Pyrénées-Atlantiques (64) | | | |
| | | Départ fictif | Pau | 13 h | 13 h |
| | | | Jurançon | | |
| | | | Pau (VC-D37) | | |
| | | | Gelos (D37-D209-D285) | | |
| 145.5 | 0.0 | Départ réel | Pau | 13 h 15 | 13 h 15 |
| 144.5 | 1.0 | | Mazères-Lezons (Mazères-Lezons) | 13 h 17 | 13 h 17 |
| 139.5 | 6.0 | | Carrefour D285-D24 | 13 h 25 | 13 h 26 |
| 132.0 | 13.5 | | Pardies-Piétat (D24-D37) | 13 h 37 | 13 h 38 |
| 131.0 | 14.5 | | Saint-Abit | 13 h 38 | 13 h 40 |
| 130.5 | 15.0 | | Arros-de-Nay (D37-D936) | 13 h 40 | 13 h 41 |
| 129.0 | 16.5 | | Bourdettes | 13 h 42 | 13 h 43 |
| 127.5 | 18.0 | | Nay | 13 h 45 | 13 h 46 |
| 122.5 | 23.0 | | Bénéjacq | 13 h 53 | 13 h 55 |
| 117.5 | 28.0 | 3 ^e catégorie | Côte de Bénéjacq | 14 h 01 | 14 h 04 |
| 116.5 | 29.0 | | Labatmale | 14 h 03 | 14 h 06 |
| 113.5 | 32.0 | | Carrefour D936-D640 | 14 h 08 | 14 h 11 |
| 113.0 | 32.5 | | Pontacq (D640-D65-D936) | 14 h 09 | 14 h 12 |
| | | Hautes-Pyrénées (65) | | | |
| 105.5 | 40.0 | | Ossun (D936-D293-D93-D16) | 14 h 22 | 14 h 26 |
| 101.0 | 44.5 | | Carrefour D16-D216 | 14 h 29 | 14 h 33 |
| 99.0 | 46.5 | | Lanne (D216-D607) | 14 h 32 | 14 h 36 |
| 97.5 | 48.0 | | Bénac (D607-D7) | 14 h 34 | 14 h 39 |
| 96.0 | 49.5 | | Barry (près) | 14 h 37 | 14 h 42 |
| 94.0 | 51.5 | | Orincles (D7-D407) | 14 h 40 | 14 h 45 |
| 91.5 | 54.0 | | Carrefour D407-D937 | 14 h 44 | 14 h 49 |
| 89.5 | 56.0 | | Loucrup | 14 h 48 | 14 h 53 |
| 89.5 | 56.0 | 3 ^e catégorie | Côte de Loucrup | 14 h 48 | 14 h 53 |
| 86.5 | 59.0 | | Montgaillard | 14 h 53 | 14 h 59 |
| 86.0 | 59.5 | | Carrefour D937-D935 | 14 h 54 | 15 h 00 |
| 85.0 | 60.5 | | Trébons (entée) | 14 h 56 | 15 h 02 |
| 84.0 | 61.5 | Sprint | Trébons | 14 h 57 | 15 h 03 |
| 82.5 | 63.0 | | Pouzac | 14 h 59 | 15 h 05 |
| 80.5 | 65.0 | | Bagnères-de-Bigorre | 15 h 03 | 15 h 09 |
| 75.0 | 70.5 | | Beaudéan | 15 h 12 | 15 h 19 |
| 73.5 | 72.0 | | Campan | 15 h 15 | 15 h 22 |
| 72.0 | 73.5 | Ravitaillement | Campan | 15 h 17 | 15 h 24 |
| 71.5 | 74.0 | | Saint-Roch | 15 h 18 | 15 h 25 |
| 71.0 | 74.5 | | Galade | 15 h 19 | 15 h 26 |
| 70.0 | 75.5 | | Rimoula | 15 h 21 | 15 h 28 |
| 68.0 | 77.5 | | Nabaillet | 15 h 23 | 15 h 31 |
| 67.5 | 78.0 | | Sainte-Marie-de-Campan (D935-D918) | 15 h 25 | 15 h 33 |
| 65.5 | 80.0 | | Les Basses | 15 h 28 | 15 h 36 |
| 65.0 | 80.5 | | Pas de la Barane | 15 h 29 | 15 h 37 |
| 64.5 | 81.0 | | Cabadur | 15 h 30 | 15 h 38 |
| 63.0 | 82.5 | | Gripp | 15 h 32 | 15 h 40 |
| 61.0 | 84.5 | | Artigues | 15 h 36 | 15 h 44 |
| 55.0 | 90.5 | | La Mongie | 15 h 46 | 15 h 55 |
| 50.0 | 95.5 | Hors catégorie | Col du Tourmalet (2 115 m) - Souvenir Jacques Goddet | 15 h 54 | 16 h 03 |
| 39.0 | 106.5 | | Barèges | 16 h 12 | 16 h 22 |
| 37.5 | 108.0 | | Cabadur | 16 h 15 | 16 h 25 |
| 32.0 | 113.5 | | Esterre | 16 h 23 | 16 h 34 |
| 31.5 | 114.0 | | Luz-Saint-Sauveur (D918-D921) | 16 h 25 | 16 h 36 |
| 31.0 | 114.5 | | Esquièze-Sère | 16 h 25 | 16 h 37 |
| 28.5 | 117.0 | | Larise (Saligos) | 16 h 29 | 16 h 41 |
| 20.0 | 125.5 | | Willelongue (près) | 16 h 44 | 16 h 56 |
| 16.5 | 129.0 | | Beaucens-les-Bains (Beaucens) (près) (D13A-D13) | 16 h 50 | 17 h 02 |
| 15.5 | 130.0 | | Préchac | 16 h 51 | 17 h 04 |
| 14.0 | 131.5 | | Ayros-Arbouix (D13-D100) | 16 h 54 | 17 h 07 |
| 12.5 | 133.0 | | Arbouix | 16 h 57 | 17 h 10 |
| 10.5 | 135.0 | | Souin (Artalens-Souin) | 16 h 59 | 17 h 13 |
| 9.0 | 136.5 | | Artalens (Artalens-Souin) | 17 h 02 | 17 h 16 |
| 7.5 | 138.0 | | Saint-André (Artalens-Souin) | 17 h 05 | 17 h 18 |
| 0.0 | 145.5 | Hors catégorie | Montée du Hautacam (1 520 m) | 17 h 17 | 17 h 31 |
| 0.0 | 145.5 | Arrivée | Hautacam | 17 h 17 | 17 h 31 |

ÉTAPE

>> « L'étape fait plus de 200 km et je ne suis pas sûr que les sprinteurs vont vouloir et pouvoir contrôler la course, car ils seront émoussés par les étapes de montagne. Je vois donc bien un groupe d'échappés prendre de l'avance et la conserver jusqu'au bout. »



| KILOMÈTRES | | ITINÉRAIRE | | HORAIRES | |
|-------------|-----------|------------|--|----------|---------|
| À PARCOURIR | PARCOURUS | | | 44 KM/H | 42 KM/H |

| FRANCE | | | | | |
|----------------------|-------|---|---------|---------|---------|
| Hautes-Pyrénées (65) | | | | | |
| | | Maubourguet | 12 h 15 | 12 h 15 | 12 h 15 |
| 208.5 | 0.0 | Départ réel | 12 h 25 | 12 h 25 | 12 h 25 |
| 207.5 | 1.0 | Sens (Auriébat) | 12 h 26 | 12 h 26 | 12 h 26 |
| Gers (32) | | | | | |
| 199.0 | 9.5 | Matciac (D943-VC-D3) | 12 h 38 | 12 h 38 | 12 h 39 |
| 191.0 | 17.5 | Carrefour D134-D946 | 12 h 49 | 12 h 50 | 12 h 51 |
| 189.5 | 19.0 | Armou-et-Cau | 12 h 51 | 12 h 52 | 12 h 53 |
| 180.0 | 28.5 | Peyrusse-Grande (D102-D252) | 13 h 03 | 13 h 05 | 13 h 07 |
| 175.0 | 33.5 | Arens (Cazaux-d'Anglès) | 13 h 11 | 13 h 13 | 13 h 15 |
| 171.5 | 37.0 | Belmont | 13 h 15 | 13 h 18 | 13 h 20 |
| 166.0 | 42.5 | Moune (Préneron) | 13 h 23 | 13 h 25 | 13 h 28 |
| 159.0 | 49.5 | Marambat | 13 h 32 | 13 h 35 | 13 h 39 |
| 149.0 | 59.5 | Ampeils | 13 h 46 | 13 h 50 | 13 h 54 |
| 145.5 | 63.0 | Valence-sur-Baise (D112-D939-D506) | 13 h 51 | 13 h 55 | 13 h 59 |
| 137.0 | 71.5 | Condom | 14 h 02 | 14 h 07 | 14 h 12 |
| Lot-et-Garonne (47) | | | | | |
| 126.5 | 82.0 | Estremou (Moncabeau) | 14 h 17 | 14 h 22 | 14 h 28 |
| 115.5 | 93.0 | Nérac | 14 h 31 | 14 h 37 | 14 h 44 |
| 109.0 | 99.5 | Lavarzac (D930-D642) | 14 h 40 | 14 h 47 | 14 h 54 |
| 106.5 | 102.0 | Ravitaillement | 14 h 44 | 14 h 50 | 14 h 57 |
| 105.5 | 103.0 | Vianne | 14 h 45 | 14 h 52 | 14 h 59 |
| 98.0 | 110.5 | Buzet-sur-Baise | 14 h 55 | 15 h 03 | 15 h 10 |
| 93.0 | 115.5 | Saint-Léger (près) | 15 h 02 | 15 h 10 | 15 h 18 |
| 86.5 | 122.0 | Monheurt | 15 h 11 | 15 h 19 | 15 h 27 |
| 82.0 | 126.5 | Villemont (près) (D300-D120) | 15 h 17 | 15 h 25 | 15 h 34 |
| 79.0 | 129.5 | Tonneins | 15 h 22 | 15 h 30 | 15 h 39 |
| 78.0 | 130.5 | Sprint | 15 h 23 | 15 h 31 | 15 h 41 |
| 72.5 | 136.0 | Varès | 15 h 30 | 15 h 39 | 15 h 48 |
| 65.5 | 143.0 | Verteuil-d'Agenais | 15 h 39 | 15 h 49 | 15 h 59 |
| 60.0 | 148.5 | Tombebeuf (D120-D124) | 15 h 47 | 15 h 57 | 16 h 07 |
| 54.0 | 154.5 | Moirax (Lapetche) | 15 h 55 | 16 h 05 | 16 h 16 |
| 51.0 | 157.5 | Armillac | 15 h 59 | 16 h 09 | 16 h 21 |
| 47.0 | 161.5 | Miramont-de-Guyenne (D667-VC-D933-VC) | 16 h 05 | 16 h 16 | 16 h 27 |
| 45.0 | 163.5 | Quartier de la Gafe (Saint-Pardoux-Isaac) | 16 h 08 | 16 h 19 | 16 h 30 |
| 43.5 | 165.0 | Jacqueteau (Roumagne) | 16 h 10 | 16 h 20 | 16 h 32 |
| 38.0 | 170.5 | Agnac (près) | 16 h 17 | 16 h 28 | 16 h 40 |
| Dordogne (24) | | | | | |
| 36.0 | 172.5 | Eymet | 16 h 20 | 16 h 31 | 16 h 44 |
| 30.5 | 178.0 | Fonroque | 16 h 27 | 16 h 39 | 16 h 51 |
| 25.0 | 183.5 | Mescoüles | 16 h 35 | 16 h 47 | 17 h 00 |
| 24.0 | 184.5 | Bellevue (Flaugeac) | 16 h 36 | 16 h 48 | 17 h 01 |
| 20.5 | 188.0 | Rouffignac-de-Sigoulès | 16 h 41 | 16 h 53 | 17 h 07 |
| 16.0 | 192.5 | Carrefour D933-D14 | 16 h 47 | 17 h 00 | 17 h 13 |
| 14.5 | 194.0 | Carrefour D14-D13 | 16 h 49 | 17 h 02 | 17 h 16 |
| 13.5 | 195.0 | Monbazillac (D13-VC) | 16 h 51 | 17 h 03 | 17 h 17 |
| 13.0 | 195.5 | 4 ^e catégorie | 16 h 51 | 17 h 04 | 17 h 18 |
| 11.0 | 197.5 | Labadie (Colombier) | 16 h 54 | 17 h 07 | 17 h 21 |
| 8.5 | 200.0 | La Barrière | 16 h 57 | 17 h 10 | 17 h 24 |
| 7.5 | 201.0 | Saint-Christophe | 16 h 59 | 17 h 12 | 17 h 26 |
| 4.0 | 204.5 | Bergerac (D936-D660-D32 E3-VC) (entrée) | 17 h 04 | 17 h 17 | 17 h 32 |
| 0.0 | 208.5 | Arrivée | 17 h 09 | 17 h 22 | 17 h 37 |

ÉTAPE

>> « Le seul chrono de ce Tour de France ne semble pas très facile. Pour tous ceux qui ne sont pas spécialistes, c'est plutôt une chance qu'il soit placé si tard, parce que la fatigue causée par trois semaines de course nivelle un peu le niveau et donc les écarts entre les meilleurs et les autres. »



| KILOMÈTRES | | ITINÉRAIRE | | HORAIRES | |
|-------------|-----------|------------|--|----------|---------|
| À PARCOURIR | PARCOURUS | | | PREMIER | DERNIER |

| FRANCE | | | | | |
|---------------|------|----------------|--------------------------------------|---------|---------|
| Dordogne (24) | | | | | |
| 54.0 | 0.0 | Départ | Bergerac (VC-D709) | 10 h 10 | 16 h 27 |
| 52.0 | 2.0 | | Passage à niveau n° 422 | 10 h 12 | 16 h 29 |
| 50.5 | 3.5 | | Gatignac-Ouest | 10 h 14 | 16 h 31 |
| 48.5 | 5.5 | | Carrefour D709-D4 E3 | 10 h 16 | 16 h 33 |
| 47.0 | 7.0 | | Les Sarrazies (Ginestet) | 10 h 18 | 16 h 35 |
| 45.5 | 8.5 | | Bardicales (Maufens) | 10 h 21 | 16 h 38 |
| 43.0 | 11.0 | | Le Bost (Maufens) | 10 h 24 | 16 h 41 |
| 40.0 | 14.0 | | Carrefour D4 E3-D4 | 10 h 27 | 16 h 44 |
| 39.0 | 15.0 | | Lagudal | 10 h 28 | 16 h 45 |
| 35.5 | 18.5 | Chrono | Belemas | 10 h 33 | 16 h 50 |
| 31.0 | 23.0 | | Villablard (D4-D39-D4) | 10 h 38 | 16 h 55 |
| 26.0 | 28.0 | | Sargailou | 10 h 45 | 17 h 02 |
| 20.0 | 34.0 | Ravitaillement | Manzac-sur-Vern | 10 h 52 | 17 h 09 |
| 15.0 | 39.0 | Chrono | Font-de-Meaux (Coursac) | 10 h 59 | 17 h 16 |
| 13.0 | 41.0 | | Les Meynichoux (Coursac) | 11 h 01 | 17 h 18 |
| 12.0 | 42.0 | | Lauglusie (Coursac) | 11 h 02 | 17 h 19 |
| 7.5 | 46.5 | | Les Crouchaux | 11 h 08 | 17 h 25 |
| 7.5 | 46.5 | | Coulounieix-Chamiers (VC-D113-D6089) | 11 h 08 | 17 h 25 |
| 6.0 | 48.0 | | Côte de Coulounieix-Chamiers | 11 h 10 | 17 h 27 |
| 2.0 | 52.0 | | Périgueux (D6089-VC) (entrée) | 11 h 15 | 17 h 32 |
| 0.0 | 54.0 | Arrivée | Périgueux | 11 h 17 | 17 h 34 |

Le contre-la-montre de 54 km sera placé de façon traditionnelle la veille de l'arrivée à Paris.



L'ultime circuit sur les Champs-Élysées symbolise la fin du Tour de France: une étape pour sprinteurs.



ÉTAPE PS-ÉLYSÉES

« On prend le temps au départ et dans les premiers kilomètres de savourer ce Tour de France si on a bien réussi. Après, dans le final, cela roule fort. Comme à chaque fois, les sprinteurs ne laisseront pas passer l'occasion de s'imposer sur les Champs-Élysées. »



| KILOMÈTRES | | ITINÉRAIRE | | HORAIRES | | |
|---------------|-----------|--------------------------|--|----------|---------|---------|
| À PARCOURIR | PARCOURUS | | | 42 KM/H | 40 KM/H | 38 KM/H |
| FRANCE | | | | | | |
| | | Essonne (91) | | | | |
| | | Départ fictif | Évry | 15 h 15 | 15 h 15 | 15 h 15 |
| | | | Coucouronnes | | | |
| | | | Ris-Orangis (VC-D31) | | | |
| | | | Bondoufle | | | |
| 137.5 | 0.0 | Départ réel | Évry | 15 h 45 | 15 h 45 | 15 h 45 |
| 135.0 | 2.5 | | Bondoufle | 15 h 48 | 15 h 49 | 15 h 49 |
| 131.5 | 6.0 | | Vert-le-Grand (près) (D31-D26) | 15 h 53 | 15 h 54 | 15 h 54 |
| 128.5 | 9.0 | | Carrefour D26-D117 | 15 h 58 | 15 h 58 | 15 h 59 |
| 128.0 | 9.5 | | Leudeville | 15 h 59 | 15 h 59 | 16 h 00 |
| 125.0 | 12.5 | | Carrefour D117-D19 | 16 h 02 | 16 h 03 | 16 h 04 |
| 121.5 | 16.0 | | La Norville | 16 h 07 | 16 h 08 | 16 h 10 |
| 120.5 | 17.0 | | Arpajon (D449-D152-VC-D97) | 16 h 09 | 16 h 10 | 16 h 11 |
| 117.5 | 20.0 | | Ollainville | 16 h 13 | 16 h 14 | 16 h 16 |
| 113.0 | 24.5 | | Bel-Air (Bruyères-le-Châtel) | 16 h 20 | 16 h 21 | 16 h 23 |
| 111.5 | 26.0 | | Fontenay-lès-Briis | 16 h 22 | 16 h 24 | 16 h 26 |
| 109.0 | 28.5 | | Carrefour D97-D131 | 16 h 26 | 16 h 28 | 16 h 30 |
| 108.5 | 29.0 | | Briis-sous-Forges | 16 h 26 | 16 h 28 | 16 h 30 |
| 106.5 | 31.0 | 4 ^e catégorie | Côte de Briis-sous-Forges | 16 h 29 | 16 h 31 | 16 h 33 |
| 106.5 | 31.0 | | Clos-Moisson | 16 h 29 | 16 h 31 | 16 h 34 |
| 105.5 | 32.0 | | Frileuse | 16 h 31 | 16 h 33 | 16 h 35 |
| 103.5 | 34.0 | | Gometz-la-Ville (D131-D988) | 16 h 33 | 16 h 36 | 16 h 39 |
| 101.5 | 36.0 | | Gometz-le-Châtel | 16 h 36 | 16 h 39 | 16 h 41 |
| 99.5 | 38.0 | | Bufes-sur-Yvette | 16 h 39 | 16 h 41 | 16 h 44 |
| 97.5 | 40.0 | | Orsay (D988-D446-D660-VC-D446) | 16 h 42 | 16 h 45 | 16 h 48 |
| 93.5 | 44.0 | | Carrefour D446-D128 | 16 h 47 | 16 h 50 | 16 h 54 |
| 88.5 | 49.0 | | Carrefour D36-D60 | 16 h 55 | 16 h 58 | 17 h 02 |
| 87.0 | 50.5 | | Vauhallan | 16 h 57 | 17 h 00 | 17 h 04 |
| 85.0 | 52.5 | | Igny | 16 h 59 | 17 h 03 | 17 h 07 |
| 82.5 | 55.0 | | Massy | 17 h 03 | 17 h 07 | 17 h 12 |
| | | Hauts-de-Seine (92) | | | | |
| 80.5 | 57.0 | | Antony (D67 A-D63) | 17 h 06 | 17 h 10 | 17 h 15 |
| | | Essonne (91) | | | | |
| 79.0 | 58.5 | | Verrières-le-Buisson (D60-D128) | 17 h 08 | 17 h 12 | 17 h 17 |
| | | Hauts-de-Seine (92) | | | | |
| 77.5 | 60.0 | | Antony | 17 h 10 | 17 h 15 | 17 h 19 |
| 77.0 | 60.5 | | Châtenay-Malabry (D128-D986-D2) | 17 h 11 | 17 h 15 | 17 h 20 |
| 74.0 | 63.5 | | Le Plessis-Robinson | 17 h 16 | 17 h 20 | 17 h 25 |
| 72.5 | 65.0 | | Clamart (D2-VC-D406) | 17 h 18 | 17 h 22 | 17 h 27 |
| 69.0 | 68.5 | | Meudon (D406-VC) | 17 h 22 | 17 h 27 | 17 h 33 |
| 66.5 | 71.0 | | Issy-les-Moulineaux (VC-D989-D101) | 17 h 26 | 17 h 31 | 17 h 37 |
| 65.5 | 72.0 | | Boulogne-Billancourt (D101-D1) | 17 h 28 | 17 h 33 | 17 h 39 |
| | | Paris (75) | | | | |
| 64.0 | 73.5 | | Paris (entrée) | 17 h 30 | 17 h 35 | 17 h 41 |
| 56.0 | 81.5 | | Entrée sur le circuit final | 17 h 41 | 17 h 47 | 17 h 53 |
| 54.5 | 83.0 | | 1 ^{er} passage sur la ligne d'arrivée | 17 h 43 | 17 h 49 | 17 h 56 |
| 47.5 | 90.0 | | 2 ^e passage sur la ligne d'arrivée | 17 h 53 | 17 h 59 | 18 h 06 |
| 46.5 | 91.0 | Sprint | Paris Champs-Élysées | 17 h 54 | 18 h 01 | 18 h 08 |
| 41.0 | 96.5 | | 3 ^e passage sur la ligne d'arrivée | 18 h 03 | 18 h 09 | 18 h 17 |
| 34.0 | 103.5 | | 4 ^e passage sur la ligne d'arrivée | 18 h 12 | 18 h 20 | 18 h 28 |
| 27.5 | 110.0 | | 5 ^e passage sur la ligne d'arrivée | 18 h 22 | 18 h 30 | 18 h 39 |
| 20.5 | 117.0 | | 6 ^e passage sur la ligne d'arrivée | 18 h 32 | 18 h 40 | 18 h 49 |
| 13.5 | 124.0 | | 7 ^e passage sur la ligne d'arrivée | 18 h 42 | 18 h 50 | 19 h 00 |
| 7.0 | 130.5 | | 8 ^e passage sur la ligne d'arrivée | 18 h 51 | 19 h 01 | 19 h 11 |
| 0.0 | 137.5 | | 9 ^e passage sur la ligne d'arrivée | 19 h 01 | 19 h 11 | 19 h 22 |
| 0.0 | 137.5 | Arrivée | Paris Champs-Élysées | 19 h 01 | 19 h 11 | 19 h 22 |

La caravane partira environ deux heures avant les coureurs.

Ce mini-Roubaix

Les favoris craignent les neuf secteurs pavés (15,4 km au total) qui pimenteront la 5^e étape s'achevant au pied de la tranchée d'Arenberg. Pour les y préparer, des reconnaissances ont été organisées.

Par J. Pessac

Le dimanche 13 avril, la fureur de Paris-Roubaix s'était emparée d'un peloton de spécialistes et avait tenu en haleine les spectateurs par dizaines de milliers et téléspectateurs par millions. Le lendemain, tout était redevenu calme. Le silence régnait à nouveau sur ces chaussées d'un autre âge, lorsqu'Alberto Contador (Tinkoff Saxo) avait posé ses roues sur les pavés du Nord. Si près et si loin à la fois de Paris-Roubaix, puisque l'Espagnol ne songeait qu'au prochain Tour de France en parcourant les redoutables secteurs, qui seront exceptionnellement empruntés, le 9 juillet prochain, sur la reine des Classiques. « *Le Tour ne se gagnera sans doute pas sur cette étape, mais il pourrait se perdre là. Les coureurs redoutent tous cette journée. Il y aura sûrement du spectacle.* » En trois phrases, Alberto Contador pose les enjeux. Et en quelques mots, « *sur les pavés, la situation est incontrôlable* », le manager de Sky, David Brailsford, résume l'impuissance des équipes les mieux préparées comme la sienne, qui tentera de protéger Christopher Froome sur les chemins du hasard.

Voilà planté le décor de l'éprouvante 5^e étape (156 km), qui est dotée de neuf secteurs pavés pour une distance totale de 15,4 km, démarrant à Ypres, en Belgique, et s'achevant à Arenberg, au pied de la tranchée (sur laquelle, merci pour eux, les coureurs ne rouleront pas).

OPÉRATION « RECO » POUR LES FAVORIS

Impensable, pour Contador et ses rivaux, de ne pas inspecter les lieux. Son directeur sportif, Philippe Mauduit, les a même enregistrés, pour analyser leurs aspects techniques, en filmant les passages du leader de Tinkoff Saxo sur les pavés. Impensable non plus de ne pas bénéficier des conseils des spécialistes. Malheureusement pour le Madrilène, ses trois équipiers (Matti Breschel, Daniele Bennati et Nicki Sørensen), convoqués pour le guider lors de la « reco » d'avril, s'étaient tous blessés huit jours auparavant au Tour des Flandres. C'est donc un retraité, directeur sportif chez Tinkoff, qui a remis le cuissard pour cette mission : le Néerlandais Steven de Jongh, douze participations à Paris-Roubaix à son actif.



LES NEUF SECTEURS PAVÉS :

DISTANCE TOTALE, 15,4 KM

- > Gruson - Carrefour de l'Arbre (1 100 m)
- > Ennevelin - Pont-Thibaut (1 400 m)
- > Mons-en-Pévèle (1 000 m)
- > Bersée (1 400 m)
- > Orchies - Beuvry (1 400 m)
- > Sars-et-Rosières - Tilloy-lez-Marchiennes (2 400 m)
- > Brillon - Warlaing (1 400 m)
- > Wandignies-Hamage - Hornaing (3 700 m)
- > Hélesmes - Wallers (1 600 m)

leur fait peur !



Sur le Tour 2010, Fabian Cancellara, le spécialiste des pavés, emmène dans sa roue Andy Schleck. Fränk Schleck aura moins de chance que son frère et se cassera la clavicule.

Chez Astana, Vincenzo Nibali s'était attaché trois jours plus tard les services d'un ancien vainqueur sur le vélodrome nordiste (Paris-Roubaix 2003), Peter Van Petegem, pour lui servir de poisson-pilote et l'avertir des nombreux dangers inhérents aux pavés. « On a travaillé le matériel avec les mécanos et la nervosité avec les coureurs » (l'Italien était entouré de Fuglsang, Grivko, Kängert et Westra), expliquait l'expert belge, qui poursuit : « Vincenzo était nerveux avant de commencer cet entraînement. C'est normal, les pavés sont une affaire d'hyper-spécialistes. Mais il ne doit pas avoir peur. Pour ne pas tomber et éviter les pièges, il faut être en confiance. Et puis ce n'est quand même pas Paris-Roubaix ! » Certes, mais Fränk Schleck y a tout de même laissé une clavicule il y a quatre ans, lors de la dernière incursion du Tour de France sur une partie de « l'Enfer du Nord ». « Je n'ai pas plus peur qu'un autre d'y retourner, il faut accepter la fatalité », affirme l'aîné des frères Schleck.

HINAULT Y A PERDU SON MAILLOT JAUNE

« Comme tout le monde, cette étape me rend nerveux, mais je ne vais certainement pas l'aborder en ayant très peur, ce n'est jamais bon, concède Jurgen Van den Broeck. On ne peut pas, bien entendu, contrôler la poisse, mais j'ai déjà de bonnes sensations sur les pavés. Pour moi, cette sorte d'étape n'a pas vraiment sa place sur le Tour, mais les gens sont à la recherche de spectacle depuis quelques années. On doit le prendre en compte », admet le leader de l'équipe Lotto Belisol. Ce constat, le Français

Bernard Hinault l'avait déjà fait il y a déjà trente-cinq ans. Lors du Tour de France 1979, il avait perdu trois minutes à cause d'une crevaison sur les pavés entre Amiens et Roubaix, et perdu son maillot jaune au profit de Joop Zoetemelk (le Blaireau s'était vengé l'année suivante en s'imposant à Lille, au terme d'une étape qui avait provoqué d'importants dégâts derrière lui). Tous les coureurs qui visent le classement général sont donc dans l'inquiétude. À une exception près : « On a un grimpeur enthousiaste de rouler sur les pavés », se réjouit Vincent Lavenu, manager de l'équipe AG2R La Mondiale. Il s'agit de Romain Bardet (23 ans), l'un des rares non-spécialistes à avoir apprécié les secteurs pavés. « J'ai fait la reconnaissance de Paris-Roubaix (sans avoir disputé la course) avec l'équipe et je retournerai sur les pavés en juin, raconte l'Auvergnat. Je n'avais jamais rien vu de tel ! J'ai roulé sur la légende, j'ai senti toute la mythologie autour des pavés. Une grande émotion. » Jeune et insouciant... ☀

GIUSEPPE ARCHETTI

Chef mécanicien du Team Cannondale

Pour cette étape, nous allons utiliser le même matériel qu'à Paris-Roubaix. Les coureurs auront le Synapse avec les braquets habituels 53/39. Leur position sera identique à celle du SuperSix Evo. La douille du Synapse est plus haute mais nous monterons des potences à -17° pour récupérer la hauteur. Peter Sagan dispose d'un Synapse sur mesure sur lequel il a la même position que sur l'Evo. Pour les roues, les coureurs choisiront entre des jantes de 40 et de 55 mm avec des boyaux de 27 mm.



Contador et de Jongh (directeur sportif) en avril dernier lors de leur reconnaissance des pavés.

PHOTOS: PANORAMIC

PRENEZ LA ROUE **DES GRANDS**



Sortie Autoroute A7 F-26270 LORIOL SUR DROME FRANCE - Tél (33) 04 75 63 85 37 - www.corima.com

PRENEZ LA ROUE DES GRANDS

Partenaire officiel des équipes

