

Horaire de passage La Course et La Rando Expert

Puy-Saint-Vincent - Puy-Saint-Vincent Etape 1 La Course / The Race										
Distance	Distance totale	Lieu	Temps premier	Temps dernier	Horaire premier	Horaire dernier	Vitesse moyenne estimée 1er	Vitesse moyenne estimée du dernier		
	0,0	Puy-Saint-Vincent 1400			08:30	08:30				
5,0	5,0	Narreyroux	00:21	00:50	08:51	09:20	14	6		
3,0	8,0	Puy-Saint-Vincent Station 1800	00:10	00:18	09:01	09:38	18	10		
3,4	11,4	Col de Pré Rouge	00:12	00:34	09:14	10:12	16	6		Point Chrono Secours
2,4	13,8	Les Clausas	00:07	00:14	09:21	10:26	20	10		
2,0	15,8	La Pousterle	00:07	00:20	09:28	10:46	16	6	Ravitaillement 1 / Assistance autorisée	Point Chrono
3,8	19,6	Les Têtes	00:16	00:38	09:45	11:24	14	6		Secours
3,4	23,0	Chapelle Saint Roch	00:12	00:20	09:57	11:44	16	10		
3,0	26,0	Les Collets	00:11	00:18	10:09	12:02	16	10		
2,2	28,2	Sortie bois de la Ruinette	00:08	00:13	10:17	12:16	16	10	Porte horaire : 12h30	
4,1	30,1	Pont D4 Les Vignaux	00:15	00:30	10:24	12:33	16	8		
5,7	35,8	Vallouise	00:17	00:34	10:41	13:07	20	10	Ravitaillement 2 / Assistance autorisée	Point Chrono
7,2	43,0	Les Vignaux - La Sagne	00:24	00:54	11:05	14:01	18	8		
5,0	48,0	Bouchier	00:18	00:37	11:24	14:39	16	8		
5,4	53,4	La Bâtie des Vignaux	00:16	00:32	11:40	15:11	20	10	Assistance autorisée	
2,1	55,5	Cloutas	00:09	00:21	11:49	15:32	14	6	Ravitaillement 3	Point Chrono
10,3	63,7	Col de la Pousterle	00:38	01:43	12:19	16:54	16	6		
3,5	67,2	Col de Pré Rouge	00:13	00:35	12:32	17:29	16	6		Point Chrono Secours
4,8	72,0	Puy-Saint-Vincent 1400	00:11	00:24	12:43	17:53	25	12		
Puy-Saint-Vincent - Vars Etape 2 La Course / The Race										
Distance	Distance totale	Lieu	Temps premier	Temps dernier	Horaire premier	Horaire dernier	Vitesse moyenne estimée 1er	Vitesse moyenne estimée du dernier		
	0,0	Puy-Saint-Vincent 1400			08:30	08:30			Départ	
4,0	4,0	Col de la Pousterle	00:17	00:40	08:47	09:10	14	6		Secours
3,0	7,0	Le Fournel	00:09	00:15	08:56	09:25	20	12	Barrière horaire 9h30	
6,6	13,6	Col des Lauzes	00:28	01:06	09:24	10:31	14	6		
3,8	17,4	Freissinières	00:11	00:19	09:35	10:50	20	12	Ravitaillement 1 / Assistance autorisée	Point Chrono
7,3	24,7	Serre Piarâtre	00:31	01:13	10:07	12:03	14	6		Secours
3,0	27,7	Les Seyes	00:10	00:18	10:17	12:21	18	10		
2,9	30,6	Le Passet	00:09	00:14	10:26	12:35	18	12		
5,2	35,8	Aérodrome Saint Crépin	00:19	00:31	10:46	13:06	16	10	Ravitaillement 2 / Assistance autorisée	Point Chrono
4,7	40,5	La Mure	00:11	00:28	10:57	13:34	25	10		
6,5	47,0	Le Pain de sucre	00:24	00:48	11:21	14:23	16	8		
3,8	50,8	Peyre Haute	00:16	00:38	11:38	15:01	14	6	Barrière horaire 15h	Secours
3,0	53,8	La Place	00:12	00:30	11:51	15:31	14	6	Ravitaillement 3	Point Chrono
7,7	61,5	Station Risoul	00:33	01:17	12:24	16:48	14	6		
7,3	68,8	Vars	00:21	00:54	12:45	17:43	20	8	Arrivée	
Vars - Vars Etape 3 La Course / The Race										
Distance	Distance totale	Lieu	Temps premier	Temps dernier	Horaire premier	Horaire dernier	Vitesse moyenne estimée 1er	Vitesse moyenne estimée du dernier		
	0,0	Vars			09:00	09:00				
6,0	6,0	Pré Seyberan	00:25	01:00	09:25	10:00	14	6		

5,5	11,5	Col de la Scie	00:27	00:55	09:53	10:55	12	6			Secours
3,1	14,6	Parking Val d'Escrein	00:11	00:31	10:04	11:26	16	6	Ravitaillement 1 / Assistance autorisée	Point Chrono	
7,9	22,5	Le Château	00:29	00:47	10:34	12:13	16	10			
2,8	25,3	Ste Cathérine	00:10	00:28	10:44	12:41	16	6	Ravitaillement 2 / Assistance autorisée	Point Chrono	Secours
5,2	30,5	Vars Sainte Marie	00:17	00:52	11:02	13:33	18	6	Barrière horaire 13h30		
2,8	33,3	Vars les Claux	00:10	00:16	11:12	13:50	16	10			
4,9	38,2	Col de Vars	00:18	00:29	11:31	14:19	16	10	Ravitaillement 3 / Assistance autorisée	Point Chrono	
4,3	42,5	Les Escondus	00:16	00:32	11:47	14:51	16	8			
5,2	47,7	Lac de Peyrol	00:19	00:52	12:06	15:43	16	6		Point Chrono	Secours
3,6	51,3	Vars Sainte Marie	00:12	00:36	12:18	16:19	18	6	Arrivée		
Vars - Embrun Etape 4 La Course / The Race											
Distance	Distance totale	Lieu	Temps premier	Temps dernier	Horaire premier	Horaire dernier	Vitesse moyenne estimée 1er	Vitesse moyenne estimée du dernier			
	0,0	Vars			08:30	08:30			Départ		
7,9	7,9	Lac de Peyrol	00:33	01:19	09:03	09:49	14	6			
6,6	14,5	Col de Saluces	00:28	00:49	09:32	10:38	14	8			
5,5	20,0	Belvédère de l'Homme de Pierre	00:16	00:33	09:48	11:11	20	10			Secours
9,0	29,0	Plan de Phazy	00:27	00:45	10:15	11:56	20	12	Ravitaillement 1 / Assistance autorisée	Point Chrono	
8,0	37,0	Pont de l'amitié	00:30	01:00	10:45	12:56	16	8			Secours
8,4	45,4	Châteauroux-les-Alpes	00:28	00:50	11:13	13:46	18	10	Ravitaillement 2 / Assistance autorisée	Point Chrono	
7,6	53,0	La fermie	00:28	01:16	11:42	15:02	16	6			
5,2	58,2	Les Muandes de Bourlinche	00:19	00:52	12:01	15:54	16	6	Ravitaillement 3	Point Chrono	
8,5	66,7	Croisement D9	00:20	00:51	12:22	16:45	25	10			
4,8	71,5	Embrun Plan d'eau	00:14	00:28	12:36	17:14	20	10	Arrivée		
Embrun - Embrun Etape 5 La Course / The Race											
Distance	Distance totale	Lieu	Temps premier	Temps dernier	Horaire premier	Horaire dernier	Vitesse moyenne estimée 1er	Vitesse moyenne estimée du dernier			
	0,0	Embrun Plan d'eau			08:00	08:00			Départ		
4,0	4,0	Crots	00:15	00:40	08:15	08:40	16	6			
6,3	10,3	Les Dourieux	00:23	01:34	08:38	10:14	16	4			
2,5	12,8	Les Plates	00:07	00:15	08:46	10:29	20	10	Ravitaillement 1 / Assistance autorisée	Point Chrono	
11,2	21,5	Les Portes du Morgon	00:48	01:52	09:26	12:06	14	6			
1,8	23,3	Sous le pic de Charance	00:07	00:18	09:34	12:24	14	6			Secours
7,6	30,9	Les Plates	00:22	00:45	09:57	13:10	20	10	Ravitaillement 2 / Assistance autorisée	Point Chrono	
5,1	36,0	La Grande Cabane	00:21	00:51	10:19	14:01	14	6			
3,5	39,5	La Montagne	00:11	00:21	10:30	14:22	18	10			
3,2	42,7	Grande Rocade point 1526	00:09	00:24	10:40	14:46	20	8	Ravitaillement 3 / Assistance autorisée	Point Chrono	Secours
8,3	51,0	Le Mélézet	00:16	01:02	10:56	15:48	30	8			
5,0	56,0	Parking Les Clotasses	00:21	00:30	11:18	16:18	14	10		Point Chrono	Secours
5,0	61,0	Saint Sauveur	00:15	00:30	11:33	16:48	20	10			
3,0	64,0	Plan	00:09	00:18	11:42	17:06	20	10			
2,8	66,8	Embrun Plan d'eau	00:06	00:16	11:49	17:23	25	10	Arrivée		
Vars - Vars Etape 3 La Course / The Race repli											
Distance	Distance totale	Lieu	Temps premier	Temps dernier	Horaire premier	Horaire dernier	Vitesse moyenne estimée 1er	Vitesse moyenne estimée du dernier			
	0,0	Vars			09:00	09:00					
6,0	6,0	Pré Seyberan	00:25	01:00	09:25	10:00	14	6			
3,2	9,2	Col de la Coulette	00:16	00:32	09:41	10:32	12	6			Secours
4,7	13,9	Parking Val d'Escrein	00:17	00:47	09:59	11:19	16	6	Ravitaillement 1 / Assistance autorisée	Point Chrono	
7,9	21,8	Le Château	00:29	00:47	10:28	12:06	16	10			
2,7	24,5	Ste Cathérine	00:10	00:27	10:39	12:33	16	6	Ravitaillement 2 / Assistance autorisée	Point Chrono	Secours
5,2	29,7	Vars Sainte Marie	00:17	00:52	10:56	13:25	18	6	Barrière horaire 13h30		
2,6	32,3	Vars les Claux	00:09	00:15	11:06	13:41	16	10			

5,1	37,4	Col de Vars	00:19	00:30	11:25	14:11	16	10	Ravitaillement 3 / Assistance autorisée	Point Chrono	
4,4	41,8	Les Escondus	00:16	00:33	11:41	14:44	16	8			
5,2	47,0	Lac de Peyrol	00:19	00:52	12:01	15:36	16	6		Point Chrono	Secours
3,5	50,5	Vars Sainte Marie	00:11	00:35	12:12	16:11	18	6	Arrivée		

Horaire de passage La Rando

Puy-Saint-Vincent - Puy-Saint-Vincent Etape 1 La Rando / The Ride											
Distance	Distance totale	Lieu	Temps premier	Temps dernier	Horaire premier	Horaire dernier	Vitesse moyenne estimée 1er	Vitesse moyenne estimée du dernier			
	0,0	Puy-Saint-Vincent 1400			08:30	08:30					
5,0	5,0	Narreyroux	00:25	00:50	08:55	09:20	12	6			
3,0	8,0	Puy-Saint-Vincent Station 1800	00:11	00:18	09:06	09:38	16	10			
4,2	12,2	La Pousterle	00:15	00:42	09:22	10:20	16	6	Ravitaillement 1 / Assistance autorisée	Point Chrono	
2,8	15,0	Les Têtes	00:14	00:28	09:36	10:48	12	6			Secours
3,3	18,3	Chapelle Saint Roch	00:12	00:19	09:48	11:07	16	10			
2,9	21,2	Les Collets	00:10	00:17	09:59	11:25	16	10			
4,5	25,7	Cloutas	00:22	00:45	10:21	12:10	12	6	Ravitaillement 2	Point Chrono	
7,2	32,9	Col de la Pousterle	00:36	01:12	10:57	13:22	12	6			
3,6	36,5	Col de Pré Rouge	00:18	00:36	11:15	13:58	12	6		Point Chrono	Secours
4,8	41,3	Puy-Saint-Vincent 1400	00:14	00:24	11:30	14:22	20	12			
Puy-Saint-Vincent - Vars Etape 2 La Rando / The Race											
Distance	Distance totale	Lieu	Temps premier	Temps dernier	Horaire premier	Horaire dernier	Vitesse moyenne estimée 1er	Vitesse moyenne estimée du dernier			
	0,0	Puy-Saint-Vincent 1400			08:30	08:30			Départ		
4,0	4,0	Col de la Pousterle	00:17	00:40	08:47	09:10	14	6			Secours
3,0	7,0	Le Fournel	00:09	00:15	08:56	09:25	20	12	Barrière horaire 9h30		
3,5	10,5	l'Ubac	00:13	00:21	09:09	09:46	16	10			
5,5	16,0	La Roche de Rame	00:23	00:55	09:32	10:41	14	6			
5,8	21,8	Aérodrome Saint Crépin	00:21	00:34	09:54	11:15	16	10	Ravitaillement 1 / Assistance autorisée	Point Chrono	
4,7	26,5	La Mure	00:17	00:28	10:12	11:44	16	10			
4,3	30,8	Le Pain de sucre	00:21	00:43	10:33	12:27	12	6			
5,9	36,7	Peyre Haute	00:35	00:59	11:09	13:26	10	6	Barrière horaire 15h		Secours
2,9	39,6	La Place	00:17	00:29	11:26	13:55	10	6	Ravitaillement 2	Point Chrono	
7,9	47,5	Station Risoul	00:47	01:19	12:13	15:14	10	6			
7,1	54,6	Vars	00:26	00:53	12:40	16:07	16	8	Arrivée		
Vars - Vars Etape 3 La Rando / The Ride											
Distance	Distance totale	Lieu	Temps premier	Temps dernier	Horaire premier	Horaire dernier	Vitesse moyenne estimée 1er	Vitesse moyenne estimée du dernier			
	0,0	Vars Sainte Marie			09:00	09:00					
3,0	3,0	Ste Catherrine	00:12	00:30	09:12	09:30	14	6			
5,1	8,1	Vars Sainte Marie	00:21	00:51	09:34	10:21	14	6			
2,9	11,0	Vars les Claux	00:14	00:21	09:49	10:42	12	8			
4,9	15,9	Col de Vars	00:24	00:29	10:13	11:12	12	10	Ravitaillement 1 / Assistance autorisée	Point Chrono	
4,1	20,0	Les Escondus	00:20	00:30	10:34	11:42	12	8			
5,4	25,4	Lac de Peyrol	00:20	00:54	10:54	12:36	16	6		Point Chrono	Secours
3,6	29,0	Vars Sainte Marie	00:12	00:36	11:06	13:12	18	6	Arrivée		
Vars - Vars Etape 4 La Rando / The Ride											
Distance	Distance totale	Lieu	Temps premier	Temps dernier	Horaire premier	Horaire dernier	Vitesse moyenne estimée 1er	Vitesse moyenne estimée du dernier			
	0,0	Vars			08:30	08:30			Départ		
13,8	13,8	Lac du Pré du Laus	01:09	02:18	09:39	10:48	12	6			
7,4	21,2	Plan de Phazy	00:22	00:44	10:01	11:32	20	10	Ravitaillement 1 / Assistance autorisée	Point Chrono	

8,4	29,6	Pont de l'amitié	00:36	01:03	10:37	12:35	14	8				Secours
8,0	37,6	Châteauroux-les-Alpes	00:26	00:48	11:03	13:23	18	10	Ravitaillement 2 / Assistance autorisée	Point Chrono		
9,9	47,5	Combe chevalière	00:42	01:39	11:46	15:02	14	6				
4,4	51,9	Croisement D9	00:13	00:26	11:59	15:28	20	10				
4,8	56,7	Embrun Plan d'eau	00:14	00:28	12:13	15:57	20	10	Arrivée			
Vars-Vars Etape 5 La Rando / The Ride												
Distance	Distance totale	Lieu	Temps premier	Temps dernier	Horaire premier	Horaire dernier	Vitesse moyenne estimée 1er	Vitesse moyenne estimée du dernier				
	0,0	Embrun Plan d'eau			08:00	08:00				Départ		
4,0	4,0	Crots	00:20	00:40	08:20	08:40	12	6				
6,3	10,3	Les Dourieux	00:31	01:34	08:51	10:14	12	4				
2,5	12,8	Les Plats	00:09	00:15	09:00	10:29	16	10	Ravitaillement 1 / Assistance autorisée	Point Chrono		
4,9	17,7	La Grande Cabane	00:24	00:49	09:25	11:18	12	6				
3,5	21,2	La Montagne	00:13	00:35	09:38	11:53	16	6				
3,0	24,2	Grande Rocade point 1526	00:12	00:22	09:51	12:16	14	8	Ravitaillement 2 / Assistance autorisée	Point Chrono	Secours	
8,5	32,7	Le Mélézet	00:31	01:03	10:23	13:19	16	8				
4,8	37,5	Parking Les Clotasses	00:20	00:28	10:43	13:48	14	10		Point Chrono	Secours	
5,0	42,5	Saint Sauveur	00:15	00:30	10:58	14:18	20	10				
3,1	45,6	Plan	00:09	00:18	11:08	14:37	20	10				
2,9	48,5	Embrun Plan d'eau	00:08	00:17	11:16	14:54	20	10	Arrivée			

Horaire de passage Tous Vélos

Puy-Saint-Vincent - Puy-Saint-Vincent Etape 1 Tous Vélos											
Distance	Distance totale	Lieu	Temps premier	Temps dernier	Horaire premier	Horaire dernier	Vitesse moyenne estimée 1er	Vitesse moyenne estimée du dernier			
	0,0	Puy-Saint-Vincent 1400			09:00	09:00					
5,0	5,0	Narreyroux	00:18	00:30	09:18	09:30	16	10			
3,0	8,0	Puy-Saint-Vincent Station 1800	00:09	00:18	09:27	09:48	20	10			
4,2	12,2	Col de La Pousterle	00:12	00:21	09:40	10:09	20	12	Ravitaillement 1	Point Chrono	
6,8	19,0	Le Sapet	00:16	00:25	09:56	10:34	25	16			
4,2	23,2	Pont D4 Les Vignaux	00:10	00:15	10:06	10:50	25	16			
5,5	28,7	Vallouise	00:16	00:27	10:23	11:17	20	12	Ravitaillement 2	Point Chrono	
1,7	30,4	Le Villard	00:05	00:07	10:28	11:25	20	14			
4,1	34,5	Le Pra du Clot	00:12	00:24	10:40	11:49	20	10			
4,7	39,2	Pont de Gérendoine	00:11	00:17	10:51	12:07	25	16			
3,6	42,8	Entrée Puy SaintVincent 1400	00:13	00:27	11:05	12:34	16	8			
2,2	45,0	Puy-Saint-Vincent 1400	00:07	00:13	11:12	12:47	18	10			
Puy-Saint-Vincent - Vars Etape 2 Tous Vélos											
Distance	Distance totale	Lieu	Temps premier	Temps dernier	Horaire premier	Horaire dernier	Vitesse moyenne estimée 1er	Vitesse moyenne estimée du dernier			
	0,0	Puy-Saint-Vincent 1400			08:30	08:30					
4,6	4,6	Pont D4 Les Vignaux	00:09	00:13	08:39	08:43	30	20			
2,5	7,1	La Bâtie des Vignaux	00:06	00:07	08:45	08:51	25	20			
1,9	9,0	L'Argentière la Bessée	00:03	00:04	08:49	08:55	30	25			
7,3	16,3	La Roche de Rame	00:21	00:29	09:10	09:25	20	15			
5,7	22,0	Aérodrome Saint Crépin	00:17	00:34	09:28	09:59	20	10	Ravitaillement 1 / Assistance autorisée	Point Chrono	
4,8	26,8	La Mure	00:18	00:36	09:46	10:35	16	8			
9,2	36,0	Guillestre	00:30	00:55	10:16	11:30	18	10			
3,4	39,4	La Place	00:11	00:25	10:28	11:55	18	8	Ravitaillement 2	Point Chrono	
8,2	47,6	Station Risoul	00:41	01:22	11:09	13:17	12	6			
11,7	59,3	Vars Sainte Marie	00:39	01:10	11:48	14:28	18	10			
Vars - Vars Etape 3 Tous Vélos											
Distance	Distance totale	Lieu	Temps premier	Temps dernier	Horaire premier	Horaire dernier	Vitesse moyenne estimée 1er	Vitesse moyenne estimée du dernier			
	0,0	Vars Sainte Marie			08:00	08:00					
3,5	3,5	Vars Les Claux	00:13	00:21	08:13	08:21	16	10			
3,7	7,2	Lac de Chabrière	00:15	00:37	08:28	08:58	14	6			
4,5	11,7	Col de Valbelle	00:19	00:45	08:48	09:43	14	6			
5,6	17,3	Risoul	00:18	00:33	09:06	10:16	18	10			
2,7	20,0	Cabane de Razis	00:09	00:16	09:15	10:32	18	10			
7,7	27,7	Station épuration Vars	00:18	00:28	09:34	11:01	25	16			
0,8	28,5	Vars Saint Marcellin	00:02	00:04	09:36	11:06	20	10			
2,5	31,0	Vars Sainte Catherine	00:08	00:18	09:45	11:25	18	8	Ravitaillement 1 / Assistance autorisée	Point Chrono	
6,2	37,2	Le Serre	00:23	01:02	10:08	12:27	16	6			
4,8	42,0	Vars Sainte Catherine	00:16	00:28	10:24	12:56	18	10			
2,2	44,2	Vars Saint Marie	00:04	00:06	10:28	13:02	30	20			
Vars - Embrun Etape 4 Tous Vélos											
Distance	Distance totale	Lieu	Temps premier	Temps dernier	Horaire premier	Horaire dernier	Vitesse moyenne estimée 1er	Vitesse moyenne estimée du dernier			
	0,0	Vars			08:30	08:30					
10,5	10,5	Risoul station	00:42	01:45	09:12	10:15	15	6			
6,4	16,9	Col de Valbelle	00:32	01:04	09:44	11:19	12	6			
9,7	26,6	Col de la Coche	00:23	00:48	10:07	12:07	25	12	Ravitaillement 1		
7,9	34,5	Les Bleincs	00:23	00:47	10:30	12:54	20	10			
3,2	37,7	Les Vabres	00:09	00:19	10:40	13:14	20	10			
3,3	41,0	Saint Sauveur	00:07	00:14	10:48	13:28	25	14			
3,0	44,0	Les Salettes	00:06	00:12	10:54	13:40	30	15			
7,7	51,7	Plan d'eau Embrun	00:15	00:30	11:09	14:11	30	15			

Embrun - Embrun étape 5 Tous Vélos											
Distance	Distance totale	Lieu	Temps premier	Temps dernier	Horaire premier	Horaire dernier	Vitesse moyenne estimée 1er	Vitesse moyenne estimée du dernier			
	0,0	Plan d'eau Embrun			08:00	08:00					
3,5	3,5	Cros Camping Manu	00:10	00:21	08:10	08:21	20	10			
5,5	9,0	Les Chabriers	00:23	00:55	08:34	09:16	14	6			
3,6	12,6	Les Plates	00:10	00:36	08:44	09:52	20	6	Ravitaillement 1 / Assistance autorisée	Point Chrono	
5,3	17,9	La Grande Cabane	00:22	00:31	09:07	10:23	14	10			
3,6	21,5	La Montagne	00:10	00:21	09:18	10:45	20	10			
3,4	24,9	Grande Rocade point 1526	00:08	00:12	09:26	10:58	25	16	Ravitaillement 2 / Assistance autorisée	Point Chrono	Secours
5,1	30,0	L'osselin	00:12	00:20	09:38	11:18	25	15			
5,0	35,0	Crots	00:10	00:20	09:48	11:38	30	15			
5,5	40,5	Plan d'eau Embrun	00:11	00:22	09:59	12:00	30	15			