

TOUR DES ALPES-MARITIMES ET DU VAR 2020 / ÉTAPE N° 1 : LE CANNET - GRASSE											
Kilomètres			ITINÉRAIRE 186.8 kms			Horaires					
à parcourir	parcours	itinéraire				35km/h		38 km/h		41 km/h	
			LE CANNET - Salle de la Palestre - Avenur Pompidou			11:00:00		11:00:00		11:00:00	
			Défilé fictif sur 8,600 kms jusqu'au Km 0								
			100m prendre à droite chemin de l'Aubarède								
			800m D809 - Rond point 3ème à gauche direction A8								
			2,3 kms D809 - Entrée Le Cannet								
			2,7 kms D9 - Rond point, 3ème sortie en face - Serrer à gauche direction A8								
			De 4,4 à 7,4 kms D9 - Prendre PEGOMAS à tous les rond points								
			7,6 kms D9 - Prendre à gauche								
			7,8 kms D9 - Entrée PÉGOMAS								
			8,6 kms D9 - Rond point, 1ère à droite direction Pégomas								
186,8	0,0	D9	Au niveau de l'arrêt de bus - DÉPART RÉEL			11:15:00 AM		11:15:00 AM		11:15:00 AM	
185,8	1	D9	Entrée MOULIN-VIEUX (giratoire dangereux)	5	1		,1		7,2		
185,2	1,6	D9	Rond point - 1ère à droite direction Grasse	0	61		,80		,4		
184,8	2	D609	Tout droit direction Grasse	0	41		,80		,3		
182,3	4,5	D609	Entrée SAINT JACQUES	2	21		,3		9,3		
180,6	6,2	D609	Rond point tout droit	1	11		,2		9,2		
180,5	6,3	D2562	Rond point 4ème à droite - Direction Peymeinade	0	11		,90		9,0		
178,3	8,5	D2562	Rond point 2ème à droite - Direction Draguignan - Entrée PEYMEINADE	2	21		,3		8,3		
175	11,8	D2562	Entrée VAL DE TIGNET	3	31		,5		9,4		
173,5	13,3	D2562	Direction Draguignan (Descente sinueuse sur 2,5 kms)	1	11		,2		11,3		
170,6	16,2	D562	DÉPARTEMENT DU VAR	2	21		,4		4,3		
168,6	18,2	D94	Prendre à gauche direction Tanneron	2	21		9,3		15,4		
164,2	22,6	D94	2 ponts consécutifs étroits - Passage sur 1 file Début GPM TANNERON (Montée Marjorie + Tanneron)	4	41		,6		6,2		
161,5	25,3	D38	Tout droit direction Lac de Saint Cassien - Descente Marjorie sinueuse et dangereuse	2	21		,4		7,4		
160,5	26,3	D38	Passage sur 1 file sur les 2 ponts étroits	1	11		,1		7,2		
160,4	26,4	D38	Montée des Marjories (GPM TANNERON)	0	11		9,0		9,0		
157,9	28,9	D38	GPM TANNERON	2	21		,3		9,3		
157,8	29	D38	Descente dangereuse et sinueuse sur 5kms	0	11		0,00		0,00		
153,1	33,7	D37	Prendre à droite direction Fayence	4	41		,7		2,4		
149,8	37	D37	Rond point 2ème à droite - Direction Montauroux	3	31		,5		9,4		
148,9	37,9	D37	Montée de MONTAUROUX	0	91		,91		9,1		
147,2	39,6	D37	Entrée de MONTAUROUX	1	11		,2		9,2		
146,6	40,2	D37	Prendre à droite - Pied du mur de Montauroux	0	61		0,00		0,00		
143,6	43,2	D56	Entrée CALLIAN	3	31		4,4		3,2		
143,4	43,4	D56	Passage étroit centre ville - Descente étroite et dangereuse (2,5 kms)	0	21		,90		9,0		
140,9	45,9	D256	Rond point 1ère à droite - Direction Fayence	2	21		,3		9,3		
140	46,8	D19	A droite direction Fayence	0	91		,91		9,1		
137,4	49,4	Ch. Cal	A droite chemin du Terme - Mur de Fayence	2	21		,4		8,4		
136,8	50	Ch. Cal	Chemin des Termes - Entrée FAYENCE	0	61		0,00		0,00		
136,3	50,5	Ch. Cal	A gauche direction centre ville	0	51		,30		8,3		
135,8	51	D19	Descente dangereuse sur 2kms	0	51		,30		8,3		
134,4	52,4	D19	1ère à droite direction Seillans	1	11		,2		2,0		
130,7	56,1	D19	Entrée SEILLANS	3	31		,5		4,2		
130	56,8	D53	A gauche direction Saint Paul en Forêt	0	71		,91		9,0		
129,9	56,9	D53	SPRINT MOÏSE PUGINIER	0	11		0,00		0,00		
124,2	62,6	D19	Entrée BROVÈS EN SEILLANS	5	51		,8		0,2		
123,8	63	D562	À gauche - Direction Saint Paul en Forêt	0	41		,90		9,0		
123,2	63,6	D55	Prendre à droite	0	61		0,00		0,00		
119	67,8	D55	Entrée SAINT PAUL EN FORÊT	4	41		,6		8,0		
118,6	68,2	Ch. Cal	À gauche - Mur de la Verrerie	0	41		0,00		0,00		
118,4	68,4	D55	A gauche centre village	0	21		0,00		0,00		
118,3	68,5	D4	A droite direction Bagnols en Forêt	0	11		,90		9,0		
116,8	70	D56	A gauche direction Callian	1	11		,2		11,3		
112,8	74	D56	GOLF DES TERRES BLANCHES	4	41		8,6		11,4		
108,6	78,2	D56	RAVITAILLEMENT - Rond point 2ème à droite direction Callian	4	41		,6		8,0		
105,9	80,9	D56	Entrée CALLIAN	2	21		,4		7,4		
102,2	84,6	D37	A gauche Route de Mons	3	31		,95		9,2		
97,9	88,9	D96	A droite direction Saint Cézaire - Descente étroite et sinueuse	4	41		0,06		0,06		
97,7	89,1	D656 - D105	DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES	0	21		,90		9,0		
92,7	94,1	D5	A gauche direction Saint Vallier de Thiey	5	51		3,7		3,0		
87,5	99,3	D5	GPM - Sommet du col de Lecque	5	51		,8		6,2		
84,5	102,3	D5	Entrée SAINT VALLIER DE THIEY	3	31		4,4		3,2		
83,2	103,6	D6085	A droite direction Grasse	1	11		,2		4,4		
82,3	104,5	D4	A droite direction Cabris	0	91		0,01		0,01		
75,3	111,5	D4	Entrée CABRIS	7	71		3,1		4,0		
74,9	111,9	D4	Rond point à gauche direction GRASSE	0	41		0,00		0,00		
73,8	113	D11	3ème sortie à gauche direction Route des 3 ponts	1	11		,91		9,1		
68,7	118,1	D6085	Avenue Honoré Lions - Direction Dignes	5	51		,98		9,2		
68,2	118,6	D6085	SPRINT - 1er Passage sur la ligne d'arrivée	0	51		,30		8,3		
68,1	118,7	D111	A droite Ttes directions (descente sinueuse et dangereuse)	0	11		0,00		0,00		
65,4	121,4	D2085	A gauche direction Magagnosc - Avenue Victoria	2	21		,4		7,4		
63	123,8	D2085	Entrée MAGAGNOSC	2	21		,93		9,3		
60,8	126	D2085	Entrée PRÉ DU LAC	2	21		,3		8,3		
60,6	126,2	D2085	2ème à droite - Route de Nice	0	21		0,00		0,00		
60,3	126,5	D2085	2ème à droite - Route de Nice	0	31		,90		9,0		
58,5	128,3	D2085	Entrée LE ROURET	1	11		0,02		0,02		
58,1	128,7	D2085	Rond point tout droit direction La Colle sur Loup	0	41		,90		9,0		
56,1	130,7	D7	A gauche direction La Colle sur Loup	2	21		9,3		15,4		
54,8	132	D7	Entrée ROQUEFORT LES PINS	1	11		0,02		0,02		
50,6	136,2	D6	Tout droit direction La Colle sur Loup	4	41		,96		9,0		
48,9	137,9	D107	Rond point 3ème sotie à droite direction Saint Paul	1	11		0,02		0,02		

[illegible]