

Etape du Tour 2017

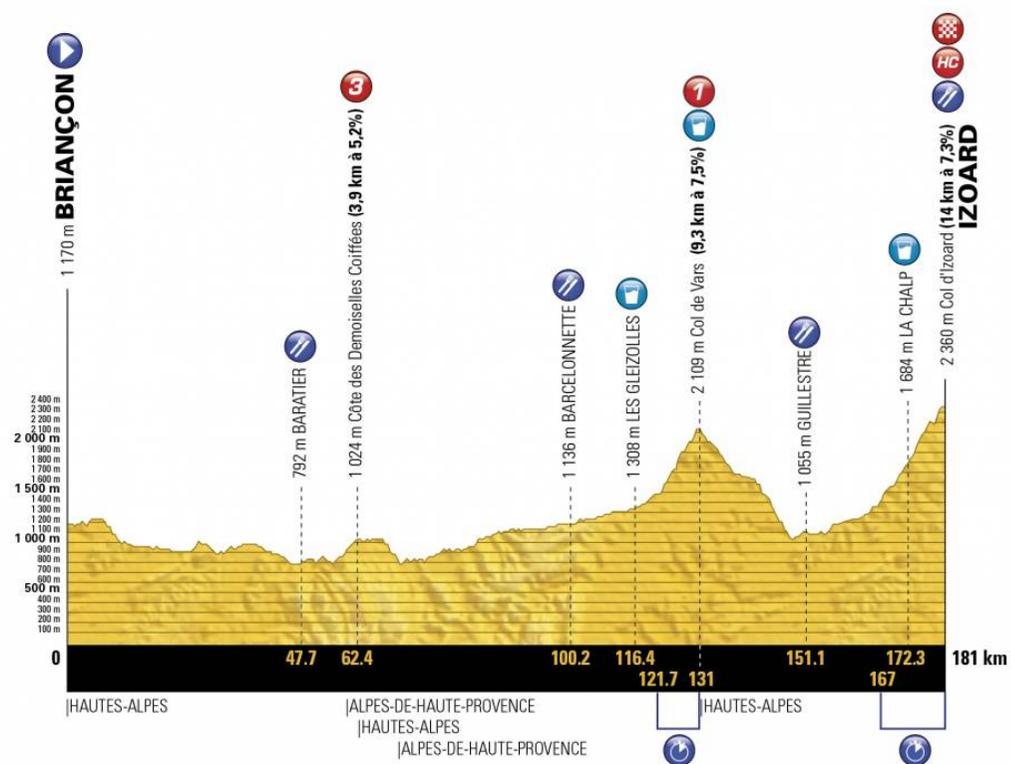
Briançon – Col d'Izoard

16 juillet 2017

Le parcours



Le Profil



LÉGENDE - THE KEY

- Départ / Start
- Arrivée sportive / Finish line
- Col / Level pass
- Col / Level pass
- Col hors catégorie / Highest level pass
- Challenge meilleur grimpeur / King of Mountain challenge
- Ravitaillement liquide / Drinking zone
- Ravitaillement complet / Feeding zone

Les Sas de départ



Briançon > Col d'Izoard
Dimanche 16 juillet 2017



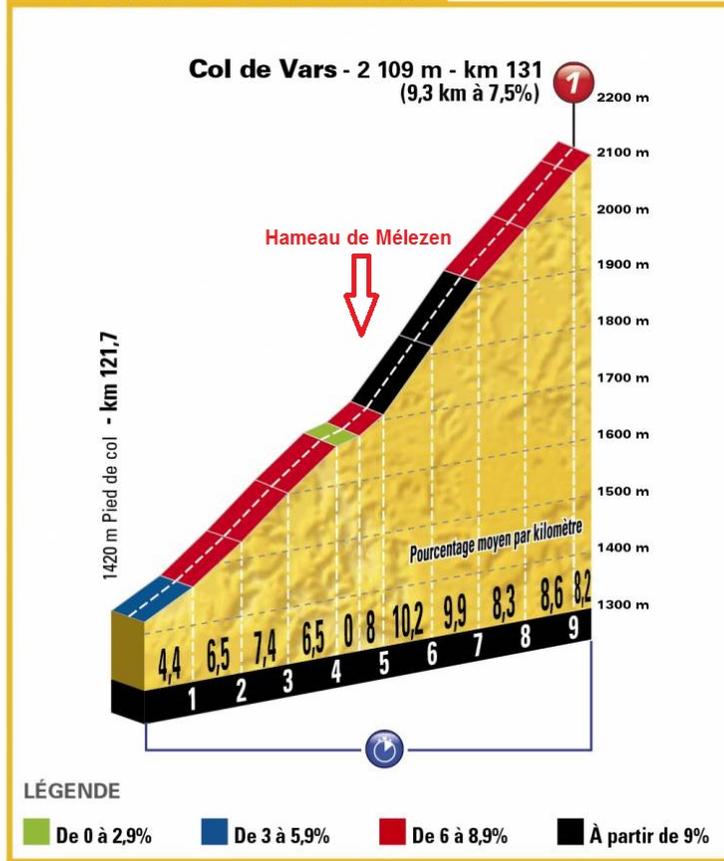
SAS DEPART

SAS Départ - Starting area	Numéros Numbers	Horaire Ouverture SAS	Entrée SAS : horaires conseillés Starting area : Time recommended to enter	SAS fermés à : Starting area close at :	Horaire de départ - scheduled departure
0	1 > 999	6:00	6:00 - 6:30	6:45	7:00:00
1	1 000 > 1 999	6:00			7:07:30
2	2 000 > 2 999	6:00	6:15 - 6:45	7:00	7:15:00
3	3 000 > 3 999	6:00			7:22:30
4	4 000 > 4 999	6:00	6:30 - 7:00	7:15	7:30:00
5	5 000 > 5 999	6:00			7:37:30
6	6 000 > 6 999	6:00	6:45 - 7:15	7:30	7:45:00
7	7 000 > 7 999	6:00			7:52:30
8	8 000 > 8 999	6:00	7:00 - 7:30	7:45	8:00:00
9	9 000 > 9 999	6:00			8:07:30
10	10 000 > 10 999	6:00	7:15 - 7:45	8:00	8:15:00
11	11 000 > 11 999	6:00			8:22:30
12	12 000 > 12 999	6:00	7:30 - 8:00	8:15	8:30:00
13	13 000 > 13 999	6:00			8:37:30
14	14 000 > 14999	6:00	7:45 - 8:15	8:30	8:45:00
15	15 000 > 15999	6:00			8:52:30

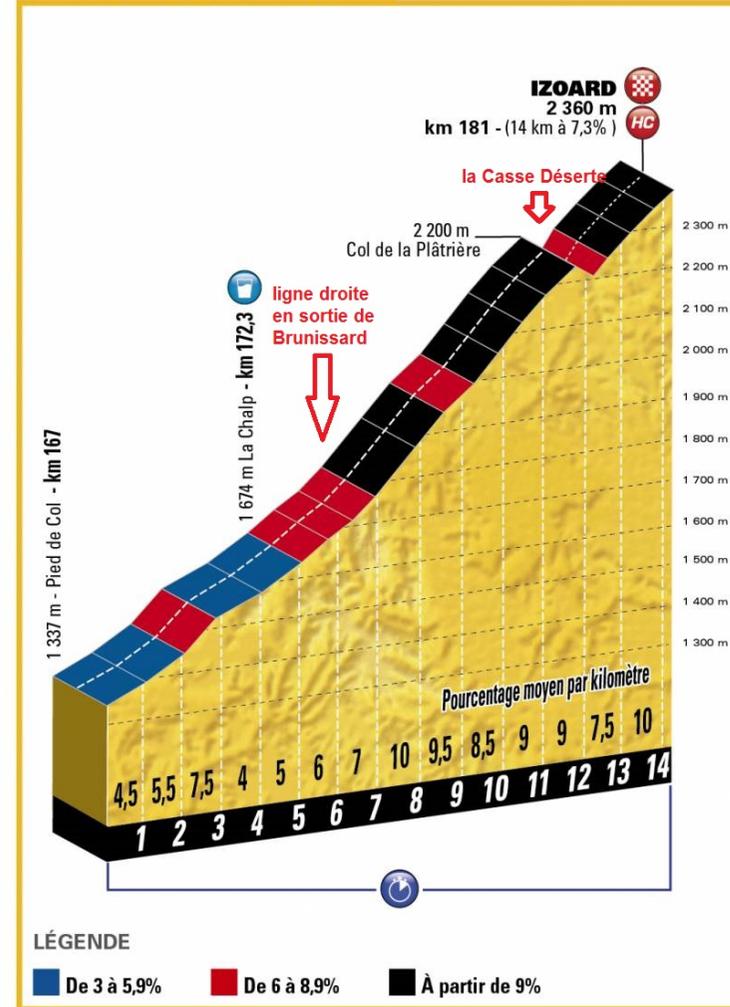
Etape du Tour

Les Cols

PROFIL PARTICULIER : COL DE VARS

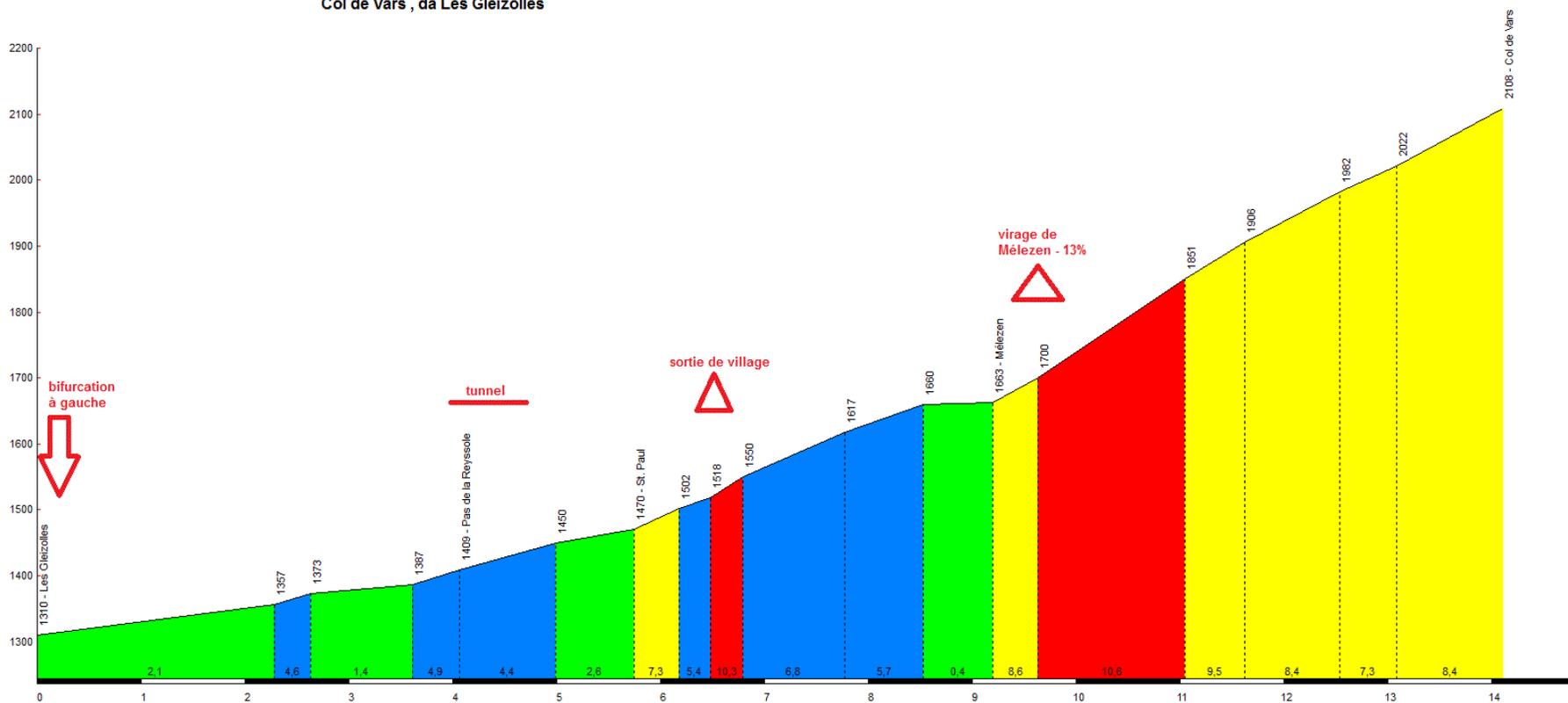


PROFIL PARTICULIER : IZOARD

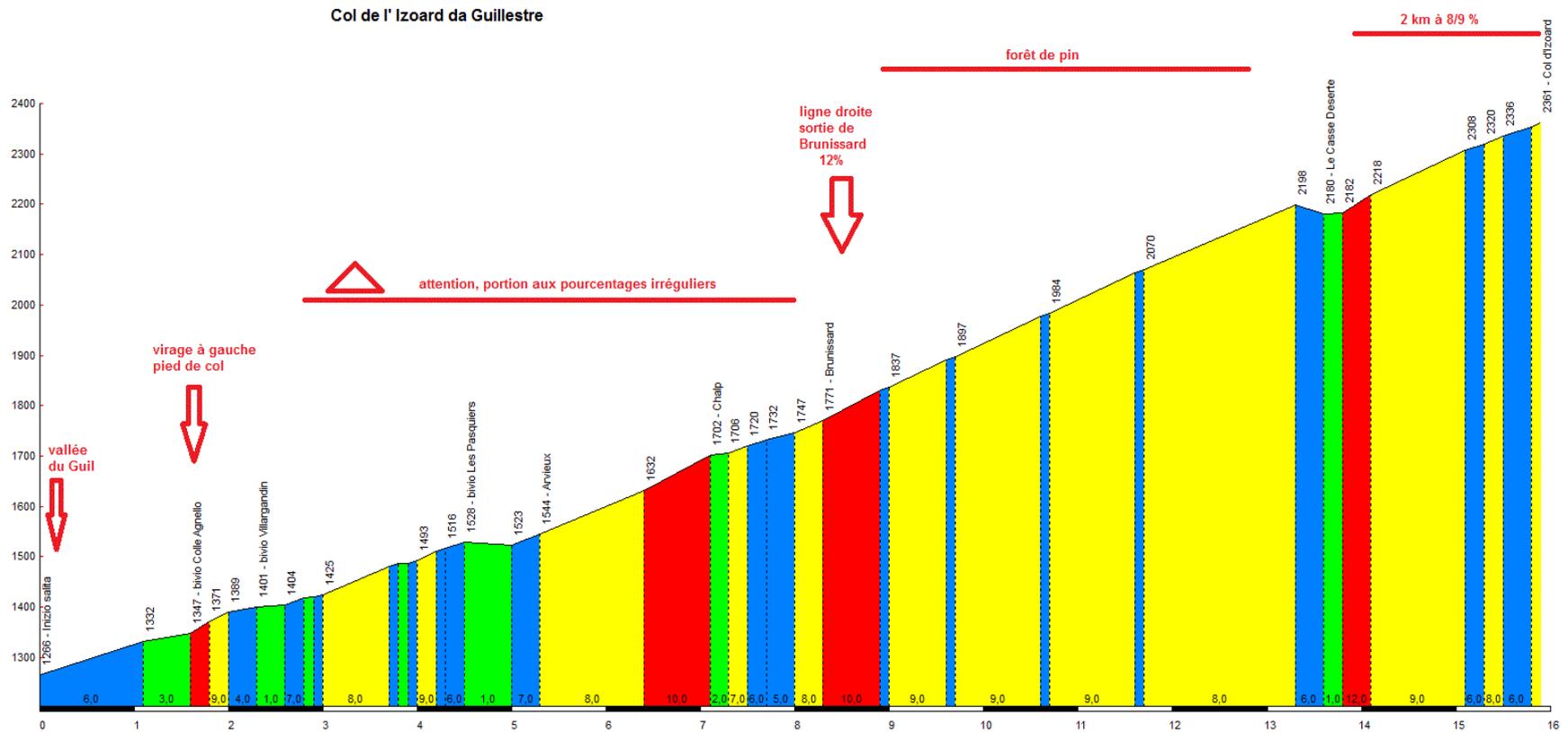


Col de Vars

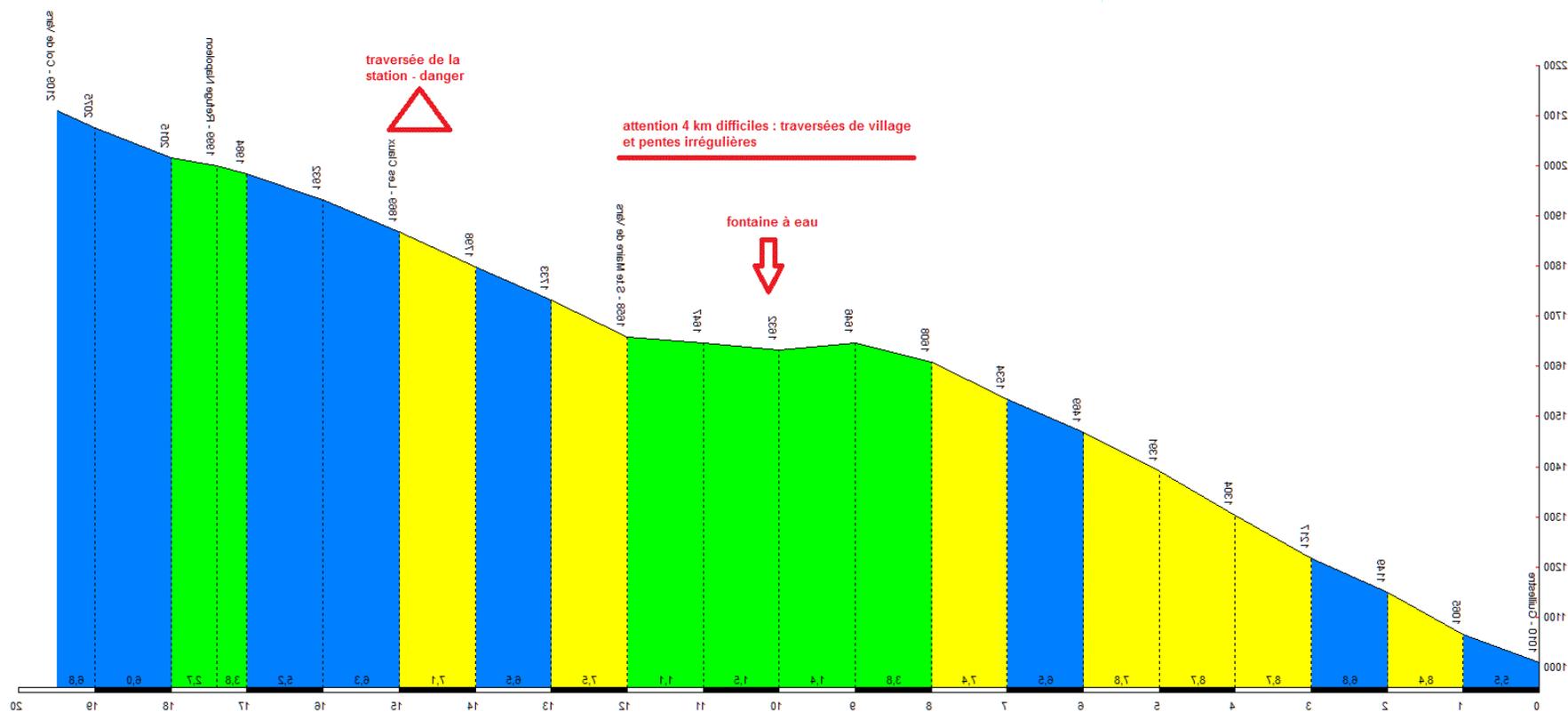
Col de Vars , da Les Gleizolles



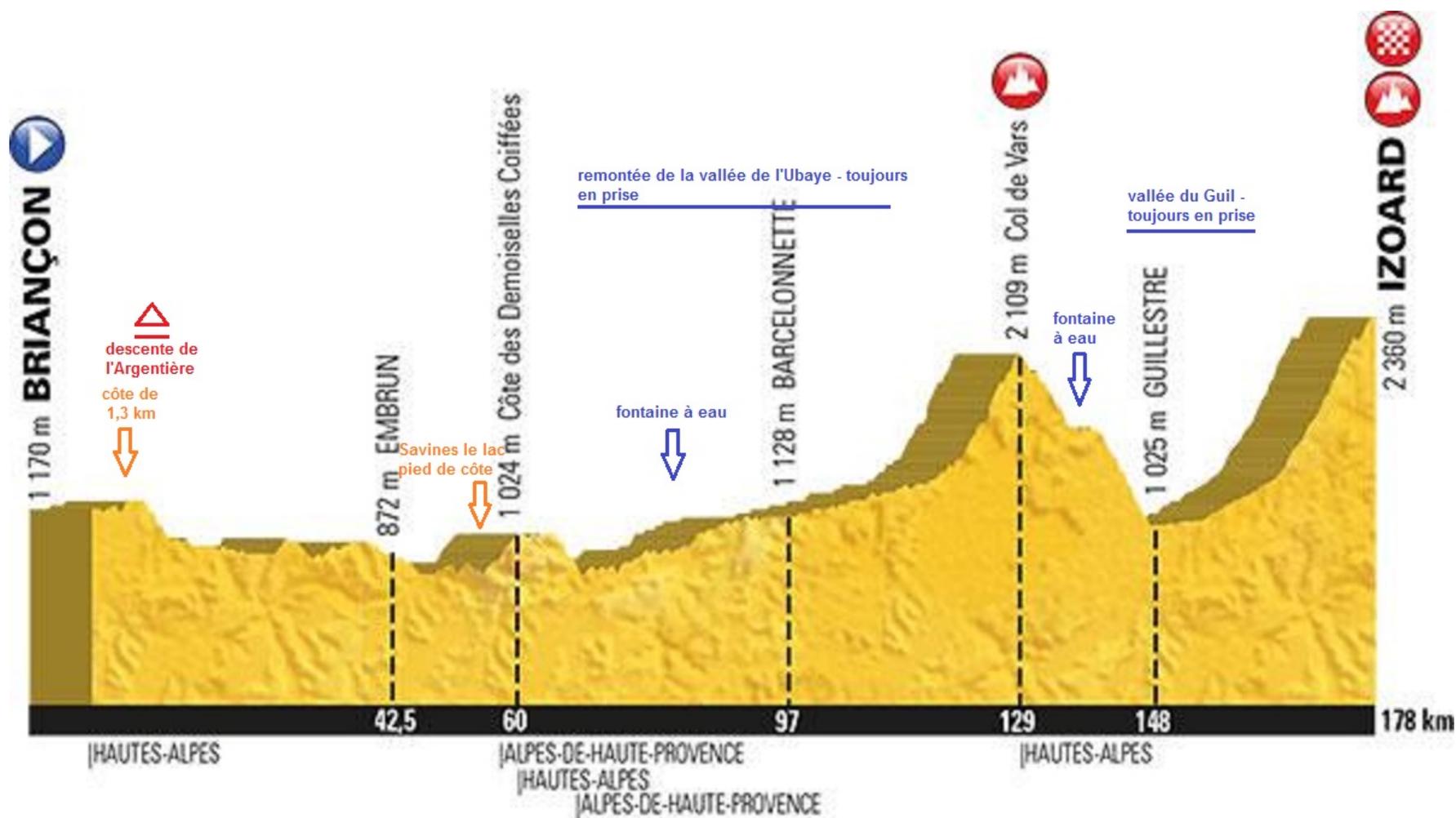
Col d'Izoard



Descente du col de Vars



Le reste du parcours



Le parcours – l'avis du coach

Du km 0 au km 52,5 :

- profil descendant sur de longues lignes droite (N94)
- attention à la descente de l'Argentière (km10) : 2,5 km à 8% avec 1 virage difficile
- on passe de 1300 m au départ à environ 650 m à Savines le Lac où on tourne à gauche en laissant le magnifique pont de Savines en face.
- dans les petites remontées, on hésite pas à remonter les dents

Le parcours – l'avis du coach

Du km 52,5 au km 76,5

(rives du Lac de Serre Poncon)

- Après avoir tourner à gauche dans Savines, on attaque une portion difficile avec une côte de 8 km jusqu'à Le Sauze du Lac
- Descente très technique sur 3/4 kilomètres très technique mais superbe vers le lac
- Routes plus étroites
- 1 tunnel mal éclairé
- Remontée jusqu'à la route de la vallée de l'Ubaye

Lac de Serre Ponçon



vue depuis les Demoiselles Coiffées - le pont de Savines le Lac

Le parcours – l'avis du coach

Du km 76,5 au km 115 :

- longue remontée de la vallée de l'Ubaye
- une partie épuisante, toujours en montée
- s'économiser, tourner les jambes et ne pas se mettre dans le rouge
- traversées de Le Lauze Ubaye, Barcelonnette, Jausiers, la Condamine...
- peu après le Lauzet, une fontaine sur la droite qui peut s'avérer bien utile

Le parcours – l'avis du coach

Du km 115 au km 130 :

- la montée du Col de Vars
- faux plat montant qui continue jusqu'au tunnel puis St Paul
- 1^{ère} rampe dure dans St Paul et juste après
- 1 replat
- partie très exigeante après Mélezen (4,9 km à 9,1 %) : on est dans le vif du sujet

Le parcours – l'avis du coach

Du km 130 au km 148 :

- la descente du Col de Vars
- 3 parties distinctes : 7 km de descente, 4 km plus plats, 7 km de descente
- attention à la traversée de Vars – Les Claux
- alternance de montées et descente vers Ste Marie et Marcellin : **danger** ! Certaines portions étroites
- 1 fontaine à eau sur la droite
- bien profiter des descentes pour prendre de l'élan pour les remontées : pédaler en descente et remonter les dents dès le pied
- fin de la descente technique vers Guillestre (jusqu'au rond-point)

Le parcours – l'avis du coach

Du km 148 au km 165 :

- la vallée du Guil
- d'abord une alternance de petites routes avec virages et tunnels
- un faux-plat où il faut s'économiser
- attention au vent
- être dans un groupe sera une aide précieuse
- profiter du paysage !!

La vallée du Guil



Le parcours – l'avis du coach

Du km 165 à l'arrivée

- la montée commence avant la bifurcation du col Agnel (1300 m d'altitude)
- à partir du tournant à gauche, 4/5 km irréguliers, profiter des pentes modestes pour s'alimenter et tourner les jambes
- on alterne du 10 et du 4/5%
- après Brunissard, on est dans le dur ! Attention pour certains il restera 1h d'effort !
- bien prendre l'extérieur des virages pour une pente plus modeste
- profiter de la Casse Déserte pour tourner les jambes
- attention aux 2 derniers km qui font mal
- Bravo ! Vous êtes arrivé(e) ! – Prudence à la redescente -

Le Col d'Izoard

la Casse Déserte



ETAPE DU TOUR

Enjoy the ride

S'habiller

- S'il fait beau et chaud au minimum un coupe-vent ou chasuble pour la descente de Vars

Prévoir !

- Manchettes
- Maillot long ou imper pour les descentes
- Éventuellement gants longs
- Bonnet (si moins de 6 °C)
- Jambières et surchaussures
- Vérifier les prévisions climatiques

L'alimentation les jours précédents

- Maximiser ses stocks de glycogène

- Avoir un apport important en « sucres lents » ou glucides à index glycémique bas
- Boire régulièrement (l'eau est important pour les stocks de glycogène, le sucre stocké dans les muscles et le foie)
- Ne pas attendre le samedi : on commence à augmenter son apport glucidique dès le jeudi soir
- On peut consommer des maltodextrines sous forme liquide (1,5 à 2l par jour, régulièrement)
- Dernier repas : 3 heures avant ou Aliments de précompétition spécifiques

- Eviter les erreurs

- Ne pas attendre le samedi pour la « pasta party », avoir une alimentation modérée le samedi soir pour éviter de mal dormir et les problèmes gastriques
- Boire suffisamment
- Réduire l'entraînement les 3/4 jours précédents
- Ne pas introduire de nouveautés (produits énergétiques ou aliments)

L'alimentation le jour J

- S'hydrater régulièrement !!!
 - Dès le début de l'effort
 - Une gorgée toutes les 15/20 minutes s'il fait froid
 - Une gorgée toutes les 12 min max s'il fait chaud
 - Profiter des ravitos et points d'eau pour refaire le plein (ne pas se laisser surprendre)
 - Plûtôt des boissons d'efforts, de l'eau si prise de sucres solides en même temps (notamment au ravito)
- S'alimenter régulièrement !!!
 - Au bout de 30/45'
 - Prise solide régulière (pâtes de fruit, pâte d'amande, banane, cake aux fruits, quatre-quarts...)
 - Gel : prise exceptionnelle et avec de l'eau (éviter un pic d'insuline)



Massage Sportif

un massage spécifique au cycliste et à vos besoins

Vincent Martins

La veille de l'épreuve à la
Salle les Alpes

Contact :

06.66.39.40.88

Tiphaine Richard-Cochet

La veille de l'épreuve à
votre hébergement ou à son
cabinet à La Salle Les Alpes

Après l'épreuve à votre
hébergement

Contact :

06.95.01.83.35



ENJOY THE RIDE