SEPM TOP ventes

VÉLO MAGAZINE

POSTER EVENEPOEL + CARTE DU TOUR



Numéro 640
Juin 2025

M 01468 - 640S - F: 7,00 € - RD

GUIDE DU TOUR

Ambiance
C'EST LE NORD !

Tadej Pogacar
L'INCROYABLE PRINTEMPS

Montagne
LES POIS ONT 50 ANS



VÉLO MAGAZINE N° 640 | Juin 2025 | GUIDE DU TOUR

FRANCE MÉTROPOLITAINE - PUBLICATION DU GROUPE L'ÉQUIPE - ALL/AUT/BEL/ESP/GR/ITA/NL/PORT CONT. 8 € - DOM 13 € - GB 7 £ - SUI 11,20 FS - LUX 8,40 € - CAN 14,95 $C - PHOTO RUSSELLIS/CYCLING IMAGES

SHIMANO

COSTA BRAVA | GIRONA

SEA OTTER EUROPE

GARMIN

EURO *MOBILITY* FESTIVAL

EXPOSITION | CONFÉRENCE | DEMOBIKE | ÉVÉNEMENTS SPORTIFS | MOBILITÉ URBAINE



19-20-21 SEPT 2025

seaottereurope.com

Sea Otter Europe | @seaottereurope | @SeaOtterEurope

INSTITUTIONAL SPONSOR: Diputació de Girona · Ajuntament de Girona · esportcat · Generalitat de Catalunya

HOSTING DESTINATION: Costa Brava Pirineu de Girona, Diputació de Girona

TITLE SPONSOR: SHIMANO

PRESENTING SPONSOR: GARMIN

GOLD SPONSORS: Continental · DMT Cycling Since 1978 · GLE

OFFICIAL SPONSORS: ABUS · cetelem · EZUP · Finisher · TIFOSI · vera

OFFICIAL BIKE WASH SPONSOR: PRO RIDE

OFFICIAL MAPPING SPONSOR: wikiloc

ORGANIZING: OCISPORT Outdoor Experiences



Élise Comte

NAPPE VICHY

PAR GILLES COMTE.

En 1985, votre serviteur était bidasse dans une caserne de la Forêt-Noire, en Allemagne. On appelait d'une cabine pour joindre ses proches, mais la plupart du temps on n'appelait pas du tout. On réservait sa monnaie aux flippers et juke-box, histoire de s'échauffer un peu avant d'aller au bal, où des groupes locaux reprenaient les morceaux d'AC/DC et Scorpions. Les plus fortunés d'entre nous paradaient au volant d'une Peugeot 205 GTI, une version un peu moins vitaminée que celle qui avait permis à Ari Vatanen de remporter le Rallye Monte-Carlo. Les autres se contentaient de vieilles R5 essoufflées dont l'heure de gloire était passée. On portait des vestes en jean coupées, des Adidas hautes, et on enregistrait des cassettes (des slows de préférence, pour le cas où) que l'on glissait dans des autoradios aux ondes encombrées par les radios FM, apparues quatre ans plus tôt par la volonté de François Mitterrand, nouvellement élu à l'Élysée. Les premiers CD n'avaient pas encore eu la peau des disques vinyles, mais on voyait bien que la fin d'une époque approchait. Le numérique promettait un monde nouveau, mais on ne savait pas encore comment il pouvait le révolutionner. Une chose toutefois n'était pas près de changer, c'est qu'un Français ne gagne pas le Tour de France. On pouvait compter sur l'épreuve pour être un repère immuable, comme si nos étés devaient inlassablement se répéter à l'identique, avec la nappe vichy sur une table de camping, et le peloton qui passe. On ne connaissait pas la disette, dans les assiettes du pique-nique comme au palmarès de la course.

En 1985, Bernard Hinault gagnait son cinquième Tour de France. Ennuyé par un genou, il avait accepté l'intérim de Laurent Fignon en 1983 et 1984. Quand il avait ramené son premier maillot jaune à Paris, en 1978, le pays en pinçait encore pour Bernard Thévenet, l'homme qui avait vaincu Eddy Merckx en 1975 et renouvelé sa victoire deux années plus tard. Onze éditions, neuf succès. Pour quelle raison la tendance devrait-elle s'inverser ? Quarante ans ont passé. On ne va plus à l'armée (depuis 1997), on garde nos smartphones en main, les 205 GTI sont des voitures de collection sous bâche, et les CD, tellement avant-gardistes à leur arrivée, ont des airs aussi désuets que les vinyles. Le sport lui-même est comme un disque à sillons qui se retrouve un beau jour à proposer de la musique en streaming sur une plateforme numérique. Il incarne un monde en accéléré, toujours plus sophistiqué, à jamais universalisé. Le Tour de France, événement planétaire et multiculturel, n'échappe pas à la règle. On n'avait pas vu le monde bouger alors qu'il se transformait sous nos yeux. Hier, Bernard Hinault gagnait le Tour de France. C'était il y a quarante ans.

Pour vous abonner, rendez-vous sur WWW.VELOMAGAZINE.FR/ABONNEMENT

VÉLO SPRINT 2000 MAGAZINE
Direction, administration, rédaction, ventes
40-42, quai du Point-du-Jour,
CS 90302
92100 Boulogne-Billancourt Cedex
Tél : 01 40 93 20 20
velo@lequipe.fr

L'ÉQUIPE,
Société par Actions Simplifiée
Siège social
40-42, quai du Point-du-Jour,
92100 Boulogne-Billancourt

Principal associé
Les Éditions P. Amaury

Directeur général, directeur de la publication
Rolf Heinz

Directeur de la rédaction
Matthias Gurtler

Rédacteur en chef
Gilles Comte

Rédaction
Nicolas Perthuis

Avec la collaboration de
Julien Chesnais
Mathieu Costagutta
Sébastien Jacquet
Charline Martin-Méfort
Pierre Périllat
Lionel Poussery,
Jean-François Quénet
Robin Wattraint

Responsables d'édition
Laurent Crocis, Olivia Blondy

Direction artistique
Yann Le Duc, Pierre Wendel

Responsables iconographie
Antony Ducourneau, Virginie Hadri

Assistante
Séverine Janet

Directeur prépresse et fabrication
Bruno Jeanjean,
Cyril Ogez

Directeur de la communication
Yannick Lemaire

Publicité
Amaury Media,
40-42, quai du Point-du-Jour,
92100 Boulogne-Billancourt
Tél : 01 40 93 20 20

Présidente
Aurore Amaury

Directeur général
Kévin Benharrats

Directeur de la publicité
Maxime Sfaxi

Exécution
Nadia Lanak, Ghislaine Davoust

Abonnement (1 an)
10 n^{os} normaux + 1 n° spécial
France métropolitaine : 59 €

Étranger : nous consulter
Tél : 01 76 49 34 34

Service abonnements
45, avenue du Général Leclerc
60643 Chantilly Cedex
abo@velomagazine.fr

Commission paritaire
Numéro 0525 K 86522

Impression
Rotofrance, 25, rue de la Maison-Rouge, 77185 Lognes

Origine du papier
Italie

Eutrophisation
Ptot 0,018kg/tonne de papier

Photocomposition et photogravure
SAS L'Équipe

ACPM LE TRI FACILE BAC DE TRI PEFC 10-31-1557 Certifié PEFC / pefc-france.org

SOMMAIRE

AU SPRINT

8
ZOOM

10
ÉCHOS

14
INTERVIEW DÉCALÉE

16
PORTRAIT MYSTÈRE

18
PARCOURS FÉTICHE

SPÉCIAL TOUR DE FRANCE

20 À LA UNE
OÙ S'ARRÊTERA POGI ?
Vainqueur du Tour des Flandres et de Liège-Bastogne-Liège, le champion du monde Tadej Pogacar est sur les mêmes bases de 2024 qui représente l'année la plus prolifique dans l'histoire du cyclisme. À 26 ans, le Slovène occupe d'ores et déjà une place à part dans notre sport.

32 DÉCRYPTAGE
JONATHAN MILAN, GÉANT VERT
Monstre de puissance, l'Italien de 24 ans débarque sur le Tour avec l'envergure d'un Maillot Vert.

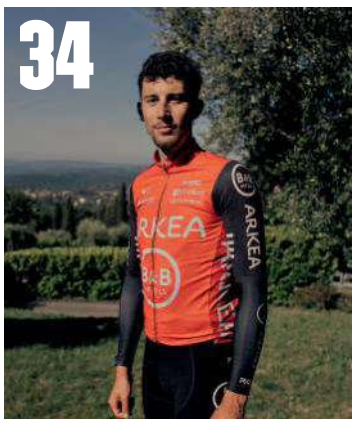
34 ENTRETIEN
VAUQUELIN : « CE SERA UNE LESSIVEUSE D'ÉMOTIONS »
Le Français, vainqueur d'étape l'an dernier, s'apprête à retrouver l'effervescence de la Grande Boucle.

44 ON A ROULÉ AVEC...
VALENTIN PARET-PEINTRE

52 ENQUÊTE
CHAUD DEVANT !
La chaleur est devenue un mode de préparation à part entière.

58 ANNIVERSAIRE
LE MAILLOT À POIS A 50 ANS







Étienne garnier/L'Équipe - Claire Gaby/L'Équipe - Illustration Félix Decombat/L'Équipe

72 RÉCIT
LUCHO HERRERA, LES POIS DU SOUPÇON
L'ex-coureur colombien est accusé d'avoir commandité l'assassinat de quatre personnes en 2002.

79 LE GUIDE DES ÉTAPES
Cartes, profils, horaires, gars du coin : tout pour suivre le Tour 2025.

136 REPORTAGE
C'EST LE NORD
À l'occasion des 4 Jours de Dunkerque, « Vélo Magazine » est allé humer l'ambiance dans les Hauts-de-France.

147 LE GUIDE DES ÉTAPES
DU TOUR DE FRANCE FEMMES
Profils, horaires et analyse des 9 étapes par Audrey Cordon-Ragot.

PELOTON

158 ACTU DU MOIS

166 PETIT PELOTON

TENDANCES

170 SHOPPING
TOUR SPIRIT
Comme dans le peloton de juillet, place à la diversité, de l'objet connecté à l'affiche aux couleurs du Ventoux.

174 LE VÉLO DU MOIS
VAN RYSEL RCR-F PRO
Le Tour de France s'élance de Lille, fief de Van Rysel (en flamand « de Lille »). L'occasion de tester ce modèle qui conjugue rigidité et aérodynamisme.

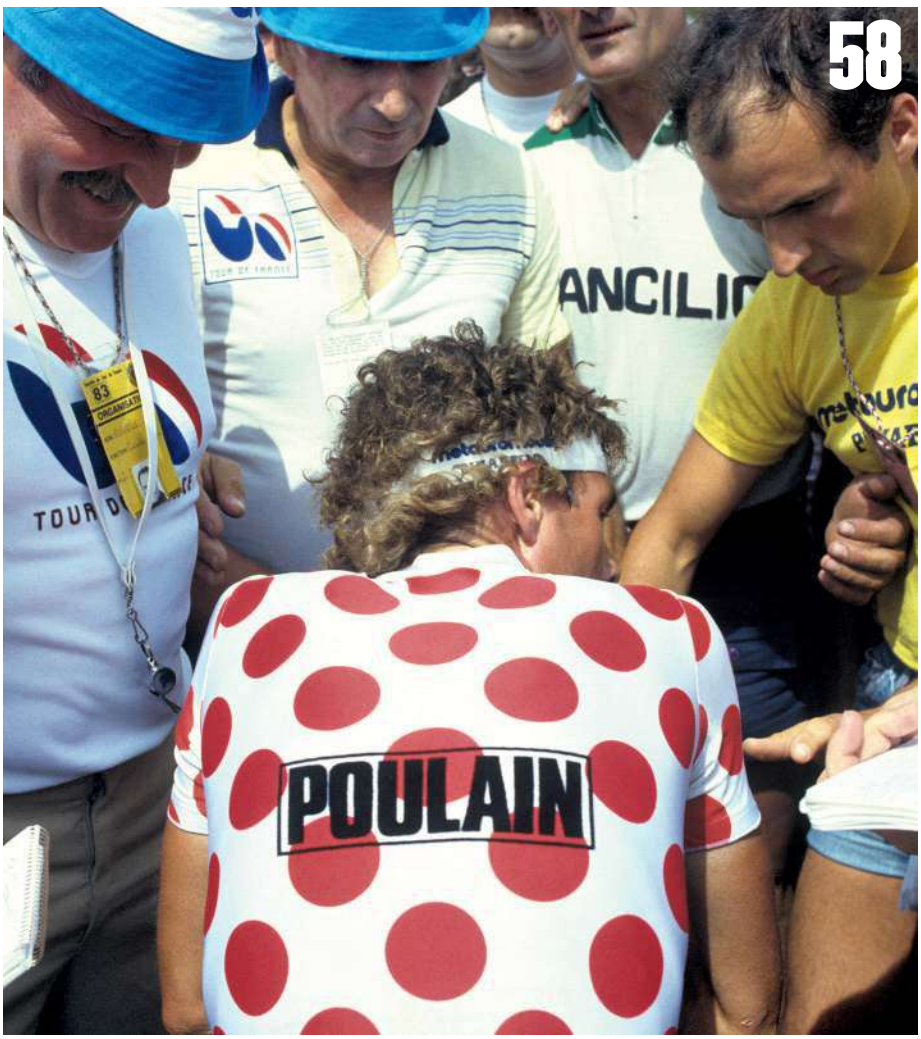
ÉCHAPPÉE

178 ÉVASION
CH'TI TOUR
Lille et son arrière-pays minier offrent un voyage à travers le passé industriel, profondément ancré dans la région.

184 CULTE
L'ÉNIGME DE BONSECOURS
Le 8 juillet, le Tour grimpera la côte de Bonsecours, en Normandie, entrée dans la légende grâce à Jean Robic.

190 LE GRAND PORTRAIT
PIERRE LATOUR, EN PENTE DOUCE

Abonnez-vous à Vélo Magazine.
WWW.VELOMAGAZINE.FR/ABONNEMENT







L'Équipe - William Dupuy/L'Équipe - Léo Aupetit/L'Équipe

L'EXCELLENCE COMMENCE AVEC GARMIN



GARMIN®

QUAND CHAQUE SECONDE COMPTE,
SEUL LES MEILLEURS Y ARRIVERONT. C'EST POURQUOI
LES PLUS PRESTIGIEUSES ÉQUIPES PROS ONT CHOISI
GARMIN DANS LEUR QUÊTE DE PERFORMANCE.

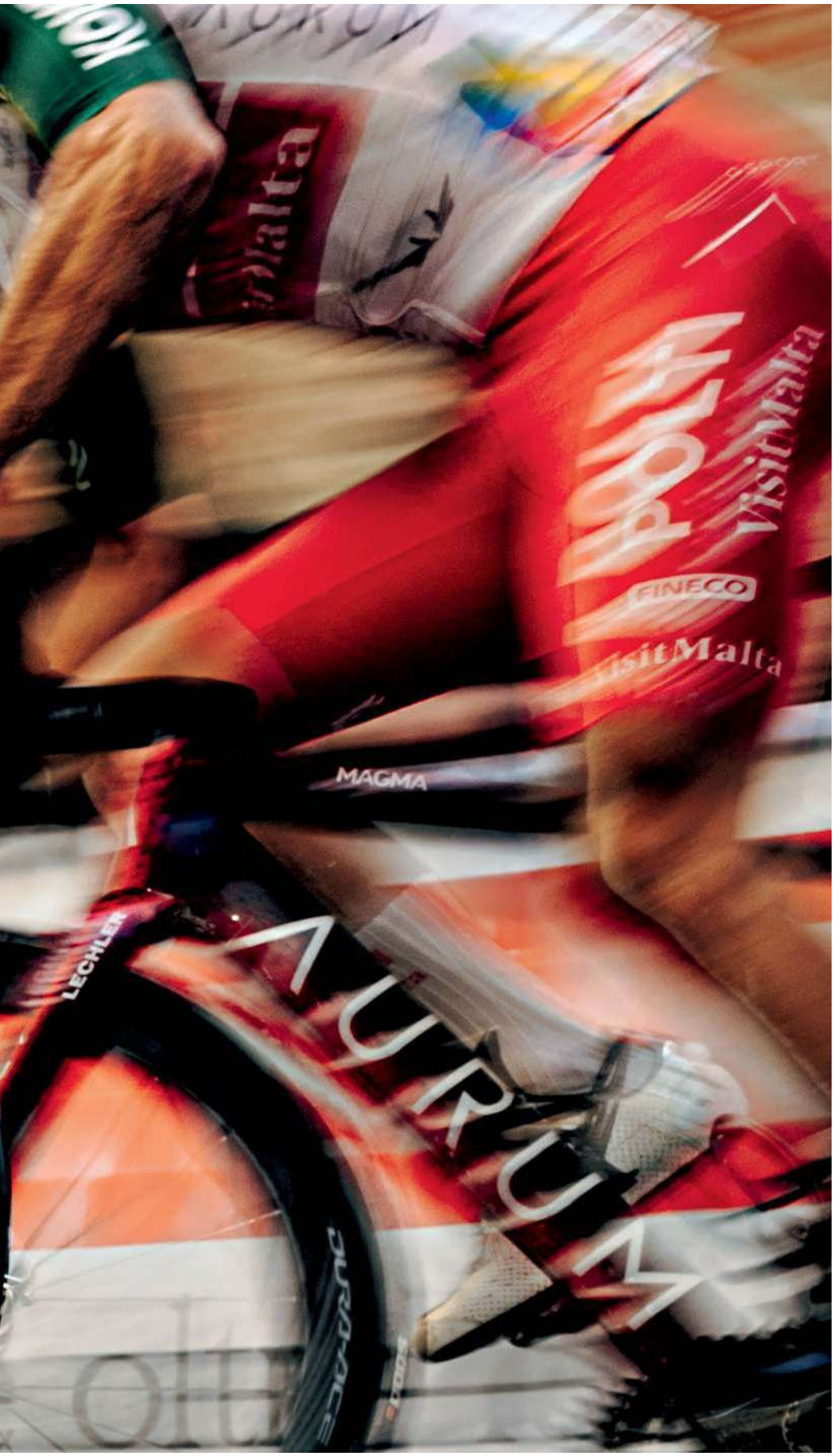


FORERUNNER® 965 | EDGE® 1050 | VARIA™ RCT715

Forerunner 965 - DAS : Tronc 0,86 W/kg / Membre 0,25 W/kg | Edge 1050 - DAS : Tronc 2 W/kg / Membre 4 W/kg

© 2025 Garmin Ltd. ou ses filiales


47
vittoria
CAMPAGNOLO
SPECIALIZED
RS



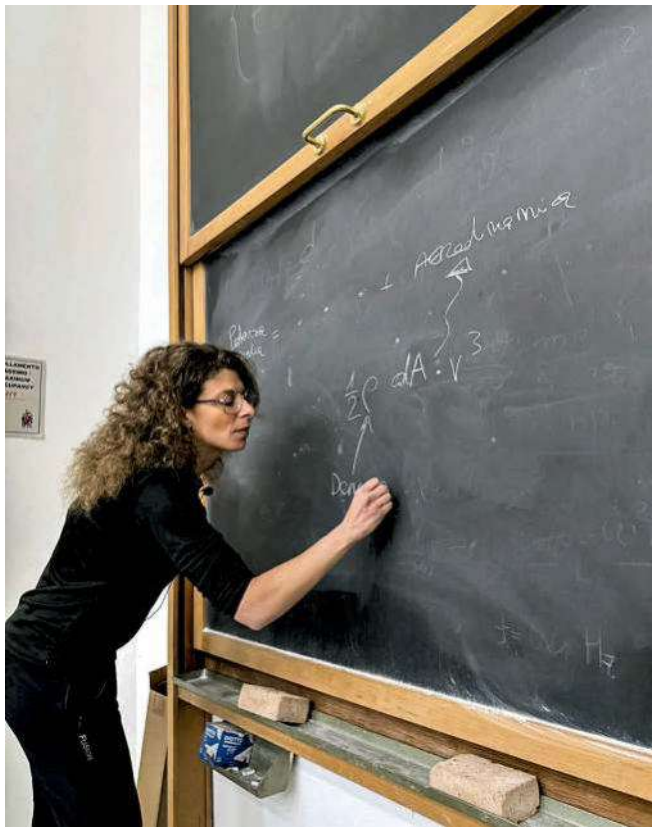
TERRE DE SIENNE

« Pigment minéral naturel, de teinte ocre brune rougeâtre. Existe en deux versions : naturelle et brûlée ». On ne sait laquelle de ces deux nuances Anthony Perez (Cofidis) ou Giovanni Lonardi (Polti VisitMalta) préfèrent. Et Wout van Aert ? Peu importe : Sienne lui va au teint et au palmarès. Sur les chemins blancs, qu'il avait domptés en 2020 lors des Strade Bianche, il a retrouvé ceux de la victoire à l'arrivée de la 9e étape du Giro, remportée devant le jeune Isaac Del Toro, qui lui se parait de rose. Une histoire de couleurs.

PHOTO RUSS ELLIS/CYCLING IMAGES

INSTAGRAM DU MOIS

VITTORIA BUSSI @VITTORIABUSSI



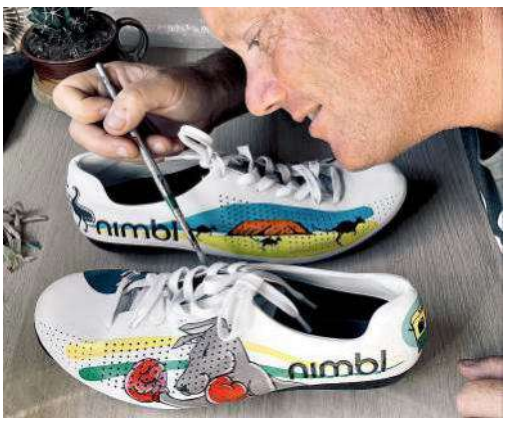
440

15

Vittoria Bussi a battu, le 10 mai sur le vélodrome d'Aguascalientes (Mexique), son propre record de l'heure en parcourant 50,455 km. Elle améliore sa propre marque (de 188 m), qui datait du 13 octobre 2023. En marge du milieu cycliste professionnel, cette Italienne de 38 ans est diplômée en mathématiques. Chercheuse, elle anime des conférences, comme ici à l'université polytechnique de Turin. Via le chrono, elle a trouvé la bonne équation entre effort et chiffres.

LES FOUS DU VÉLO

Il suffit de tomber sur la liste des partants de l'Unbound Gravel 2025, dans le Kansas, aux États-Unis, qui avait lieu fin mai, pour se dire que d'anciens routiers aiment viscéralement le cyclisme. Très loin des paillettes du World Tour, cette deuxième des six étapes de la Life Time Grand Prix Series, épreuves références dans l'univers du gravel, était longue de 200 miles, soit environ 320 km. Au départ, nous y retrouvions Greg Van Avermaet, l'ancien champion olympique de Rio, Thomas De Gendt, vainqueur de deux étapes sur le Tour de France, Petr Vakoc, lauréat d'une Flèche Brabançonne, mais aussi Mads Wurtz Schmidt, Ramon Sinkeldam, Simon Pellaud, Ian Boswell, Nathan Brown, Nathan Haas, Alex Howes ou encore Lawrence Naesen. D'anciennes stars comme Thomas Dekker et David Millar sont également venues se mêler à la bagarre, tout comme Tim Declercq, invité de dernière minute, qui, lui, est toujours routier chez Lidl-Trek. Même si les marques de cycles ont des intérêts économiques à être présentes sur ce type d'épreuves avec une ou deux têtes d'affiche, cela fait du bien de voir des coureurs de renom venir jouer le jeu, sur des épreuves certes ludiques par les parcours proposés, mais qui demandent une condition sans faille. Bravo messieurs, vous êtes nos fous du vélo.



L'ONCLE CAM

C'est une paire de chaussures particulière que Luke Plapp arbore en compétition cette saison. Ornées de motifs et dessins évoquant son Australie natale, ces chaussures personnalisées sont l'œuvre de son oncle, Cam Plapp ! Cet artiste et professeur accompli, qui a étudié les beaux-arts et l'éducation en Tasmanie, a pris son pinceau dans son atelier de Point Lonsdale, dans l'État de Victoria, pour créer une paire de Nimbl Air unique à son neveu.

TÉLEX

KEVIN COLLEONI

qui dispute sa deuxième saison chez Intermarché-Wanty, est le fils d'Imelda Chiappa, vice-championne olympique de la course en ligne des JO d'Atlanta en 1996.

DAVID GAUDU

passé professionnel chez Groupama-FDJ en 2017, a prolongé son contrat avec l'équipe de Marc Madiot jusqu'en 2027.

CASPER VAN UDEN

disputait son premier Grand Tour à l'occasion du Giro. Le Néerlandais de 23 ans a remporté la 4e étape au sprint.

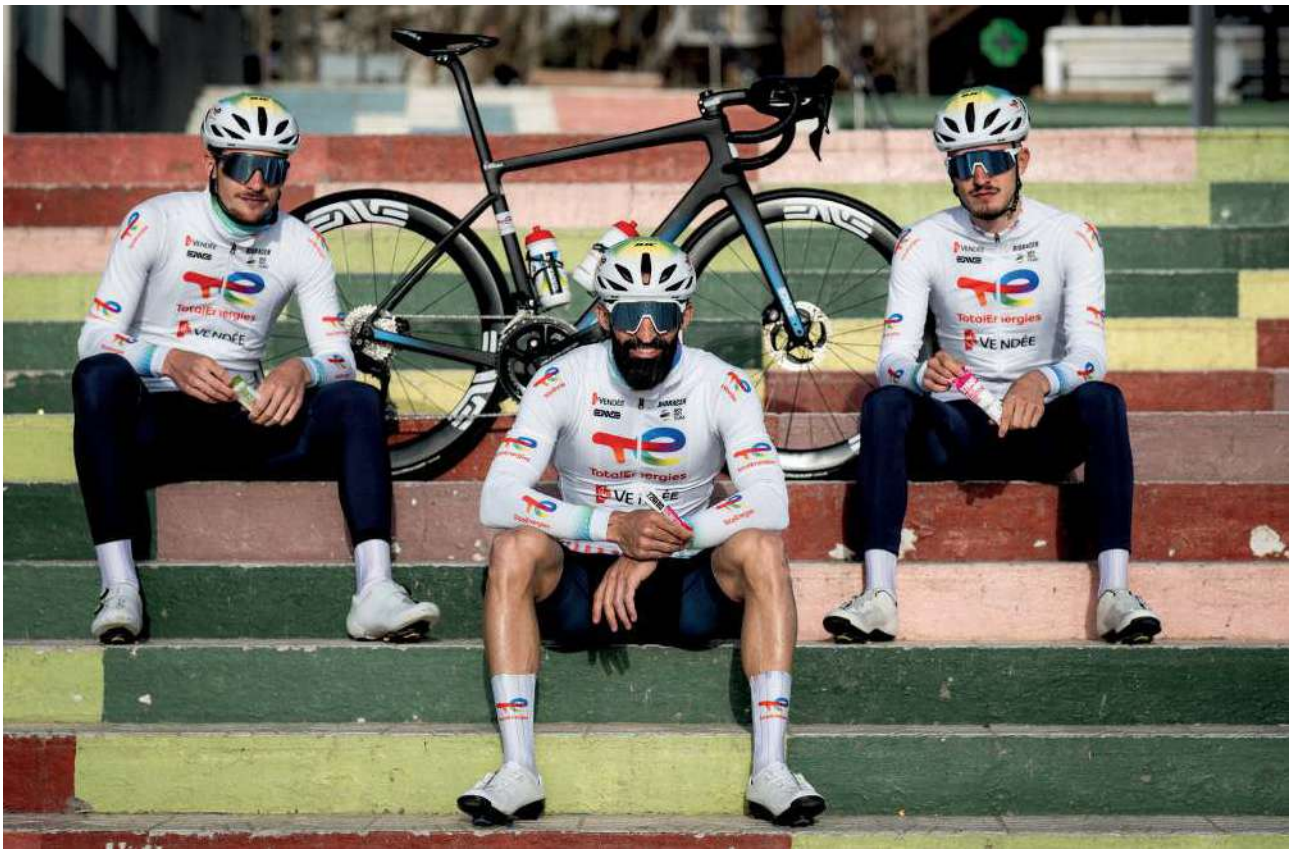
THOMAS BONNET

qui ressentait une gêne à la jambe gauche depuis plusieurs mois, a été opéré de l'artère iliaque le 22 avril au CHU de Lyon.

CERATIZIT

fabricant de carbure et de matériaux durs, arrêtera son partenariat avec la formation allemande Ceratizit-WNT à la fin de la saison. Cela faisait dix saisons que la firme luxembourgeoise était le partenaire principal de cette équipe.

Instagram vittoriabussi - Instagram cam_plapp



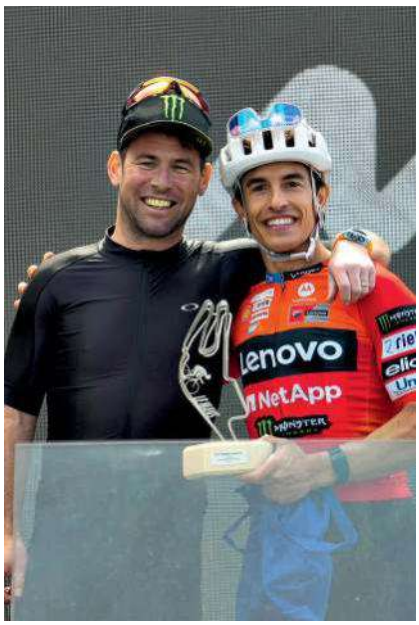
Crédit photo : © billy_lebelge



55 G DE GLUCIDES + 250 MG DE SODIUM PAR GEL.
UTILISÉS PAR LES COUREURS DES PLUS GRANDES ÉQUIPES.

226ERS®
FEED YOUR DREAMS

FULL GASS



À la veille du Grand Prix de France MotoGP, les pilotes ont troqué leur grosse cylindrée pour un vélo sur le circuit Bugatti du Mans. Accompagné de Sir Mark Cavendish, grand fan de moto et qui a joué le jeu sur le vélo sans fausser le scénario, les pilotes se sont expliqués sur une course cycliste baptisée « Le Tour MotoGP ». Le plus grand sprinteur de tous les temps a sans doute apprécié la maîtrise et le coup d'œil de Marc Marquez qui s'est imposé au sprint.



COPILOTE

À quelques jours d'entrer en piste pour le Grand Prix de Monaco, Carlos Sainz a croisé la route de Tadej Pogacar pour partager une sortie. Ce n'est pas la première fois que les deux résidents monégasques se retrouvent sur le vélo, l'Espagnol incluant des entraînements réguliers dans sa préparation physique. L'automne dernier, le pilote de l'écurie Williams avait partagé une sortie de « récup » avec Pogi. « La plus difficile de toute ma vie », avait-il regretté, amusé.



SECTEUR 44

Ils se sont croisés pour la première fois en 2008 au CREPS de Bordeaux avant de devenir coéquipiers chez Vendée U, Europcar, Direct Énergie puis Vital Concept. Eux, ce sont Julien Morice et Bryan Coquard. Des années à s'entraîner, avec cette idée de monter un magasin de cycles ensemble. Le 20 mai dernier, c'était chose faite avec l'ouverture de SECTEUR 44 à Savenay, proche de Nantes, tenue par Julien Morice en personne.

PODIUM
TOP 3 DES DJ AMBIANCEURS DANS LES BUS DES FRANÇAIS

2



Dorian Godon

1



Quentin Pacher — Pierre Latour

3



Simon Guglielmi

1 QUENTIN PACHER, PIERRE LATOUR
Daft Punk, Damso, Justice et Orelsan pour DJ Pacher chez Groupama-FDJ contre le rappeur US Eminem pour DJ Latour chez TotalEnergies.

2 DORIAN GODON
Du côté du vainqueur de la Flèche Brabançonne 2023, on est plutôt tubes des années 1980-1990 pour mettre le feu dans le bus Decathlon-AG2R La Mondiale !

3 SIMON GUGLIELMI
Le DJ de la formation bretonne fait dans le rap avec Gradur, Booba, Niska et Sadek.

Instagram motogp - Instagram carlossainz55 - Étienne Garnier/L'Équipe - Thierry Sourbier/Arkéa-B&B Hotels - Pauline Ballet/Decathlon-AG2R La Mondiale - Groupama-FDJ - TotalEnergies

LE VELO DE ROUTE
ULTIME



Découvrez l'Ultimate
sur canyon.com

CANYON



« MA MÈRE ME MASSE ! »

MATHYS RONDEL (TUDOR PRO CYCLING TEAM)

Un événement sportif qui t'a marqué ?
Le duel entre Hamilton et Verstappen à Abou Dabi sur le dernier tour du dernier Grand Prix de la saison 2022, et le dépassement du Néerlandais sur le Britannique. C'était dingue !

Natif du Mans, es-tu un adepte des 24 Heures autos ?
Non, du tout. Comme j'étais au lycée là-bas, je me souviens de la parade des bolides dans la ville les jours avant la course. J'ai fait une fois les 24 Heures, mais Rollers. Pas en tant que compétiteur, mais pour aider mon père qui vendait du matériel.

Longtemps adepte du patinage de vitesse et de rollers justement, quelles sont les ressemblances avec le cyclisme ?
Le mal de jambes et les chutes. Les deux font mal !

Le coureur croisé le plus drôle ?
Baptiste Veistroffer qui est chez Lotto à présent. Nous avons été une saison ensemble au VC Pays de Loudéac et rien que de le voir le matin, ça me faisait marrer. Il suffit de lire ses commentaires sur Strava pour comprendre qui il est vraiment !

Le coureur qui optimise tout ?
Il faut y aller pour m'impressionner sur cette thématique car je suis déjà au millimètre. Tout ce qui est nutrition et récupération, je suis à bloc. Ma mère a appris à masser mon père quand il a battu ses différents records d'Europe et du monde en rollers, du coup elle m'a suivi dans les Pyrénées où je vis aujourd'hui et elle fait office de kiné !

Ce qui t'inspire ?
La nature, mes animaux et travailler dans ma maison. J'ai un chien, des poules, mais aussi un cochon nain et deux lapins géants. Pas très convenu les lapins et le cochon, mais ça me plaît bien ! *(rires)*

TUDOR QUAND ?

Simon Pellaud ne s'arrête jamais. Et oui, voilà le Suisse, marié courant décembre, qui se lance dans le gravel. Seul dans un premier temps, il a été épaulé par deux partenaires que sont BMC et ASSOS. L'équipe Tudor a fini par suivre le mouvement. Du coup, le voilà avec un budget, un programme de courses et un coéquipier, Jon Stockli. sur la route, Simon roule pour Li Ning Star, une équipe continentale chinoise où il alterne le rôle de coureur et directeur sportif. Et comme cela ne suffisait pas, il a fait une pige pour l'organisateur du Tour de Bretagne où il faisait les interviews d'avant et après-course..



DEUX RECORDS EN UN

L'Australien Cameron Wurf, 41 ans, courait encore pour Ineos l'année passée. Il vient d'améliorer le temps référence en vélo sur un Ironman, et c'était au Texas : 180 km en 3 h 53' 32", soit une moyenne de 46,2 km/h. Finalement 8e de l'épreuve, à 16 minutes du vainqueur Kristian Blummenfelt, Cameron a précisé, que sur le vélo, il avait consommé 200 g de glucides par heure, soit un gel toutes les 8 minutes, ce qui est juste phénoménal. On savait certains athlètes capables d'assimiler jusqu'à 170, 180 g par heure, mais plus, non !



Illustration Laura Acquaviva/L'Équipe-Instagram cjwurf - Instagram simon_pellaud - Instagram cjwurf

Par passion du vélo



Groupama est fier de soutenir l'Équipe cycliste Groupama-FDJ.

La passion, l'esprit d'équipe et les défis relevés par ces champions sont une belle illustration de la force du collectif : **c'est ensemble que l'on va plus loin.** Ces valeurs résonnent avec notre mission d'être toujours là, aux côtés de ceux qui nous font confiance, pour les accompagner et les protéger au quotidien.

Caisse Nationale de réassurance mutuelle agricole Groupama | Siège social : 8/10 rue d'Astorg, 75008 Paris | RCS Paris : 343 115 135 | Entreprise régie par le Code des Assurances | Réf. Com SL/2025 | Crédit photo : Nicolas Götz | Création : Studio Groupama | Février 2025.

Groupama • FDJ
ÉQUIPE CYCLISTE

Groupama
Toujours là pour moi



« MON PONEY S'APPELAIT JOKE »

QUI SUIS-JE ?

« Je n'ai jamais voulu devenir coureur dans ma jeunesse. D'ailleurs, aucun métier ne me faisait vraiment rêver ! J'aimais simplement être dehors et jouer avec les copains. On goûtait à tous les sports avec ma sœur et mon frère, lui aussi devenu pro. À une époque, j'avais badminton le mardi, vélo le mercredi, athlétisme le vendredi, équitation le samedi. Puis, dimanche, on roulait avec papa avant de manger mon plat préféré, les lasagnes bolognaises ! Ce que je préférais, c'était l'équitation. Sur une photo, on me voit sur un cheval alors que je ne sais pas encore marcher ! J'aime vraiment être à leur contact. Le centre équestre était à 10 minutes de chez moi. J'y passais tous mes samedis… puis mes dimanches, ce qui ne plaisait pas trop à ma mère, car on ne me voyait plus beaucoup ! Mon animal préféré s'appelait *Joke*. C'était un poney incroyable. Il était borgne. Ça le rendait craintif et impulsif. Personne ne voulait trop le monter. Mais il avait des allures magnifiques : quand ça partait, ça partait fort ! C'était un puncheur, comme moi. On était peu à pouvoir le monter. Et moi, j'adorais passer du temps avec lui… En compétition de saut d'obstacles, j'étais dans la recherche de la belle équitation, du respect de l'animal. C'était la mentalité du club et de l'entraîneur ; je préférais faire un bon parcours, propre, quitte à faire tomber une barre ou deux. On ne regardait pas trop le résultat. Aujourd'hui, en vélo, c'est tout l'inverse ! Je ne pense qu'à la victoire. C'est à partir de mes 13-14 ans que le cyclisme a pris plus de place. J'ai intégré un sport-études. Mon centre équestre a fermé. Cela a accéléré la bascule d'une monture à une autre… En juniors, je suis devenu champion de France à Gray. Cette victoire a constitué un déclic. Je me suis dit que j'avais un coup à jouer dans ce sport ! »

Vous l'avez reconnu ? Retrouvez la réponse page 164

DR

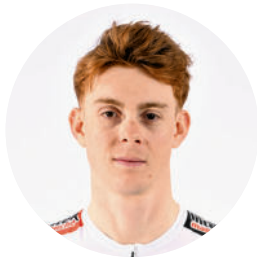
Lidl, partenaire produits frais de Lidl-Trek



VENEZ ROULER CHEZ MOI AVEC LOUIS BARRÉ

Longueur : 101 km. Dénivelé : 1 255 m

RECUEILLI PAR JULIEN CHESNAIS.

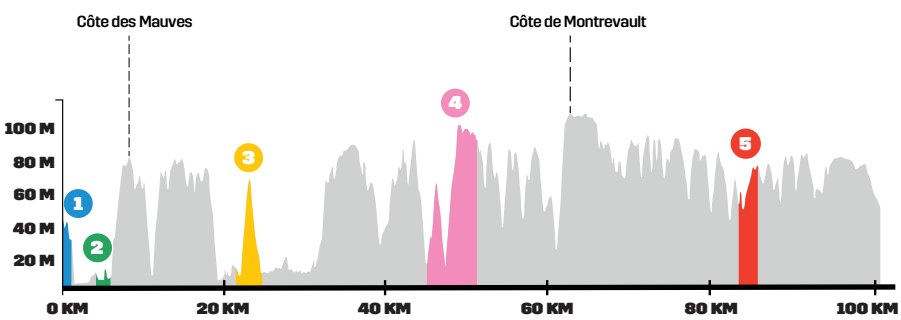




CÔTE DE MONTREVAULT

Longueur	1,1 km
Pente moyenne	7,5 %

Sur Strava : https://www.strava.com/routes/3357248265907520446



1 LA CHAPELLE-BASSE-MER

C'est la ville où j'ai grandi. Mes parents y habitent encore, j'en suis parti il y a deux ans pour vivre à Nice. C'est la campagne nantaise, on est entourés de vignes et la Loire est toute proche !

2 MAUVES-SUR-LOIRE

Je vous emmène sur les routes les plus vallonnées et les plus tranquilles du coin. On traverse d'emblée la Loire pour atteindre ce village, où il m'arrive de rejoindre des copains pour rouler, Quentin Chanson, Bapthiste Bouvier, Florian Rapiteau ou Léo-Paul Jamin. Il y a une belle côte en sortant (1,5 km à 4,4 %).

3 CHAMPTOCEAUX

On traverse Oudon, où l'on admire une tour ancienne, puis Champtoceaux, deux très beaux villages en bord de Loire. C'est à Champtoceaux que se trouve la plus belle vue du circuit. On est en hauteur, la vue est panoramique, il y a un château. Je me souviens être venu ici en minimes pour voir les Boucles de la Loire avec ma sœur ; son copain disputait la course.

4 BOTZ-EN-MAUGES

On enchaîne deux belles bosses – la seconde est la plus dure (1,5 km à 5,3 %) – avant d'arriver dans cette commune. C'est un toboggan que j'aime bien, j'y viens pour faire des exercices. Un peu plus loin, il m'arrive de m'arrêter à Montrevault pour manger un flanc ou une quiche.

5 VALLET

En minimes 2, l'année où j'ai commencé le vélo, j'ai gagné ici le jour de mon anniversaire ! J'attaquais à outrance à l'époque, et je suis arrivé tout seul. Le soir-même, je partais en classe verte en Espagne. Une journée bien remplie !

Vincent Kalut/Photonews/Intermarché Wanty



DNBBEL

Spiuk



Russ Ellis/Cycling Images

VERS UNE (NOUVELLE) SAISON EXCEPTIONNELLE ?

Vainqueur du Tour des Flandres et de Liège-Bastogne-Liège, Tadej Pogacar est sur les bases de 2024 qui représente l'année la plus prolifique à jamais réalisée par un coureur à travers l'histoire. Le champion du monde occupe d'ores et déjà une place à part dans notre sport.

PAR GILLES COMTE.

Par quelle conscience universelle est-il habité ? Est-il imprégné de ce sentiment d'un devoir dévolu aux êtres de son espèce, comme l'ont été Eddy Merckx, Bernard Hinault ou Jacques Anquetil ? S'est-il pris au jeu de l'histoire alors qu'il jure le contraire ? Les légendes auxquelles on compare Tadej Pogacar se sont toutes pliées un jour ou l'autre aux exigences de leur statut : Hinault, avec son maillot de champion du monde, s'est senti dans l'obligation de gagner Paris-Roubaix qu'il qualifiait de « cochonnerie », une opinion qu'il maintiendrait haut et fort après sa victoire. Jacques Anquetil a remporté cinq Tour de France, comme Merckx et Hinault, mais on retient de lui son improbable doublé Dauphiné Libéré/Bordeaux-Paris, une folie dont le Normand ne voulait pas entendre parler.

Il a fallu la force de persuasion de Raphaël Géminiani, son bouillant directeur sportif, pour qu'il accepte d'embarquer à bord d'un jet privé – un Mystère 20 mis à disposition de l'État sur ordre du Président Charles de Gaulle, c'est dire le poids du cyclisme à l'époque – pour être à deux heures et demie du matin au départ de Bordeaux-Paris (une course marathon de 600 kilomètres, en partie derrière Derny, un engin motorisé) quelques heures après sa victoire au Dauphiné, considéré comme un mini Tour de France. Bien entendu, les deux hommes se sont copieusement engueulés en cours d'épreuve, Anquetil envisageant sérieusement d'abandonner, mais le défi fut relevé, et on en parle encore soixante ans après (c'était en 1965). Eddy

Tadej Pogacar avait le visage marqué à l'arrivée de la Flèche Wallonne.



Photo: Cycling Images

Merckx, quant à lui, se faisait un devoir de tout gagner, sans plaisir particulier, sans effusion de joie, par orgueil routinier, dans une forme de conscience professionnelle qui le rendait mystérieux et opaque. Mais il a cherché lui aussi à boucher quelques trous dans son palmarès, comme en 1973 où il prit part à son unique Vuelta, qu'il remporta bien sûr, devant Luis Ocana auquel il laissa le champ libre ensuite au Tour de France (le Tour d'Espagne se disputait alors en avril).

À cette époque, le Record de l'heure était un point de passage obligé, une valeur étalon à laquelle devait se confronter les plus grands, soucieux d'exposer leur cylindrée à l'état brut, et Merckx s'y est donc soumis en 1972, à Mexico, après avoir préparé son affaire dans sa cave avec un masque simulant le manque d'oxygène en altitude. Il porta la marque à 49,431 km dans l'heure, et posa pied à terre au bord de l'évanouissement. Il avait juste accompli son devoir de monstre sacré du vélo.

L'ART DU CONTREPIED

Tadej Pogacar emprunte à tous ces gens-là, mais il est persuadé du contraire. Les références au passé lui inspirent une réflexion : « Je ne suis pas là pour écrire des livres. » Seules la curiosité, l'envie de s'amuser un peu et la nécessité d'échapper à l'ennui dictent selon lui sa route. On a le droit de ne pas le croire. Ou de penser qu'il ne se rend pas compte lui-même du chemin dans lequel il est embarqué. Comment pourrait-il être épargné par le désir de mettre les pieds là où personne ne les a posés avant lui, en remportant par exemple les trois Grands Tours dans la même année ? L'an dernier déjà, récompensé par un Vélo d'Or, il a réalisé ce que nul autre n'était parvenu à faire avant lui, poussant le curseur toujours plus haut : au triplé Giro-Tour-Championnat du monde (réussi par Eddy Merckx en 1974 et Stephen Roche en 1987), il a ajouté deux Monuments au sein de la même saison, Liège-Bastogne-Liège et le Tour de Lombardie. Il a beau prétendre avancer au coup par coup, sans se soucier de l'empreinte qu'il laissera dans le cyclisme, il finira par vouloir être à jamais le plus grand. Tadej Pogacar a des obligations professionnelles qu'il ne suit pas vraiment, et c'est même en ça qu'on peut lui accorder du crédit quand il affirme qu'il ne se laisse guider que par le plaisir et son bon vouloir.

IL N'A PAS DE PLAN DE CARRIÈRE, TOUT JUSTE UNE TRAME QUI REFLÈTE SES HUMEURS CHANGEANTES

Il n'a pas de plan de carrière, tout juste une trame qui reflète ses humeurs changeantes (ses équipiers disent que les briefings d'avant-course ne servent à rien avec lui : il feint de les approuver, et n'écoute plus que son instinct sur le vélo). En 2025, son programme prévoyait qu'il passe par le Grand Prix E3 et Gand-Wevelgem avant le Tour des Flandres, lequel devait marquer une rupture avant les classiques ardennaises (il a dit qu'il avait « faim » de classiques). On ne fut donc qu'à moitié surpris quand il fit le buzz en février avec des images filmées par son équiper Tim Wellens le montrant dans la trouée d'Arenberg, le mythique secteur de Paris-Roubaix. L'art du contrepied, encore et toujours. C'est l'homme de l'anti-planification. Une frange de son équipe, à défaut de l'encourager dans cette voie, voyait d'un bon œil cette entorse à son plan de vol, et la vive réticence de Mauro Gianetti, le manager général, était contrebalancée par l'assentiment complice du directeur sportif italien Fabio Baldato, éperdument amoureux de la reine des classiques qui le lui rendit assez mal en retour (4 Top 10 et une 2e place en 1994).

L'un jugeait avec son cœur, l'autre avec son portefeuille : toute une économie repose sur Pogacar (budget annuel d'UAE Emirates estimé à 60 millions d'euros), et le moindre grain de sable peut dégrader l'écosystème, imaginez donc un pavé qui pouvait mettre Pogacar hors-jeu pour le restant de la saison, avec des répercussions possibles sur l'année suivante ! Rien que d'y penser, Gianetti en avait des sueurs froides. Il tenta de l'en dissuader, n'usant pas d'une autorité qui aurait provoqué l'effet inverse de celui escompté, mais en répétant un peu partout que son coureur avait du temps devant lui, et qu'il serait mal inspiré d'hypothéquer les plus belles années de sa carrière. Une petite musique de fond qui n'atteignit pas l'intéressé.

L'annonce de son engagement électrisa le printemps cycliste. Chacun y allait de son commentaire.Bernard Hinault (vainqueur en 1981) : « J'adore Tadej Pogacar ! Il n'a peur de rien. » Marc Madiot (vainqueur en 1985 et 1991) : « L'anomalie, ce n'est pas qu'il vienne, c'est que les meilleurs du monde désertaient l'épreuve. » Depuis 1991 et Greg LeMond, plus aucun vainqueur sortant du Tour de France ne s'était aligné au départ de Paris-Roubaix, au contraire d'Eddy Merckx en 1975 et de Bernard Hinault en 1982. Tadej Pogacar revisitait l'histoire en niant son intention de le faire. Peu importe, il ne se confrontait pas au passé, mais à Mathieu van der Poel, magnifique et infatigable challenger.

« MVDP » VS « POGI »

À Milan-San Remo, le duel a tourné en faveur du petit-fils de Raymond Poulidor, malgré les tentatives du Slovène dans la Cipressa et le Poggio (1. Van der Poel 2. Ganna 3. Pogacar), et chacun fit le constat suivant : pourrait-il gagner un jour le Monument italien avec ses capi (côteaux de bord de mer) trop roulants ? Au Tour des Flandres, nouveau match serré, mais cette fois, dans un fac-similé de sa victoire de 2023, Pogi mit à profit le Vieux Quaremont pour lâcher le Néerlandais, pourtant en symbiose avec l'épreuve (vainqueur en 2020, 2022 et 2024).

Dans un futur proche, il n'est pas exclu qu'il tente de remporter les trois Grands Tours dans la même saison.



Quand il est au sommet de son art, le Vieux Quaremont est du pain béni pour le Slovène : durée d'effort, déclivité, qualités aérobies, il y trouve la combinaison parfaite, à peine troublée par la présence des pavés qui ne présentent pas l'aspect grossier de ceux que l'on trouve à Paris-Roubaix. Par effet miroir, on en déduisait que ce ne serait pas la même affaire sur les sentes de l'Enfer du Nord, dans un environnement désespérément plat. Une ultime reconnaissance l'avait montré à son avantage, le prétendu trop léger Slovène prenant soin de laisser une trace de son passage sur l'application Strava, avec trois records de vitesse à la clé, sur les secteurs de Gruson, Auchy-lez-Orchies et Mons-en-Pévèle. Il s'en était presque excusé, évoquant un vent porteur et parfois même l'aspiration d'une moto. Mais pas mécontent peut-être d'instiller le doute chez ses adversaires, à commencer par le premier d'entre eux, Mathieu van der Poel.

Le champion du monde a dit « adorer l'atmosphère » de l'Enfer du Nord : « Je me suis bien amusé. »

On se demandait toutefois où Tadej Pogacar pourrait lâcher le vainqueur des deux éditions précédentes, qui avait donc pour lui la connaissance du terrain. La course fut à la hauteur de l'excitation qu'elle avait fait naître. Le champion du monde fit le poids face à MDVP, jusqu'à ce freinage d'urgence dans un virage à angle droit où sa roue bloquée tressauta sur les pavés, ce qui l'empêcha de ralentir suffisamment. Ce fut la seule fois où les dix kilos qu'il rendait au Néerlandais lui furent préjudiciables, ce dernier esquissant sa trajectoire sans que ne bronche sa machine. Le vélo de Pogacar donna l'impression de s'affaisser dans la terre meuble, déchargeant par l'avant son utilisateur, à la manière d'un cavalier passant gentiment par-dessus l'encolure de son cheval. Une gamelle tout en douceur qui scella le sort de la course à moins de 40 kilomètres du vélodrome de Roubaix, alors que les deux hommes occupaient seuls la tête, dans un scénario insensé que tout le monde espérait sans trop oser y croire. Soutenant la tête de la paume de sa main, dans un flegme qui soulignait sa fatigue, Tadej Pogacar disait en conférence de presse : « J'ai adoré l'atmosphère, je me suis bien amusé. Jamais je ne me suis demandé ce que je faisais là. »

UNE GAMELLE EN DOUCEUR QUI SCELLA LE SORT DE LA COURSE

REMCO LE COMPLICE

Le moment présent lui suffisait, il n'en avait que faire de la trace que laisserait cette édition qui avait ravivé certains duels épiques impliquant des figures telles que Roger De Vlaeminck, Eddy Merckx, Walter Godefroot, Francesco Moser, ou plus récemment Fabian Cancellara et Tom Boonen. Les journalistes cherchèrent à savoir si Van der Poel, le vainqueur du jour, serait au départ de l'Amstel Gold Race, la seule classique disputée aux Pays-Bas. Sa mine lasse ne faisait pas mystère de la réponse : l'heure était venue ●●●

Chris Auld Photography Ltd

GIANT

TCR

La référence du vélo de course



TCR Advanced Pro 0 Di2

Le nouveau TCR est encore plus rigide, encore plus léger et encore plus aéro ! C'est vraiment e vélo parfait. Le vélo que je suis fier de prendre tous les matins quand je vais m'entraîner et ur mes aventures."

Pierre Rolland, ex-cycliste professionnel sur route



Harry Talbot

●●● de souffler un peu. À la même question, Tadej Pogacar répondit : « On verra déjà si je me réveille demain ! » Mais la fatigue n'est jamais que passagère chez lui. Le chapitre des classiques flandriennes à peine refermé, il ouvrait celui des Ardennaises, avec la perspective de retrouver l'un de ses challengers du Tour de France, Remco Evenepoel.

En plein effort dans le Paterberg, lors du Tour des Flandres qu'il va gagner.

ACCUSÉ DE RENDRE LES COURSES INSIPIDES

Salement amoché le 3 décembre dernier à l'entraînement (la portière d'un véhicule postal), un nerf endommagé et une « sensation de mort » de l'épaule gauche, un retour à la compétition sans cesse retardé et le moral qui flanche, au point d'envisager la fin prématurée de sa carrière (en 2024, il s'était fracturé la clavicule et l'omoplate au Tour du Pays Basque), le champion olympique a démontré qu'il n'était pas un coureur comme les autres en remportant sa course de reprise, la Flèche Brabançonne.

Le Belge de 25 ans a d'autant plus marqué les esprits que seul Wout van Aert a réussi à tenir sa roue avant d'être battu au sprint. Complices sur les aires d'arrivée du Tour de France, à l'arrière du podium protocolaire où un maillot jaune et un maillot blanc de meilleur jeune attendaient les deux protagonistes, Tadej Pogacar et Remco Evenepoel ont un point commun : ils ont bouleversé les codes du cyclisme actuel en lançant leurs attaques très tôt, sans trop se soucier des consignes. Observateurs et acharnés des réseaux sociaux furent d'abord conquis, trop heureux de tourner la page d'un sport cadenassé par quelques équipes. On criait à la victoire du vélo à l'ancienne. Puisque tout va très vite dans ce monde régi par Internet, on trouva subitement beaucoup moins de charme à ces courses débridées qui avaient le malheur de se répéter un peu trop souvent, au détriment du suspense. Empêtré dans ses malheurs et suscitant une forme d'empathie, Remco Evenepoel fut relativement épargné par la pluie de critiques qui allait s'abattre sur Tadej Pogacar, accusé de rendre les courses insipides.

LES SUSPICIONS

Une fois parti, il n'est plus revu, autant éteindre tout de suite la télé, se plaignait-on généralement. Pogacar fit mine de n'y prêter aucune attention : « Les réseaux sociaux sont le cancer de notre société. » On trouvait moins drôles ses facéties, on lui trouvait une arrogance là où on lui prêtait avant une fraicheur juvénile. Et bien entendu, dans ce retournement de sentiments, on en venait à le trouver suspect. Entamer sa saison mi-février par une victoire à l'UAE Tour (sponsor oblige), enchainer début mars par un succès aux Strade Bianche en dépit d'une chute, jouer d'égal à égal avec Mathieu van der Poel dans les classiques flandriennes en ayant pris soin d'ajouter Paris-Roubaix à son programme, et aborder les Ardennaises avec au moins autant d'ambitions, de quel bois était-il donc fait ? Certes, il avait allégé ici et là son programme, renonçant par exemple au Grand Prix E3 et à Gand-Wevelgem, mais cette constance dans la performance posait question, de manière d'autant plus aigüe que l'ultra sophistication du cyclisme ne s'y prête pas, d'où l'ineptie des comparaisons avec l'ère Eddy Merckx. Il fut parfois ras- ●●●


REBORN LIGHTER, RISE FASTER
DT SWISS
La ARC 1100 DICUT 38 a été créée pour soutenir ceux qui veulent dominer les étapes de montagne. Profitant d'une nouvelle technologie de fabrication des jantes carbone et d'une hauteur de 38 mm, cette roue ne rafle pas seulement le titre de roue la plus légère de notre gamme ARC, mais promet aussi, grâce à son aérodynamique soignée, une ascension rapide vers les sommets. Scannez le QR code pour en savoir plus.
DT SWISS
ENGINEERING PERFORMANCE



Jered Gruber/Gruber Images

Pour sa première participation à Paris-Roubaix, Pogacar fut sous le feu des projecteurs.

L'AMSTEL N'A ÉTÉ QU'UN TROU D'AIR DANS SON PRINTEMPS

●●● surant, comme à l'Amstel Gold Race où il commit l'erreur de suivre une attaque de Julian Alaphilippe à un peu moins de 50 bornes de l'arrivée avant de se retrouver seul au premier relais : une fois encore, la tentation d'éteindre sa télévision fut forte, mais le champion du monde, que l'on croyait à l'abri une fois sa marge d'une minute péniblement assurée, sembla « piocher » face au vent, tandis que Remco Evenepoel, modèle d'aérodynamisme, allait grignoter seconde après seconde son retard, à peine relayé par Mattias Skjelmose qui retardait avec un restant d'énergie le moment où il se ferait larguer. Jonction et nouveau choc de titans en perspective à 8 km du but, mais ce fut le troisième larron qui s'imposa à la surprise générale, le Danois lui-même n'en revenant pas. Tadej Pogacar était paru (enfin) émoussé, mais il balaya cette impression trois jours plus tard à la Flèche Wallonne, courue dans des conditions dantesques qui lui donnèrent des airs de vieux.

UN PHÉNOMÈNE

On nota avec une acuité féroce que le champion du monde ne s'était pas levé de la selle pour distancer ses adversaires dans la partie la plus raide du mur de Huy, mais le vainqueur du jour, à peine troublé par ces insinuations, argua du fait qu'il avait cherché à éviter de patiner sur la chaussée détrempée, ce qui représentait une raison valable. Pogi donne parfois l'impression de mettre une pièce dans la machine qui vise pourtant à le broyer, et plutôt que de choisir soigneusement ses mots, indifférent à la manière dont ils seraient perçus, il expliquait avant la Flèche Wallonne que l'épreuve servirait à lui « débloquer les jambes », signifiant ainsi que l'objectif suprême était derrière. L'Amstel avait donné l'espoir que Remco Evenepoel viendrait le challenger dans Liège-Bastogne-Liège, mais les grandes lois physiologiques ne semblent pas s'appliquer de la même façon d'un coureur à l'autre, fussent-ils des phénomènes.

Pour le champion slovène, l'Amstel Gold Race n'avait été qu'un petit trou d'air dans un long printemps où il ne fut jamais trahi par son corps. Pour Remco Evenepoel, à l'inverse, elle avait juste été une éclaircie dans un ciel encombré depuis trop longtemps, dans un violent rappel des limites du corps et de l'esprit. Tadej Pogacar remporta donc Liège-Bastogne-Liège, son neuvième Monument, un de plus que Mathieu van der Poel si l'on s'en tient à une lecture horizontale du cyclisme.

Sur une échelle verticale, il rejoignait Costante Girardengo, Fausto Coppi et Sean Kelly, mais avec un temps de passage très avantageux puisque le Slovène avait 26 ans, 7 mois et 6 jours au stade du neuvième Monument quand les trois autres en avaient plus de 35. C'était as- ●●●

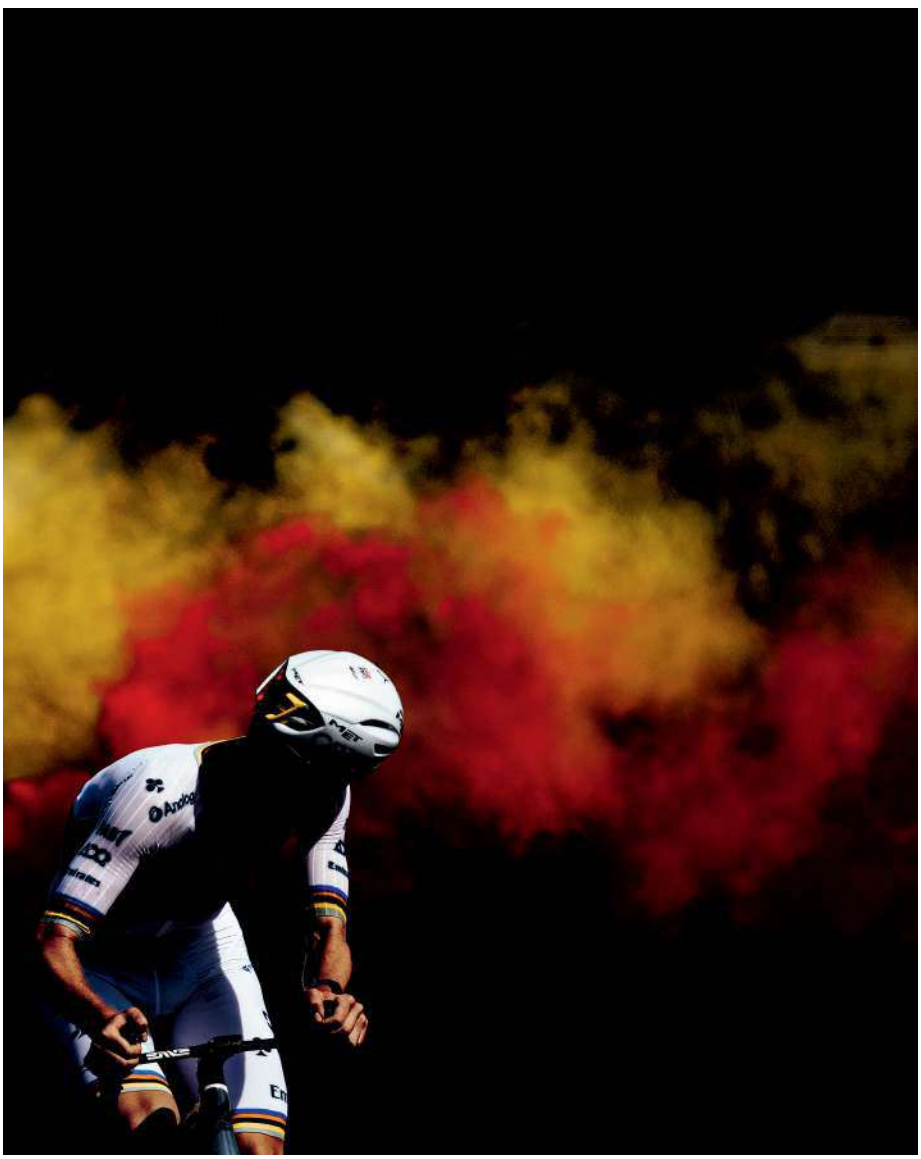

UCI
CHAMPIONNATS DU MONDE
ROUTE 2026
MONTRÉAL
CANADA
MONTRÉAL
20 26
19-27 SEPT.
ENSEMBLE
VERS LA GLOIRE
PARTENAIRES PRINCIPAUX
MAPEI
WHOOSH
PARTENAIRES OFFICIELS
Bell Mobility
Gentini
SHIMANO
TISSOT
Canada
Québec
Montréal
FOURNISSEURS OFFICIELS
SeaSucker
TOURISME / MONTRÉAL
PARTENAIRE INSTITUTIONNEL

« JE N'Y CROYAIS PAS ASSEZ… IL N'EST PAS INVINCIBLE »

Wout van Aert

●●● sez fou de penser que ce champion identifié comme un coureur de Grand Tour se situait désormais entre Rik Van Looy (8) et Roger De Vlaeminck (11), les deux noms qui viennent immédiatement à l'esprit quand on évoque les monstres sacrés des courses d'un jour. Il était le deuxième coureur de l'histoire à remporter le Tour des Flandres et Liège-Bastogne-Liège la même année, après Eddy Merckx en 1969 et 1975, et aussi le premier à terminer sur le podium de six Monuments d'affilée. Les statistiques étaient plus belles que la course en elle-même, car il avait suffi que Tadej Pogacar constate l'éloignement de Remco Evenepoel dans la côte de La Redoute pour accélérer et partir seul, ce qui n'était pas dans les plans initiaux (il prévoyait d'attaquer plus tard, dans la côte de La Roche-aux-Faucons).

C'est tout un peloton qui s'était présenté une bonne minute derrière lui à Liège, et cela posait question. À l'arrivée de la Flèche Wallonne déjà, Tom Pidcock avait dit : « J'aurais peut-être pu monter un peu plus vite, prendre plus de risques, mais on était de toute manière tous loin », suggérant par-là que Pogacar les pousse à explorer des terrains qu'ils ne connaissent pas. En écho, après l'Amstel Gold Race, Wout van Aert avait expliqué : « Quand il est parti, je me suis dit, ça y est, l'affaire est pliée ! Je n'y croyais pas assez. L'enseignement du jour, c'est qu'il n'est pas invincible. »



JONAS, L'ANTI « POGI »

Dans les années 1970, on parlait du « complexe Merckx », un état que l'on pourrait désormais accoler au nom de Pogacar. Quelle sera la suite alors ? Elle tient beaucoup à la force mentale de Jonas Vingegaard qui occupe sur le Tour de France le rôle qui était celui de Mathieu van der Poel dans les premiers Monuments de la saison. Le petit-fils de Poupou apprécie les confrontations directes, les échanges de coups, les combats de ring les yeux dans les yeux (ses duels précoces et durables avec Van Aert dans les cyclocross l'ont conditionné en ce sens) et les enjeux qui trouvent une issue le jour même, le Danois sans ascendance cycliste est dans le registre opposé, où la victoire est une affaire d'attente et de patience, voire de passivité. L'ombre lui convient très bien.

Une chute et un abandon à Paris-Nice avec suspicion d'une commotion cérébrale (« J'ai beaucoup souffert de nausées et j'étais incroyablement fatigué dans les jours qui ont suivi ») n'étaient certainement pas le scénario envisagé, mais ce fut le point de départ de la décision de se focaliser uniquement sur le Tour, et de supprimer toutes les courses de son programme d'ici là, à l'exception du Critérium du Dauphiné en juin. Cette conception du vélo n'est pas pour lui déplaire. Jonas Vingegaard parvint tout juste à réveiller mollement les médias en déclarant, à l'occasion de l'un de ces stages en Sierra Nevada dont il est friand, que la dernière étape du Tour par la butte Montmartre n'était pas « une bonne idée ». Peut-être s'y voyait-il en jaune, sous la menace de Tadej Pogacar. ●

Russ Ellis/Cycling Images

La culture des services qui fait la différence

QUI PEUT VOUS EN OFFRIR AUTANT ?

- MAGASINS **PARTOUT EN FRANCE**
- **ATELIER** CERTIFIÉ
- ÉTUDE **POSTURALE**
- PROGRAMME DE **FIDÉLITÉ**
- **FINANCEMENT** DES ACHATS
- **LOCATION** LONGUE DURÉE
- **CONTRAT** REPRISE VÉLO **ENFANT**
- E-CARD & **CARTE CADEAU**
- TESTS **VÉLOS**

- OPÉRATIONS **COMMERCIALES**
- LES PLUS **GRANDES MARQUES**
- ÉQUIPE **EXPERTE**
- E-SHOP **24/24H**
- click & collect RETRAIT **2H** EN MAGASIN*
- **OCCASIONS** VÉRIFIÉES
- **LOCATION** VÉLO & ÉQUIPEMENT
- Vélo Company **SERVICE** ENTREPRISE
- **ASSURANCE** VÉLO

CULTURE vélo®

acteur de la vélorution

LA MÊME PASSION DEPUIS 25 ANS

89 MAGASINS EN FRANCE

SCANNEZ POUR TROUVER LE VÔTRE

OU RENDEZ-VOUS SUR CULTUREVELO.COM

*Hors vélos. Conditions en magasin

JONATHAN MILAN

GÉANT VERT

Il mesure 1,94 m, pèse 90 kg et chausse du 46 : Jonathan Milan est un monstre de puissance. Meilleur sprinteur sur les Giro 2023 et 2024, l'Italien de 24 ans débarque sur le Tour de France avec l'envergure d'un Maillot Vert.

PAR NICOLAS PERTHUIS.

1 KITTEL EN MIEUX

Même poids et surtout même Puissance Max (PMax) que Marcel Kittel, proche des 2 000 watts, une confession de Mattias Reck, ancien coach de l'Allemand et entraîneur de l'Italien chez Lidl-Trek, à cette nuance près que « Jonathan a une VO2Max bien supérieure à celle de Marcel. Son moteur est énorme. Je me souviens de son premier stage dans l'équipe en décembre 2023, il n'avait que trois semaines d'entraînement, moins que la plupart de ses coéquipiers, et il avait été impressionnant. Cette VO2Max combinée à sa PMax fait de lui le sprinteur d'exception qu'il est à présent. »

2 L'APPORT DE LA POURSUITE

Actuel champion du monde de la poursuite et détenteur du record du monde en 3'59"153, l'Italien est par nature le sprinteur qui assimile le mieux les approches du sprint. À lui de limiter ses efforts derrière son train (Stuyven, Theuns et Consonni en poisson pilote), mais physiologiquement, sa Puissance Maximale Aérobie très élevée (PMA, puissance moyenne développée entre 5 et 8 minutes) est un atout considérable pour préserver son explosivité. « La clé pour un sprinteur aujourd'hui, analyse Reck, c'est de posséder de très bonnes valeurs sur une minute en complément d'une PMax élevée. C'est son cas. » N'oublions pas que Milan a terminé 3e du kilomètre aux Championnats d'Europe Élites sur piste fin 2020 avec le chrono de 1'01"009

3 UN BRAQUET ÉNORME

« Avec une cadence de pédalage élevée dans les sprints, je m'étais dit avant même de travailler avec lui qu'il pourrait tirer des plus gros braquets compte tenu de son gabarit, confie Reck. L'idée étant de retarder le moment où sa vitesse allait baisser, ce qui le rendrait plus efficace sur les sprints longs. Nous sommes ainsi passés d'un plateau de 55 à 56 dents cette saison. » Équipé en SRAM, « Il gigante di Buja » (son surnom) bénéficie d'une couronne de 10 dents sur la roue libre, ce qui n'est pas le cas des sprinteurs en Shimano. 56x10 est donc le braquet qu'il emploie sur les sprints plats à très haute vitesse. Dernier détail, il pédale avec des manivelles de 175 mm, ce qui signifie un bras de levier important. Ça ajoute au braquet !

4 LE DOUBLE KICK

Il y a une dizaine d'années, la règle voulait qu'un sprinteur perdait de la vitesse au vingtième coup de pédale. Aujourd'hui, vu l'évolution des braquets et du matériel, c'est légèrement au-delà. Mais là encore, Milan explose toutes les statistiques : il a remporté la 1re étape de l'UAE Tour en février dernier à l'issue d'un sprint à 37 coups de pédales. Phénoménal ! Reck : « Je n'ai jamais constaté de puissances aussi élevées sur quinze secondes ! Sur douze oui, mais quinze, non. Ses qualités physiques lui permettent de remettre de l'explosivité au milieu du sprint, sur quatre à cinq coups de pédale, d'une puissance quasi-équivalente à celle produite au démarrage. C'est ainsi qu'il "tue" ses adversaires... »

5 UN MOTEUR QUI CONSOMME

« Avec un poids avoisinant les 90 kg, Jonathan a besoin de produire énormément de puissance pour rouler vite, précise Reck. Si on rapporte les watts développés à son poids, le delta se creuse en sa défaveur quand ça grimpe face à des athlètes plus légers. Afin de pallier ce phénomène, il a besoin de plus d'essence pour alimenter son moteur, plus que tout autre coureur. Il doit donc s'alimenter en grande quantité. On est proche des 160 grammes d'hydrate de carbone *(glucides)* par heure, une dose conséquente. Un impératif qu'il maîtrise parfaitement aujourd'hui, c'était capital. Son taux de masse grasse est bas, il a peu de marge pour perdre du poids. Certes, il grimpe moins bien que Pedersen, mais il passe sans souci la montagne d'un Grand Tour. Sa priorité est de gagner des sprints, pas le reste… »

6 SON APPROCHE DU TOUR

Elle débute par un stage en altitude de trois semaines pour sceller le volume d'entraînement et y travailler les sprints courts. Bosser spécifiquement l'explosivité à 3 000 mètres d'altitude, sur des efforts de six à huit secondes, en force ou en sur-vélocité, améliore les qualités anaérobies, et permet une meilleure oxygénation des fibres rapides. Vital pour un sprinteur. Reck : « Plus on se rapprochera du Tour, plus il se focalisera sur des sprints longs, en fin d'entraînement, pour simuler la fatigue d'une fin de course. Dans cette perspective, le "derrière scooter" est essentiel. Des sprints de quinze secondes répétés x fois à très haute vitesse, rien de tel pour endurcir l'organisme ! »



Lidl Trek



Kévin Vauquelin dans le col de Vence, l'un de ses lieux d'entraînement. Le Normand vit désormais dans la région de Nice.

KÉVIN VAUQUELIN

« LE TOUR, UNE LESSIVEUSE D'ÉMOTIONS »

Vainqueur d'étape l'été dernier, le coureur d'Arkéa-B&B Hotels se livre sur sa quête de perfection qui parfois le tourmente et les « ascenseurs émotionnels » qu'il s'attend à retrouver sur le Tour de France.

PAR JULIEN CHESNAIS. PHOTOS CLAIRE GABY/L'ÉQUIPE.

Kévin Vauquelin est « un bosseur silencieux qui veut toujours faire mieux », explique son coach Kévin Rinaldi. Son exigence avec lui-même, sans cesse accrue, le pousse à s'entourer des meilleurs, comme le kiné de Tadej Pogacar depuis deux ans. Mais elle l'amène, parfois, à se remettre en question plus que de raison. Derrière la vitrine des résultats, et des performances très comprables à celles de la saison passée (une nouvelle 2e place sur la Flèche Wallonne), le Normand de 24 ans confie traverser des « moments pas si simples » en arrière-boutique.

Vélo Magazine : À l'occasion de votre Vélo d'Or Espoirs en 2021, on vous avait demandé si vous saviez quel coureur vous étiez. Votre réponse : « Je ne sais pas trop. » Qu'en est-il aujourd'hui ?
Kévin Vauquelin : Je vais vous répondre que… je ne sais pas trop *(rire)* ! C'est encore difficile à dire, j'ai encore des zones d'ombre. Il me reste à m'affirmer sur certains points. Je sens que je ne suis pas encore au meilleur niveau possible. C'est tout un chemin. Je partais, non pas avec des lacunes, mais d'un chemin différent de certains coureurs.

En quoi votre chemin est-il différent ?
Déjà, je suis surtout issu de la piste, avec un parcours en sport-études. J'étais axé sur du court, du plus intensif, du biquotidien en piste, mais moins de volume. C'est peut-être ce qui me manque dans mon début de carrière. Mais c'est un parcours que j'ai choisi, qui m'a très bien convenu et avec lequel je m'en sors très bien. Et ça me laisse une petite marge.

Vous parlez de zones d'ombre. À laquelle pensez-vous surtout ?
Sur les courses très énergivores, l'enchaînement des journées où je suis au max du max. Et la montagne, tout simplement. Ce sont des petits points d'interrogation sur lesquels j'ai envie de me découvrir un peu plus. Je pense que refaire un Grand Tour pourra vraiment m'aider à avancer.

Vous avez la particularité d'être punchy et très fort contre la montre, vous parvenez à produire les mêmes watts sur un vélo de route qu'en chrono. Mais travaillez-vous pour progresser en montagne et sur les Grands Tours ?

Actuellement, pas trop. C'est difficile, on ne peut pas être sur tous les fronts. Je travaille surtout les points où je me sens le mieux. Et après, je veux surtout me découvrir, prendre confiance sur les courses. Et c'est de cette façon que ça pourra le mieux marcher.

Votre entraîneur Kévin Rinaldi explique que vous avez façonné votre hiver dans le but d'être le plus constant possible de février à mai, notamment pour rapporter un maximum de points UCI à votre équipe. Cette méthode est-elle compatible avec une logique de progression à long terme ?
C'est une bonne question… Je ne suis pas entraîneur, je ne pourrais pas vous dire exactement. Mais je pense que c'est plutôt compatible. Sur mes premières années pros, ma régularité a été l'un de mes points forts. Je n'ai jamais eu vraiment de très gros pics de forme. Je pense que c'est dans mon profil, aussi, dans ma façon de courir et ma façon d'être. Ce n'est pas mauvais en soi. Après, on a fait un programme de course qui me permettait de bien m'entraîner en vue de mes objectifs, donc c'était bien aussi.

Mais n'est-ce pas cela qui, justement, vous empêche de mettre la lumière sur ces zones d'ombre ?
Peut-être.

En fait, on se demande quel coureur vous voulez devenir.
Tout ce que je sais, c'est que j'aime me sentir fort. Mon meilleur ami, Clément Petit *(VC Rouen 76)*, me l'a dit un jour : « Toi, c'est simple, t'as juste envie d'être fort ! T'as envie de te sentir bien et que ça t'apporte des résultats ! » Gagner est la preuve que je me sens fort, tout simplement. J'aime travailler comme il faut pour me sentir bien sur le vélo. Et j'aime évidemment gagner des courses. Quand on lève les bras, j'ai pu le voir plusieurs fois cette année, c'est quand même une saveur, des émotions qui nous traversent, très, très particulières et qui récompensent tout un travail personnel et collectif. Ce que je trouve palpitant, aussi, c'est d'être toujours présent, toujours proche du top 5, du top 10 sur plusieurs profils.

« INSTAGRAM, CE N'EST PAS MA HANTISE, MAIS PRESQUE ! »

Seriez-vous prêt à sacrifier cela pour avoir des pics de forme plus importants sur des périodes bien ciblées afin, par exemple, de jouer le général d'un Grand Tour ?
Franchement, je ne sais pas. J'ai encore mes gammes à faire sur les courses d'une semaine avant de vous affirmer que j'irai un jour sur un Grand Tour pour le classement général. Intrinsèquement, les courses d'une semaine me correspondent davantage. Je pense qu'il faut travailler ces points forts et aller crescendo. Je viens seulement d'avoir 24 ans *(le 26 avril)*. J'ai encore quelques années devant moi pour vraiment prendre ce cap tout en me construisant un palmarès à côté. C'est ma démarche actuelle. Cette année est assez particulière avec cette quête des points, il faut aussi courir par rapport à ça. Je suis aussi un employé de mon équipe. Ils m'aident, donc il est normal que je les aide aussi. C'est un choix. Le meilleur choix ? On ne peut pas encore le savoir. On verra dans quelques années.

Votre entraîneur vous qualifie de « bosseur silencieux », que vous n'êtes pas un instagrameur. Comment vivez-vous cette notoriété nouvelle depuis votre victoire d'étape sur le Tour ?
C'est bizarre, particulier, parce que je n'ai jamais été quelqu'un de très expansif, à vouloir beaucoup parler de moi… Attention, c'est très sympa la notoriété. Franchement, quand on bosse pour quelque chose et qu'on a tous ces encouragements, plein de messages, c'est vraiment cool. Mais je ne suis pas du genre à vouloir tout montrer. Instagram, ce n'est pas ma hantise, mais presque ! J'ai pris quelqu'un pour publier mes posts parce que ça me coûtait de l'énergie. Par contre, je suis transparent sur ce que je fais. Il y a mes données sur Strava, les gens peuvent tout voir, je m'en fiche. C'est pour moi deux choses assez distinctes. Mais c'est sûr que ça fait bizarre, d'un coup, de se prendre une telle vague.

Il paraît d'ailleurs que vous avez gagné 20 000 abonnés très vite, ce fameux 30 juin 2024.
En deux heures ! Quand j'ai gagné à Bologne, le soir, j'en avais 30 000 en plus. Vraiment, je suis passé de 6 000 à 36 000 !

Comment fait-on pour gérer ça ? On éteint son téléphone ?
Ouais, enfin non, et c'était peut-être une erreur. J'ai répondu aux personnes les plus importantes… puis à bien plus de gens. Chacun attend une réponse, et c'est normal. Mais c'est dur, parce qu'on ne peut pas satisfaire tout le monde. Et ça, je l'ai pris un peu en pleine face. L'an passé, quand j'ai fait deuxième à la Flèche Wallonne, plein de Normands étaient venus me voir à Liège. Je ne sais pas combien d'autographes j'ai signés après la présentation. Mes équipiers m'attendaient dans le bus, il faisait froid, on m'a dit qu'il fallait partir et notre attaché de presse me relance : « Bon, on y va ! » J'ai dit aux gens présents que j'étais désolé, que je ne pouvais plus continuer. Et là, j'entends des personnes âgées dire : « Ah, mais vous n'êtes vraiment pas sympa ! On a fait la route pour vous et vous ne venez même pas nous voir pour signer notre truc. » Franchement, ça fait mal à entendre. Parce que je peux comprendre. J'ai été enfant, j'ai ressenti ça. Un jour, j'ai été au Critérium de Lisieux et j'ai eu la signature de Sylvain Chavanel et reçu le bidon d'Arnaud Démare. C'est grâce à ça que j'en suis arrivé là aujourd'hui, car ça te donne la passion, l'envie d'être comme ton idole. Mais les gens ne se rendent pas compte de la lessiveuse que c'est parfois.

Un de vos amis, Yaël Joalland, dit que c'est un Tour « un peu bâtard » qui se présente à vous. Un an après votre succès d'étape, vous serez d'autant plus attendu que votre Normandie natale sera traversée…
Oui, je pense que ça peut être bâtard, si on peut employer ce mot *(sourire)*. Il y a la pression du deuxième Tour après le premier qui s'est quand même bien passé. Et oui, on sera à la maison, dès le début *(la 6e étape, qui s'élancera de sa ville natale, Bayeux, passera à 200 mètres de la maison de ses parents, à Juaye-Mondaye)*. Je pense que ça va être une lessiveuse d'émotions. On va passer en Bretagne, pas loin de notre service course, Il va falloir être fort mentalement pour faire abstraction de tout ça. Mais c'est aussi ce qui fait la magie du Tour de France.



Le Français de 24 ans a vu son statut changer auprès du public après son succès à Bologne, l'an passé, sur la Grande Boucle.

C'est là où l'expérience de l'été dernier peut vous servir…
Bien sûr. Il faut toujours apprendre de ses erreurs, donc je vais essayer de ne pas commettre les mêmes.

Lesquelles ?
Le sommeil, essentiellement. Nairo Quintana, qu'on avait eu dans l'équipe, disait que 30 minutes de sommeil chaque jour, ça fait une nuit entière à la fin du Tour. Et ce n'est pas négligeable sur le long terme. Le Tour est un rouleau compresseur, une machine à laver, on se fait essorer de partout. L'an passé, j'ai gagné très tôt *(la 2e étape)*, et comme je sortais d'une période compliquée, je n'ai quasiment pas dormi la nuit d'après… C'était impossible, les émotions étaient vraiment folles. J'avais juste envie d'être chez mes parents, avec mes proches, pour profiter de ces moments qui sont rares dans une carrière. Puis il y a eu le premier contre-la-montre où j'ai été très bon *(6e)*, nouvelle vague d'émotions. Je me suis dit : « Mince, mais c'est quoi tout ça ? Il y a des capacités, il y a quelque chose là ! » Ça m'a fait du bien. Mais toutes ces émotions ont créé de la fatigue. Plus ça allait, plus je commençais à couler *(rires)*. Tu prends la course un peu plus à l'envers, t'es moins bien placé à des moments importants. Puis j'ai su que j'étais sélectionné aux JO *(sur la course en ligne et le chrono)*, ça a rajouté de l'émotion et j'ai essayé de me cramer le moins possible sur la fin du Tour, en sachant que je l'avais déjà réussi. L'approche du Tour a été particulière, aussi. J'ai eu un stage d'altitude pas incroyable, mon Tour de Suisse n'a pas été fou. J'ai connu une grosse désillusion au Championnat de France en terminant deuxième du chrono pour trois secondes. J'arrive au Tour, et à la veille de la première étape, je fais une migraine, une première dans toute ma vie ! Le lendemain, j'explose en même temps que les sprinteurs… En vrai, là, tu passes par des sentiments horribles. Ce sont des ascenseurs émotionnels vraiment bizarres.



« JE VEUX ÊTRE LE MEC QUI PÈSE ET PAS LE MEC QUI SUIT »

Comment gérez-vous ces ascenseurs émotionnels ?
Cela a été un axe important du début de saison. Je l'ai dit après la Flèche Wallonne : j'ai eu des moments pas si simples que ça.

Vous avez évoqué des crises d'angoisse.
Ouais, c'était bizarre. Je pense que c'est en lien avec le niveau d'exigence que je me suis infligé cet hiver. Je suis allé crescendo sur tous les plans et notamment le triptyque nutrition-entraînement-récupération. En étant plus assidu, je me suis dit que je pourrais mieux encaisser les charges. Car je veux me sentir plus fort, être le mec qui pèse et pas le mec qui suit. Mais quand ça ne marche pas comme on l'espère… J'ai tendance à remettre des choses en question. Cela peut être un avantage, mais aussi un inconvénient, car je ne laisse pas le processus se faire. Mais j'ai la chance d'avoir des amis, d'avoir une équipe autour de moi, mon entraîneur Kévin *(Rinaldi)* qui est un ami, le médecin Mathieu Le Strat, qui est très à l'écoute, et le kiné de l'équipe, Gauthier Leheutre. Grâce à toutes ces personnes, j'arrive à lâcher mon sac quand j'en ai besoin.

Avez-vous un préparateur mental ?
J'ai testé, mais pour l'instant, je n'ai pas encore trouvé mon truc. C'est aussi une marge que j'ai. C'est quelque chose dans le vélo qu'on commence à découvrir, à comprendre, parce que ça devient tellement exigeant. J'ai d'ailleurs trouvé l'interview de Demi Vollering assez intéressante, après sa première victoire d'étape sur la Vuelta, où elle parlait du mental. C'est un problème qui touche beaucoup plus de monde qu'on ne le croit. Ce n'est pas parce tu gagnes des courses que tu vas te sentir bien, à l'image de Caleb Ewan qui vient de mettre un terme à sa carrière à effet immédiat. C'est un monde tellement de « toujours plus ». On est tous plus ou moins sensible à certaines choses.

Êtes-vous hypersensible ?
Je pense. Enfin, hypersensible, je ne sais pas. Mais le fait de vouloir tellement être meilleur… Pas par rapport aux autres, mais je veux être la meilleure version de moi-même. Cela amène de la remise en question et donc des doutes. On peut parfois broyer du noir. Je peux être hyper pressé d'aller en course car j'ai besoin de savoir où j'en suis. Mais pour autant, j'adore m'entraîner et me repousser dans mes retranchements. C'est un équilibre à trouver.

Vous avez appris quelques techniques de respiration et de relaxation.
Oui, quelques-unes. J'en ai parlé avec le médecin et le kiné. J'ai pu aussi en discuter avec Simon Guglielmi, qui a connu des symptômes assez similaires. Ça permet de relativiser, de se dire que je ne suis pas tout seul dans ce truc, qu'il y a des solutions… Je sentais comme des pointes en course. Ça m'est arrivé juste après Milan-San Remo. J'avais un peu mal au foie, un peu mal à une côte, c'était assez profond. Je me suis renseigné et j'ai vu que le stress pouvait engendrer beaucoup de petites pathologies à la con *(sourire)*.

Le moment le plus dur était-il après Tirreno-Adriatico (12e) ?
Oui, parce que je n'avais pas des sensations incroyables. J'ai été un peu déçu de mon chrono *(10e)*. J'ai un peu craqué lors de l'ar- ●●●

OVERSTIM·S®
Nutrition Sportive

ULTRA

Challenge the distance

La barre la plus aboutie
pour les efforts de longue durée



ÉNERGIE +125 kcal / barre DURABLE

GLUCIDES
28 g

ÉLECTROLYTES
370 mg

5 VITAMINES
B1, B3, B6, C et E

BCAA / 800 mg



GAMME ULTRA

Conçue pour les efforts soutenus
et les performances maximales

OVERSTIM.s - ESPACE TREHUINEC-56890 PLESCOP - Tel. 02 97 63 82 61



Cette saison, le Vélo d'Or Espoirs 2021 a retrouvé la confiance après sa 2e place obtenue sur la Flèche Wallonne, comme l'an dernier, derrière le champion du monde Tadej Pogacar : « C'était un moment si fort. »

●●● rivée au sommet *(21e)*. Je me disais : « Est-ce ma tête ou mes jambes qui craquent ? Je fais vraiment tout comme il faut ? » Finalement, on s'est rendus compte grâce aux données et à l'analyse de mon entraîneur que c'était un problème de gestion *(il a démarré trop fort la montée finale)* et que je me suis mis un peu « la pompe » *(sic)*. Quand on commence à vouloir tout faire mieux, on se dit qu'on est obligé d'avoir ces 10 watts en plus, ces cinq places de mieux au classement. Mais parfois, c'est un processus qui est bien plus long, ça peut durer un an, deux ans. C'est du travail de fond. On ne peut pas gagner 30 watts comme ça *(rires)* ! Et ça, je pense que je l'avais un peu oublié.

Pourtant, au regard des résultats, cette saison est presque la copie conforme de la précédente !
Oui, mais j'espérais davantage, notamment sur Tirreno, où je me voyais plus entre la 5e et la 10e place. À Bessèges, c'était très bien, mais j'aurais bien voulu que toutes les formations restent en course… C'est un peu la copie conforme, oui, mais avec des petits trous dans la raquette. Puis j'ai essayé de retrouver de la confiance et on y est arrivé avec l'équipe. Après le GP Indurain, j'ai voulu aller au Région Pays de la Loire Tour pour reprendre du plaisir. Lâcher le World Tour, parfois, ça fait du bien. On avait une équipe extraordinaire avec Ewen Costiou, Victor Guernalec, Louis Rouland… On a rigolé toute la semaine, c'était une colonie de vacances. Et sur le vélo, on a fait des résultats. Ça m'a bien relancé.

On comprend mieux pourquoi vous avez paru si surpris de rééditer votre 2e place au mur de Huy.
Oui ! Pourtant, cet hiver, c'était la course où j'ai dit à l'équipe qu'il ne fallait surtout pas me mettre la pression ! Pour moi, la 2e place de l'an passé, c'était un coup d'éclat, une histoire de circonstances. Vu le plateau, je me disais qu'un top 10 serait déjà vraiment bien. Alors, quand je passe la ligne, quand je vois que seul le maillot arc-en-ciel est devant moi et que j'ai deux secondes d'avance sur Pidcock, je me dis : « What the fuck ! Putain, après tous les moments de doute que je me fous, après l'Amstel où j'ai connu une petite désillusion *(abandon)* »… Ma confiance repartait de loin. C'est pour ça que c'était un moment si fort.

Votre 50e place à Liège-Bastogne-Liège n'a-t-elle pas entamé cette confiance retrouvée ?
Un peu, parce que ça fait chier. J'étais bien placé et je me mets dans le rouge dans la côte de la Redoute. Donc oui, j'ai été un peu déçu. Du coup, on se remet une fois de plus en question, on se refait le film de toute sa carrière… Mais ça me donne juste envie de travailler encore davantage. J'aimerais me sentir bien sur ces courses énergivores, comme un Tour des Flandres ou un Lombardie. Les coureurs qui sont bons là-bas, généralement, le sont partout… C'est une case que j'ai envie de cocher pour me dire : « C'est bon, j'ai passé le cap, je sais que mon corps peut arriver à accepter ces charges sur le long terme. »

Dans le mur de Huy, il était difficile de se mettre en danseuse sur la chaussée glissante. C'était pour vous un avantage : vous travaillez essentiellement vos intensités en position assise.
En fait, ce n'est pas vraiment un travail. C'est juste intrinsèque. Vous pouvez demander à mes anciens éducateurs, à mes coéquipiers quand j'étais jeune, j'ai toujours été comme ça ! Et ça vient aussi de la piste. Donc, oui c'était un avantage. Je ne suis pas le plus léger des mecs. Mais quand c'est vraiment raide, je suis ●●●

LA CYCLO



2 AOÛT 2025

"La Colruyt"
113 kms - 793 D+
Départ à 8h30

"La Premier Plateau"
71 kms - 684 D+
Départ à 8h45

1 maillot cycliste offert
aux 700 premiers participants

Inscrivez-vous à notre cyclosportive
et venez rouler avec nos Champions !

CRITERIUM Cycliste INTERNATIONAL DU GRAND DOLE Colruyt

Critérium
professionnel
à 16h

DOLE (39)

●●● plutôt bien parce que j'ai tendance à utiliser la force des reins plutôt qu'à me lever de la selle.

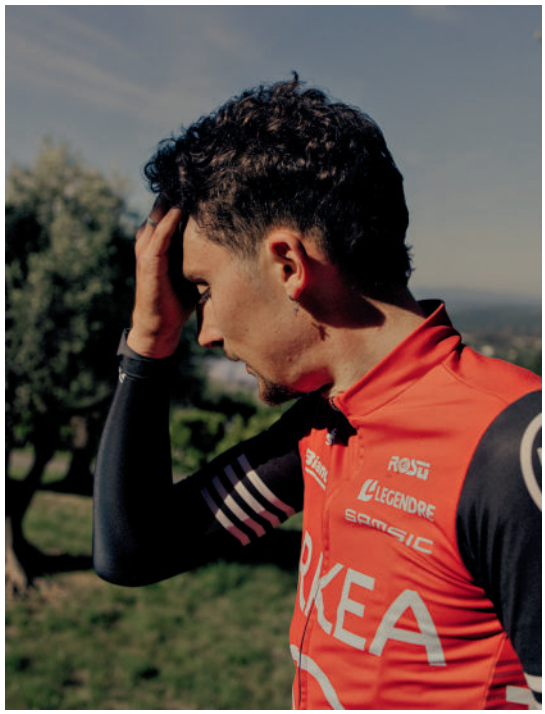
Vous travaillez beaucoup le bassin avec votre kiné qui se trouve être aussi celui de… Tadej Pogacar.
Oui ! En fait, j'ai deux kinés. Alexandre Baccili, qui est sur Monaco, et le kiné de ma formation, Gauthier Leheutre, qui habite à Nice. C'est un travail complémentaire, bilatéral, on bosse vraiment très bien ensemble.

Pourquoi avoir fait appel au kiné de Pogacar ?
J'ai été blessé en 2023 au niveau du psoas et de la hanche. J'avais un kiné qui exerçait à Cagnes-sur-Mer mais je n'arrivais pas à m'en sortir. Maxime Bouet *(son ancien coéquipier désormais directeur sportif chez Arkea-B&B Hotels)* m'a conseillé d'aller voir Alexandre Baccili, qu'il avait consulté suite à des problèmes de dos. Je l'ai contacté puis on a bossé ensemble. Les douleurs n'ont pas disparu du jour au lendemain mais on a trouvé des points de travail et ça s'est tout de suite beaucoup amélioré. J'ai rapidement eu confiance en lui. Ce n'est qu'après qu'il m'a dit : « Au fait, je m'occupe aussi de Tadej ! » De très grands sportifs le voient. Du coup, il m'arrive de croiser Tadej dans le cabinet !

Vraiment ?
Oui, il est souvent avec sa copine *(Urska Zigart)*. C'est sympa et rassurant de voir que ton kiné suit le meilleur cycliste du monde ! Bon, le problème, c'est que mon anglais est encore très médiocre ! Donc même si on se connaissait déjà, c'est compliqué de communiquer *(rires)*. Pour revenir au kiné, il était important que je travaille des points faibles. Mes rotateurs de hanche et mon bas du dos n'étaient pas suffisamment forts pour supporter la puissance que je dégageais. J'étais sujet à des douleurs sur des courses plus longues ou des enchaînements de bloc. On sait que le tronc subit vachement de contraintes sur un vélo. Ce sont des pourcentages importants qui peuvent te faire gagner une course.

La génération des Schleck-Contador, celles des grimpeurs en danseuse, semble passée de mode. N'est-on pas revenu sur le modèle Indurain-Ullrich des années 1990, un style brut où la force des reins est déterminante ?
Oui, je suis carrément là-dedans. Et c'est valable pour le peloton en général. Quand on voit Tadej, il ne se met pas debout ! On a des vélos plus aéros, plus rigides, moins maniables pour être en danseuse. On se sent peut-être deux fois moins à l'aise. On travaille aussi plus le gainage de fond, le travail des fessiers. Tout le monde est meilleur contre la montre, tout le monde se sent mieux assis. Et c'est aussi beaucoup plus aéro. Donc on gagne quelques pourcentages à rester assis.

Vous aviez un modèle plus jeune ?
Peter Sagan ! Avec mon frère, on l'aimait vraiment beaucoup. L'été, sur nos courses, on essayait de l'imiter au sprint. Et comme c'était pas mon point fort, le sprint, ça me motivait à le travailler !



« MA PREMIÈRE ANNÉE PRO, J'AI VU VAN AERT VOLER SUR LES PAVÉS »

Comme Sagan, vous êtes un polyvalent.
Oui, mais pas de la même manière *(sourire)*. Et j'ai toujours été fan de Sylvain Chavanel. Après, j'avoue que je n'étais pas un fana de vélo non plus. Je regardais le Tour de France, mais quand je suis passé chez les pros, j'ai découvert beaucoup de courses ! J'avais été voir le chrono du Mont-Saint-Michel, en 2013, pour les 100 ans du Tour. C'est l'année où Tony Martin gagne. Je suis derrière la ligne, parce que j'ai réussi à avoir un pass. Et je le vois s'étaler par terre, avec son maillot de champion du monde tout blanc. Je vois des traces de sang sur sa peau de chamois parce qu'il mettait du grip sur sa selle pour ne pas glisser. Ce jour-là, je me suis dit : « Putain, c'est vraiment des tarés, jamais je ne ferai ça ! » Finalement, je me retrouve à faire du chrono *(rires)* ! Mais j'étais admiratif à les voir se mettre dans des états pareils. Ça traduisait beaucoup d'envie et de courage. On s'identifie souvent à ceux qui ont la classe.

Maxime Bouet dit que vous avez un don, un style qui impressionne quand on est dans votre roue. On se souvient qu'il se mettait devant un miroir, sur son home-trainer, pour travailler sa position et être le plus classe possible. Et vous ?
(Il rit) Non, mon style est juste comme ça ! Moi, il y a un mec qui m'a choqué avec son coup de pédale. C'était ma première année chez les pros : j'étais dans sa roue, le mec volait sur les pavés, ça tapait dans tous les sens, son mollet tombait et se contractait à peine, entre 90 et 100 tours par minute… C'était incroyable. C'était Van Aert. Je me suis fait : « Wow, c'est de la machinerie ! » Anthony Delaplace me disait que les meilleurs ont toujours un coup de pédale un peu différent. Et il m'a dit que le mien était différent. Je me suis dit que je ferais peut-être carrière ! Mes anciens éducateurs me disent que j'avais un truc différent : « Tu avais de la puissance dans les reins, on l'a toujours vu ! » Bon, maintenant, c'est facile à dire *(rires)*… Mais peut-être que c'était vrai. ●

VAN RYSEL

RCR - F

BEAT THE WIND*

* surpassez le vent



Battez vos records, vos adversaires et surpassez le vent.
Le RCR-F est le vélo le plus rapide de sa catégorie.
Conçu dans les Flandres, pour et avec les pros.
Un concentré d'aérodynamisme, désormais disponible pour tous.

vanryselcycling.com

ON A ROULÉ AVEC... VALENTIN PARET-PEINTRE

Atypique par son gabarit, Valentin Paret-Peintre l'est dans d'autres domaines. À 24 ans, ce grimpeur hors pair avance à rebrousse-poil du cyclisme moderne. La preuve, il roule avec des manivelles de 172,5 mm. À l'ancienne !

PAR NICOLAS PERTHUIS. PHOTOS WILLIAM DUPUY/L'ÉQUIPE





Une sortie « récup » d'1 h 30 sur les bords du lac du Bourget a été programmée avec le coureur de la formation Soudal Quick-Step qui devrait être au départ du prochain Tour de France afin d'aider son leader Remco Evenepoel en montagne.

Sur notre droite, en contrebas, le lac du Bourget et sur notre gauche, Valentin Paret-Peintre qui relance à trois kilomètres du sommet du col du Chat. « Profite de la vue ! », lance le coureur de Soudal Quick-Step. Effectivement, ça vaut le coup d'œil, mais ce qui nous intéresse aujourd'hui, c'est la danseuse de ce pur grimpeur, victorieux de la 10e étape du Giro l'année dernière devant Romain Bardet. Le haut de son corps bascule sur l'avant quand il se dresse sur ses pédales, les genoux évitant miraculeusement de taper le cintre malgré une très longue potence. « Elle mesure 130 mm, confirme l'intéressé. Je l'ai allongée de deux centimètres dernièrement ! » D'ailleurs, pas de combo (quand cintre et potence sont moulés ensemble à la confection) pour un cintre de 38 centimètres de large et une potence aussi longue chez Roval, l'équipementier de la formation belge.

On ne peut pas dire qu'il y ait du Contador dans la gestuelle de Valentin car l'Espagnol avait le buste très droit quand il se mettait en danseuse. Non, là, on est plus proche de Pinot, avec la tête très avancée au-dessus du guidon. « On me dit que c'est une danseuse qui n'est pas coûteuse en énergie ! » Effectivement, le balancement du vélo permet un transfert d'énergie gratuit du haut du corps vers les pédales qui est efficace. « J'avoue qu'il m'arrive parfois de venir taper le genou sur le cintre, reconnaît celui qui s'est imposé au sommet de Green Mountain sur le Tour d'Oman en début de saison. Mais je veux être plus long sur ma machine pour être plus aéro. Par contre, avec ces modifications, quand je m'arrête un moment, comme ça fut le cas après ma chute sur le Tour de Catalogne, mes épaules et trapèzes me tirent quand je me remets à rouler ! » Le Français a dû poser son vélo trois semaines la faute à une fêlure au coccyx après la Volta. Initialement prévu sur le Giro, le Tour de France est devenu son objectif numéro un, une édition où il devrait aider Remco Evenepoel en montagne.

LE COL DU CHAT AU POIL

« Mes grands-parents habitant Cluses, j'allais voir passer, gamin, les coureurs dans le col de la Colombière précise celui qui s'était imposé à Ax 3 Domaines sur la Ronde de l'Isard 2020. Il y a un champ où j'attendais des heures, assis dans l'herbe. Ça me fait bizarre quand je repasse devant aujourd'hui avec un dossard dans le dos ! » Valentin est un pur grimpeur et comme beaucoup de cette caste, il aime flirter avec la solitude. Une vingtaine de coureurs pro habitent actuellement Chambéry et ses alentours et lui a choisi La Motte-Servolex comme point de chute, dans une résidence proche de petits sentiers où il va marcher. Lui préfère les bords du lac du Bourget au pied du col du Chat plutôt que le côté Aix-Les-Bains où les coureurs se retrouvent en fin d'entraînement pour aller boire un café à l'*Etioca*. L'été, quand beaucoup vont







L'ex-pensionnaire du Chambéry CF vit dans un appartement à La Motte-Servolex où notre reporter a préparé les questions, notées sur sa main (à dr.), qu'il souhaite poser durant la sortie.

dans les Vosges ou dans des cols entre Aix-les-Bains et Annecy, lui prend la direction du massif de la Chartreuse. « Moins il y a la présence de trace humaine dans un col, plus il m'attire, concède Valentin. Ma montée préférée est celle qui va à la pointe de Bellecombe en Haute-Maurienne. C'est dans le Parc national de la Vanoise et comme c'est un cul-de-sac, il n'y a ni voiture, ni moto ! »

Pour l'heure, c'est dans le col du Chat que le coureur natif d'Annemasse pédale, enfin tournicote les cannes, récupérant des cinq heures de la veille. Ce col du Chat, c'est là où il a construit sa première grande victoire sur la classique des Alpes juniors 2019. « L'édition que je remporte, on ne passait pas par ce versant-là, précise-t-il. En revanche, c'était le cas pour mon frère *(Aurélien)* quand il s'est imposé en 2013 ! » À cette occasion, Valentin avait battu le KOM de l'ascension détenu par David Gaudu. Aurélien le besogneux contre Valentin le talentueux, une comparaison quelque peu caricaturale, qui gêne un peu ce dernier. Mais il rebondit, amusé par l'anecdote qu'il nous livre : « Il faut qu'Aurélien ait, à la fin de chaque saison, ses 30 000 kilomètres au compteur sinon ça signifie qu'il n'a pas fait le job ! Quand j'en fais 24 000 ou 26 000, il pense que je serais meilleur si je faisais comme lui ! Je n'y crois pas une seconde. *(Rire.)* De toute manière, je fuis ces discutions de fin de saison où chacun compare ses stats et ses données. Ce n'est pas mon vélo à moi ! »

ATTAQUER PUIS COGITER

« Allez Aurélien ! », lance un cyclo qui s'emmêle les pinceaux. Valentin n'a pas réagi ou feint de ne pas l'entendre. L'habitude, sûrement. Ce dernier aime qu'on dise de lui qu'il est un coureur à l'ancienne, il en est même honoré. Il fait partie de ces athlètes qui ont encore besoin de quelques jours de course pour trouver les bonnes sensations. « Sur le Tour d'Oman, cette année, quand je gagne une étape et termine deuxième du général, j'avais peu couru avant mais c'était le début de saison donc tout le monde était logé à la même enseigne ! On verra sur ma reprise au Dauphiné comment je me comporte après trois semaines de stage en Sierra Nevada ! »

Dans le cercle des grimpeurs, la mode veut par souci d'optimisation, de limiter le temps passé en danseuse et là aussi, il fait figure d'exception. « Bien moins qu'avant !, nuance-t-il. D'ailleurs aujourd'hui, si je passe trop de temps debout sur les pédales, c'est que je suis dans un mauvais jour. Ça signifie surtout que, assis, je n'arrive pas à tenir la puissance cible ! Mais au final, c'est quoi un coureur à l'ancienne ? Pour moi, c'est celui qui se bat sur un vélo et qui le transmet. Thomas Voeckler le faisait très bien, comme Julian Alaphilippe aujourd'hui. Tadej Pogacar n'est pas dans ce registre-là. Certes, il ne semble pas trop être dans le calcul, mais rien ne transpire de ses efforts. On n'a pas l'impression qu'il donne tout ! »

Et tactiquement, Valentin Paret-Peintre, est-ce un ancien ou un moderne ? « Mon père dit qu'Aurélien réfléchit et attaque ensuite alors que moi, à l'inverse, je démarre et je cogite après ! Mon frère est plus suiveur que moi car il vise des accessits sur les classements généraux. Ce n'est pas une critique, c'est un fait. Quand on vise un général, on peut tout perdre sur une attaque qui tourne mal ! M'accrocher tous les jours pour faire douzième, ce n'est pas ma conception du vélo. Je le ferai un jour seulement si je sens que je peux faire top 5 sur trois semaines ! » L'idée de jouer le général sur un Grand Tour a germé dans la tête de Valentin lors de la troisième semaine du Giro, l'an dernier, où il a été très efficace pour Ben




Ekopak
SOUDAL



Le grimpeur de 24 ans, également bon descendeur, s'entraîne régulièrement sur les routes du col du Chat.

O'Connor. C'est l'une des raisons qui explique son départ de Decathlon-AG2R La Mondiale pour Soudal Quick-Step avec à la clé des nouveautés, comme ce vélo Specialized, le Tarmac SL8, une référence dans le peloton mais qui fait du bruit dès qu'il se met en danseuse. « C'est le disque de la roue avant qui touche la plaquette de frein. C'est mon père qui l'a réglé !, lance-t-il grand sourire, comme pour se dédouaner. Il a un camion-atelier pour dépanner les cyclistes chez eux. Alors, dès que j'ai besoin, il accourt, comme au bon vieux temps », ajoute l'ancien pensionnaire du Chambéry CF qui avait pris l'habitude ces dernières années d'avoir un service course à quelques hectomètres de chez lui. « Par contre, 400 grammes de moins sur ce vélo par rapport à celui de l'année passée, ce n'est pas rien ! »

SAISIR LA MOINDRE OPPORTUNITÉ

Effectivement, 7,1 kg pour ce Specialized contre 7,5 kg pour le Van Rysel de 2024. L'an passé, Alexandre Abel, son entraîneur chez Decathlon-AG2R La Mondiale, nous avait expliqué que son vélo représentait 13 % du poids total homme-machine contre 8 % pour des grimpeurs du profil de Félix Gaal ou Ben O'Connor. Pour faire simple, Valentin devait développer 0,3 watt/kg de plus que ces coéquipiers pour aller à la même vitesse. Avec un vélo à 7,1 kg, il est plus proche des 12 % à présent. « J'ai aussi gagné 100 grammes sur mes chaussures », stipule ce dernier qui est passé de Sidi à Specialized. Sur la question de son poids (52 kg pour 1,76 m), il se réfère aux performances de Lenny Martinez, poids plume comme lui : « Quand je vois son résultat en chrono au Tour de Romandie *(à 41 secondes de Remco Evenepoel)*, je ne peux que persévérer dans cet exercice. Concernant les tentatives pour prendre du poids, on a tout essayé sans succès avec mon ancienne équipe et là, j'avoue que j'ai mis ça de côté ! »

Sommet du col, on attaque la descente, la route est ombragée et encore humide de la rosée du matin. Les mains sont sur les freins avec le petit frisson qui remonte des reins jusqu'en haut du dos. Valentin, lui, n'a pas pris le temps d'enfiler un coupe-vent, il dévale la pente. Et cette question qui vient, comme ça, au détour d'une relance, de savoir si un coureur très mince, comme lui, est plus sensible au froid ? Notre porteur de maillot XXS et de cuissard XS attendra la fin de la descente pour nous livrer ses astuces : « Je m'habille plus que les autres au départ des courses. Dans le bus, mes coéquipiers me font la réflexion que je suis trop couvert. Mais une demi-heure après le départ, ils me disent tous qu'ils ont froid. Perso, je retire des couches au fil des kilomètres. Je n'ai jamais vu un coureur abandonner parce qu'il avait trop chaud ! L'inverse, oui ! »

Bon descendeur, le garçon a cette particularité rare pour un grimpeur de bien frotter aussi. « Chez Soudal, c'est important comme qualité !, s'amuse-t-il en référence aux origines flahutes de cette formation. Même si je ne suis pas puncheur, j'ai une très bonne explosivité. D'ailleurs ma première victoire, en cadets, c'était au sprint devant une vingtaine de coureurs. J'adore l'adrénaline des approches de sprints, la décision à prendre en une fraction de seconde quand il faut doubler un coureur sur la gauche ou la droite. Sur le Tour d'Oman 2024, Sam ●●●

PUISSANCE DE LAVAGE

SIMPLICITÉ D'UTILISATION

GS27 Vélo





> LAVAGE SANS EFFORT
> SPÉCIAL CONDITIONS EXTRÊMES
> COMPATIBLE TOUS MATÉRIAUX

ARKEA B&B HOTELS PRO CYCLING TEAM

GS27 Vélo

PARTENAIRE TECHNIQUE

Société française Depuis 1968

RETROUVEZ NOTRE NOUVELLE GAMME VÉLO SUR WWW.GS27.COM



●●● Bennett avait été surpris de me voir encore dans sa roue après la flamme rouge sur les arrivées pour purs sprinteurs. J'aimerais bosser pour un sprinteur mais seul face au vent, avec mes 52 kg, je ne peux pas tenir la vitesse voulue, ça c'est impossible ! Mais bon, ça ne vaudra jamais le final d'une étape de montagne, quand ça monte à bloc et qu'il ne reste qu'une quinzaine de coureurs. Je suis à fond, comme tout le monde. Je me dis que je vais sauter dans les deux minutes qui vont suivre. C'est là qu'il faut être fort mentalement et être capable de switcher. Je regarde le gars qui mène l'allure du groupe pour son leader et je me persuade qu'il n'est pas plus fort que moi, qu'il va s'écarter avant que je le fasse. Son leader peut aussi attaquer et derrière, ça peut se relever. C'est comme ça que j'arrive à trouver le supplément d'âme et ajouter des secondes aux minutes passées à résister ! Et puis quand un leader, attaque, sauf quand c'est Pogacar, je sais que derrière il va devoir souffler. Et même si je suis moins fort que la majorité des grands leaders, eux ne savent pas dans quel état je suis. J'attends alors la moindre opportunité pour attaquer ! J'adore ce moment-là. »

LE CALME DE LANDA

Retour sur les bords du lac du Bourget pour l'expresso qui fait du bien au *Restaurant du Port*. « Ce n'est pas très français de couper l'entraînement avec un café », fait remarquer Valentin, qui nous avait fait l'aveu, l'année passée, que la présence de Mikel Landa chez Soudal Quick-Step avait pesée dans sa décision de rejoindre la formation belge. « On m'avait prévenu qu'il partageait beaucoup et je ne suis pas déçu. Il a toujours ce petit mot en course pour me rassurer, ou un conseil pour ne pas laisser trop d'énergie sur la route. Et puis quel calme, c'est fou ! Sur Tirreno-Adriatico, il y a eu une étape où ça a borduré. Lui était dans le premier groupe, mais il a crevé à vingt bornes de l'arrivée. Je l'entends dans l'oreillette qui informe le directeur sportif puis plus rien. Chez Decathlon-AG2R La Mondiale, ça aurait été le feu car ça s'énervait vite. Là rien, je croyais même qu'il n'avait pas crevé. J'étais dans le deuxième groupe avec trois coéquipiers et nous l'avons rattrapé et ramené, sans stress, en dix kilomètres. Nous avions deux coureurs dans le premier groupe et il ne leur a pas demandé de se relever ! J'aime son calme, je dois apprendre de ça. »

« Allez, il nous reste un petit quart d'heure pour rentrer avec la côte du Tremblay à passer, annonce Valentin. Cette difficulté est toujours la dernière de mon entraînement. Je sais si j'ai bien bossé via mon ressenti musculaire. Dès que j'y passe, je repense au Tour de France 2017. Je m'étais posté là pour regarder passer les coureurs avant l'arrivée à Chambéry. Dans le groupe de tête, Romain Bardet avait attaqué juste devant moi alors que Rigoberto Uran était décroché et usait d'un bidon bien collé pour ne pas perdre le contact. Quelques kilomètres plus tard, il gagnait devant Barguil ! » Un stratagème qui tranche avec la pureté de ce champ dans le col de la Colombière où Valentin attendait des heures les coureurs, mais bon, le cyclisme a cette petite touche de vice qu'on ne peut occulter. « Je sens bien mes cuisses tout de même !, lâche Valentin au sommet de ladite côte. L'entraînement d'hier n'est pas encore assimilé, plutôt logique ! » Pour nous, pas de voiture, il faut juste serrer les dents ! ●

Pause expresso sur les bords du lac du Bourget pour Valentin Paret-Peintre et notre reporter qui s'attaqueront ensuite à la côte du Tremblay.



ÇA ROULE
ÇA TRANSPIRE

SANYTOL

À utiliser en machine a laver

La solution contre
les mauvaises odeurs
sur vos vêtements de sport



1 DOSE EN MACHINE

=

ADIEU BACTÉRIES

=

BONJOUR LINGE SANS MAUVAISES ODEURS

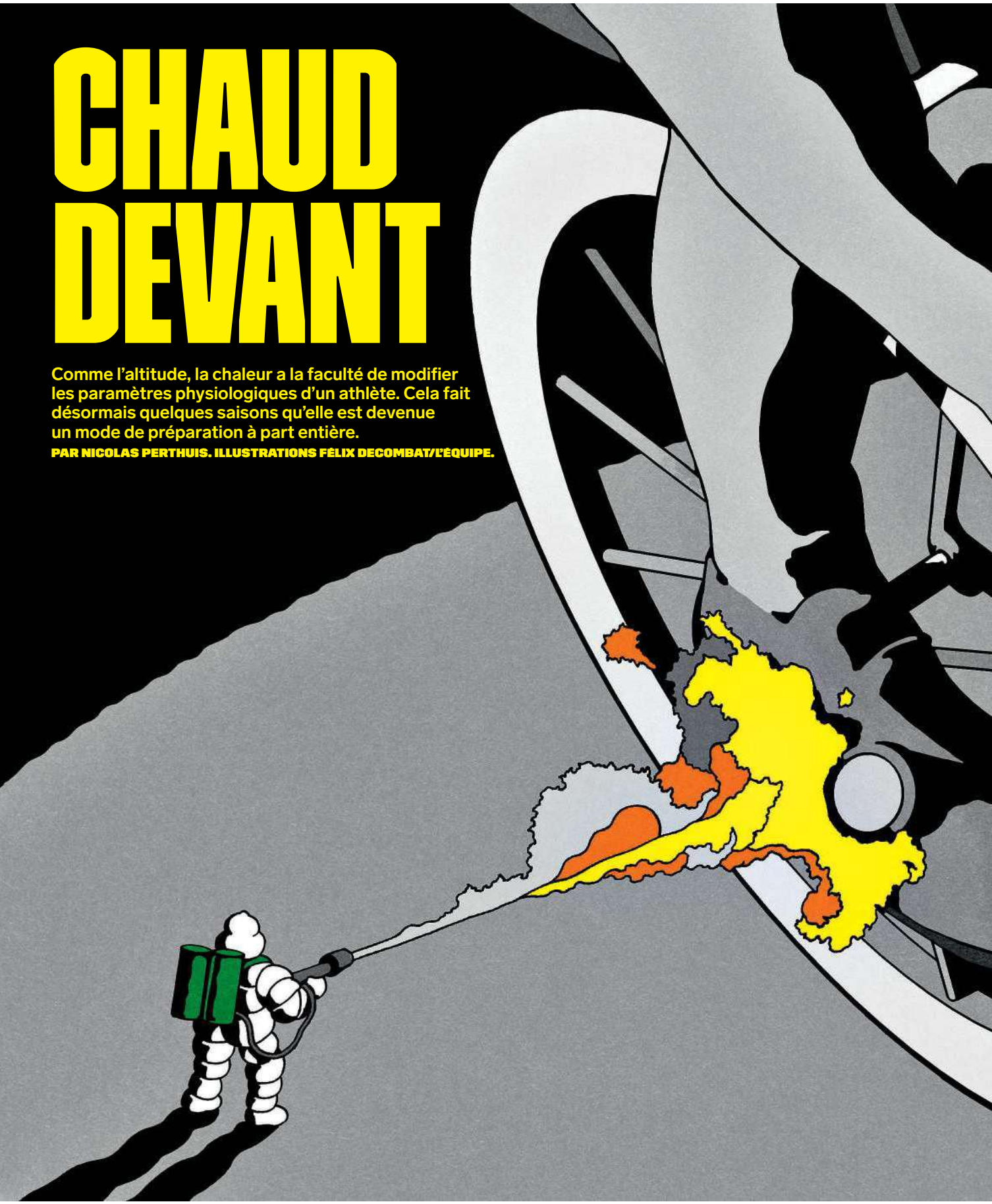
**Jusqu'à 2 fois plus sur un panel représentatif de lessives liquides. Utiliser les produits biocides avec précaution. Avant toute utilisation, lire l'étiquette et les informations concernant le produit. Dangereux. Respecter les précautions d'emploi.

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS ET NOS CONSEILS SUR WWW.SANYTOL.FR

CHAUD DEVANT

Comme l'altitude, la chaleur a la faculté de modifier les paramètres physiologiques d'un athlète. Cela fait désormais quelques saisons qu'elle est devenue un mode de préparation à part entière.

PAR NICOLAS PERTHUIS. ILLUSTRATIONS FÉLIX DECOMBAT/L'ÉQUIPE.

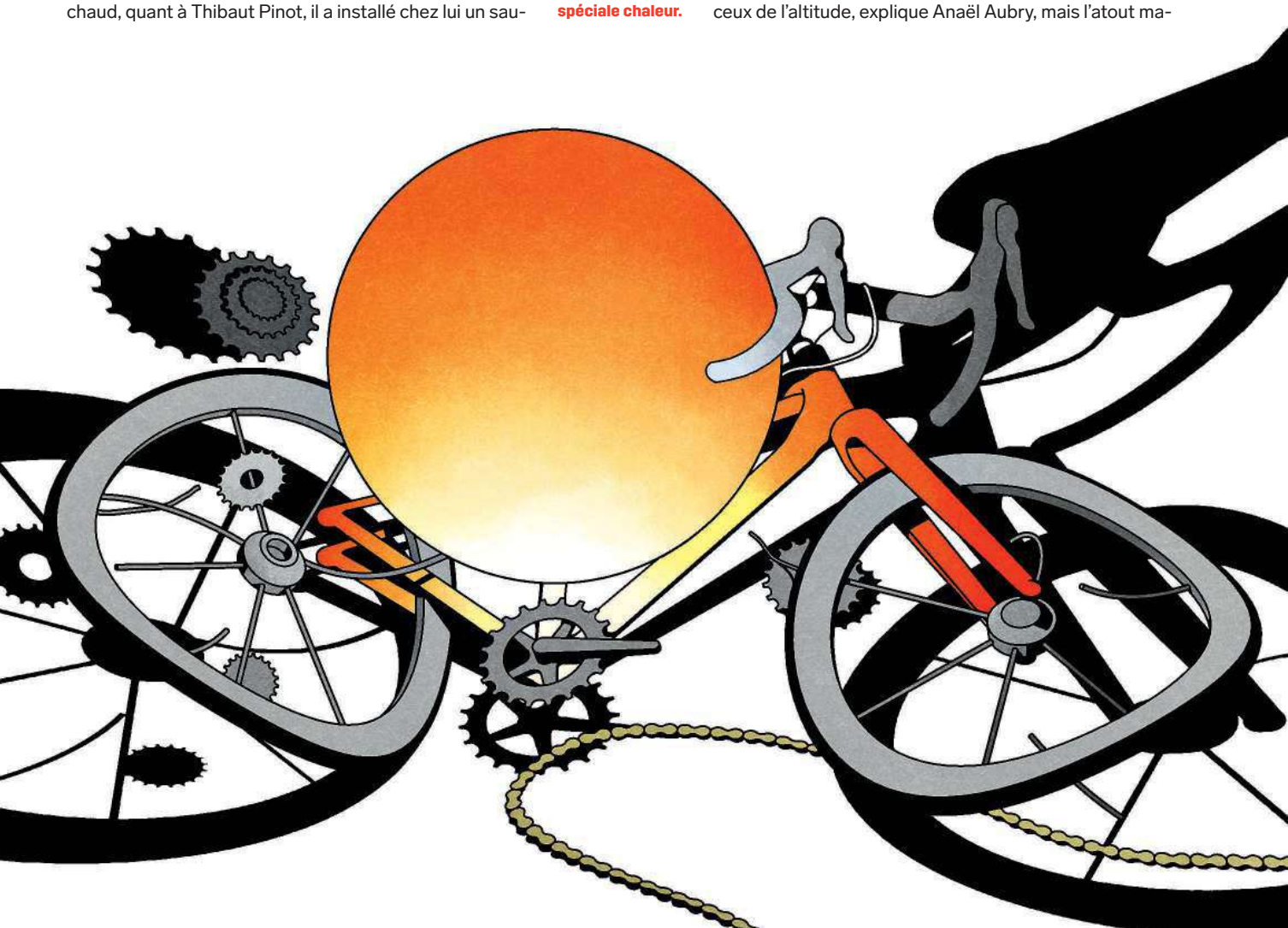




« Je n'oublierai jamais cette conférence à l'Insep avec Inigo Mujika, chercheur-entraîneur, adepte des sports d'endurance et expert sur les impacts de la chaleur, raconte Jimmy Turgis, ancien pro aujourd'hui entraîneur chez Groupama-FDJ. Nous étions fin 2014, je faisais mon mémoire de Masters sur cette thématique et dans l'assemblée, il y avait quelques entraîneurs dont Vincent Villerius, à l'époque chez Cofidis, mais aussi des membres du Team Sky. Quelques mois plus tard, comme par hasard, sur les pentes surchauffées de la Pierre-Saint-Martin, Chris Froome mettait tout le monde très loin derrière lui. J'ai tout de suite compris qu'il maîtrisait le paramètre chaleur, contrairement à Thibaut Pinot et Romain Bardet qui avaient explosé ce jour-là ! » Une scène qui n'a pas non plus échappé à Anaël Aubry, scientifique du sport : « En tant que coach, ce qui m'avait marqué, c'était la réaction de Thibaut Pinot qui avait répondu à la presse, au soir de cette déconvenue, qu'il n'arriverait jamais à performer sous le cagnard. Quant à Romain Bardet, moins fataliste, il avait profité de cette contre-performance pour poser un ultimatum à son équipe AG2R pour bosser sur la chaleur alors qu'il était en pleine renégociation de contrat ! » Les saisons ont passé, Romain Bardet est monté à deux reprises sur le podium du Tour de France, en 2016 et 2017, maîtrisant mieux ses coups de chaud, quant à Thibaut Pinot, il a installé chez lui un sauna, comme quoi ! Et puis nous voilà début 2020, la France pleure encore la déchirure musculaire du Franc-Comtois sur le Tour 2019, et on pense tout savoir sur la méthodologie pour limiter les effets dévastateurs de la chaleur sur un organisme à l'effort. Enfin, jusqu'à cette discussion avec Frédéric Grappe, durant le confinement, où le responsable de la performance chez Groupama-FDJ nous expliquait que la chaleur était devenue, au même titre que l'altitude, un mode de préparation à part entière, modifiant certains paramètres physiologiques chez les athlètes. Et depuis ? « Chez Q36,5, un bon tiers de l'effectif de la formation utilise ce procédé pour améliorer leur niveau de forme avant un gros objectif, révèle Théo Ouvrard, ancien responsable performance chez Arkéa-B&B Hotels et aujourd'hui entraîneur dans la formation suisse de Tom Pidcock. Je sais que la tendance est plus prononcée dans les équipes à la pointe scientifiquement et moins dans les autres, mais la chaleur, comme mode de préparation, c'est devenu quelque chose de courant, même si ça l'est moins que l'altitude ».

35 %
des coureurs de la formation Q36,5 de Tom Pidcock suivent une prépa spéciale chaleur.

On le sait, l'entraînement en altitude permet, en réponse au phénomène de l'hypoxie, une augmentation de la production d'érythropoïétine (EPO) qui stimule la production de globules rouges et améliore ainsi la capacité d'oxygénation des muscles. Qu'en est-il pour la chaleur ? « Il y a des impacts physiologiques qui sont identiques à ceux de l'altitude, explique Anaël Aubry, mais l'atout ma-





jeur d'une exposition prolongée à de fortes températures est l'augmentation du volume plasmatique qui s'accompagne d'une rétention d'eau. Et comme le sang est composé en grande partie d'eau, sa réserve devient donc plus importante. Pour caricaturer, c'est comme si le moteur du coureur grossissait d'un coup ! » Quand on sait que c'est le sang qui transporte l'oxygène aux muscles, on comprend mieux l'intérêt de la chose. « Les études scientifiques et l'expérience attestent qu'un organisme qui transpire énormément, poursuit Frédéric Grappe, permet également de faire monter le taux d'hématocrite, mais aussi d'améliorer la VO2Max de quelques points, entre deux et quatre, ce qui n'est pas le cas de l'altitude et pour ça, c'est intéressant ! »

RADIATEUR D'APPOINT

Une préparation à l'altitude, c'est trois semaines d'exposition entre 2 000 et 3 000 mètres au-dessus de la mer pour des effets qui durent quatre à six semaines. Mais comment s'articule une préparation à la chaleur ? « La finalité est de faire des efforts à une température corporelle interne autour des 38,5 °C, explique Frédéric Grappe. On peut monter jusqu'à 39 mais au-dessus non, ça devient contre-productif pour l'organisme. Même risqué si l'on fait n'importe quoi. Des études récentes ont démontré qu'il pouvait y avoir des altérations irréversibles au niveau du cerveau en cas de grosse surchauffe. De toute manière au-dessus de 39 °C, il est impossible de tenir une intensité moyenne à l'effort qui permette de transpirer longtemps et c'est le but de ces séances. Suer abondamment, c'est mettre en action les glandes sudoripares qui permettent la thermorégulation par la sueur et ainsi de créer des adaptations fonctionnelles vitales pour la suite. » « J'ai commencé un travail d'acclimatation à la chaleur avant le début de la saison 2020, détaille Michel Ries coureur chez Arkéa-B&B Hotels. À l'époque, j'étais chez Trek-Segafredo et je ne voulais pas pâtir des grosses chaleurs sur le Santos Tour Down Under. Quelques séances sur home-trainer, bien couvert avec un protocole bien défini, avaient suffi à affronter le cagnard australien. Mais c'était juste de l'adaptation, avec seulement cinq ou six séances. L'année passée, mon entraîneur m'a proposé de préparer le Giro via ce stimulus-là avec des séances quasi quotidiennes et plus étalées dans le temps. » Ok Michel, mais dans le détail, c'est quoi le process ? « Je sortais d'un stage en altitude et il me restait trois semaines avant le Giro, explique le Luxembourgeois. Le protocole des séances est relativement simple. Il faut juste préparer une salle qui soit à une température de 30 °C quand je rentre de mon entraînement sur route. Pour cela j'utilise un radiateur d'appoint. Et hop, après ma sortie de quatre ou cinq heures, j'enfile des habits d'hiver et je roule une heure à une intensité moyenne. À même puissance, mon rythme cardiaque est plus élevé de trente pulsations qu'à l'accoutumée. C'est très dur ! Je peux vous assurer qu'il n'y a aucun plaisir ! Il

38,5°
La température interne à laquelle l'effort doit être réalisé pour une préparation optimale à la chaleur.

existe des combinaisons spécifiques adaptées à ce type de séance mais je n'ai jamais essayé. Mon coach m'a interdit de dépasser les 40 °C. De toute manière, à cette température-là, je ne tiendrai pas longtemps. Pour ça, j'utilise un capteur de température via une ceinture cardiaque qui m'aide à ne pas faire n'importe quoi en live. Spécifiquement, avant le Giro 2024, j'ai enchaîné ce type de séance sur quinze jours, mais la bonne préparation est plus étalée dans le temps avec des entraînements ciblés plus espacés que ce que j'ai fait. Mais il faut constamment s'adapter avec le programme de courses et ce n'est pas simple ! Il existe aussi ce que les entraîneurs nomment les méthodes passives qui consistent à faire du sauna ou des bains chauds juste après l'entraînement traditionnel, mais le stress sur l'organisme est moins efficace et selon moi, c'est moins bien ! »

« La méthode passive, c'est du gagne-petit, je suis d'accord avec ça, confirme Anaël Aubry. C'est surtout avoir la peur de remettre en question un certain nombre de postulats comme le contenu de la séance sur route et ça, croyez- moi, c'est très français ! Après, si un athlète veut performer sous la chaleur, je ne vois pas comment c'est possible sans faire des hautes intensités en situation. Je l'ai fait avec des triathlètes et ça fonctionne parfaitement. De cette expérience, j'ai observé que même avec une acclimatation solide, ils étaient obligés de gérer les efforts différemment de tout ce qu'ils avaient vécu jusque-là en situations extrêmes. L'adaptation devient alors plus mentale que physiologique. Des tests réalisés après la préparation à la chaleur, une fois que les effets physiologiques de cette dernière s'étaient dissipées, ont montré qu'ils étaient tous meilleurs sur un chrono de vingt minutes. Leur ressenti à l'effort était le même, mais ils étaient tous à des niveaux de puissance plus élevés. Cela met en avant le fait que l'entraînement, ce n'est pas que de la physiologie mais aussi de la psychologie. Les athlètes éprouvent des blocages conscients ou inconscients qui peuvent se décoincer via un entraînement extrême ! Ça a été le cas, en tout cas, avec la chaleur. »

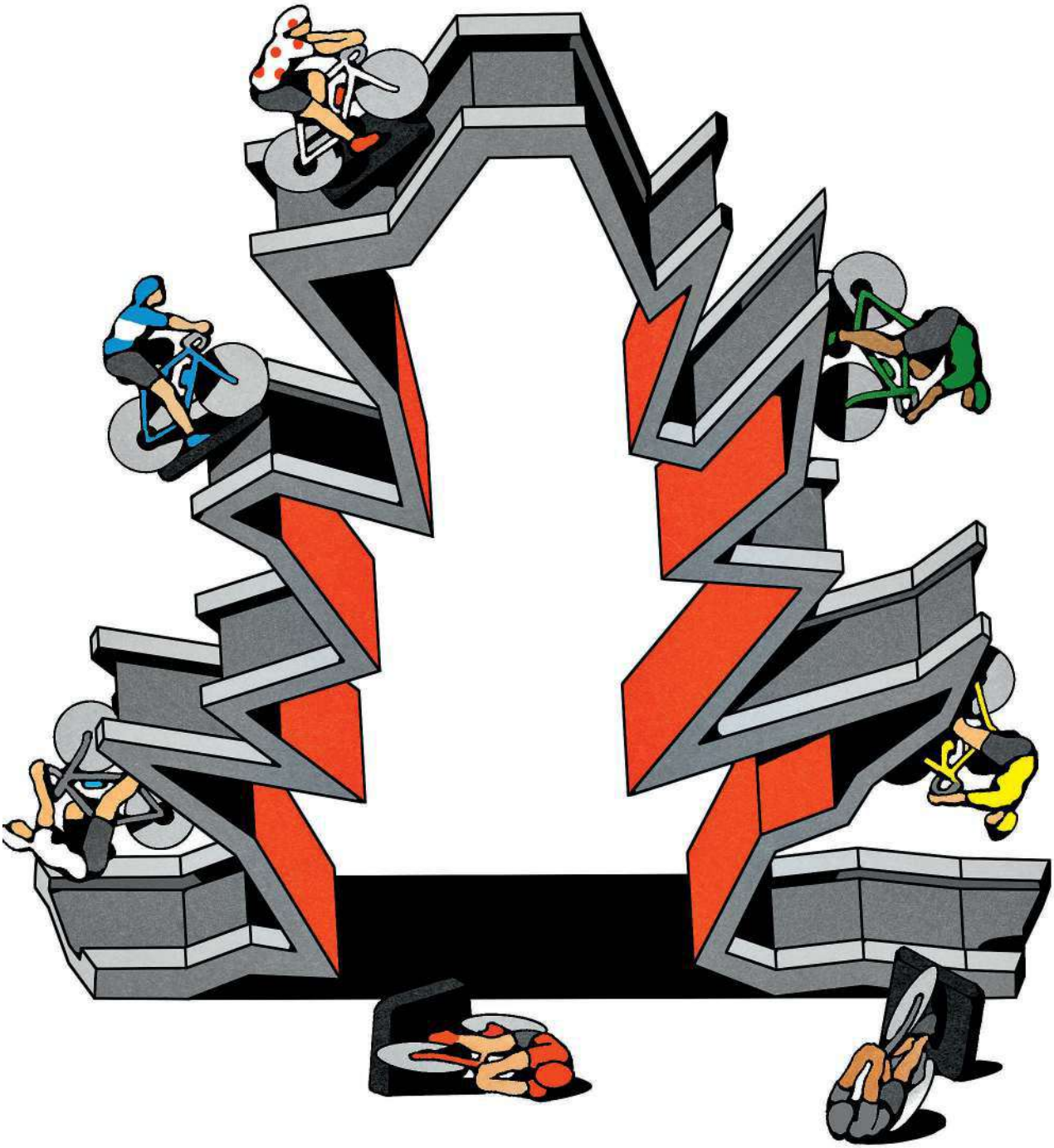
THERMO-ROOM

« Il s'avère que la chaleur a l'avantage d'être plus simple à mettre en place que l'altitude, constate Emmanuel Brunet, responsable performance à la Fédération française de cyclisme. On connaît les conséquences de la chaleur sur un organisme non acclimaté, ça le bride puis il se met en sécurité parce que le volume plasmatique n'est pas suffisant pour jouer son rôle de régulateur thermique. En conséquence, la fréquence cardiaque ne monte plus et la puissance s'en trouve diminuée. C'est juste inconcevable de ne pas opérer cette acclimatation-là à l'heure du réchauffement climatique pour un athlète en 2025. De plus, la méthode a fait ses preuves. Nous l'avons vérifié à maintes reprises, comme pour nos poursuiteurs par exemple. On a pu quantifier une hausse de la puissance développée par chacun, entre 5et 6 %. On ne peut plus dire que c'est à la marge ! » « C'est vrai que contrairement à l'altitude, cette méthode fonctionne pour tout le monde, précise Frédéric Grappe. Mais attention, il faut que cela soit bien géré car un coureur pourrait vite se cramer en allant rouler de longues heures sous de très hautes températures avec des intensités répétées. Le top, c'est quand un athlète peut réaliser ces séances spécifiques dans ce que l'on appelle une thermo-room avec un chauffage à rayonnement infrarouge. Intéressant car il est possible alors de réguler très précisément la température, mais surtout le degré d'hygrométrie *(l'humidité dans l'air)*. Mais bon, il faut être sacrément équipé pour en arriver-là. De ce que je peux observer, les athlètes qui font des préparations répétées à la chaleur, ont quand même cette capacité à faire des rappels régulièrement et ça semble efficace. Il suffit, par exemple, de voir comment procède Mathieu van der Poel pour s'en persuader. Au soir du Tour des Flandres, il retourne en Espagne pour retrouver du chaud avant de revenir sur Paris-Roubaix. Les rappels se doivent d'être nombreux, par contre, parce que les atouts physiologiques de la chaleur sur l'organisme ne restent que très peu de temps efficaces, pas plus d'une dizaine de jours. Là, effectivement, on touche à la limite de la méthode comparativement à l'altitude où les effets sont quantifiables quasi six semaines. » « La rétention d'eau via la chaleur s'évacue par l'urine en quelques jours, c'est un fait, stipule Anaël Aubry. Si un athlète débute un Grand Tour et que pendant une semaine, il y fait froid, il aura perdu tous les avantages de sa préparation. En compétition, on le sait, c'est compliqué d'opérer des rappels car il est impossible de rajouter du stress, en lien à ce type de séance, à la fatigue de la course. Par contre, s'il fait très chaud sur les premiers jours, les effets perdurent, forcément ! Et c'est souvent le cas sur le Tour de France et la Vuelta. »

10
Le nombre de jours durant lesquels la préparation reste efficace.

CHOQUER L'ORGANISME

Peut-on concilier préparation à la chaleur et altitude ? La question se pose d'autant plus que les spots utilisés par les athlètes pour l'hypoxie sont situés à des endroits où les températures peuvent vite être très élevées. On pense à la Sierra Nevada, dans le sud de l'Espagne et le volcan Teide, aux Canaries. « Les triathlètes norvégiens le font, affirme Anaël Aubry, enfin ils communiquent dans ce sens mais ils en font toujours des tonnes. Personnellement, j'ai un doute sur le sujet. Attention, l'altitude stresse énormément l'organisme, alors rajouter une tension supplémentaire via la chaleur, ça fait beaucoup. À moins d'avoir le temps dans sa préparation mais c'est rarement le cas en cyclisme. » Et si c'était le cas, quel serait le process idéal ? Anaël Aubry : « Peut-être qu'après une adaptation à l'altitude, qui dure une dizaine de jours, il serait possible d'y ajouter du spécifique chaleur à des basses intensités pour ensuite reprendre le fil du stage. Ce qui signifierait, par contre, qu'il faille rester minima six semaines en altitude et là, à ma connaissance, il n'y a que Primoz Roglic qui soit capable de ça ! » « Même si l'organisme peut développer des aptitudes similaires via les deux types de préparation, il s'avère qu'il y en a qui sont antinomiques, observe Frédéric Grappe. Un athlète peut gagner sur un terrain et en perdre sur un autre. La physiologie, ce n'est pas additionner des aptitudes, ça ne fonctionne pas comme ça. Il est indispensable, si on veut jouer avec l'altitude et la chaleur en même temps, de



trouver la dose responsable et ça passe forcément par des process qui sont individualisés ! » « J'entends à droite à gauche qu'il y a des équipes qui ont des approches collectives de la chose et là, j'avoue que je ne comprends pas ! », réagit Anaël Aubry. « De ce que j'observe dans le peloton, décrypte Michel Ries, la majorité des coureurs qui utilisent la chaleur dans leur préparation le font une fois redescendus de leur stage d'altitude. Cela coïncide aux semaines précédant la course visée comme ça a été le cas pour moi ! » « Cette option a l'intérêt de forcer les coureurs à ne pas trop en rajouter dans les séances qui suivent la fin du stage en altitude car le spécifique chaleur oblige, dans un premier temps, à rouler à basse intensité, analyse Anaël Aubry. C'est également intelligent de jouer sur la chaleur les jours précédant l'objectif quand on sait que les effets ne sont pas extensibles. Mais tout reste une question de calendrier et de choix ! Ce qui est sûr, c'est qu'il est impossible de jouer sur la thématique chaleur trop souvent dans la saison car ce serait trop coûteux mentalement ! » Un avis que partage Michel Ries : « Le stress, je le sens bien quand ma température interne passe au-dessus de 39 °C. Mon corps me dit stop et pourtant, il faut continuer. Choquer l'organisme est une possibilité qui nous permet de débloquer des aptitudes physiques et nous faire progresser. C'est ça l'entraînement. Mais ces séances ciblés chaleur demandent un tel investissement psychologique que je ne peux pas les répéter sans cesse. Cette saison, j'ai fait une acclimatation d'une dizaine de jours avant le Tour d'Oman et une petite préparation de deux semaines avant le Giro, comme l'année passée. Et, c'est déjà beaucoup, croyez-moi ! » ●



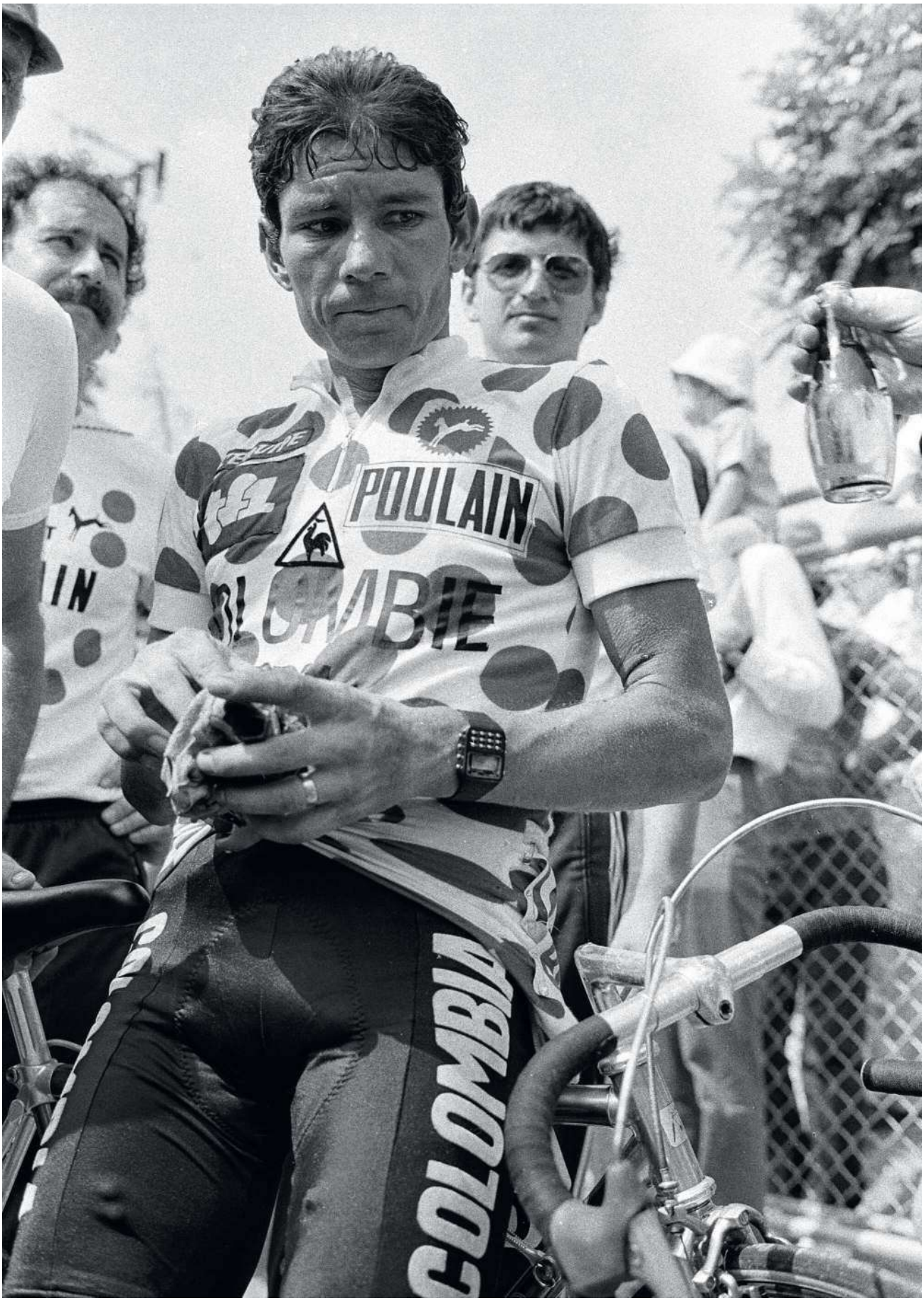
Le Colombien José Patrocinio Jimenez entre Fleurance et Roquefort-sur-Soulzon sur le Tour 1983.

LE PLUS TOUCHANT DES MAILLOTS

Le maillot à pois fête cette année son demi-siècle d'existence. Ces coureurs ne l'ont pas tous ramené à bon port, mais ils ont superbement incarné chacune de ses mailles.

PAR PIERRE PÉRILLAT.

L'Equipe



L'Équipe

JOSÉ PATROCINIO JIMENEZ
LE PLUS MORAL

Victime d'un immense coup de buis dans le cagnard aveyronnais, José Patrocinio Jimenez avait posé pied à terre, au bord de l'abandon quelque part entre Fleurance et Roquefort-sur-Soulzon. Il avait fallu le remettre en selle de force : un porteur du maillot à pois n'a pas le droit de bâcher. C'est qu'il avait tellement donné l'avant-veille, « Patro », dilapidé son énergie pour passer en tête au Tourmalet, à la conquête de ce beau paletot déjà arboré sur un Tour de l'Avenir. En 1983, à 30 ans, Patrocinio découvrait le Tour de France, ouvert aux amateurs colombiens réunis sous la bannière Varta, les piles increvables. Son existence avait ressemblé jusque-là à l'ascension d'un col dont on n'entrevoit pas le sommet : mineur de charbon à 10 ans, maçon à 13, Jimenez avait économisé sou après sou pour acheter une bicyclette, attachée à la tête du lit pour décourager les voleurs. L'outil l'avait consacré grimpeur, un don naturel peaufiné sur les rampes de la Cordillère, formidablement exporté en France, après dix jours de plaine à bouffer du vent et ronger son frein. Le tout premier Colombien d'une longue lignée à arborer le maillot à pois voulait inscrire son nom sur les tablettes. Durant sept jours, de Bagnères-de-Luchon à l'Alpe-d'Huez, « Patro » a honoré son paletot.

« Pour me le faire perdre, il faudra me l'arracher », plastronnait-il au micro d'un compatriote radio-reporter porté sur les vociférations en ondes longues. Las, les pros européens s'agaçaient fort de ce petit homme marchant à la canne à sucre et à la pâte de goyave, remerciant Dieu, sa mère et son père à chaque interview. Houspillé par Gilbert Duclos-Lassalle aux abords de la côte de Montjaux pour avoir brisé une « trêve » décidée en haut lieu, « Patro » a vu les jours suivants des coureurs de toutes marques emmener Lucien Van Impe dans un fauteuil dans les difficultés de 3e et 4e catégories. Au petit jeu du sprint en haut des talus, le Belge, plus rapide, engrangeait des petits points, dépossédait Patro de son bien. Deuxième au classement final, le Colombiano n'avait pas à rougir.



BERNARD VALLET
LE PLUS VAILLANT

Si on vous dit « Bernard Vallet », concentrez-vous, fermez les yeux. La première image qui surgit à l'esprit est évidemment celle de l'Isérois vêtu du maillot à pois, porté de bout en bout en 1982. Le grand-œuvre de cet attaquant généreux, trop facilement raillé comme « le grimpeur des bosses de 3e et 4e catégories ». Vrai si l'on s'en tient aux qualités intrinsèques d'un routier au long cours (un Bordeaux-Paris dans la musette), et pistard accompli, fidèle des Six jours. Faux si l'on est tatillon, ou juste factuel : Vallet est tout même passé en tête au sommet du Ballon d'Alsace, du col d'Ornon et… de la côte du Fort de Montperché, que des difficultés de « 2e caté » ! Surtout, pour ramener à Paris son insolite trophée, Bernard l'accrocheur s'est tout bonnement surpassé, grapillant des points partout où il le pouvait, flinguant à qui mieux-mieux bien avant les banderoles sommitales, se surprenant lui-même (4e en haut du Soulor, 5e à l'Aubisque), laissant dans l'aventure cinq kilos.

En face, il y avait de « vrais » escaladeurs à contenir : Beat Breu, vainqueur à l'Alpe-d'Huez, Peter Winnen, 1er à Morzine, même Jean-René Bernaudeau, à marquer au cuissard jusqu'au dernier jour, dans les talus de la vallée de Chevreuse. En 1982, Vallet marchait fort. Le prologue attribuait pour la première fois des points pour le Trophée du Meilleur grimpeur, promis au plus rapide à escalader la côtelette d'un km à 6 %, sur le circuit de Bâle. Ce

fut Vallet, frappé de rougeole pour 3 500 bornes. Dans les Pyrénées et des Alpes, Bernard en surrégime n'a pas trop profité du paysage, essuyant une fringale sur la route d'Orcières-Merlette et un trou noir dans l'ascension de Joux-Plane, ultime col de l'édition 82, celui de trop, alors qu'il occupait la 5e place au général. Ce maillot à pois, le vaillant Vallet peut en être fier. Il n'exhale certes pas la légèreté d'un raid aérien au-dessus des 2 000 mètres, là où planent les aigles. Mais il pue la sueur et le courage.

RICHARD CARAPAZ LE PLUS LÉGITIME

Un total de 734 km d'échappée en montagne dans chacun des massifs au menu du Tour 2024, une rafraîchissante omniprésence cathodique, une victoire d'étape à Superdévoluy, le prix de la Combativité… Franchement, Richard Carapaz fait un superbe Maillot à pois. S'il fallait choisir un visage pour incarner le meilleur grimpeur du Tour, façon buste de Marianne dans les mairies françaises, celui de l'Équatorien conviendrait au poil.

Un panache inné. Une gueule sud-américaine, celle de l'emploi, dans notre imaginaire en tout cas. Un prénom prédestiné (ben oui : « Allez Richard » au passage du Maillot à pois, ça fonctionne toujours). Un tempérament. Un respect, presque un culte pour un paletot synonyme de prestige depuis ses jeunes années passées à près de 3 000 mètres d'altitude. Et surtout de vrais dons de grimpeur. On parle d'un gars capable de monter sur la boîte du Tour (3e en 2021) et de la Vuelta (2e en 2020) après s'être adjugé le Giro 2019. Pas seulement un baroudeur des cimes, donc, même s'il lui a fallu attaquer sans cesse pour s'assurer d'un tricot rendu à contrecœur et pour 8 petits points en 2020 à Tadej Pogacar — foutu chrono de la Planche des Belles Filles !

Des pois, le Slovène se désintéresse, mais le système d'attribution en vigueur le favorise automatiquement, en cette étrange époque où les intouchables du peloton cumulent les maillots comme les politicards les mandats. On loue le citoyen Carapaz de s'être dépouillé l'an dernier, tous les jours, engrangeant au col de Vars, arrachant les 40 points au sommet de la cime de la Bonette, encore au charbon le lendemain dans le Turini, la Colmiane, la Couillole. C'eut été trop con de se faire encore déshabiller à l'issue du contre-la-montre final, à cause de la montée de la Turbie. Richard a réhabilité le maillot à pois, sauvé une précieuse étoffe guettée par l'indifférence, moins considérée qu'un vieux pull sale au fond du panier à linge. Qui ceint mieux son torse bombé que le pauvre mannequin en plastique sorti à trois reprises pour la photo souvenir des lauréats sur les Champs.



Étienne Garnier/L'Équipe

INSPIRÉ PAR HENRI « P'TIT POIS »

C'est Henri Lemoine, pistard spécialiste du demi-fond, qui a inventé cette tunique à pois pour se faire bien voir du public des vélodromes. En 1975, le Tour reprenait l'idée.



Henri « P'tit Pois » Lemoine, en 1943.

Habit de lumière ou tunique de clown, graal de l'escaladeur ou trophée de carnaval, selon les sensibilités, il ne laisse pas indifférent, ce singulier paletot, né sous de curieux auspices, commerciaux en l'occurrence, comme souvent sur le Tour. En 1975, les Chocolats Poulain, partenaires du Grand Prix de la montagne, pressent Félix Lévitan, directeur adjoint du Tour de France, de créer un maillot distinctif pour donner plus de visibilité à ce classement annexe qui a déjà consacré des géants des cimes comme Fausto Coppi, Charly Gaul ou Federico Bahamontes. Puisque l'on cause visibilité, Lévitan va donner dans le clinquant, le tape-à-l'œil : le blanc à pois rouges, réplique du maillot osé dans les années 1930 par un certain Henri « P'tit Pois » Lemoine, un pistard spécialiste du demi-fond. Soucieux d'être bien identifié du public, Lemoine s'inspirait de la casaque des jockeys. Évidemment, entre les lattes d'un vélodrome enfumé et le goudron fondu d'un col pyrénéen mitraillé de soleil, il y a un monde. Mais tout bien réfléchi, bien des porteurs du maillot à pois affichaient le gabarit pour se produire à l'hippodrome d'Auteuil… Raillé à ses débuts par des coureurs sceptiques ou indifférents, le maillot s'est très vite imposé aux yeux de ses prétendants et des foules conquises. Il charrie un imaginaire coloré, à base de panache, de coups de flingue, de raids au long cours, de barouds solitaires dans la montagne. C'est la tunique du grand spectacle, dont le lauréat a forcément levé le cul de la selle, sué sang et eau. Et ce même s'il n'est pas techniquement, intrinsèquement, le « meilleur » grimpeur (pas d'offense, Anthony Charteau). Il excite aussi les seconds couteaux, les évincés de la course au maillot jaune, les Français (primés à vingt reprises), les comptables, les coursiers aux goûts vestimentaires approximatifs – le cuissard et les chaussettes assorties, c'est non, grands dieux. Malgré l'addition des points, le maillot à pois n'est pas une science exacte, une formule mathématique. C'est le travers ou le charme d'un trophée au fond très ouvert, imparfait, dont les justes critères d'attribution restent sans doute à trouver, entre nécessité d'évincer les trop piètres escaladeurs et risques de « doublons » à contourner – difficile en effet d'admettre que Pogacar et Vingegaard l'aient gagné sans même l'avoir joué. Des quatre maillots, il reste le plus attachant. Qu'on le retire, le Tour perdrait de son sel. Puisse la chasse aux pois durer cinquante ans encore. **– P. P.**

Collections L'Équipe

RICHARD VIRENQUE
LE PLUS POPULAIRE

Même si son record absolu (sept titres de meilleur grimpeur) a pu amuser et un brin agacer un « vrai » grimpeur comme Lucien Van Impe, Richard Virenque ne peut décemment se voir évincé de cette sélection. Après tout, dans l'imaginaire populaire, le Varois personnifie le maillot à pois, son costume de juillet. Sa propriété estivale en 1994-1995-1996-1997-1999-2003-2004. Une tunique qu'il a promue, un peu dévaluée, peut-être.

Virenque n'avait rien du grimpeur pur à la Gaul, Bahamontes, Herrera. On l'a vu se faire sortir au train par un Jan Ullrich assis sur la selle dans les pentes de l'Alpe-d'Huez, rappeler silencieusement à l'ordre par Miguel Indurain, maître des cols lassé de ses chahuts de cancre dans le massif des Aravis (il avait juste suffi au roi Miguel d'appuyer un peu plus fort sur les pédales), dégueuler des minutes sur Lance Armstrong lancé à sa poursuite sur les flancs du mont Ventoux. S'il se poussait du col, réhaussé par les préparations en vogue à son époque, Richard Virenque l'honnête escaladeur n'a jamais boxé dans la catégorie des géants des cimes, et le savait pertinemment.

Mais les petits pois nourrissaient son imaginaire enfantin. Il en avait croqué dès 1992, pour son premier Tour de France et avait trouvé ça bon. Alors, il amassait, avec un mode opératoire éprouvé. 1. Grapiller quelques points en haut des talus durant la première semaine, toujours ça de pris. 2. Conquérir et asseoir son bien à la faveur d'un un long raid solitaire sitôt la montagne abordée, comme à Luz-Ardiden en 1994, Morzine en 2003 ou encore Saint-Flour en 2004 – l'indiscutable volet « panache » d'un phénomène porté sur le show, dopé (aussi) aux vivats de la foule. 3. Le maillot assuré, consentir un très bref effort à 100 mètres du sommet pour passer en tête, continuer à engranger malgré les 200 points d'avance sur le deuxième. Qu'un inconscient ose se mêler à la lutte, et Richard outragé gesticulait, après s'être assuré de la présence à proximité de la moto-image. Sacré Richard.

MARIANO MARTINEZ
LE PLUS AVISÉ

En endossant sans le faire exprès le maillot à pois à Morzine, terme de la 18e étape, Bernard Hinault, futur vainqueur de l'édition 1978, s'était écrié : « Ça fera toujours ça de plus dans la caisse… » Une déclaration propre à hérisser le poil d'un adversaire réputé très près de ses sous : Mariano Martinez. Cette année-là, le coureur de la modeste équipe Jobo percevait « un demi-smic sur cinq mois, plus les frais de déplacement ». Très léger pour ce Picsou des pelotons, avare



Jérôme Prévost/L'Équipe



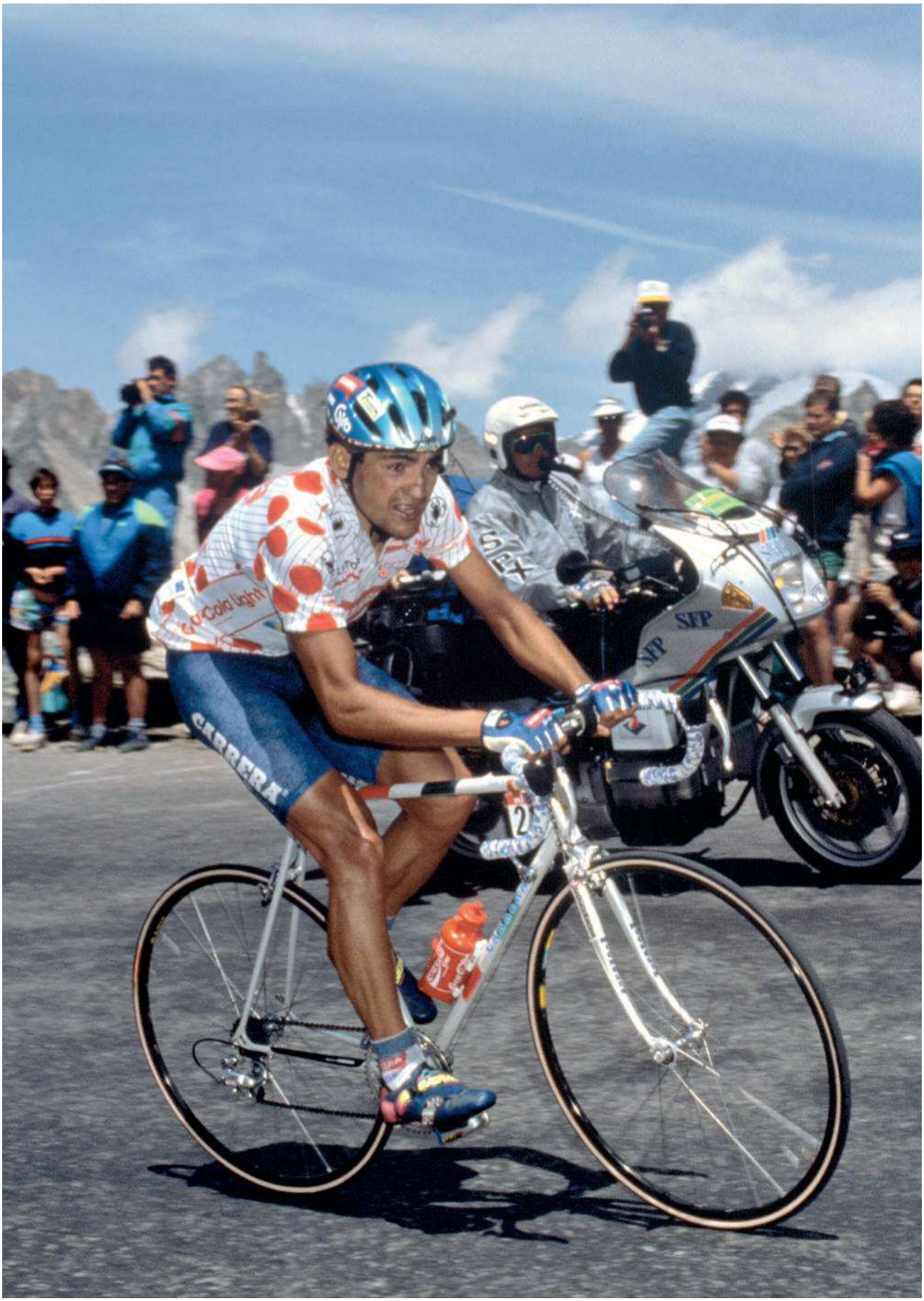
en revanche ni de salive, ni d'efforts. L'homme aux lunettes de comptable savait faire des additions.
Alors, le lendemain, il était reparti au charbon dans les Alpes pour récupérer son bien, passant en tête au col du Corbier, puis au pas de Morgins et, puisqu'il n'y a pas de menus profits, à la petite côte de Blonay. Au vrai, il ne l'avait pas volé, Martinez, son titre de roi de la montagne. Longtemps à la lutte avec Michel Pollentier, opportunément évincé à l'Alpe-d'Huez pour fraude au contrôle antidopage, le binoclard, déjà sacré meilleur grimpeur au Dauphiné et au Tour de Suisse quelques semaines plus tôt, gravissaient les cols au milieu de tout le gratin : Bernard Hinault, Joop Zoetemelk, Hennie Kuiper. Des grands qui avaient vu sa roue arrière à l'arrivée au Plad'Adet dans les Pyrénées (11e étape), quand le rusé Mariano s'était adjugé l'étape, au prix d'une accélération dans le dernier kilomètre. « Il a fait tout ce qu'il fallait, il n'a jamais mis le nez à la fenêtre », avait grincé Bernard Hinault. Faux : Mariano Martinez avait été le premier à attaquer au pied de la montée finale. Le natif de Burgos implanté dans la Nièvre, naturalisé français en 1963, avait hérité de ses ancêtres espagnols le don de la grimpette, un gène transmis à son fils Miguel et à son petit-fils Lenny. Son titre de 1978, amplement mérité, n'a rien d'un accident, la preuve : l'année suivante, Mariano Martinez a porté les pois de la 4e à la 12e étape. Une relique de cette édition a récemment été mise aux enchères par la maison Couteau-Bégarie. Mise à prix : 600 euros. C'est tout ? Mariano a dû se dire que le commissaire-priseur avait oublié un zéro.



L'Équipe

CLAUDIO CHIAPPUCCI
LE PLUS INCONTRÔLABLE

Sur le Tour archidominé par un Maillot Jaune imprenable et prévisible, on s'ennuie bien. Pour nous sortir de la torpeur, il faut un trublion, un ambianceur, un médecin-réanimateur de téléspectateur sur le point de s'éteindre. Claudio Chiappucci fut celui-là. Au début du règne froid de Miguel Indurain, l'Italien, bel emmerdeur, personnage de commedia dell'arte, imprévisible et bondissant, exhalait un délicieux parfum de rébellion. Des déclarations à l'emporte-pièces, une délicieuse insolence et cette capacité à jaillir de sa boîte, justifiant son surnom « d'El Diablo ». Certes, en ces temps où le Grand Prix de la montagne avait pour partenaire Coca-Cola light, les coureurs avaient la main lourde sur les sucreries ; les organismes produisaient des globules rouges à foison, bien plus que les pois de même couleur sur une tunique que Claudio convoitait à bon droit.
Deux titres consécutifs en 1991 et 1992. Le plus abouti en 1992, à la faveur d'un raid anachronique et victorieux entre Saint-Gervais et Sestrières, comme si le fantôme de Fausto Coppi « solo al comando » dansait en lui. L'étape faisait 254 bornes. Chiappucci l'insoumis avait démarré dès le col des Saisies, au km 31,5, puis éparpillé ses treize accompagnateurs dans le Cormet de Roseland et l'Iseran, franchi seul, à 126 km de l'arrivée. Derrière : la panique, le Roi Miguel vacillant sur son trône, pris de fringale, gravement menacé par un Chiappucci hâtivement pris pour un bouffon de cour, un agitateur gentillet.
Le soir à l'hôtel, le Navarrais rôti avait du mal à monter les escaliers. L'increvable Claudio aurait eu encore assez de jus pour les gravir quatre à quatre. Le grand mérite de ce marathonien des cimes, VRP du GPM : avoir sublimé le maillot à pois, trop souvent un lot de consolation promis à un faire-valoir avec lequel les puissants trouvent toujours un terrain d'entente. Depuis Chiappucci le fantasque, jamais plus un meilleur grimpeur n'a été si près de changer en jaune le blanc à pois rouges.



Michel Deschamps/L'Équipe


BP
51


L'Équipe

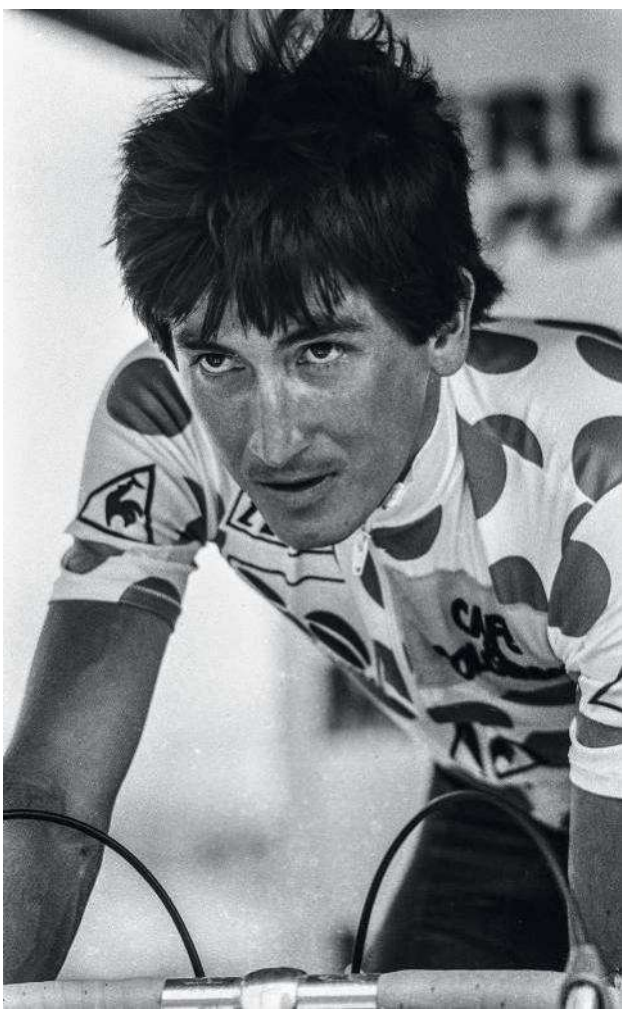
LUCIEN VAN IMPE
LE PLUS DOUÉ

Impossible de trouver meilleur ambassadeur pour inaugurer le maillot à pois en 1975. Cinquante ans après le premier de ses quatre trophées (six en comptant ceux de 1971 et 1972, quand le Grand Prix de la montagne ne décernait pas encore de maillot distinctif) Lucien Van Impe demeure probablement le meilleur grimpeur du palmarès. Capable de claquer des chronos en côte (à Châtel en 1975, Morzine-Avoriaz en 1977 et 1983, perfs éloquentes) il a fixé d'emblée des standards très élevés, compliqués à atteindre pour ses successeurs. Intrinsèquement, il n'y a pas photo : le Belge, contemporain de Merckx et Hinault, ne craignait pas les deux géants quand la route s'élevait. Heureusement pour eux, Lucien manquait d'appétit. Son poids en chocolat Poulain, 58 kg, en forçant un peu sur la balance pour ajouter des tablettes, récompense en nature du roi de la montagne, Van Impe le redistribuait volontiers aux gamins de Mere, son bled de Flandre-Orientale, pas très loin de ce mur de Grammont escaladé jusqu'à trente fois par jour à l'entraînement. Bercé par son papa cycliste aux exploits de Federico Bahamontes, dont il est l'héritier logique, Van Impe s'est souvent contenté d'engranger les points au sommet des cols, en sprinteur des cimes, sans trop perturber les prétendants à la victoire. Un p'tit coup de gaz à 500 mètres de la banderole, puis rentrer dans le rang. Mais quand il s'énervait, poussez-vous de devant.

En 1976, son démarrage dans le col du Portillon, téléguidé (quoique le terme « menacé » soit plus approprié) par son directeur sportif Cyrille Guimard, causa la faillite de tous les favoris. Dans Peyresourde et la montée finale sur Pla-d'Adet, Lucien creusa des écarts énormes, suffisants pour remporter le Tour de France. Magnanime, l'inattendu Maillot Jaune rétrocéda exceptionnellement sa tunique à pois au modeste Giancarlo Bellini. Pour mieux la récupérer l'année suivante.

LUIS HERRERA
LE PLUS INDISCUTABLE

Poil noir, poids plume (57 kg), bras d'allumettes correspondant au profil d'incendiaire des cols, cannes fines et musclées, Luis Herrera grimpait le plus souvent assis sur la selle. Dans un style fluide et léger surtout apprécié à la télévision par ses contemporains distancés dans les forts pourcentages. Ballotté par les vents de la plaine, borduré par les armadas bataves, balayé contre-la-montre (et dieu sait si les parcours des années 80 en proposaient), le « Petit jardinier de Fusagasuga » (gamin, il avait travaillé dans les serres) laissait passer l'orage pour surgir en fin de première semaine-début de deuxième, quand débutait enfin le séjour du peloton en altitude. Luis flinguait sec, opérant de spectaculaires rapprochées au classement général, skieur d'été empruntant le remonte-pente. Insuffisant pour gagner un Tour achevé au mieux à la 5e place en 1987, parfait pour s'assurer d'un maillot à pois sponsorisé par Café de Colombia, son employeur. Seulement deux titres en 1985 et 1987, mais ô combien marquants : découvert lors d'une mémorable ascension de l'Alpe-d'Huez en 1984, Herrera a donné tout son sens au terme « meilleur grimpeur », si souvent galvaudé. Si le palmarès du maillot pèse son poids d'insolite, l'étoffe va comme un gant à Herrera, statufié de son vivant par sa ville natale. Dans ses plates-bandes alpines et pyrénéennes, Luis dictait sa loi, même aux gros mollets-grandes gueules comme Bernard Hinault. Dans l'ascension de Morzine-Avoriaz, terme de la 11e étape du Tour 1985, le Breton trop confiant lui avait jeté au visage un « hé ! Je gagne en haut ! » Pour toute réponse, Luis le dinamitero avait placé une mine. Puis une deuxième, sitôt le Maillot Jaune essoufflé revenu à sa hauteur. Soudain moins fiérot : « Ça va, ça va : tu gagnes, mais on fait la montée à deux. » Les blaireaux devraient toujours se méfier des petits jardiniers. Sous peine d'ensevelissement.





SIMON GESCHKE
LE PLUS ÉMOUVANT

Simon nous parlait véganisme, ex-RDA et maillot à pois. Quand nous l'avions visité en février 2022 pour les besins d'un portrait, Geschke confessait des songes d'altitude. Dans le sombre vestibule de l'appartement de Fribourg-en-Brisgau, une photo encadrée de notre hôte dans la montée de Pra-Loup, en route pour gagner la 17e étape du Tour de France 2015. Souvenir discret (Simon a toujours été modeste) mais révélateur du prisme montagnard du natif de Berlin, d'où l'on guetterait en vain les Alpes Bavaroises. L'Allemand avait fêté ses 36 ans, il pensait déjà à l'après. Mais avant de faire valoir ses droits à la retraite et renouer avec la grisaille berlinoise, le barbu de Cofidis avait une petite idée. Cinq mois plus tard, il rayonnait sur le podium du Tour, dans un habit inusité, blanc à pois rouges. Déjà en vue en direction de la Planche des Belles Filles, Simon avait fait une jolie moisson entre Aigle et Châtel, au col des Mosses et à celui de la Croix. Il savait la nécessité de repartir au combat, engranger un maximum tant la lutte avec le duo Vingegaard-Pogacar s'annonçait inégale.

Neuf jours durant, le bon petit grimpeur s'est accroché à son rêve, a consenti des rallyes alpins, auvergnats, pyrénéens pour collectionner les petits pois. Au matin de l'ultime étape de montagne entre Lourdes et Hautacam, Simon possédait 8 points d'avance sur Jonas Vingegaard. Les suiveurs spéculaient sur la faisabilité de l'entreprise. Six heures plus tard, Geschke, rincé de trop d'efforts, incapable de prendre l'échappée matinale dont son succès dépendait, fondait en larmes sur le bitume ; Vingegaard lui avait chipé son beau maillot. Huit points de retard, trois côtes de 4e catégorie d'ici Paris, c'était râpé. Suprême cruauté, Simon, 2e du classement, a dû porter jusqu'aux Champs-Élysées un maillot que le Danois ne pouvait enfiler par-dessus sa tunique jaune. On n'a pas aimé ce sort tellement injuste. Mais on a adoré ce Teuton au casque à pois, dépoitraillé à la conquête d'un plastron à encadrer dans le vestibule.

THIERRY CLAVEYROLAT
LE PLUS SENTIMENTAL

Esthétiquement, le maillot du classement de la montagne du Tour 1990, sponsorisé par un fabricant de peintures, laisse à désirer avec un moche logo à l'intérieur des pois rouges. Heureusement, son porteur rattrape le coup, en mannequin de choix. Le regretté Thierry Claveyrolat (1959-1999) aimait sortir à pois. Dans son armoire, tous les maillots de grimpeurs des courses à étapes disputées entre mai et septembre – sauf le Tour de Romandie, on va pas chipoter. Jolie garde-robe pour le résident de la côte de Laffrey (classée en 1re ou 2e catégorie selon les millésimes du Tour), habitué dès les rangs juniors à s'énerver en vue de la banderole « GPM ». Du grimpeur, Thierry avait le gabarit (1,71 m/55 kg), le surnom flatteur, même si l'Aigle de Vizille sonne moins classe que l'Aigle de Tolède. Le goût des raids solitaires. Pas forcément les usages : là où ses pairs procédaient en souplesse, le frêle esquif escaladait en force, adepte de la galette de 45 dents, quand les autres usaient déjà du 39. Souvenir de jeux de gamins avec son frère : « Dans la bosse, on reste sur la grande meule. Le premier qui repasse sur le petit plateau est un lâche ! » De quoi s'assurer un super rapport poids-puissance, dont Thierry, souvent en danseuse, tirait profit dans les Alpes, son massif de prédilection. Les Pyrénées, où il avait dû abandonner poignet fracturé le Tour 1989 alors qu'il portait le maillot à pois, n'ont jamais eu les faveurs de cet ultra-régionaliste aimant à répéter qu'il n'y a pas de col dur quand on est en forme.

En 1990, Thierry avait 31 ans. Enfin à maturité, après avoir longtemps manqué de confiance en lui. Son échappée victorieuse entre Genève et Saint-Gervais (10e étape), par-delà les cols de la Colombière, des Aravis, du Bettex, lui permettait de conquérir enfin son beau maillot, consolidé le lendemain dans la Madeleine et le Glandon. Trophée assuré, Thierry avait continué à attaquer tous les jours, en inspirée égérie d'une tenue qu'il n'arborerait plus jamais après ce joli mois de juillet 1990. ●



Étienne Garnier/L'Équipe - Denys Clément/L'Équipe

En collaboration avec les Équipes World Tour, **Procyclingbikes** vous donne accès aux vélos des équipes professionnelles :

Montages personnalisés et Prix accessibles

Fondé par **Alexandre Geniez**

PROCYCLINGBIKES.COM

SCOTT

LAPIERRE

TREK



à partir de 5499€

Lapierre Xelius

à partir de 3699€



Scott Addict

à partir de 4199€



Scott Foil

à partir de 5499€



Groupama • FDJ
ÉQUIPE CYCLISTE

Pour nous contacter : **ventes@procyclingbikes.com**

06 26 26 29 97
06 43 09 70 49

LUCHO HERRERA

LES POIS DU SOUPÇON

Le premier Colombien vainqueur d'un Grand Tour est accusé par des paramilitaires d'avoir commandité et financé l'assassinat de quatre hommes de son voisinage en 2002, sur les hauteurs de Fusagasuga. Lucho Herrera nie les faits. Mais dans la ville du « Petit Jardinier », meilleur grimpeur des Tours 85 et 87, les accusations provoquent stupeur et malaise.

PAR LIONEL POUSSERY, À FUSAGASUGA (COLOMBIE).

Quarante ans après avoir endossé le maillot à pois du Tour 85, le Colombien sera entendu par la justice de son pays début juin.

L'Équipe


CAFE DE COLOMBIA
CAFE DE COLOMBIA
ESSEGI
81







Une statue pour une légende du sport colombien. Sur les bords d'un rond-point, à l'entrée de Fusagasuga, un Luis Herrera de bronze, dressé sur son vélo, lève les bras en signe de victoire. Comme à l'Alpe-d'Huez en 1984, où, pour la première et unique fois, un Sud-Américain a dompté les vingt-et-un virages. Le premier Colombien à avoir remporté un Grand Tour a été mis sur un piédestal en 2007, vingt ans après son triomphe sur la Vuelta. La plaque commémorative rend « hommage au "Petit Jardinier" de Fusagasuga, l'homme qui, au sommet, nous a éternisés dans le monde entier ». Mais en ce mois de mai, une coulée de peinture rouge dégouline sur la figure et le torse sculptés du héros local. Pas une référence à son visage ensanglanté après une chute, lors de sa victoire d'étape à Saint-Étienne en juillet 1985, ni à ses deux maillots à pois des Tours 85 et 87. Mais une représentation du sang versé de personnes assassinées. La profanation a été commise le 24 avril par une poignée de militants dénonçant les crimes des groupes paramilitaires d'extrême-droite en Colombie.

Trois jours plus tôt, une chaîne de télévision du pays révèle la condamnation d'un ancien paramilitaire pour « disparitions forcées déclarées crimes contre l'humanité ». Dans le compte-rendu écrit de la sentence, trois ex-paramilitaires accusent Lucho Herrera et son frère, Rafael, d'avoir commandité et financé l'assassinat de quatre hommes en 2002. Parcourir leurs déclarations, c'est passer des honneurs d'un cycliste aux horreurs du conflit colombien. Le principal accusateur de Lucho Herrera s'appelle Luis Fernando Gomez Flores. Chargé des finances du groupe paramilitaire opérant dans la région de Fusagasuga, il a été condamné à vingt-deux ans et six mois de prison et incarcéré. Devant la justice, il affirme qu'en 2002, Lucho Herrera aurait rencontré Martin Llanos, un chef paramilitaire. « On nous a dit de "nettoyer" des gens, qui étaient des miliciens de la guérilla des FARC et qu'on devait s'organiser avec un señor Rafael. (...) Huit jours plus tard, le señor Rafael m'appelle et je me rends dans une ferme où me reçoit le señor Lucho Herrera. Il m'offre une bouteille d'eau et il me donne deux enveloppes kraft. Dans l'une, il y avait les photos de quatre personnes dont on devait s'occuper. Il nous a dit qu'il s'agissait de guerilleros qui voulaient l'enlever. Dans l'autre enveloppe, il y avait 40 millions de pesos *(environ 14 000 € de l'époque)*. » Dans le même document, un autre ancien paramilitaire reconnaît avoir participé aux enlèvements et aux assassinats : « On les a embarqués dans un pick-up Toyota Hilux beige... On en a mis deux sur le plateau et deux autres sur les sièges arrières. On les a enterrés dans une ferme sur la route Novilleros à La Aguadita. On les a égorgés et on les a dépecés à la machette. On a creusé deux fosses pour les enterrer. »

LE VOISIN CÉLÈBRE

Les quatre victimes étaient de jeunes travailleurs agricoles du hameau de La Aguadita qui surplombe Fusagasuga. Tous étaient voisins de la famille Herrera. Les frères Victor et José Rodriguez Martinez, Gonzalo Guerrero Jimenez et Diuviseldo Torres Vega ont disparu le 23 octobre 2002. Leurs corps n'ont, jusqu'à ce jour, jamais été retrouvés. Andrés Rodriguez Torres, le neveu de Diuviseldo, a été témoin de l'enlèvement de son oncle : « J'avais 13 ans à l'époque. On était dans le jardin avec "Diuvi". Il était 18-19 heures. Un pick-up Toyota est arrivé. Deux hommes en sont descendus. Ils portaient casquettes, gilets et brassards avec les insignes du DAS *(les anciens services de renseignement)*. Ils ont appelé mon oncle par son nom et lui ont demandé de les suivre pour une enquête sur un vol. Quand mon oncle a commencé à crier et à se débattre, un des gars lui a collé un pistolet dans les côtes et lui a dit : "Tu viens avec nous, fils de p..., ou on te bute direct." Il n'a pas résisté et ils l'ont mis sur le plateau du pick-up. » Diuviseldo avait alors 28 ans.

Pendant deux décennies, sa famille a gardé espoir qu'il soit toujours vivant. Jusqu'au 7 avril 2025 et la réception des vingt-trois pages de la condamnation du paramilitaire. Ils découvrent alors avec stupéfaction les accusations contre Lucho et Rafael Herrera. « On n'a jamais eu le moindre soupçon », dit Otilia Torres, la mère d'Andrés et sœur de Diuviseldo. « Je travaillais de temps en temps pour Lucho Herrera et son frère Rafael. Parfois, pour

Andrés Rodriguez Torres a été témoin de l'enlèvement de son oncle Diuviseldo (ci-dessus) qui aurait été commandité par Lucho Herrera, en 2002. Page de gauche, la statue de Lucho Herrera, dégradée en avril dernier.

Lionel Poussery


Colombia

s'occuper des poulets ou traire les vaches dans la ferme de Lucho. » La ferme des parents Herrera était située à quelques centaines de mètres de celle de la famille Torres. Une zone rurale où les Herrera possèdent des terres agricoles consacrées à l'élevage. Après la fin de sa carrière de coureur pro, en 1992, Lucho Herrera a continué à vivre quelques années dans la maison parentale.

Andrés Rodriguez Torres se rappelle de la salle des trophées dans la ferme du champion. « Pendant que ma mère trayait les vaches, je l'attendais dans le salon et je jetais un œil dans la salle d'à côté où il gardait ses trophées. Et je me disais : "Waouh ! Est-ce que tout ça est en or ?" » Pour Lucho Herrera, le voisin célèbre, les Torres éprouvaient du respect. « Il n'était jamais très avenant mais lui et son frère donnaient du travail. On n'a jamais eu de conflit avec eux », raconte Otilia. Elle nie catégoriquement que son frère ait pu être un guérillero des FARC. La famille s'était installée à Fusagasuga dans les années 1980 pour fuir l'avancée de la guérilla dans le département voisin. Le lendemain de la révélation des accusations, Lucho Herrera a publié un communiqué sur les réseaux sociaux. Dans celui-ci, il « rejette catégoriquement les accusations qui cherchent à salir (s)on nom », nie avoir été « en lien avec des groupes criminels » et affirme n'avoir « jamais fait de mal à personne ». Dans le courrier, il rappelle qu'il a été lui-même victime « de menaces, d'extorsions et d'enlèvement ». En mars 2000, Lucho Herrera a effectivement été séquestré par la guérilla des FARC pendant 24 heures avant d'être libéré.

SEÑOR HERRERA INTROUVABLE

Dans son communiqué, Lucho Herrera précise qu'il se tient à la disposition de la justice colombienne qui a ouvert une enquête. La dernière apparition publique de l'ex-coureur date du jour où sa statue a été peinturlurée. Agacé, le meilleur grimpeur des trois Grands Tours est allé au contact des militants. Un échange tendu et confus qui a été filmé par un média local dans lequel Lucho Herrera, accompagné de son épouse, clame son innocence. Depuis, il refuse de s'exprimer. Reconverti en homme d'affaires, il est toujours actif à Fusagasuga où il possède de nombreux commerces. À 64 ans, en plus de terres agricoles, le Colombien est propriétaire de plusieurs entreprises dont certaines font référence à ses exploits, comme l'hôtel-restaurant *Los Alpes*. Mais sur place, « on ne sait pas où est le señor Herrera ».

Nous tentons alors notre chance dans l'établissement le plus célèbre détenu par l'ancien coureur, le *Motel Acuarius*. Précision sémantique : en Colombie, un motel est un hôtel connu pour louer des chambres à l'heure pour de discrètes « rencontres à caractère intime ». Sur le parking, un pick-up couleur bordeaux stationne. Il appartient à Lucho Herrera. Mais la seule employée présente sur place nous assure que « le señor Lucho n'est pas là. Mais il ne se cache pas du tout. Ils viennent tous les jours travailler ici avec son épouse. » D'après elle, la voiture a été garée là par un employé. Avant de quitter les lieux, nous contactons une nouvelle fois l'épouse de Lucho Herrera. Notre demande d'interview restera sans réponse. Le malaise provoqué par l'affaire se mesure également au nombre de refus de s'exprimer que nous avons reçus de la part d'autres interlocuteurs. Le dirigeant d'une équipe cycliste locale, sans lien apparent avec l'ancien grimpeur, nous répond immédiatement : « Désolé, mais j'ai parlé avec Luchito. Il m'a demandé de ne pas faire de déclarations. »

« IL N'ÉTAIT JAMAIS TRÈS AVENANT MAIS AVEC SON FRÈRE, ILS DONNAIENT DU TRAVAIL » **Otilia Torres, la sœur d'une des victimes**

Le fondateur de la Clasica de Fusagasuga, Jorge « el Cacique » Gonzalez, préfère lui « ne pas se prononcer en attendant que la justice éclaircisse l'affaire », mais « espère que notre Lucho sera blanchi ». Un entraîneur de cyclisme de la commune accepte tout de même de nous parler. Pablo Peralta est spécialisé en biomécanique. Il nous reçoit dans une pizzeria, à deux pas de Movimente Cycling, son centre de bikefitting. Pour lui, le choc vient de la notoriété d'Herrera combiné à l'histoire violente de la Colombie. « Luis Herrera, en tant que sportif, a créé un moment de lumière et d'espoir qui nous permettait de sortir de la violence, des attentats, des enlèvements. Pendant plus de vingt-cinq ans, avant Nairo Quintana et Rigoberto Uran, Lucho a été la grande référence du cyclisme colombien. Ces accusations font revivre aux gens les périodes les plus violentes. Alors, voir son nom associé à ça vient casser l'image que les gens ont construit de lui. »

Une image que Roberto « Taverita » Barrera refuse de remettre en question. Ce « vieil ami » de Lucho Herrera – il le connaît depuis 1982 – accepte d'ouvrir avec nous la boîte à souvenirs. À 75 ans, il se rappelle comme si c'était hier des exploits de celui qu'il qualifie de « meilleur grimpeur de tous les temps » et de l'ambiance à Fusagasuga lorsque le « Petit Jardinier » gravissait les sommets. « Quand il y avait une étape de montagne sur un Grand Tour, "Fusa" se paralysait pour regarder Lucho. Quand il a gagné la Vuelta 1987, c'était de la folie. En rentrant en Colombie, il est venu de Bogota en hélicoptère. Il a atterri au stade municipal et a mis plus d'une heure en voiture pour rejoindre la mairie située à 1,5 km tellement il y avait du monde pour l'acclamer. » Roberto décrit son ami comme un homme « timide, discret et bon, qui ne pose jamais de problème ».

Alors, pour lui, il est impensable que Luis Herrera soit impliqué dans une histoire d'assassinats. « Je le connais bien alors je peux vous assurer que c'est impossible. Il n'a rien à voir là-dedans ! Il doit y avoir une raison cachée pour qu'on s'en prenne à lui. » La justice colombienne a prévu d'entendre Lucho et son frère début juin. Dans l'attente d'une décision de justice, Luis et Rafael Herrera sont présumés innocents. ●

À l'époque de ses exploits sportifs, Lucho Herrera, ici au départ de la 2e étape du Tour de France 84, suscitait l'admiration de tout un pays.

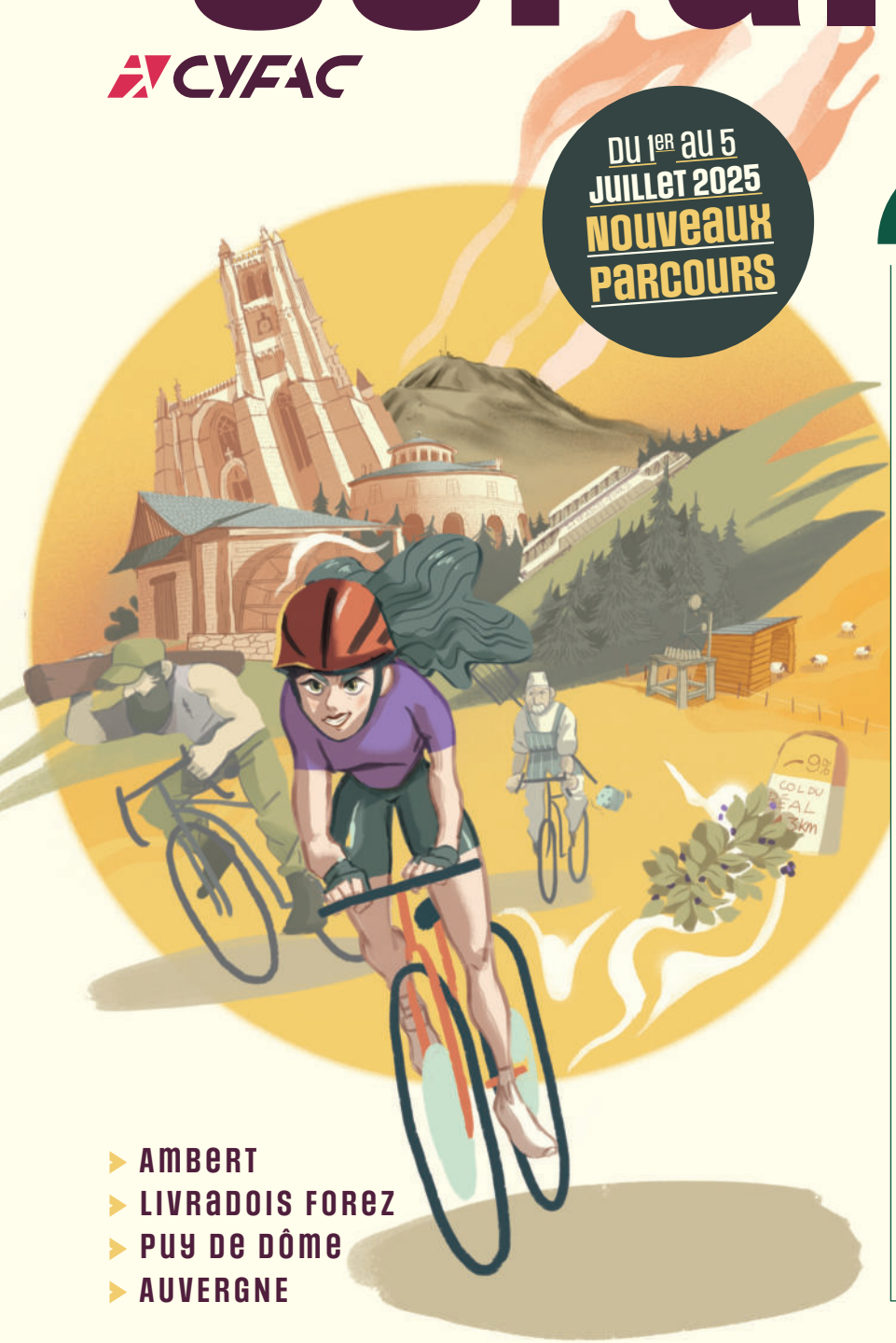
L'Équipe

37e ÉDITION

Les COPAINS

UNE EXPÉRIENCE D'AUVERGNE ABSOLUE

CYFAC



- AMBERT
- LIVRADOIS FOREZ
- PUY DE DÔME
- AUVERGNE

LE CHIFFRE : 90 %

Appréciée pour la sécurité de ses tracés de La Classique, **90 % des routes sont fermées et la circulation à contre sens est interdite.**

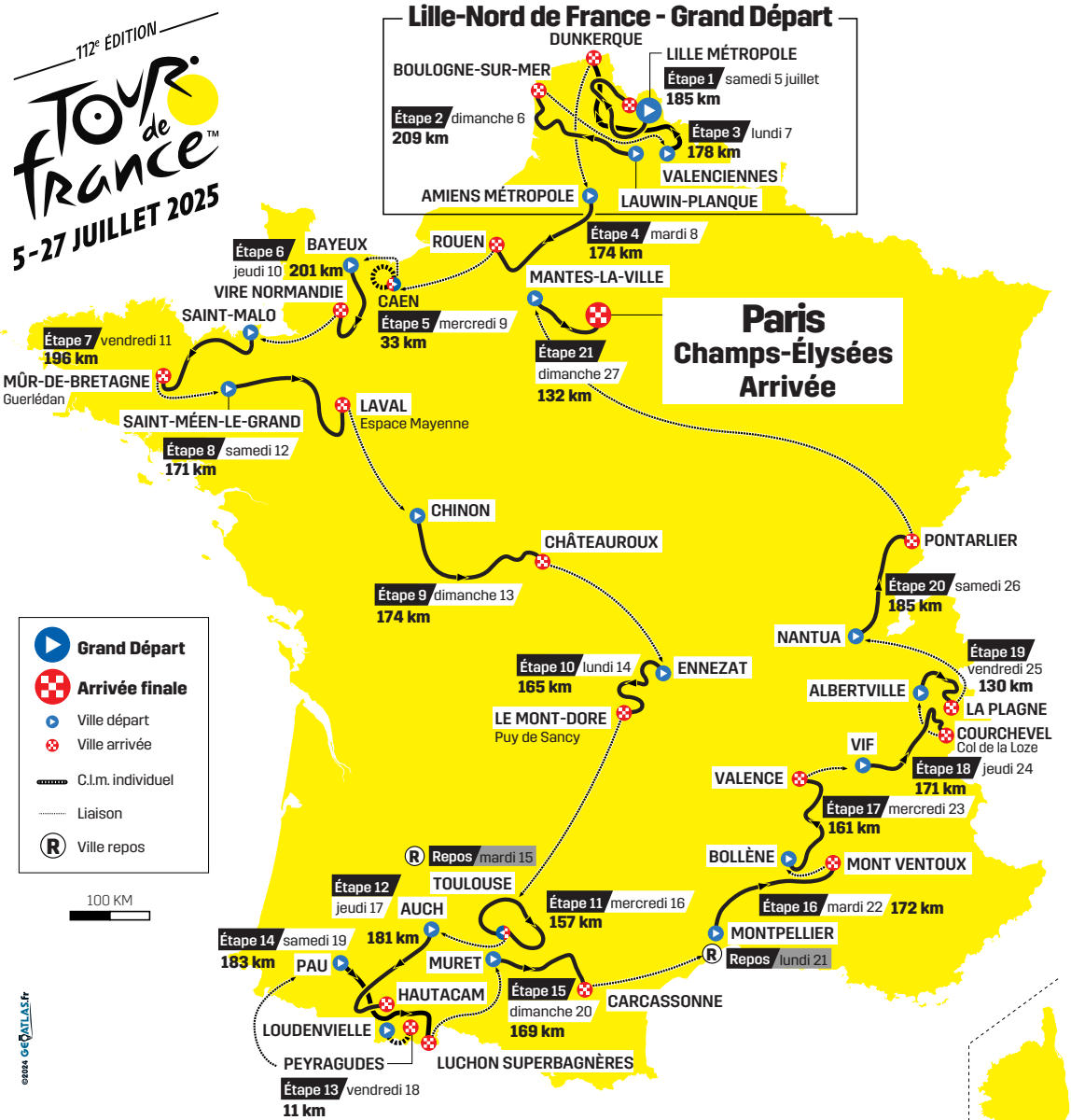
PLACE AU LOCAL ET AU DURABLE

- Soutenus par *Cyfac*, artisan cadreur français
- Ravitos majoritairement à base de produits locaux et 0 emballages individuels
- Cadeaux participants Made in France
- Vaisselle compostable

La Région Auvergne-Rhône-Alpes · PUY de DÔME MON DÉPARTEMENT · Union Cycliste Ambert Auvergne · Livradois-Forez · AMBERT LIVRADOIS FOREZ · Ambert

LES 21 ÉTAPES DU TOUR DE FRANCE

TEXTES MATHIEU COSTAGUTTA.
Les données du guide ont été arrêtées au 23 mai.



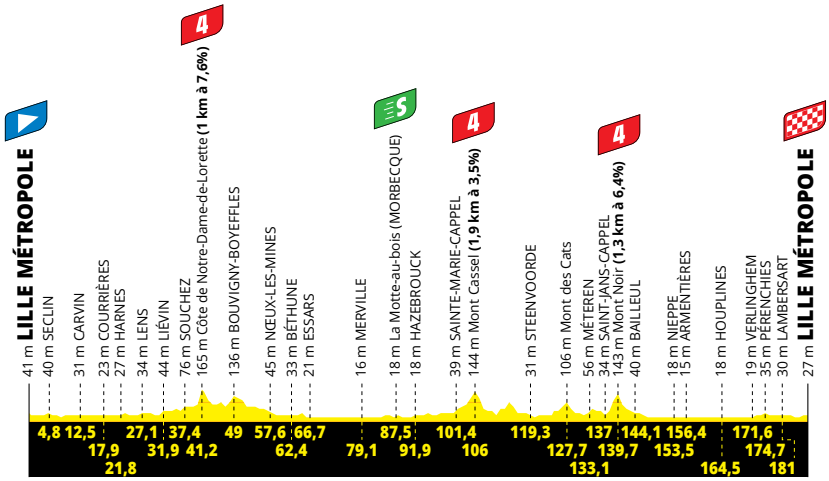
P. 80	ÉTAPE 1	Lille Métropole > Lille Métropole
P. 82	ÉTAPE 2	Lauwin-Planque > Boulogne-sur-Mer
P. 84	ÉTAPE 3	Valenciennes > Dunkerque
P. 86	ÉTAPE 4	Amiens Métropole > Rouen
P. 88	ÉTAPE 5	Caen > Caen
P. 90	ÉTAPE 6	Bayeux > Vire Normandie
P. 92	ÉTAPE 7	Saint-Malo > Mûr-de-Bretagne Guerlédan
P. 94	ÉTAPE 8	Saint-Méen-le-Grand > Laval
P. 96	ÉTAPE 9	Chinon > Châteauroux
P. 98	ÉTAPE 10	Ennezat > Le Mont-Dore Puy de Sancy
P. 102	ÉTAPE 11	Toulouse > Toulouse
P. 104	ÉTAPE 12	Auch > Hautacam
P. 108	ÉTAPE 13	Loudenvielle > Peyragudes
P. 112	ÉTAPE 14	Pau > Luchon SuperBagnères
P. 116	ÉTAPE 15	Muret > Carcassonne
P. 118	ÉTAPE 16	Montpellier > Mont Ventoux
P. 122	ÉTAPE 17	Bollène > Valence
P. 124	ÉTAPE 18	Vif > Courchevel Col de la Loze
P. 128	ÉTAPE 19	Albertville > La Plagne
P. 132	ÉTAPE 20	Nantua > Pontarlier
P. 134	ÉTAPE 21	Mantes-la-Ville > Paris Champs-Élysées

Accidenté. Plat. Chrono. Montagne.

ÉTAPE 1 | SAMEDI 5 JUILLET | 184,9 KM

LILLE MÉTROPOLE > LILLE MÉTROPOLE





LE GARS DU COIN
ADRIEN PETIT
Intermarché-Wanty

L'étape

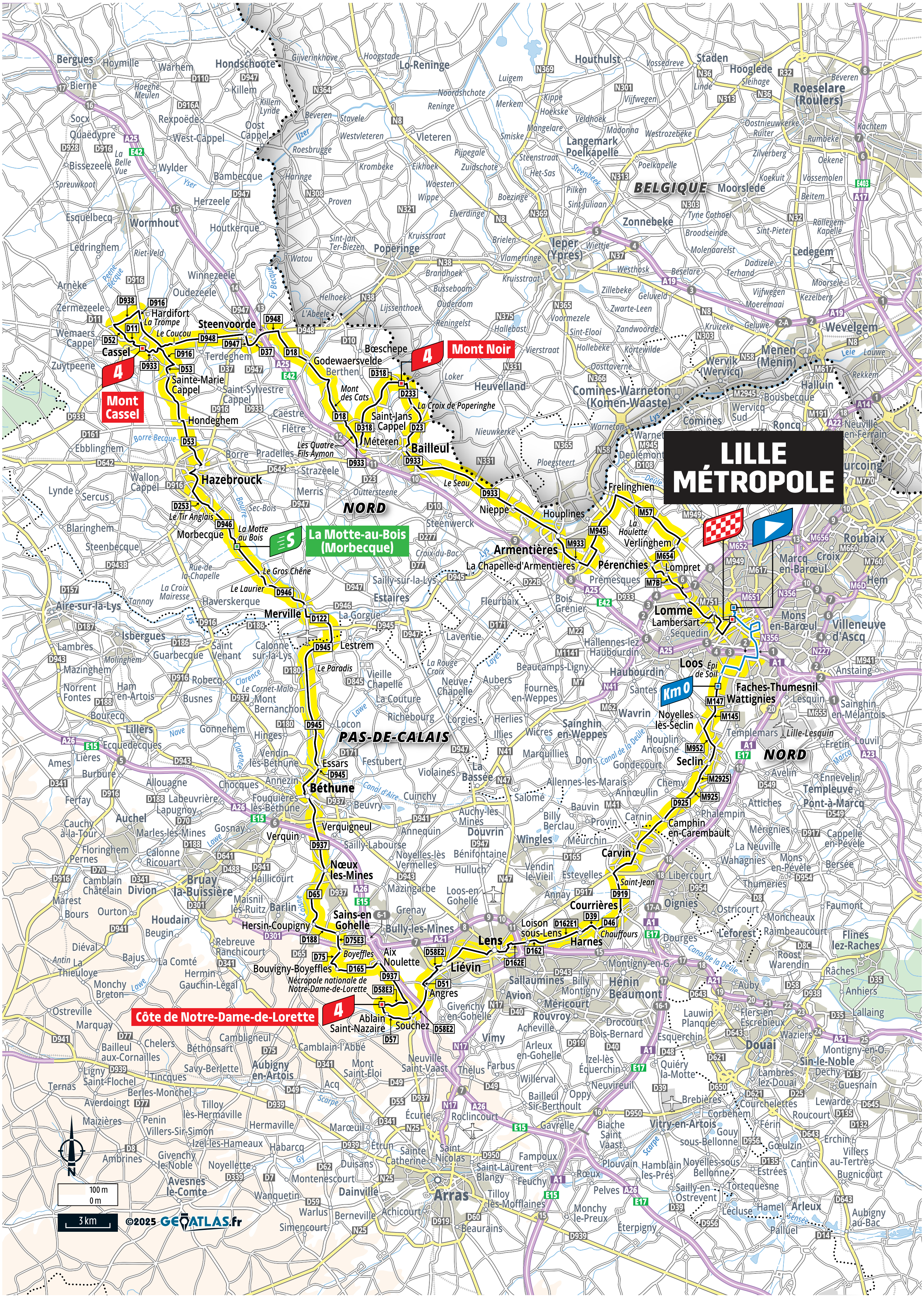
Comme sur toutes les premières étapes du Tour, il y aura de la nervosité ! Durant la traversée du bassin minier jusqu'au km 40, le parcours sera très urbain, avec des aménagements et des rétrécissements. Le premier GPM, à Notre-Dame-de-Lorette, n'est pas facile et se grimpera sur une route très étroite, avec trois coureurs de front. Ensuite, de Béthune à Hazebrouck, les routes sont complètement dégagées. Le vent, qui est toujours d'ouest dans cette zone, peut atteindre les 30 ou 40 km/h en été. On enchaîne avec la côte pavée de Cassel, qui est certes loin de l'arrivée, mais propice à des tentatives. En plus, ce n'est pas facile de s'organiser et de contrôler pour le peloton sur les routes menant au Mont Noir. Les dix derniers kilomètres sont assez sinueux mais sont tracés sur des grands boulevards. Ce sera un beau sprint massif. Je vois bien Tim Merlier s'imposer car il connaît très bien les routes du final.

Mon incontournable

À Bouvigny-Boyeffles, je conseille le magasin de vélos Cycl'affaires. Si on ne le connaît pas, on ne le trouvera pas ! Mais il y a tout ce qu'il faut pour réparer son vélo. Je m'y arrête prendre un café à chaque fois que je passe à l'entraînement dans le coin, on est toujours bien accueilli.

KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 45 KM/H
Départ fictif		**Lille**	**11:10**	**13:10**
184,9	0	**Lille Métropole**	**11:40**	**13:40**
182,3	2,6	**Noyelles-lès-Seclin** (près) M145-M147-M952	**11:44**	**13:43**
180,1	4,8	**Seclin** M952-M2925	**11:47**	**13:46**
174,1	10,8	**Camphin-en-Carembault**	**11:55**	**13:54**
172,4	12,5	**Carvin** D925-VC-D919	**11:57**	**13:57**
167	17,9	**Courrières** D919-VC-D46	**12:05**	**14:04**
163,1	21,8	**Harnes** D39-VC-D162 E1	**12:10**	**14:09**
157,8	27,1	**Lens** D162 E-VC	**12:18**	**14:16**
153	31,9	**Liévin** VC-D58 E2-VC	**12:24**	**14:22**
149,6	35,3	**Angres** VC-D51-D58 E2	**12:29**	**14:27**
145,8	39,1	**Ablain-Saint-Nazaire** D57-VC-D58 E3	**12:35**	**14:32**
143,7	41,2	**Côte de Notre-Dame-de-Lorette**	**12:37**	**14:35**
139	45,9	**Aix-Noulette** D937-D165	**12:44**	**14:41**
132,3	52,6	**Sains-en-Gohelle** D75 E3-D188	**12:53**	**14:50**
125	59,9	**Verquigneul**	**13:03**	**15:00**
122,5	62,4	**Béthune** D937-VC-D945	**13:07**	**15:03**
118,2	66,7	**Essars**	**13:13**	**15:09**
112,2	72,7	**Le Paradis** (près) (Lestrem)	**13:21**	**15:17**
105,8	79,1	**Merville** D122-D946	**13:30**	**15:25**
97,4	87,5	**La Motte-au-Bois** (Morbecque)	**13:42**	**15:37**
93	91,9	**Hazebrouck** D253-VC-D53	**13:48**	**15:42**
87,2	97,7	**Hondeghem**	**13:56**	**15:50**
78,9	106	**Mont Cassel**	**14:08**	**16:01**
73,2	111,7	**La Trompe** (Hardifort)	**14:16**	**16:09**
69,8	115,1	**Le Coucou**	**14:21**	**16:13**
65,6	119,3	**Steenvoorde** D948-D947-D37-D948-D18	**14:26**	**16:19**
57,2	127,7	**Mont des Cats**	**14:38**	**16:30**
51,8	133,1	**Méteren** D18-D933-D318	**14:46**	**16:37**
45,2	139,7	**Mont Noir**	**14:55**	**16:46**
40,8	144,1	**Bailleul** D23-D933	**15:01**	**16:52**
31,4	153,5	**Nieppe**	**15:14**	**17:05**
28,5	156,4	**Armentières** M933-M945 A-VC-M933	**15:18**	**17:08**
20,4	164,5	**Houplines** (près)	**15:29**	**17:19**
13,3	171,6	**Verlinghem** M57-M654	**15:39**	**17:29**
10,9	174	**Lompret**	**15:43**	**17:32**
3,9	181	**Lambersart** VC-M751	**15:52**	**17:41**
3,2	181,7	**Lille** M751-M750-VC	**15:53**	**17:42**
0	184,9	**Lille Métropole**	**15:58**	**17:46**

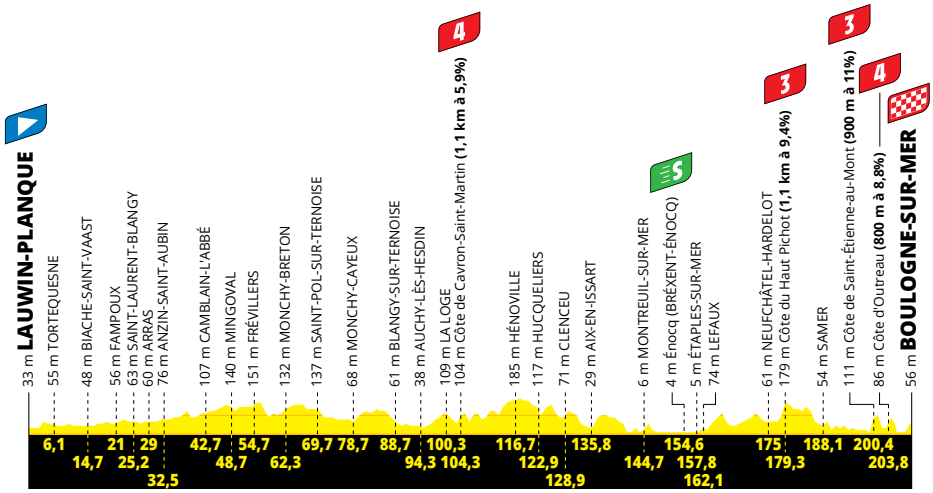
Étienne Garnier/L'Équipe


LILLE MÉTROPOLE
Km 0
La Motte-au-Bois (Morbecque)
4 Mont Cassel
4 Mont Noir
4 Côte de Notre-Dame-de-Lorette
BELGIQUE
NORD
PAS-DE-CALAIS
Cassel
Steenvoorde
Hardifort
Sainte-Marie-Cappel
Hondeghem
Hazebrouck
Morbecque
Merville
Estaires
Lestrem
Béthune
Verquin
Nœux-les-Mines
Sains-en-Gohelle
Bouvigny-Boyeffles
Aix-Noulette
Ablain-Saint-Nazaire
Souchez
Liévin
Lens
Loison-sous-Lens
Harnes
Courrières
Carvin
Camphin-en-Carembault
Seclin
Noyelles-lès-Seclin
Wattignies
Faches-Thumesnil
Loos
Lomme
Lambersart
Pérenchies
Verlinghem
Lompret
Frelinghien
Houplines
Armentières
Nieppe
Bailleul
Méteren
Saint-Jans-Cappel
Godewaersvelde
Bœschepe
Mont des Cats
Ieper (Ypres)
Poperinge
Roubaix
Arras
Douai
©2025 GEOATLAS.fr
3 km

ÉTAPE 2 | DIMANCHE 6 JUILLET | 209,1 KM

LAUWIN-PLANQUE > BOULOGNE-SUR-MER





LE GARS DU COIN
ALEXYS BRUNEL
TotalEnergies

L'étape

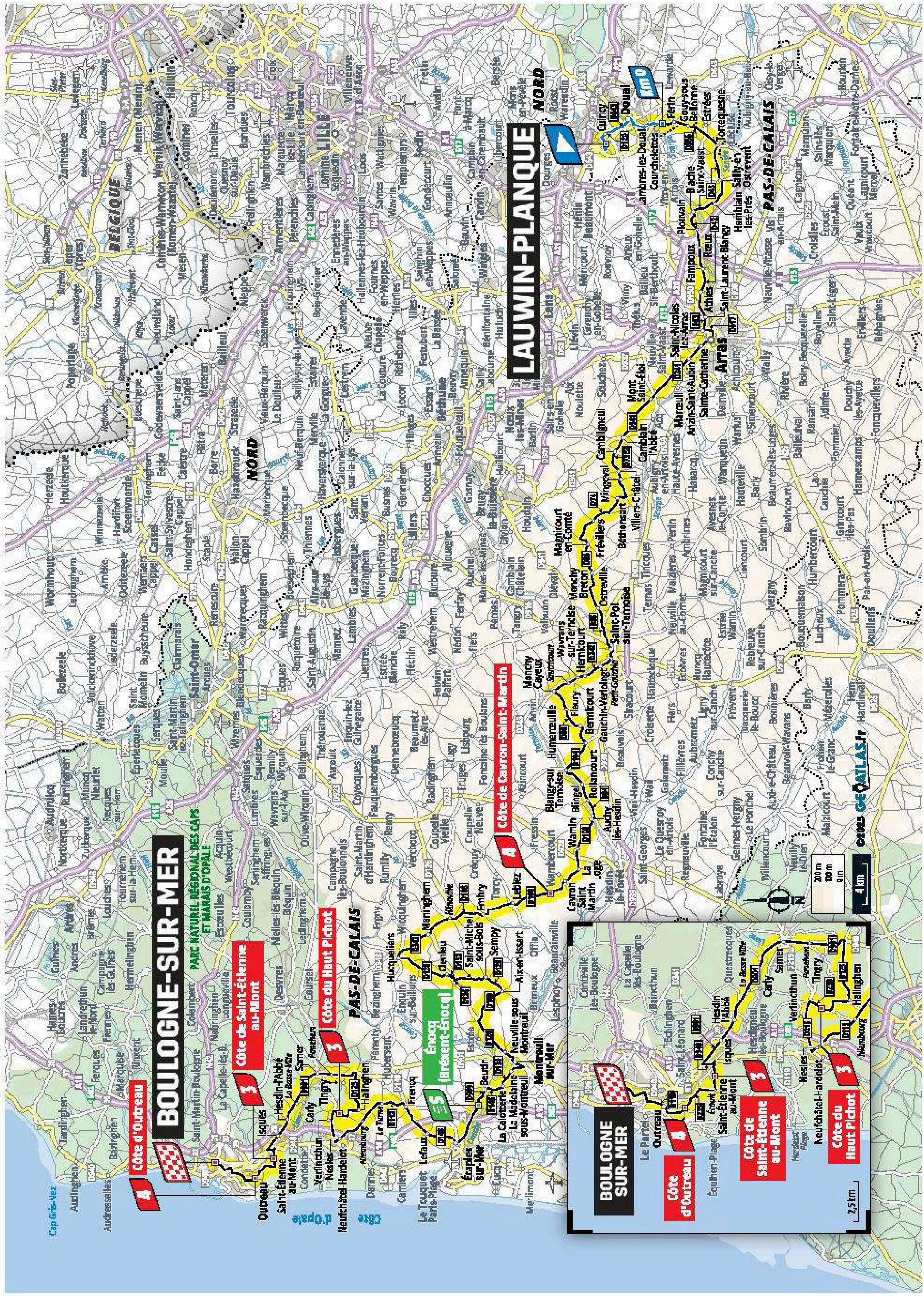
Je suis né à Boulogne-sur-Mer, donc je connais très bien les routes où le final sera punchy. Il faudra être aux avant-postes à l'approche des 20 derniers kilomètres, car ça va être très difficile de se replacer dans le peloton avec cet enchaînement de bosses et de descentes. On commence par celle du Haut Pichot *(km 179)*, où le Tour était passé en 2012. D'ailleurs, j'y étais avec mes grands-parents, donc ce serait dingue d'y être à nouveau, mais dans la course cette fois-ci ! Ensuite, les coureurs prendront une grande route pour rejoindre le pied de la côte de Saint-Étienne-au-Mont *(km 199)*. Ce sera un effort de trois à quatre minutes, avec des passages à plus de 15 %. Ça va s'enchaîner très vite avec la côte d'Outreau *(km 203)*. Le sommet est pentu et sur une route très étroite, où il y a la place pour seulement trois vélos de front. Le pied de la bosse d'arrivée est plutôt simple, à 3 %, mais après ça se complique. En tout cas, c'est une étape qui est plus dure qu'il n'y paraît, certains coureurs risquent d'être surpris.

Mon incontournable

J'aime beaucoup la plage d'Hardelot, à proximité de la côte du Haut Pichot. J'y allais souvent avec mes grands-parents quand j'étais enfant, c'est un lieu qui me tient à cœur.

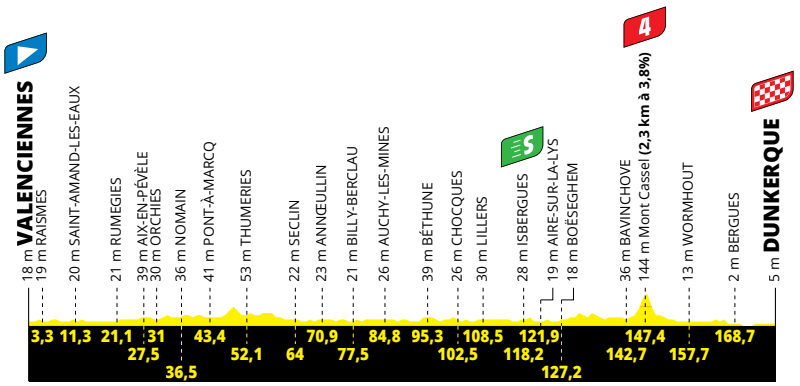
KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 42 KM/H
Départ fictif		**Lauwin-Planque** VC-D120	**10:15**	**12:15**
209,1	0	**Lauwin-Planque**	**10:35**	**12:35**
203	6,1	**Tortequesne** D956-D43	**10:44**	**12:44**
199,5	9,6	**Sailly-en-Ostrevent** D43-D39-D43	**10:49**	**12:49**
191,4	17,7	**Plouvain**	**11:02**	**13:00**
183,9	25,2	**Saint-Laurent-Blangy** D42-D63	**11:13**	**13:11**
180,1	29	**Arras** D917-VC	**11:18**	**13:16**
176,6	32,5	**Anzin-Saint-Aubin**	**11:24**	**13:21**
170,4	38,7	**Mont-Saint-Éloi**	**11:33**	**13:30**
166,4	42,7	**Camblain-l'Abbé** D341-D49 E5-D73 E2	**11:39**	**13:36**
160,4	48,7	**Mingoval** D73 E2-D73-VC	**11:48**	**13:45**
154,4	54,7	**Frévillers**	**11:57**	**13:53**
146,8	62,3	**Monchy-Breton**	**12:08**	**14:04**
139,4	69,7	**Saint-Pol-sur-Ternoise** D86-VC-D343	**12:19**	**14:14**
134,5	74,6	**Hernicourt**	**12:27**	**14:21**
128,3	80,8	**Fleury**	**12:36**	**14:30**
123,8	85,3	**Humerœuille** VC-D104	**12:43**	**14:37**
116	93,1	**Rollancourt**	**12:55**	**14:48**
110,6	98,5	**Wamin**	**13:03**	**14:56**
104,8	104,3	**Côte de Cavron-Saint-Martin** 4	**13:11**	**15:04**
101,3	107,8	**Lebiez**	**13:17**	**15:09**
96,2	112,9	**Embry**	**13:24**	**15:16**
89,9	119,2	**Maninghem**	**13:34**	**15:25**
80,2	128,9	**Clenleu** D128-D152	**13:48**	**15:39**
73,3	135,8	**Aix-en-Issart** D129-D149	**13:59**	**15:49**
64,4	144,7	**Montreuil-sur-Mer** D349-VC	**14:12**	**16:02**
54,5	154,6	**Énocq** (Bréxent-Énocq) 5	**14:27**	**16:16**
51,3	157,8	**Étaples-sur-Mer** D939-D113-D148	**14:32**	**16:20**
43,6	165,5	**Frencq** D148-D113	**14:43**	**16:31**
37,8	171,3	**Niembourg**	**14:52**	**16:40**
29,8	179,3	**Côte du Haut Pichot** 3	**15:04**	**16:51**
28	181,1	**Halinghen** D239-D125	**15:07**	**16:54**
21	188,1	**Samer**	**15:17**	**17:04**
10,1	199	**Saint-Étienne-au-Mont** D940-VC	**15:33**	**17:19**
8,7	200,4	**Côte de Saint-Étienne-au-Mont** 3	**15:36**	**17:21**
6,5	202,6	**Outreau** D235-VC-D119	**15:39**	**17:24**
5,3	203,8	**Côte d'Outreau** 4	**15:41**	**17:26**
2,8	206,3	**Boulogne-sur-Mer** D119-D940-VC (entrée)	**15:44**	**17:30**
0	209,1	**Boulogne-sur-Mer**	**15:49**	**17:34**

Étienne Garnier/L'Équipe


BOULOGNE-SUR-MER
LAUWIN-PLANQUE
km 0
Côte d'Outreau
Côte de Saint-Étienne-au-Mont
Côte du Haut Pichot
Côte de Cavron-Saint-Martin
Énocq (Brexent-Énocq)
PARC NATUREL RÉGIONAL DES CAPS ET MARAIS D'OPALE
PAS-DE-CALAIS
NORD
BELGIQUE
Côte d'Opale
LILLE
Arras
Douai
Saint-Omer
BOULOGNE SUR-MER
Côte d'Outreau
Côte de Saint-Étienne-au-Mont
Côte du Haut Pichot
©2025 GEOATLAS.fr

ÉTAPE 3 | LUNDI 7 JUILLET | 178,3 KM
VALENCIENNES › DUNKERQUE





LE GARS DU COIN
SAMUEL LEROUX
TotalEnergies

L'étape

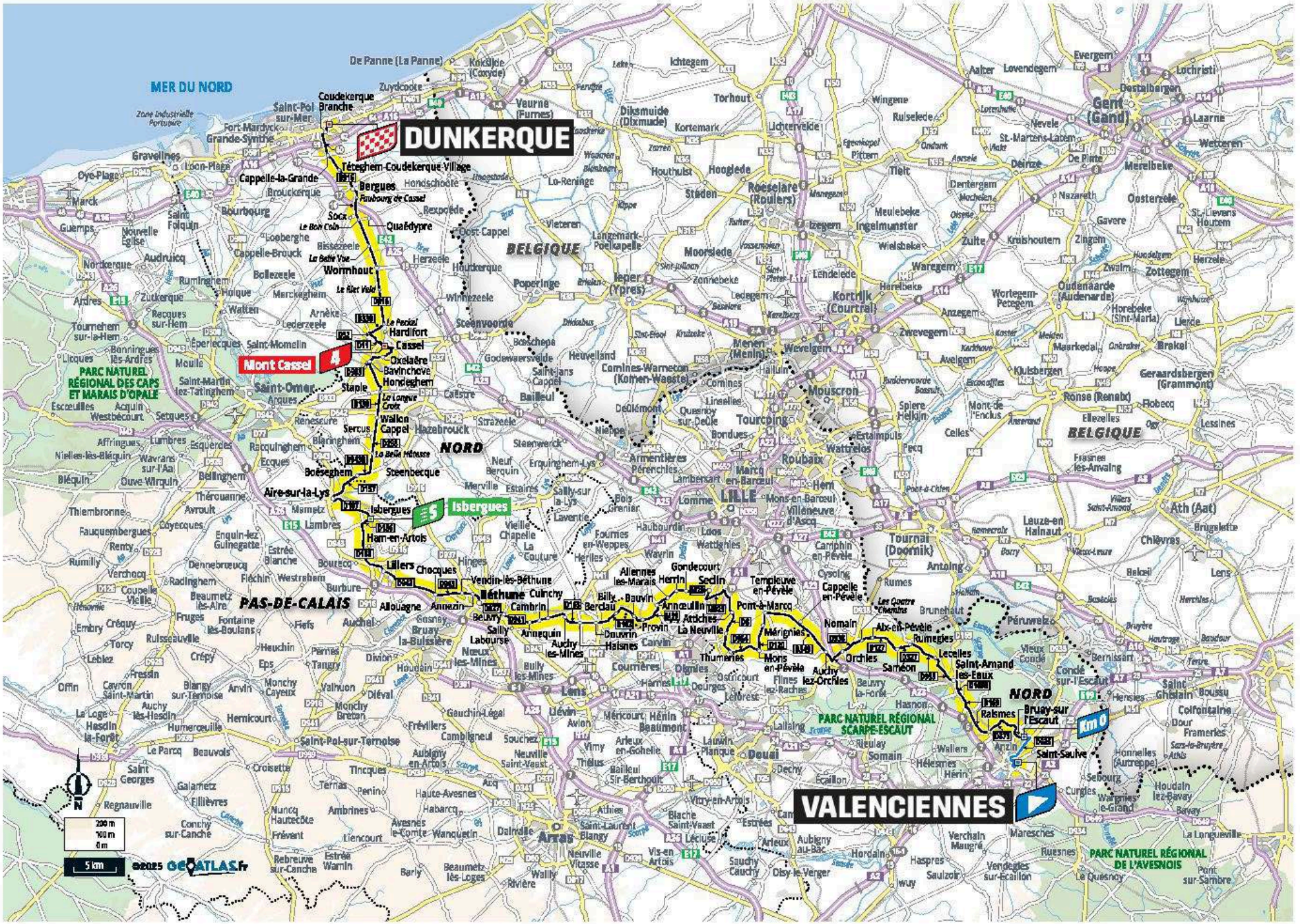
Pour cette troisième étape, comme durant tout ce Grand Départ dans le Nord, il y aura du monde sur le bord des routes car c'est une région qui aime le vélo ! Concernant le parcours, la première partie est très urbaine, avec beaucoup de changements de direction qui apporteront de la tension dans le peloton. Mais sportivement, il n'y a rien à se mettre sous la dent jusqu'à Cassel, qui est le point-clé de l'étape. Les coureurs rouleront très vite pour se placer avant la montée, qui grimpe aux alentours de 4-5 %, et dont le dernier kilomètre est pavé comme lors de la 1re étape. Après sa descente assez technique, dans laquelle le peloton va être étiré, il n'y a plus que des champs et donc très peu d'abris jusqu'à Dunkerque, le tout sur de longues lignes droites que je connais bien, car je ne vis pas très loin à Calais. S'il y a du vent et qu'une équipe veut faire péter tout le monde, le terrain s'y prête. Les coureurs vont avaler les 30 dernières bornes à environ 55 km/h, ce qui va les rendre plutôt dangereuses.

Mon incontournable

En plus d'être un lieu culte du cyclisme dans le Nord, Cassel est un magnifique village à visiter. J'adore y aller, notamment pour la vue sur la Flandre française depuis le sommet.

KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 44 KM/H
Départ fictif		**Valenciennes** VC-D935	**11:10**	**13:10**
178,3	0	**Valenciennes**	**11:25**	**13:25**
175	3,3	**Raismes** D375-D169	**11:30**	**13:29**
167	11,3	**Saint-Amand-les-Eaux** D169-D169 B-VC-D955	**11:41**	**13:40**
161,6	16,7	**Lecelles**	**11:49**	**13:48**
155	23,3	**Saméon** D327-D127	**11:58**	**13:57**
150,8	27,5	**Aix-en-Pévèle** D127-D126-D127	**12:04**	**14:02**
141,8	36,5	**Nomain**	**12:17**	**14:15**
134,9	43,4	**Pont-à-Marcq** D2549-D120	**12:27**	**14:24**
129,3	49	**Mons-en-Pévèle** D120-D954	**12:35**	**14:32**
124	54,3	**La Neuville**	**12:42**	**14:39**
119,9	58,4	**Attiches**	**12:48**	**14:45**
114,3	64	**Seclin** M8-M925-M2925-M39	**12:56**	**14:52**
104,5	73,8	**Provin**	**13:10**	**15:06**
97,5	80,8	**Douvrin**	**13:20**	**15:15**
93,5	84,8	**Auchy-les-Mines** D163-D941	**13:26**	**15:21**
85,7	92,6	**Beuvry** D941-VC-D937	**13:37**	**15:31**
83	95,3	**Béthune** D937-VC-D181 E8	**13:41**	**15:35**
75,8	102,5	**Chocques**	**13:51**	**15:45**
69,8	108,5	**Lillers** D943-D188-D182-VC-D943-D188	**14:00**	**15:53**
63,7	114,6	**Ham-en-Artois** (près)	**14:09**	**16:01**
60,1	118,2	**Isbergues**	**14:14**	**16:06**
56,4	121,9	**Aire-sur-la-Lys** D187-VC-D157	**14:19**	**16:11**
51,1	127,2	**Boëseghem** D943 B-D238	**14:27**	**16:18**
44	134,3	**Sercus** (près) D238-D106-D238	**14:37**	**16:28**
35,6	142,7	**Bavinchove** D138-D933-VC	**14:49**	**16:40**
30,9	147,4	**Mont Cassel**	**14:56**	**16:46**
25,9	152,4	**Le Peckel** D338-D916 (Hardifort)	**15:03**	**16:53**
22,1	156,2	**Le Riet Veld**	**15:08**	**16:58**
20,6	157,7	**Wormhout**	**15:10**	**17:00**
16,6	161,7	**La Belle Vue**	**15:16**	**17:05**
13,5	164,8	**Le Bon Coin** (Quaëdypre)	**15:20**	**17:10**
11,1	167,2	**Faubourg de Cassel** (Quaëdypre, Socx)	**15:24**	**17:13**
9,6	168,7	**Bergues**	**15:26**	**17:15**
5,2	173,1	**Téteghem-Coudekerque-Village**	**15:32**	**17:21**
4,7	173,6	**Cappelle-la-Grande**	**15:33**	**17:22**
4	174,3	**Coudekerque-Branche**	**15:34**	**17:23**
1,5	176,8	**Dunkerque** D916-VC (entrée)	**15:38**	**17:26**
0	178,3	**Dunkerque**	**15:40**	**17:28**

Bernard Papon/L'Équipe

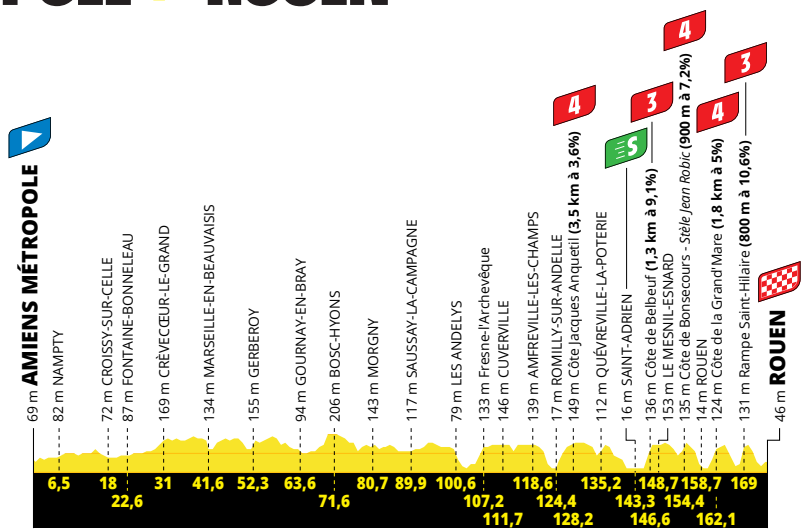


LE GUIDE DES ÉTAPES

STRADE BIANCHE

ÉTAPE 4 | MARDI 8 JUILLET | 174,2 KM
AMIENS MÉTROPOLE › ROUEN





LE GARS DU COIN
HUGO TOUMIRE
Cofidis

L'étape

Cela faisait depuis 2012 que le Tour n'était plus venu à Rouen *(victoire d'André Greipel)*. Je me rappelle très bien ce jour-là, j'étais encore enfant et tellement fier qu'il y ait une arrivée chez moi. Comme la Grande Boucle vient peu dans la région, tous les Normands que je connais sont très satisfaits du final que les organisateurs ont tracé !

À l'approche de celui-ci, il va y avoir une grosse guerre de placement jusqu'au pied de la bosse de Belbeuf, que l'on appelle la côte de la Poterie. C'est une petite route très raide que je grimpe souvent à l'entraînement. Tout va s'enchaîner ensuite avec la côte de Bonsecours qui se grimpe sur une route large. Au sommet, il s'agit du dernier moment pour se replacer car le peloton sera en file durant ce final sinueux et hyper rapide. Les deux dernières bosses étant courtes et donc punchies, je vois bien Pogacar attaquer dans l'une d'elles. Mais des gros gabarits comme Van Aert peuvent passer car ce n'est pas insurmontable. Attention aux cassures pour les leaders du général.

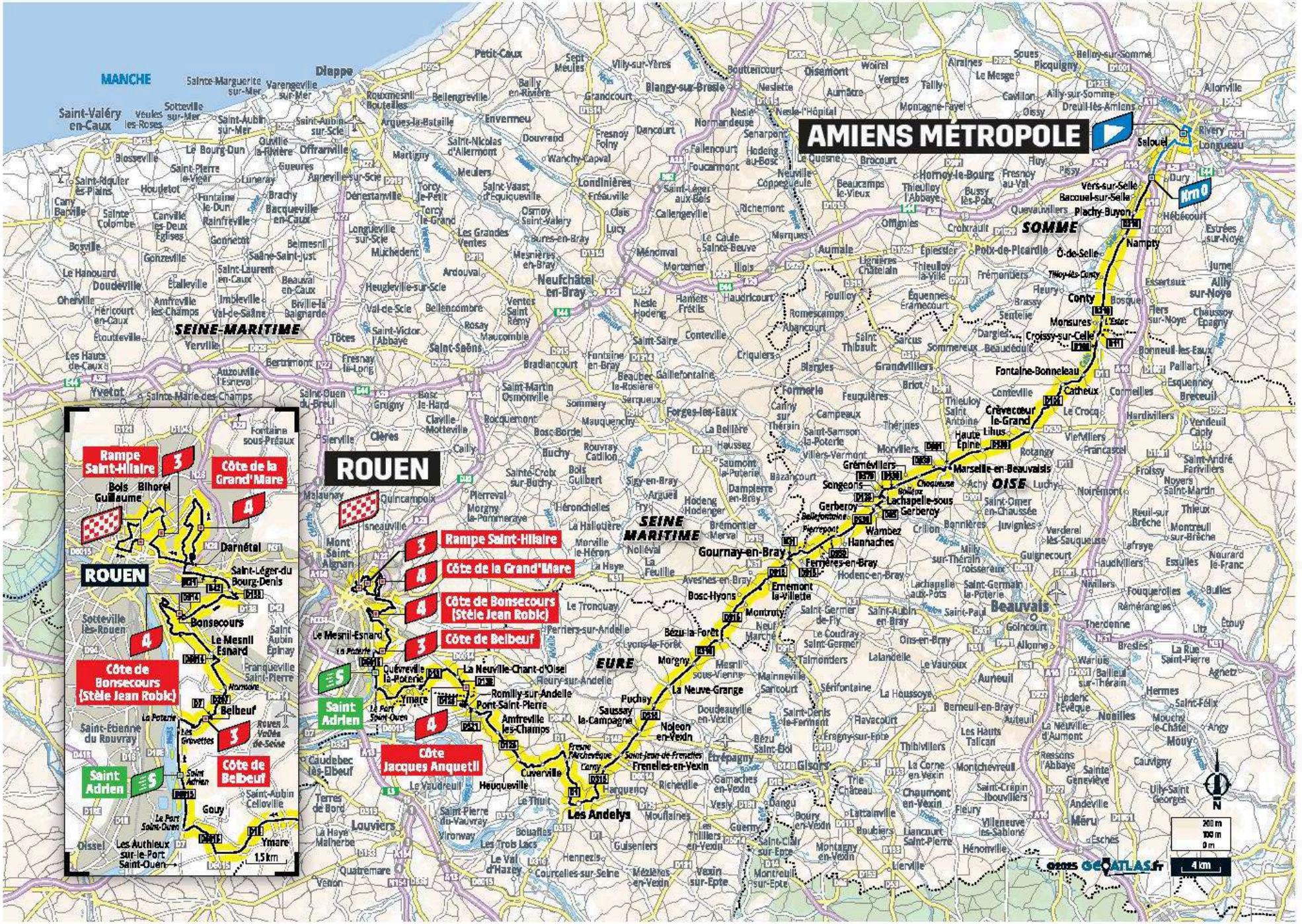
Mon incontournable

Le peloton va passer juste à côté de la cathédrale de Rouen, la plus haute de France *(151 mètres)* et une des plus belles du pays. Elle vaut le détour !

.

KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 44 KM/H
Départ fictif		**Amiens**	**11:15**	**13:15**
174,2	0	**Amiens**	**11:35**	**13:35**
170,3	3,9	**Plachy-Buyon**	**11:41**	**13:40**
167,7	6,5	**Nampty**	**11:44**	**13:44**
161,8	12,4	**Tilloy-lès-Conty** (près) (Ô-de-Selle)	**11:53**	**13:52**
157,9	16,3	**L'Estoc** (Monsures)	**11:58**	**13:57**
151,6	22,6	**Fontaine-Bonneleau**	**12:07**	**14:06**
143,2	31	**Crèvecœur-le-Grand** D106-D621-VC-D930	**12:19**	**14:17**
136,9	37,3	**Haute-Épine**	**12:28**	**14:26**
132,6	41,6	**Marseille-en-Beauvaisis** D930-D901-D930	**12:34**	**14:32**
128,4	45,8	**Choqueuse** (Grémévillers)	**12:40**	**14:37**
122,7	51,5	**Lachapelle-sous-Gerberoy**	**12:48**	**14:45**
115,8	58,4	**Pierrepont** (Hannaches)	**12:58**	**14:55**
111,8	62,4	**Ferrières-en-Bray** (près)	**13:04**	**15:00**
106,3	67,9	**Ernemont-la-Villette** (près)	**13:12**	**15:08**
98	76,2	**Bézu-la-Forêt**	**13:24**	**15:19**
93,5	80,7	**Morgny**	**13:30**	**15:25**
89,8	84,4	**La Neuve-Grange**	**13:36**	**15:30**
84,3	89,9	**Saussay-la-Campagne**	**13:43**	**15:37**
73,6	100,6	**Les Andelys** D316-D1	**13:59**	**15:52**
67	107,2	**Fresne-l'Archevêque** D1-VC (Frenelles-en-Vexin)	**14:08**	**16:01**
62,5	111,7	**Cuverville**	**14:15**	**16:07**
55,6	118,6	**Amfreville-les-Champs**	**14:24**	**16:17**
49,8	124,4	**Romilly-sur-Andelle** D321-D126	**14:33**	**16:25**
46	128,2	**Côte Jacques Anquetil** 4	**14:38**	**16:30**
39	135,2	**Quévreville-la-Poterie**	**14:48**	**16:39**
33,1	141,1	**Le Port Saint-Ouen** (Les Authieux-sur-le-Port-Saint-Ouen, Gouy)	**14:57**	**16:47**
30,9	143,3	**Saint-Adrien** S	**15:00**	**16:50**
27,6	146,6	**Côte de Belbeuf** 3	**15:04**	**16:55**
23,2	151	**Bonsecours** D6014-D914-VC	**15:11**	**17:01**
19,8	154,4	**Côte de Bonsecours - Stèle Jean Robic** 4	**15:16**	**17:06**
17	157,2	**Saint-Léger-du-Bourg-Denis** VC-D138-D42	**15:20**	**17:09**
15,5	158,7	**Rouen** N31-VC	**15:22**	**17:11**
12,1	162,1	**Côte de la Grand'Mare** 4	**15:27**	**17:16**
5,2	169	**Rampe Saint-Hilaire** 3	**15:36**	**17:25**
5,1	169,1	**Bihorel**	**15:37**	**17:26**
3,6	170,6	**Bois-Guillaume**	**15:39**	**17:28**
2,7	171,5	**Rouen** (entrée)	**15:40**	**17:29**
0	174,2	**Rouen**	**15:44**	**17:32**

Cofidis

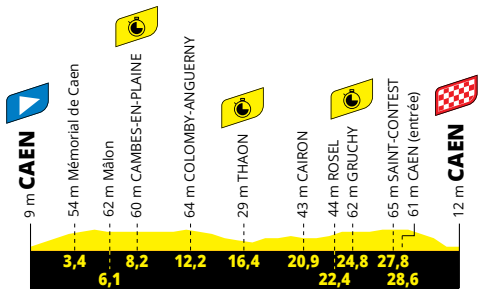


LE GUIDE DES ÉTAPES

ÉTAPE 5 | MERCREDI 9 JUILLET | 33 KM (C.L.M. INDIVIDUEL)

CAEN > CAEN





LE GARS DU COIN
PAUL OURSELIN

Cofidis

L'étape

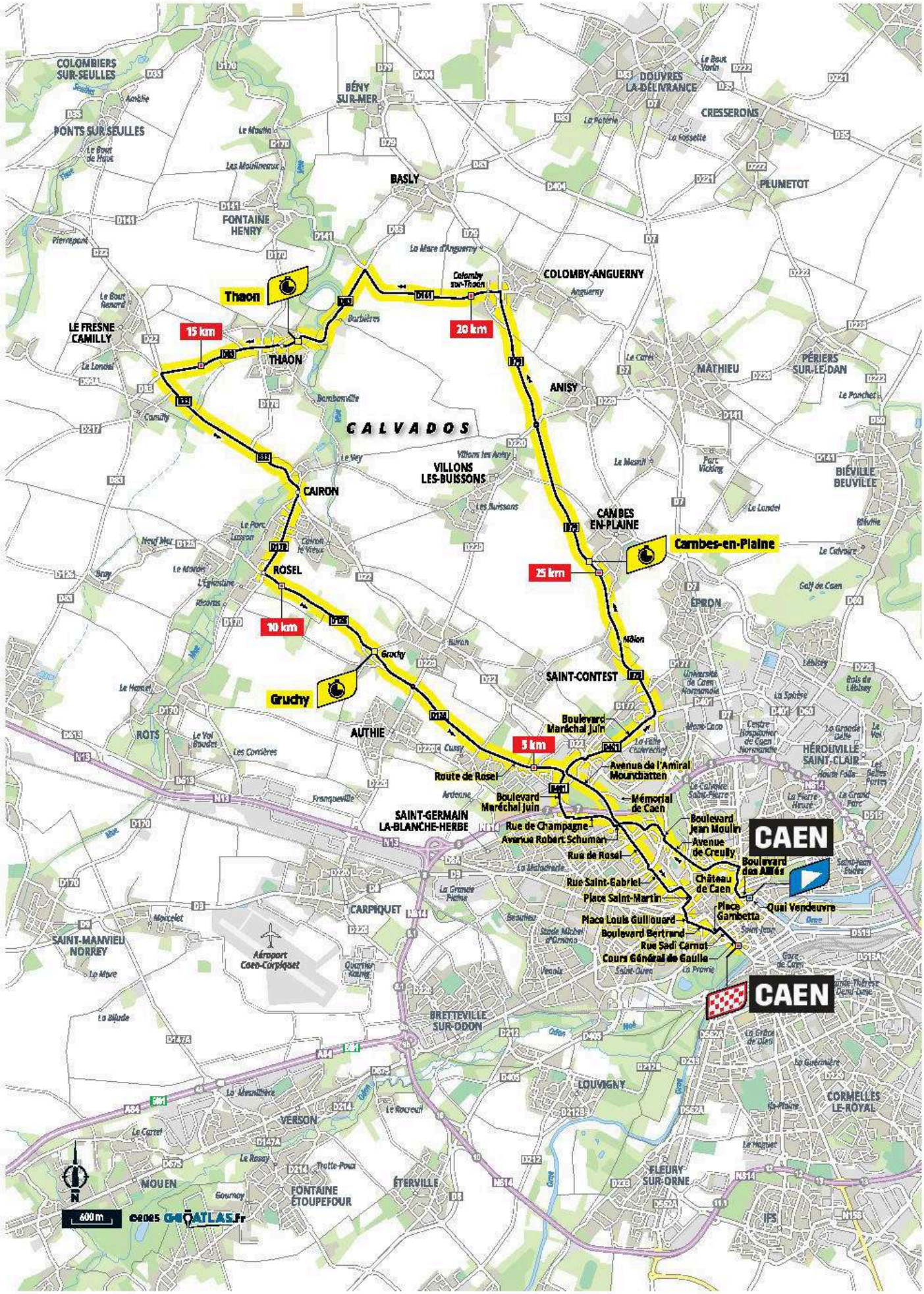
Ce premier contre-la-montre est tracé sur des routes que je connais très bien, tout comme Kévin Vauquelin. Le départ est musclé avec deux premières bornes grimpant à environ 4 ou 5 % pour sortir de Caen. Les coureurs déjà dans l'allure vont déjà prendre un bel écart. Le reste du parcours est peu technique et donc dédié aux spécialistes qui vont pouvoir faire parler leur puissance. Le seul élément pouvant avoir un impact sur les coureurs est le vent. Quand on est dans la plaine au nord de la ville, il arrive souvent de la mer. S'il est présent, les coureurs l'auront de face à l'aller et de dos au retour. Dans tous les cas, les meilleurs devraient titiller les 53 ou 54 km/h de moyenne, pour un effort d'une petite quarantaine de minutes. Entre un Tadej Pogacar ou un Remco Evenepoel, il n'y aura pas beaucoup d'écarts, mais de nombreux favoris vont perdre du temps, notamment les purs grimpeurs.

Mon incontournable

Pour ceux qui aiment le bon café et les pâtisseries, il y a le coffee shop *Keys and Co* à Caen, tenu par des Néo-Zélandais. Il se trouve à 300 mètres de l'arrivée sur les bords de l'Orne. Ça vaut le coup si vous venez voir le Tour.

KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES		
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	PREMIER COUREUR	DERNIER COUREUR
33	0	**Caen** VC-D401-D79	**11:35**	**13:05**	**17:00**
29,6	3,4	**Mémorial de Caen**	**11:40**	**13:09**	**17:04**
26,9	6,1	**Mâlon**	**11:44**	**13:12**	**17:07**
25,4	7,6	**Cambes-en-Plaine** (entrée)	**11:46**	**13:13**	**17:08**
24,8	8,2	**Cambes-en-Plaine**	**11:47**	**13:14**	**17:09**
23,5	9,5	**Villons-les-Buissons** (près)	**11:49**	**13:15**	**17:10**
22,6	10,4	**Anisy** (près)	**11:51**	**13:16**	**17:11**
20,8	12,2	**Colomby-Anguerny** D79-D141	**11:53**	**13:19**	**17:14**
18,3	14,7	**Carrefour D141-D83**	**11:57**	**13:21**	**17:16**
17,5	15,5	**Barbières**	**11:58**	**13:22**	**17:17**
16,8	16,2	**Thaon** (entrée)	**11:59**	**13:23**	**17:18**
16,6	16,4	**Thaon**	**12:00**	**13:23**	**17:18**
14,4	18,6	**Le Fresne-Camilly** (près) D83-D22	**12:03**	**13:26**	**17:21**
12,1	20,9	**Cairon** D22-D170	**12:06**	**13:28**	**17:23**
10,6	22,4	**Rosel** D170-D126	**12:09**	**13:30**	**17:25**
8,6	24,4	**Gruchy** (entrée)	**12:11**	**13:32**	**17:27**
8,2	24,8	**Gruchy**	**12:12**	**13:32**	**17:27**
7,5	25,5	**Authie** (près)	**12:13**	**13:33**	**17:28**
5,9	27,1	**Saint-Germain-la-Blanche-Herbe**	**12:16**	**13:35**	**17:30**
5,2	27,8	**Saint-Contest** D126-D401	**12:17**	**13:36**	**17:31**
4,4	28,6	**Caen** D401-VC (entrée)	**12:18**	**13:37**	**17:32**
0	33	**Caen**	**12:24**	**13:42**	**17:37**

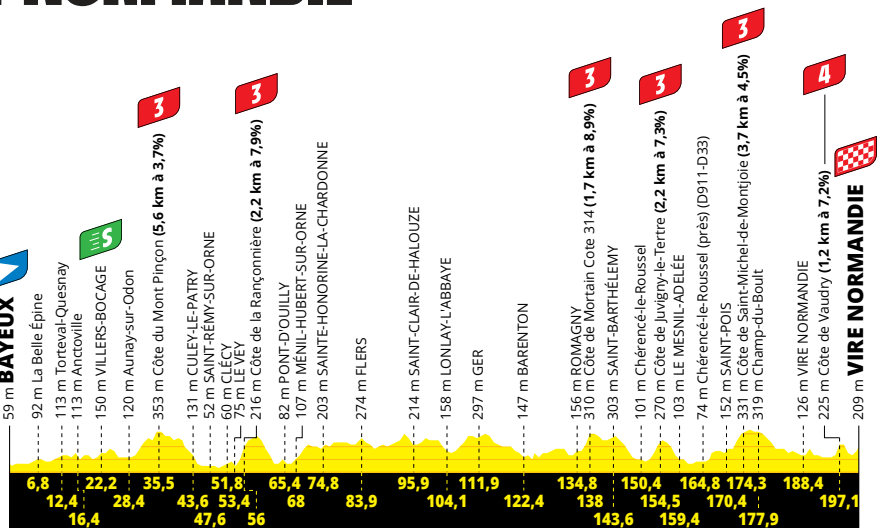
Jean-Baptiste Autissier/L'Équipe


Thaon
15 km
20 km
Colomby-sur-Thaon
Cambes-en-Plaine
25 km
10 km
Gruchy
5 km
CAEN
CAEN
CALVADOS
COLOMBIERS-SUR-SEULLES
PONTS-SUR-SEULLES
BÉNY-SUR-MER
DOUVRES-LA-DÉLIVRANDE
CRESSERONS
PLUMETOT
BASLY
FONTAINE-HENRY
COLOMBY-ANGUERNY
LE FRESNE-CAMILLY
THAON
ANISY
MATHIEU
PÉRIERS-SUR-LE-DAN
BIÉVILLE-BEUVILLE
VILLONS-LES-BUISSONS
CAIRON
CAMBES-EN-PLAINE
ROSEL
ÉPRON
SAINT-CONTEST
ROTS
AUTHIE
HÉROUVILLE-SAINT-CLAIR
SAINT-GERMAIN-LA-BLANCHE-HERBE
CARPIQUET
SAINT-MANVIEU-NORREY
Aéroport Caen-Carpiquet
BRETTEVILLE-SUR-ODON
LOUVIGNY
CORMELLES-LE-ROYAL
VERSON
MOUEN
FONTAINE-ÉTOUPEFOUR
ÉTERVILLE
FLEURY-SUR-ORNE
IFS
Boulevard Maréchal Juin
Avenue de l'Amiral Mountbatten
Route de Rosel
Mémorial de Caen
Boulevard Jean Moulin
Avenue de Creully
Rue de Champagne
Avenue Robert Schuman
Rue de Rosel
Boulevard des Alliés
Château de Caen
Rue Saint-Gabriel
Place Saint-Martin
Place Gambetta
Quai Vendeuvre
Place Louis Guillouard
Boulevard Bertrand
Rue Sadi Carnot
Cours Général de Gaulle
600 m
cartes GéoATLAS.fr

ÉTAPE 6 | JEUDI 10 JUILLET | 201,5 KM

BAYEUX > VIRE NORMANDIE





LE GARS DU COIN
GUILLAUME MARTIN-GUYONNET
Groupama-FDJ

L'étape

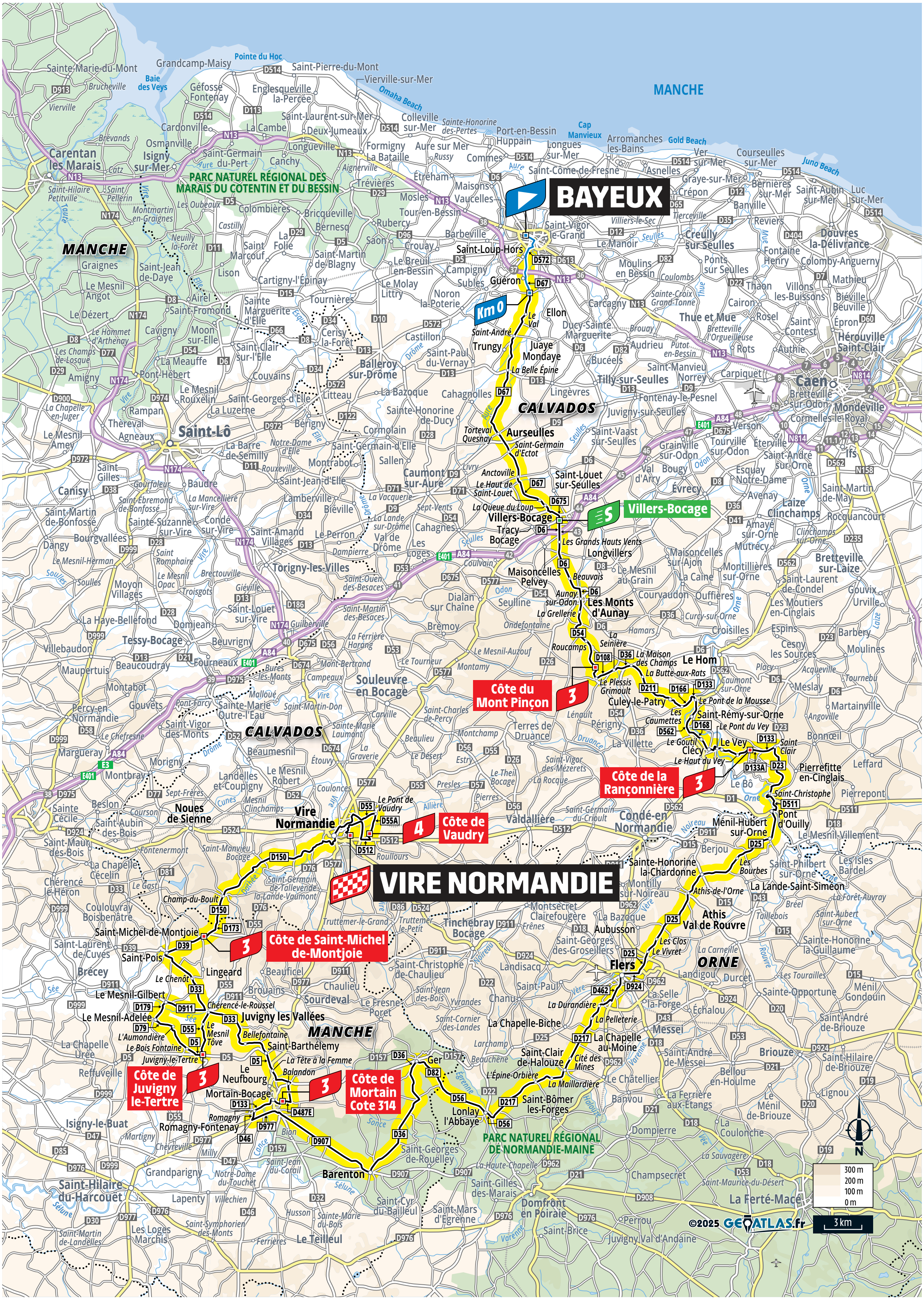
Présentée comme une étape de plaine, cette journée compte quand même 3 500 mètres de dénivelé ! Certains vont être surpris, même s'il n'y a rien d'insurmontable non plus. Le début, dans la Suisse normande, est composé de petites routes et de bosses, assez loin de l'arrivée. Le final se déclenchera peut-être vers Mortain, à 60 km du terme, où il y a une belle côte. La bosse d'arrivée, elle, compte un gros kilomètre avec des passages à 10 %. La côte de Vaudry, à 4 bornes du but, est plus longue et va émousser les sprinteurs-puncheurs. Pour le scénario, j'ai du mal à imaginer ce qu'il peut se passer. Cela va dépendre de la bataille pour l'échappée, des écarts au général ou s'il y a encore beaucoup de coureurs devant… En tout cas, ce sera une course de mouvements, pas facile à contrôler pour le peloton. Mais si c'est super cadenassé, il peut y avoir un sprint pour quelqu'un comme Van der Poel.

Mon incontournable

Il y a une voie verte, la Vélo Francette, qui passe dans la vallée jusqu'à Clécy et traverse des villages visités par le Tour. Mais si vous avez envie de vous faire mal, vous pouvez grimper la route des Crêtes ou encore la Roche d'Oëtre.

KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 43 KM/H
Départ fictif		**Bayeux** VC-D572-D67	10:35	12:35
201,5	0	**Bayeux**	10:45	12:45
199,1	2,4	**Saint-André** (Juaye-Mondaye)	10:49	12:48
194,7	6,8	**La Belle Épine** (Trungy)	10:55	12:54
187,4	14,1	**Saint-Germain-d'Ectot** (Aurseulles)	11:06	13:05
182,1	19,4	**Le Haut de Saint-Louet** (Saint-Louet-sur-Seulles)	11:13	13:12
179,3	22,2	**Villers-Bocage**	11:17	13:16
175,1	26,4	**Beauvais** (Longvillers)	11:24	13:22
168,9	32,6	**Roucamps** (Les Monts d'Aunay)	11:33	13:30
166	35,5	**Côte du Mont Pinçon**	11:37	13:34
160,9	40,6	**La Butte-aux-Rats**	11:44	13:42
153,9	47,6	**Saint-Rémy-sur-Orne**	11:55	13:51
150,3	51,2	**Le Goutil**	12:00	13:56
146,3	55,2	**Le Haut du Vey**	12:06	14:02
145,5	56	**Côte de la Rançonnière**	12:07	14:03
138,4	63,1	**Saint-Christophe** (Pierrefitte-en-Cinglais)	12:17	14:13
133,5	68	**Ménil-Hubert-sur-Orne**	12:24	14:20
126,7	74,8	**Sainte-Honorine-la-Chardonne**	12:34	14:29
119,5	82	**Les Clos** (Athis-Val de Rouvre)	12:45	14:39
111,4	90,1	**La Durandière**	12:57	14:51
105,6	95,9	**Saint-Clair-de-Halouze**	13:05	14:59
97,4	104,1	**Lonlay-l'Abbaye** D217-D56-D217-D56	13:17	15:10
89,6	111,9	**Ger** D82-D36	13:29	15:21
79,1	122,4	**Barenton** D36-D907	13:44	15:36
66,7	134,8	**Romagny** D46-D133 (Romagny Fontenay)	14:02	15:53
63,5	138	**Côte de Mortain Cote 314**	14:07	15:57
55,7	145,8	**Bellefontaine** (Juvigny-les-Vallées)	14:18	16:08
51,1	150,4	**Chérencé-le-Roussel** D33-D55 (Juvigny-les-Vallées)	14:25	16:15
47	154,5	**Côte de Juvigny-le-Tertre**	14:31	16:20
42,1	159,4	**Le Mesnil-Adelée** D79-D179	14:38	16:27
33,8	167,7	**Le Chenôt** (Lingeard)	14:50	16:39
31,1	170,4	**Saint-Pois** D33-D39	14:54	16:43
27,2	174,3	**Côte de Saint-Michel-de-Montjoie**	15:00	16:48
23,6	177,9	**Champ-du-Boult** (Noues de Sienne)	15:05	16:53
13,1	188,4	**Vire Normandie** D150-VC-D407-D55	15:21	17:08
6,3	195,2	**Le Pont de Vaudry** D55-D55 A	15:31	17:17
4,4	197,1	**Côte de Vaudry**	15:33	17:20
3,5	198	**La Beslière** D512-D407	15:35	17:21
0	201,5	**Vire Normandie**	15:40	17:26

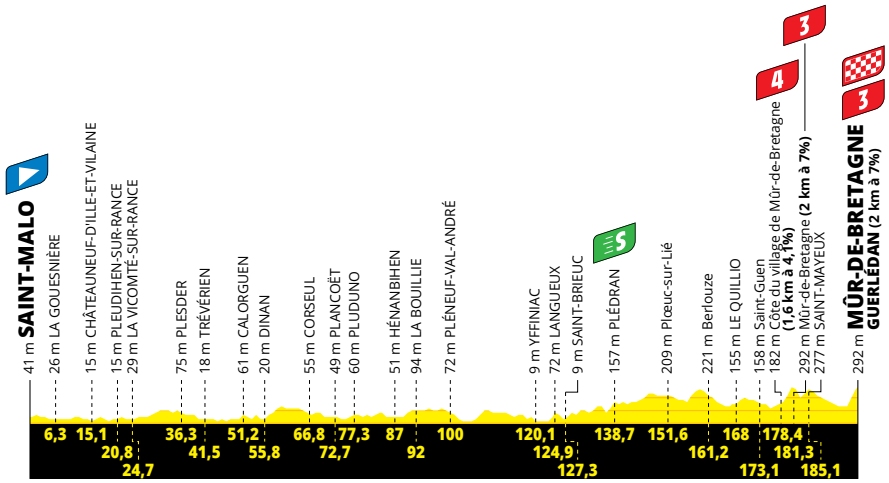
Bernard Papon/L'Équipe


BAYEUX
Km 0
Saint-Loup-Hors
Guéron
Saint-André
Trungy
La Belle Épine
Torteval Quesnay
Aurseulles
Saint-Germain d'Ectot
Anctoville
Le Haut de Saint-Louet
La Queue du Loup
Villers-Bocage
S Villers-Bocage
Les Grands Hauts Vents
Beauvais
Aunay-sur-Odon
Les Monts d'Aunay
La Grellerie
Roucamps
La Seinière
Côte du Mont Pinçon 3
Le Plessis Grimoult
La Maison des Champs
La Butte-aux-Rats
Culey-le-Patry
Le Pont de la Mousse
Les Caumettes
Saint-Rémy-sur-Orne
Le Pont du Vey
Le Goutil
Clécy
Le Vey
Le Haut du Vey
Saint Clair
Côte de la Rançonnière 3
Saint-Christophe
Pont d'Ouilly
Ménil-Hubert sur-Orne
Les Bourbes
Sainte-Honorine la-Chardonne
Athis-de-l'Orne
Athis Val de Rouvre
Les Clos
Le Vivret
Flers
La Durandière
La Pelleterie
La Chapelle au-Moine
Cité des Mines
La Maillardière
L'Épine-Orbière
Saint-Bômer les-Forges
Lonlay l'Abbaye
Ger
Barenton
Côte de Mortain Cote 314 3
Mortain-Bocage
Balandon
La Tête à la Femme
Saint-Barthélemy
Bellefontaine
Juvigny les Vallées
Chérencé-le-Roussel
Le Mesnil Tôve
Côte de Juvigny le-Tertre 3
Juvigny-le-Tertre
Le Bois Fontaine
L'Aumondière
Le Mesnil-Adelée
Le Mesnil-Gilbert
Le Chenôt
Saint-Pois
Saint-Michel-de-Montjoie
Côte de Saint-Michel de-Montjoie 3
Champ-du-Boult
Vire Normandie
Le Pont de Vaudry
Côte de Vaudry 4
VIRE NORMANDIE
MANCHE
CALVADOS
ORNE
PARC NATUREL RÉGIONAL DES MARAIS DU COTENTIN ET DU BESSIN
PARC NATUREL RÉGIONAL DE NORMANDIE-MAINE
Caen
Saint-Lô
Omaha Beach
Gold Beach
Juno Beach
300 m
200 m
100 m
0 m
3 km
N
©2025 GEOATLAS.fr

ÉTAPE 7 | VENDREDI 11 JUILLET | 196,6 KM

SAINT-MALO > MÛR-DE-BRETAGNE GUERLÉDAN





LE GARS DU COIN
ALEXIS RENARD
Cofidis

L'étape

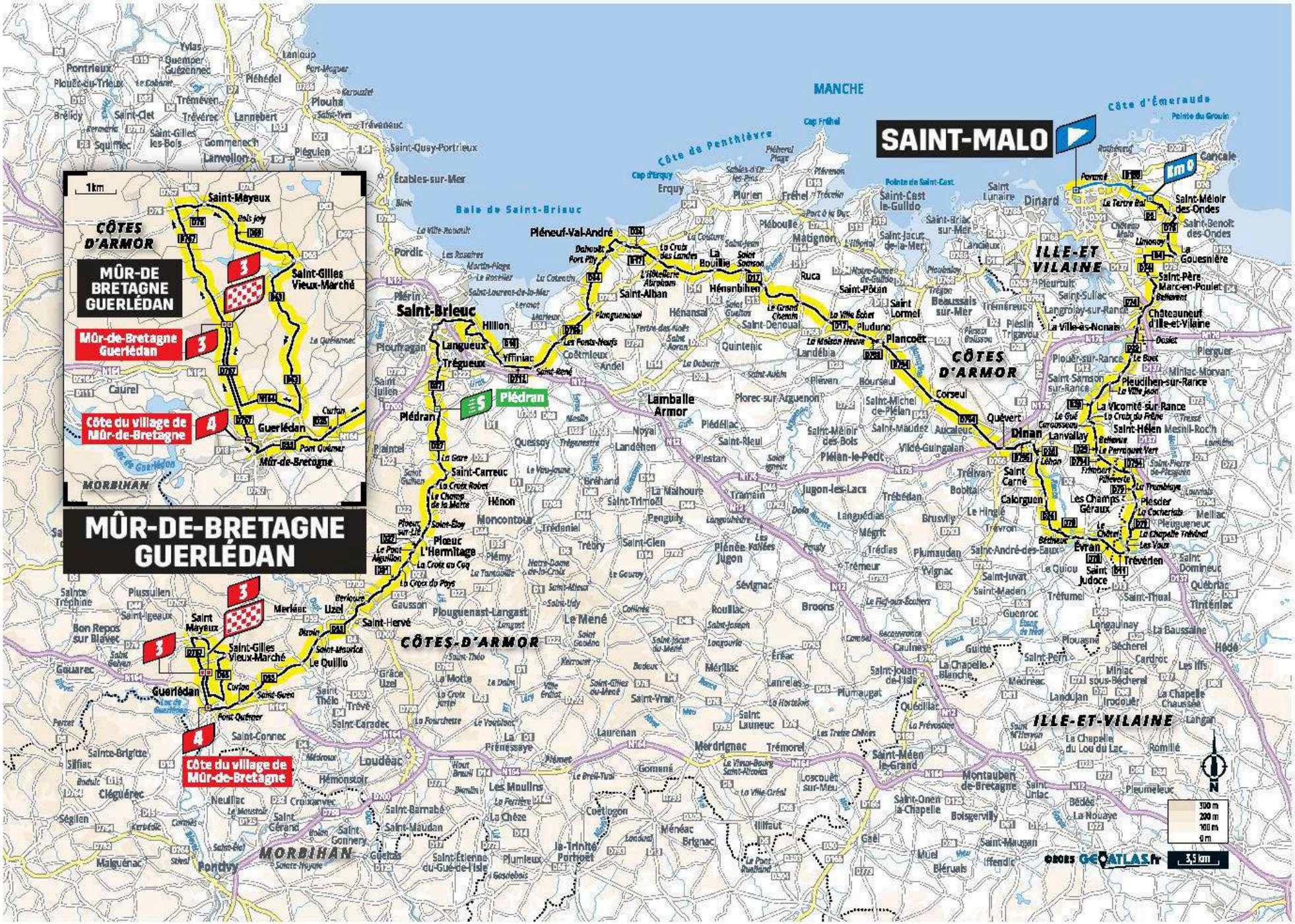
C'est une étape que je connais bien. Il y aura des montées et des descentes toute la journée mais au sein du peloton, avec l'aspiration, ça passera sans trop de problèmes. Il y aura juste le passage sur la digue de Pléneuf-Val-André *(km 100)* qui pourrait être délicate. Il va falloir faire attention aux accrochages à cet endroit car tout le monde voudra être placé, comme toujours sur le Tour. Pour l'échappée, il y aura sûrement du monde mais elle aura peu de chances d'aller au bout car les puncheurs voudront se jouer la gagne lors de cette journée.
On rejoint ensuite le difficile circuit final autour de Mûr-de-Bretagne. Cette bosse n'est pas très longue mais raide, on tape la tête dedans. Et puis c'est tout droit, on voit le sommet dès le pied, donnant cette impression aux coureurs de ne pas avancer. La deuxième ascension arrivera assez rapidement après la descente, qui est plutôt étroite. Ce sera le moment des puncheurs. L'endroit idéal pour attaquer est juste avant le début du faux plat.

Mon incontournable

Je trouve dommage que le Tour ne passe pas par le cap Fréhel. C'est un des endroits les plus connus des Côtes-d'Armor et la vue sur la mer est juste magnifique. Faites-y escale si vous êtes dans le coin.

KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
A PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 44 KM/H
Départ fictif		**Saint-Malo** VC-D155	**10:10**	**12:10**
196,6	0	**Le Tertre Bal**	**10:25**	**12:25**
196,6	0	**Saint-Malo**	**10:25**	**12:25**
195,2	1,4	**Saint-Méloir-des-Ondes** D6-VC-D6-D76	**10:27**	**12:27**
190,3	6,3	**La Gouesnière** D76-D476-D4	**10:34**	**12:34**
185,4	11,2	**Saint-Père-Marc-en-Poulet**	**10:41**	**12:40**
181,5	15,1	**Châteauneuf-d'Ille-et-Vilaine**	**10:47**	**12:46**
175,8	20,8	**Pleudihen-sur-Rance**	**10:55**	**12:53**
169,9	26,7	**La Croix du Frêne** D29-D795-D29 (Saint-Hélen)	**11:03**	**13:01**
164,2	32,4	**Frimbert** (Les Champs-Géraux)	**11:11**	**13:09**
156,4	40,2	**La Chapelle Trévinal**	**11:22**	**13:20**
151,4	45,2	**Évran** D78-D2-D78	**11:29**	**13:27**
145,4	51,2	**Calorguen** D26-D12	**11:38**	**13:35**
140,8	55,8	**Dinan** D12-D795	**11:45**	**13:41**
137,4	59,2	**Quévert** D795-D794	**11:49**	**13:46**
129,8	66,8	**Corseul**	**12:00**	**13:56**
123,9	72,7	**Plancoët** D794-D768-VC-D768	**12:09**	**14:04**
116,4	80,2	**La Ville Échet** (SAINT-PÔTAN)	**12:19**	**14:14**
109,6	87	**Hénanbihen**	**12:29**	**14:24**
100,7	95,9	**L'Hôtellerie Abraham** (Saint-Alban)	**12:42**	**14:36**
96,6	100	**Pléneuf-Val-André** VC-D34	**12:48**	**14:41**
91,2	105,4	**Port Pily** (Saint-Alban)	**12:55**	**14:49**
82,2	114,4	**Les Ponts Neufs** (Lamballe-Armor)	**13:08**	**15:01**
76,5	120,1	**Yffiniac** D712-D10	**13:16**	**15:09**
69,3	127,3	**Saint-Brieuc**	**13:27**	**15:18**
62,1	134,5	**Trégueux** VC-D27	**13:37**	**15:28**
57,9	138,7	**Plédran**	**13:43**	**15:34**
51,9	144,7	**Saint-Carreuc**	**13:52**	**15:42**
45	151,6	**Plœuc-sur-Lié** D27-D44-D27 (Plœuc-L'Hermitage)	**14:01**	**15:52**
35,4	161,2	**Berlouze** VC-D35	**14:15**	**16:05**
30	166,6	**Saint-Maurice**	**14:23**	**16:12**
23,5	173,1	**Saint-Guen** (Guerlédan)	**14:32**	**16:21**
19,7	176,9	**Mûr-de-Bretagne** D35-D767 (Guerlédan)	**14:38**	**16:26**
18,2	178,4	**Côte du village de Mûr-de-Bretagne**	**14:40**	**16:28**
17,3	179,3	**Entrée sur le circuit final** (Guerlédan)	**14:41**	**16:29**
15,3	181,3	**Mûr-de-Bretagne** (1er passage sur la ligne d'arrivée)	**14:41**	**16:30**
11,5	185,1	**Saint-Mayeux** D76-D69	**14:47**	**16:35**
8,6	188	**Saint-Gilles-Vieux-Marché** D69-D63	**14:51**	**16:39**
0	196,6	**Mûr-de-Bretagne Guerlédan**	**15:03**	**16:50**

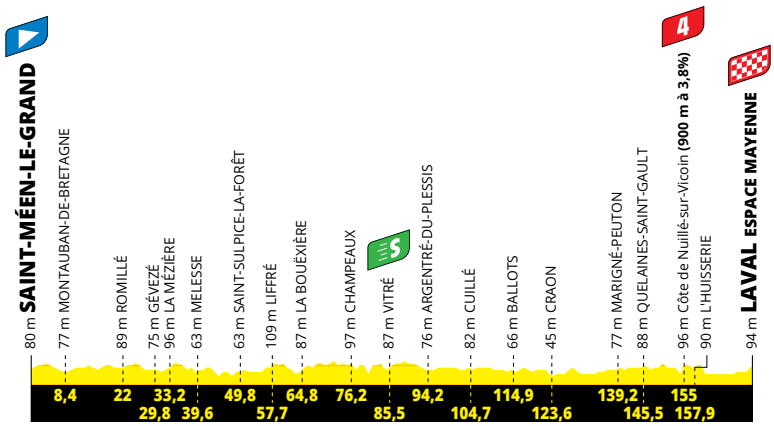
Étienne Garnier/L'Équipe



LE GUIDE DES ÉTAPES DU TOUR

ÉTAPE 8 | SAMEDI 12 JUILLET | 171,4 KM
SAINT-MÉEN-LE-GRAND › LAVAL





LE GARS DU COIN
AXEL MARIAULT
CIC U Nantes

L'étape

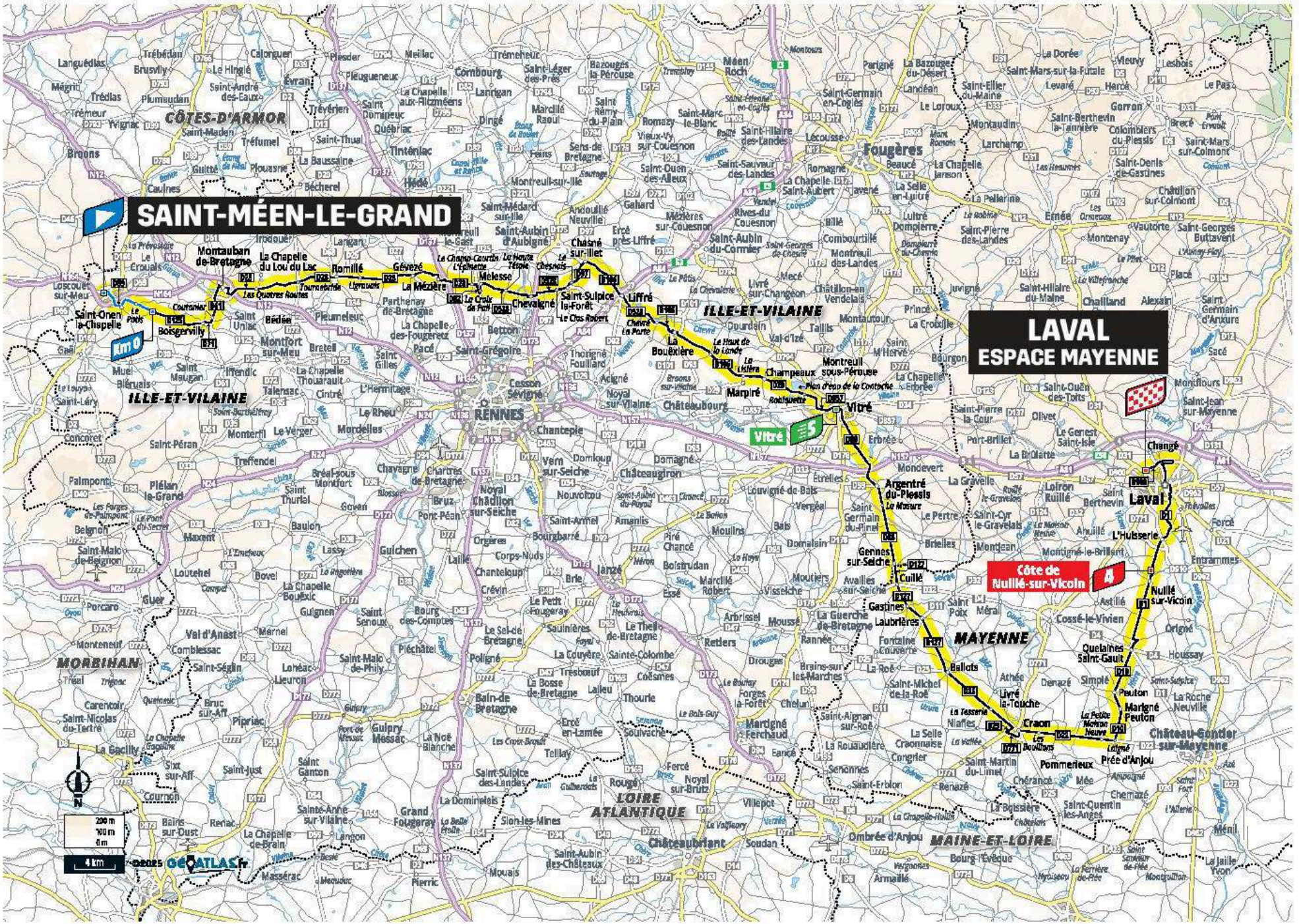
Cette étape passe sur des routes que je connais très bien car mes parents vivent à Vitré *(km 85)*. Et le moins que l'on puisse dire, c'est qu'elle a 99 % de chances de se terminer en sprint massif, et ce malgré quelques bosses en milieu de parcours qui ne poseront aucun problème pour des mecs du niveau du Tour de France. Il y aura peut-être une échappée pour animer la course avec un ou deux Bretons à l'avant. Le point-clé du final sera le demi-tour à trois bornes de la ligne. Il faudra être placé à cet endroit pour ne pas subir la relance. Ensuite, l'arrivée est en faux plat montant, mais la gagne sera quand même pour un pur sprinteur, car avec l'aspiration et la vitesse, la pente ne se fera pas sentir. Il faudra que les coureurs soient très vigilants car sur ces étapes plutôt tranquilles, on a une fâcheuse tendance à se déconcentrer. Au nord de Rennes, il y aura pas mal de traversées de villes et donc d'aménagements urbains. Il ne faudrait pas perdre le Tour bêtement sur une chute.

Mon incontournable

Allez à Vitré, c'est une très belle ville avec un beau château. En plus, il y aura le sprint intermédiaire qui est tracé sur la ligne d'arrivée de la Route Adélie. C'est l'occasion d'y faire un tour.

KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 45 KM/H
Départ fictif		**Ille-et-Vilaine** (35)		
171,4	0	**Saint-Méen-le-Grand**	11:25	13:25
166,5	4,9	**Boisgervilly** D125-D71	11:32	13:31
163	8,4	**Montauban-de-Bretagne** D61-D664-VC-D28	11:37	13:36
156,1	15,3	**Les Quatre Routes** (La Chapelle-du-Lou-du-Lac)	11:46	13:45
152	19,4	**Tournebride** (Bédée)	11:52	13:51
149,4	22	**Romillé**	11:56	13:54
145,8	25,6	**Ligrouais**	12:01	13:59
141,6	29,8	**Gévezé** D28-D27-D28	12:07	14:05
138,2	33,2	**La Mézière** D28-VC-D28	12:11	14:09
131,8	39,6	**Melesse** VC-D528	12:20	14:18
126,4	45	**Chevaigné**	12:28	14:25
121,6	49,8	**Saint-Sulpice-la-Forêt** D528-D97	12:34	14:31
118,8	52,6	**Chasné-sur-Illet** D97-D25-D106	12:38	14:35
113,7	57,7	**Liffré** D106-D92-D528	12:45	14:42
106,6	64,8	**La Bouëxière** D106-VC-D100-VC-D106	12:55	14:51
100,8	70,6	**Le Haut de la Lande**	13:03	14:59
97	74,4	**La Lisière** D106-D29 (Marpiré)	13:09	15:04
95,2	76,2	**Champeaux**	13:11	15:07
91,5	79,9	**Plan d'eau de la Cantache** (Montreuil-sous-Pérouse)	13:16	15:11
85,9	85,5	**Vitré**	13:24	15:19
77,2	94,2	**Argentré-du-Plessis** D88-VC-D88	13:36	15:31
68,6	102,8	**Gennes-sur-Seiche**	13:48	15:42
63,9	107,5	**Gastines**	13:55	15:48
62,1	109,3	**Laubrières**	13:57	15:51
56,5	114,9	**Ballots** D127-D25	14:05	15:58
49,8	121,6	**La Tesserie** (Livré-la-Touche)	14:15	16:07
47,8	123,6	**Craon** D25-D771-D22	14:17	16:10
41,8	129,6	**Les Bouillons** (Pommerieux)	14:26	16:18
36,3	135,1	**La Petite Maison Neuve** (Prée-d'Anjou)	14:33	16:25
32,2	139,2	**Marigné-Peuton**	14:39	16:31
30,1	141,3	**Peuton**	14:42	16:33
25,9	145,5	**Quelaines-Saint-Gault** D10-D1-D4-D613-VC-D1	14:48	16:39
18,2	153,2	**Nuillé-sur-Vicoin**	14:59	16:49
16,4	155	**Côte de Nuillé-sur-Vicoin**	15:01	16:52
13,5	157,9	**L'Huisserie** D1-VC-D1	15:05	16:55
9,6	161,8	**Laval** D1-D57-VC	15:11	17:01
3,9	167,5	**Changé** (près) VC-D900	15:19	17:08
0	171,4	**Laval Espace Mayenne**	15:24	17:13

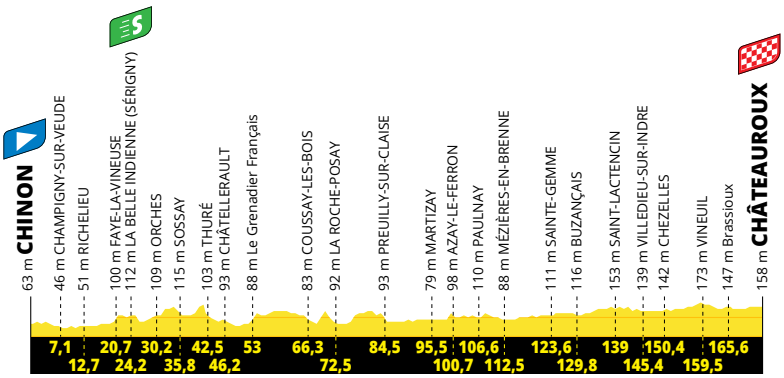
C_A photographies



LE GUIDE DES ÉTAPES **SPÉCIAL TOUR**

ÉTAPE 9 | DIMANCHE 13 JUILLET | 174,1 KM
CHINON › CHÂTEAUROUX





LE GARS DU COIN
THOMAS BONNET
TotalEnergies

L'étape

Comme on peut le voir sur le profil, cette étape sera relativement plate, mais ce qui la rend sympa, c'est qu'elle passe chez moi, à Châtellerault ! Les journées de transition comme celle-ci ne sont pas les plus intéressantes mais le seul risque, c'est le vent. S'il est bien tourné *(sic)*, certaines équipes pourraient essayer de créer des bordures dans les longues parties rectilignes au milieu des champs. Sinon, l'étape devrait être assez calme pour les coureurs, avec la traditionnelle échappée publicitaire animant la journée et qui sera contrôlée par les grosses armadas de sprinteurs. Nous devrions donc logiquement assister à un sprint massif à Châteauroux, sur « l'avenue Cavendish » *(vainqueur ici en 2008, 2011 et 2021)*. Les routes du final sont d'ailleurs assez favorables à la mise en place des trains de chaque formation, car elles sont larges et comportent peu de virages. Je mise sur Tim Merlier pour la victoire, c'est le meilleur sprinteur depuis le début de la saison.

Mon incontournable

À une trentaine de kilomètres de Châtellerault, vous pouvez aller visiter Angles-sur-l'Anglin, qui fait partie du réseau des Plus Beaux Villages de France. C'est le seul endroit qui sort un peu du lot dans le coin au niveau patrimoine.

KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 45 KM/H
Départ fictif		**Chinon** D8-D749	**11:10**	**13:10**
174,1	0	**Anché** (près)	**11:25**	**13:25**
174,1	0	**Chinon**	**11:25**	**13:25**
170,6	3,5	**Le Coudray** (Lémeré)	**11:30**	**13:30**
167	7,1	**Champigny-sur-Veude**	**11:35**	**13:34**
161,4	12,7	**Richelieu** D749-D749 C-VC-D749	**11:43**	**13:42**
157,3	16,8	**La Pichoterie** D749-D757 (Braye-sous-Faye)	**11:48**	**13:47**
153,4	20,7	**Faye-la-Vineuse**	**11:54**	**13:52**
149,9	24,2	**La Belle Indienne** (Sérigny)	**11:59**	**13:57**
143,9	30,2	**Orches** D757-D14	**12:07**	**14:05**
140,7	33,4	**La Martinière**	**12:12**	**14:09**
138,3	35,8	**Sossay**	**12:15**	**14:13**
131,6	42,5	**Thuré**	**12:24**	**14:22**
127,9	46,2	**Châtellerault** D14-D725-VC-D725	**12:29**	**14:27**
121,1	53	**Le Grenadier Français**	**12:39**	**14:36**
116,2	57,9	**La Poterie** (Senillé-Saint-Sauveur)	**12:46**	**14:42**
111,9	62,2	**La Belle Indienne**	**12:52**	**14:48**
107,8	66,3	**Coussay-les-Bois**	**12:57**	**14:53**
101,7	72,4	**Col des Sarrazins**	**13:06**	**15:01**
91,7	82,4	**Les Bernardières** (Boussay)	**13:20**	**15:15**
89,6	84,5	**Preuilly-sur-Claise** D725-D50	**13:23**	**15:18**
85,3	88,8	**Bossay-sur-Claise**	**13:29**	**15:23**
80,8	93,3	**Notz-l'Abbé**	**13:35**	**15:29**
78,6	95,5	**Martizay** D18-D975	**13:38**	**15:32**
73,4	100,7	**Azay-le-Ferron** D975-D925	**13:45**	**15:39**
67,5	106,6	**Paulnay**	**13:54**	**15:47**
61,6	112,5	**Mézières-en-Brenne**	**14:02**	**15:55**
57,8	116,3	**Subtray** D925-D926	**14:07**	**16:00**
50,5	123,6	**Sainte-Gemme**	**14:17**	**16:10**
44,3	129,8	**Buzançais** D926-D138-D926	**14:26**	**16:18**
37	137,1	**Beaugerais** (près) D926-D76 (Argy)	**14:36**	**16:28**
35,1	139	**Saint-Lactencin**	**14:39**	**16:30**
28,7	145,4	**Villedieu-sur-Indre** D76-D27	**14:48**	**16:39**
23,7	150,4	**Chezelles**	**14:55**	**16:45**
21,3	152,8	**Pelvessier**	**14:58**	**16:49**
14,6	159,5	**Vineuil** (près)	**15:07**	**16:58**
8,5	165,6	**Brassioux** (Déols)	**15:16**	**17:06**
5,5	168,6	**Montbain** (Déols)	**15:20**	**17:10**
0	174,1	**Châteauroux**	**15:28**	**17:17**

Étienne Garnier/L'Équipe



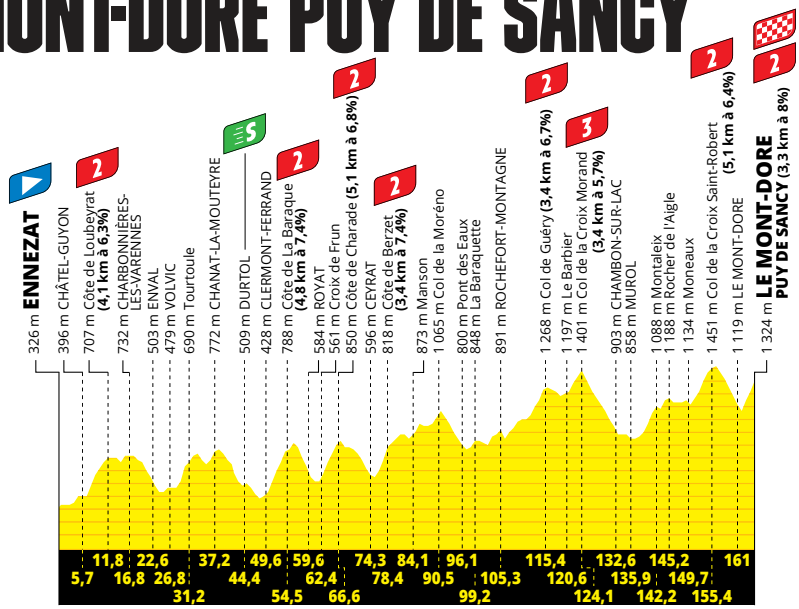
LE GUIDE DES ÉTAPES

SPÉCIAL TOUR

ÉTAPE 10 | LUNDI 14 JUILLET | 165,3 KM

ENNEZAT > LE MONT-DORE PUY DE SANCY





LE GARS DU COIN
RÉMI CAVAGNA

Groupama-FDJ

L'étape

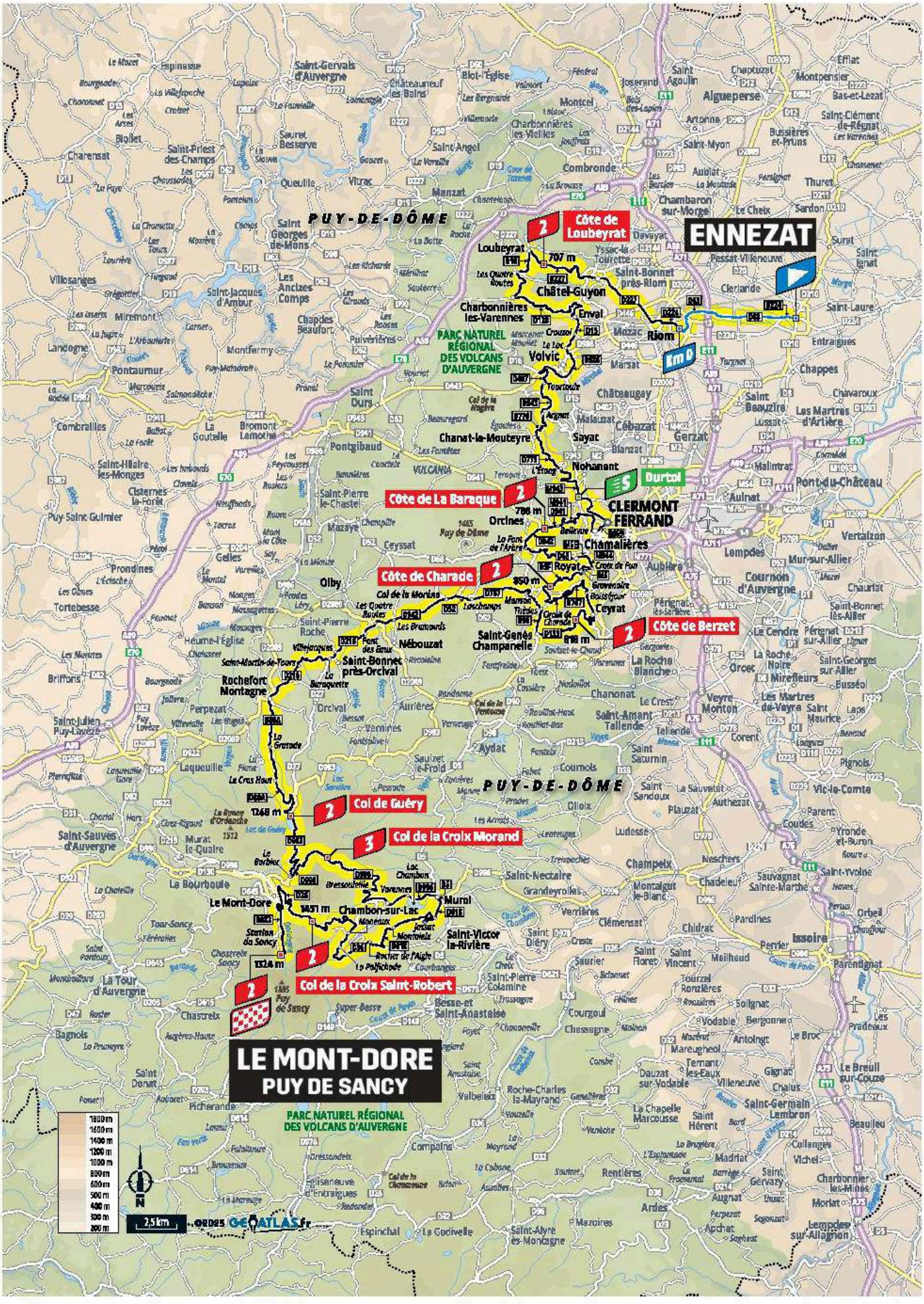
Je connais cette étape par cœur ! Je vois bien l'échappée se jouer la gagne, en tout cas je l'espère. D'autant plus que c'est quasiment impossible de contrôler pour le peloton. Concernant l'échappée, soit elle partira sur le plat avant la première bosse, soit il y aura une grosse bataille durant de nombreux kilomètres dans le terrible enchaînement d'ascensions qui suit. La Croix-Saint-Robert *(km 155)* est l'endroit idéal pour que les meilleurs du groupe de tête s'en extirpent. Si un coureur compte jusqu'à 20 secondes au sommet, ça peut suffire pour gagner. Sa descente sera cruciale pour la victoire. Elle est courte, rapide, avec des virages où il ne faudra pas partir à la faute. À l'arrière, si des sprinteurs se font lâcher dès la première montée, ça pourrait leur être fatal par rapport aux délais, un peu comme sur l'étape du Puy Mary en 2020. Ce jour-là, ils avaient été distancés dès le début : Sam Bennett, mon équipier, avait vécu l'une des étapes les plus dures de sa vie.

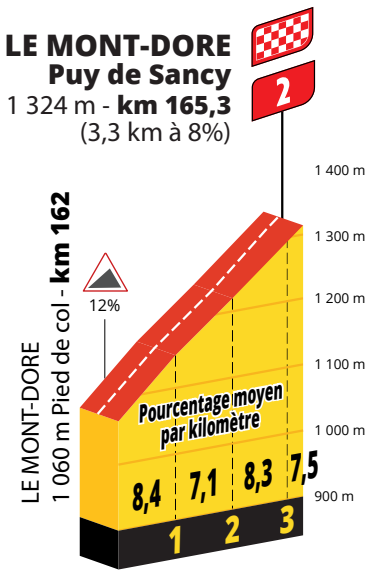
Mon incontournable

Au sommet du col de Guéry *(km 115)*, il y a le lac avec une vue sur le massif du Sancy. C'est agréable car on peut y profiter de la fraîcheur, avec 5 °C de moins qu'à Clermont-Ferrand.

KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 39 KM/H
Départ fictif		**Ennezat** D224-D83	**11:10**	**13:10**
165,3	0	**Ennezat**	**11:25**	**13:25**
159,6	5,7	**Châtel-Guyon** D227-D985 B-VC-D227	**11:33**	**13:33**
153,5	11,8	**Côte de Loubeyrat** (707 m)	**11:47**	**13:46**
152,7	12,6	**Loubeyrat** D227-D16	**11:48**	**13:46**
150,4	14,9	**Les Quatre Routes**	**11:50**	**13:49**
148,5	16,8	**Charbonnières-les-Varennes** D16-D138	**11:53**	**13:51**
142,7	22,6	**Enval** D138-D15	**11:59**	**13:57**
140,5	24,8	**Crouzol**	**12:02**	**14:00**
139,5	25,8	**Le Lac** D15-D986 A-D986	**12:04**	**14:02**
138,5	26,8	**Volvic**	**12:05**	**14:03**
134,9	30,4	**Carrefour D986-D407**	**12:11**	**14:08**
134,1	31,2	**Tourtoule**	**12:12**	**14:10**
132,5	32,8	**Carrefour D407-D943**	**12:14**	**14:12**
130,6	34,7	**Argnat** D943-D776 (Sayat)	**12:17**	**14:15**
128,1	37,2	**Chanat-la-Mouteyre** D776-D775	**12:21**	**14:18**
125,1	40,2	**L'Étang**	**12:26**	**14:23**
121,6	43,7	**Nohanent** (près) D775-M943	**12:31**	**14:28**
121,1	44,2	**Durtol** (entrée)	**12:32**	**14:29**
120,9	44,4	**Durtol**	**12:32**	**14:29**
119,8	45,5	**Clermont-Ferrand** M943-VC-M69	**12:34**	**14:30**
117,2	48,1	**Chamalières** M69-M943	**12:38**	**14:34**
115,7	49,6	**Clermont-Ferrand** M943-M941	**12:40**	**14:36**
114,6	50,7	**Durtol**	**12:43**	**14:39**
112	53,3	**Bellevue** (Orcines)	**12:50**	**14:45**
111,1	54,2	**La Baraque** D941-D942 (Orcines)	**12:52**	**14:47**
110,8	54,5	**Côte de La Baraque** (788 m)	**12:53**	**14:48**
109,4	55,9	**La Font de l'Arbre** D942-D90-D68 (Orcines)	**12:55**	**14:50**
105,7	59,6	**Royat** D68-M5 E-M944	**12:59**	**14:54**
102,9	62,4	**Croix de Fun** M944-M5 (Ceyrat, Royat)	**13:03**	**14:58**
101,8	63,5	**Gravenoire**	**13:06**	**15:01**
101,4	63,9	**Carrefour M5-D5 F**	**13:07**	**15:02**
98,8	66,5	**Charade**	**13:14**	**15:08**
98,7	66,6	**Côte de Charade** (850 m)	**13:14**	**15:08**
98,3	67	**Carrefour D5 F-VC**	**13:15**	**15:08**
97,7	67,6	**Circuit de Charade**	**13:15**	**15:09**
94,7	70,6	**Carrefour VC-D767**	**13:19**	**15:12**
92,5	72,8	**Boisséjour** D767-VC	**13:21**	**15:15**

Étienne Garnier/L'Équipe


ENNEZAT
Côte de Loubeyrat
2
Loubeyrat
707 m
Châtel-Guyon
Charbonnières-les-Varennes
Riom
PARC NATUREL RÉGIONAL DES VOLCANS D'AUVERGNE
Volvic
Tournoëlle
Argnat
Chanat-la-Mouteyre
Sayat
Nohanent
Durtol
Côte de La Baraque
2
786 m
CLERMONT FERRAND
Orcines
Chamalières
Côte de Charade
2
850 m
Royat
Ceyrat
Côte de Berzet
2
898 m
Saint-Genès Champanelle
Olby
Néboudat
Saint-Bonnet près-Orcival
Rochefort-Montagne
Col de Guéry
2
1268 m
Col de la Croix Morand
3
Le Mont-Dore
1451 m
Chambon-sur-Lac
Murol
Saint-Victor la-Rivière
Col de la Croix Saint-Robert
2
1324 m
1285 Puy de Sancy
LE MONT-DORE
PUY DE SANCY
PARC NATUREL RÉGIONAL DES VOLCANS D'AUVERGNE
PUY-DE-DÔME
1800 m
1600 m
1400 m
1200 m
1000 m
800 m
600 m
500 m
400 m
300 m
200 m
2,5 km
©2025 GEOATLAS.fr



KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 39 KM/H
91	74,3	**Ceyrat** VC-D133	**13:23**	**15:16**
87,1	78,2	**Berzet**	**13:32**	**15:25**
86,9	78,4	**Côte de Berzet** (818 m) 2	**13:33**	**15:25**
83,8	81,5	**Saint-Genès-Champanelle** D133-D90	**13:37**	**15:30**
82,4	82,9	**Thèdes**	**13:39**	**15:32**
81,2	84,1	**Manson** D90-D767	**13:41**	**15:33**
76,7	88,6	**Laschamps** D767-D52	**13:48**	**15:40**
75,3	90	**Carrefour D52-D942**	**13:50**	**15:42**
74,8	90,5	**Col de la Moréno**	**13:51**	**15:43**
71,1	94,2	**Les Bramauds** (Nébouzat)	**13:56**	**15:48**
69,8	95,5	**Les Quatre Routes** D942-D216 (Olby, Nébouzat)	**13:58**	**15:50**
69,2	96,1	**Pont des Eaux** (Nébouzat)	**13:59**	**15:51**
67,3	98	**Villejacques** (Saint-Bonnet-près-Orcival)	**14:02**	**15:53**
66,1	99,2	**La Baraquette** (Saint-Bonnet-près-Orcival)	**14:04**	**15:55**
65,5	99,8	**Les Mouillards** (Saint-Bonnet-près-Orcival)	**14:05**	**15:56**
62,5	102,8	**Saint-Martin-de-Tours**	**14:09**	**16:00**
60	105,3	**Rochefort-Montagne** D216-D80 A	**14:13**	**16:04**
56,4	108,9	**La Gratade**	**14:18**	**16:09**
54	111,3	**Le Cros Haut**	**14:22**	**16:12**
49,9	115,4	**Col de Guéry** (1 268 m) D80 A-D983 2	**14:32**	**16:21**
44,7	120,6	**Le Barbier** D983-D996	**14:38**	**16:27**
41,2	124,1	**Col de la Croix Morand** 3	**14:47**	**16:35**
36	129,3	**Bressouleille**	**14:53**	**16:41**
32,7	132,6	**Chambon-sur-Lac**	**14:56**	**16:45**
31,2	134,1	**Varennes**	**14:59**	**16:47**
30,8	134,5	**Lac Chambon**	**14:59**	**16:47**
29,4	135,9	**Murol** D996-D5-D618	**15:01**	**16:49**
27,7	137,6	**La Ribeyre** (Saint-Victor-la-Rivière)	**15:04**	**16:52**
27,4	137,9	**Jassat** (Saint-Victor-la-Rivière)	**15:04**	**16:52**
23,1	142,2	**Montaleix**	**15:11**	**16:59**
21	144,3	**Carrefour D618-D36**	**15:14**	**17:02**
20,1	145,2	**Rocher de l'Aigle**	**15:16**	**17:03**
16,5	148,8	**La Palfichade**	**15:21**	**17:08**
15,6	149,7	**Moneaux**	**15:23**	**17:10**
9,9	155,4	**Col de la Croix Saint-Robert** (1 451 m) 2	**15:37**	**17:23**
4,3	161	**Le Mont-Dore** D36-D983-VC-D983	**15:43**	**17:29**
0,2	165,1	**Station du Sancy**	**15:52**	**17:37**
0	165,3	**Le Mont-Dore Puy de Sancy** (1 324 m) 2	**15:53**	**17:38**

MON PREMIER EST JALABERT...

Alors que cette 10e étape empruntera le circuit automobile de Charade au kilomètre 67, les plus affutés d'entre vous n'auront aucunement besoin d'une devinette pour se remémorer l'un des Championnats de France les plus exigeants de l'histoire, celui de 1998. Le parcours est terrible, « trop difficile » d'après Raphaël Geminiani à l'époque. Deux cent douze bornes, un circuit à boucler à onze reprises et surtout, une montée quasi-continue de 7 kilomètres (passages à 15 %) depuis Royat pour rejoindre la ligne d'arrivée, tracée devant les tribunes du circuit auto. Très vite, montée après montée, défaillance après défaillance, l'écrémage par l'arrière fait son œuvre. Des noms ronflants sont distancés, comme De Las Cuevas, Agnolutto, Rous et Moreau. À mi-course, ils ne sont plus que huit à conserver une chance de l'emporter, puis au pied de l'ultime ascension, seuls Laurent Jalabert, Luc Leblanc, Richard Virenque et Stéphane Heulot restent en tête. « Jaja », maillot jaune de la ONCE sur les épaules, place une accélération dans les rampes les plus rudes, Leblanc (Polti) parvenant à accrocher sa roue. Le champion du monde 1994 tente même de contrer le natif de Mazamet, en vain, ce dernier le suivant sans même décoller les fesses de la selle. Sans surprise, Jalabert règle au sprint son compagnon de fugue, ce dernier l'applaudissant même au moment de couper la ligne à damier de Charade. Fair-play. Le grimpeur-rouleur-sprinteur de 29 ans s'empare ainsi de l'unique tunique bleu-blanc-rouge de sa carrière, lui qui boycottait pourtant la course jusqu'alors, préférant ne pas subir la loi du nombre sur des circuits trop ouverts, car sans coéquipier. Derrière, c'est la débandade, les écarts sont démentiels. Christophe Rinero, 10e, pointe à 12 minutes, le 20e termine lui à presque une demi-heure du vainqueur. Rarement les coureurs avaient autant souffert, le parcours y étant pour beaucoup, la chaleur aussi. Preuve supplémentaire, 25 d'entre eux seulement franchiront la ligne d'arrivée sur les 136 présents au départ. Des ultimes instants de gloire pour le cyclisme français, quelques jours avant le sulfureux Tour 98...

MASSIF DU SANCY

650 km de route à découvrir en vélo
au coeur des VOLCANS D'AUVERGNE !

4 cols emblématiques
570 km d'itinéraires VTT labellisés FFC
9 pistes de VTT DH à Super-Besse





Mai et juin 2025 Trophée des grimpeurs / Challenge Sancy

21 et 22 juin 2025 Super-Besse Bike Festival : édition #5

14 JUILLET 2025 ARRIVÉE AU MONT-DORE / PUY DE SANCY DE L'ÉTAPE 10 DU TOUR DE FRANCE

27 juillet 2025 Pertuyzat Bike N Run Super-Besse

13 et 14 septembre 2025 La Sancy Arc en Ciel by Laurent Brochard

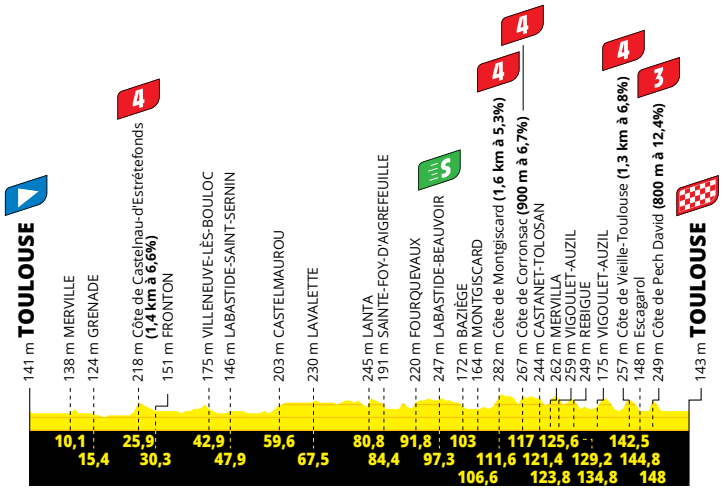
Plus d'infos sur
sancy.com

MASSIF DU SANCY
Auvergne France

Le Mont-Dore • La Bourboule • Besse/Super-Besse • Murol • Chambon-sur-Lac • Saint-Nectaire • Murat-le-Quaire • Chastreix
Picherande . Saint-Victor-la-Rivière . Égliseneuve d'Entraigues . Saint-Diéry . Saint-Pierre-Colamine . Compains . Espinchal . Valbeleix . Le Vernet-Sainte-Marguerite . Montgreleix . Saint-Genès-Champespe . La Godivelle

ÉTAPE 11 | MERCREDI 16 JUILLET | 156,8 KM
TOULOUSE › TOULOUSE





LE GARS DU COIN
QUENTIN PACHER
Groupama-FDJ

L'étape

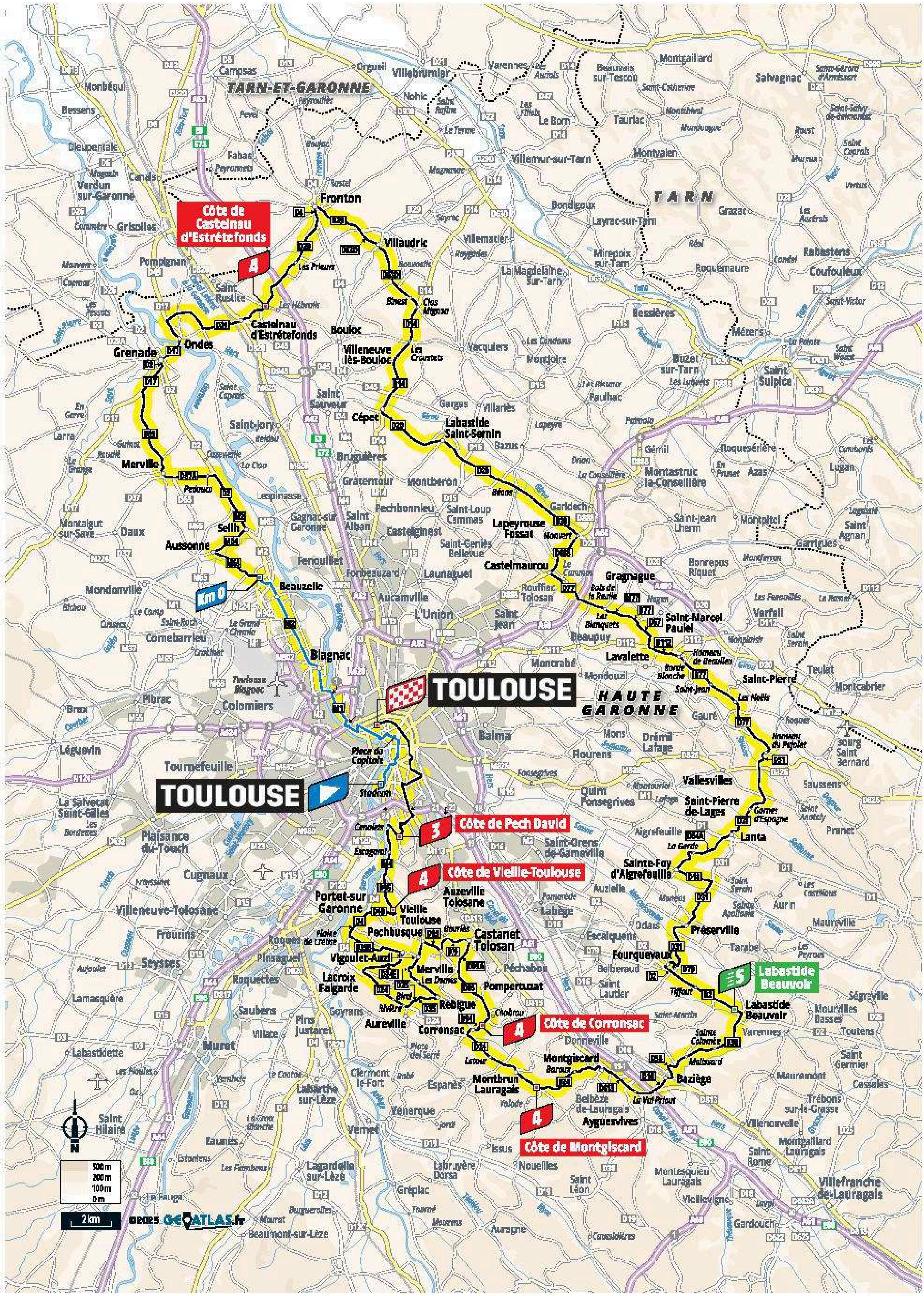
La course passe devant ma maison dans le final de l'étape ! Celui-ci emprunte les côteaux du sud de Toulouse en long, en large et en travers, avec des bosses assez courtes et des changements de direction. Ce profil me fait un peu penser à celui de l'Amstel Gold Race. Je vois bien l'échappée se jouer la gagne. Il est fort probable qu'il y ait une grosse bataille pour l'intégrer en début d'étape avec ce départ assez plat, donc ça pourrait mettre un moment avant que le groupe de tête ne se dessine. Le mur de Pech David *(km 148)* est un peu la référence du coin. On l'aborde par un virage à 90 degrés depuis une route plus large, donc ça créera un petit goulot dans le peloton. Le plus raide est au pied, entre les murs des maisons. Le jour de repos étant la veille à Toulouse, tout le monde aura fait un tour dans cette côte… Au sommet, on plonge tout de suite dans une descente assez technique avant d'emprunter des routes plus larges jusqu'à l'arrivée. Si des coureurs se détachent, ils auront des chances d'aller au bout.

Mon incontournable

Le *Hayuco Coffee*, un café dans le centre de Toulouse. C'est un endroit que j'aime bien, avec une belle vue, et dans lequel je m'arrête souvent à l'entraînement.

KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE		HORAIRES	
A PARCOURIR	PARCOURUS			PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 45 KM/H
Départ fictif		**Toulouse** VC-M1		**11:15**	**13:15**
156,8	0	**Toulouse**		**11:45**	**13:45**
154,3	2,5	**Aussonne** VC-M64		**11:48**	**13:48**
152,2	4,6	**Seilh** M64-M2		**11:51**	**13:51**
148,8	8	**Pedauco** D2-D87 A		**11:56**	**13:56**
141,4	15,4	**Grenade** D17-D2-D17		**12:06**	**14:05**
138	18,8	**Ondes**		**12:11**	**14:10**
132,5	24,3	**Castelnau-d'Estrétefonds**		**12:19**	**14:17**
130,9	25,9	**Côte de Castelnau-d'Estrétefonds**	4	**12:21**	**14:20**
126,5	30,3	**Fronton** 29-D4-D29		**12:27**	**14:25**
122,2	34,6	**Villaudric** D29-D63 D		**12:33**	**14:31**
118,4	38,4	**Binest** (Bouloc)		**12:38**	**14:36**
111,6	45,2	**Cépet** D14-D20		**12:48**	**14:45**
108,9	47,9	**Labastide-Saint-Sernin**		**12:52**	**14:49**
103	53,8	**Bénas** (près) (Lapeyrouse-Fossat)		**13:00**	**14:57**
97,2	59,6	**Castelmaurou** D888-D77-D77 H-D77		**13:08**	**15:04**
93,4	63,4	**Les Blanquets** M77-D77 (Beaupuy)		**13:13**	**15:09**
89,3	67,5	**Lavalette** (près)		**13:19**	**15:15**
85,6	71,2	**Le Pesquier** (Saint-Pierre)		**13:24**	**15:20**
77,7	79,1	**Garnes d'Espagne**		**13:35**	**15:30**
72,4	84,4	**Sainte-Foy-d'Aigrefeuille** D54 A-D18		**13:43**	**15:37**
68	88,8	**Préserville**		**13:49**	**15:43**
65	91,8	**Fourquevaux** D31-D79-D2		**13:53**	**15:47**
59,5	97,3	**Labastide-Beauvoir**	5	**14:01**	**15:55**
55,5	101,3	**Malissard**		**14:06**	**16:00**
50,2	106,6	**Montgiscard** D813-D24-VC-D31-D24		**14:14**	**16:07**
45,2	111,6	**Côte de Montgiscard**	4	**14:21**	**16:14**
41,1	115,7	**Corronsac** D24-D94		**14:26**	**16:19**
39,8	117	**Côte de Corronsac**	4	**14:28**	**16:21**
35,4	121,4	**Castanet-Tolosan** D95 A-D79		**14:34**	**16:27**
27,6	129,2	**Rebigue**		**14:45**	**16:37**
22	134,8	**Vigoulet-Auzil** D24 E-D35 B		**14:53**	**16:45**
15,1	141,7	**Vieille-Toulouse** D4 B-D95		**15:03**	**16:54**
14,3	142,5	**Côte de Vieille-Toulouse**	4	**15:04**	**16:55**
12	144,8	**Escagarol**		**15:07**	**16:58**
10	146,8	**Canalets** M4-VC		**15:10**	**17:01**
9	147,8	**Toulouse** (entrée)		**15:11**	**17:02**
8,8	148	**Côte de Pech David**	3	**15:11**	**17:02**
0	156,8	**Toulouse**		**15:24**	**17:14**

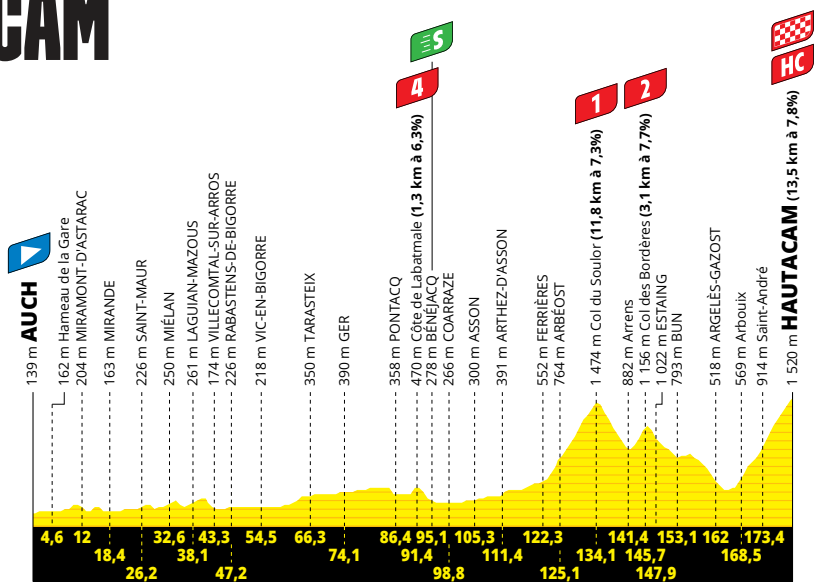
Étienne Garnier/L'Équipe



TOULOUSE
TOULOUSE
Km 0
Côte de Castelnau d'Estrétefonds
4
Côte de Pech David
3
Côte de Vieille-Toulouse
4
Côte de Corronsac
4
Côte de Montgiscard
4
S
Labastide Beauvoir
TARN-ET-GARONNE
TARN
HAUTE GARONNE
Fronton
Villaudric
Castelnau d'Estrétefonds
Grenade
Ondes
Merville
Seilh
Aussonne
Beauzelle
Blagnac
Colomiers
Tournefeuille
Place du Capitole
Stadium
Vieille Toulouse
Pechbusque
Castanet Tolosan
Mervilla
Rebigue
Corronsac
Montbrun Lauragais
Montgiscard
Baziège
Préserville
Lanta
Saint-Pierre
Saint-Marcel Paulel
Gragnague
Lapeyrouse Fossat
Castelmaurou
Labastide Saint-Sernin
Cépet
Villeneuve lès-Bouloc
Bouloc
Balma
Muret
©2025 GEOATLAS.fr
2 km

ÉTAPE 12 | JEUDI 17 JUILLET | 180,6 KM
AUCH > HAUTACAM





LE GARS DU COIN
RONAN AUGÉ
CIC U Nantes

L'étape

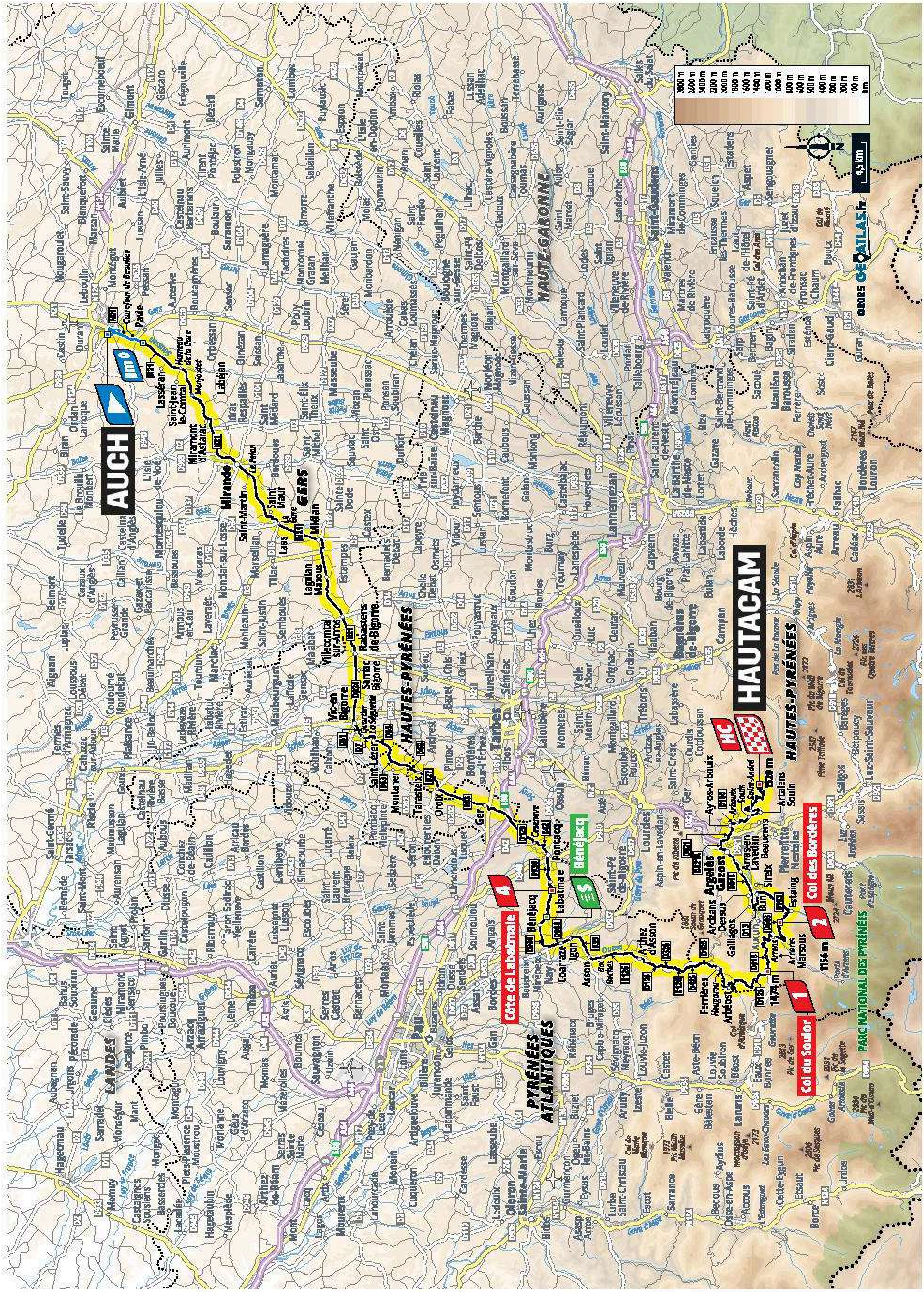
La première grande étape de montagne de ce Tour 2025. La partie plane du début est propice à une longue bataille pour l'échappée. Il est fort probable qu'un groupe d'une quinzaine de coureurs se détache à partir de Vic-en-Bigorre *(km 54)*. On rentre ensuite dans le vif du sujet avec le Soulor, que j'effectue souvent à l'entraînement. C'est un col régulier mais qui fait quand même bien mal aux jambes ! Si certains veulent redonner un coup d'accélérateur à l'échappée, c'est là qu'il faut le faire. Puis on enchaîne avec le col des Bordères, dont la montée se fait sur une route étroite. Il n'y aura pas trop le temps de récupérer, d'autant plus qu'il faudra pédaler dans sa descente longue et roulante. Les leaders attendront donc les derniers kilomètres de la montée d'Hautacam pour se tester. On aura sûrement un beau duel entre Pogacar et Vingegaard !

Mon incontournable

Le lac du Tech, au-dessus de Arrens-Marsous, est magnifique. Toute mon enfance, j'ai participé à la course qui arrive en haut du barrage. Sinon, dans la vallée d'Argelès-Gazost, il y a les thermes qui se situent dans un cadre incroyable. J'y allais souvent lorsque j'étais petit, notamment pour observer les marmottes à proximité.

KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 40 KM/H
Départ fictif		**Auch** VC-N21-VC-D626-VC-N21	**11:10**	**13:10**
180,6	0	**Auch**	**11:25**	**13:25**
177,8	2,8	**Lasséran** (près)	**11:29**	**13:29**
176	4,6	**Hameau de la Gare** (Saint-Jean-le-Comtal)	**11:32**	**13:31**
171,9	8,7	**Menjoutet** (Labéjan)	**11:37**	**13:37**
168,6	12	**Miramont-d'Astarac** (près)	**11:42**	**13:41**
162,2	18,4	**Mirande**	**11:51**	**13:50**
159	21,6	**Le Pelon** (près) (Saint-Martin)	**11:56**	**13:54**
154,4	26,2	**Saint-Maur** (près)	**12:02**	**14:01**
151,9	28,7	**La Gare** (Laas)	**12:06**	**14:04**
148	32,6	**Miélan**	**12:11**	**14:09**
142,5	38,1	**Laguian-Mazous**	**12:19**	**14:17**
137,3	43,3	**Villecomtal-sur-Arros**	**12:27**	**14:24**
133,4	47,2	**Rabastens-de-Bigorre** N21-D934	**12:32**	**14:29**
130,7	49,9	**Sarriac-Bigorre** (près)	**12:36**	**14:33**
126,5	54,1	**La Montjoie**	**12:42**	**14:39**
126,1	54,5	**Vic-en-Bigorre** D934-D825-D6-D61	**12:43**	**14:39**
123,3	57,3	**Quartier La Séguette** D61-D7	**12:47**	**14:43**
122	58,6	**Saint-Lézer** D7-VC-D7-D63	**12:49**	**14:45**
116,6	64	**Montaner** (près)	**12:56**	**14:52**
114,3	66,3	**Tarasteix** D63-D27	**13:00**	**14:55**
110,3	70,3	**Oroix**	**13:05**	**15:01**
106,5	74,1	**Ger** D63-D129	**13:11**	**15:06**
96,5	84,1	**Carrefour D129-D42**	**13:25**	**15:20**
94,2	86,4	**Pontacq** D42-D2936-D936	**13:28**	**15:23**
90,8	89,8	**Labatmale**	**13:33**	**15:27**
89,2	91,4	**Côte de Labatmale** 4	**13:36**	**15:30**
86	94,6	**Bénéjacq** D936-D938 (entrée)	**13:41**	**15:35**
85,5	95,1	**Bénéjacq** S	**13:42**	**15:35**
81,8	98,8	**Coarraze** D938-D937	**13:47**	**15:40**
77,9	102,7	**Igon** D938-D937-D35	**13:53**	**15:46**
75,3	105,3	**Asson** D35-D126	**13:56**	**15:50**
74	106,6	**Bat Baches**	**13:58**	**15:51**
69,2	111,4	**Arthez-d'Asson**	**14:05**	**15:58**
65,8	114,8	**Carrefour D126-D326**	**14:10**	**16:03**
65,1	115,5	**Carrefour D326-D126**	**14:11**	**16:04**
62,9	117,7	**Carrefour D126-D426**	**14:15**	**16:07**
62	118,6	**Carrefour D426-D126**	**14:16**	**16:08**
58,3	122,3	**Ferrières** D126-D426	**14:21**	**16:13**

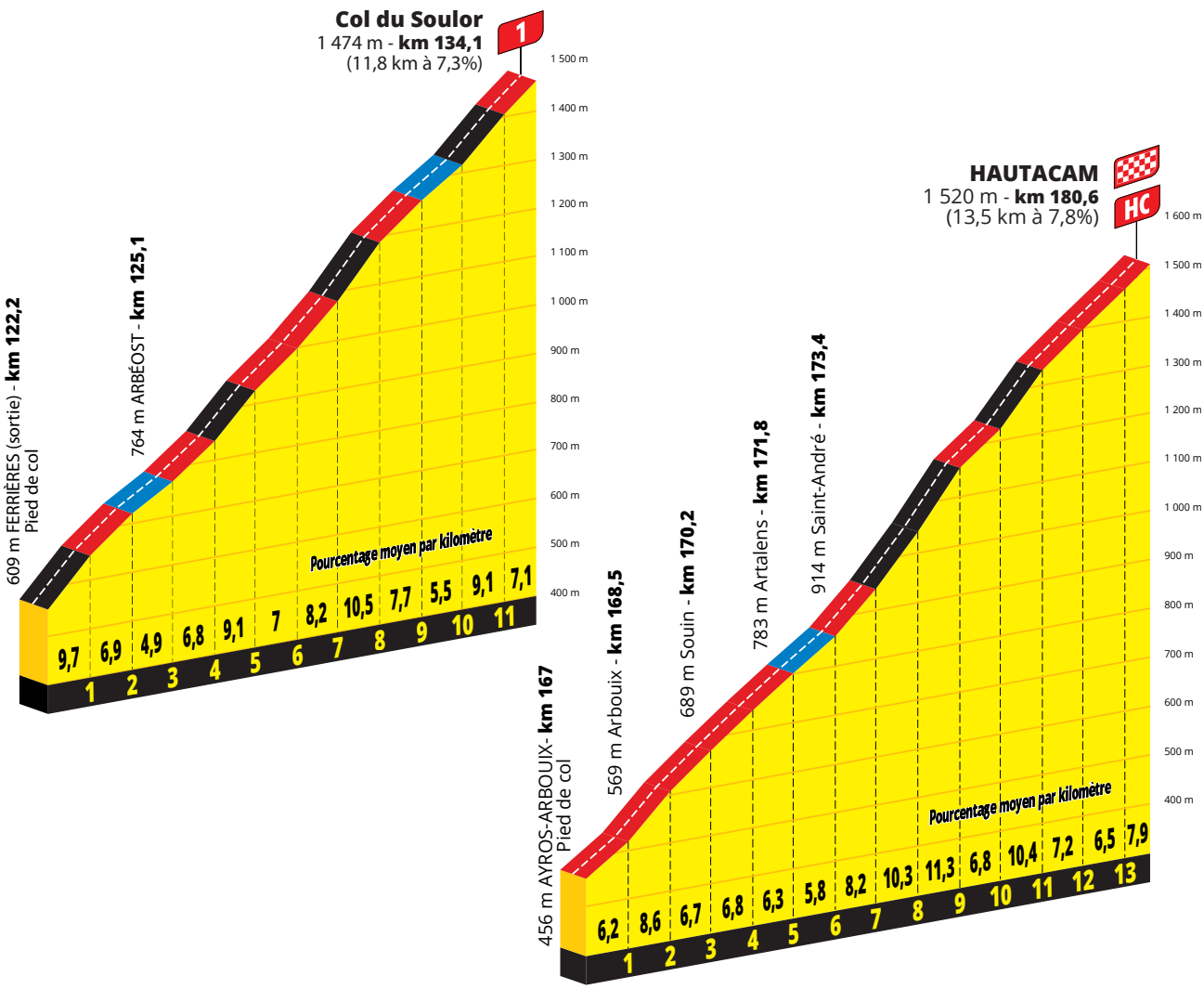
Jean-Baptiste Autissier/L'Équipe


AUCH
km 0
GERS
Mirande
HAUTES-PYRÉNÉES
HAUTACAM
HC
Côte de Labatmale
4
Col du Soulor
1
Col des Bordères
2
PYRÉNÉES ATLANTIQUES
LANDES
HAUTE-GARONNE
PARC NATIONAL DES PYRÉNÉES
Tarbes
Pau
Lourdes
Argelès-Gazost
Bénéjacq

L'ÉLÉGANCE SELON OTXOA

Si l'on devait illustrer l'expression « pédaler avec les oreilles », Javier Otxoa en serait la parfaite incarnation. Le coureur basque applique à la lettre la métaphore dans l'ascension d'Hautacam en 2000. Après s'être isolé dans l'Aubisque à 55 bornes du terme, il se présente au pied de la station avec 9 minutes d'avance sur le peloton, duquel Armstrong sort dès les premières rampes. Otxoa, à la peine, cède environ une minute par kilomètre, appuyant de manière saccadée sur les pédales, la tête se balançant de gauche à droite. L'élégance du forçat. Il s'impose avec 42 secondes d'avance, au bout d'une performance monumentale.

KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 40 KM/H
58,2	122,4	**Hougarou**	14:22	16:13
55,5	125,1	**Arbéost**	14:29	16:20
46,5	134,1	**Col du Soulor** (1 474 m) D126-D918 1	14:52	16:42
39,2	141,4	**Arrens** D918-D105-D603 (Arrens-Marsous)	15:00	16:50
34,9	145,7	**Col des Bordères** (1 156 m) 2	15:10	16:59
32,7	147,9	**Estaing** D603-D103	15:13	17:01
30,2	150,4	**La Badette**	15:16	17:04
28,2	152,4	**Le Barraquet** (Sireix)	15:19	17:07
28,1	152,5	**Carrefour D103-D13**	15:19	17:07
27,5	153,1	**Bun**	15:19	17:08
25,3	155,3	**Lalanne** (près) D13-D918 (Gaillagos)	15:22	17:10
24,6	156	**Les Prades** (Arcizans-Dessus)	15:23	17:11
21,9	158,7	**Arras-en-Lavedan**	15:26	17:14
18,6	162	**Argelès-Gazost** D918-VC-D921 B-D821 A-D821-D100	15:31	17:18
14,3	166,3	**Ayros-Arbouix** D100-D13-D100	15:36	17:23
12,1	168,5	**Arbouix**	15:39	17:26
10,4	170,2	**Souin** (Artalens-Souin)	15:42	17:29
9,7	170,9	**Arribat** (Artalens-Souin)	15:43	17:30
8,8	171,8	**Artalens** (Artalens-Souin)	15:44	17:31
7,2	173,4	**Saint-André** (Artalens-Souin)	15:47	17:34
2,5	178,1	**Hourquet** (Beaucens)	15:54	17:41
0	180,6	**Hautacam** (1 520 m) HC	15:58	17:44



DU 21 AU 25 JUILLET 2025



LES COLS DE LÉGENDE
RÉSERVÉS AUX CYCLISTES

PYRÉNÉES TOURMALET • AUBISQUE • ASPIN • PEYRESOURDE...

CYCL'NTRIP

COLS RÉSERVÉS AUX CYCLISTES TOUS LES JOURS DE 9H À 12H

ACCÈS LIBRE ET GRATUIT SANS INSCRIPTION

SANS DÉPART GROUPÉ

SANS CLASSEMENT

OUVERT À TOUS LES VÉLOS

➤ **LUNDI 21 JUILLET**
PORT DE BALÈS,
COL DE PEYRESOURDE,
MONTÉE DE L'ALTIPORT 007,
COL DE VAL LOURON-AZET

➤ **MARDI 22 JUILLET**
COL DU PORTET,
COL D'ASPIN

➤ **MERCREDI 23 JUILLET**
COL DU TOURMALET,
MONTÉE DE LUZ ARDIDEN

➤ **JEUDI 24 JUILLET**
MONTÉE DU HAUTACAM,
MONTÉE DU CAMBASQUE

➤ **VENDREDI 25 JUILLET**
COLS DE SPANDELLES,
DU SOULOR, DE L'AUBISQUE

© Kudeta 2025 • Photo : ALIX • Fonds photographique EYSSALET.

Réserver un séjour itinérant

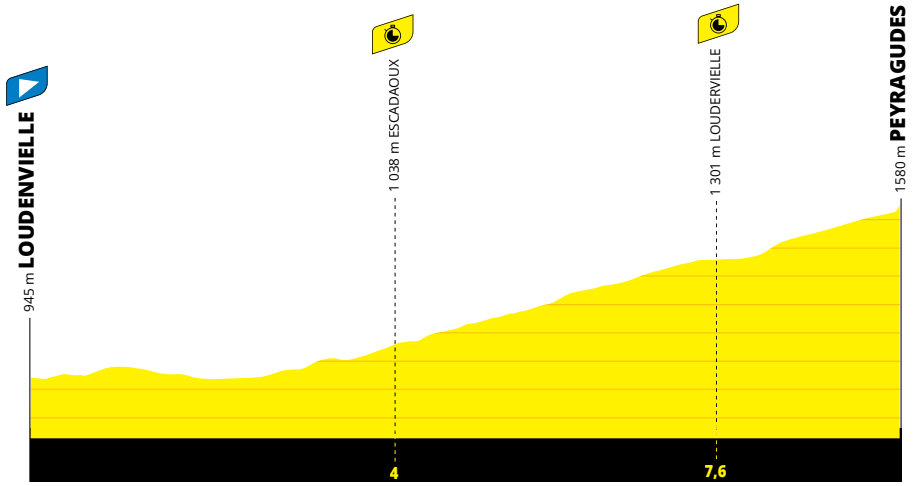
à vélo sur les cols réservés, avec un service de transfert de bagages.

+ d'infos sur : www.pyrenees-cyclntrip.fr

EAU 09 NEUVE
EDF une rivière un territoire DÉVELOPPEMENT
HAUTES PYRÉNÉES LE DÉPARTEMENT
Be HaPy Hautes-Pyrénées

ÉTAPE 13 | VENDREDI 18 JUILLET | 10,9 KM (C.L.M. INDIVIDUEL)
LOUDENVIELLE > PEYRAGUDES





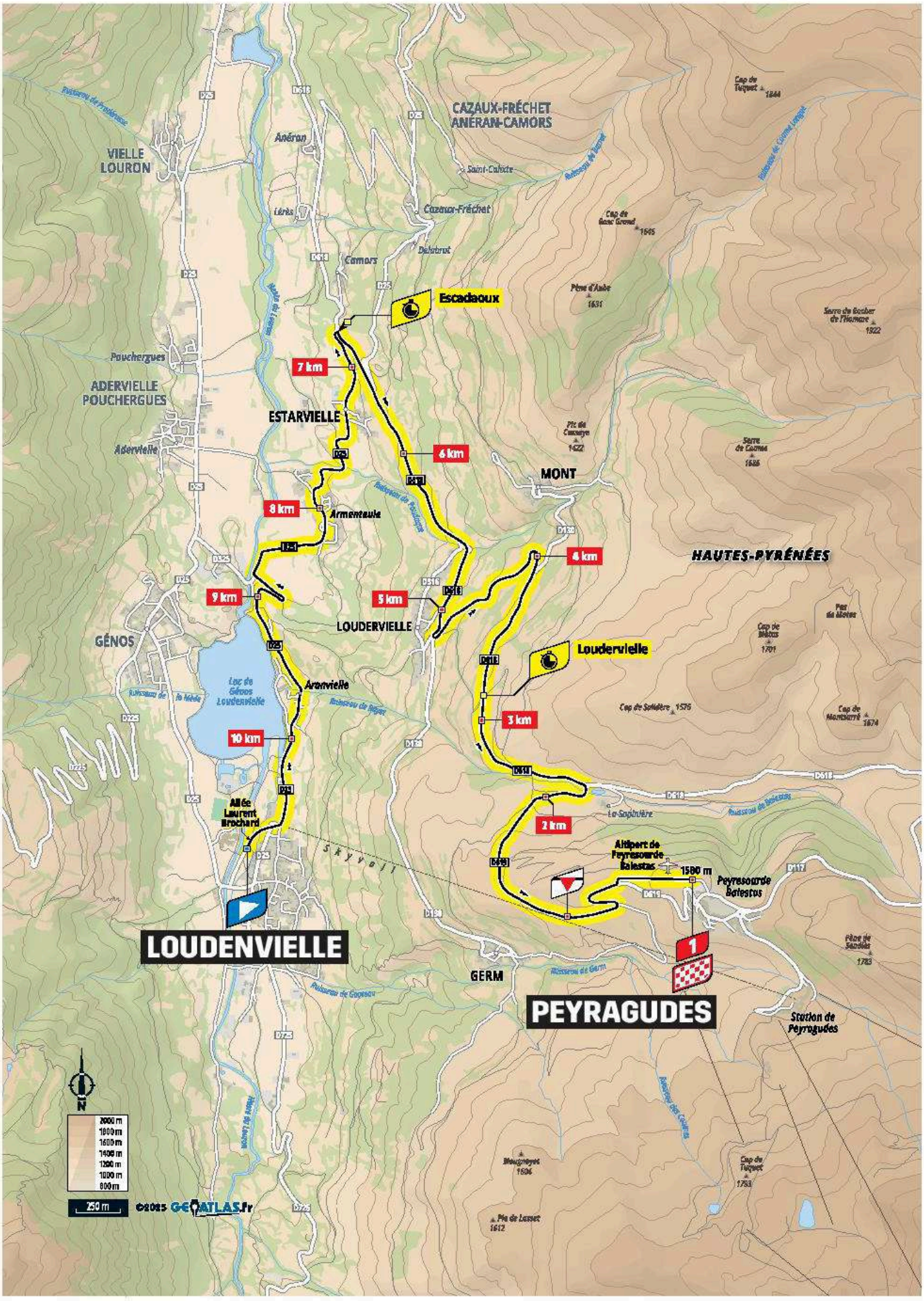
LE GARS DU COIN
BRUNO ARMIRAIL
Decathlon-AG2R La Mondiale

L'étape
Ce qui est sûr, c'est que ce n'est pas le chrono qui me conviendra le plus ! On grimpe sur la route du col de Peyresourde puis jusqu'à l'altiport de Peyragudes. Ce sera à fond du départ à l'arrivée car même avec cette rampe finale, très difficile, ça ne servira à rien d'en garder sous la pédale. Il faudra finir comme on pourra, à l'arrache ! Tout le monde grimpera avec un vélo traditionnel, sans prolongateurs, malgré les trois kilomètres plats au début. Ça ferait du poids à traîner pour rien le reste de la montée. De toute façon, les coureurs vont optimiser au maximum leur vélo, que ce soit avec un plateau léger, des roues basses, l'absence de porte-bidons et peut-être même de guidoline pour certains. Les meilleurs, comme Pogacar et Vingegaard, monteront à 24 ou 25 km/h de moyenne *(soit un peu plus de 25 minutes d'effort)*. Avec 25 % de délais, ça devrait passer pour les sprinteurs.

Mon incontournable
Je vais en profiter pour parler de mon magasin ! *Chez Octave*, à Bagnères-de-Bigorre, fait office de café-restaurant mais aussi de magasin de vélos. On ouvre également pendant l'été le restaurant au sommet du Tourmalet que nous avons repris récemment.

KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES		
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	PREMIER COUREUR	DERNIER COUREUR
10,9	0	**Loudenvielle** VC-D25	**11:30**	**13:10**	**17:05**
10,1	0,8	**Aranvielle**	**11:32**	**13:11**	**17:06**
8,4	2,5	**Armenteule**	**11:36**	**13:14**	**17:09**
7,5	3,4	**Estarvielle**	**11:38**	**13:16**	**17:11**
7	3,9	**Escadaoux** D25-D618	**11:39**	**13:17**	**17:12**
6,9	4	**Escadaoux**	**11:39**	**13:17**	**17:12**
5	5,9	**Loudervielle**	**11:44**	**13:23**	**17:18**
4	6,9	**Mont** (près)	**11:46**	**13:25**	**17:20**
3,3	7,6	**Loudervielle**	**11:48**	**13:27**	**17:22**
2,4	8,5	**La Sapinière** D618-D619	**11:50**	**13:30**	**17:25**
2,4	8,5	**La Sapinière**	**11:50**	**13:30**	**17:25**
1,4	9,5	**Germ** (près)	**11:53**	**13:32**	**17:27**
0,4	10,5	**Carrefour D619-VC**	**11:55**	**13:35**	**17:30**
0,4	10,5	**Altiport de Peyresourde-Balestas**	**11:55**	**13:35**	**17:30**
0	10,9	**Peyragudes** (1 580 m)	**11:56**	**13:36**	**17:31**

Ballet-Broadway/Decathlon-AG2R La Mondiale


CAZAUX-FRÉCHET ANÉRAN-CAMORS
VIELLE LOURON
Anéran
Camors
Escadaoux
7 km
6 km
8 km
9 km
5 km
4 km
3 km
2 km
10 km
ESTARVIELLE
MONT
Armenteule
LOUDERVIELLE
Loudervielle
GÉNOS
Aranvielle
Lac de Génos Loudervielle
ADERVIELLE POUCHERGUES
Pouchergues
Adervielle
HAUTES-PYRÉNÉES
Allée Laurent Brochard
LOUDENVIELLE
GERM
Altiport de Peyresourde Balestas
1500 m
Peyresourde Balestas
PEYRAGUDES
Station de Peyragudes
1
SKYVOLI
N
2000 m
1800 m
1600 m
1400 m
1200 m
1000 m
800 m
250 m
©2025 GEOATLAS.fr

LE SKETCH WIGGINS-FROOME

2012 n'a beau être que la première année de relation entre le Tour et Peyragudes, cette édition nous a pourtant offert une drôle de scène. Dans une version raccourcie de la montée par rapport au chrono de cette année – et sans altiport –, Chris Froome (Sky), alors deuxième du classement général à 2'05'' de son leader Bradley Wiggins, mène ce qui reste du peloton avec une facilité déconcertante, décrochant le Maillot Jaune à deux reprises. Rappelé à l'ordre illico par sa direction, le futur quadruple lauréat de la Grande Boucle se retourne, parle à l'oreillette et attend son coéquipier, gesticulant de la main droite pour lui signifier de prendre sa roue. Derrière lui, « Wiggo », à fond de cale et la bouche grande ouverte, souffle, remue la tête, et lève même ses fesses de la selle, un phénomène aussi rare que de la neige en juillet. Une situation embêtante pour le Team Sky, qui relèverait visiblement plus du quiproquo entre coureurs et directeur sportif, que d'une volonté délibérée de distancer le Maillot Jaune. « Dans la descente de Peyresourde, on a parlé Froome et moi, raconte alors Wiggins. Il m'a dit qu'il voulait gagner l'étape, mais on n'était pas vraiment au courant de l'écart avec Valverde. Je ne m'attendais pas à ce qu'on se retrouve seulement tous les deux. Il a continué à m'encourager en me disant qu'on devait en profiter pour prendre du temps sur les autres. » Cette situation n'est pas sans en rappeler une autre, sept jours plus tôt sur les pentes de La Toussuire, qui fut à vrai dire bien plus humiliante pour les deux protagonistes.
Froome ne s'était pas simplement contenté de distancer son compatriote au tempo, mais carrément de l'attaquer sans aucune vergogne. Là aussi, le « Kényan blanc » s'était fait rapidement remonter les bretelles par sa voiture, obligé de se brider pour accompagner Wiggins. Ce dernier avait alors menacé de quitter la course, comme le rapporte Sean Yates, directeur sportif de la formation britannique à l'époque : « Il m'avait envoyé un SMS qui disait : "Je crois qu'il serait préférable pour tout le monde que je rentre chez moi." »



Technologie MIPS® Air Node / 360° Julbo Fit System / Coque Modulaire SpeedSHELL

PLAY SECURE WIN'S AT STAKE*



Athlète : **David Gaudu** *Joue la sécurité, La victoire est en jeu ** Plus de façcon de faire du vélo

FINISHER EVO

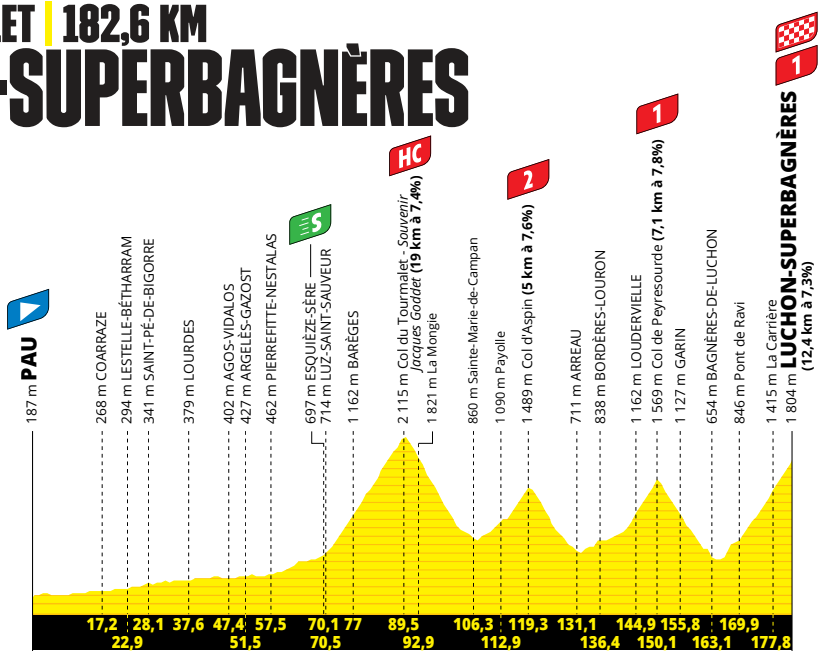
Développé avec l'Equipe Cycliste Groupama-FDJ, tout a été réfléchi pour vous accompagner vers la performance. Son système de réglage complet s'adapte à vous et sa coque aérodynamique amovible répond à l'exigence de vos courses. Vous êtes inarrêtable, en toute protection.

#MOREWAYSTORIDE**

Julbo®

ÉTAPE 14 | SAMEDI 19 JUILLET | 182,6 KM
PAU > LUCHON-SUPERBAGNÈRES





LE GARS DU COIN
MATTHIEU LADAGNOUS
Pro de 2006 à 2023

L'étape

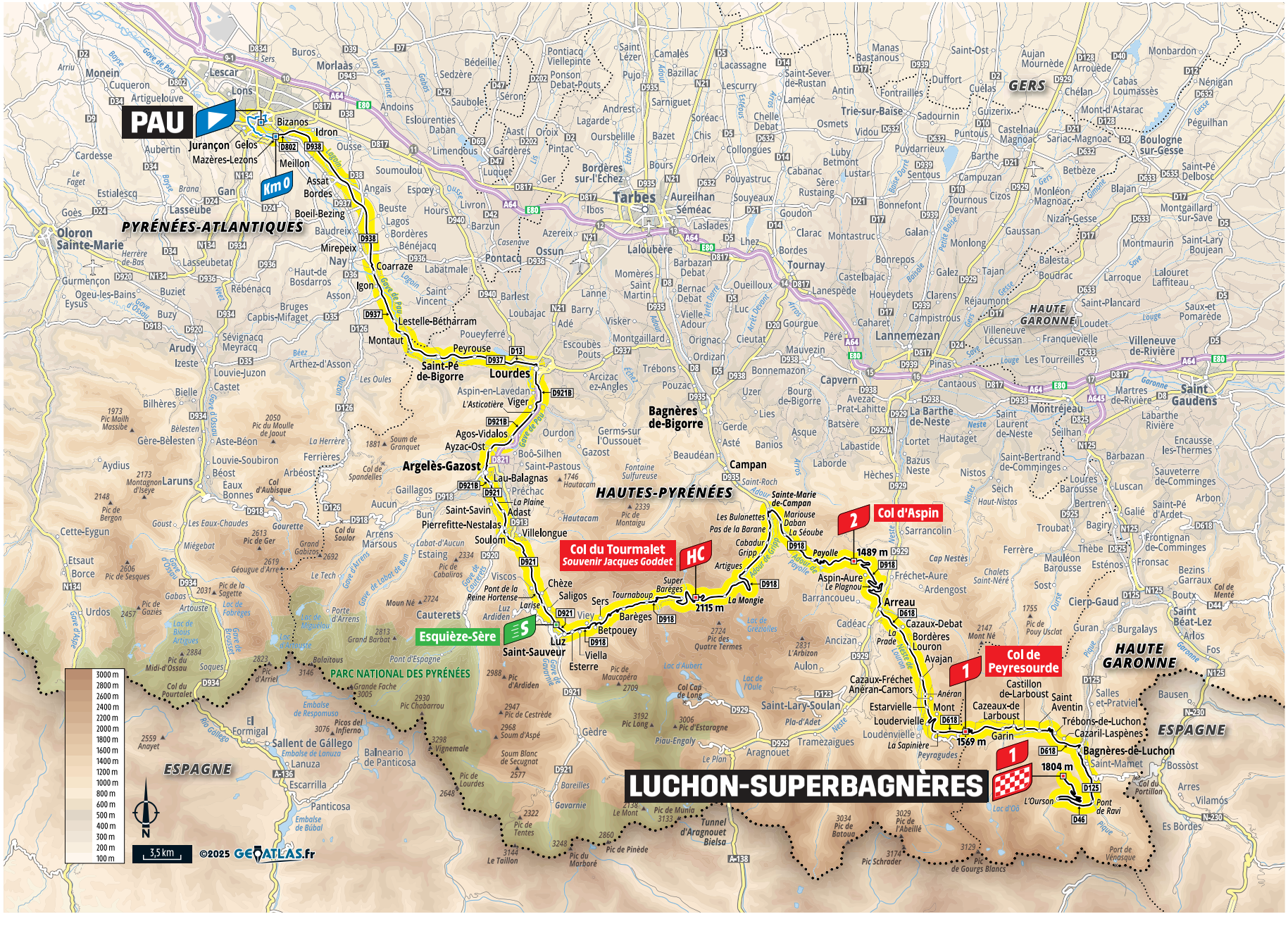
Les coureurs traverseront les Pyrénées avec quatre cols difficiles entre les lesquels il n'y a quasiment pas de vallée. Les 70 premiers kilomètres étant assez plats, ça roulera donc très vite pour intégrer l'échappée et ce ne sera pas facile de se dégager du peloton. La dernière fois que j'ai couru une étape avec un départ similaire, l'échappée était sortie au pied du Tourmalet. Le groupe de tête a des chances d'aller loin, sauf si un leader veut absolument gagner l'étape. Une équipe comme Visma ou UAE installera progressivement un mode rouleau compresseur à partir du Tourmalet *(km 89)* et ce jusqu'au pied de la dernière montée. Superbagnères, que je n'ai empruntée qu'une seule fois, est une ascension régulière mais difficile, d'autant plus avec les trois cols précédents dans les jambes. Les délais seront assez larges car il y aura pas mal d'heures de vélo pour les premiers. Les coureurs lâchés vont créer un gruppetto. Ils essaieront de faire les descentes et les vallées rapidement et les cols moins vite pour espérer garder tout le monde.

Mon incontournable

Pau, la ville départ, est superbe. Il y a plein de choses à voir, notamment le point de vue sur les Pyrénées.

KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 35 KM/H
Départ fictif		**Pau**	**10:00**	**12:00**
182,6	0	**Pau**	**10:15**	**12:15**
181,3	1,3	**Tunnel de Bizanos**	**10:17**	**12:17**
177,8	4,8	**Meillon** (près)	**10:22**	**12:22**
175,4	7,2	**Assat** (près)	**10:26**	**12:25**
173,1	9,5	**Bordes** (près)	**10:29**	**12:28**
170,6	12	**Boeil-Bezing** (près)	**10:33**	**12:32**
166,9	15,7	**Mirepeix** (près)	**10:38**	**12:37**
165,4	17,2	**Coarraze**	**10:40**	**12:39**
161,8	20,8	**Igon** (près) D938-D937	**10:45**	**12:44**
159,7	22,9	**Lestelle-Bétharram**	**10:48**	**12:47**
158,1	24,5	**Montaut**	**10:51**	**12:49**
154,5	28,1	**Saint-Pé-de-Bigorre**	**10:56**	**12:54**
149,7	32,9	**Peyrouse**	**11:03**	**13:01**
145	37,6	**Lourdes** D13-VC-D921 B)	**11:10**	**13:07**
138	44,6	**L'Asticotière** (VIGER)	**11:20**	**13:17**
135,2	47,4	**Agos-Vidalos**	**11:24**	**13:21**
133,2	49,4	**Ayzac-Ost**	**11:27**	**13:24**
131,1	51,5	**Argelès-Gazost**	**11:30**	**13:27**
129	53,6	**Lau-Balagnas** D921 B-D921	**11:33**	**13:30**
126,5	56,1	**Adast**	**11:37**	**13:33**
124	58,6	**Soulom**	**11:41**	**13:37**
123	59,6	**Villelongue** (près)	**11:42**	**13:38**
116,6	66	**Pont de la Reine Hortense** (Chèze)	**11:52**	**13:47**
116	66,6	**Larise** (Saligos)	**11:52**	**13:48**
112,5	70,1	**Esquièze-Sère**	**11:57**	**13:53**
112,1	70,5	**Luz-Saint-Sauveur** D921-D918	**11:58**	**13:53**
111,6	71	**Esterre**	**11:59**	**13:54**
110,1	72,5	**Lonquere-Glarets** (Viella)	**12:04**	**13:59**
108,2	74,4	**Betpouey** (près)	**12:10**	**14:04**
105,6	77	**Barèges**	**12:17**	**14:11**
101,6	81	**Tournaboup** (Barèges, Sers)	**12:29**	**14:22**
97,7	84,9	**Super Barèges**	**12:41**	**14:33**
93,1	89,5	**Col du Tourmalet** (2 115 m) **- Souvenir Jacques-Goddet**	**12:55**	**14:45**
89,7	92,9	**La Mongie** (Bagnères-de-Bigorre)	**12:59**	**14:49**
82,8	99,8	**Artigues** (Campan)	**13:08**	**14:57**
81,1	101,5	**Gripp** (Campan)	**13:10**	**14:59**
80,1	102,5	**Cabadur** (Campan)	**13:11**	**15:00**
78,7	103,9	**Pas de la Barane** (Campan)	**13:12**	**15:02**

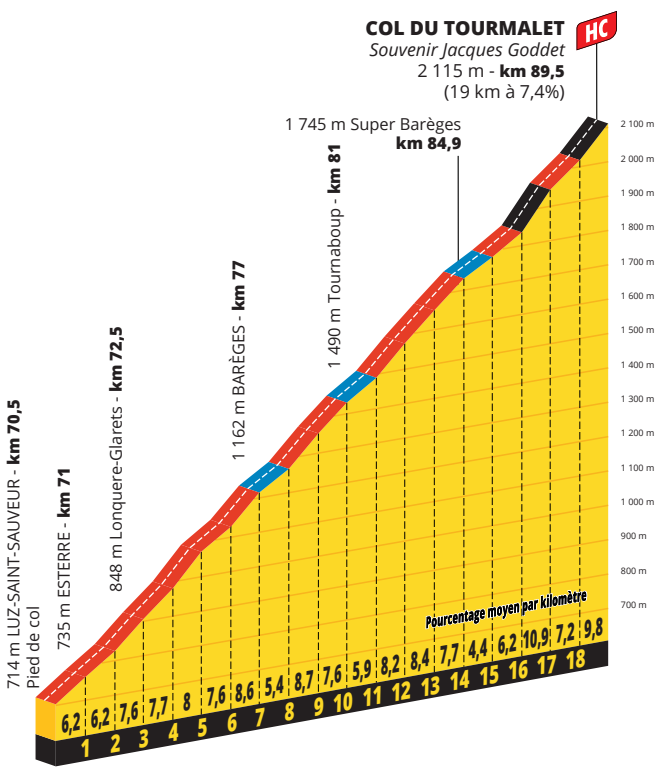
Stéphane Mantey/L'Équipe

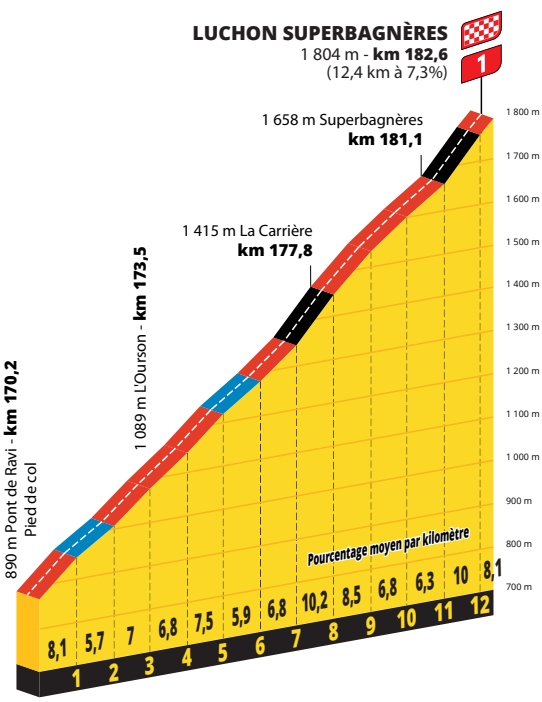

PAU
Km 0
Col d'Aspin
2
1489 m
Col du Tourmalet
Souvenir Jacques Goddet
HC
2115 m
Col de Peyresourde
1
1569 m
1804 m
Esquièze-Sère
S
LUCHON-SUPERBAGNÈRES
PYRÉNÉES-ATLANTIQUES
HAUTES-PYRÉNÉES
GERS
HAUTE GARONNE
ESPAGNE
PARC NATIONAL DES PYRÉNÉES
3000 m
2800 m
2600 m
2400 m
2200 m
2000 m
1800 m
1600 m
1400 m
1200 m
1000 m
800 m
600 m
500 m
400 m
300 m
200 m
100 m
N
3,5 km
©2025 GEOATLAS.fr

FUREUR D'ÉOLE

Le Tour a connu bon nombre d'émotions à Superbagnères, et ce dès sa première visite, en 1961. À l'issue de la 16e étape reliant Toulouse à la station pyrénéenne, ce n'est point l'Italien Imerio Massignan qui fait les gros titres, malgré son premier succès chez les pros, mais bien la tempête, invitée de dernière minute. Les bourrasques balaient alors la banderole d'arrivée, le podium et les parasols des spectateurs, se battant désespérément et à bout de bras pour les retenir. Les images d'archives de l'INA, agrémentées du commentaire savoureux et médusé de Robert Chapatte, illustrent à merveille les conditions météo du jour, « inédites pour une arrivée au sommet ». On croirait presque que le célèbre journaliste pousse la course au second plan, tant elle fut terne, les favoris attendant le final pour porter leurs premières escarmouches. Un scénario insipide qui n'aurait visiblement pas plu à Éole…

KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 35 KM/H
78,2	104,4	**Las Basses** (Campan)	**13:13**	**15:02**
77,9	104,7	**Les Bulanettes** (Campan)	**13:13**	**15:03**
76,3	106,3	**Sainte-Marie-de-Campan** (Campan)	**13:15**	**15:05**
75,8	106,8	**Les Artiguaux** (Campan)	**13:16**	**15:05**
74,4	108,2	**Mariouse Daban** (Campan)	**13:19**	**15:08**
72,9	109,7	**La Séoube** (Campan)	**13:21**	**15:10**
69,7	112,9	**Payolle** (Campan)	**13:27**	**15:16**
68,4	114,2	**L'Espiadet** (Campan)	**13:29**	**15:18**
63,3	119,3	**Col d'Aspin** (1 489 m) 2	**13:44**	**15:31**
53,4	129,2	**Le Plagnou** (Aspin-Aure)	**13:56**	**15:43**
51,5	131,1	**Arreau** D918-D929-D618	**13:59**	**15:45**
47,8	134,8	**La Prade** (Cazaux-Debat)	**14:06**	**15:52**
46,2	136,4	**Bordères-Louron**	**14:09**	**15:55**
42,3	140,3	**Avajan**	**14:17**	**16:03**
40,9	141,7	**Anéran** (Cazaux-Fréchet-Anéran-Camors)	**14:20**	**16:05**
39,4	143,2	**Escadaoux** (Estarvielle)	**14:23**	**16:08**
37,7	144,9	**Loudervielle**	**14:28**	**16:12**
36,7	145,9	**Mont** (près)	**14:30**	**16:15**
35,1	147,5	**La Sapinière**	**14:35**	**16:19**
32,5	150,1	**Col de Peyresourde** (1 569 m) 1	**14:42**	**16:25**
26,8	155,8	**Garin**	**14:49**	**16:33**
25,3	157,3	**Cazeaux-de-Larboust**	**14:51**	**16:35**
25,1	157,5	**Castillon-de-Larboust**	**14:52**	**16:35**
24,4	158,2	**Saint-Aventin**	**14:53**	**16:36**
22,3	160,3	**Trébons-de-Luchon** (près)	**14:56**	**16:39**
20,1	162,5	**Payssas** (près) (Cazarilh-Laspènes)	**14:59**	**16:41**
19,5	163,1	**Bagnères-de-Luchon** D618-VC-D125	**14:59**	**16:42**
13,1	169,5	**Ravi** D125-D46	**15:08**	**16:51**
12,7	169,9	**Pont de Ravi**	**15:09**	**16:51**
9,1	173,5	**L'Ourson**	**15:19**	**17:00**
4,8	177,8	**La Carrière**	**15:31**	**17:11**
1,5	181,1	**Superbagnères**	**15:40**	**17:20**
0	182,6	**Luchon-Superbagnères** (1 804 m) 1	**15:44**	**17:24**





L'ETAPE SANFLORAINE



CYCLO TOUR powered by CLASSIFIED

TROPHEE LABEL D'OR
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

Saint-flour
AOÛT 2025

Cyclosportive | Cyclotouriste | Gravel

SAMEDI 9

NOUVEAU ! **GRAVEL**
2 PARCOURS

Prologue : une montée chronométrée en hommage à Christian Rouffiac
Suivi d'une soirée concert foodtrucks !

DIMANCHE 10



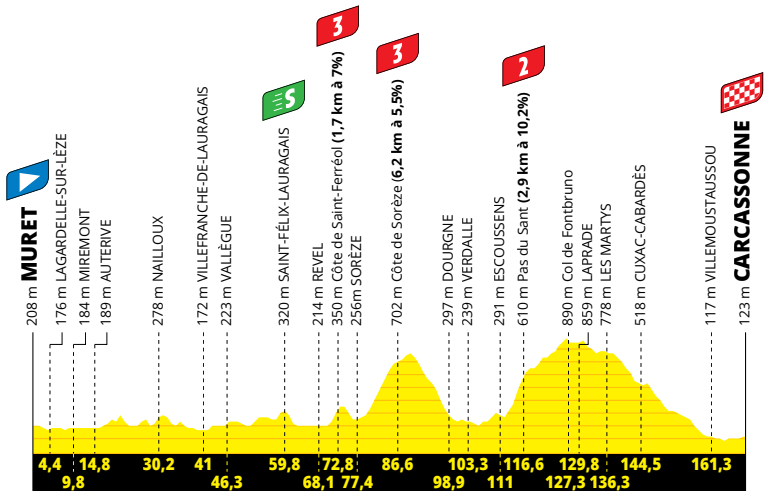
4 parcours cyclosportifs et cyclotouristes
1 espace kiné
1 espace restauration et buvette

WWW.ETAPE-SANFLORAINE.FR

Saint-flour COMMUNAUTE
VILLE DE SAINT FLOUR
VCPSF Vélo Club du Pays de Saint-Flour
Office Municipal Jeunesse et Sports SAINT-FLOUR
La Région Auvergne-Rhône-Alpes
cantal MON DÉPARTEMENT

ÉTAPE 15 | DIMANCHE 20 JUILLET | 169,3 KM
MURET › CARCASSONNE





LE GARS DU COIN
BENJAMIN THOMAS
Cofidis

L'étape

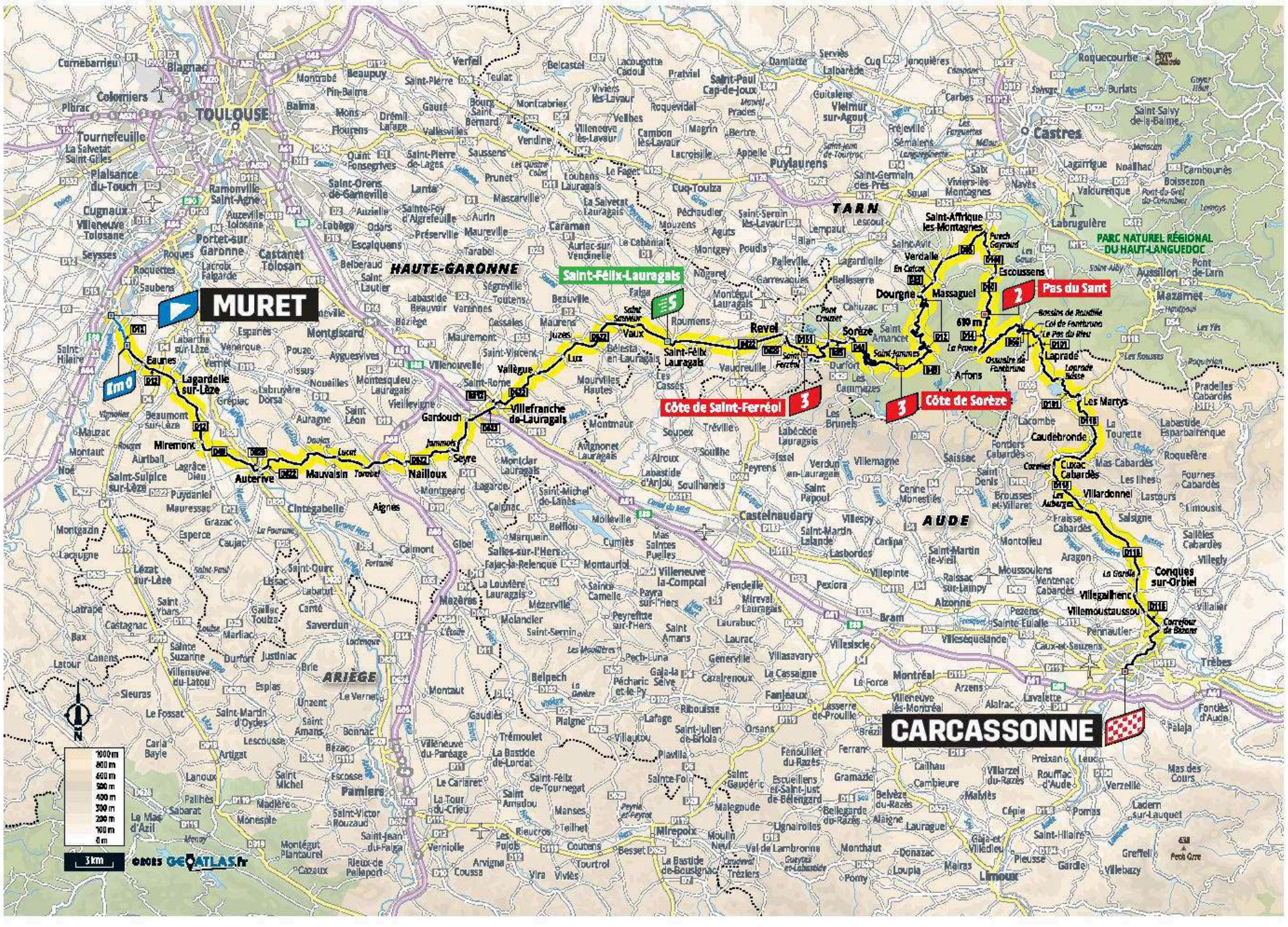
En cette veille de repos, malgré la fatigue, beaucoup de coureurs vont tenter leur chance, notamment ceux qui auront traversé les Pyrénées dans le gruppetto. Je vois bien un gros groupe se détacher peu avant Revel, puis se réduire au fur et à mesure des montées. Le Pas du Sant *(km 116)* est le point clé de l'étape avec 3 kilomètres qui ne descendent jamais en dessous des 10 %. La route est d'ailleurs étroite, il y a à peine la place pour une voiture. Au GPM, ça ne bascule pas tout de suite, puisque l'on sera sur un faux plat montant pendant encore 10 bornes dans la forêt. Si un homme s'est isolé dans la montée, il continuera à creuser dans cette portion. Les 30 derniers kilomètres seront eux extrêmement rapides. Lors de ma reconnaissance, même avec deux feux rouges, j'étais à 60 km/h de moyenne tout seul à l'entraînement, donc je vous laisse imaginer en course ! Si un groupe bascule ne serait-ce qu'avec une quarantaine de secondes au col de Fontbruno *(km 127)*, c'est plié.

Mon incontournable

Le lac de Saint-Ferréol est un coin sympa. Il est situé au sommet de la côte du même nom au km 73. C'est vraiment un super spot pour passer l'après-midi à se baigner et voir passer le Tour.

KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 45 KM/H
Départ fictif		**Muret** VC-D12	**11:20**	**13:20**
169,3	0	**Muret**	**11:30**	**13:30**
168,5	0,8	**Eaunes**	**11:31**	**13:31**
159,5	9,8	**Miremont** D12-D48	**11:44**	**13:43**
154,5	14,8	**Auterive** D48-D820-D622	**11:51**	**13:50**
144,2	25,1	**Lucat** (Mauvaisin)	**12:05**	**14:03**
139,1	30,2	**Nailloux**	**12:12**	**14:10**
134,9	34,4	**Jammois** (Seyre)	**12:18**	**14:16**
130,9	38,4	**Gardouch**	**12:23**	**14:21**
128,3	41	**Villefranche-de-Lauragais** D622-D813-VC-D25-D72 G-D622	**12:27**	**14:25**
123	46,3	**Vallègue**	**12:35**	**14:32**
118,3	51	**Juzes** (près)	**12:41**	**14:38**
112,5	56,8	**Saint-Sauveur** (Vaux)	**12:49**	**14:46**
109,5	59,8	**Saint-Félix-Lauragais**	**12:53**	**14:50**
101,2	68,1	**Revel** D622-D629	**13:05**	**15:01**
96,5	72,8	**Côte de Saint-Ferréol**	**13:13**	**15:09**
91,9	77,4	**Sorèze** D85-D45	**13:19**	**15:14**
82,8	86,5	**Saint-Jammes**	**13:39**	**15:32**
82,7	86,6	**Côte de Sorèze**	**13:39**	**15:33**
70,4	98,9	**Dourgne** D12-D85	**13:53**	**15:46**
66	103,3	**Verdalle**	**13:59**	**15:52**
61,4	107,9	**Saint-Affrique-les-Montagnes** D85-D160	**14:05**	**15:58**
58,3	111	**Escoussens** D160-D60	**14:10**	**16:02**
52,7	116,6	**Pas du Sant** (610 m)	**14:21**	**16:13**
48,5	120,8	**La Prune** D14-VC-RF) (Arfons)	**14:26**	**16:18**
43,4	125,9	**Bassins de Roudille**	**14:33**	**16:24**
42	127,3	**Col de Fontbruno**	**14:35**	**16:26**
39,5	129,8	**Laprade**	**14:38**	**16:29**
36,2	133,1	**Laprade Basse**	**14:42**	**16:33**
33	136,3	**Les Martys** D101-D118	**14:46**	**16:37**
27,1	142,2	**Caudebronde** (près)	**14:54**	**16:44**
24,8	144,5	**Cuxac-Cabardès**	**14:57**	**16:47**
18,9	150,4	**Les Auberges** (Villardonnel)	**15:04**	**16:54**
11,1	158,2	**La Gardie** (Conques-sur-Orbiel)	**15:14**	**17:03**
10,1	159,2	**Villegailhenc**	**15:15**	**17:05**
8	161,3	**Villemoustaussou**	**15:18**	**17:07**
5,9	163,4	**Carrefour de Bezons**	**15:21**	**17:10**
2,1	167,2	**Carcassonne** D118-VC (entrée)	**15:26**	**17:15**
0	169,3	**Carcassonne**	**15:29**	**17:18**

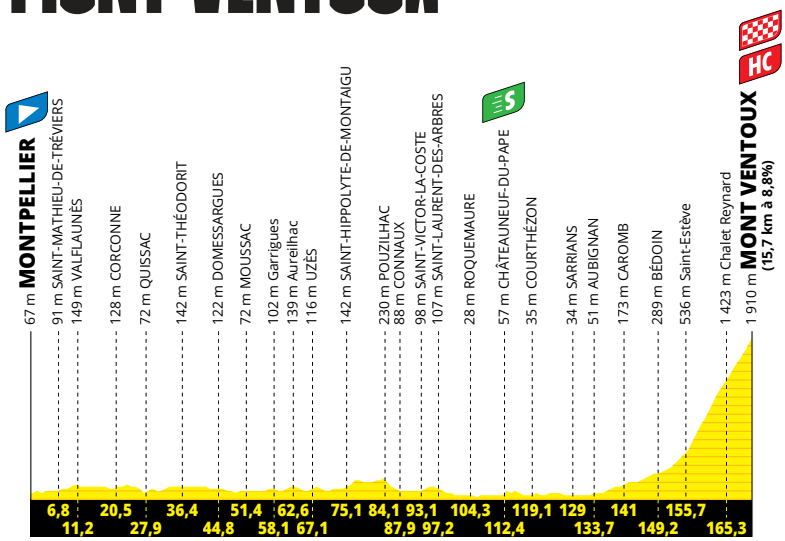
Stefano Sirotti/Icon Sport



LE TOUR DE L'AUDE EN 5 ÉTAPES

ÉTAPE 16 | MARDI 22 JUILLET | 171,5 KM
MONTPELLIER > MONT VENTOUX





LE GARS DU COIN
NICOLAS MARCEROU
TotalEnergies

L'étape

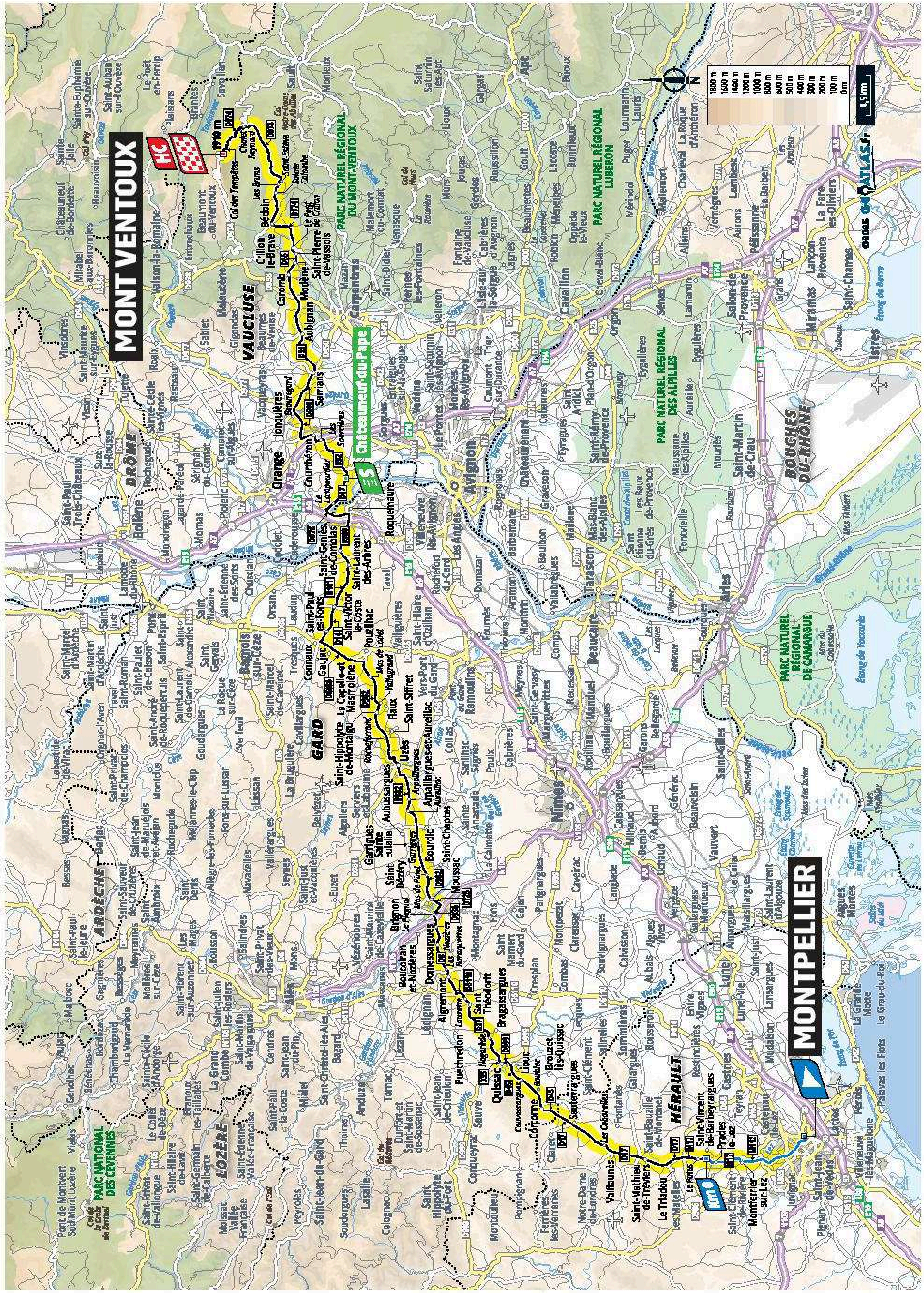
Ça va être une étape particulière avec une très longue partie plate avant cette montée sèche jusqu'au sommet du mythique mont Ventoux. J'imagine que les favoris voudront se jouer la gagne car il n'y a pas eu tant de vainqueurs que ça à son sommet sur le Tour *(neuf depuis la première arrivée en 1958)*. Mais avant, il faudra faire attention de ne pas se faire piéger dans les quelques parties à découvert de la vallée du Rhône si le mistral souffle. Dès le pied du Ventoux, il y aura un gros tempo de l'équipe du leader ou de celui qui voudra renverser le général. C'est une montée qui permet des attaques lointaines car la pente est très raide jusqu'au Chalet Reynard, à environ 10 % de moyenne. Ensuite, c'est plus « plat », aux alentours de 6-7 % jusqu'au sommet. Le vainqueur montera en un peu moins d'une heure. Mais pour lui comme pour les autres, il faudra faire face à la chaleur, qui peut atteindre 35 °C en pleine journée, notamment dans les six derniers kilomètres entourés de roches.

Mon incontournable

Il y a le mythique pont du Gard : à voir absolument. Certes, les coureurs ne passent pas dessus cette année mais il est tout proche du parcours. Toujours dans le Gard, vous pouvez également visiter la ville d'Uzès.

KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 40 KM/H
Départ fictif		**Montpellier** VC-M112	**10:10**	**12:10**
171,5	0	**Montpellier**	**10:40**	**12:40**
170,5	1	**Le Patus** (Saint-Vincent-de-Barbeyrargues)	**10:41**	**12:41**
166,5	5	**Le Triadou** (près)	**10:47**	**12:47**
164,7	6,8	**Saint-Mathieu-de-Tréviers**	**10:50**	**12:49**
160,3	11,2	**Valflaunès** (près)	**10:56**	**12:55**
159,2	12,3	**Les Cabanelles**	**10:58**	**12:57**
154,3	17,2	**Sauteyrargues** (près)	**11:04**	**13:03**
151	20,5	**Corconne**	**11:09**	**13:08**
148,4	23,1	**Baubiac** (près) (Brouzet-lès-Quissac)	**11:13**	**13:11**
146,8	24,7	**Cauvessargues** (Liouc)	**11:15**	**13:14**
144,9	26,6	**Marascou** (près)	**11:18**	**13:16**
143,6	27,9	**Quissac** D45-D999-D35-D27	**11:20**	**13:18**
139,3	32,2	**Nogarède** (Bragassargues)	**11:26**	**13:24**
137,2	34,3	**Mas de Valentine** (près) (Puechredon)	**11:29**	**13:27**
135,1	36,4	**Saint-Théodorit**	**11:32**	**13:30**
133,9	37,6	**Lauzette**	**11:34**	**13:31**
132,9	38,6	**Carrefour D27-D6110**	**11:35**	**13:33**
132,2	39,3	**Carrefour D6110-D8**	**11:36**	**13:34**
130,4	41,1	**Aigremont**	**11:39**	**13:36**
129,5	42	**Les Baraquettes**	**11:40**	**13:37**
126,7	44,8	**Domessargues**	**11:44**	**13:41**
123,8	47,7	**Nozières** (Boucoiran-et-Nozières)	**11:48**	**13:45**
122,8	48,7	**Passage à niveau n° 135**	**11:50**	**13:46**
122,8	48,7	**Brignon-Le Plagnol** D8-D936	**11:50**	**13:46**
122,1	49,4	**La Réglisserie**	**11:50**	**13:47**
121,2	50,3	**Carrefour D936-D725**	**11:52**	**13:49**
120,1	51,4	**Moussac** D725-D982	**11:53**	**13:50**
117,1	54,4	**Mas de Pinet** (Saint-Chaptes, Saint-Dézéry)	**11:58**	**13:54**
113,4	58,1	**Garrigues** (Garrigues-Sainte-Eulalie)	**12:03**	**13:59**
111,2	60,3	**Aubussargues** (près)	**12:06**	**14:02**
111,2	60,3	**Bourdic** (près)	**12:06**	**14:02**
108,9	62,6	**Aureilhac** (Arpaillargues-et-Aureillac)	**12:09**	**14:05**
107,8	63,7	**Arpaillargues** (Arpaillargues-et-Aureillac)	**12:11**	**14:07**
104,4	67,1	**Uzès** D982-VC-D982	**12:16**	**14:11**
99,4	72,1	**Rocheferrand** (près) (Saint-Siffret)	**12:23**	**14:18**
96,4	75,1	**Saint-Hippolyte-de-Montaigu**	**12:27**	**14:22**
95,3	76,2	**Vallagrand** (près) (Flaux)	**12:29**	**14:24**
91,3	80,2	**Mas de Ladet** (La Capelle-et-Masmolène)	**12:34**	**14:29**

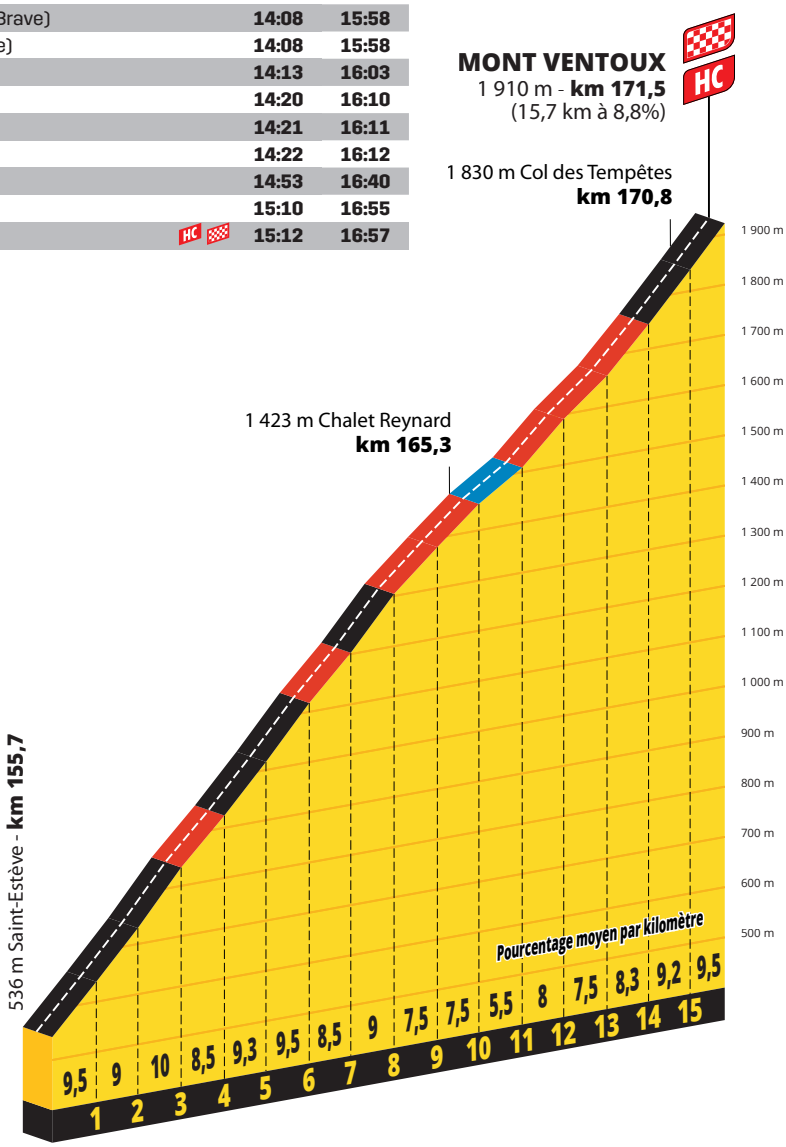
Jan De Meuleneir/Photo News/Psnewz


MONT VENTOUX
HC
1910 m
MONTPELLIER
Châteauneuf-du-Pape
PARC NATUREL RÉGIONAL DU MONT-VENTOUX
PARC NATUREL RÉGIONAL LUBERON
PARC NATUREL RÉGIONAL DES ALPILLES
PARC NATUREL RÉGIONAL DE CAMARGUE
PARC NATIONAL DES CÉVENNES
VAUCLUSE
DRÔME
GARD
ARDÈCHE
LOZÈRE
HÉRAULT
BOUCHES-DU-RHÔNE
Orange
Avignon
Nîmes
Uzès
Arles
Alès
Carpentras
Cavaillon
Beaucaire
Tarascon
Lunel
Sommières
Quissac
Bédoin
Sault
Istres

KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 40 KM/H
87,4	84,1	**Pouzilhac** (près) D982-D6086	**12:40**	**14:35**
84,7	86,8	**Gaujac** (près)	**12:44**	**14:38**
83,6	87,9	**Connaux** (près) D6086-D145	**12:46**	**14:40**
81,9	89,6	**Saint-Paul-les-Fonts**	**12:48**	**14:42**
78,4	93,1	**Saint-Victor-la-Coste** D145-D101	**12:53**	**14:47**
74,3	97,2	**Saint-Laurent-des-Arbres** D101-D26-D101	**12:59**	**14:52**
71,6	99,9	**Saint-Geniès-de-Comolas** D101-D980	**13:03**	**14:56**
67,2	104,3	**Roquemaure** (près) D980-D976	**13:09**	**15:02**
64	107,5	**Carrefour D976-D17**	**13:14**	**15:07**
63	108,5	**Le Lampourdier** (Orange)	**13:15**	**15:08**
59,3	112,2	**Châteauneuf-du-Pape** D17-D92 (entrée)	**13:20**	**15:13**
59,1	112,4	**Châteauneuf-du-Pape**	**13:21**	**15:13**
53,9	117,6	**Les Sourcières** D92-VC	**13:28**	**15:20**
52,4	119,1	**Courthézon** VC-D950	**13:30**	**15:22**
47,4	124,1	**Beauregard** (près) (Jonquières)	**13:37**	**15:29**
42,5	129	**Sarrians** D950-D55	**13:44**	**15:36**
37,8	133,7	**Aubignan** D55-D7-D55	**13:51**	**15:42**
30,5	141	**Caromb** D55-D70-D55	**14:01**	**15:52**
28,4	143,1	**Modène**	**14:04**	**15:55**
27	144,5	**Saint-Pierre-de-Vassols**	**14:06**	**15:57**
26,1	145,4	**Le Pont de Crillon** D55-D138 (Crillon-le-Brave)	**14:08**	**15:58**
26	145,5	**Saint-Denis** D138-D974 (Crillon-le-Brave)	**14:08**	**15:58**
22,3	149,2	**Bédoin**	**14:13**	**16:03**
17,6	153,9	**Sainte-Colombe**	**14:20**	**16:10**
16,4	155,1	**Les Bruns**	**14:21**	**16:11**
15,8	155,7	**Saint-Estève**	**14:22**	**16:12**
6,2	165,3	**Chalet Reynard**	**14:53**	**16:40**
0,7	170,8	**Col des Tempêtes**	**15:10**	**16:55**
0	171,5	**Mont Ventoux** (1 910 m)	**15:12**	**16:57**

MALLÉJAC A EU CHAUD

La Grande Faucheuse semble planer au-dessus des coureurs s'aventurant sur les pentes désertiques du « Mont Chauve ». Douze ans avant la mort du Britannique Tom Simpson en 1967, un autre épisode a glissé dans les oubliettes de la mémoire cycliste. Le 18 juillet 1955, Jean Malléjac a bien failli passer l'arme à gauche. Après quelques kilomètres d'ascension sous une chaleur accablante, le Finistérien se met à zigzaguer, avant de soudainement s'écrouler, le regard vide. Un médecin de l'organisation lui porte immédiatement secours et parvient, après de longues minutes, à le ranimer. Le journaliste Georges Pagnoud, témoin de la scène, raconte alors : « Il fallait lui desserrer les mâchoires pour essayer de le faire boire et ce n'est qu'un quart d'heure plus tard, après qu'il eut reçu une piqûre de Solucamphre et respiré un ballon d'oxygène, qu'il sortit de son évanouissement. » Le trompe-la-mort est alors soupçonné d'avoir tapé dans la boîte à pharmacie, à tel point qu'une enquête est ouverte. Il contestera invariablement ces accusations jusqu'à la fin de ses jours.



LE VELO DE ROUTE
ULTIME

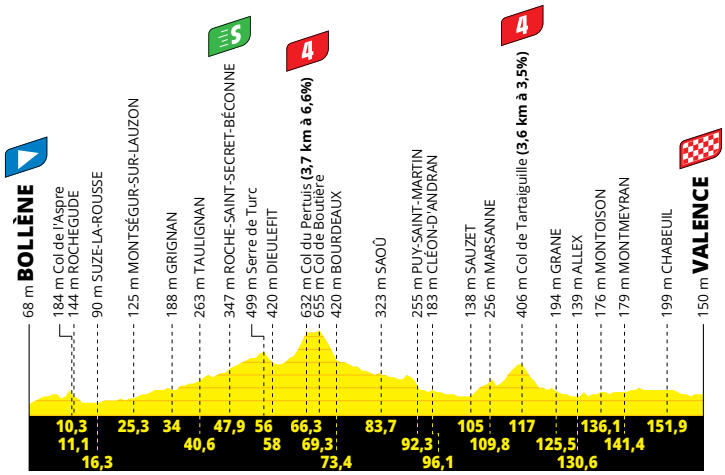


Découvrez l'Ultimate
sur canyon.com

CANYON

ÉTAPE 17 | MERCREDI 23 JUILLET | 160,4 KM
BOLLÈNE > VALENCE





LE GARS DU COIN
PIERRE LATOUR
TotalEnergies

L'étape

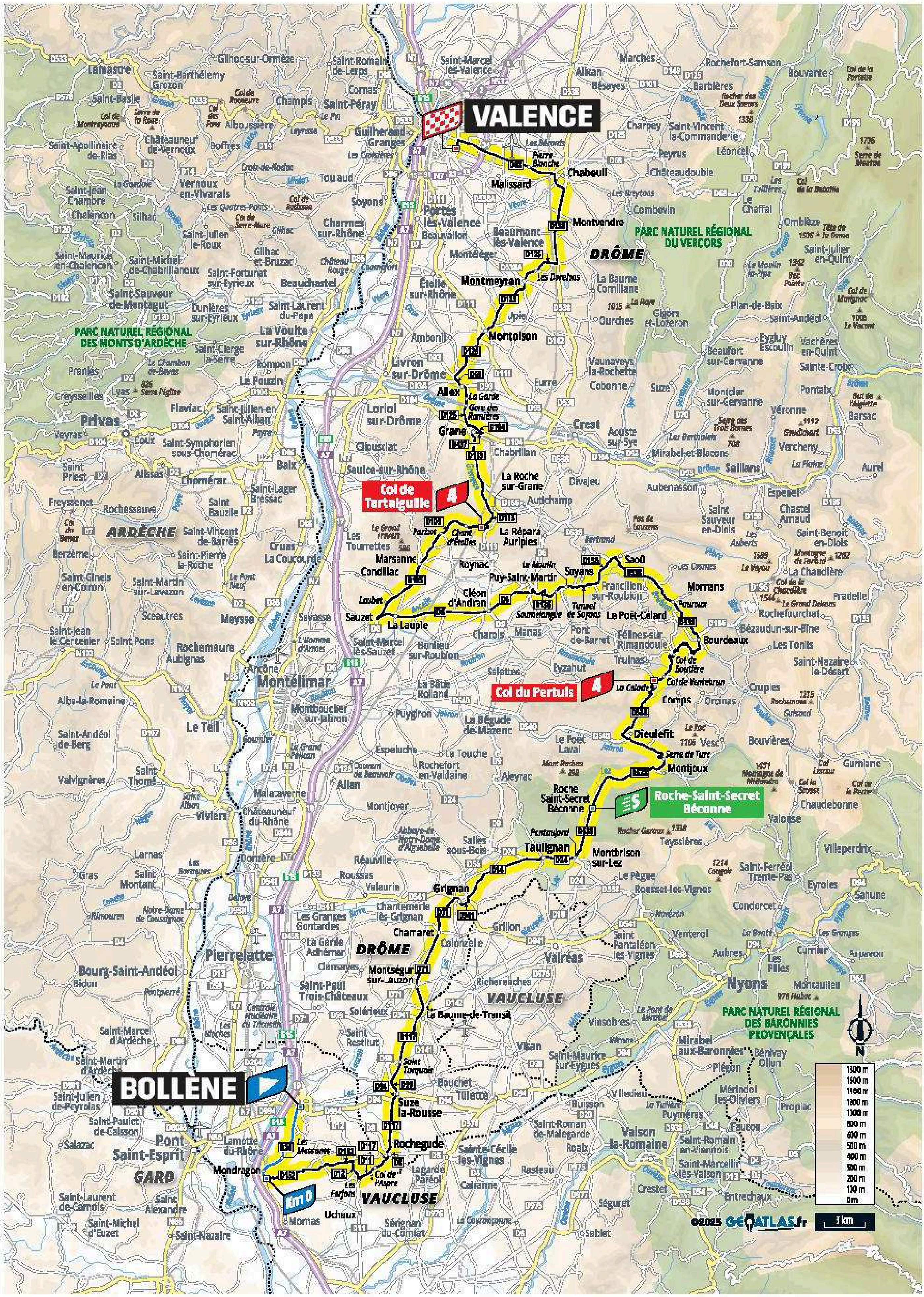
C'est peut-être la dernière chance pour les sprinteurs, donc ils seront motivés. Leurs équipes contrôleront l'échappée, qui devrait avoir peu de chances d'aller au bout. Mais si jamais les sprinteurs ne sont plus beaucoup en course, il y aura du monde devant. Dans ce cas, il sera compliqué de les maîtriser. Avant le final, les coureurs passeront sur des petites routes vers Montmeyran *(km 141)*. Cette partie va un peu stresser les coureurs qui voudront tous être placés. Ça va frotter. Mais la principale difficulté de la journée est le vent dans la vallée du Rhône, provenant généralement du nord ou du sud. Dans le final, lorsque les coureurs prendront à gauche au niveau de Chabeuil *(km 151)*, le peloton pourrait se tendre car le vent sera de côté. Certes, la partie exposée ne fait que huit kilomètres mais parfois, il n'y a pas besoin de beaucoup pour que ça bordure ! Il n'y aura pas de gros écarts si jamais ça casse car on sera tout proche de l'arrivée à Valence. Celle-ci est d'ailleurs propre pour un sprint, il ne devrait pas y avoir de gros dangers.

Mon incontournable

Si vous passez à Valence, allez manger des ravioles chez Anne-Sophie Pic, l'une des chefs les plus étoilés du monde… Donc c'est quand même cher cette histoire !

KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 46 KM/H
Départ fictif		**Bollène**	**11:35**	**13:35**
160,4	0	**Bollène**	**11:50**	**13:50**
150,1	10,3	**Col de l'Aspre**	**12:04**	**14:03**
144,1	16,3	**Suze-la-Rousse** D117-D94-D59-D117	**12:12**	**14:11**
137	23,4	**La Baume-de-Transit** (près)	**12:22**	**14:20**
130,5	29,9	**Chamaret**	**12:31**	**14:29**
126,4	34	**Grignan** D541-D414-D14	**12:36**	**14:34**
119,8	40,6	**Taulignan** D14-D24	**12:45**	**14:43**
116,1	44,3	**Pontaujard** D24-D538 (Montbrison-sur-Lez)	**12:50**	**14:48**
112,5	47,9	**Roche-Saint-Secret-Béconne**	**12:55**	**14:52**
104,4	56	**Serre de Turc** (Montjoux)	**13:06**	**15:03**
94,1	66,3	**Le Collet** (Comps)	**13:20**	**15:16**
94,1	66,3	**Col du Pertuis**	**13:20**	**15:16**
93,4	67	**Col de Ventebrun** (Comps)	**13:21**	**15:17**
91,1	69,3	**Col de Boutière**	**13:24**	**15:20**
87	73,4	**Bourdeaux**	**13:30**	**15:26**
82,9	77,5	**Pauroux** (Mornans)	**13:36**	**15:31**
76,7	83,7	**Saoû** (près) D538-D136	**13:44**	**15:39**
72,6	87,8	**Tunnel de Soyans** (Soyans)	**13:50**	**15:44**
68,1	92,3	**Puy-Saint-Martin** (près)	**13:56**	**15:50**
64,3	96,1	**Cléon-d'Andran**	**14:01**	**15:55**
56,9	103,5	**La Laupie**	**14:11**	**16:05**
50,6	109,8	**Marsanne**	**14:20**	**16:13**
47,1	113,3	**Parizot**	**14:24**	**16:18**
44,4	116	**Chant d'Étoiles** (Roynac)	**14:28**	**16:21**
43,4	117	**Col de Tartaiguille**	**14:29**	**16:23**
40,9	119,5	**La Roche-sur-Grane** (près)	**14:33**	**16:26**
34,9	125,5	**Grane** D113-D437-D104-D125	**14:41**	**16:34**
31,1	129,3	**Gare des Ramières**	**14:46**	**16:39**
29,8	130,6	**Allex** D125-D93-D125	**14:48**	**16:40**
24,3	136,1	**Montoison** D125-VC-D125	**14:55**	**16:47**
19	141,4	**Montmeyran**	**15:03**	**16:54**
17,7	142,7	**Les Dorelons**	**15:04**	**16:56**
11,9	148,5	**Montvendre** (près)	**15:12**	**17:04**
8,5	151,9	**Chabeuil** (près) D538-D68	**15:17**	**17:08**
6,7	153,7	**Pierre Blanche**	**15:19**	**17:10**
4,5	155,9	**Malissard** (près)	**15:23**	**17:13**
2,4	158	**Valence** D68-VC (entrée)	**15:25**	**17:16**
0	160,4	**Valence**	**15:29**	**17:19**

Bernard Papon/L'Équipe


VALENCE
BOLLÈNE
Km 0
Col de Tartaiguille 4
Col du Pertuis 4
Roche-Saint-Secret Béconne
DRÔME
ARDÈCHE
VAUCLUSE
GARD
PARC NATUREL RÉGIONAL DU VERCORS
PARC NATUREL RÉGIONAL DES MONTS D'ARDÈCHE
PARC NATUREL RÉGIONAL DES BARONNIES PROVENÇALES
Montélimar
Pierrelatte
Privas
Crest
Dieulefit
Nyons
Grignan
Taulignan
Bourdeaux
Saoû
Montmeyran
Chabeuil
Allex
Grane
Marsanne
Sauzet
La Laupie
Cléon d'Andran
Puy-Saint-Martin
Suze-la-Rousse
Rochegude
Mondragon
©2025 GEOATLAS.fr
5 km

ÉTAPE 18 | JEUDI 24 JUILLET | 171,5 KM

VIF > COURCHEVEL COL DE LA LOZE





LE GARS DU COIN
RÉMY ROCHAS
Groupama-FDJ

L'étape

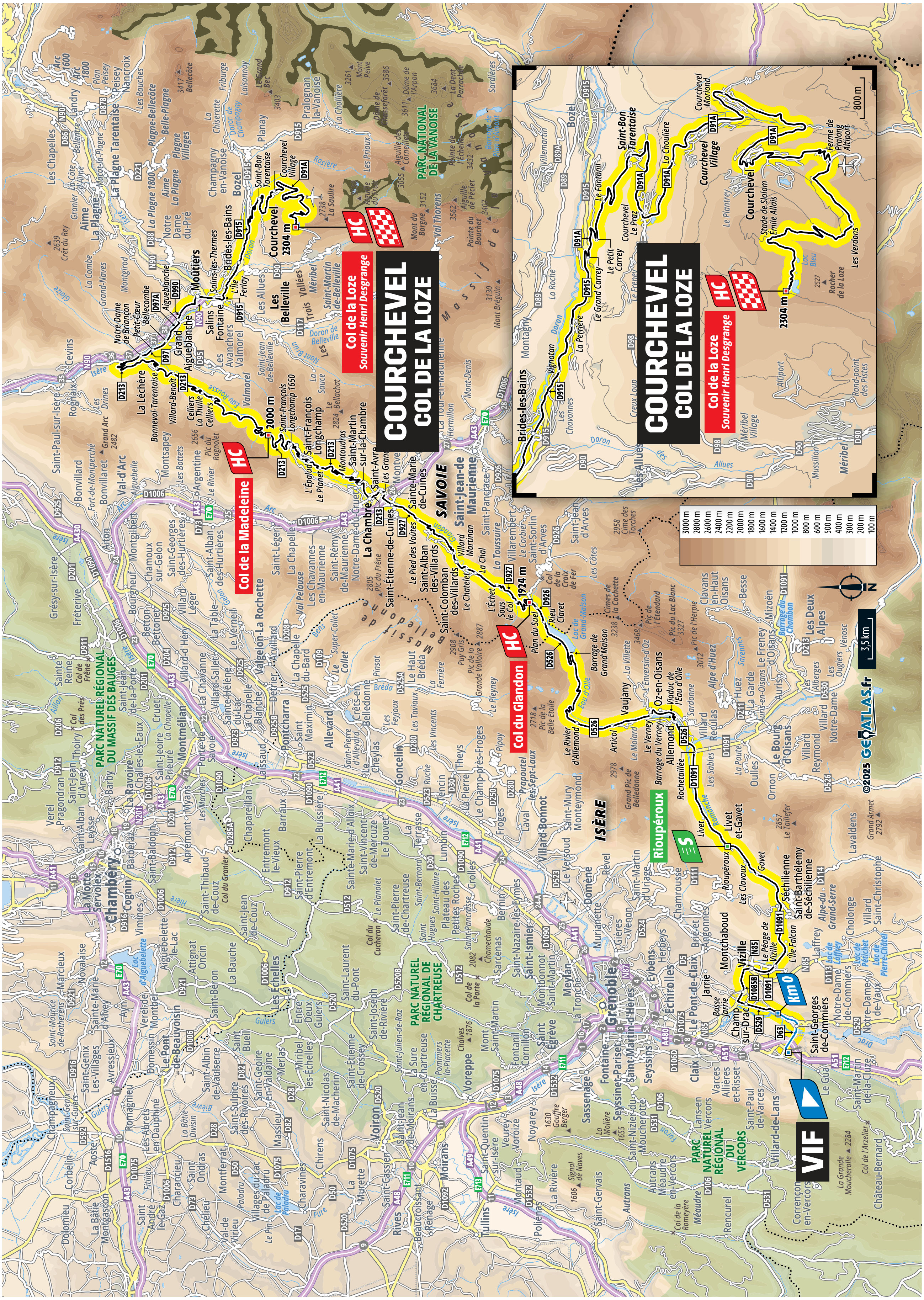
Ça va être une longue journée de vélo qui va faire du dégât. Tout le début d'étape est une vallée qui monte progressivement jusqu'au pied du Glandon *(km 62)*. Ça roulera très vite, donc il sera assez compliqué pour une échappée de sortir et de prendre de l'avance. Si elle ne parvient pas à le faire avant le Glandon, quelques favoris pourraient tenter un coup à partir de cette ascension. Une fois au fond de la Maurienne, les coureurs remonteront tout de suite au col de la Madeleine *(km 104)*, dans lequel les choses pourraient s'accélérer. S'il y a la même grande bataille entre Visma et UAE que ces dernières années, chacune des deux équipes va vouloir mettre la pression sur l'autre et ainsi rendre l'étape très explosive à partir de ce col. Reste la Loze par le versant de Courchevel, un poil plus facile que celui de Méribel. Dès l'entrée sur la piste cyclable, à 5 km de l'arrivée, il y a une rampe très raide. C'est là que les plus grosses hostilités pour la victoire pourront se lancer. Ce sera un effort de plus d'une heure, assez rare dans une saison.

Mon incontournable

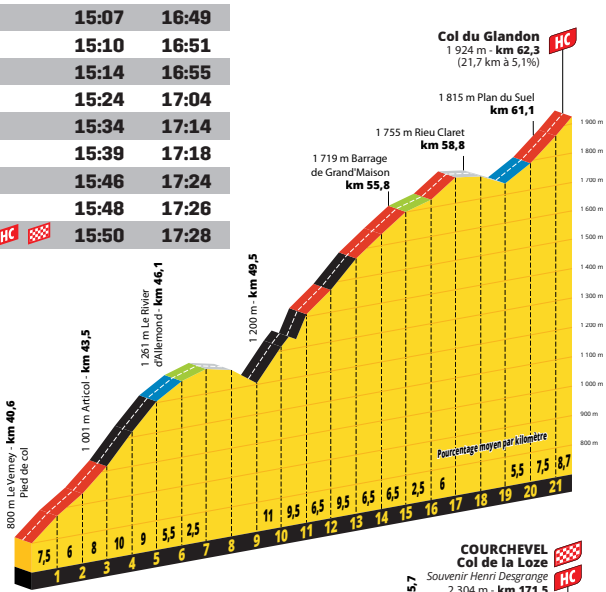
Les lacets de Montvernier sont spectaculaires. C'est une route aux faux airs d'Alpe-d'Huez avec ses virages qui s'enchaînent.

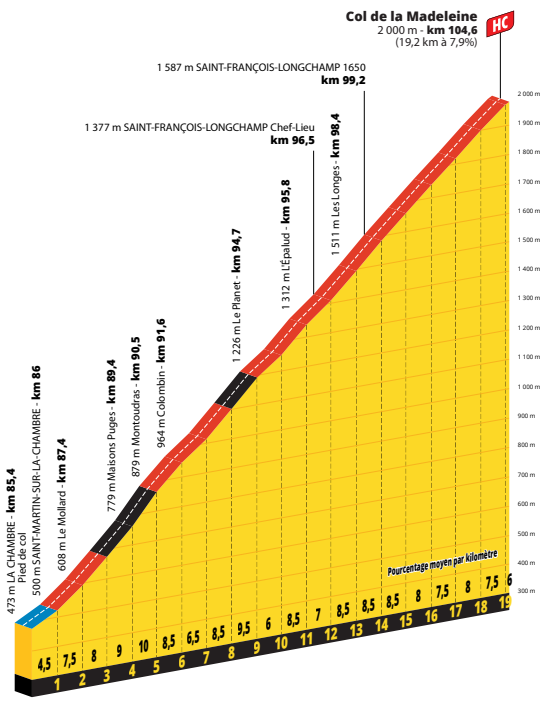
KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 33 KM/H
Départ fictif		**Vif** D63 C-D63	**10:10**	**12:10**
171,5	0	**Vif**	**10:20**	**12:20**
169,7	1,8	**Champ-sur-Drac** D529-D1085 B	**10:23**	**12:23**
167	4,5	**Basse Jarrie** (Jarrie)	**10:27**	**12:27**
164,8	6,7	**Vizille** N85-D1091	**10:30**	**12:30**
161,8	9,7	**Le Péage de Vizille**	**10:35**	**12:34**
158,5	13	**L'Île Falcon** (près) (Saint-Barthélemy-de-Séchilienne)	**10:40**	**12:39**
157,2	14,3	**Séchilienne** (près)	**10:42**	**12:41**
151,6	19,9	**Gavet** (Livet-et-Gavet)	**10:51**	**12:49**
147,8	23,7	**Rioupéroux**	**10:56**	**12:55**
145,7	25,8	**Livet** (près) (Livet-et-Gavet)	**11:00**	**12:58**
138	33,5	**Allemond**	**11:11**	**13:09**
134,1	37,4	**Viaduc de l'Eau d'Olle**	**11:18**	**13:15**
131,9	39,6	**Le Verney** (Vaujany)	**11:21**	**13:18**
128	43,5	**Articol**	**11:30**	**13:27**
125,4	46,1	**Le Rivier-d'Allemond**	**11:37**	**13:33**
115,7	55,8	**Barrage de Grand'Maison** (Vaujany)	**12:04**	**13:57**
112,7	58,8	**Rieu Claret**	**12:12**	**14:05**
110,4	61,1	**Plan du Suel**	**12:18**	**14:11**
109,2	62,3	**Col du Glandon** (1 924 m)	**12:21**	**14:13**
106,5	65	**Sous le Col**	**12:25**	**14:17**
104	67,5	**L'Échet**	**12:28**	**14:20**
101,3	70,2	**Saint-Colomban-des-Villards-La Chal**	**12:31**	**14:23**
99,6	71,9	**Saint-Colomban-des-Villards**	**12:33**	**14:25**
98,5	73	**Villard Martinan**	**12:35**	**14:26**
90,4	81,1	**Saint-Étienne-de-Cuines**	**12:45**	**14:36**
87,3	84,2	**Saint-Avre** D927-D213	**12:49**	**14:40**
85,5	86	**Saint-Martin-sur-la-Chambre**	**12:53**	**14:43**
84,1	87,4	**Le Mollard**	**12:57**	**14:47**
82,1	89,4	**Maisons Puges**	**13:02**	**14:52**
81	90,5	**Montoudras**	**13:05**	**14:55**
79,9	91,6	**Colombin**	**13:09**	**14:58**
76,8	94,7	**Le Planet**	**13:17**	**15:06**
75,7	95,8	**L'Épalud**	**13:21**	**15:09**
73,1	98,4	**Les Longes**	**13:28**	**15:16**
72,3	99,2	**Saint François Longchamp 1650**	**13:30**	**15:18**
70,9	100,6	**Les Pérelles**	**13:34**	**15:21**
66,9	104,6	**Col de la Madeleine** (2 000 m)	**13:46**	**15:32**
57,8	113,7	**Celliers** (La Léchère)	**13:56**	**15:42**

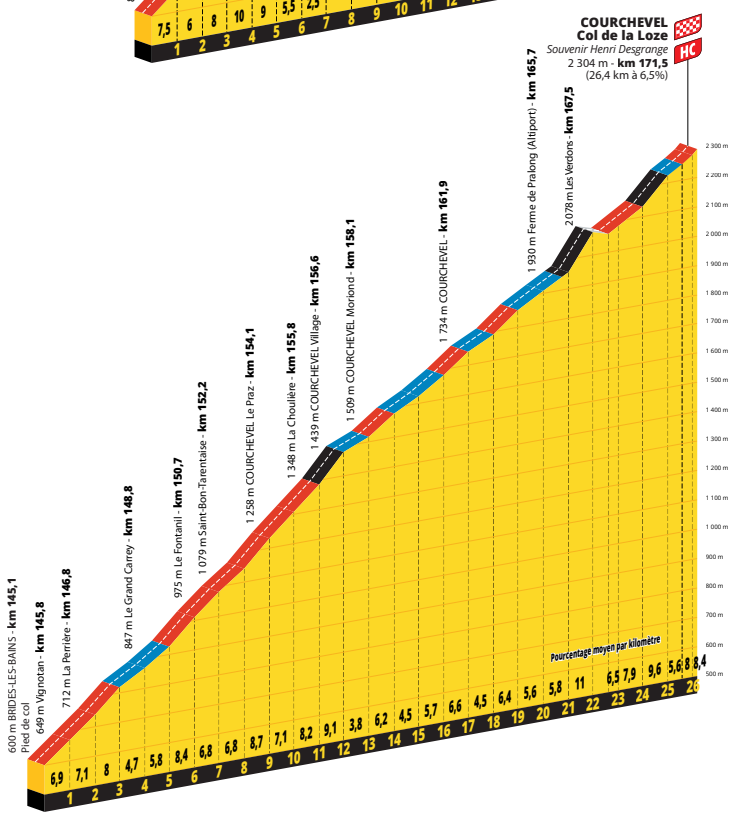
Bernard Papon/L'Équipe


COURCHEVEL
COL DE LA LOZE
HC
Col de la Loze
Souvenir Henri Desgrange
Courchevel
2304 m
HC
Col de la Madeleine
2000 m
HC
Col du Glandon
1924 m
Riouperoux
S
Km 0
VIF
Saint-Georges-de-Commiers
Vizille
Séchilienne
Livet-et-Gavet
Allemond
Oz-en-Oisans
Vaujany
Saint-Colomban-des-Villards
Saint-Étienne-de-Cuines
La Chambre
Saint-Martin-sur-la-Chambre
Saint-François-Longchamp
La Léchère
Moûtiers
Salins-les-Thermes
Brides-les-Bains
Saint-Bon-Tarentaise
Courchevel Village
Courchevel Moriond
Ferme de Pralong
Altiport
Stade de Slalom Émile Allais
Les Verdons
Lac Bleu
Rocher de la Loze
Le Petit Carrey
Le Grand Carrey
Le Fontanil
Courchevel Le Praz
La Choulière
Bozel
Méribel
Les Allues
SAVOIE
ISÈRE
Grenoble
Chambéry
PARC NATIONAL DE LA VANOISE
PARC NATUREL RÉGIONAL DU MASSIF DES BAUGES
PARC NATUREL RÉGIONAL DE CHARTREUSE
PARC NATUREL RÉGIONAL DU VERCORS
Massif de Belledonne
Massif de la Vanoise
3000 m
2800 m
2600 m
2400 m
2200 m
2000 m
1800 m
1600 m
1400 m
1200 m
1000 m
800 m
600 m
500 m
400 m
300 m
200 m
100 m
3,5 km
800 m
N
©2025 GEOATLAS.fr

KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 33 KM/H
57,1	114,4	**Celliers-La Chapelle** (La Léchère)	**13:57**	**15:43**
51,6	119,9	**Villard Benoît** (La Léchère)	**14:04**	**15:49**
39,1	132,4	**Petit Cœur** (La Léchère)	**14:19**	**16:04**
33,7	137,8	**Moûtiers** VC-D915	**14:27**	**16:12**
32	139,5	**Salins-les-Thermes** (Salins-Fontaine)	**14:30**	**16:14**
30,2	141,3	**L'Île Ferlay** (près) (Les Belleville)	**14:33**	**16:17**
27,3	144,2	**Brides-les-Bains** VC-D915	**14:37**	**16:21**
25,7	145,8	**Vignotan**	**14:40**	**16:24**
24,7	146,8	**La Perrière**	**14:43**	**16:26**
22,7	148,8	**Le Grand Carrey** D915-D91 A	**14:48**	**16:31**
21,9	149,6	**Le Petit Carrey**	**14:51**	**16:33**
19,3	152,2	**Saint-Bon-Tarentaise**	**14:58**	**16:40**
17,4	154,1	**Courchevel-Le Praz**	**15:03**	**16:45**
15,7	155,8	**La Choulière**	**15:07**	**16:49**
14,9	156,6	**Courchevel-Village** D91 A-D91 E-D91 A	**15:10**	**16:51**
13,4	158,1	**Courchevel-Moriond**	**15:14**	**16:55**
9,6	161,9	**Courchevel** D91 A-VC	**15:24**	**17:04**
5,8	165,7	**Ferme de Pralong** (Altiport)	**15:34**	**17:14**
4	167,5	**Les Verdons**	**15:39**	**17:18**
1,5	170	**Stade de Slalom Émile Allais**	**15:46**	**17:24**
0,8	170,7	**Lac Bleu**	**15:48**	**17:26**
0	171,5	**Courchevel Col de la Loze** (2 304 m) **- Souvenir Henri-Desgrange** HC	**15:50**	**17:28**







TOUR DE FRANCE

Vendredi 25 juillet 2025

LA PLAGNE

VILLE ARRIVÉE



crédit photo : Tristan Shu

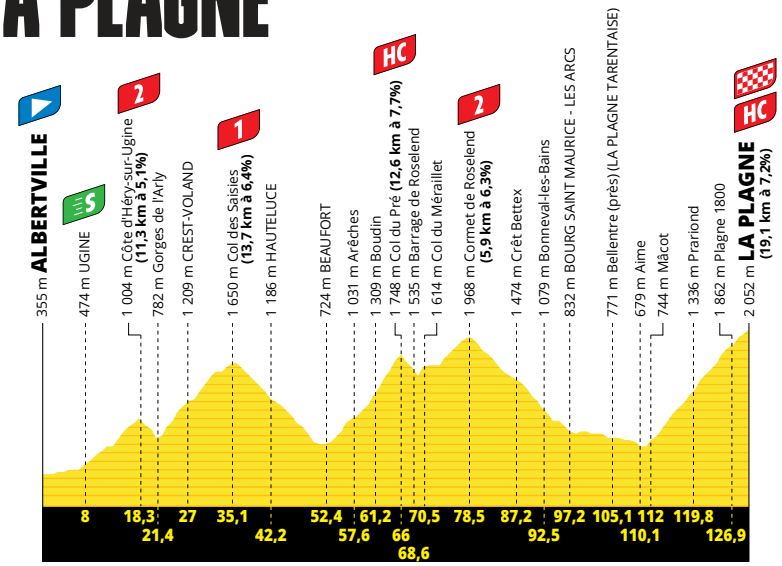
Tour de France™ | LA PLAGNE Paradiski | L'ÉTAPE DU TOUR DE FRANCE

STATION ÉTAPE

TROUVEZ VOTRE HÉBERGEMENT POUR LA CÉLÈBRE COURSE CYCLISTE SUR LAPLAGNERESORT.COM

ÉTAPE 19 | VENDREDI 25 JUILLET | 129,9 KM
ALBERTVILLE > LA PLAGNE





LE GARS DU COIN
SIMON GUGLIELMI
Arkéa-B&B Hotels

L'étape

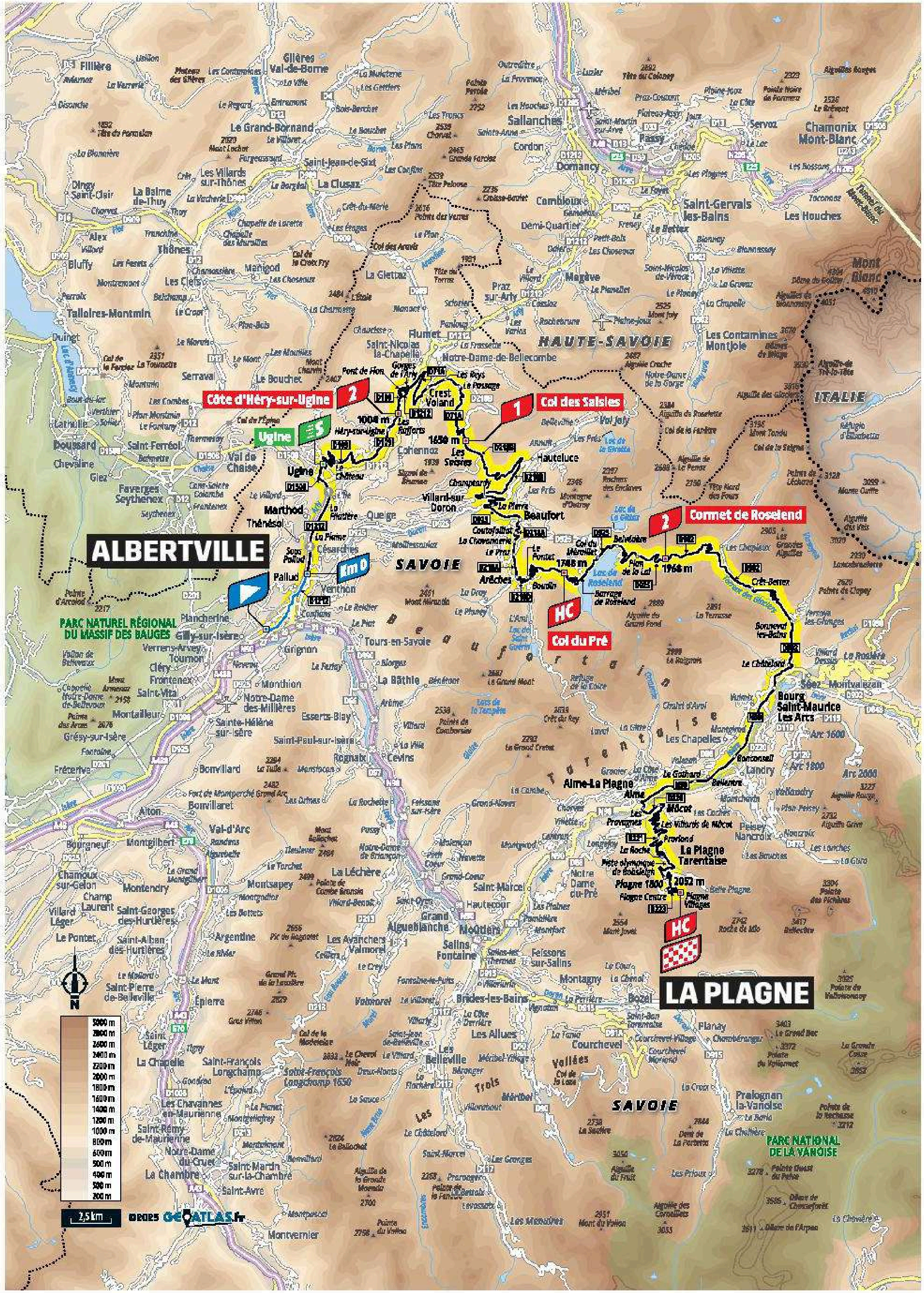
C'est un parcours classique mais exigeant avec cet enchaînement de cols et à peine de quoi récupérer entre. Une échappée a très peu de chance d'aller au bout parce qu'il n'est pas difficile de contrôler pour le peloton notamment avec ces longues ascensions. Et puis il n'y a que très peu de vallées et de temps morts où les hommes de tête peuvent creuser l'écart, surtout si le peloton décide de faire le rouleau compresseur jusqu'à l'arrivée. Certains leaders vont essayer d'anticiper la montée de La Plagne, mais celle-ci est tellement longue que beaucoup vont l'attendre pour s'y livrer à 100 %. La victoire se jouera entre les hommes du général. La montée finale est assez régulière et monotone, avec de grandes lignes droites et des points de mire importants. À chaque fois que je l'ai grimpée en stage, je la trouvais interminable ! Ce n'est pas évident d'y creuser des écarts et de résister jusqu'au bout, car la route est propice pour qu'une équipe mette un gros tempo jusqu'au sommet.

Mon incontournable

Le barrage de Saint-Guérin, dans la montée du col du Pré *(km 66)*, est un endroit sympa pour aller faire de la randonnée et on peut même y monter en gravel. C'est l'un de mes endroits préférés en Savoie.

KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 34 KM/H
Départ fictif		**Albertville** VC-D1212	**11:30**	**13:30**
129,9	0	**Albertville**	**11:40**	**13:40**
128,6	1,3	**Sous Pallud** (près) (Pallud)	**11:42**	**13:42**
127,6	2,3	**La Plaine** (près) (Thénésol)	**11:43**	**13:43**
125,1	4,8	**La Filatière** (près) (Marthod)	**11:47**	**13:47**
124,2	5,7	**Passage à niveau**	**11:48**	**13:48**
124	5,9	**Ugine** D1212-D1508-D109 (entrée)	**11:48**	**13:48**
121,9	8	**Ugine**	**11:53**	**13:52**
118,4	11,5	**Le Château**	**12:02**	**14:01**
112,9	17	**Héry-sur-Ugine**	**12:16**	**14:14**
111,6	18,3	**Les Rafforts**	**12:19**	**14:17**
111,6	18,3	**Côte d'Héry-sur-Ugine** (1 004 m)	**12:19**	**14:17**
108,9	21	**Pont de Flon** D109-D1212	**12:23**	**14:20**
108,5	21,4	**Gorges de l'Arly** D1212-D71 A	**12:23**	**14:20**
103,3	26,6	**Le Biollet**	**12:36**	**14:33**
102,9	27	**Crest-Voland**	**12:37**	**14:34**
101	28,9	**Les Reys**	**12:43**	**14:38**
99,9	30	**Le Passage**	**12:45**	**14:41**
99,6	30,3	**Les Molliettes**	**12:46**	**14:41**
95,5	34,4	**Carrefour D71 A-D218 B**	**12:57**	**14:51**
94,8	35,1	**Les Saisies**	**12:59**	**14:53**
94,8	35,1	**Col des Saisies** (1 650 m)	**12:59**	**14:53**
87,7	42,2	**Hauteluce** (près)	**13:07**	**15:01**
83,3	46,6	**Champtardy** (Villard-sur-Doron)	**13:12**	**15:06**
80,2	49,7	**La Pierre**	**13:15**	**15:09**
79,3	50,6	**Carrefour 218 B-D925**	**13:16**	**15:10**
77,5	52,4	**Beaufort** D925-D218 A	**13:19**	**15:12**
75,1	54,8	**Coutafaillat**	**13:24**	**15:17**
74,1	55,8	**La Chavonnerie**	**13:27**	**15:20**
73,1	56,8	**Le Praz**	**13:29**	**15:22**
72,3	57,6	**Arêches** D218 A-D218 D	**13:31**	**15:24**
70,3	59,6	**Carrefour D218 D-VC**	**13:36**	**15:29**
69,7	60,2	**Le Pontet**	**13:38**	**15:31**
68,7	61,2	**Boudin**	**13:41**	**15:33**
64,6	65,3	**Col du Pré 1 703 m**	**13:51**	**15:44**
63,9	66	**Col du Pré** (1 748 m)	**13:53**	**15:45**
61,3	68,6	**Barrage de Roselend**	**13:56**	**15:48**
59,4	70,5	**Col du Méraillet** VC-D925	**13:59**	**15:51**
54,1	75,8	**Plan de la Lai**	**14:10**	**16:01**

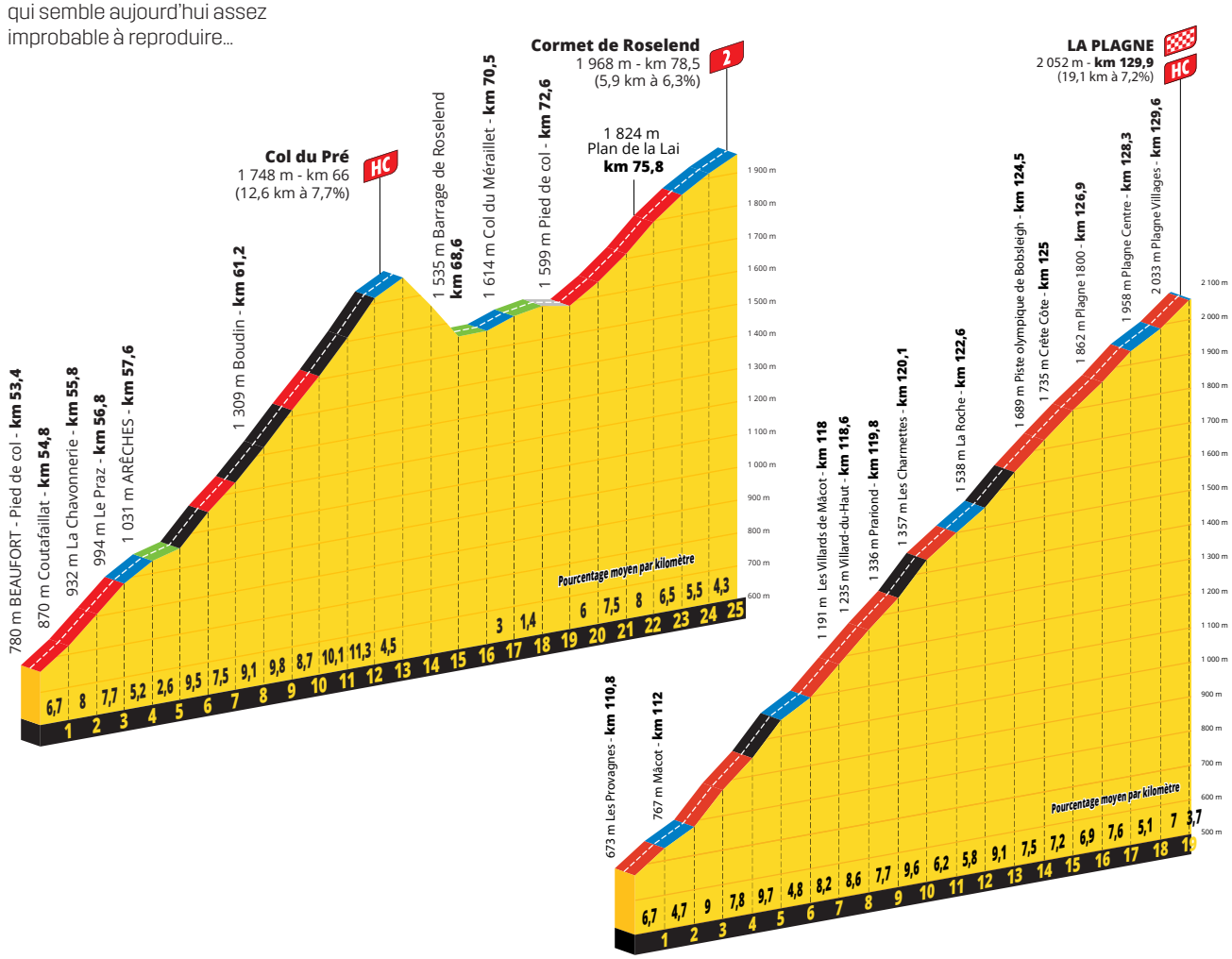
Jean-Baptiste Autissier/L'Équipe


ALBERTVILLE
Km 0
Ugine
S
Côte d'Héry-sur-Ugine
2
1004 m
Héry-sur-Ugine
Col des Saisies
1
1650 m
Les Saisies
Hauteluce
Beaufort
Arêches
Col du Pré
HC
1748 m
Lac de Roselend
Barrage de Roselend
Cormet de Roselend
2
1968 m
Bonneval les-Bains
Bourg Saint-Maurice Les Arcs
Aime-La Plagne
Aime
Mâcot
La Plagne Tarentaise
Plagne 1800
2052 m
Plagne Centre
Plagne Villages
HC
LA PLAGNE
HAUTE-SAVOIE
SAVOIE
ITALIE
Mont Blanc
Chamonix Mont-Blanc
Saint-Gervais les-Bains
Sallanches
Megève
Flumet
Le Grand-Bornand
La Clusaz
Thônes
Faverges Seythenex
Moûtiers
Courchevel
Pralognan la-Vanoise
PARC NATUREL RÉGIONAL DU MASSIF DES BAUGES
PARC NATIONAL DE LA VANOISE
2,5 km
©2025 GEOATLAS.fr

LE NUMÉRO DE BOOGERD

Le Tour retrouve La Plagne pour la première fois depuis 2002. Cette année-là, Michael Boogerd dompta de main de maître deux géants alpestres, le Galibier et la Madeleine, dans un numéro sensationnel de soliste. Présent dans l'échappée matinale, le Néerlandais s'isola dès les premières rampes du col de la Madeleine, laissant derrière lui ses compagnons de fugue. Il reste alors 93 km pour rejoindre la ligne d'arrivée, une éternité. Le coureur de la Rabobank se présente ainsi au pied de la montée finale avec sept minutes d'avance sur un certain Lance Armstrong, sorti du peloton à sa poursuite avec Carlos Sastre. Mais le tout juste trentenaire résiste dans les barbants lacets de la station de la Tarentaise, signant l'un des succès les plus significatifs de sa carrière. Un raid audacieux, qui semble aujourd'hui assez improbable à reproduire…

KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 34 KM/H
51,4	78,5	**Cormet de Roselend** (1 968 m) D925-D902 2	14:17	16:08
42,7	87,2	**Crêt Bettex**	14:27	16:17
37,4	92,5	**Bonneval-les-Bains**	14:33	16:23
34,3	95,6	**Le Châtelard** (Bourg-Saint-Maurice-les-Arcs)	14:36	16:26
32,7	97,2	**Bourg-Saint-Maurice-les-Arcs** D902-D1090-N90	14:38	16:28
27,2	102,7	**Bonconseil** (La Plagne Tarentaise)	14:46	16:35
24,8	105,1	**Bellentre** (près) (La Plagne Tarentaise)	14:49	16:38
23,4	106,5	**Le Gothard** (La Plagne Tarentaise)	14:51	16:40
19,8	110,1	**Aime** N90-D990-D220 (Aime-la-Plagne)	14:56	16:45
19	110,9	**Les Provagnes**	14:57	16:46
17,9	112	**Mâcot** D220-D221	15:00	16:49
11,9	118	**Les Villards de Mâcot**	15:15	17:03
11,3	118,6	**Villard du Haut**	15:17	17:05
10,1	119,8	**Prariond**	15:20	17:08
9,8	120,1	**Les Charmettes**	15:21	17:08
7,3	122,6	**La Roche**	15:27	17:14
5,4	124,5	**Piste olympique de Bobsleigh**	15:32	17:19
4,9	125	**Crête Côte**	15:34	17:20
4,9	125	**Piste olympique de Bobsleigh**	15:34	17:20
3	126,9	**Plagne 1800** (La Plagne Tarentaise)	15:39	17:25
1,6	128,3	**Plagne Centre** D221-D223	15:42	17:28
0,3	129,6	**Plagne Villages**	15:46	17:31
0	129,9	**La Plagne** (2 052 m) HC	15:46	17:32



REJOIGNEZ LE PELOTON !

VÉLO MAGAZINE

le mensuel du cyclisme de compétition et des passionnés de vélo !

ABONNEZ-VOUS 1 AN 59€
au lieu de ~~70€~~*

+ Recevez avec votre abonnement, au choix :



INCLUS DANS VOTRE ABONNEMENT :
LA VERSION NUMÉRIQUE DE CHAQUE PARUTION.

- **Cette montre à quartz**

Avec couronne rotative et trotteuse.
- Bracelet en silicone
- Dimensions : 25 x 1,2 x Ø 4,3 cm



OU

- **3 mois d'abonnement supplémentaires**



Pour vous abonner, rendez-vous sur WWW.VELOMAGAZINE.FR/ABONNEMENT ou renvoyez ce bulletin dans une enveloppe non affranchie à : Vélo Magazine - Libre réponse 93785 - 60647 Chantilly Cedex.

☑ **OUI**, je m'abonne **1 an** (11 numéros) pour **59 €** et je choisis de recevoir en plus :

ou
- ☐ **la montre à quartz**
- ☐ **3 mois de lecture gratuite.** Mon abonnement d'1 an sera prolongé de 3 mois. Je recevrai, alors, 14 numéros et bénéficierai de plus de **33% de réduction**.

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Code postal |_|_|_|_|_| Ville .....

Si vous ne souhaitez pas recevoir de propositions de nos partenaires par courrier postal, cochez cette case ☐

E-mail **indispensable pour vous donner accès à la version numérique** et au programme de fidélité :

..... @ .....

☐ J'accepte que L'Équipe, éditeur de Vélo Magazine, m'adresse les offres de ses partenaires.

☐ **Je règle par carte bancaire**

N° carte |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| Expire fin |_|_| |_|_|

☐ **ou par chèque à l'ordre de Vélo Magazine**

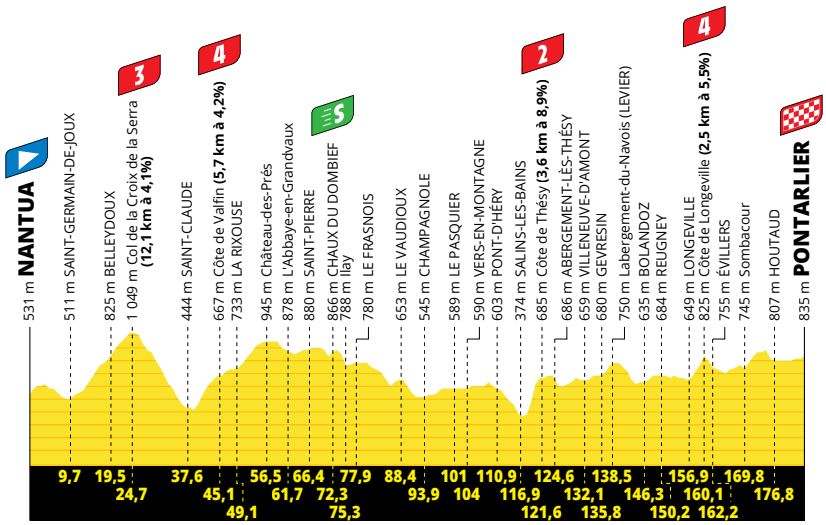
Date et signature obligatoires

Offre valable jusqu'au 31-08-2025 en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles et réservée aux nouveaux abonnés. *Vous pouvez acquérir séparément chaque numéro de Vélo Magazine au prix de 6,30 € et 7 € pour le numéro spécial, et la montre au prix de 23 € TTC. Vous recevrez la montre dans un délai de 4 semaines après enregistrement de votre règlement. Photo non contractuelle. Pour plus d'informations, nous vous invitons à lire nos CGV sur https://www.lequipe.fr/cgv Les informations recueillies sont destinées à l'Équipe et aux sociétés de son groupe, éditeur de Vélo Magazine pour la création et la gestion de votre compte, vous offrir de participer à des jeux-concours et à des études et nous permettre de communiquer électroniquement avec vous. Selon l'expression de vos choix, vous recevrez les offres de nos partenaires et pourrez être recontacté directement par eux par voie postale. Conformément à la législation, vous disposez de droits que vous pouvez exercer à l'adresse e-mail dpo@amaury.com ou par courrier à DPO Groupe Amaury – 40-42 Quai du Point-du-Jour – 92100 Boulogne Billancourt. Pour plus d'informations, nous vous invitons à consulter notre charte des données personnelles à l'adresse https://www.lequipe.fr/politique-confidentialite/

L'Équipe – RCS Nanterre 332 978 485/**AVM640**

ÉTAPE 20 | SAMEDI 26 JUILLET | 184,2 KM
NANTUA > PONTARLIER





LE GARS DU COIN
THÉO DELACROIX

St Michel-Preference Home-Auber 93

L'étape

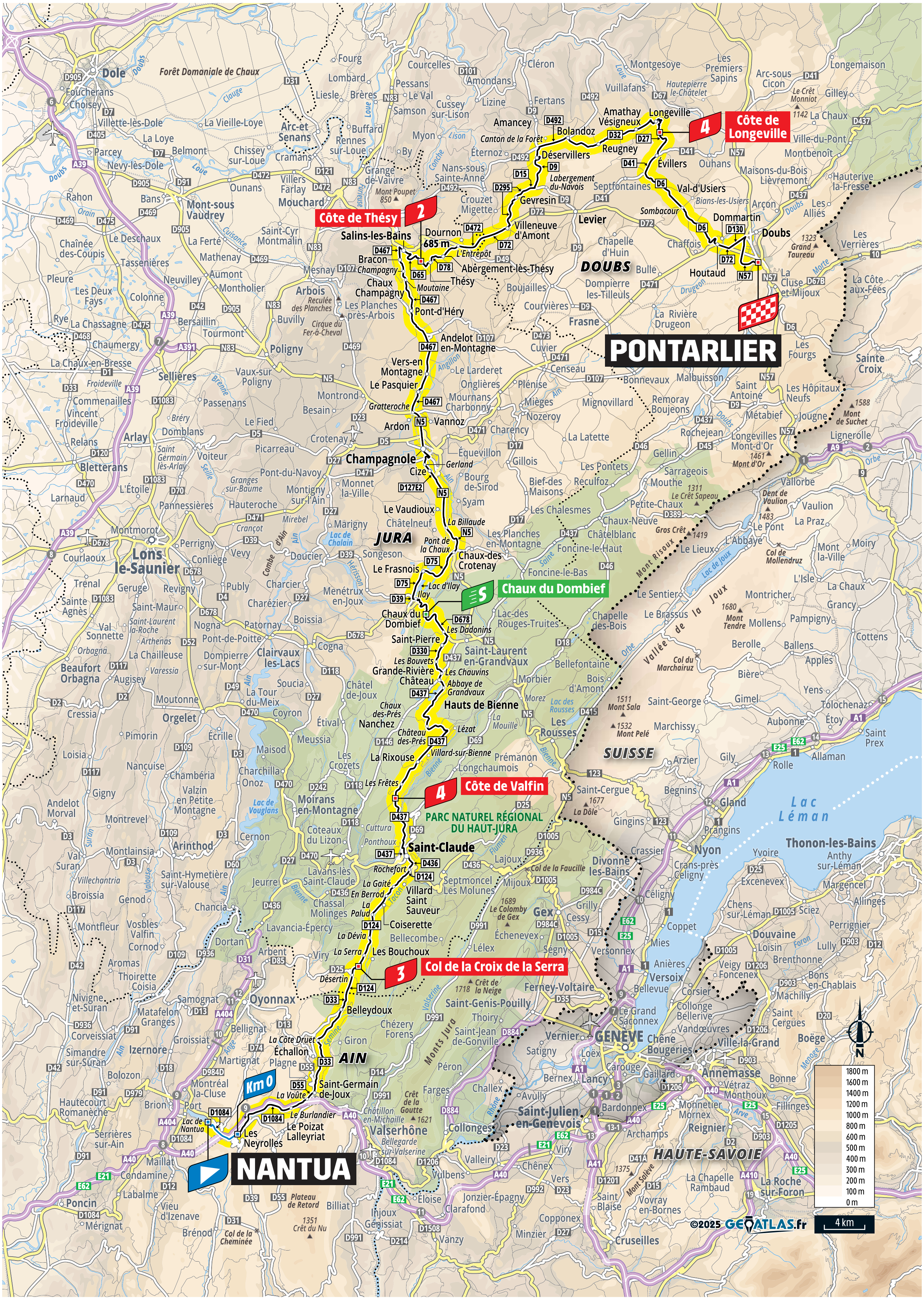
Pour les équipes sans victoire d'étape et sans sprinteur, il s'agit de leur dernière chance ! Elles devront créer du mouvement et rendre la course difficile, car tout le monde voudra être devant. Cette journée va être décousue, avec sûrement une grosse échappée qui prendra du temps à se développer sur les routes caractéristiques du Jura, en forme de taule ondulée. Le point phare de l'étape est la côte de Thésy *(km 121)*. C'est la bosse la plus dure du coin avec des forts pourcentages à son pied. Son ascension, entre 9 et 10 minutes, permettra, si l'échappée est déjà dessinée, de refaire une sélection. Au sommet, on arrive sur un plateau et ça ne va plus débrancher jusqu'à l'arrivée. À Sombacour, à 10 bornes de l'arrivée, il y a une dernière côte non répertoriée *(4,4 km à 3,5 %)* qui n'est pas facile ! Elle peut être une belle rampe de lancement pour les rescapés de l'échappée désirant s'imposer en solitaire.

Mon incontournable

Le Tour de France passera dans le village du Frasnois. Juste au-dessus se situe le belvédère des Quatre Lacs, un spot pour les randonneurs du coin. De là-haut, on peut voir la course arriver au loin, tout en profitant d'un magnifique panorama.

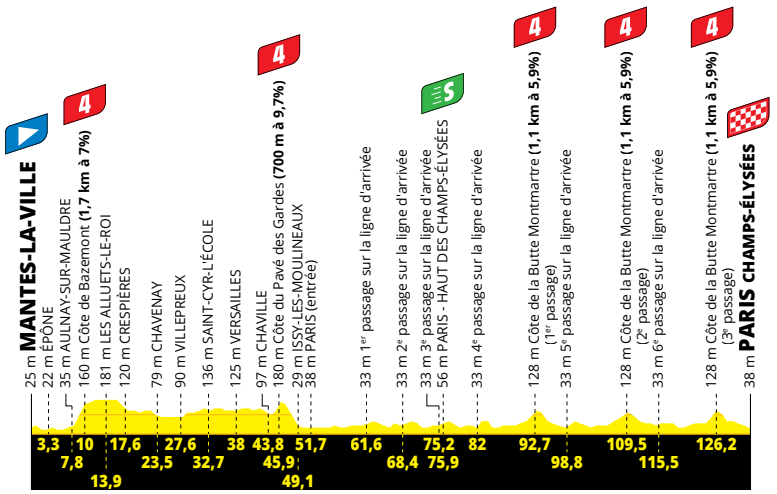
KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
A PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 45 KM/H
Départ fictif		**Nantua** VC-D1084	**10:05**	**12:05**
184,2	0	**Nantua**	**10:15**	**12:15**
179,6	4,6	**Moulin de Charix** (Le Poizat-Lalleyriat)	**10:21**	**12:21**
174,5	9,7	**Saint-Germain-de-Joux** D55-D33	**10:28**	**12:28**
168,5	15,7	**La Côte Druet** (Échallon)	**10:38**	**12:37**
164,7	19,5	**Belleydoux**	**10:46**	**12:44**
159,5	24,7	**Col de la Croix de la Serra** 3	**10:56**	**12:54**
151,6	32,6	**En Berrod** (Coiserette)	**11:04**	**13:02**
146,6	37,6	**Saint-Claude** D436-VC-D437	**11:10**	**13:07**
139,1	45,1	**Côte de Valfin** 4	**11:24**	**13:20**
135,1	49,1	**La Rixouse**	**11:29**	**13:25**
130,1	54,1	**Lézat** (près) (Hauts de Bienne)	**11:36**	**13:32**
124,1	60,1	**Grande-Rivière** (Grande-Rivière Château)	**11:44**	**13:39**
117,8	66,4	**Saint-Pierre**	**11:52**	**13:47**
111,9	72,3	**Chaux du Dombief** 5	**12:00**	**13:55**
107,8	76,4	**Lac d'Ilay**	**12:06**	**14:00**
100,9	83,3	**Pont de la Chaux** D75-N5 (Chaux-des-Crotenay)	**12:15**	**14:09**
92,3	91,9	**Cize** N5-D127 E2	**12:26**	**14:20**
90,3	93,9	**Champagnole** D127 E2-D471-VC-N5	**12:29**	**14:23**
83,2	101	**Le Pasquier**	**12:38**	**14:32**
75,8	108,4	**Andelot-en-Montagne** (près)	**12:48**	**14:41**
73,3	110,9	**Pont-d'Héry**	**12:52**	**14:44**
67,7	116,5	**Bracon**	**12:59**	**14:51**
62,6	121,6	**Côte de Thésy** (685 m) 2	**13:10**	**15:02**
57,3	126,9	**L'Entrepôt** D78-D472 (Dournon)	**13:17**	**15:09**
52,1	132,1	**Villeneuve-d'Amont** D72-D295	**13:24**	**15:15**
48,4	135,8	**Gevresin**	**13:29**	**15:20**
42,5	141,7	**Déservillers**	**13:37**	**15:28**
37,9	146,3	**Bolandoz** D492-D32	**13:43**	**15:33**
34	150,2	**Reugney**	**13:48**	**15:38**
30,2	154	**Amathay-Vésigneux**	**13:53**	**15:43**
27,3	156,9	**Longeville** D32-D27	**13:57**	**15:47**
24,1	160,1	**Côte de Longeville** 4	**14:03**	**15:52**
22	162,2	**Évillers** D27-D41	**14:06**	**15:55**
14,4	169,8	**Sombacour** (Val-d'Usiers)	**14:16**	**16:05**
8,5	175,7	**Dommartin** (près)	**14:23**	**16:12**
7,4	176,8	**Houtaud** D72-D130	**14:25**	**16:14**
4,4	179,8	**Doubs** (près) D130-N57	**14:29**	**16:17**
0	184,2	**Pontarlier**	**14:35**	**16:23**

Aymeric Lassak


NANTUA
Km 0
Lac de Nantua
Les Neyrolles
Le Poizat Lalleyriat
Le Burlandier
La Voûte
Saint-Germain de-Joux
Échallon
La Côte Druet
Belleydoux
Désertin
3 Col de la Croix de la Serra
La Serra
Les Bouchoux
La Dévia
Coiserette
La Palud
En Berrod
La Gaité
Rochefort
Saint-Claude
4 Côte de Valfin
Les Frêtes
La Rixouse
Villard-sur-Bienne
Hauts de Bienne
Abbaye de Grandvaux
Les Chauvins
Grande-Rivière Château
Les Bouvets
Saint-Pierre
Les Dadonins
Chaux du Dombief
S Chaux du Dombief
Ilay
Lac d'Ilay
Le Frasnois
Pont de la Chaux
Chaux-des Crotenay
La Billaude
Le Vaudioux
Cize
Champagnole
Gerland
Ardon
Vannoz
Gratteroche
Le Pasquier
Vers-en Montagne
Andelot en-Montagne
Pont-d'Héry
Moutaine
Chaux Champagny
Champagny
Bracon
Salins-les-Bains
2 Côte de Thésy
Thésy
Abergement-lès-Thésy
L'Entrepôt
Dournon
685 m
Villeneuve d'Amont
Gevresin
Labergement du-Navois
Déservillers
Bolandoz
Reugney
Amathay Vésigneux
Longeville
4 Côte de Longeville
Évillers
Val-d'Usiers
Sombacour
Dommartin
Houtaud
Doubs
PONTARLIER
DOUBS
JURA
AIN
SUISSE
HAUTE-SAVOIE
PARC NATUREL RÉGIONAL DU HAUT-JURA
Lac Léman
GENÈVE
Lons le-Saunier
Oyonnax
Dole
1800 m
1600 m
1400 m
1200 m
1000 m
800 m
600 m
500 m
400 m
300 m
200 m
100 m
0 m
4 km
N
©2025 GEOATLAS.fr

ÉTAPE 21 | DIMANCHE 27 JUILLET | 132,3 KM
MANTES-LA-VILLE > PARIS





LE GARS DU COIN
ANTHONY TURGIS
TotalEnergies

L'étape

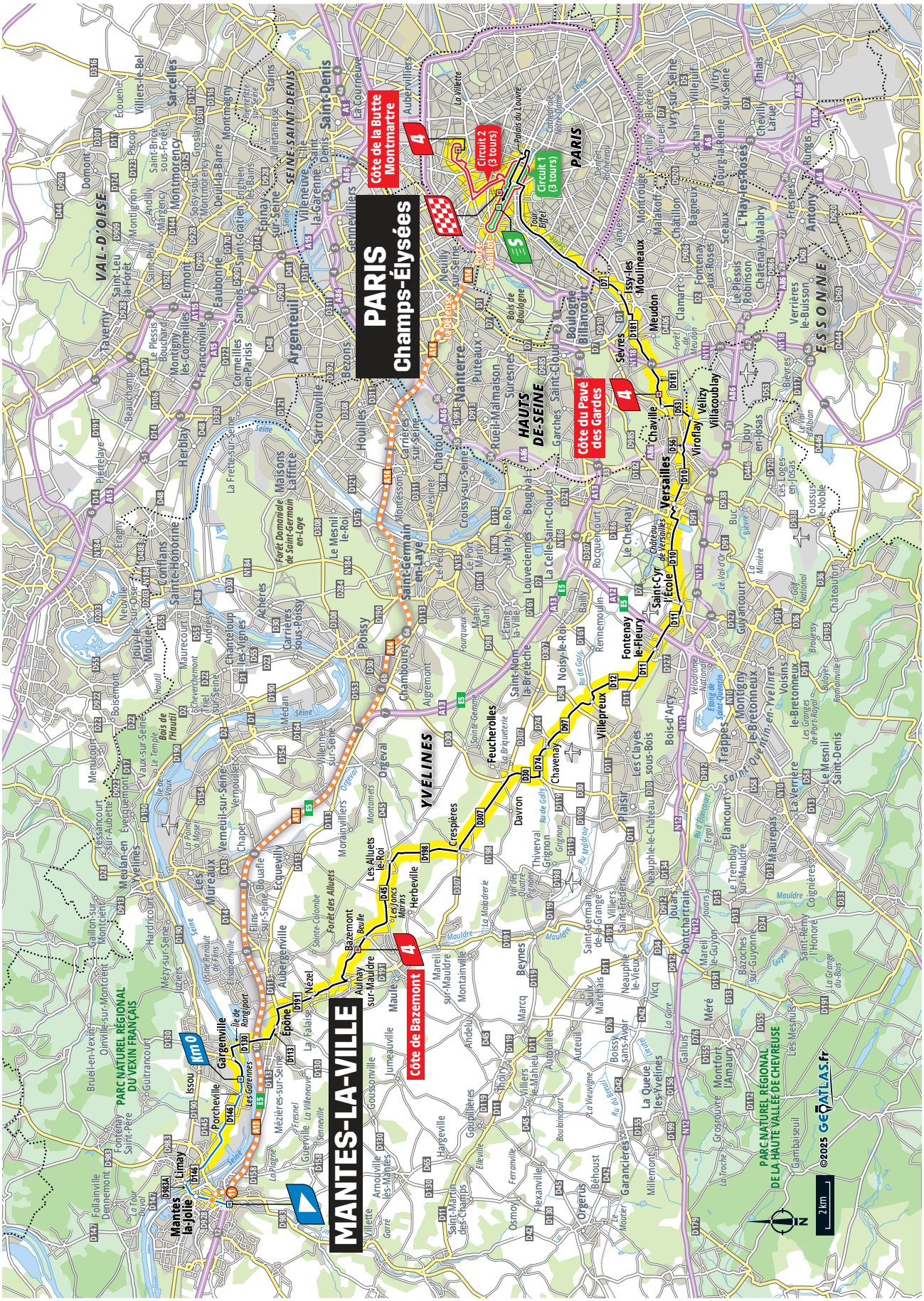
Le final va être spectaculaire. Le changement de parcours est léger mais donne une autre saveur à l'étape. On pouvait se lasser de cette arrivée traditionnelle où il suffit de regarder le dernier tour. Tous les spectateurs qui étaient dans Montmartre pendant les Jeux voudront y être à nouveau. Au niveau du positionnement, le circuit des Champs-Élysées est relativement tranquille même si ça roule très vite, 45 km/h à la montée et plus de 70 km/h à la descente. Mais avec ce rétrécissement de la bosse pavée de Montmartre, des équipes voudront se placer à son approche. À voir tout de même si elles laisseront filer un groupe sur les Champs pour assurer ou si elles seront toujours opérationnelles après trois semaines pour cadenasser la course et avoir une arrivée massive. Avec la dernière ascension aussi proche de l'arrivée, ça se décantera plus facilement et il y aura sûrement des surprises. On pourrait s'attendre à un Pogacar très puissant qui tente de s'échapper. Les sprinteurs les plus en jambes pourront largement passer cette montée tonique de seulement un kilomètre.

Mon incontournable

Le Louvre et les Tuileries, inclus dans le final traditionnel des Champs.

KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 41 KM/H
Départ fictif		**Mantes-la-Ville**	14:10	16:10
132,3	0	**Mantes-la-Ville**	14:25	16:25
131,1	1,2	**Gargenville** D146-D130	14:27	16:27
129	3,3	**Épône** D130-D113-D191	14:30	16:30
126,8	5,5	**Nézel**	14:33	16:33
124,5	7,8	**Aulnay-sur-Mauldre** D191-VC	14:37	16:36
123,3	9	**Bazemont**	14:39	16:38
122,3	10	**Côte de Bazemont**	14:40	16:40
118,4	13,9	**Les Alluets-le-Roi** D45-D198	14:46	16:45
114,7	17,6	**Crespières** D198-D307	14:52	16:51
111,9	20,4	**Davron** (près)	14:56	16:55
110,7	21,6	**Feucherolles** (près) D307-D30	14:58	16:57
108,8	23,5	**Chavenay** D74-D97	15:01	16:59
104,7	27,6	**Villepreux** D97-D161-D12	15:07	17:05
100,8	31,5	**Fontenay-le-Fleury**	15:13	17:11
99,6	32,7	**Saint-Cyr-l'École** D11-D10	15:15	17:13
94,5	37,8	**Château de Versailles**	15:23	17:20
94,3	38	**Versailles** D10-VC-D186-D10-D56	15:23	17:21
90,6	41,7	**Viroflay** D56-VC-D53	15:29	17:26
89,2	43,1	**Vélizy-Villacoublay**	15:31	17:28
88,5	43,8	**Chaville** D53-D181	15:32	17:29
86,4	45,9	**Côte du Pavé des Gardes**	15:35	17:32
86,4	45,9	**Sèvres**	15:36	17:32
85,5	46,8	**Meudon** D181-VC	15:37	17:33
83,2	49,1	**Issy-les-Moulineaux** VC-D7	15:40	17:37
80,6	51,7	**Paris** (entrée)	15:45	17:41
77,9	54,4	**Tour Eiffel**	15:49	17:45
73,3	59	**Palais du Louvre**	15:56	17:51
70,7	61,6	**1er passage sur la ligne d'arrivée**	16:00	17:55
63,9	68,4	**2e passage sur la ligne d'arrivée**		18:05
57,1	75,2	**3e passage sur la ligne d'arrivée**		18:15
56,4	75,9	**Paris - Haut des Champs-Élysées** (3e passage)		18:16
50,3	82	**4e passage sur la ligne d'arrivée**		18:25
39,6	92,7	**Côte de la Butte Montmartre**		18:37
33,5	98,8	**5e passage sur la ligne d'arrivée**		18:46
22,8	109,5	**Côte de la Butte Montmartre**		19:02
16,8	115,5	**6e passage sur la ligne d'arrivée**		19:11
6,1	126,2	**Côte de la Butte Montmartre**		19:26
0	132,3	**Paris Champs-Élysées**		19:35

Bernard Papon/L'Équipe


MANTES-LA-VILLE
km 0
Côte de Bazemont
Côte de la Butte Montmartre
Circuit 2 (3 tours)
Circuit 1 (3 tours)
PARIS
Champs-Élysées
Côte du Pavé des Gardes
YVELINES
HAUTS DE-SEINE
SEINE-SAINT-DENIS
VAL-D'OISE
ESSONNE
PARC NATUREL RÉGIONAL DU VEXIN FRANÇAIS
PARC NATUREL RÉGIONAL DE LA HAUTE VALLÉE DE CHEVREUSE
©2025 GEOATLAS.fr
2 km
N

C'EST LE NORD

Les trois premières étapes du Tour seront intégralement disputées dans les Hauts-de-France. À l'occasion des 4 Jours de Dunkerque, « Vélo Magazine » est allé humer l'ambiance dans la région, entre la poussière des pavés et l'odeur des baraques à frites.

PAR ROBIN WATTRAINT. PHOTOS WILLIAM DUPUY/L'ÉQUIPE.





Le 18 mai dernier, les coureurs des 4 Jours de Dunkerque sur les routes de l'ultime étape entre Wormhout et Dunkerque.


RC LENS

Le proverbe dit que quand on va dans le Nord, on pleure deux fois : quand on vient et quand on repart. Les coureurs et les suiveurs du Tour de France auront donc peut-être la larme à l'œil, au mois de juillet, au moment de quitter le Nord et les Hauts-de-France, après le Grand Départ à Lille et les trois premières étapes intégralement dessinées dans la région. Parce que le vélo est populaire partout, mais quand même un peu plus dans le Nord, qui a toujours eu une place à part dans l'histoire du cyclisme. Les symboles, l'engouement, le passé et le présent, le Nord – mais aussi le Pas-de-Calais et toute la région des Hauts-de-France – c'est tout ça à la fois.

C'est évidemment Paris-Roubaix, la reine des classiques, sublimée dans les années 1960 par la Trouée d'Arenberg dénichée par Jean Stablinski, ancien mineur qui dira être le seul à avoir travaillé en-dessous et roulé au-dessus. C'est Maurice Garin, premier vainqueur du Tour de France en 1903, né en Italie mais devenu Lensois d'adoption. C'est un cinquième Grand Départ du Tour prévu dans le département, le 5 juillet, après Lille à deux reprises, Roubaix et Dunkerque en 2001, le dernier en date – seule la Vendée fait mieux, avec six Grands Départs. C'est un décor immuable, des symboles comme repères, qu'il s'agisse de maisons en briques rouges, de terrils, de lions des Flandres, de baraques à frites.

Il y avait un peu de tout ça aux 4 Jours de Dunkerque, mi-mai, où nous avons voulu voir et comprendre ce qui fait le sel du vélo dans le Nord, entre les pavés de Famars et la côte de Cassel, qui sera au programme de deux étapes du Tour de France. Sous le soleil, ce qui semblait en surprendre quelques-uns, on a plusieurs fois entendu : « Le Nord, c'est une terre de vélo. »

VENDREDI 13 H 30 SECTEUR PAVÉ DE FAMARS À ARTRES

Le talkie-walkie de Jean-Marc et Myriam Housieaux crépite. Réglés sur la fréquence adéquate, ils reçoivent les informations de l'organisation, façon Radio Tour. Leurs chaises de camping posées au bord d'un champ de betteraves, les deux sexagénaires sont des habitués des courses de la région. GP de Denain, d'Isbergues, Tour des 100 communes, 4 Jours de Dunkerque, ils ne loupent rien. « On va aussi à Paris-Roubaix, bien sûr, dans le secteur de Gruson, précise Jean-Marc. J'ai toujours été dans ce secteur avec mon père. C'est là que Bernard Hinault s'est pris le chien, l'année de sa victoire. C'était juste devant moi. » En revanche, ils ne vont plus au Tour des Flandres, devenu trop difficile d'accès.

Originaire d'Annay-sous-Lens, dans la banlieue lensoise, Jean-Marc est aussi un supporter du RC Lens. « J'étais au football à 5 ans, avec mon père. Mais je préfère le vélo. Ici, on parle à tout le monde. » Quand il n'était pas encore à la retraite, il posait chaque année une semaine de congés pour venir assister aux 4 Jours de Dunkerque. Pendant longtemps, le couple a aussi fait partie du fan-club de David Boucher, passé par la FDJ. « On en a fait des kilomètres pour David, sourit Myriam. Et combien de fois



Que ce soit près de l'arrivée à Famars ou le lendemain à Cassel (à g.), la région « terre de vélo » vit au rythme des courses.



Supporters aux couleurs des Flandres, membre d'une équipe sur le bord de la route (à dr.), maisons en briques rouges comme décor : on se croirait sur une classique belge.

on l'a ramené à la gare ? » Depuis la retraite du coureur franco-belge, ils n'ont plus vraiment de chouchou, mais quand même une affection pour les locaux, Adrien Petit et Florian Sénéchal.

VENDREDI 15 H 10 FAMARS

Alain Deloeuil vadrouille aux abords de la ligne d'arrivée. Le Nordiste, habitant de Famars depuis 1987, est à domicile et très demandé. Directeur sportif de Cofidis pendant vingt-six ans, il est désormais un retraité très actif. « Je n'ai plus aucun rôle officiel, je donne seulement des conseils, dit-il humblement. Quand on me demande, j'y vais. Le vélo, c'est ma vie. » Trois fois sur le podium de Paris-Roubaix amateurs, à la jonction des années 1970 et 1980, il est à la fois un amoureux du pavé et de sa région. « On n'a rien à envier aux Bretons, même si je n'ai rien contre eux, je les aime bien », sourit-il.

Le secteur pavé qui relie Famars à Artres est un peu son bébé. Il avait depuis longtemps l'idée de le réhabiliter, pour qu'il puisse être emprunté par les courses à proximité. « À la sortie, il y avait énormément d'eau, on a dû rajouter une tonne de terre », explique-t-il dans le détail. Sa fierté est de voir ce secteur au programme des 4 Jours de Dunkerque, après qu'il a été emprunté dans l'autre sens par Paris-Roubaix au mois d'avril. C'est aussi l'aboutissement de longues discussions avec les politiques du coin, qui désormais le connaissent tous. « C'est notre Christian Prudhomme du Nord », lance même Patrick Kanner, ex-ministre de la Ville, de la Jeunesse et des Sports sous la présidence de François Hollande, et désormais sénateur de la région.

VENDREDI 16 H 30 LIGNE D'ARRIVÉE DE FAMARS

Le *Café de l'Avenue*, son grand store rouge et son enseigne Jenlain, une bière produite à seulement 10 kilomètres de là, fait le plein. La ligne d'arrivée est tracée à seulement quelques mètres. Le soleil éclabousse la rue et promet au moins quelques rougeurs aux spectateurs amassés contre les barrières. D'autres restent un peu en retrait, à l'ombre et le plus souvent un verre à la main devant l'entrée du café, qui a sorti la tireuse à bière sur le trottoir pour l'occasion. Dans l'arrière-cour, la plancha a chauffé toute la journée, avec au choix saucisse de veau ou merguez. Mais plus personne ne s'y aventure. Le peloton arrive, avec devant lui Pierre Gautherat, sorti à 1 500 mètres de l'arrivée et qui franchit la ligne moins d'une seconde avant les sprinteurs. Quelques secondes plus tard, le coureur de 22 ans est en pleurs.

« Ça y est, je l'ai eue», souffle-t-il. C'est sa première victoire chez les pros, un soulagement. « J'ai souvent tendance à hésiter mais cette fois, je ne me suis pas posé de questions, explique-t-il dans la foulée, devant une poignée de journalistes. J'ai eu un début de saison pas facile. Je suis super content de pouvoir gagner, je l'attendais depuis longtemps cette victoire. Je n'ai même pas levé les bras parce que j'avais trop peur de me faire dépasser. » Nico Mattan se trouve à quelques mètres seulement. Ancien coureur de Lotto, Mapei et Cofidis, il est consultant pour Corsaire TV sur les 4 Jours de Dunkerque depuis une dizaine d'années. C'est à lui que revient le droit de poser les premières questions au vainqueur de l'étape. « Faire les interviews, c'est ce que je préfère, sou-


DT SWISS
DT SWISS
Uno X
RIDLEY
REMÁ 1000
DT SWISS


Porte d'Aire
INEOS
Telefónica
CANYON

ligne-t-il. Il y a une petite adrénaline, il faut réfléchir vite. Je suis plus à l'aise dans ce rôle que pour répondre à une interview. » Représentant de la bière Kwaremont, il est habitué à voyager entre la Belgique et le Nord de la France. « J'habite près de la frontière et j'ai toujours bien aimé ici. » Même sans avoir jamais gagné d'étape sur les 4 Jours de Dunkerque, en dépit d'une deuxième place en 1997, le Belge de 53 ans reste un personnage de la course.

SAMEDI 11 HEURES CASSEL

L'heure du déjeuner n'a pas encore sonné mais certains ont pris de l'avance. Il y a déjà la queue à la baraque à frites qui fait le service sur la Grand' Place. Les premiers servis réfléchissent à où s'installer pour manger leur barquette : ce sera à l'une des nombreuses terrasses qui entourent le lieu, debout ou bien assis par terre. L'effervescence est là, la tension monte petit à petit. La rue d'Aire, qui affiche des pourcentages affolants à quelques encablures de la ligne d'arrivée, est déjà bien remplie. Empruntée lors des Championnats de France 2023, elle a tellement convaincu qu'elle se retrouve pour la première fois au programme des 4 Jours de Dunkerque.

« On est arrivés à 9 heures, on a mérité notre place, se marre Vianney, 25 ans, casquette Duvel et maillot Cofidis, venu de Hazebrouck avec sa sœur et ses parents. Je viens aux 4 Jours depuis que je suis tout gamin, presque depuis que je suis né. » Un peu plus haut, Michel, 78 ans, ouvre une bouteille de vin rouge qu'il partage avec Guy et Gaston, 73 et 87 printemps. « Je fais 100 kilomètres de vélo par semaine », prévient le vétéran comme pour rassurer sur son hygiène de vie. Le trio fait partie d'un petit club à Elnes et se retrouve pour rouler le jeudi et le dimanche.

SAMEDI 12 H 15 PORTE D'AIRE

En haut de la Porte d'Aire, après quelques hectomètres en apnée, Clément Brunet pose pied à terre sur les pavés. Il reprend son souffle et regarde derrière lui. De loin, il ne semble pas marqué par l'effort, mais lui promet que c'était difficile. Venu de Saint-Omer avec deux acolytes, il est un habitué des lieux. « J'ai eu 30 ans il y a quelques semaines et mes amis m'ont défié de faire la montée 30 fois dans l'année, sourit-il. J'en suis déjà à 7, j'avance bien. » Derrière lui, son pote Matthieu Verstaen a terminé à pied. « J'en ai trop mis au début, regrette-t-il. Au passage sous la Porte, j'ai craqué. Avec les gens, on est grisés, on a l'impression d'être un vrai cycliste. »

À sa décharge, il a grimpé jusqu'à la place de Cassel avec un gravel de 12 kg, pas tout à fait dans les mêmes conditions que ses camarades. Mais peu importe la monture utilisée, le trio est formel : pas question de refaire la montée aujourd'hui. « On va y retourner, mais pour voir les autres en chier », conclut Clément. En attendant, le temps est au ravitaillement et il faut faire un choix. Les saucisses fument, à seulement deux mètres, mais les trois cyclos se dirigent finalement vers la baraque à frites, prise d'assaut juste en face.



Arrêt à la baraque à frites pour ces amateurs de vélo qui ont imité les pros, plus tôt dans la matinée, en s'attaquant à la montée de la rue d'Aire, à Cassel.



L'engouement du public dans la montée de la Porte d'Aire faisait penser à une journée sur le Tour de France.

SAMEDI 16 H 30 GRAND PLACE DE CASSEL

Lewis Askey est le premier à attaquer, dans les pourcentages les plus coriaces de la Porte d'Aire. C'est le dernier des six passages dans la montée. L'arrivée est quelques centaines de mètres plus loin. Maillot vert sur le dos, il est facilement reconnu et encouragé. Mais il s'écrase et c'est finalement Samuel Watson, au passage sous la Porte, qui fait la différence pour aller l'emporter. Les deux hommes se connaissent bien. Nés en 2001, ils ont couru ensemble chez les jeunes et même trois saisons chez Groupama-FDJ, avant que Watson rejoigne Ineos l'hiver dernier. Quand il arrive dans l'aire d'arrivée, malgré la défaite, Askey, finalement troisième sur la ligne, s'en va féliciter son ami. « Bien joué mec Je me suis emballé, j'aurais dû attendre… J'avais peur de rester un peu derrière et d'être bloqué, alors j'y suis allé. »

Samuel Watson, nouveau Maillot Rose et futur vainqueur final de l'épreuve, le lendemain à Dunkerque, n'en revient pas de l'ambiance sur le circuit final. « J'avais un peu le sentiment d'être sur une classique, en Belgique, explique-t-il. La foule dans les deux bosses était incroyable, on se croyait presque dans le Vieux Quaremont. » Après le passage devant les médias et sur le podium protocolaire, les deux Britanniques sont encore là, une demi-heure plus tard, à refaire l'étape et le monde en attendant de passer au contrôle antidopage. Amis dans la vie, ils se connaissent par cœur. « Chez les jeunes, c'était moi le plus rapide, ça s'est vu aujourd'hui », rigole Askey en avalant une plâtrée de pâtes à gros coups de fourchette. Pas très loin, Joël Huysman passe d'une conversation à l'autre. Il a fait ça toute sa vie, ou presque. Vice-président de la course, il fête cette année ses cinquante ans dans l'organisation. « J'en ai vu passer des coureurs, j'en ai vu des étapes, lance-t-il. Mais aujourd'hui à Cassel, c'était quelque chose de spécial. » La journée a été un succès et lui en a profité comme il se doit, depuis la voiture de direction. « Ça m'a donné des frissons, assure-t-il. La montée de la Porte d'Aire, on aurait dit une étape de montagne du Tour de France. C'est ça le vélo, dans le Nord : c'est l'engouement du public. »

DIMANCHE 10 H 30 AIRE DE DÉPART DE WORMHOUT

Accroché en hauteur, un vélo attire l'œil. Sur le cadre, quelques lettres donnent à se replonger dans ses souvenirs : Duclos-Lassalle. La monture a appartenu il y a plus de quinze ans à Hervé, fils de Gilbert et coureur pour Cofidis entre 2005 et 2009. Elle appartient aujourd'hui à Bertrand Tourneur, collectionneur émérite, venu mettre en place un « mini-musée » à Wormhout, départ de cette dernière étape des 4 Jours de Dunkerque.

Il rachète des vélos depuis moins de dix ans, il n'a jamais déboursé plus de 850 euros, mais il a déjà de très belles pièces. Comme le vélo de Jimmy Casper en 2004, vainqueur d'une étape des 4 Jours de Dunkerque puis lanterne rouge du Tour de France. « Je l'ai rencontré, il a reconnu que c'était son vélo grâce à la selle », explique le collectionneur. À côté trône un Time ayant appartenu à Thomas Voeckler, en 2001. « Mais cette année-là, l'équipe Bonjour s'est fait voler ses vélos, alors je ne sais pas si c'est un recel ou pas », plaisante Bertrand.



Le Français Pierre Gautherat, en larmes après sa première victoire chez les pros obtenue à Famars.

Le plus beau modèle de sa collection n'est toutefois pas exposé. C'est celui de Jeannie Longo avec lequel elle a été championne de France sous la pluie, à Clermont-Ferrand, en 1998. Pour la suite, Bertrand Tourneur a bien quelques idées. Dont une qui lui semble aujourd'hui inaccessible. Sur son téléphone, il nous montre la bête : le vélo de Guillaume Martin-Guyonnet lors de la dernière étape de la Vuelta 2020, à pois bleus pour accompagner son maillot distinctif. Prix affiché : 6 999 €. Il faudrait casser la tirelire, et ce n'est pas prévu pour tout de suite.

DIMANCHE 11 H 40 PODIUM DE WORMHOUT

Quand le speaker cite son nom, Florian Sénéchal est forcément l'un des plus applaudis. Le garçon est du coin et il n'a plus couru les 4 Jours de Dunkerque depuis 2017. « C'est une course qui me fait du bien moralement, je n'étais pas venu depuis un moment et ça m'avait manqué, reconnaît-il à la descente du podium. Je sais que sur les routes du Tour de France, si j'y suis, ça va recommencer avec encore plus de public, j'ai vraiment hâte d'y être. » Victime d'une nouvelle chute sur Paris-Nice en début de saison, il avait quitté la course en pleurs et avec une fracture de la clavicule.

Éloigné des compétitions pendant près de deux mois, il a commencé à retrouver des sensations et de la confiance deux jours plus tôt, sur les pavés autour de Famars. « Là-bas, c'est presque mon fief, confie le natif de Cambrai. Pas loin du deuxième secteur, c'était mes routes d'entraînement. Je connaissais tout par cœur et je n'ai pas fait d'erreur technique. » Accompagné par sa famille sur cette dernière étape vers Dunkerque, il est en terrain connu et conquis.

DIMANCHE 17 HEURES DUNKERQUE

Dunkerque est la ville des sprinteurs. Celle où se sont imposés ces dernières années Tim Merlier et Sam Bennett, ou dans un passé plus lointain Mark Cavendish, André Greipel, Thor Hushovd et Marcel Kittel. C'est là aussi que le Valenciennois Bruno Wojtinek, en 1986, avait remporté sa deuxième étape en deux jours sur les 4 Jours. À l'époque, le garçon était l'étoile locale, un jeune espoir deuxième de Paris-Roubaix pour sa première participation, en 1985, et dont la région attendait des miracles. « Les 4 Jours de Dunkerque, c'est ce qui m'a donné envie de faire du vélo, dit-il aujourd'hui. J'y avais vu Freddy Maertens au départ et c'était devenu mon idole. J'avais aussi récupéré un bidon de Raymond Poulidor, et j'avais une fascination pour le maillot rose de leader. »

Quand il débarque sur la course pour la première fois, celui qu'on surnomme « Wojti », réputé play-boy et pas toujours sérieux à l'entraînement, a les yeux qui brillent. « C'était un rêve de gosse qui se réalisait, reconnaît-il. À Cassel, j'étais le gars du coin, il y avait mon nom sur la route, ça fait tout bizarre. » Il n'aura finalement eu le temps de gagner que deux étapes des 4 Jours, et jamais Paris-Roubaix, dont il rêvait. Début 1989, il est fauché par une voiture à l'entraînement et il met fin à sa carrière, le genou en vrac, quelques jours avant de fêter ses 26 ans. Le proverbe ne dit pas si dans le Nord, à cette époque, on a pleuré aussi. ●





LA BRETAGNE, TERRE DE VÉLO, EST FIÈRE D'ACCUEILLIR LES TOURS DE FRANCE 2025

#LaBretagneEnTête
#BreizhErPennA-raok
#LaBertègnQiMene

Plus d'infos sur bretagne.bzh/toursdefrance

Tour de France™ | Région Bretagne | Tour de France™ Femmes avec Zwift

COLLECTIVITÉ HÔTE 2025

LES 9 ÉTAPES DU TOUR DE FRANCE FEMMES

TEXTES JULIEN CHESNAIS.

Les données du guide ont été arrêtées au 23 mai.



Le commentaire des étapes est assuré par Audrey Cordon-Ragot, double championne de France.

Tour de France™ FEMMES AVEC ZWIFT

26 JUILLET - 3 AOÛT 2025

P. 148	ÉTAPE 1	Vannes > Plumelec
P. 149	ÉTAPE 2	Brest > Quimper
P. 150	ÉTAPE 3	La Gacilly > Angers
P. 151	ÉTAPE 4	Saumur > Poitiers
P. 152	ÉTAPE 5	Chasseneuil-du-Poitou > Guéret
P. 153	ÉTAPE 6	Clermont-Ferrand > Ambert
P. 154	ÉTAPE 7	Bourg-en-Bresse > Chambéry
P. 155	ÉTAPE 8	Chambéry > Saint François Longchamp
P. 156	ÉTAPE 9	Praz-sur-Arly > Châtel

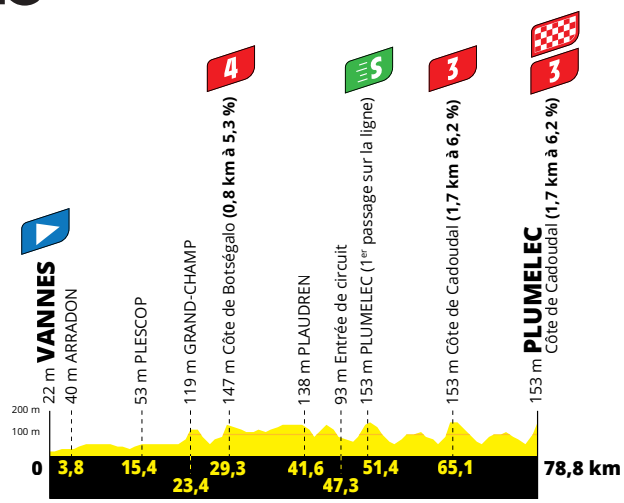
Accidenté. Plat. Chrono. Montagne.

Bernard Papon/L'Équipe

ÉTAPE 1 | SAMEDI 26 JUILLET | 78,8 KM
VANNES › PLUMELEC

L'ŒIL D'AUDREY CORDON-RAGOT

Le Tour de France en Bretagne, c'est un souhait de la région depuis super longtemps ! C'est génial d'avoir le Grand Départ. Pierre Pouliquen, le vice-président de la région, est un amoureux de la petite reine. Ça fait déjà deux ans qu'on en parle. Il avait vraiment envie de me voir au départ, donc il était un peu déçu que j'arrête *(sourire)* ! Mais j'aurai la chance d'être sur la moto les trois premiers jours, pour Eurosport. Je vais vraiment vibrer au son du peloton. Je pense que j'aurai la chair de poule ! L'arrivée de cette 1re étape sera une véritable arène, ça va être incroyable. Car la côte de Cadoudal *(km 65)*, comme on la surnomme modestement, c'est le « petit Alpe-d'Huez de Bretagne » ! Ce dernier virage est toujours blindé de monde. Et comme on va grimper trois fois Cadoudal *(1,7 km à 6,2 %)*, les filles pourront vraiment profiter du public venu en masse… Il y aura une course de mouvement, je pense, au moins pour aller chercher le maillot de grimpeuse. L'étape est super courte, elle s'annonce dynamique. Je ne pense pas qu'une échappée prendra quatre minutes. Car le peloton aura trop peur de ne pas pouvoir rentrer. La côte de Botségalo *(km 29 ; 0,8 km à 5,3 %)* peut lancer les hostilités. Ensuite, le circuit final est super propice aux mouvements. On le voit sur la course Élite Manche-Atlantique : ce sont souvent des petits groupes qui arrivent au sprint. Je pense ainsi qu'on en aura un en petit comité. Les profils comme Lorena Wiebes sont tout à fait en capacité de passer. En revanche, ça sera un peu trop dur pour une pure sprinteuse comme Charlotte Kool, qui s'était imposée l'an passé sur les deux premières étapes très plates aux Pays-Bas. La grosse favorite sera Wiebes, plus encore que sa coéquipière Lotte Kopecky. Mais il devrait y avoir match face à Marianne Vos…

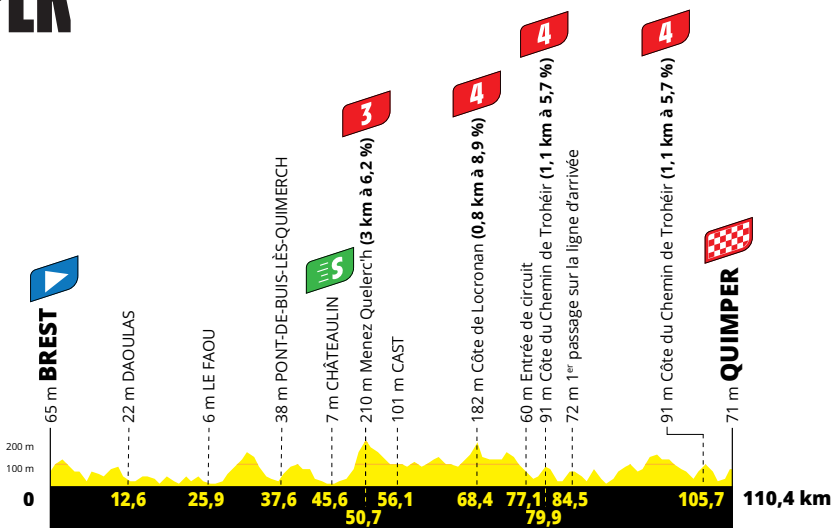


KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 42 KM/H
Départ fictif		**Vannes** VC-D779B-VC-D101-VC	**15:25**	**17:25**
78,8	0	**Vannes**	**16:25**	**17:40**
75	3,8	**Arradon** VC-D127	**16:31**	**17:45**
69,7	9,1	**Ploeren**	**16:39**	**17:53**
68,9	9,9	**Carrefour D127-C1**	**16:40**	**17:54**
68,3	10,5	**Le Poteau Nord**	**16:41**	**17:55**
66,4	12,4	**Passage à niveau N 435**	**16:44**	**17:58**
66,3	12,5	**Le Guern**	**16:44**	**17:58**
63,8	15	**Kerzu**	**16:47**	**18:01**
63,4	15,4	**Plescop** (C3-VC-D135-VC	**16:48**	**18:02**
61,2	17,6	**Carrefour VC-D779**	**16:51**	**18:05**
60,1	18,7	**Le Viscien**	**16:53**	**18:07**
55,4	23,4	**Grand-Champ** D779-D150	**17:00**	**18:13**
52,9	25,9	**La Guyaude**	**17:04**	**18:17**
49,5	29,3	**Côte de Botségalo** 4	**17:09**	**18:22**
47,7	31,1	**Carrefour D150-D115**	**17:12**	**18:24**
47,2	31,6	**C** D115-VC	**17:13**	**18:25**
43,5	35,3	**Kergroix**	**17:18**	**18:30**
37,2	41,6	**Plaudren** VC-D133	**17:28**	**18:39**
35,3	43,5	**Carrefour D133-D126**	**17:31**	**18:42**
31,5	47,3	**Entrée sur le circuit final**	**17:37**	**18:48**
29,4	49,4	**Cadoudal**	**17:41**	**18:51**
27,4	51,4	**Plumelec** (1er passage sur la ligne) S	**17:44**	**18:53**
27,1	51,7	**Plumelec** D126-VC-D1	**17:44**	**18:54**
24,8	54	**Grondin**	**17:48**	**18:57**
21,8	57	**Carrefour D1-VC**	**17:53**	**19:01**
18,4	60,4	**Kerlano**	**17:58**	**19:06**
17,8	61	**Carrefour VC-D126**	**17:59**	**19:07**
15,7	63,1	**Cadoudal**	**18:02**	**19:10**
13,7	65,1	**Côte de Cadoudal** (2e passage sur la ligne) 3	**18:06**	**19:13**
13,4	65,4	**Plumelec** D126-VC-D1	**18:06**	**19:13**
11,1	67,7	**Grondin**	**18:09**	**19:17**
8,2	70,6	**Carrefour D1-VC**	**18:14**	**19:21**
4,8	74	**Kerlano**	**18:20**	**19:26**
4,2	74,6	**Carrefour VC-D126**	**18:21**	**19:27**
2	76,8	**Cadoudal**	**18:24**	**19:30**
0	78,8	**Plumelec** 3	**18:27**	**19:33**

ÉTAPE 2 | DIMANCHE 27 JUILLET | 110,4 KM
BREST › QUIMPER

L'ŒIL D'AUDREY CORDON-RAGOT

C'est une étape très piégeuse car on évolue sur des petites routes. C'est très technique, ça ne fait que monter et descendre… La côte du Chemin de Trohéir *(km 79)* est vraiment étroite. Il n'y a pas de place pour tout le monde. Ça me fait un peu penser à la rue Lepic *(à Paris)*, mais sans les pavés ! Le passage dans le centre-ville de Quimper est très technique. Si le temps n'est pas terrible, ça risque d'être super casse-gueule ! Sur le profil, cette journée est plutôt réservée aux puncheuses-sprinteuses.
On pourrait donc assister au match retour entre Wiebes et Vos… Mais si l'on est une bonne rouleuse et qu'on ne grimpe pas trop mal, il y a de la place pour tenter des choses et surprendre. Les adversaires de Visma-Lease a Bike et SD Worx-Protime ont intérêt à attaquer sur le circuit final *(qui débutera à 33 km de l'arrivée)*. Parce qu'autrement, ça devrait se résumer à un mano a mano entre les deux Néerlandaises. Je verrais bien Cédrine Kerbaol tenter quelque chose. Elle sera à domicile, dans le Finistère Sud… Les Françaises, chez elles, sont souvent redoutables. Je pense notamment à Aude Biannic, adepte du coup du kilomètre. L'arrivée dans la rue de Stang Bihan *(1 km à 4,8 %)* se fait tout en puissance. Elle me rappelle celle de Clermont-Ferrand, il y a deux ans, où Lotte Kopecky s'était imposée en solo. Si tu n'as pas compté tes efforts avant, tu les paieras dedans. Il faudra avoir la bonne jambe, être bien placée, mais ne pas démarrer trop vite. Ce sera une arrivée tactique qui correspond parfaitement à Vos. Avec son expérience, elle se rate rarement sur ce type de finish. Pour le général, des filles assez punchies comme Kopecky ou Longo Borghini ne se priveront pas d'aller chercher des secondes si elles le peuvent.

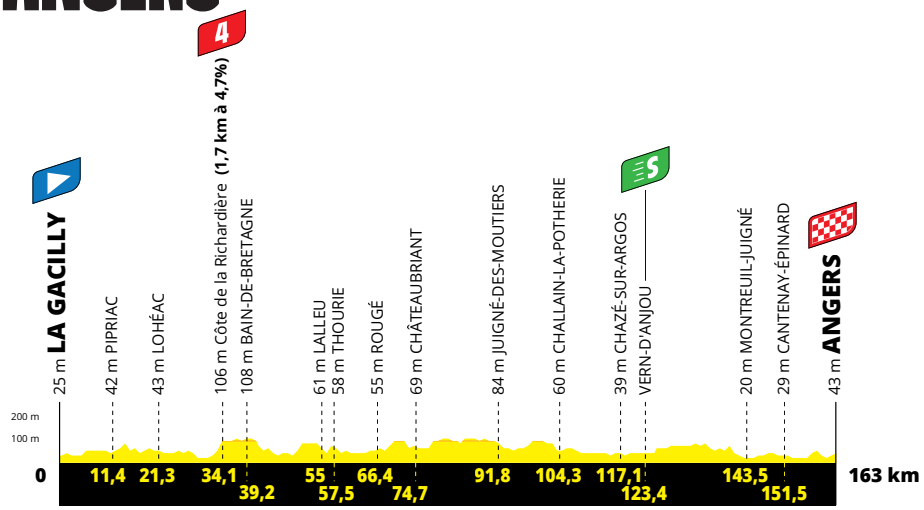


KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 41 KM/H
Départ fictif		**Brest**	**10:10**	**12:10**
110,4	0	**Brest**	**11:15**	**12:30**
109,4	1	**Plougastel-Daoulas**	**11:16**	**12:31**
103,2	7,2	**Loperhet** VC-D33-VC	**11:26**	**12:40**
100,4	10	**Trébéolin** (Dirinon)	**11:30**	**12:45**
97,8	12,6	**Daoulas** VC-D770	**11:34**	**12:48**
94,4	16	**Goasven** (près) (Logonna-Daoulas)	**11:40**	**12:53**
93,7	16,7	**Hôpital-Camfrout** D770-VC-D770-VC-D770	**11:41**	**12:54**
87,4	23	**Kersadiou** (Hanvec)	**11:50**	**13:04**
84,5	25,9	**Le Faou** VC-D770	**11:55**	**13:08**
77,7	32,7	**Quimerc'H**	**12:05**	**13:18**
72,8	37,6	**Pont-De-Buis-Lès-Quimerch**	**12:13**	**13:25**
67,6	42,8	**Port-Launay** (Saint-Ségal)	**12:21**	**13:32**
64,8	45,6	**Châteaulin** D770-D887-D770-VC	**12:25**	**13:37**
62,3	48,1	**Stang-Al-Lijou** (Saint-Coulitz)	**12:29**	**13:40**
59,7	50,7	**Menez Quelerc'h**	**12:33**	**13:44**
54,3	56,1	**Cast** VC-D7	**12:42**	**13:52**
48,7	61,7	**Kergoat**	**12:51**	**14:00**
42,9	67,5	**Locronan** D63-VC	**13:00**	**14:09**
42	68,4	**Côte de Locronan**	**13:02**	**14:10**
39,7	70,7	**Plogonnec**	**13:06**	**14:13**
37	73,4	**Le Cröezou**	**13:10**	**14:17**
33,9	76,5	**Ty Faou**	**13:15**	**14:22**
33,3	77,1	**Entrée sur le circuit final**	**13:16**	**14:23**
32,3	78,1	**Roz-Ar-Brug**	**13:18**	**14:24**
30,5	79,9	**Côte du Chemin de Trohéir**	**13:21**	**14:27**
26,7	83,7	**Quimper** VC-D39-VC-D34-D765	**13:27**	**14:32**
25,9	84,5	**1er passage sur la ligne**	**13:28**	**14:34**
22,9	87,5	**Quimper - Pen Ar Stang**	**13:33**	**14:38**
11,7	98,7	**Ty Moullec** (Guengat)	**13:51**	**14:54**
6,6	103,8	**Roz-Ar-Brug**	**13:59**	**15:02**
4,7	105,7	**Côte du Chemin de Trohéir** (2e passage)	**14:02**	**15:05**
0	110,4	**Quimper**	**14:10**	**15:11**

ÉTAPE 3 | LUNDI 28 JUILLET | 163 KM
LA GACILLY > ANGERS

L'ŒIL D'AUDREY CORDON-RAGOT

La Gacilly, c'est le pays d'Yves Rocher : c'est la touche féminine du Tour de France 2025 ! C'est sans doute l'étape la plus plate du Tour, un tracé de transition qui sera réservé aux pures sprinteuses. Beaucoup n'auront pas réussi à tirer leur épingle du jeu sur les deux premières étapes très casse-pattes. Mais là, elles seront toutes présentes. Picnic PostNL pour Charlotte Kool, Lidl-Trek pour Elisa Balsamo et bien d'autres formations voudront donc contrôler pour que ça arrive au sprint massif. Ça fera encore le jeu de Lorena Wiebes, on le voit sur chaque course, et j'avoue avoir du mal à comprendre pourquoi ces équipes continuent de rouler ainsi, sachant que la Néerlandaise gagne à chaque fois ou presque… Mais s'il y a bien une équipe qui aura raison de le faire, c'est Picnic PostNL, car Kool a battu deux fois Wiebes l'an passé. D'ailleurs, cette dernière n'a pas gagné lors du dernier Tour de France. Alors, si elle n'a pas réussi lors des deux premiers jours de Bretagne, on peut être certains qu'elle sera archi-motivée de montrer qu'elle est bien la meilleure sprinteuse du monde. Je vois bien une échappée fleuve contrôlée dans un premier temps par SD Worx-Protime… qui bluffera ensuite dans le final afin que les autres équipes viennent donner un coup de main pour boucher le dernier trou. C'est une longue étape, 163 kilomètres. Mais on est en début de Tour, tout le monde sera à peu près frais.
Les filles sont maintenant habituées à ces distances. Bien sûr, il faudra voir la météo qu'il fait. Dans l'Ouest, il peut être capricieux. Même en été.

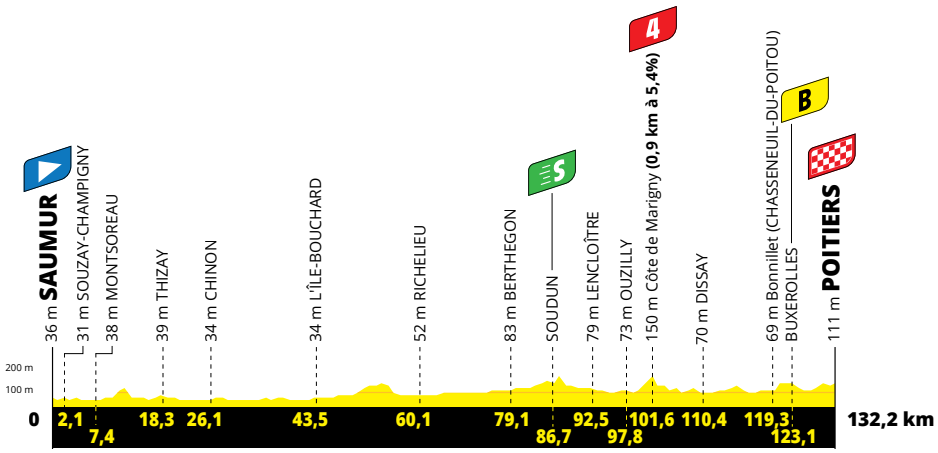


KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 43 KM/H
Départ fictif		**La Gacilly**	**11:35**	**13:35**
163	0	**Sixt-Sur-Aff**	**12:25**	**13:40**
162,2	0,8	**Sixt-Sur-Aff**	**12:26**	**13:41**
151,6	11,4	**Pipriac** D777-D59-D65	**12:42**	**13:56**
146	17	**Lieuron** D65-D50	**12:50**	**14:04**
145,4	17,6	**Carrefour Rue De La Fontaine-Rue De La Croix Bouexic**	**12:51**	**14:05**
141,7	21,3	**Lohéac** D50-D49-VC-D49	**12:56**	**14:10**
131,7	31,3	**Carrefour D49-D42**	**13:11**	**14:24**
131,6	31,4	**Passage à niveau n° 15,**	**13:11**	**14:24**
128,9	34,1	**Côte de la Richardière** 4	**13:15**	**14:28**
124	39	**Carrefour D42-D772**	**13:22**	**14:34**
123,8	39,2	**Bain-De-Bretagne** D772-D53-D737-VC-D3772-VC-D53	**13:22**	**14:35**
108	55	**Lalleu**	**13:45**	**14:57**
105,5	57,5	**Thourie** D53-D163	**13:49**	**15:00**
96,6	66,4	**Rougé**	**14:02**	**15:13**
88,3	74,7	**Châteaubriant** D163-D178 D-D34	**14:14**	**15:24**
85,8	77,2	**Passage à niveau N° 30,**	**14:18**	**15:28**
71,2	91,8	**Juigné-Des-Moutiers**	**14:39**	**15:48**
66,9	96,1	**Saint-Michel-et-Chanveaux** D231-D6 (Ombrée d'Anjou)	**14:46**	**15:54**
58,7	104,3	**Challain-La-Potherie** D6-D73	**14:58**	**16:05**
52,7	110,3	**Loiré** D73-VC	**15:06**	**16:14**
45,9	117,1	**Chazé-Sur-Argos**	**15:16**	**16:23**
40	123	**Carrefour D73-D770**	**15:25**	**16:32**
39,6	123,4	**Vern-d'Anjou** D770-VC-D73 S	**15:26**	**16:32**
34,1	128,9	**Brain-Sur-Longuenée** (Erdre-en-Anjou)	**15:34**	**16:40**
26,5	136,5	**La Membrolle-Sur-Longuenée** D73-VC (Longuenée-en-Anjou)	**15:45**	**16:50**
19,5	143,5	**Montreuil-Juigné** VC-D103-D768	**15:55**	**17:00**
15,1	147,9	**Feneu** (près) D768-VC-D191	**16:01**	**17:06**
11,5	151,5	**Cantenay-Épinard** D191-D103-D107	**16:07**	**17:11**
6,3	156,7	**Carrefour D107-VC**	**16:14**	**17:19**
6,1	156,9	**Carrefour VC-D107**	**16:15**	**17:19**
0	163	**Angers**	**16:23**	**17:27**

ÉTAPE 4 | MARDI 29 JUILLET | 132,2 KM
SAUMUR › POITIERS

L'ŒIL D'AUDREY CORDON-RAGOT

L'étape est assez courte, elle ressemble à celle de la veille. Mais le final n'est pas si simple. C'est une arrivée en ville un peu technique. Et pour monter en haut de Poitiers, où sera tracée la ligne, c'est quand même difficile. Deux bosses assez ardues viennent corser les dix derniers kilomètres. On sera au quatrième jour de course, après une longue journée la veille. Donc oui, il peut y avoir des surprises. C'est une étape rêvée pour l'échappée matinale. Elle peut aller au bout avec des filles qui ne jouent pas le général. C'est en tout cas la première opportunité pour les baroudeuses sur ce Tour. Personnellement, ça aurait été l'étape que j'aurais pointée !
Je pense qu'une coureuse comme Victoire Berteau pourrait se mettre en évidence. Elle va vite au sprint, passe bien les bosses et a l'habitude des échappées au long cours. Et pourquoi pas Gladys Verhulst, aussi, côté français.
L'élément-clé pourrait être l'identité de la porteuse du maillot jaune. S'il est déjà sur les épaules de Lotte Kopecky, pourrait-elle s'en délester pour ne pas avoir à supporter le poids de la course les prochains jours ? Je dirais que oui. Et c'est pour cette raison que j'imagine la formation SD Worx-Protime miser sur Wiebes lors du Grand Départ en Bretagne, afin que Kopecky n'ait pas à prendre le maillot. Après, on sait que la Belge l'avait gardé quasiment jusqu'au bout il y a deux ans.
C'est donc quelque chose qu'elle a déjà vécu… Puis on ne peut pas forcément comparer le poids du maillot jaune sur le Tour Femmes comparé à celui des hommes, puisqu'ils ont trois semaines de course et nous qu'une seule.

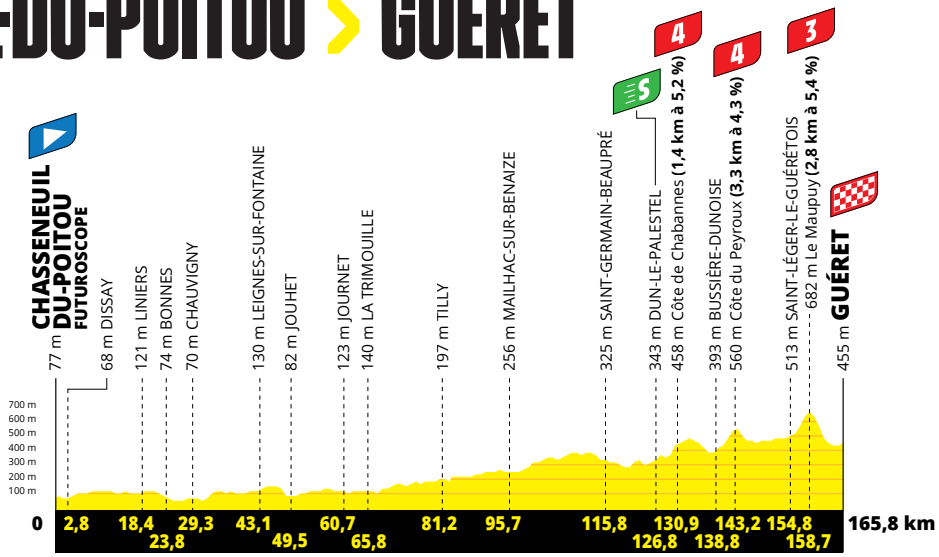


KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 44 KM/H
Départ fictif		**Saumur** D161-VC-D947	**12:20**	**14:20**
132,2	0	**Saumur**	**13:15**	**14:30**
131,4	0,8	**Dampierre-Sur-Loire**	**13:16**	**14:31**
130,1	2,1	**Souzay-Champigny**	**13:18**	**14:33**
128,3	3,9	**Parnay**	**13:21**	**14:35**
124,8	7,4	**Montsoreau**	**13:26**	**14:40**
118,1	14,1	**Saint-Germain-sur-Vienne**	**13:36**	**14:49**
113,9	18,3	**Thizay**	**13:42**	**14:55**
110	22,2	**Cinais**	**13:47**	**15:00**
106,1	26,1	**Chinon** D749-D8	**13:53**	**15:06**
97,4	34,8	**Briançon** (Cravant-les-Côteaux)	**14:06**	**15:17**
88,7	43,5	**L'Île-Bouchard** D8-D757	**14:19**	**15:29**
84,6	47,6	**Brizay**	**14:25**	**15:35**
80,9	51,3	**Creuilly**	**14:30**	**15:40**
73,4	58,8	**La Coupure Du Parc** (Chaveignes)	**14:41**	**15:50**
72,1	60,1	**Richelieu** D757-D749-D58-D658	**14:43**	**15:52**
57,1	75,1	**Monts-sur-Guesnes** D46-D14	**15:05**	**16:12**
54,4	77,8	**Vayolles** (Saires)	**15:09**	**16:16**
53,1	79,1	**Berthegon**	**15:11**	**16:18**
48	84,2	**Orches** D14-D757	**15:18**	**16:25**
45,5	86,7	**Soudun**	**15:22**	**16:28**
39,7	92,5	**Lencloître** D20-D757-D20	**15:30**	**16:36**
34,4	97,8	**Ouzilly**	**15:38**	**16:43**
30,6	101,6	**Côte de Marigny**	**15:44**	**16:49**
26,5	105,7	**Saint-Léger La Pallu** (Jaunay-Marigny)	**15:49**	**16:54**
25,5	106,7	**Parigny** D20-D15 (Jaunay-Marigny)	**15:51**	**16:55**
21,8	110,4	**Dissay** D15-D4	**15:56**	**17:00**
17,6	114,6	**Saint-Georges-lès-Baillargeaux**	**16:02**	**17:06**
12,9	119,3	**Bonnillet** (Chasseneuil-du-Poitou)	**16:09**	**17:13**
10,5	121,7	**Buxerolles** D4-VC-D4	**16:12**	**17:16**
9,1	123,1	**Buxerolles**	**16:14**	**17:18**
6,1	126,1	**Poitiers** (entrée) D4-VC-D162	**16:19**	**17:22**
0	132,2	**Poitiers**	**16:27**	**17:30**

ÉTAPE 5 | MERCREDI 30 JUILLET | 165,8 KM
CHASSENEUIL-DU-POITOU › GUÉRET

L'ŒIL D'AUDREY CORDON-RAGOT

Peu après le départ, on passera au Futuroscope et à Jaunay-Marigny, devant le service course de FDJ-Suez. C'est un super clin d'œil car c'est la seule équipe World Tour en France mais aussi la plus ancienne formation du peloton mondial – elle a été créée en 2006. Elle a su évoluer avec son temps, avec le développement du cyclisme féminin, donc il est normal de la mettre en avant, il aurait été trop dommage de ne pas le faire ! Je pense d'ailleurs qu'on verra cette équipe tenter des choses ce jour-là. Le final lui va bien. Il est super corsé avec les ascensions de Chabannes *(km 130)*, de Peyroux et du Maupuy *(km 158)*, dont le sommet n'est qu'à sept bornes de l'arrivée. Je pense que FDJ-Suez ira tenter de chercher l'étape… mais aussi quelques secondes au classement général. Avec Demi Vollering ? Pas nécessairement. Je les verrais plutôt envoyer les seconds couteaux comme Juliette Labous ou Evita Muzic pour se placer en nombre en haut du classement général. Ce serait une manière de préserver Vollering tout en mettant la pression sur les adversaires. Il faudra savoir bien descendre, forcément, pour espérer s'imposer à Guéret. On roule souvent sur des routes étroites et techniques dans la Creuse. C'est vrai que l'arrivée me fait penser à celle de Morteau, l'an dernier, où Cédrine Kerbaol s'était imposée en bas d'une descente. Le final, très dur, peut correspondre à une fille qui sortirait en solo et profiterait d'un marquage à l'arrière. Il faudra être opportuniste.

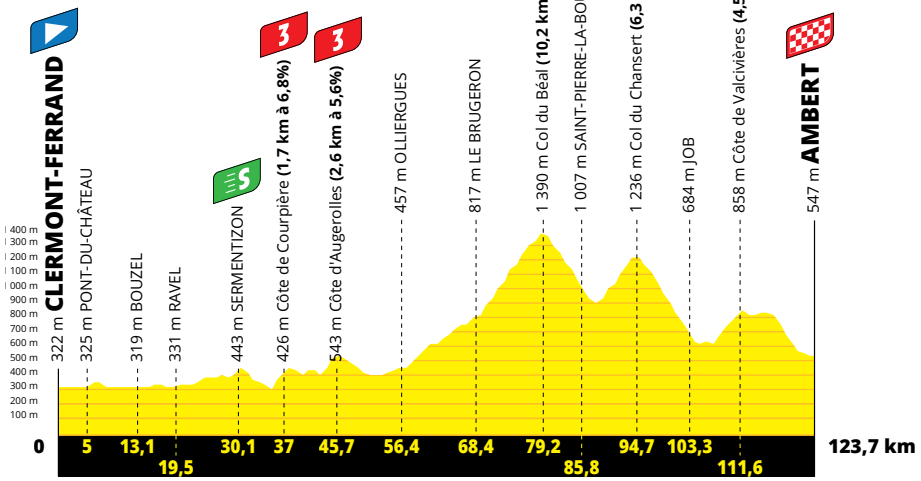


KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 40 KM/H
Départ fictif		**Chasseneuil-du-Poitou Futuroscope** VC-D20 D-D910-VC-D20	**11:05**	**13:05**
165,8	0	**Chasseneuil-du-Poitou Futuroscope**	**12:05**	**13:20**
163	2,8	**Dissay** D15-D4-D85	**12:09**	**13:24**
157,5	8,3	**Le Peu** D85-D20 (Saint-Georges-lès-Baillargeaux)	**12:18**	**13:32**
148,7	17,1	**Carrefour D20-D6**	**12:32**	**13:46**
147,4	18,4	**Liniers**	**12:34**	**13:47**
142	23,8	**Bonnes** D6-D749	**12:42**	**13:56**
136,5	29,3	**Chauvigny** D749-D951 A-VC-D54	**12:51**	**14:04**
122,7	43,1	**Leignes-sur-Fontaine** D54-D115	**13:13**	**14:25**
116,3	49,5	**Jouhet** D115-D5-D115	**13:23**	**14:34**
111,3	54,5	**Rillé** D115-D118-D115	**13:31**	**14:42**
105,1	60,7	**Journet** D115-D33-D121	**13:41**	**14:51**
100	65,8	**La Trimouille** D121-D675-D727-D121	**13:49**	**14:59**
89,2	76,6	**Le Coury** (Thollet)	**14:06**	**15:15**
85,4	80,4	**Le Peu** (Coulonges)	**14:12**	**15:21**
84,6	81,2	**Tilly** D36-D44	**14:13**	**15:22**
76,4	89,4	**L'Etrille** (Jouac)	**14:26**	**15:34**
70,1	95,7	**Mailhac-sur-Benaize** D23-D2-D912	**14:36**	**15:43**
67,7	98,1	**Saint-Sulpice-les-Feuilles** D912-D6	**14:40**	**15:47**
61,9	103,9	**Boismandé** D6-D220-D6	**14:49**	**15:56**
59,6	106,2	**Bouchaix** (Vareilles)	**14:53**	**15:59**
52,4	113,4	**Forgevieille** D71-D15	**15:04**	**16:10**
50	115,8	**Saint-Germain-Beaupré**	**15:08**	**16:14**
44,1	121,7	**Colondannes** D15-D951	**15:17**	**16:23**
39	126,8	**Dun-le-Palestel** D951-D913	**15:25**	**16:30**
34,9	130,9	**Côte de Chabannes**	**15:32**	**16:36**
31,2	134,6	**Chatenet**	**15:37**	**16:42**
30,2	135,6	**Carrefour D913-D14**	**15:39**	**16:43**
27	138,8	**Bussière-Dunoise** D14-D22	**15:44**	**16:48**
22,6	143,2	**Côte du Peyroux**	**15:51**	**16:55**
19,4	146,4	**Saint-Vaury** D22-D76	**15:56**	**17:00**
13,9	151,9	**La Brionne** D76-D4-D76	**16:05**	**17:08**
8,6	157,2	**Saint-Léger-le-Guérétois**	**16:13**	**17:16**
7,1	158,7	**Le Maupuy**	**16:16**	**17:18**
3,8	162	**Guéret** VC-D914-D942-D33-D4-D942-VC	**16:21**	**17:23**
0	165,8	**Guéret**	**16:27**	**17:29**

ÉTAPE 6 | JEUDI 31 JUILLET | 123,7 KM
CLERMONT-FERRAND › AMBERT

L'ŒIL D'AUDREY CORDON-RAGOT

Le Tour bascule ici dans une autre dimension. C'est la première étape de montagne. Le premier test pour les filles du classement général. On débute avec deux bons hors-d'œuvre, deux bosses à 6 %. Et puis, à mi-course, on monte carrément des cols, trois grands sommets. Si Lotte Kopecky a le maillot sur les épaules, l'équipe FDJ-Suez sera offensive. Inversement, si une FDJ est en jaune, SD Worx-Protime mettra le bazar ! La bataille se fera entre ces deux équipes pour le général. À moins d'avoir une super Pauline *(Ferrand-Prévôt)* pour faire l'arbitre, je pense que ces deux formations décideront du sort de cette étape. Sur le papier, elle peut correspondre à une échappée fleuve. On pourrait revivre le scénario de Rodez en 2023. On nous avait laissé prendre dix minutes. Ça avait bagarré dans le peloton à la mi-course. Il était revenu… sauf sur une fille de l'échappée, Yara Kastelijn, qui avait gagné. Donc pourquoi ne pas voir une échappée aller au bout ? J'y crois. Mais je pense aussi qu'il y aura une grande bagarre entre leadeuses pour prendre le maillot et le garder jusqu'à la fin du Tour. Ça va batailler jusqu'en haut de la Côte de Valcivières *(km 111 ; 4,5 km à 5,3 %)*. Si c'est encore groupé, je ne vois pas de nouvelles tentatives survenir dans le final. Cela permettrait alors à une coureuse échappée de résister jusqu'au bout. Ça peut être une journée pour Puck Pieterse – si elle ne joue plus le général – Maëva Squiban, Justine Ghekiere ou bien Dilyxine Miermont, qui évoluera sur ses terres ! En tout cas, c'est une journée pour chercher des gros points au classement de la montagne sans déranger les filles du général. Les ascensions sont longues mais sans très gros pourcentages. C'est aussi pour ça qu'une échappée composée de bonnes grimpeuses peut raisonnablement aller au bout.



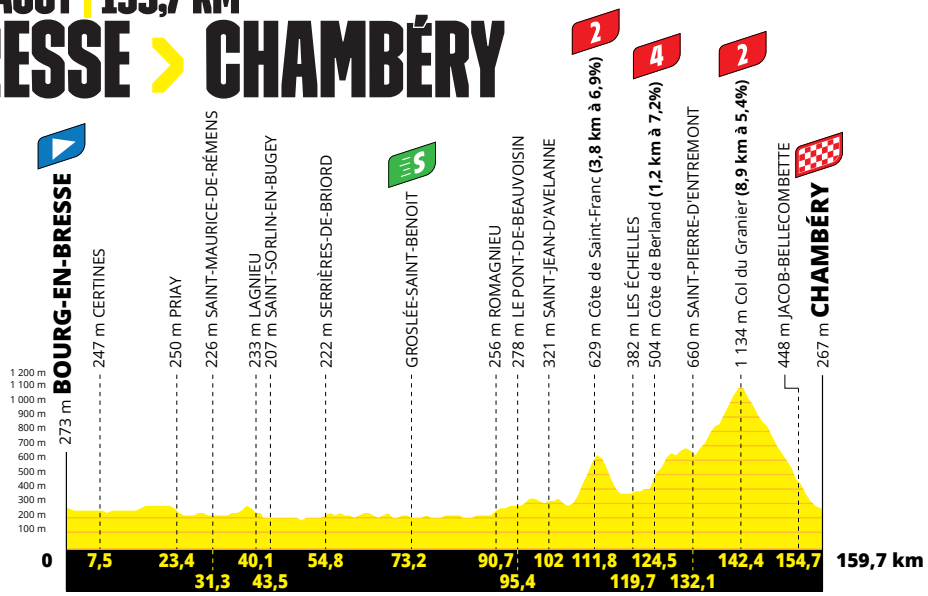
KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 37 KM/H
Départ fictif		**Clermont-Ferrand**	**11:50**	**13:50**
123,7	0	**Clermont-Ferrand**	**13:00**	**14:15**
122,7	1	**Malintrat** D54-D2	**13:02**	**14:16**
118,7	5	**Pont-du-Château** D2-D2089	**13:08**	**14:22**
113,4	10,3	**Chignat** D2089-D10 (Vertaizon)	**13:16**	**14:30**
111	12,7	**Passage à niveau N° 11**	**13:20**	**14:34**
110,6	13,1	**Bouzel** (près)	**13:21**	**14:35**
107,3	16,4	**Moissat**	**13:26**	**14:39**
104,2	19,5	**Ravel**	**13:31**	**14:44**
102,8	20,9	**Carrefour D10-D20**	**13:33**	**14:46**
101,5	22,2	**Carrefour D20-D308**	**13:35**	**14:48**
98,9	24,8	**Le Pré Canard** (Bort-l'Étang)	**13:39**	**14:52**
96,7	27	**Carrefour D308-D308 A**	**13:43**	**14:55**
96,1	27,6	**Carrefour D308 A-D152**	**13:43**	**14:56**
93,6	30,1	**Sermentizon** D152-D44-D152	**13:47**	**15:00**
90,5	33,2	**Courpière** D152-D7-D906-D7	**13:52**	**15:05**
86,7	37	**Côte de Courpière**	**14:01**	**15:13**
84,6	39,1	**La Sauvetat** D7-D311 (Aubusson-d'Auvergne)	**14:05**	**15:16**
82,7	41	**Carrefour D311-D45**	**14:09**	**15:20**
78	45,7	**Côte d'Augerolles** D45-D314	**14:18**	**15:28**
73,4	50,3	**Giroux-Vieux** D314-D906 (Augerolles)	**14:24**	**15:33**
72,3	51,4	**Giroux Gare**	**14:26**	**15:35**
67,3	56,4	**Olliergues** D906-D37	**14:33**	**15:40**
55,3	68,4	**Le Brugeron** D37-D66-D102	**14:50**	**15:53**
52,3	71,4	**Les Echelettes**	**14:58**	**16:01**
49,1	74,6	**Camelot**	**15:08**	**16:09**
44,5	79,2	**Col du Béal** (1 390 m) D102-D40	**15:21**	**16:22**
37,9	85,8	**Saint-Pierre-la-Bourlhonne** D40-D66	**15:29**	**16:30**
35,4	88,3	**Carrefour D66-D255**	**15:32**	**16:33**
34	89,7	**Langelas** (Vertolaye)	**15:36**	**16:36**
32,9	90,8	**Chalet de la Roche** (Vertolaye)	**15:39**	**16:39**
29	94,7	**Col du Chansert** (1 236 m)	**15:51**	**16:50**
20,4	103,3	**Job** D255-D66	**16:01**	**17:00**
16,7	107	**Carrefour D66-D67**	**16:05**	**17:04**
12,1	111,6	**Côte de Valcivières** D67-D106	**16:19**	**17:16**
10,1	113,6	**Albafont** (Valcivières)	**16:22**	**17:19**
1,8	121,9	**Ambert** (entrée) D106-D906-D996	**16:34**	**17:30**
0	123,7	**Ambert**	**16:36**	**17:33**

ÉTAPE 7 | VENDREDI 1ER AOÛT | 159,7 KM

BOURG-EN-BRESSE › CHAMBÉRY

L'ŒIL D'AUDREY CORDON-RAGOT

Le col du Granier *(km 142)* fait clairement figure d'épouvantail dans cette étape. Au sommet, il n'y n'aura plus que de la descente pour rejoindre l'arrivée. Le début d'étape est propice à l'échappée. C'est quasiment tout plat durant 100 km. Je la vois bien prendre beaucoup d'avance sur le peloton. Ensuite, les 60 derniers kilomètres vont faire super mal avec la répétition des efforts, surtout en fin de Tour. Ils peuvent permettre à une équipe de tout faire péter, dès la côte de Saint-Franc *(km 111)*, particulièrement raide *(3,8 km à 6,9 %)*. La descente du col du Granier est assez technique, c'est une petite route jusqu'à Chambéry. Des filles comme Evita Muzic, qui connaît très bien le secteur, vont faire des recos et pourront tenter des choses dans le final. Cela correspond à des filles du général capables de prendre des risques. Mais la montée du Granier *(8,9 km à 5,4 %)* est également propice à faire des différences. Il y a plusieurs passages à 9 % dans les derniers kilomètres. Et derrière, on peut accroître son avance à l'aide d'une belle descente. Mais attention à ne pas partir à la faute ! C'est un final d'étape qu'on n'a pas l'habitude de voir sur le Tour Femmes. C'est d'ailleurs la première fois, depuis le retour de l'épreuve en 2022, qu'une arrivée est jugée en bas d'une telle descente. Les coureuses devront être vigilantes. Sur le coup de la pression et du stress, on peut partir à la faute : beaucoup de filles vont être sur les freins et peuvent perdre le Tour. Ça va être intéressant !

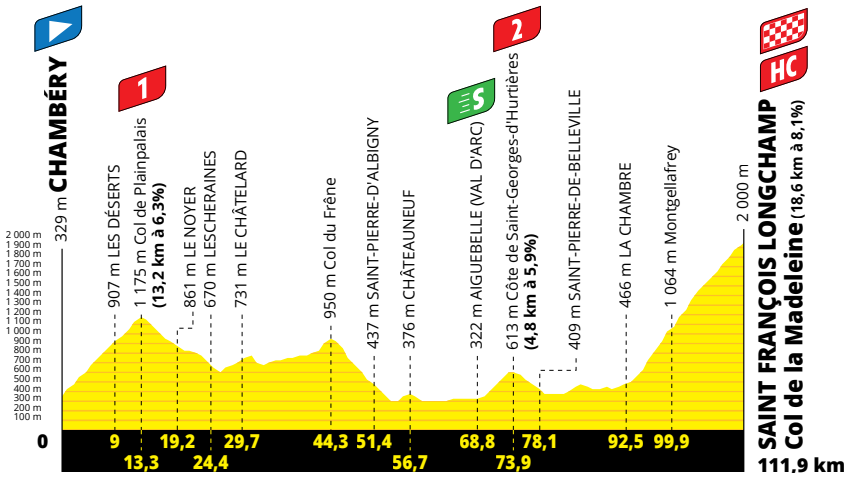


KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 40 KM/H
Départ fictif		**Bourg-en-Bresse** VC-D1075-VC-D23	**11:20**	**13:20**
159,7	0	**Bourg-en-Bresse**	**12:15**	**13:30**
152,2	7,5	**Certines** VC-D64 B-D64 D-D109	**12:27**	**13:41**
146,2	13,5	**Montbègue** (Druillat)	**12:36**	**13:50**
136,3	23,4	**Priay** D109-D12-D5	**12:52**	**14:05**
132,2	27,5	**Château-Gaillard**	**12:58**	**14:11**
128,4	31,3	**Saint-Maurice-de-Rémens** D904-D77	**13:04**	**14:17**
125,3	34,4	**Leyment** (D77-D77 B)	**13:09**	**14:21**
119,6	40,1	**Lagnieu** D77 B-D20 A-D122	**13:18**	**14:30**
116,2	43,5	**Saint-Sorlin-en-Bugey**	**13:24**	**14:35**
112,6	47,1	**Sault-Brénaz**	**13:29**	**14:41**
109,2	50,5	**Villebois** D122-D19	**13:35**	**14:46**
103,2	56,5	**Les Granges** (Montagnieu)	**13:44**	**14:55**
99	60,7	**Flévieu** (Briord)	**13:51**	**15:01**
94,5	65,2	**Rix** (Ihuis)	**13:58**	**15:08**
90,9	68,8	**Le Port De Groslée**	**14:04**	**15:13**
86,5	73,2	**Groslée-Saint-Benoit**	**14:11**	**15:20**
78,8	80,9	**La Bruyère** (Brégnier-Cordon)	**14:23**	**15:31**
69	90,7	**Romagnieu**	**14:38**	**15:46**
64,3	95,4	**Le Pont-de-Beauvoisin** D40-D82 H-VC	**14:46**	**15:53**
63	96,7	**Les Sables**	**14:48**	**15:55**
60,8	98,9	**Falamieux** (Pressins)	**14:51**	**15:58**
57,7	102	**Saint-Jean-d'Avelanne**	**14:56**	**16:03**
55,2	104,5	**Saint-Albin-de-Vaulserre** VC-D82-D82 B-D82 A)	**15:00**	**16:07**
52,9	106,8	**Saint-Béron** D203-D1006-D38	**15:03**	**16:10**
47,9	111,8	**Côte de Saint-Franc**	**15:11**	**16:23**
40	119,7	**Les Échelles** D1006-D920	**15:23**	**16:34**
38,7	121	**Entre-Deux-Guiers** D520 D-D520 C)	**15:25**	**16:36**
35,2	124,5	**Côte de Berland**	**15:31**	**16:43**
22,7	137	**Entremont-le-Vieux**	**15:54**	**17:06**
19,8	139,9	**Station du Granier**	**16:02**	**17:15**
17,3	142,4	**Col du Granier** (1 134 m)	**16:09**	**17:22**
15,3	144,4	**Pont des Favières** (Apremont)	**16:12**	**17:25**
11,8	147,9	**Tunnel du Pas de la Fosse** (Apremont)	**16:18**	**17:30**
9,2	150,5	**Le Mas du Clos** (Montagnole)	**16:22**	**17:34**
6,2	153,5	**Le Pontet** (Montagnole)	**16:26**	**17:39**
5	154,7	**Jacob-Bellecombette**	**16:28**	**17:40**
3,8	155,9	**Chambéry** (entrée) D912-VC	**16:30**	**17:42**
0	159,7	**Chambéry**	**16:36**	**17:48**

ÉTAPE 8 | SAMEDI 2 AOÛT | 111,9 KM
CHAMBÉRY > SAINT FRANÇOIS LONGCHAMP

L'ŒIL D'AUDREY CORDON-RAGOT

C'est l'étape reine. Et ça va exploser d'entrée de jeu avec ce départ en bosse, dans le col du Plainpalais *(km 13 ; 13,2 km à 6,3 %)* ! Mais les filles du classement général vont évidemment attendre la dernière ascension, le col de la Madeleine, pour se dévoiler. Avant ça, je vois plutôt celles classées entre la 15e et la 25e place s'immiscer dans l'échappée pour tenter de reprendre du temps. Car au sein du top 15, je pense que les écarts ne seront pas encore assez importants pour voir des bons de sortie distribués. Avec 18,7 km à 8,1 % de pente moyenne, la Madeleine est la montée la plus difficile jamais proposée sur le Tour Femmes. Mais le défi me semble moins dur que l'enchaînement Glandon - Alpe-d'Huez de l'an passé. Certes, la portion de transition ne sera pas simple avec la côte de Saint-Georges-d'Hurtières *(km 73 ; 4,8 km à 5,9 %)*. Mais là, cette fois, on assistera à une course de côte. Demi Vollering devrait avoir encore quasiment toutes ses coéquipières au pied de la Madeleine. Selon moi, c'est l'ultra-favorite. Comment faire pour la battre ? Si j'étais Lotte Kopecky, je me calerais dans sa roue et je n'en bougerais pas. Je ferais attaquer Anna van der Breggen à plusieurs reprises pour tenter d'isoler Vollering et l'obliger à faire des efforts. D'ailleurs, j'espère que Van der Breggen ne fera pas comme lors de la Vuelta, où elle s'était contentée de rouler au tempo avant de se faire contrer par Vollering. Si elle emploie la même tactique, Vollering finira par attaquer, quand elle voudra, et ce sera terminé. Notons qu'il s'agira, à 2 000 mètres, de la troisième arrivée la plus haute dans l'histoire du Tour Femmes après le Granon *(1989, à 2 413 m)* et le Tourmalet *(2013, à 2 115 m)*.

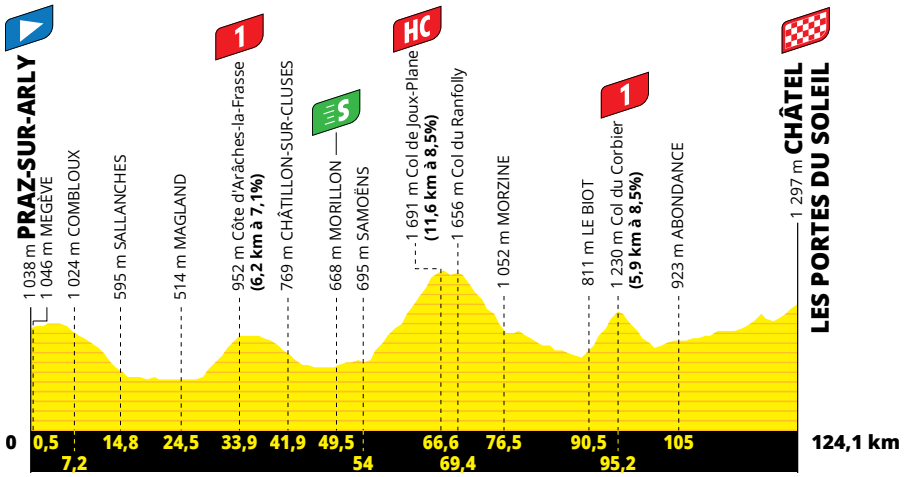


KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 32 KM/H
Départ fictif		**Chambéry**	**11:45**	**13:45**
111,9	0	**Chambéry**	**12:45**	**14:00**
109,2	2,7	**Saint-Jean-d'Arvey**	**12:54**	**14:09**
102,9	9	**Les Déserts** (D912-D206 A)	**13:15**	**14:30**
98,6	13,3	**Col de Plainpalais** (1 175 m)	**13:29**	**14:44**
92,7	19,2	**Le Noyer**	**13:41**	**14:55**
87,5	24,4	**Lescheraines** D912-D911	**13:51**	**15:05**
83,9	28	**Le Rocher** (La Motte-en-Bauges)	**13:59**	**15:12**
82,2	29,7	**Le Châtelard**	**14:02**	**15:15**
78,4	33,5	**La Compôte**	**14:10**	**15:22**
76,4	35,5	**École**	**14:14**	**15:26**
73,6	38,3	**Grateloup**	**14:19**	**15:31**
69,7	42,2	**Sainte-Reine** D911-VC-D911	**14:27**	**15:38**
67,6	44,3	**Col du Frêne**	**14:31**	**15:42**
63,1	48,8	**La Plantaz**	**14:40**	**15:51**
60,5	51,4	**Saint-Pierre-d'Albigny** D911-VC-D911	**14:45**	**15:56**
56,9	55	**Carrefour D911-D202**	**14:50**	**16:00**
55,2	56,7	**Châteauneuf**	**14:53**	**16:03**
54,4	57,5	**Maltaverne** D202-D204	**14:54**	**16:04**
51,7	60,2	**Bourgneuf** D204-D925	**14:57**	**16:07**
48	63,9	**La Grand Croix d'Aiguebelle** D925-D73	**15:02**	**16:12**
45,6	66,3	**Passage à niveau N° 49**	**15:05**	**16:15**
44,9	67	**Carrefour D73-D1006**	**15:06**	**16:15**
43,1	68,8	**Aiguebelle** D1006-D73	**15:08**	**16:18**
38,2	73,7	**Saint-Georges-d'Hurtières**	**15:23**	**16:31**
38	73,9	**Côte de Saint-Georges-d'Hurtières**	**15:23**	**16:31**
36,1	75,8	**Carrefour D73-D207**	**15:26**	**16:34**
33,8	78,1	**Saint-Pierre-de-Belleville**	**15:29**	**16:36**
31,5	80,4	**Épierre** D207-D75	**15:32**	**16:39**
27,3	84,6	**La Chapelle**	**15:37**	**16:45**
24,8	87,1	**Carrefour D75-VC**	**15:40**	**16:48**
24,7	87,2	**Les Chavannes-en-Maurienne** VC-D75 E-D76 A	**15:41**	**16:48**
19,4	92,5	**La Chambre** D76 A-D76	**15:47**	**16:54**
18,1	93,8	**Notre-Dame-du-Cruet**	**15:51**	**16:58**
12	99,9	**Montgellafrey** D76-VC (Saint François Longchamp)	**16:14**	**17:18**
6,9	105	**Le Replat**	**16:33**	**17:35**
5,1	106,8	**Saint François Longchamp** VC-D213	**16:40**	**17:41**
4	107,9	**Les Perrelles**	**16:44**	**17:45**
0	111,9	**Col de la Madeleine** (2 000 m)	**16:59**	**17:58**

ÉTAPE 9 | DIMANCHE 3 AOÛT | 124,1 KM
PRAZ-SUR-ARLY › CHÂTEL

L'ŒIL D'AUDREY CORDON-RAGOT

Le Tour ne sera pas fini au sommet de la Madeleine. Car cette étape offre encore beaucoup de possibilités. Joux-Plane *(km 66)* est en plein milieu de l'étape. Et pour l'avoir déjà montée, c'est horrible ! La pente est très irrégulière, il y a de gros pourcentages… Les filles qui veulent remonter au général, voire s'insérer sur le podium, se doivent d'y attaquer. C'est une belle rampe de lancement. L'idéal serait peut-être de le faire sur la fin de la montée, avant de creuser vraiment l'écart grâce à une descente tonitruante, comme Carlos Rodriguez il y a deux ans sur le Tour. Mais il ne faudra pas s'arrêter à Morzine, parce qu'il restera encore 50 kilomètres ! Heureusement, la descente, super technique, permettra de souffler et de reprendre des forces en vue du Corbier *(km 95)*, qui sera une formalité pour les meilleures grimpeuses. Après, il faudra résister. Le long faux plat jusqu'à Châtel est affreux. Ce sera le plus dur. Mais je pense qu'il n'y aura plus grand monde pour rouler derrière, du moins à s'organiser pour le faire. Car il y en aura de partout ! C'est peut-être aussi la bonne étape pour récompenser une coéquipière. Si Vollering est en jaune, elle pourrait laisser partir Labous ou Muzic, qui auront bossé pour elle toute la semaine, afin qu'elles aillent cueillir la victoire d'étape. Est-ce que le Tour peut se renverser ce jour-là ? Je n'y crois pas trop. Sauf défaillance. Si Kopecky, Vollering et Ferrand-Prévôt sont sur le podium et qu'elles restent au top ce jour-là, je ne vois pas comment une des trois pourrait se faire la malle sans les autres.



KILOMÈTRES		ITINÉRAIRE	HORAIRES	
À PARCOURIR	PARCOURUS		PASSAGE DE LA CARAVANE	MOYENNE 35 KM/H
Départ fictif		**Praz-sur-Arly**	13:15	15:15
124,1	0	**Praz-sur-Arly**	14:10	15:25
123,6	0,5	**Megève**	14:11	15:26
119,2	4,9	**Demi-quartier**	14:15	15:30
116,9	7,2	**Combloux**	14:18	15:33
109,3	14,8	**Sallanches** D1212-D1205	14:26	15:41
102,7	21,4	**Oeix**	14:34	15:49
99,6	24,5	**Magland**	14:37	15:52
96,5	27,6	**Carrefour D1205-D6**	14:41	15:56
90,2	33,9	**Côte d'Arâches-la-Frasse** 1	15:02	16:14
85,9	38,2	**Saint-Sigismond**	15:06	16:19
82,2	41,9	**Châtillon-sur-Cluses** D6-D902	15:10	16:23
80,1	44	**Carrefour D902-D4**	15:13	16:25
77,9	46,2	**Les Vagny** (La Rivière-Enverse)	15:16	16:28
74,6	49,5	**Morillon** S	15:20	16:33
70,1	54	**Samoëns** D4-VC-D907-D354	15:27	16:39
64,1	60	**Le Tour**	15:48	16:57
62,3	61,8	**La Combe Emeru**	15:55	17:04
57,5	66,6	**Col de Joux-Plane** (1 691 m) HC	16:14	17:21
54,7	69,4	**Col du Ranfolly** (Verchaix)	16:17	17:24
47,6	76,5	**Morzine** D354-D338-D902	16:25	17:31
42,2	81,9	**Montriond**	16:33	17:38
38,5	85,6	**Saint-Jean-d'Aulps**	16:38	17:43
34,8	89,3	**Carrefour D902-D332**	16:43	17:48
33,6	90,5	**Le Biot** D332-D32	16:47	17:52
28,9	95,2	**Col du Corbier** (1 230 m) 1	17:07	18:09
25,3	98,8	**Bonnevaux**	17:13	18:15
23,3	100,8	**Carrefour D32-D22**	17:17	18:19
19,1	105	**Abondance**	17:24	18:26
16,1	108	**Richebourg**	17:30	18:31
14,3	109,8	**La Chapelle-d'Abondance** D22-VC-D22-VC-D22-D230	17:33	18:34
11	113,1	**La Ville du Nant** D22-D230	17:39	18:40
8,3	115,8	**Châtel** D230-VC-D22-D228 A)	17:44	18:44
0	124,1	**Châtel-Pré la Joux**	17:59	18:59

NEW DESIGN.

ENDLESS STORIES.*

Née en 1992. Évoluée pour redéfinir la performance.

Une roue performante associée au confort sur les longues distances
pour faire la différence sur tous les terrains et dans toutes les conditions de vent.



Dual Profile
45/40mm
with G3 lacing.
(rayonnage G3)

C23 2-Way Fit
for fitting
wide tyres.
(23mm entre crochets)

1.480 gr.

*Nouveau design. L'histoire continue.

Campagnolo

LE DEMI TARIF

Frustrée par sa campagne des classiques du Nord, Demi Vollering retrouve le chemin du succès en Espagne en remportant la Vuelta et l'Itzulia comme l'an passé. En mai, elle fait ce qui lui plaît.

PAR JEAN-FRANÇOIS QUÉNET.



VOLLERING REINE D'ESPAGNE

La première saison de Demi Vollering avec son équipe française FDJ-Suez avait débuté par un conte de fées avec des victoires au Tour de Valence et aux Strade Bianche. Mais les classiques avaient frustré la Néerlandaise, battue physiquement ou tactiquement à Milan-San Remo (4e), l'Amstel Gold Race (20e), la Flèche Wallonne (2e) et Liège-Bastogne-Liège (3e) où d'autres concurrentes, pour la plupart ses compatriotes, se sont invitées pour la première fois sur la plus haute marche de ces épreuves (Lorena Wiebes, Mischa Bredewold, Puck Pieterse et la Mauriciene Kim Le Court de Billot), comme quoi ce nouveau cyclisme féminin sait aussi se construire dans le renouvellement. En Espagne, Vollering a remis les pendules à l'heure. Pour la deuxième année consécutive, elle enchaîne en remportant la Vuelta ainsi que ses deux étapes reines, à Lagunas de Neila et l'Alto de Cotobello, et dans la foulée l'Itzulia (victoire en solitaire à Saint-Sébastien). Mais elle ne réussit pas tout ça seule. Elle est ravie de son entente avec ses coéquipières françaises. Juliette Labous est énorme depuis le début de l'année et Evita Muzic monte en puissance en mai. Demi Vollering est accompagnée sur le podium de la Vuelta par ses anciennes coéquipières, Marlen Reusser qui s'émancipe elle aussi chez Movistar après pas mal de galères, et Anna van der Breggen qui démontre la pertinence de son come-back avec une victoire d'étape à Borja. Tactiquement, l'ancienne directrice sportive de SD Worx reste maîtresse et Marianne Vos (deux étapes) inusable.



Maillot rouge de leader sur les épaules, Demi Vollering, ici sur la 7e étape qu'elle remportera, conserve son titre sur la Vuelta.

Antonio Baixauli/Unipublic/Cxcling Creative Agency/ASO - Loic Déniel



Après son succès au GP de la Libération, l'Espagnole Paula Blasi enchaîne ici sur la Pointe du Raz Ladies Classic.

A LA POINTE DU COMBAT DES FEMMES

Quand ses rivales du Women's World Tour concentrent leurs ressources sur les courses les plus prestigieuses mondialement, FDJ-Suez ne néglige ni le calendrier français ni la formation de jeunes Françaises. Début mai, en marge de la Vuelta, c'est en Bretagne que ça se passe, et même à son extrémité avec la toute jeune Pointe du Raz Ladies Classic. La petite sœur du Tro Bro Leon, rare épreuve à présenter aux filles des chemins non asphaltés, en est à sa troisième édition. Le lieu est magique, complètement à l'ouest, tout au bout du cap Sizun. La compétition est organisée par des femmes, à l'exception de son président, Yves Thomas, et elle s'est déroulée le 8 mai. Célia Géry, 19 ans, coupe la ligne à Plouhinec en quatrième position avec son maillot FDJ-Suez, après avoir subi la loi de trois étrangères, arrivées une par une au terme de ce tracé exigeant : l'Espagnole Paula Blasi (malgré un problème mécanique et une crevaison), la Britannique Lauren Dickson et la Néerlandaise Anneke Dijkstra. La lauréate est une Catalane de 22 ans, membre d'UAE Team ADQ comme Elisa Longo Borghini, vite promue en World Tour à la mi-mai après un début de saison dans sa réserve continentale et un premier succès international au GP de la Libération, à Rome, le 25 avril. Ancienne athlète de demi-fond puis duathlète et triathlète convertie au cyclisme il y a un an car une blessure au pied l'empêche de courir, l'échappée solitaire est sa marque de fabrique. FDJ-Suez ramène deux places de deuxième du grand week-end breton : la Néerlandaise Amber Kraak est devancée au sprint par sa compatriote Eline Jansen à La Classique Morbihan et la Suissesse Elise Chabbey par l'Italienne Eleonora Gasparrini au GP du Morbihan.



Première victoire de la saison pour le Français Bastien Tronchon sur les chemins boueux du Tro Bro Leon.

COSNEFROY, SPARFEL ET TRONCHON SE RÉGALENT

Marc Madiot, du temps où il présidait la Ligue nationale du cyclisme pro, n'était pas parvenu à convaincre les organisateurs bretons du mois de mai pour s'accoler au calendrier, mais enfin, la célébration du 80e anniversaire de la Libération de Dunkerque force la manœuvre. Les 4 Jours décalés à la mi-mai, la Bretagne s'entend pour attirer, du 8 au 11, des grandes écuries mondiales (Movistar, Bahrain Victorious, XDS Astana), mais au final, les équipes françaises prévalent par leur connaissance du terrain. Groupama-FDJ ouvre le bal à Châteaulin où la victoire de Lewis Askey préfigure le grand retour de Benoît Cosnefroy, deuxième. Opéré d'un genou, le Normand a loupé ses classiques préférées, dans les Ardennes, comme son alter ego Paul Lapeira. Le champion de France reprend lui aussi. Deuxième des Boucles de l'Aulne, Cosnefroy devance à Plumelec les Arkéa-B&B Hotels Kevin Vauquelin et Clément Venturini sur le GP du Morbihan. La grande sensation se produit à Quimper quand Aubin Sparfel, 19 ans depuis le 3 mai, remporte le Tour du Finistère. Membre de l'équipe continentale de Decathlon-AG2R La Mondiale avec laquelle il a pris la 3e place du Tour de Bretagne remporté par un coureur de son âge, le Norvégien Felix Orn-Kristoff (le demi-frère d'Alexander), le cyclo-crossman vosgien éclate au grand jour en devançant Bastien Tronchon. Ce doublé de « l'équipe internationale basée dans les Alpes françaises », le vendredi, en annonce un autre, le dimanche. Le clou de ces quatre jours de fête est le Tro Bro Leon, que Valentin Madouas, l'enfant du pays, a enfin le droit de disputer. Il se démène sur les ribinoù boueux à souhaits avant de repartir avec le fameux cochon attribué au premier Breton, qui s'appelle Léon, comme le Tro Bro et le nouveau pape. Troisième, il ne peut empêcher le sacre de Bastien Tronchon, dont on connaissait les qualités pour ce cyclisme extrême, et l'on reparlera vite du deuxième, Pierre Gautherat, 22 ans.

A.S.O./Lucas Blonce Lossec

LA PLUIE MÈNE À LA GRÈVE

Le Tour de Turquie ne laisse jamais indifférent. De la première victoire professionnelle sur route du cyclo-crossman Tibor Del Grosso à la renaissance d'Elia Viviani sur les traces de l'ouverture de son palmarès (90 succès), à Antalya en 2010, l'épreuve souffre des maux du cyclisme d'aujourd'hui, plombé par l'avancée technologique sauvage et galopante. Un jour de pluie, au départ, coureurs et organisateurs s'accordent sur une neutralisation partielle, puis quelques concurrents sabotent l'étape en imposant la grève au reste du peloton au motif qu'ils n'ont pas tous des pneus aussi performants. Comme le temps est clément à l'arrivée, beaucoup d'entre eux vont rouler et reconnaître le final au-dessus du somptueux site archéologique d'Éphèse où, comme souvent cette année, les Astana font un et deux : l'étape à Harold Lopez, le général à Wout Poels, déjà vainqueur deux jours plus tôt.



Le Néerlandais Wout Poels a remporté un Tour de Turquie marqué par des protestations.

BAUDIN ET MARTINEZ EN CABINE D'ESSAYAGE

Deux jeunes Français éprouvent au Tour de Romandie les sensations d'être leader d'une course par étapes, ce n'est une nouveauté ni pour Alex Baudin, vainqueur l'an passé du Tour du Limousin, ni pour Lenny Martinez, deux jours maillot rouge de la Vuelta il y a deux ans. Le Savoyard avait également porté le maillot blanc du Giro 2024, 4e de la première étape à Turin. Il est le moins connu des deux, faute de lignée et parce que son apprentissage n'a pas été linéaire, mais déjà, quand il avait mené durant quatre jours le Tour de Bretagne 2022 avant de céder face à l'ex-pro Johan Le Bon, on sentait de la graine de champion. Il avait quitté Chambéry et le centre de formation d'AG2R La Mondiale pour l'équipe Tudor alors embryonnaire, avant de revenir au bercail, en WorldTour, puis d'en repartir, chez les Américains d'EF. Deuxième à La Grande Béroche derrière Lorenzo Fortunato, qui a fait le coup du kilomètre, le coureur d'Albertville, skieur à ses heures, prend le maillot de leader comme un lot de consolation mais il voulait la victoire car il est très ambitieux. Il n'est pas suffisamment grimpeur, toutefois, pour défendre son bien deux jours de rang en montagne. C'est plus le terrain de Martinez, qui s'impose à Thyon 2000, mais lui n'est pas suffisamment chronoman pour résister à Joao Almeida, vainqueur final à Genève.

Alex Baudin a passé deux jours en jaune pendant le Tour de Romandie, avant de lâcher dans la montée menant à Thyon 2000.



Tommaso Pelagalli/SprintCyclingAgency/Presse Sports - Dario Belingheri/Getty Images



Pierre Gautherat a remporté la 3e étape des 4 Jours de Dunkerque, sa première victoire chez les pros.

William Dupuy/L'Équipe

GAUTHERAT ET MESSIEURS LES ANGLAIS

Dans la génération des phénomènes français nés en 2003, il n'y avait pas seulement Romain Grégoire et Lenny Martinez, les plus médiatisés car ainsi va l'appartenance d'un jeune à l'équipe de Marc Madiot, dont la voix porte – on le sait depuis longtemps –, il y avait également celui qui les accompagnait sur le podium du Championnat de France juniors remporté par le Bisontin en 2021 : Pierre Gautherat. Lui aussi avait été tenté par l'aventure Groupama-FDJ quand l'après-Thibaut Pinot semblait s'inscrire dans la « Conti », le centre de formation basé en Franche-Comté, mais il avait opté pour AG2R-La Mondiale où, dès son passage chez les pros, en 2023, le Tour des Flandres et Paris-Roubaix étaient à son menu. Il n'y a donc pas de surprise à ce que son premier succès, à sa troisième saison, intervienne sur les pavés du Nord, à Famars, cinq jours après son triomphe commun, assorti officiellement de la deuxième place au Tro Bro Leon, en étroite association avec Bastien Tronchon. Contrant le champion d'Italie Alberto Bettiol, l'enfant de Rougemont-le-Château, dans le Territoire de Belfort, installé en Belgique, effectue le dernier kilomètre et demi en solitaire. « Je voulais une course durcie », dit-il. Il l'a eue, et beaucoup de poussière aussi. Pour le reste des 4 Jours de Dunkerque, après le premier succès d'Axel Zingle sous pavillon Visma, les Anglais formés à la Conti Groupama-FDJ tirent les premiers. Lewis Askey porte encore ce maillot, mais pour combien de temps ? Au rythme où les agents sortent les jeunes de leur cocon pour les placer au plus offrant, les entraîneurs ont de quoi se décourager. Les anciens de la maison, Sam Watson et Jake Stewart, raflent les deux dernières étapes et le général.



Mads Pedersen ronge son frein alors que la course est neutralisée lors de la 6e étape du Giro après une chute massive.

LES EFFETS SECONDAIRES DE RED BULL

Le Tour de Turquie était une préparation aux polémiques du Giro, qui font partie de l'ADN de la course rose. Au milieu de la 6e étape, en période de domination du mâle alpha Mads Pedersen, des Dolomites à la Vénétie, une chute envoie à l'hôpital l'Australien Jai Hindley, vainqueur de l'épreuve en 2022, après quoi la course est neutralisée avant une victoire à Naples de son compatriote Kaden Groves. L'état des routes du sud de l'Italie, par temps de pluie, est rendu responsable de la situation, mais les coureurs d'aujourd'hui semblent oublier qu'ils ont aussi le droit de ralentir pour éviter les dangers. Et que fait l'équipe Red Bull-Bora-Hansgrohe dans les premières positions du peloton, compacte, roue dans roue, en situation de tension extrême, à 72km de l'arrivée d'une étape de sprinteurs alors qu'elle joue exclusivement le classement général ? L'origine de l'accident, en l'occurrence, est imputable au management du groupe sportif qui impose, en contrepartie de salaires toujours à la hausse, une pression démesurée et déplacée. Si la sécurité est vraiment la priorité de l'UCI, il est plus que temps de faire taire les directeurs sportifs en course.



Isaac Del Toro en rose avant d'aborder la troisième semaine du Giro. Grosse émotion au Mexique.

OH MEXICO !

Le Giro offre de l'espace aux grandes premières même lorsque Mads Pedersen cannibalise une bonne partie des classements. Le Danois a le grand mérite de tempérer les jugements à l'emporte-pièce sur la supposée forme de sa vie alors que, dit-il, c'est surtout la configuration du parcours qui le favorise. Son équipe Lidl-Trek aussi. Plus puissante financièrement depuis l'arrivée de la chaîne de supermarchés, elle enregistre la première victoire dans un Grand Tour du quasi double mètre hollandais Daan Hoole, qui file droit devant la tour de Pise, puis celle du super gregario Carlos Verona par-delà le Monte Grappa au lendemain de l'abandon sur chute de Giulio Ciccone. Première victoire en Grand Tour aussi pour le rouleur britannique Josh Tarling, 21 ans, pour le sprinter néerlandais Casper van Uden, qu'on n'attendait plus mais dont le manque de confiance tenait de l'ordre privé, pour Juan Ayuso qui note de lui-même qu'il a dû attendre son quatrième Grand Tour pour gagner une étape alors que la patience n'est pas son fort, pour Luke Plapp, ex-grand espoir australien qui a toujours beaucoup de chevaux sous le capot mais un poignet encore en cours de réparation depuis les JO de Paris... Pour Wout van Aert, c'est une première au Giro, à ses débuts, malgré une entame perturbée par la maladie avant de se rendre en Albanie, et la magie de l'arrivée à Sienne lui rappelle que chaque début mars, sa place est aux Strade Bianche, pas sur un volcan à préparer une hypothétique victoire aux Flandres ou à Roubaix. La première la plus impactante, c'est un Mexicain en tête du classement général d'un Grand Tour. On savait Isaac Del Toro grimpeur, sprinteur à l'occasion, malin et opportuniste, mais la déferlante médiatique au pays des Aztèques est impressionnante !

Dario Belingheri/Getty Images - Tim de Waele/Getty Images

www.letapeseries.com

L'ÉTAPE SERIES BY TOUR DE FRANCE

« L'ÉQUIPIEN »

Kévin Quiniou,
Amaury Sport Organisation



LUI ET LE SPORT

Un sport : Le triathlon.
Une date : 11/07/2006 (le passage du Tour de France dans mon village d'enfance, Le Barp).
Un évènement : Le Marathon pour Tous. (1er mass event de l'histoire des JO).
Un personnage : Kilian Jornet.
Un synonyme pour sport : Le partage.

Il faut l'imaginer enfant, à quatre pattes sur le sol peut-être, ou debout sur une chaise et au bout des bras tendus les mains en appui sur la table, surplomber le journal immense qui se déploie sous ses yeux, en déchiffrer facilement d'abord les gros titres, puis les accroches, et enfin se lancer dans l'odysséenne lecture…

C'est un fait : il a appris à lire dans l'Équipe. Pendant que ses pairs ahanaient le manuel « Alfi et ses amis », lui, il décryptait les exploits de « Jean Ullriche », de (mais comment le prononçait-il donc ?) Pete Sampras, ou de la Juventus.

La lecture est affaire de traces indélébiles : non seulement celles qu'il faut imprimer sur la page, mais celles qu'elle laisse dans l'œil et dans l'esprit. Il est donc marqué depuis sa tendre enfance par un lexique et une syntaxe typiquement *équipiens*.

Pas étonnant qu'à l'heure d'une trentaine bien sonnée ayant laissé intact le satiné de son visage, il s'empiffre de sport – il peut en avaler 17 heures par semaine, qu'il faut faire tenir en équilibre sur l'empilement des heures de bureau, caser dans les brèches d'un planning familial où bébé occupe crânement sa place.

Ce bel appétit de dépense se comble d'aliments simples : course à pied, vélo, natation, sous forme d'en-cas isolés ou d'orgies triathlétiques. Ne compte-t-il pas au rang des top-finishers de l'Alpsman – c'est-à-dire au rang de ceux qui nagent, pédalent et courent assez vite pour gagner le droit de monter au Semnoz après 15 heures de suée ?

Lorsqu'on pratique si intensément, on n'a jamais le temps de s'éloigner des lieux ou des socialisations spécifiques à son activité. Après des études de commerce menées running aux pieds, il fait un premier stage chez ASO, avant d'y prendre sa place pour tout de bon. Il travaille sur le cyclisme professionnel, avant d'intégrer le service des EGP (évènements grand public) et de prendre la charge des « Étapes Series by Tour de France », cette déclinaison de l'Étape du Tour dans le monde presque entier. Au Mexique, au Costa-Rica, en Bulgarie, Slovénie, Slovaquie, Tchéquie, à Vegas, à Rio ou à Dubai, lui et son équipe portent la responsabilité de l'image de marque du Tour de France auprès de la diaspora des finishers.

Le genre de poids qui exige un dos en bonne santé. À tout le moins les qualités de sérieux et de méthode qu'il affiche. Il n'en disconvient pas. Mais comment ne pas imaginer que ne sourde sous la vie rangée, quelque lien entre le refoulement inhérent à toute capacité d'organisation et le défoulement des énergies libérées dans l'effort ? « Il faut bien que le corps exulte », chantait l'autre.

Page réalisée par Amaury Média.



La Française Juliette Labous termine à une belle 5e place au classement général du Tour de Burgos.

JULIETTE LABOUS AU PLUS PRÈS DES ÉTOILES

La séquence espagnole du Women's World Tour s'achève par le Tour de Burgos, une épreuve que Juliette Labous compte à son palmarès depuis 2022. À l'époque, membre d'une équipe néerlandaise (DSM), elle en battait une autre (de SD Worx) qui est devenue sa coéquipière cette année chez FDJ-Suez. En trois ans, notamment parce qu'Annemiek van Vleuten a fini par prendre sa retraite, Demi Vollering a pris une autre dimension pour dominer par son charisme la scène mondiale mais elle ne manque pas une occasion de signaler à quel point le soutien de l'actuelle championne de France lui est précieux. En dépit d'un virus contracté juste après Liège-Bastogne-Liège puis d'une chute sérieuse à la 3e étape de la Vuelta dont elle a tout de même pris la 5e place finale, Juliette termine à la même position du Tour de Burgos en l'absence, cette fois, de sa leadeuse. Le casting de l'épreuve burgalaise est absolument digne du World Tour et laisse la championne du monde Lotte Kopecky à la porte du top 10 (11e). Marlen Reusser signe définitivement son retour sur le devant de la scène en s'imposant au Picon Blanco et au général, sous ses nouvelles couleurs de Movistar, ce qui ne gâche rien en Espagne, devant la championne d'Italie Elisa Longo Borghini. Au contre-la-montre qui clôt l'épreuve, seulement six secondes manquent à Juliette Labous pour battre Marlen Reusser, une spécialiste.



Prolifique depuis le début de la saison, le néo-pro anglais Matthew Brennan poursuit sa moisson avec ici une victoire au sprint sur la 1re étape du Tour de Romandie.

LOPEZ ET BRENNAN, DES NOMS POUR L'AVENIR

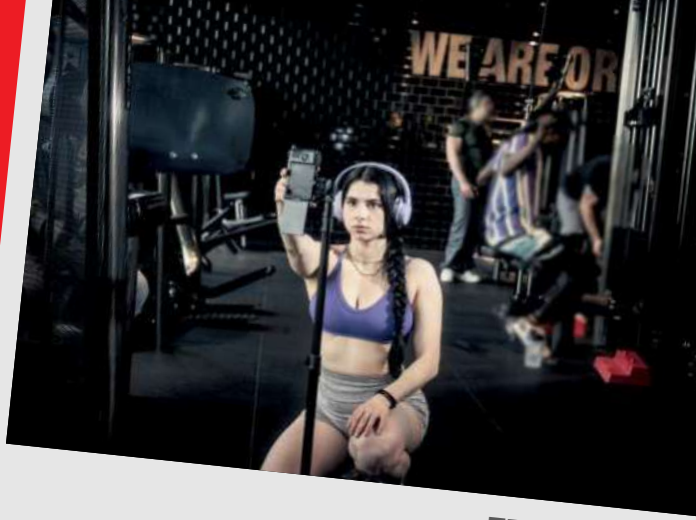
On avait vu venir Matthew Brennan, mais pas si vite. Vainqueur de la dernière étape du Giro Next Gen en 2024, le jeune Anglais, rapide et solide, s'annonçait comme un futur rival pour Paul Magnier. La première partie de la saison 2025 le situe comme le néo-pro le plus prolifique, avec cinq victoires au compteur (GP de Denain, deux étapes du Tour de Catalogne, une au Tour de Romandie et maintenant le Tour de Cologne où il a battu au sprint Biniam Girmay, Maillot Vert du Tour 2024 !), auxquelles s'ajoutent deux courses françaises de catégorie 2, le Tour des 100 Communes et le GP de Lillers puisque la mixité des équipes World Tour et Continentale permet des allers-retours entre les deux niveaux. Matthew Brennan a 19 ans et va vite valoir deux millions d'euros l'année sur le marché des gagneurs, puisque tel devient le tarif ! L'Équatorien Harold Lopez est lui aussi très demandé. Sortant d'une période de malchance (Covid à la Vuelta, étrangement rétrogradé de la 2e à la 10e place du Tour de Langkawi, accidenté au Tour Down Under), il gagne le Tour de Hongrie après le Tour de Grèce en plus d'une très belle étape assortie de la 2e place finale au Tour de Turquie. Il s'annonce comme le successeur de Richard Carapaz, son ami. Alexis Guérin, lui, est juste un cas à part. Le Bordelais, qui navigue entre la Deuxième et la Troisième Division, remporte à 32 ans sa première course pro par étapes, le GP Beiras et Serra da Estrela au Portugal, remonté en catégorie 1.

Le coureur mystère de la page 16 est le Français Romain Grégoire, 22 ans, coureur de Groupama-FDJ.

Szymon Gruchalski/Getty Images - Dario Belingheri/Getty Images



TÉMOIGNAGES



TENDANCES

Découvrez respire.

L'ÉQUIPE

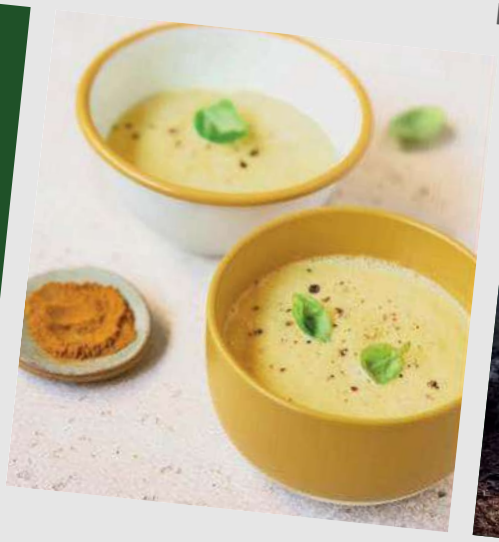
la nouvelle rubrique du site L'Équipe
tournée autour de l'art de vivre par le sport



PRATIQUE SPORTIVE



MODE



NUTRITION



TOURISME



PLAYLIST

sur

le site - l'application

L'ÉQUIPE

ESPOIRS

CLASSEMENT

Les exploits bretons d'Aubin Sparfel le hissent à nouveau devant son coéquipier Antoine L'Hote, nouvel épisode de leur chassé-croisé à la tête du classement.

1. A. Sparfel, 19 ans/Decathlon AG2R LM DT/777 points. **2.** A. L'Hote, 20/Decathlon AG2R LM DT/514. **3.** E. Houcou, 22/Arkéa-B&B Hôtels Conti/405. **4.** M. Decomble, 20/Conti GFDJ/360. **5.** M. Sanlaville, 22/Atria-Montluçon C./236. **6.** El. Boulet, 19/Conti GFDJ/179. **7.** V. Loulergue, 21/Bourg-en-Bresse Ain/163. **8.** Man. Guérinel, 22/Paris CO/138. **9.** P. Conor, 22/UC Cholet 49/118. **10.** L. Mainguenaud, 22/Vendée U/104. **11.** T. Chatonnet, 22/Bricquebec Cotentin/102. **12.** V. Jean, 22/CC Etupes/94; J. Simon, 19/Moyon Percy MN/94. **14.** N. Bommenel, 22/AVA Aix P. Dole/90. **15.** B. Barrillot, 21/Hexagone-Corbas LM/71; L. Dudek, 22/Hexagone-Corbas LM/71. **17.** B. Gillet, 21/Arkéa-B&B Hôtels Conti/70. **18.** P. Picard, 20/OCF Legend Wheels/69. **19.** M. Dupé, 21/Mayenne-VaB-M./65; C. Van Eycken, 22/UC Pélussin/65. **21.** L. David, 20/UC Cholet 49/57. **22.** M. Zahem, 20/Paris CO/56. **23.** A. Basset, 19/VCP Loudéac/55. **24.** T. Verrier, 22/CA Evron/52. **25.** G. Glon, 22/Adris-La Crêpe B.-BLC/51. **26.** L. Lesueur, 21/VC Rouen/49. **27.** M. Jot, 22/VCU Schwenheim/48. **28.** C. Dubois, 20/UC Cholet 49/45. **29.** G. Bagou, 21/Charvieu-C. IC/44; L. Gery, 22/UC Pélussin/44. **31.** G. Garçon, 20/Morlaix CP/43; H. Rullier, 21/VCP Loudéac/43. **33.** M. Delarue, 22/VC Rouen/42. **34.** V. Lajaunias, 22/UC Cholet 49/41. **35.** S. Bergaud, 19/SCO Dijon/38; En. Boulet, 22/VC Villefranche-B./38; E. Pavis, 20/Vendée U/38. **38.** M. Viardot, 20/VC Rouen/37. **39.** E. Plenel-Jobard, 20/Paris CO/36; V. Rudel, 20/Hexagone-Corbas LM/36; C. Savioz, 21/Charvieu-C. IC/36. **42.** A. Bouquet, 19/Arkéa-B&B Hôtels Conti/35; C. Dufort, 21/VS Lescar/35; C. Lequet, 21/AVA Aix P. Dole/35. **45.** R. Bréant, 21/SCO Dijon/33; F. Coste, 20/Hexagone-Corbas LM/33; M. Orrière, 21/Mayenne-VaB-M./33. ● *162 classés, classement arrêté au dimanche 18 mai.*



ELLE CONFIRME EMA COMTE

La Savoyarde, 9e du Tour de l'Avenir 2024, « ne perd pas son temps » en attendant de rejoindre Cofidis le 1er août. « J'en profite pour progresser physiquement et tactiquement », confie la Franco-Slovaque de 20 ans, étudiante de 2e année en école d'ingénieur à Lyon. « Surtout, je prends beaucoup de plaisir et les résultats me motivent encore plus ! » Lauréate du GP du Mont Pujols puis 3e du Loire Ladies Tour, Ema Comte a frôlé son premier top 10 chez les pros au GP du Morbihan. « J'étais un peu déçue car j'arrive dans un groupe de 13 et je fais 11e… Mais ça montre que je suis capable de faire encore mieux », sourit la grimpeuse, qui retrouvera ces prochaines semaines des terrains plus propices à l'expression de son talent.

ANECDOTE

Révélé par sa victoire à Puyloubier, Sacha Bergaud, 18 ans, a pris la 8e place d'une étape de l'Orlen Nations GP avec l'équipe de France Espoirs. Étudiant en BTS maintenance des systèmes, il vit à Annecy depuis septembre, une proximité avec la montagne qui fait désormais mieux grimper « ce gros rouleur à l'ancienne ». L'ancien pensionnaire du pôle de Voiron a délaissé le VTT l'an passé. « Et aujourd'hui, je suis très heureux d'être au SCO Dijon », sourit le natif de Vichy.

STAT 3

Emmanuel Houcou (Arkéa-B&B Hotels), 22 ans, a levé les bras dès son premier jour sous le maillot d'une équipe de France sur route. C'était le 14 mai, sur l'Orlen Nations Grand Prix, en Coupe des Nations. Bien protégé par Victor Jean, le Martiniquais a remporté au sprint la 1re étape de l'épreuve polonaise pour signer son troisième succès de l'année.



ESPOIR DU MOIS AUBIN SPARFEL

À peine sorti de la catégorie juniors, l'Alsacien compte déjà une victoire pro, qui plus est sur une manche de la Coupe de France. Le puncheur de Decathlon AG2R La Mondiale DT a remporté le Tour du Finistère, un succès avec les jambes, devant son coéquipier Bastien Tronchon, et avec la tête, puisqu'il s'est joué de Lewis Askey, qui avait amorcé de très loin le sprint en bosse. Aubin Sparfel n'en revenait pas de pouvoir scorer si vite chez les grands. Il redoutait, au départ de Quimper, d'avoir les jambes alourdies par le Tour de Bretagne, conclu huit jours auparavant à la 3e place, déjà un exploit pour un espoir première année. Entre-temps, le 3 mai, il avait fêté son 19e anniversaire. Une illustration supplémentaire que la valeur, dans ce cyclisme aux codes chamboulés, n'attend point le nombre des années.



FOCUS

C'est au sprint que Lucas Mainguenaud (Vendée U), 21 ans, a ouvert son compteur de victoires en élite cette année. Après une manche des Plages Vendéennes, le Niortais s'est offert le GP de la Sologne des Étangs, deuxième manche de la Coupe de France N1 : « Je ne sors pas des très gros watts, mais j'arrive à faire de très bons sprints en petit comité. Et on va dire que c'est l'expérience qui prime, je ne fais plus les mêmes erreurs qu'en Espoirs 1 et 2 ! »

Pauline Ballet/Decathlon Ag2r - Nicolas Vaucouleur - Nicolas Tavares

JUNIORS

CLASSEMENT

Johan Blanc est le nouveau dauphin de Soren Bruyère Joumard, toujours confortablement en tête malgré dix petits points inscrits ce mois-ci.

1. S. Bruyère Joumard, 17 ans/AS Fontaine/445 points. **2.** J. Blanc, 18/VC Rodez/330. **3.** T. Vassal, 18/Jura CPR/238. **4.** A. Doltaire, 18/V. Vannetais/212. **5.** L. Royer, 18/VCP Loudéac/206. **6.** S. Ruesche, 18/CF Nantes/174. **7.** G. Blanc, 18/La Motte-Servolex/170. **8.** G. Gicquel, 18/OC Locminé/169. **9.** T. Gantois, 18/CC Etupes/159. **10.** P. Hawrylak, 17/Argenteuil VdS 95/156. **11.** F. Féry, 18/BikeEnergy S./151. **12.** Y. Dubois, 18/Argenteuil VdS 95/150. **13.** A. Alexandre, 18/Argenteuil VdS 95/133. **14.** A. Picard, 17/CC Marmande/129. **15.** A. Bouteloup, 18/T. Avesnois/110. **16.** S. Le Pann, 17/EC Plestin PT/104. **17.** G. Gauthier, 18/Creuse Ox./103. **18.** V. Meunier, 18/Team U LH/98. **19.** S. Defrance, 17/CN Aquitaine/95. **20.** L. Didier, 18/C. Golbéen/94. **21.** A. Fernandes, 18/Villeneuve C./90. **22.** C. Lefèvre, 18/Orléans LC/89. **23.** V. Martinet, 18/La Motte-Servolex/84; A. Tortigue, 18/AS Villemur/84. **25.** B. Lecoq, 18/Lepelley E./83. **26.** R. Cushway, 17/V. Vannetais/82. **27.** R. Couzon, 17/La Motte-Servolex/81. **28.** H. Boucher, 18/AC Bas-Berry/80; L. Toupenet, 18/Creuse Ox./80. **30.** G. Presse, 18/CF Nantes/79. **31.** A. Waterlot, 18/TC Linas Monthléry/77. **32.** L. Antoine, 17/VCP Loudéac/73. **33.** H. Fayet, 18/VC Cournon d'Auv./62. **34.** K. F. Defy Dragin, 18/GS Canalien/60; J. Hernandez Reilhe, 18/SC Serres-Castet/60. **36.** Q. Bréant, 18/Creuse Ox./57; B. Durand-Tonnerre, 18/AS Villemur/57. **38.** J. Gautrais, 18/CC Marmande/56. **39.** G. Genter, 17/T. Avesnois/54; C. Rolland, 17/Bourg-en-B. Ain C./54. **41.** J. Rouffiac, 18/Le Roc de la Lègue/52. **42.** J. Léal, 17/VC Verrois/50. **43.** S. Coyot, 18/Ol. Grande-Synthe/48. **44.** T. Brémont, 18/VC Villefranche-B./46; N. Pedersoli, 17/VC Le Thor G./46. **46.** A. Flahaut, 18/MS Mandelieu/45. ● *208 classés, classement arrêté au 18 mai.*



RÉVÉLATION
SOAN RUESCHE

Vice-champion des Pays de la Loire en chrono et 9e de la Bernaudeau l'an passé, le pensionnaire du centre de formation de Nantes vient de remporter la Classique des Pyrénées-Atlantiques, au col de Hourcère. Se découvre-t-il des qualités de grimpeur ? « Oui, mais je me doutais que j'avais un peu ce profil. Mon coach, Valentin Bricaud, m'a dit de venir sur cette course pour me tester en vue de la Classique des Alpes et du Valromey. Et j'ai gagné. » En amont, le Saumurois s'était établi une semaine à Argelès-Gazost pour retrouver « le coup de pédale de la montagne ».

FOCUS
ALEXIS BOUTELOUP

Alexis Bouteloup, 18 ans, compte deux victoires en fédérale juniors, les Boucles de Seine-et-Marne et l'Oise U19. Il a le même entraîneur depuis cadets, Alexis Durand, qui l'accompagnait dans son ex-club de l'US Métro, mais a changé de comité l'an passé. Il évolue désormais au Team Avesnois, dans le Nord, un département qu'il affectionne. Ce puncheur-sprinteur, 4e de la Bernaudeau et 31e de Paris-Roubaix Juniors, rêve des classiques flandriennes : « J'ai toujours aimé les pavés. Maintenant que je suis dans les Hauts-de-France, j'en profite encore plus. Je passe bien les bosses courtes, au-delà de 3 km ça commence à être dur. Mais je suis très rapide au sprint. Si on arrive dans un petit groupe, je suis à mon avantage. »





JUNIOR DU MOIS
JOHAN BLANC

Après sa victoire au Tour du Carmausin Ségala, 3e manche de la Coupe de France U19, l'Occitan a pris la 6e place de la Course de la Paix, en Coupe des Nations, quatre rangs devant l'autre Blanc de l'équipe de France, Gustave. L'Occitan, futur étudiant en école de commerce, tient la grande forme après un hiver contrasté, une infection au coude ayant mis un terme prématuré à sa saison de cyclo-cross. « Je me sentais super bien *(en République Tchèque)* mais je n'ai pas fait un bon chrono *(28e)* », précise le licencié au VC Rodez entraîné par Jimmy Turgis chez Groupama-FDJ U19. « On a tout fait, ensuite, pour ne pas se contenter d'une 6e place. Ça n'a pas fonctionné mais le bilan reste bon. »

STAT 5

Clément Lefèvre (Orléans Loiret), 18 ans, a fini 5e de Liège-Bastogne-Liège Juniors, dans la Redoute, où le Britannique Harry Hudson s'est imposé au sprint devant le Belge Leander De Gendt, gêné par une moto. Le coureur de Phenix TC s'était déjà distingué outre-Quiévrain en prenant la 3e place du Grand Prix OG Cycles.

ANECDOTE

Deuxième de la 1re étape du Tour Région Sud Juniors à Monaco, Calixte Laé (OCC Antibes) vient de Barcelonette, dans la vallée de l'Ubaye, et faisait d'abord du ski de fond en compétition. C'est en accompagnant son frère féru d'ultra-distance dans les cols qui l'entourent (Vars, Bonette, Cayolle…) que le Haut-Alpin s'est décidé à faire du vélo, en minimes 1. « J'ai pourtant un profil de puncheur-sprinteur », sourit le pensionnaire du pôle Don Bosco à Nice, âgé de 17 ans.

Groupama FDJ - CIC U Nantes - Mélissa Rosca/L'Équipe

CADETS

CLASSEMENT

Leader du Trophée Madiot et impérial lors de la Coupe de France des départements avec le comité du Nord, Victor Devos prend les commandes.

1. V. Devos, 16 ans/Flandre EC/123 points. **2.** T. Moreau, 16/UC Nantes-Atl./107. **3.** A. Martineau, 16/Durtal VS/97. **4.** E. Kerneis, 16/UC Briochine/85. **5.** J. Breugnot, 16/Jura C./82. **6.** O. Delaunay, 16/ASPTT Châteauroux/80. **7.** L. Clovis, 16/Véloce Vannes/79. **8.** J. Lefebvre Fournier, 16/VC Roubaix-LM/75. **9.** M. Thébeaud, 16/V. Vannes/72. **10.** S. Gout, 16/VC Hettange/65. **11.** O. Nicolas Korfel, 16/VCP Loudéac/59. **12.** E. Conan, 15/VS Scaër/58. **13.** N. Zamparutti, 16/AS Villemur/57. **14.** R. Drujon, 15/UVCA Troyes/56. **15.** V. Genter, 15/VCC Hettange/54. **16.** L. Morinière, 16/VS Vallet/53. **17.** B. Vanaelst, 16/Vélo Silex/48. **18.** R. Perrot Boucharlat, 16/VC St-Quentin-Fal./47. **19.** N. Raekelboom, 16/ES Arques/45. **20.** F. Baudouin, 16/AAJ Blois C./43. **21.** T. Simon, 15/AC Lanester/41. **22.** T. Ladagnous, 16/VC Nay/37; E. Vaugrenard, 16/Véloce Vannes/37. **24.** H. Février, 15/VC Dinan/34. **25.** J. Catil, 16/SC Bourg-lès-V./33; T. Emery, 15/VC Montigny-Bret./33; A. Perrin, 16/AC Brévinois/33; P. Riou, 15/VS Drennec/33. **29.** M. Grégoire, 16/CO Carbonne/32. **30.** A. Tarrou, 16/La Roche-sur-Yon VC/31. **31.** L. Boulvais, 16/Véloce Vannes/30. **32.** M. Bonnet, 16/VCLP Marseille/29. **33.** L. Delahais, 16/AS Tourlaville/28; L. Giard, 16/Moyon Percy/28; T. Grannec, 16/Aulne OC/28. **36.** L. Le Bellec Leenaert, 16/VCP Loudéac/27. **37.** L. Derôme, 16/CO Couronne/26; N. Lecuyer, 16/Landivisienne C./26; J. Varin, 16/VC Avranches/26. **40.** F. Le Morvan, 16/A.PO.GE/25; R. Presse, 16/Pays d'Ancenis/25. **42.** E. Crestian, 16/Gers CD/24; M. Raujol, 15/Tarbes CC/24; E. Vincent, 16/Flers C./24. **45.** G. Babin, 16/AC Brevinois/23. **46.** S. Billet, 16/Jura C./22; G. Bonne, 16/USSA Pavilly-Barentin/22; A. Dejoie, 16/VC Annemasse/22; K. Letouzé, 15/UC Bricquebec/22. **50.** J. Griesbaecher, 15/VC Eckwersheim/21; A. Laurent, 16/Paris CO/21; Z. Le Normand Lucas, 16/C. Langueux Trégueux/21. ● *331 classés, classement arrêté au dimanche 18 mai.*



RÉVÉLATION TIMOTHÉE JOYEZ

« Le moral remonte à mort », savourait le coureur du VC Saint-Omer, 16 ans, après sa victoire au Tro Bro Leon cadets, le 11 mai à Lannilis : « Le début de saison n'était pas satisfaisant. Sur la Tourangelle, j'avais cassé le dérailleur au bout d'un kilomètre. Six heures de route pour rien ! Ça fait donc du bien de gagner une course comme celle-ci sur le Trophée Madiot. » C'est au sprint qu'il s'est imposé, sa spécialité. En novembre dernier, il avait pris la 3e place de la vitesse aux Championnats de France sur piste. « J'ai ainsi intégré la relève sprint en équipe de France. Mais ce que je veux faire, c'est de l'endurance, pas du sprint ! »

ANECDOTE

Deuxième du chrono de Châteaubriant et 5e du Tro Bro Leon cadets, Julien Breugnot (Jura CPR), âgé de 16 ans, faisait de la course à pied « pour s'amuser » avant de tomber amoureux du cyclisme en regardant les coureurs de la Grande Boucle, en 2021. « Je ne connaissais rien au vélo. Puis le Tour de France est passé à 15 km de chez moi, à Château-Chinon. On y est allé avec mes parents et ça a été un vrai déclic. Je me suis dit que je voulais être à leur place dans dix ans ! Excellent rouleur et bon sprinteur, le Nivernais poursuit sa progression depuis septembre dernier au pôle Espoirs de la ville de Dijon, où il est entraîné par Mathieu Rigollot.

STAT 45,7

C'est la moyenne, en km/h, de Layann Clovis (Véloce Vannetais) lors du chrono de Châteaubriant. En 17'03, il a établi le nouveau record de l'épreuve, au tracé identique de 13 km depuis 2013, en devançant de 11" Julien Breugnot, lui aussi plus rapide que l'ancien recordman Théophile Vassal (17'16 en 2023).



CADET DU MOIS OWEN DELAUNAY

Au 19 mai, le coureur de l'ASPTT Châteauroux était le cadet le plus victorieux, avec 11 succès en une vingtaine de jours de course. « C'est pour moi un début de saison extraordinaire », confiait-il après sa 2e place sur le Tro Bro Leon cadets où, échappé dans le final, il s'est fait revoir juste avant la ligne par le peloton réglé par Timothée Joyez. Installé à Argy, dans l'Indre, le Berrichon « marche sur les traces » de son frère Estevan, Vélo d'Or Cadets 2020. « C'est en le voyant lever les bras et en regardant le Tour que j'ai rêvé à mon tour de faire du vélo », explique-t-il. Si son aîné était surtout un rouleur, l'élève en bac pro vente et commerce se voit grimpeur. « J'étais vraiment présent lors du Challenge Anthony Perez, qui proposait deux jours de course et où ça montait pas mal. »



FOCUS

Enzo Kerneis (UC Briochine), 16 ans, est le deuxième coureur à atteindre la barre des dix victoires après Owen Delaunay. Le champion de Bretagne en compte deux sur le Tour… du Cantal. Après s'être imposé à Saint-Cernin, mi-avril, le Finistérien est revenu dans le Massif central pour rafler la 3e étape, à Riom-ès-Montagnes, maillot jaune sur le dos. Le grimpeur y a devancé le coureur le plus local, Axel Roux (VC Riom), et un autre grand voyageur, le Bas-Alpin Matisse Bonnet (VCLP Marseille).

Laly Burlot - Thom Photographie - DR



© photo L'Equipe

SUIVEZ LA SAISON D'UTMB SUR L'ÉQUIPE LIVE

JUILLET

03/07	HOKA VAL D'ARAN
12/07	TRAIL VERBIER ST-BERNARD
18/07	MONTE ROSA WALSERWAEG
19/07	EIGER ULTRA-TRAIL

AOÛT

30/08	HOKA UTMB MONT BLANC

SEPTEMBRE

20/09	WILDSTRUBEL
26/09	NICE CÔTE D'AZUR

OCTOBRE

10/10	HOKA KODIAK ULTRA MARATHONS
18/10	TRANSJEJU

UTMB® WORLD SERIES

L'ÉQUIPE live

La plus grande offre de sport accessible à tous sur le site et l'application

TOUR SPIRIT

Ambiance Tour de France pour notre vitrine. Comme dans le peloton de juillet, place à la diversité, de l'objet connecté à l'affiche aux couleurs du Ventoux.

PAR SÉBASTIEN JACQUET. PHOTO PAUL & HENRIETTE/L'ÉQUIPE.



CHAUSSURES

MAVIC COSMIC SLR

Intercalées entre le modèle haut de gamme Ultimate IV et les Cosmic Elite SL dans la collection Mavic 2025, les nouvelles Cosmic SLR intègrent le segment de milieu de gamme tout en restant pensées pour le haut niveau et pour supporter les transferts d'énergie de haute volée. Légères et confortables, elles combinent maintien et ventilation grâce à leur tissu Matryx breveté qui repose sur une semelle en carbone composite à « haute efficacité énergétique ». Le tout doté de molettes L6 BOA Fit système pour un ajustement précis.

Prix : 249 €
www.mavic.com

SAC

NOTABAG TOUR DE FRANCE

L'idée de Notabag a germé dans la tête d'Adnan Alicusic lorsqu'il évita un accident à vélo en transportant ses courses. Empêtré avec un sac en plastique qui glissait sur son guidon, il décida de créer un sac hybride pouvant passer du cabas au sac à dos. C'est ainsi qu'est né Notabag, qui propose aujourd'hui une édition aux couleurs du Tour de France. La transformation s'opère d'une simple traction sur les bretelles. À l'intérieur, on trouve une poche intégrée et, lorsqu'il n'est pas utilisé, le sac se replie dans sa poche pour se transformer en pochette.

Prix : 37,73 €
www.notabag.com

SELLE

PROLOGO NAGO R4 PAS MAILLOT JAUNE

Prologo, la firme italienne spécialisée dans l'assise, s'associe à la marque Maillot Jaune pour créer une édition spéciale de sa selle Nago R4 PAS. Ce modèle inédit arborant un élégant coloris bleu irisé est disponible en deux configurations, avec rail Tirox alu ou rail Nack en composite. Et pour celles et ceux qui voudraient assortir les extrémités de leur vélo de la selle au guidon, un ruban de cintre assorti a également été commercialisé par la marque.

Prix : 139 € avec rail Tirox, 229 € avec rail Nack
www.prologo.it

ROUES

URSUS PROXIMA TEAM EDITION

Elles accompagnent Romain Bardet dans les ascensions, Charlotte Kool au sprint ou John Degenkolb et Pfeiffer Georgi sur les pavés. Les Ursus Proxima Team Edition en fibre de carbone, disponibles en quatre hauteurs (de 35 à 60 mm), sont les roues officielles des formations Picnic PostNL pour la saison 2025. Affichant 1 350 g la paire en 35 mm et montées avec le moyeu U-RS Xeramik d'Ursus, elles allient aérodynamisme, légèreté et fluidité pour garantir des performances de pointe et une réactivité maximale.

Prix : 1 750 €
www.ursus.it







AFFICHES

L'AFFICHEUR FRANÇAIS TOUR DE FRANCE MONT VENTOUX

L'Afficheur Français est né peu avant Noël 2020, lorsque ses fondateurs, en quête d'un cadeau pour des amoureux du Stade Brestois, eurent l'idée de créer une affiche aux couleurs de leur club de cœur. Environ 8 000 affiches expédiées plus tard, L'Afficheur Français sort une série dédiée au Tour : Champs Élysées, mont Ventoux ou affiche officielle de l'édition 2025.
Les affiches sont imprimées en France et distribuées dans 17 points de vente, pour les curieux qui voudraient les voir de près.
Prix : 24,90 € ou 29,90 €
https://lafficheur-français.fr

SAC DE SPORT

SCICON SPORTS SAC DUFFEL 25 L TOUR DE FRANCE

Scicon Sports a acquis une solide réputation dans le domaine de la bagagerie cycliste et de la protection de vélo pour les transports. Moser, Cipollini, Indurain, Bettini, Boonen, Contador, Nibali ou Pogacar ont utilisé ses produits. La marque a développé une ligne Tour de France de ses plus célèbres bagages, comme ce sac Duffel 25 L avec de multiples compartiments et poches sécurisées, dans un tissu CrossGuard résistant, avec fermeture anti-intrusion.
Prix : 197 €
www.sciconsports.com

MAILLOT

SANTINI ARC DE TRIOMPHE

Pour célébrer les 50 ans de la première arrivée du Tour sur les Champs, l'équipementier officiel de la Grande Boucle, Santini, a imaginé une création exclusive pour illustrer l'élégance de la mythique dernière étape. Tiré de la collection 2025 dédiée au Tour de France et imaginée par l'historique fabricant italien, le kit Arc de Triomphe est présenté comme « un hommage à la majesté du célèbre monument parisien », qui s'affiche sur toutes les pièces de la panoplie, de la casquette aux gants et chaussettes, jusqu'au cuissard et au maillot.
Prix : 100 €
www.santinicycling.com







David Emmite

MONTRE

TISSOT PR100 TOUR DE FRANCE

Tissot, qui marie tradition et innovation depuis 1853, a imaginé une édition spéciale Tour de France de sa PR100. Le chronométreur officiel de la Grande Boucle affirme son attachement à l'épreuve avec ce classique revisité. La PR100 s'offre une boîte en acier inoxydable 316L, la teinte grainée de ses cadrans évoque l'asphalte tandis que la trotteuse en forme de vélo se pare de jaune. Dotée d'un fond gravé avec le logo du Tour, la PR100 propose un bracelet en acier à trois rangs, et un autre noir bi-matière qui rappelle la texture d'une poignée de guidon.

Prix : 495 €
www.tissot.com

COMPTEUR

WAHOO ELEMNT BOLT 3

Après le lancement de l'Elemnt Ace à la fin de l'année 2024, Wahoo a remis à jour sa gamme de compteurs en introduisant les nouvelles générations d'Elemnt Roam et Bolt. La nouvelle gamme s'enrichit aussi d'un tout nouveau Trackr Radar, un éclairage arrière qui assure une visibilité optimale et la détection des véhicules. Conçu pour la vitesse, le nouveau Elemnt Bolt 3 conserve ses lignes aérodynamiques et son format compact. Son design léger offre un écran plus grand de 2,3 pouces à contraste élevé, pour une lisibilité nette à toute vitesse et dans toutes les conditions. Il promet une autonomie de 20 heures.

Prix : 329,99 €
https://fr-eu.wahoofitness.com

TORCHON

VANDERSCHOOTEN LA GRANDE BOUCLE

Le passage du Tour dans l'Armentiérois a donné des idées à l'entreprise textile de Nieppe, Vanderschooten, qui fabrique et distribue du linge de maison en France. Via sa marque Coucke, Vanderschooten a développé une gamme de neuf torchons célébrant le Tour. Chaque modèle est imprimé en France, chez Fabtex.
La collection s'inspire de l'effervescence du peloton, des routes mythiques et paysages emblématiques traversés par la Grande Boucle, avec des illustrations hautes en couleurs pour mettre originalité et passion dans son linge de maison.

Prix : 12,90 €
www.vanderschooten.com

VAN RYSEL RCR-F PRO

Le Tour s'élance de Lille, fief de Van Rysel (« de Lille » en flamand). L'occasion de tester le modèle RCR-F Pro qui conjugue merveilleusement bien rigidité et aérodynamisme. Idéal pour faire parler les watts !

PAR SÉBASTIEN JACQUET. PHOTOS HELENA EL MOKNI/L'ÉQUIPE.

9 499 €





AÉRODYNAMISME POUSSÉ

À l'image de sa douille de direction surdimensionnée et profilée, le cadre RCR-F Pro est le résultat d'un travail minutieux effectué sur l'aérodynamisme par Van Rysel et son partenaire Swiss Side. Le but : façonner un vélo rapide, pensé pour fendre l'air.



TESTÉ PAR PATRICE HALGAND, VAINQUEUR D'ÉTAPE SUR LE TOUR 2002.



RIGIDITÉ OPTIMALE

Six concepts de vélos ont été testés par les ingénieurs de Van Rysel avant de sélectionner le design le plus performant pour le RCR-F Pro. Résultat : un cadre fabriqué en fibres de carbone Super Haut Module (avec un « layup » carbone composé de 517 pièces), pour offrir une rigidité optimale.



ASPECT GÉNÉRAL

Développé en soufflerie en partenariat avec Swiss Side et grâce au retour des coureurs de Decathlon-AG2R La Mondiale qui l'utilisent aujourd'hui en compétitions, le Van Rysel RCR-F Pro affiche dès le premier abord un caractère bien trempé pour la vitesse. De la large douille de direction à l'ensemble de ses tubes surdimensionnés et ses composants, le RCR-F Pro met l'accent sur l'aéro. Il séduit par son joli style et ses lignes travaillées, et il apparaît d'entrée comme une machine à rouler. Complétant la gamme compétition du constructeur nordiste avec le RCR Pro plus polyvalent, le RCR-F Pro est pensé pour exceller sur des parcours roulants et vallonnés, et il promet d'allier aérodynamisme, rigidité et rendement de haut niveau...

MONTÉES

Naturellement, dans cette configuration avec des roues de 62 mm, la montagne n'est vraiment pas le terrain de prédilection de ce Van Rysel RCR-F Pro. S'il est habile et rapide avec un super répondant pour avaler les petites bosses et vallons en injection, il nécessite d'avoir les watts dans les ascensions car il ne pardonne pas si on se relâche un peu l'effort, nous laissant parfois un peu planté (la denture de 34 peut d'ailleurs se révéler bien utile dans ces moments). C'est un pur vélo de coursier qui demande à en remettre toujours plus pour conserver du dynamisme et maintenir un rythme soutenu. Dans ce sens, le cintre très typé aéro et très large sur le haut n'incite pas vraiment à monter au petit train avec les mains en haut.

DESCENTES

Doté d'une excellente stabilité à haute vitesse, le RCR-F Pro se montre très maniable dans les descentes. Le vélo est très incisif, très tranchant dans ses trajectoires, tout en offrant une grande sensation de sécurité. Couplé à un très bon freinage, il régale par son haut niveau de performance. On profite de l'inertie du modèle et de la sensation de vitesse naturelle. À plusieurs reprises, on est surpris de lâcher des collègues de route ou de leur mettre quelques longueurs sans chercher à attaquer les virages. La prise en main dans le creux du cintre est excellente grâce à des inserts Ergo drops très efficaces. Au final, on ne se sent jamais chahuté et le vélo se montre très rassurant.

CONTRE-LA-MONTRE

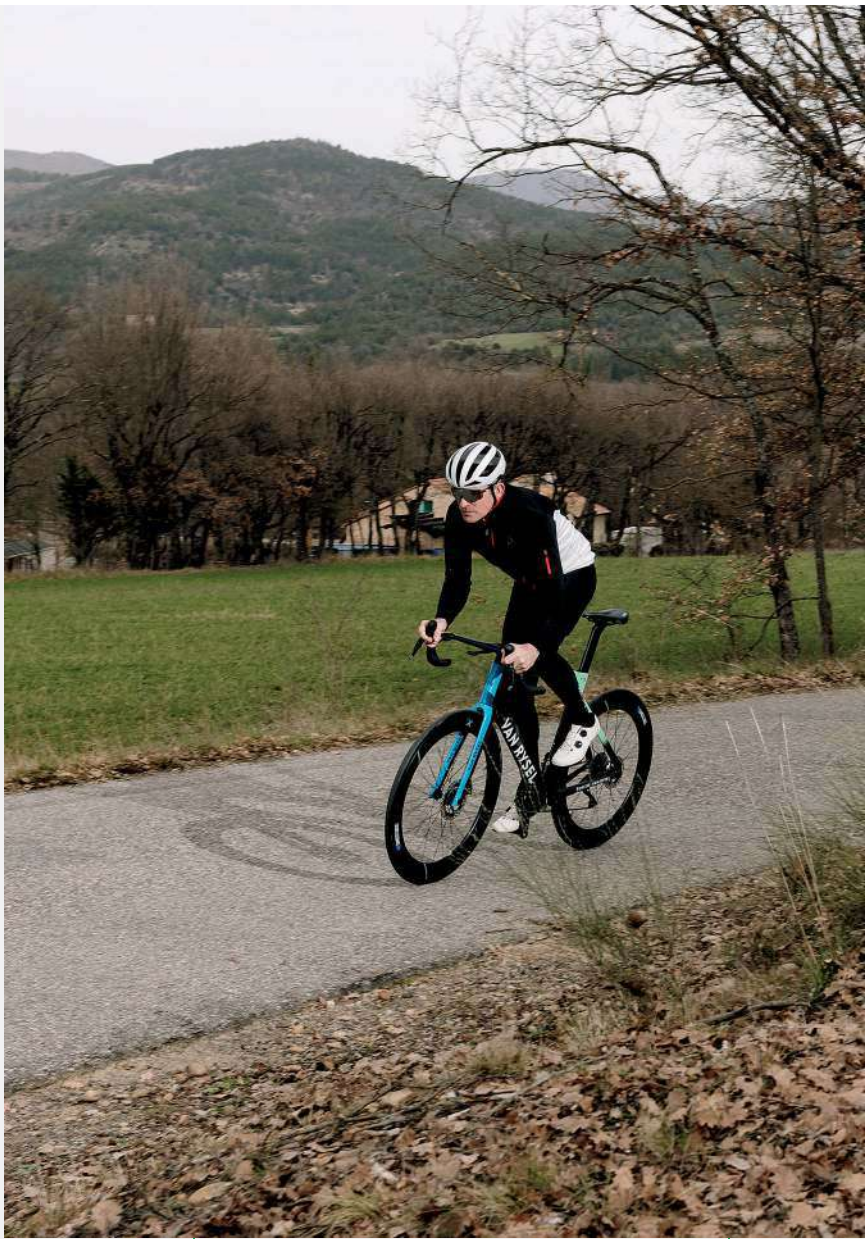
Le RCR-F Pro est sur son terrain favori quand il s'agit de faire parler les watts dans la plaine. Du boîtier de pédalier à l'ensemble du cadre, on sent que le vélo est bien rigide et qu'il retranscrit parfaitement la puissance développée. Il ne demande qu'à appuyer dans les bouts de ligne droite pour voir le compteur grimper. Le RCR-F Pro fait vraiment bloc et, combiné à un aérodynamisme poussé aussi bien dans sa conception que son montage, il régale par son rendement et se montre très efficace. Avec une sensation de vitesse très plaisante. Seul bémol ici dans le choix de la cassette 11-34 par rapport au profil du vélo, où une 11-30 permettrait de gommer les dentures manquantes bien utiles sur ce terrain.

SPRINTS ET RELANCES

Le RCR-F Pro est aussi très performant sur les mises en action plus franches. On retrouve la très bonne rigidité de l'ensemble cadre et roues quand il s'agit de le lancer ou le relancer. Il n'a pas l'explosivité sur les deux premiers coups de pédale d'un départ arrêté, mais une fois lancé, le RCR-F Pro ne faiblit jamais. À la relance ou sur un sprint long, on sent qu'il ne s'essouffle pas. Et si on a les watts, le vélo ne demande que ça pour aller toujours plus vite. Dans ce sens, les résultats des simulations CFD (mécanique des fluides numériques) et des tests en soufflerie de Van Rysel, ainsi que les tests sur terrain validés par les coureurs pros, montrent que le RCR-F Pro est 13 watts plus rapide que le RCR à 45 km/h.

CONFORT

Par rapport à son très bon niveau de rigidité et les performances recherchées, il n'est pas anormal de constater que le RCR-F Pro absorbe moins les secousses et aspérités d'une chaussée. Le vélo « tape », un peu plus sur l'avant. C'est un vélo de coursier, façonné pour rouler vite, et dès que l'on souhaite rouler un peu plus en dilettante, on perçoit davantage les vibrations renvoyées par la route. Ce n'est pas cassant et on ne finit pas pour autant les sorties avec l'organisme entamé, mais en termes de ressenti général, le vélo « tapote » plus. Preuve en est que cela s'estompe avec la vitesse : l'impression disparaît dans les descentes où l'absorption des secousses et vibrations semble bien efficace, avec un vélo à la stabilité irréprochable.



Le RCR-F Pro est pensé pour exceller sur des parcours roulants et vallonnés. Il s'adresse à des coursiers en quête de vitesse.

PÉRIPHÉRIQUES

Le RCR-F Pro est installé au sommet de la gamme dans cette version montée en Shimano Dura-Ace Di2. Ce vélo repose sur les roues Swiss Side HADRON² 625 avec un montage de pneus spécifiques : Continental GP 5000S TR (28 mm) à l'arrière, Continental Aero 111 TLR (26 mm) à l'avant. La selle Fi'zi : k Argo Vento 00 repose sur une tige profilée RCR-F Carbone. Au poste de pilotage, on retrouve l'élégant combo DEDAxVR RCR-F muni d'astucieux inserts Ergo drops qui améliorent la prise en main au niveau du creux du cintre. Le support compteur GPS compatible Garmin, Wahoo et Bryton est inclus, et l'ensemble offre la possibilité d'installer des prolongateurs triathlon VRxDEDA. Pour un total de 7,6 kg (sans pédale) en taille L.



VERDICT

La promesse faite par Van Rysel à la conception est bien là : ce RCR-F Pro allie une excellente rigidité à un aérodynamisme poussé pour offrir un rendement et des performances de très haut niveau. C'est un vélo dédié à la compétition, rapide, pensé et taillé pour rouler vite. Il séduira les coursiers, les amateurs de vitesse et ceux qui aiment développer des watts. Il est en plus très bien placé dans sa catégorie au regard de son montage de qualité et de son prix (moins de 10 000 €). Et pour ceux qui voudraient le rendre un peu plus polyvalent, le choix d'une paire de roues plus basses (45 mm par exemple) peut être une option pour permettre de profiter de ses qualités sur un terrain de jeu élargi.



TOUT POUR LA VITESSE

Le Van Rysel RCR-F Pro peut s'appuyer sur les aérodynamiques et rigides roues Swiss Side HADRON^2 625 Ultimate et leur hauteur de jante de 62 mm. Elles bénéficient d'un montage spécifique avec pneu de 26 mm à l'avant et 28 mm à l'arrière.

L'AVIS DE LA RÉDACTION

8/10

Groupe
Shimano Dura-Ace Di2 12V (52-36/11-34)
Cadre
Van Rysel RCR-F Pro
Selle
Fi'zi:k Argo Vento 00
Tige de selle
RCR-F Carbone
Roues
Swiss Side HADRON^2 625 Ultimate
Pneus
Continental GP 5000S TR (28 mm) à l'arrière
Continental Aero 111 TLR (26 mm) à l'avant
Cintre/potence
Combo DEDA x VR RCR-F
Tailles disponibles
XS/S/M/L/XL
Poids
7,6 kg
Prix
9 499 €

www.decathlon.com

IL EST POUR QUI ?

Débutants
Cyclotouristes
Cyclosportifs
Compétiteurs

LES +

Son côté performant, rapide, aéro

LES -

RAS



La Véloroute du bassin minier propose une balade d'une dizaine de kilomètres entre Lens et Hénin-Beaumont.

LILLE-NORD DE FRANCE

CH'TI TOUR

La capitale des Flandres s'apprête à accueillir le Grand Départ du Tour de France 2025. L'occasion de s'offrir une escapade entre Lille et son arrière-pays minier. Un voyage à travers le passé industriel, profondément ancré dans la région.

PAR CHARLINE MARTIN-MÉFORT. PHOTOS FRANCK FAUGÈRE/L'ÉQUIPE.

C'est le petit matin sur le parvis de la gare Lille-Flandres. Une nouvelle semaine commence, le mois de mai est bien entamé. La journée démarre dans l'agitation quotidienne. Les voyageurs se croisent dans un balai continu. Les rayons du soleil caressent déjà les visages. L'été n'est plus très loin. Au milieu de l'effervescence, un chrono géant jaune et noir défile, lentement. J-53. Autant de jours qui séparent la ville du Grand Départ. Après trois éditions d'affilée à l'étranger, le Tour de France 2025 s'élancera depuis la métropole du Nord le 5 juillet. Le troisième Grand Départ de son histoire, et une première étape disputée sur ses terres de vélo.

Mais avant de trouver le calme de la campagne et les routes qu'emprunteront les coureurs d'ici quelques semaines, passage obligé par le centre-ville. Les quatorze conteneurs installés dans leur hauteur, le long de la rue Faidherbe, font l'effet d'un tapis rouge à notre passage. Avec les premières lueurs du jour, la peinture dorée de cette œuvre éphémère se reflète sur les immeubles. Au bout de l'allée, sur la place du Théâtre, les touristes les plus matinaux sont déjà en pleine découverte. Le nez en l'air, les yeux plissés, éblouis par la luminosité du ciel, ils observent la beauté de l'Opéra et les détails du beffroi de la Chambre de commerce. Sous l'horloge de cette tour haute de 76 mètres, un autre décompte est installé. Décidément, le Lillois ne peut pas l'ignorer. À quelques pas, sur la Grand'Place, une course contre-la-montre semble se tenir pour installer les terrasses avant que les premiers amateurs de café ne viennent s'y prélasser.

Pas le temps pour un jus, les berges de la Deûle nous tendent désormais les bras. Le halage paisible nous rappelle l'histoire de la capitale des Flandres, qui tient son nom de sa caractéristique d'autre-fois. La rivière et ses nombreux bras entouraient la ville, pour en faire une île. Pendant plusieurs siècles, les bateaux de transport de marchandises y naviguaient, pour desservir les principales villes flamandes. Peu à peu, Lille s'est transformée en véritable port de commerce, avant, plus tard, d'être complètement réaménagée. Nous mettons le cap au sud, pour rejoindre la Véloroute du bassin minier, classé au Patrimoine mondial de l'Unesco. Notre parcours est jalonné de ponts et de passerelles métalliques qui relient les deux rives. Ces édifices industriels offrent un plongeon immédiat dans le passé de la région.

UNE VIE D'OMBRE

Après avoir contourné Hénin-Beaumont, d'immenses masses sombres se dressent au loin. Alors que jusqu'ici nous n'avions eu affaire qu'à un décor plat, à l'horizon infini, les larges collines artificielles vers lesquelles nous nous dirigeons détonent, visibles de toutes parts, entre les maisons de briques rouges, derrière les clochers... En pédalant entre quelques-uns des plus hauts terrils d'Europe, les mots de Pierre Bachelet résonnent. On ne peut se retenir de pousser la chansonnette. « Auuu Nooord, c'était les corons... » Un brin cliché, on l'admet. Mais bien plus qu'une chanson, c'est un emblème. Un hymne même, entonné par les supporters du RC Lens dans l'enceinte du stade Bollaert-Delelis à chaque rencontre. Si ces monticules de résidus miniers marquent le paysage, ils rappellent surtout l'histoire locale. Jusqu'à la fin des années 1990, les « gueules noires » menaient une vie d'ombre et de souterrain, de génération en génération. « Être de la fosse » signifiait manger, respirer, dormir, vivre pour la mine. Des quartiers entiers, églises, écoles, salles des fêtes, infrastructures sportives, étaient



Au balcon du beffroi de la Chambre de commerce de Lille, un décompte égrène les jours qui nous séparent du Grand Départ.

édifiés pour permettre aux miniers et leurs familles de vivre à côté des gisements de charbon.

Notre virée nordiste nous pousse jusqu'au cœur de Lens. En grimpant l'avenue de la Fosse 11, l'arrière de l'école Louis-Pasteur attire notre attention. La disposition des bâtiments nous mène sur la bonne voie : l'établissement n'est autre que l'ancien dispensaire de la cité 11, de la Société des mines de Lens. Nous laissons ce monument historique pour nous diriger vers La Base 11/19, surplombée par les terrils jumeaux de Loos-en-Gohelle, site inscrit au Patrimoine mondial de l'Unesco. La tour d'extraction comme le reste des bâtiments ont été reconstruits après la Première Guerre mondiale. À la suite de l'arrêt de son activité en 1986, la fosse 11/19 a pu éviter la démolition pour devenir un lieu culturel et patrimonial. Un nouvel édifice qui raconte le travail inhumain de l'extraction minière et le tribut du sang. Comme le coup de grisou de Liévin, qui avait fait 42 morts, il y a cinquante ans. Ou la catastrophe de Courrières en 1906, qui reste à ce jour la plus meurtrière en Europe. Plus d'un millier de personnes y avaient perdu la vie.

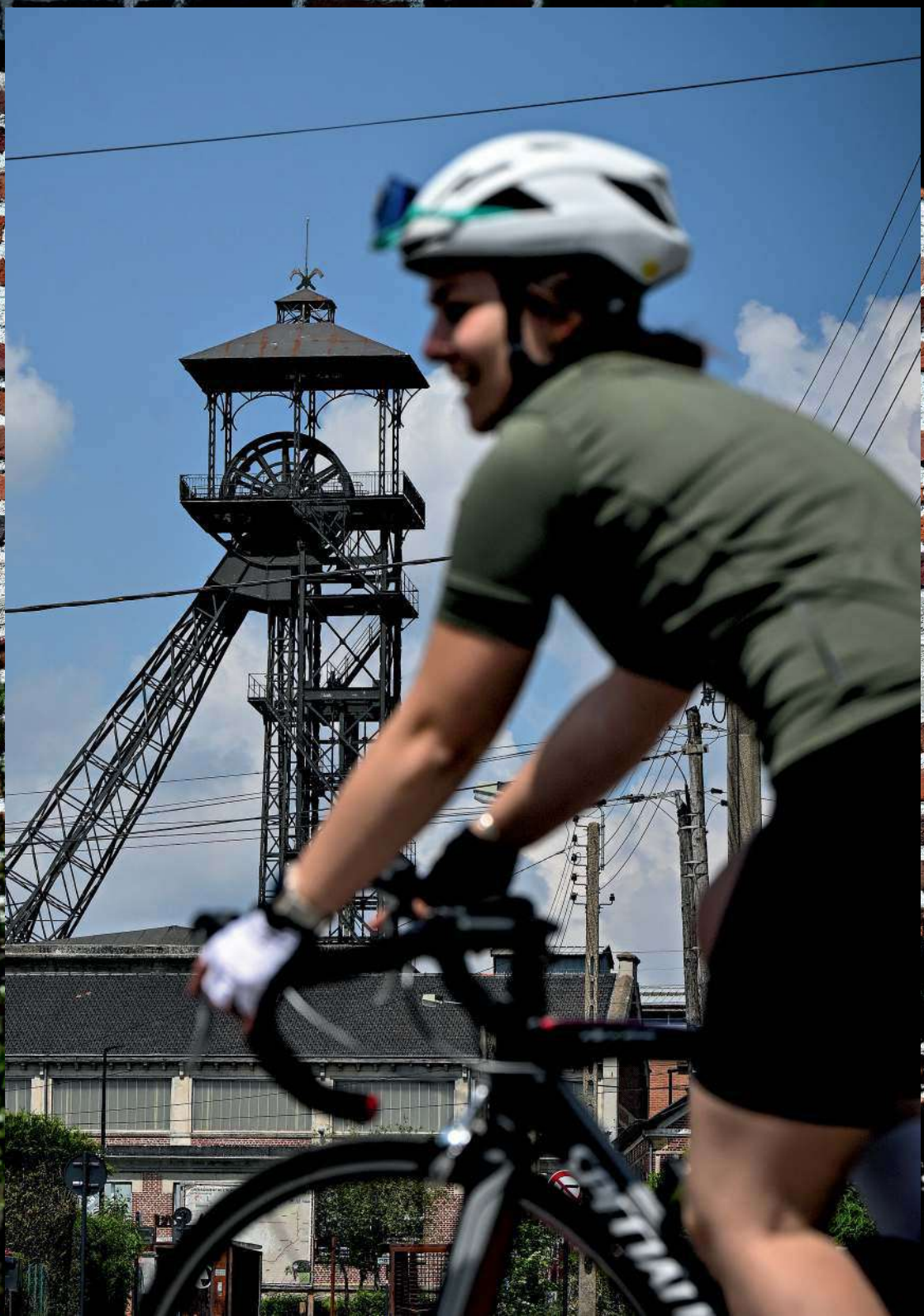
RACONTER L'EXTRACTION MINIÈRE ET LE TRIBUT DU SANG

BATAILLES D'ARTOIS

Ce pan d'histoire, les coureurs du Tour de France s'y frotteront à leur manière lorsqu'ils aborderont la Côte de Notre-Dame-de-Lorette, première des trois difficultés de la journée du 5 juillet. Si cette montée longue de 1 km à 7,6 % ne devrait pas effrayer les Pogacar, Vingegaard, Van der Poel et autres locomotives du peloton, elle aurait pu nous donner du fil à retordre, puisqu'elle constitue le point culminant de notre circuit. Enfin, c'était sans compter les 4 Jours de Dunkerque, qui monopolisent la route en ce mardi de mai. Nous voilà bloqués en bas de la côte par la course qui arrive. L'occasion de nous offrir une petite pause forcée, à base de frites. Pas terrible pour notre condition physique, mais hors de question de quitter la région sans goûter l'une des spécialités locales. La friterie de Valérie est stratégiquement positionnée entre deux virages, l'endroit parfait pour regarder passer le peloton, tout en dégustant. Le plaisir des yeux et des papilles. On signe.

Juste derrière nous, les ruines de l'église d'Alain-Saint-Nazaire sont une nouvelle marque de l'histoire. Une trace indéniable de la violence des combats de 14-18. Les arches encore visibles et le reste du clocher qui mesurait autrefois 43 mètres de haut, laissent imaginer la taille du bâtiment avant sa destruction, lors de l'une des plus violentes batailles d'Artois, qui vit tomber plus de 100 000 soldats français. Aujourd'hui classés Monuments historiques, les vestiges sont entretenus, pour que personne n'oublie jamais.

Les klaxons retentissent, les voitures de la course défilent, gyrophares allumés, les coureurs approchent. Le peloton passe, quelques encouragements et c'est déjà l'heure pour nous de reprendre



À Loos-en-Gohelle, la fosse 11/19 du site minier lensois a été reconvertie en lieu de mémoire.





Heureuse coïncidence, le jour de notre escapade, nous avons croisé la route des coureurs engagés aux 4 Jours de Dunkerque. L'occasion de faire une pause et de déguster quelques frites.

la route. Rendez-vous quelques minutes plus tard à 165 mètres, sur les hauteurs du mont Hernu. Nous passons devant la plus grande nécropole de France, celle de Notre-Dame-de-Lorette. Ici, sur celle que l'on surnomme « la colline sanglante » en raison de la violence de ses batailles, reposent les corps de 42 000 soldats de la Première Guerre mondiale. Un arrêt s'impose sur ce site classé Haut lieu de mémoire par le ministère de la Défense. Au milieu des sépultures, la basilique blanche veille sur les tombes. Sa tour est visible à plusieurs dizaines de kilomètres à la ronde. Devant les grilles, les gardes d'honneur qui prennent soin du site, attendent les visiteurs. Nous traversons la route pour nous rendre sur l'Anneau de la Mémoire, un mémorial international où sont gravés plus de 580 000 noms.

Il est temps de se remettre en selle. La descente du mont offre une vue imprenable sur la vallée et ses volcans noirs. Nous empruntons une portion de l'EuroVelo 5, dont le tracé évolue petit à petit. Le tronçon artésien de cette véloroute n'a d'ailleurs jamais été aussi important. Au départ de Canterbury, en Angleterre, elle traverse, en 3 200 km, la Belgique, le Luxembourg, la Suisse, avant de finir au sud des Pouilles, en Italie. De quoi donner quelques idées de sorties. En attendant, il nous faut poursuivre notre chemin, en direction de notre prochaine étape. Le canal d'Aire passé, nous donnons les derniers coups de pédales entre les champs, avant de, bientôt, retrouver la Deûle.

C'est le début d'après-midi sur les routes du Nord et du Pas-de-Calais. Le calme de la campagne est rompu par le bruit des pensées qui défilent dans notre esprit. Comme le brouhaha sur le parvis de la gare. Ou le bouillonnement d'un peloton en marche. ●

AVANT LE GRAND-DÉPART



Deux jours avant le top départ, à partir de 16 heures, les coureurs rouleront rues Faidherbe, Molinel et Pierre-Mauroy, avant d'arriver sur la Grand'Place pour la présentation des équipes.

LES INCONTOURNABLES

Le Musée Vivant 14-18 de Notre-Dame-de-Lorette offre explications et reconstitutions pour comprendre les enjeux et difficultés de la Première Guerre mondiale. Outre la nécropole, on peut visiter le mémorial du Canada, à Vimy.
https://www.musee1418.com/
https://www.ville-de-vimy.fr/memorial-canadien

Pour les amateurs d'art, la nouvelle Galerie du Temps du Musée du Louvre-Lens est à découvrir. Elle accueille plus de 250 chefs-d'œuvre du musée du Louvre sur 3 000 m^2.
https://www.louvrelens.fr/la-galerie-du-temps/

OÙ MANGER

Quitter le Nord sans s'arrêter dans une baraque à frites, c'est aller en Savoie sans déguster de fondue. Elles sont partout, profitez-en !

NOTRE PARCOURS

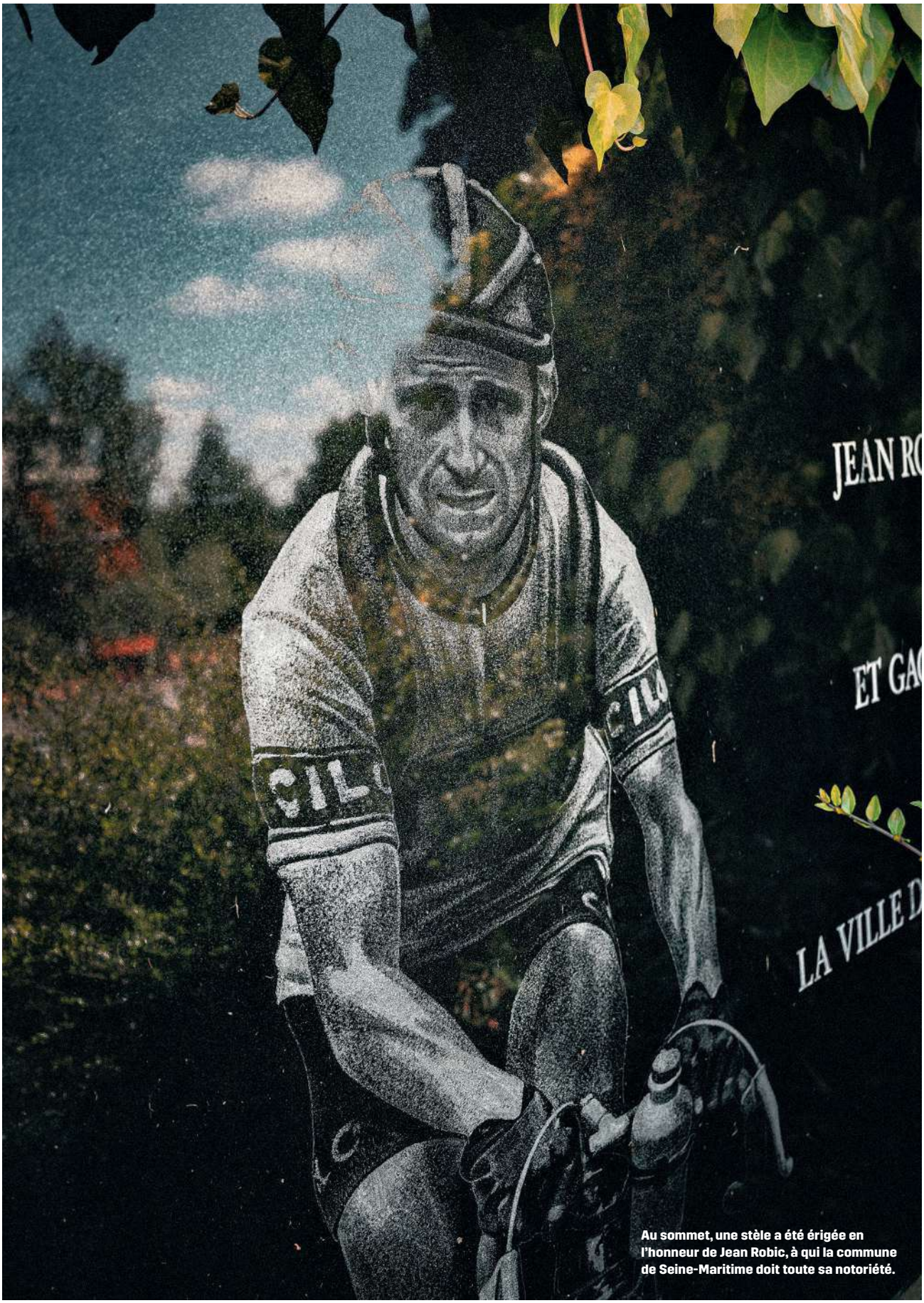
Cette escapade sur les routes du Tour 2025 fait un peu plus de 122 km pour 447 mètres de dénivelé positif. Le circuit démarre et se termine sur le parvis de la gare Lille-Flandres.

Strava https://www.strava.com/routes/3353387677145471684

L'ÉNIGME DE BONSECOURS

Le 8 juillet, à la faveur d'un passage en Normandie, le Tour grimpera la côte de Bonsecours, qui décida de l'issue de l'édition 1947. Une difficulté insignifiante, entrée dans la légende grâce à l'inspiration de Jean Robic.

PAR PIERRE PÉRILLAT. PHOTOS FRANCK SEGUIN/L'ÉQUIPE.



Au sommet, une stèle a été érigée en l'honneur de Jean Robic, à qui la commune de Seine-Maritime doit toute sa notoriété.

S'il faut de tout pour faire un Tour, il suffit d'un rien pour le défaire. Ce « rien », c'est la côte de Bonsecours. « Rien » parce que brève : 1,1 km. Basse : elle culmine à la vertigineuse altitude de 142 m – quand on a escaladé le Tourmalet, c'est à pleurer de rire, ou de dépit. Désincarnée : elle n'exhale aucun parfum, si ce n'est celui des pollens jonchant les trottoirs défoncés, des traînées d'un jaune trop pâle pour évoquer l'éclat du maillot bouton d'or. Dense, le trafic, mais pas de cyclistes, ou alors une mamie en électrique, ça ne compte pas. Large, la chaussée, empruntée par des bus de la ligne Rouen-Franqueville-Saint-Pierre. Au bas, deux grandes bâtisses en briques hésitant entre la maison et l'immeuble, sur les façades desquelles on déchiffre d'antiques peintures publicitaires estompées, presque effacées, contemporaines de l'époque que l'on s'apprête à convoquer. Les carburants Esso. Les apéritifs Saint-Raphaël (ha ! Enfin un peu de vélo !). Plus loin, de jolies demeures normandes dont les balcons laissent apercevoir la grande ville toute proche. Un ersatz de bois ; décor décidément chiche, frugal. Deux virages, pas plus. Le premier à droite, à l'issue d'une brève rampe, le second à gauche, à l'endroit dit des « fusillés » (les Allemands ont sévi en 1944, un monument le rappelle), et c'est déjà la ligne droite finale débouchant dans Bonsecours, gros bourg de Seine-Maritime, 6 000 habitants. Non dénué de charme à condition de s'écarter de l'artère principale, de se rapprocher de la basilique, à proximité de laquelle on foulera ces pelouses impeccables, que l'on croirait égalisées au millimètre par les ciseaux minutieux d'un psychopathe. Possible legs de ces Anglais rois du gazon qui firent tout près un joyeux barbecue de Jeanne-la-Pucelle – à Bonsecours, le monument en mémoire de la sainte en cendres domine Rouen et ses 100 clochers.

BIQUET À LA UNE

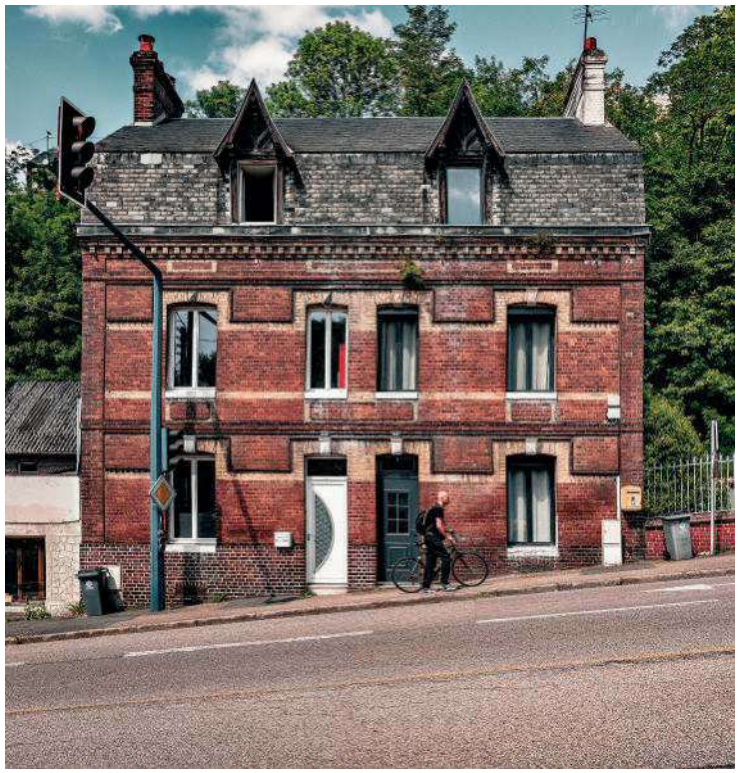
Nous sommes sur les traces d'un drôle de paroissien, querelleur malgré son 1,58 m (ou 1,61 selon la générosité du chroniqueur), impulsif, foutraque, grossier, mégalo, parano, génial, outrancier, dont le dossier en canonisation restera au-dessous de la pile : Jean Robic. La stèle érigée au sommet en l'honneur de celui à qui la commune doit sa notoriété ne se dévoile pas immédiatement, un peu envahie par le lierre et la végétation – que fiche donc le service espaces verts, l'homme aux ciseaux ? On y lit : « Le 20 juillet 1947 / Jean Robic s'échappe dans cette côte / Prend le maillot jaune et gagne le premier Tour de France d'après-guerre / La Ville de Bonsecours s'associe à cet exploit. » Efficace et concis comme la une d'un journal, illustrée d'une photo du disgracieux « Biquet », casque à boudin, gants de cuir, boyau autour des épaules, bidon de fer-bouchon de liège sur le guidon, cliché postérieur à 1947, le sponsor Cilo sur les manches plaide au moins pour 1949, mais qu'importe. L'image fonctionne à merveille. Elle fige. Elle campe. Elle en dit un peu, mais pas trop pour que l'imaginaire fasse le boulot.
Le « coup de Bonsecours » est à la geste cycliste ce que le vase de Soissons est à l'histoire de France. Un mythe, du pain bénit pour les conteurs des veillées cyclistes et les hagiographes de la pédale. Jean-Claude Caquelard a largement passé les 70 ans. L'organisa-



La côte de Bonsecours ne s'étend que sur un petit kilomètre et culmine à la vertigineuse altitude de 142 m… On y croise des grandes bâtisses en briques et d'antiques peintures publicitaires délavées par le temps.







En octobre, Jean-Claude Caquelard organise la cyclo Robic-Bonsecours. Les échappées y sont interdites jusqu'au pied de la bosse.

teur de la cyclo Robic-Bonsecours revendique une extraction locale remontant à ses arrière-grands-parents, au moins, parle du temps jadis, quand le tramway de Rouen grimpait à Bonsecours. « Ma famille m'a toujours raconté les événements de 1947. Robic était un sacré coureur. Bonsecours est connue partout grâce à lui… » La mémoire du champion est honorée chaque mois d'octobre par Jean-Claude et ses amis lors d'une épreuve lancée en 2000 à l'initiative d'un conseiller municipal. Le format détonne : peloton groupé, échappées interdites, la neutralisation prend fin seulement au pied de la bosse, support d'une très brève mais sèche explication sur 1 000 m. « Pour espérer gagner, il faut lever le cul de la selle après le virage des fusillés. »

RELANCER LES DÉS

Jean Robic était entré en action un peu plus tôt. Pas trop le choix vu la fenêtre de tir réduite. Au matin de cette 21e et ultime étape du Tour 1947 entre Caen et Paris (263 km), le sociétaire de l'équipe de l'Ouest figurait au 3e rang du classement général, à 2'58'' du Maillot Jaune, l'Italien bientôt naturalisé Français Pierre Brambilla. Sur le papier, les carottes étaient cuites. Pas pour Robic, debout dès 6 heures du matin. Venu féliciter son poulain sur le mode « ta 3e place nous comble de joie », le directeur sportif Pierre Cloarec avait reçu les godasses de Biquet en pleine poire. Après quoi le lanceur de chaussures s'était enfilé un copieux petit déjeuner. On ne monte pas au feu le ventre vide.

Le peloton avait traversé Rouen, franchi le pont sur la Seine fourbue, pressée d'atteindre l'embouchure, d'achever sa course débutée 650 km en amont. Les coureurs, eux aussi, en avaient plein les pattes et encore pour 135 bornes d'ici le Parc des Princes. On arrivait à ce carrefour que les gens du cru appellent « la grâce de dieu », point zéro de l'ascension. Un si joli nom pour bousculer le destin, relancer les dés. Les concurrents empruntaient la tout aussi bien nommée « route de Paris ». Robic avait esquivé les rails du tramway. Il avait vu une côte se dresser devant lui et aussitôt placé un violent démarrage. Non-prémédité : Jean tablait plutôt sur la côte du Cœur-Volant, bien plus loin, aux portes de la capitale. Seulement, les propos acerbes de Maurice Diot — « c'est foutu pour toi, tu ne peux plus gagner » — lui avait fait l'effet d'une gifle. La neutralité affichée d'Albert Bourlon — « J'ai donné ma parole à Brambilla » — l'avait horripilé. Juste avant Rouen, Biquet avait vidé d'un trait sa gourde de potion magique — trois quarts d'orge grillé, un quart de calvados, recette maison, santé les copains.

L'occasion fait le larron : visité par l'inspiration, Robic comptait à la fois sur son remarquable état de fraîcheur et sur l'effet de surprise. Pas très saignant, Brambilla avait recollé une première fois, à l'arrachée. Le petit Breton en avait remis, Brambilla grimaçant toujours sur le porte-bagages. Quand le très fringant Édouard Fachleitner était revenu sur le duo, Robic, en quête d'un second souffle et profitant de l'aubaine, avait immédiatement sauté dans la roue. Pas Brambilla, pendu, à l'agonie, exécuté en une cartouche dans le virage des fusillés. Obligé de se rasseoir, de laisser filer les attaquants. Dans la traversée de Bonsecours, à la hauteur de l'actuel panneau vert « Cergy-Pontoise 86 km », le Maillot Jaune hors d'haleine voyait Robic et Fachleitner disparaître à l'horizon. L'échappée belle, renforcée par l'éclaireur Lucien Teisseire, décroché du coup matinal pour épauler Fachleitner, son coéquipier de l'équipe de France. Les deux tricolores pensaient prendre en tenaille Biquet le petit régional ; ils en seraient pour leurs frais. À Paris, Robic remportait le Tour de France. Par la grâce d'un démarrage assassin dans une vulgaire côtelette.

À soixante-dix-huit années de distance, il faut se figurer la violence de l'effort, la côte avalée au sprint par un type mort de faim qui n'a plus rien à perdre. Relire les déclarations de l'acteur principal : « La gorge me brûlait. Il me semblait que mon cœur allait éclater. Mais j'aurais tout supporté. Je tenais ma victoire. » Bonsecours recèle une énigme : par quel prodige une bosse aussi insignifiante, dont

les costauds viennent à bout en deux minutes trente chrono, a-t-elle pu décider de l'issue d'un Tour ? Les manuels nous enseignent que les démarrages en côte suivis d'un effort prolongé après le sommet s'avèrent déterminants, mais tout de même. Comment Brambilla a-t-il pu se faire « sortir » si près du but, après avoir tenu en haute montagne et contre-la-montre ? Le 8 juillet, les coureurs du Tour 2025 la sentiront à peine passer, cette difficulté de 4e catégorie à 6,9 % de moyenne, moins ardue que la côte de Belbeuf ou la rampe de Saint-Hilaire, les autres réjouissances de la 4e étape. « Ils vont mettre grand plateau », pronostique Jean-Claude, presque tenté de regarder le spectacle à la télé « tellement ils iront vite ». Détenteur de photos et vieux films, le retraité s'est interrogé sur l'insolite déflagration Bonsecours. « C'était la fin du Tour, les gars étaient cuits. Il n'y avait pas les développements de maintenant ; pour eux, la côte était quand même dure. Et puis, Robic a essayé… »

CROIRE AUX MIRACLES

Ajoutons des schémas de course incomparables aux standards actuels, des équipes moins structurées autour de leur leader. Avec les UAE à ses côtés pour mener la poursuite, Brambilla n'aurait évidemment jamais déboursé 13 minutes. « L'affaire Bonsecours » résulte d'une conjonction de facteurs. L'aléa, impossible à rééditer sous d'autres latitudes. En jetant son dévolu sur cette grimpée anodine, la légende des cycles a fait un pied de nez aux géants alpins et pyrénéens – même avec des trésors d'imagination, le virage des fusillés ne ressemblera jamais à un lacet de col. Croire en Bonsecours, c'est un peu croire aux miracles. Élevé comme bien des petits Bretons dans une famille chrétienne, élève appliqué de l'école Saint-Louis de Radenac, Jean Robic n'a jamais accroché à son palmarès le premier prix de catéchisme. Mais il devait quand même avoir un peu foi en dieu : en 1948, il a déposé un ex-voto dans la basilique. « Reconnaissance à Notre-Dame de Bonsecours. Tour de France 1947. 1er Jean Robic ». Il aurait également laissé un maillot jaune au lieu de culte, offrande disparue depuis. Les anciens racontent que Biquet serait revenu au moins à deux reprises dans la cité normande. Au cours des années 1960, pour les besoins d'une reconstitution. En 1975, à la demande de la télévision, quand son existence tortueuse épousait les méandres de la Seine. Elle ne la jamais quitté, cette côte qui célèbre l'incertitude du cyclisme et de la vie. Aide-toi et le ciel t'aidera ; rien n'est impossible à qui force la chance. Les grandes aventures naissent parfois des petits talus. ●





Y ALLER

La ville de Rouen est distante de 135 km de Paris, accessible en 2 heures via l'A13. En train, compter 1 h 30 en moyenne. Du centre de Rouen, on gagne en moins de 10 minutes la commune limitrophe de Bonsecours, en longeant les quais et en empruntant la D914, la fameuse route de Paris, celle de Jean Robic.

COMPRENDRE JEAN ROBIC

Parus juste après le décès accidentel de leur auteur, en 1980, les savoureux mémoires de Jean Robic, intitulés *La vérité Robic* (éditions France-Empire) éclairent la personnalité à rebrousse-poil d'un original, éternel persécuté, en conflit permanent avec ses semblables. S'il passe trop vite sur l'ascension de Bonsecours (on impute cette brièveté à la lucidité altérée par l'effort), « Biquet » consacre de longs développements au contexte de l'édition de 1947 et aux événements qui ont suivi la côte, notamment les tractations pour s'assurer la collaboration de Fachleitner. Le bouquin n'est pas évident à dénicher (un seul exemplaire en stock sur Amazon le 23 mai), mais vaut la recherche.

PARTICIPER À LA CYCLO ROBIC-BONSECOURS

La date n'est pas arrêtée, mais la 26e cyclo Robic-Bonsecours doit se tenir en octobre prochain. Deux distances au programme (50 et 75 km) pour cette manifestation aux allures de randonnée… jusqu'au bas de la côte. L'événement séduit chaque année 300 participants.


VENDÉE
BIORACER
TotalEnergies
VENDÉE

EN PENTE DOUCE

PIERRE LATOUR

En proie à des blocages insolubles et un peu las du cyclisme, l'éternel adulescent de 31 ans veut finir sur une bonne note.

PAR PIERRE PÉRILLAT. PHOTOS LÉO AUPETIT/L'ÉQUIPE.

Finalement, le temps passe vite. C'est ce que se dit Pierre Latour au sud de l'Espagne, requis pour le traditionnel stage de mai en Sierra Nevada, loin de ses bases. Selon les sensibilités, le séjour peut relever de la colonie de vacances ou de l'expérience carcérale. Une peine ferme d'un petit mois. Réveil, petit déj, vélo, dodo, cachot. Descendre dans la plaine, se fader une remontée interminable, au moins 1 h 30 d'ascension au dessert, six jours sur sept. Pierre Latour s'accommode du Airbnb d'altitude à Monachil, province de Grenade, deux appartements côte à côte. C'est le boulot. L'habitude. « Tu crois que ça va être long, mais cela fait déjà deux semaines que nous sommes ici. Ce stage d'entraînement, faut le prendre comme le Tour de France : étape par étape. Chaque jour suffit sa peine. »

D'ailleurs, l'amateur de randos pédestres et de pêche éprouve une flemme croissante à sortir le vélo quand il est chez lui, du côté de Romans-sur-Isère, alors c'est aussi bien comme ça. « Je préfère la course ou le stage. » Durant lequel il n'est pas demandé au moine-coureur de faire vœu de silence. Il y a cette pièce de vie où les sept reclus TotalEnergies se retrouvent pour papoter, les gars des autres équipes, croisés au hasard des routes. Et puis, Latour trouve toujours un truc à faire, mater des séries, s'enfiler les pavés vite écrits-vite lus de Guillaume Musso, feuilleter un ma-

nuel d'entraînement de son coach Fabien Richard. Il se plie à la discipline par acclimatation et expérience plus que par conformisme « car si tu ne suis pas les règles, tu vas te cramer ». À tous points de vue. Serait-ce donc cela, la maturité chez un personnage exécuté jadis *off the record* par un membre du staff d'AG2R La Mondiale : « Latour ? Structuré comme un adolescent ! » Un chien fou, gentiment écervelé. Fougueux. Dilettante. Insouciant. Espiègle Peter Pan, hantise des attachés de presse policés — « Qu'est-ce qu'il va nous sortir encore ? » « Je dis plutôt ce qui me passe par la tête. Mais je ne regrette pas spécialement les mots que j'ai prononcés. » Pas même le « fils de pute » au visage de Darwin Atapuma lors d'un mémorable (et victorieux) duel avec le Colombien sur la Vuelta 2016. Ni le coup de sang à l'encontre de l'Israélien Omer Goldstein, flemmard compagnon de fugue flingué à bout portant sur la route de Carcassonne durant le Tour 2021. « Il ne roulait plus trop, il m'a saoulé. Mieux vaut dire les choses que de traîner des non-dits. »

LANCER DE COUTEAUX

La trentaine assagit les plus dissipés, enfin pas totalement. « À des moments, j'ai les fils qui se touchent un peu. » Actuellement, son grand jeu consiste à imiter le cri du corbeau à la vue d'une grappe de cyclistes s'échinant quelques mètres devant. Le fantasque Pierrot a chopé le truc sans trop bosser. Il croasse de toutes ses forces puis fait mine de scruter le ciel avec étonnement quand se retournent les victimes de sa petite potacherie. « Je reste un gamin. » Si le numéro d'imitateur fonctionne, la carrière de sculpteur a pris fin. Loin le temps où l'as du *land art* façonnait des bonhommes de neige en train de copuler frénétiquement. « Je n'étais pas seul dans le coup, il y avait aussi Quentin Jauregui… On avait fait un truc assez réaliste. » Jauregui n'est plus là. La poudreuse a fondu à Monachil, on en trouverait peut-être quelques plaques résiduelles au-dessus de la barrière, mais pas suffisamment pour reconstituer une partie fine.



Le rouleur-grimpeur a longtemps surnommé ses jambes Bernadette et Brigitte.

Latour n'a plus la tête à ça. Il a évolué, pris de l'âge (il aura 32 ans le 12 octobre), en boute-en-train un peu las : « Question ambiance, les jeunes prennent bien la relève. Jordan *(Jegat)* et Mattéo *(Vercher)* ont une bonne mentalité. Parfois, je sens un peu le décalage de génération. Mais on rigole bien. Ça fait rester jeune de côtoyer des jeunes. » Il semble néanmoins tenir à sa réputation de maître des festivités. Tout à l'heure, le trip régressif de ce dimanche chômé consistera à organiser un bowling sauvage sur le parking. « Avec six bouteilles d'eau pour faire les quilles. » Au Rwanda, en début d'année, il a improvisé un concours de lancer de couteaux « pas sur cible humaine, hein. J'avais aussi récupéré une vieille bouteille. Même quand il n'y a pas trop internet, j'arrive toujours à trouver un truc pour m'amuser. » Pas sûr que le cyclisme l'amuse vraiment. Son petit rire nasillard ponctue toujours ses phrases, semble parfois un peu forcé, trahir plus un réflexe qu'un réel enthousiasme.

MOLLO AVEC LE FOUET

Latour a fini par adopter le fatalisme séculaire des cyclistes hausseurs d'épaules, enclins à soupirer « c'est la course » lorsque survient une tuile. Lui se réclame plutôt de l'adage de La Palice : « Les jambes décident. » Il y a beau temps que celles-ci ne répondent plus aux petits noms de Bernadette et Brigitte. Il les traitait sans trop d'égard, ces dames le lui rendaient bien, maîtresses SM ; au max de l'effort, il fallait les prier d'y aller mollo avec le fouet. Exit, donc, Bernadette et Brigitte. Débaptisées, réduites à leur statut d'outil de travail. De beaux outils, notez : il sort des tests meilleurs qu'en 2017 et 2018, ses grandes années. Mais le niveau du peloton a considérablement augmenté, et cela se saurait si le cyclisme se résumait aux strictes données. « Il y a beaucoup de facteurs, de paramètres. Le vélo n'est pas un sport où tu as une chance sur deux de gagner. Je suis un peu dans mon monde, mais ça n'empêche pas le réalisme. » Lunaire mais lucide. Notamment sur son éventuelle participation au Tour de France, dont il fut le meilleur jeune en 2018 (13e, en se crevant la paillasse pour son « leader » Romain Bardet) : « Je veux voir si ça peut le faire. Si tu vas sur le Tour amoindri ou pas au top, ça ne sert à rien du tout. Durant trois semaines, tu vas te faire taper dessus. Mieux vaut être honnête, décliner la sélection plutôt que d'y aller et ne servir à rien. »

Il raisonne de même pour la suite à donner à sa carrière. En fin de contrat, il n'ira probablement pas au-delà de 2025. À l'ouverture de la saison, son coéquipier Alexys Brunel se voulait pourtant optimiste : « Il suffit que Pierre réalise une perf notable et l'envie reviendra, il repartira pour un moment. » L'intéressé en doute : « C'est plus compliqué. Si je n'arrive pas à régler mon problème… Je ne veux pas faire des années juste pour faire des années. Je préfère arrêter avant d'être trop ridicule. » Son « problème », ou plutôt son blocage ? Connu de tous. La descente, abordée tétani-

sé, assailli de pensées effrayantes ; la faute à de vilaines chutes génératrices de traumatismes. Avant l'entretien, il souhaitait éviter la question. On s'y serait tenu, il y vient de lui-même. Sans agacement, avec une pointe de résignation, comme on évoque une vieille maladie incurable en espérant la rémission. Il a tout essayé. Préparation mentale, hypnose, sophrologie, moto sur un circuit, psychothérapie. À défaut de guérison, il a retiré des vertus inattendues de ces consultations : la sophro pour trouver le sommeil, la psy pour résoudre des tracas plus intimes.

MÉMOIRE SÉLECTIVE

Parfois, le déclic se produit, les frayeurs restent sagement tapies dans les profondeurs de l'inconscient. Après Bessèges (7e), il a vécu une « bonne période. Plus du tout de souci, je prenais vachement de plaisir. À la Coppi et Bartali, je sautais dans les montées et je revenais dans les descentes. Super fier de moi. Et puis, aux Asturies en avril, j'ai failli m'exploser dans une descente, et du coup ça ne m'a pas rassuré sur ce point. » Confraternel, il souligne la tolérance de ses pairs à l'égard de ses paralysies intempestives. Il ne dit pas la vérité : combien de fois s'est-il fait houspiller — pour dire le moins — par des coureurs excédés obligés de le contourner ? Quand survient le passage tant redouté, son père Claude préfère planter la retransmission télévisée pour s'isoler au jardin. « J'en causais l'autre jour avec le papa de Romain Bardet, explique Latour senior. Lui aussi, le temps lui tarde que son fils arrête. » Ancien coureur amateur, Claude n'a jamais voulu transformer le gamin en champion. « Sport difficile, problèmes de dopage, et puis le matériel coûtait cher », énumère l'ouvrier fraiseur à la retraite, toujours impliqué dans le VS Romanais Péageois. Le club où Pierre renouvelle chaque année sa licence, en faveur duquel il signe parfois un petit chèque. Ou un gros. « Il a donné 5 000 euros, se félicite Claude. Il a aussi payé un vélo à une licenciée de la nouvelle section féminine. Et il distribue ses maillots. J'ai bien connu Charly Mottet, passé par notre club. Charly ne se montrait pas si généreux… »



Sous le masque de clown se cache une anxiété sourde, une vague tristesse. Et toujours cette satanée trouille dans les descentes.

Môme, Pierre pionçait pendant les étapes du Tour ou allait jouer dehors. Aucune culture cycliste, là où le paternel connaît son évangile vélocipédique sur le bout des doigts. « Papa, je n'aimerais jamais ça autant que toi. » La mémoire sélective n'arrange rien, encore moins le désamour pour les courses à la télé — lors du stage, il a tout de même visionné un petit bout de Giro. Revenant sur ses deux 2es places d'étape sur le Tour de France, le rouleur-grimpeur avance un mystérieux syndrome de la feuille d'érable. « Je me fais battre les deux fois par des Canadiens. » Froncement de sourcils. Michael Woods (Puy de Dôme, 2023) est natif de Toronto, OK. Mais Dan Martin (Mûr-de-Bretagne, 2018) ? « Ah oui, il est irlandais, je suis con, haha. »

TÊTE DE COCHON

Le Drômois a donc touché à tout : l'équitation — « Mes parents avaient des chevaux, pour la balade » —, la pétanque, le tir à l'arc, le judo, le ping-pong, l'athlétisme, le football. Il a fini par enfourcher une vieille bécane exhumée d'une décharge par sa tante. « Mon père est né en 1947, je suis un enfant de vieux *(sourire).* Quand j'étais gosse, il ne courait plus depuis bien longtemps. » Et le clan Faussurier, pilier du CR4C Roanne, le cousin Romain, champion de France Juniors devant lui en 2011 ? « Le milieu familial n'y est pour rien. Le vélo m'a plu car il me permettait de partir un peu loin. Et ça me fatiguait bien. Après avoir tiré à l'arc, je rentrais à la maison plus énervé que je n'en étais parti… » Quand Pierre Latour a décidé de rouler sérieusement, le médecin du sport de Romans a proposé de repasser au cabinet le mois suivant. Il venait de soumettre son jeune cobaye à un test de VO2 max, le résultat faramineux plaidait pour un dérèglement de la machine. Vérification effectuée, l'ergospiromètre fonctionnait nickel : 90 de VO2 max, un moteur de vainqueur du Tour. La prophétie hâtivement émise par les oracles du cycle l'amuse a posteriori : « Les gens s'emballent toujours dès qu'un Français a de bons résultats. »
Latour parle de façon détachée de son étonnant numéro de la Route du Sud en 2015, l'ascension du port de Balès dans le sillage des motos Contador et Quintana, comme si ce haut fait ne le concernait pas. « Je n'y repense pas. C'est du passé. » Prend l'avenir avec d'infinies précautions. Un troisième titre national chrono, après ceux de 2017 et 2018 ? « J'aimerais bien. Le niveau est dense, les distances ont été allongées. » Une étape du Tour ? « On ne sait jamais. Faut déjà que j'y participe. » La reconversion ? Son BTS électrotechnique gratté « à l'arrache, sans horaires aménagés », autorise au bricoleur des « trucs basiques » dans un cadre strictement domestique : changement du compteur, ajout de prises de courant. Le métier de préparateur physique « vachement intéressant » tient pour l'instant la corde. « Il te permet de voir plein de sportifs

différents. Aucun n'a le même objectif. L'un voudra maigrir, l'autre prendre de la masse. Je m'ouvrirais à d'autres disciplines... Bon. Avant d'exercer, il y a des examens à passer. Et je peux tout aussi bien voir un reportage sur autre chose qui me fera changer d'idée. » Il se dit « indécis », attribue ce petit travers à son signe astrologique : balance. Il aurait pu ajouter casanier : deux équipes en onze ans de professionnalisme. AG2R de 2015 à 2020, TotalEnergies depuis 2021. Outre FDJ et Cofidis, Movistar et UAE l'auraient volontiers recruté à son apogée. « Mais ça le gonfle de parler anglais », sourit Claude, très clairvoyant sur les freins dont son rejeton a pâti. « Il prend tout un peu à la légère. Il veut s'amuser. Sa mère le qualifie de joyeux, c'est vrai. Je le pense un peu influençable. Il aura tendance à se rapprocher de ceux avec lesquels il pourra rigoler. C'est aussi une tête de cochon. Il peut se buter. » Surtout, d'un chef de file il n'a pas le profil. « Pas trop son truc de commander. En vérité, il se défoncera plus pour un coéquipier dont il est proche que pour lui-même. »

SOUS LE MASQUE DU CLOWN

Pierre l'adulescent réside à un kilomètre du domicile parental. Claude est toujours dispo pour le sacro-saint derrière-scooter. Et les penchants d'imitateur du plus humain des corbeaux de ressurgir : « Si tu ne me demandes pas de sortir le scooter, je vais me laisser mourir ! » Les séances peuvent durer sept heures. Parfois, dans la longue vallée montante en direction de Villard-de-Lans, le pilote pousse trop la poignée ; Pierre pète, Claude met 15 bornes à s'en apercevoir. Il n'en est pas moins un daron attentif, de bon conseil pour les placements immobiliers. Celui que Pierre appelle tard, les soirs de détresse, avant de faire des bêtises. Le gros salaire engage. Oblige. Mine son bénéficiaire. Ne pas marcher comme il le souhaite peut plonger Pierre Latour dans les abîmes, car sous le masque de clown se cache une anxiété sourde, une vague tristesse. Il est pourtant un moment où le brouilleur de pistes ne dissimule pas : au paroxysme de l'effort. Plus expressif, impossible. À la rédaction de *L'Équipe*, il y a cette photo scotchée près du bureau de la cheffe d'édition en charge de la relecture des articles de *Vélo Magazine.* Pierre Latour dans l'ascension du puy de Dôme. En danseuse. Livide. Langue retroussée. Maillot grand ouvert, fenêtre sur corps maigre. Le regard possédé, cherchant une terra incognita que seuls les plus braves accostent. Le trentenaire est encore disposé à se mettre dans de tels états. Le 27 avril, ultime jour du Tour des Asturies, il a « tout mis », tenté de prendre l'échappée en dilapidant gaiement la jauge d'énergie. Il n'a pas réussi, a explosé, abandonné car incapable de pédaler un mètre de plus. « Non, je n'ai pas peur d'aller aussi loin dans la souffrance. Si ça marche, c'est tout bénef. Essayer en vaut la chandelle. » Puisse la flamme vacillante se prolonger encore un peu en juillet. ●



À 31 ans, « je reste un gamin », affirme le double champion de France du contre-la-montre, en 2017 et 2018. Après notre entretien, en ce dimanche chômé de stage dans la Sierra Nevada, il a prévu d'organiser un bowling sur le parking. « Avec six bouteilles d'eau pour faire les quilles. »

SHIMANO

COSTA BRAVA | GIRONA

SEA OTTER EUROPE

GARMIN

EURO *MOBILITY* FESTIVAL

EXPOSITION | CONFÉRENCE | DEMOBIKE | ÉVÉNEMENTS SPORTIFS | MOBILITÉ URBAINE



19-20-21 SEPT 2025

seaottereurope.com

Sea Otter Europe | @seaottereurope | @SeaOtterEurope

INSTITUTIONAL SPONSOR: Diputació de Girona · Ajuntament de Girona · esportcat · Generalitat de Catalunya

HOSTING DESTINATION: Costa Brava Pirineu de Girona, Diputació de Girona

TITLE SPONSOR: SHIMANO

PRESENTING SPONSOR: GARMIN

GOLD SPONSORS: Continental · DMT Cycling Since 1978 · GLE

OFFICIAL SPONSORS: ABUS · cetelem · EZUP · Finisher · TIFOSI · vera

OFFICIAL BIKE WASH SPONSOR: PRO RIDE

OFFICIAL MAPPING SPONSOR: wikiloc

ORGANIZING: OCISPORT Outdoor Experiences



ORIGINE

origine-cycles.com

Toutes les informations
sur le Fraxion