

**ITINÉRAIRE 1<sup>re</sup> ÉTAPE : SAINT-RAPHAËL › LA SEYNE-SUR-MER (176 km)**

Kilomètres		ITINÉRAIRE 176 kms			Horaires		
à parcourir	parcourus	itinéraire		39km/h	42 km/h	45 km/h	
	0,00	VC Nouveau Port de Plaisance	<b>Départ fictif de Saint-Raphaël</b> Départ du palais des Congrès	<b>11:20:00</b>	<b>11:20:00</b>	<b>11:20:00</b>	
		D559	Rond-point - 1ère sortie sur D559 Boulevard Raymond Poincaré				
	1,14	Boulevard Alphonse Juin Marchéchal de France	Rester sur D559 puis à gauche direction Saint-Raphaël - Boulouris sur Bd Alphonse Juin Marchéchal de France				
	2,33	Boulevard Christian Lafon	Rond-point - 3ème sortie direction CENTRE-VILLE sur Bd Christian Lafon				
	4,04	D37 - Avenue de Valescure	A droite à la patte d'oie - direction A8 sur la D37				
	4,28	D37 - Avenue de Valescure	Rond-point - 2ème sortie direction A8				
	5,35	D37	Rester sur D37 sur 1,07 km				
		D37	<b>A l'intersection avec le chemin Aurélien - DÉPART RÉEL</b>	<b>11:35:00 AM</b>	<b>11:35:00 AM</b>	<b>11:35:00 AM</b>	
176,30	0,00	D37	Rond-point 4ème sortie - direction A8	11:35:48 AM	11:35:04 AM	11:35:42 AM	
175,77	0,53	D100	Rond-point 2ème sortie - direction A8 - Sortie SAINT-RAPHAËL - Entrée FREJUS	11:37:09 AM	11:37:00 AM	11:36:52 AM	
174,89	1,41	D100	Rond-point 2ème sortie - direction A8	11:37:30 AM	11:37:19 AM	11:37:10 AM	
174,66	1,64	D100	Rond-point 2ème sortie - direction A8	11:38:28 AM	11:38:12 AM	11:38:00 AM	
174,03	2,27	D100	Rond-point 2ème sortie - direction A8	11:39:07 AM	11:38:48 AM	11:38:34 AM	
173,60	2,70	Rue du Docteur Donnadieu	Rond-point 2ème sortie - direction THEATRE Le Forum	11:39:35 AM	11:39:14 AM	11:38:58 AM	
173,29	3,01	Rue du Docteur Donnadieu	Rond-point 1ère sortie - direction THEATRE Le Forum	11:40:12 AM	11:39:49 AM	11:39:30 AM	
172,88	3,42	Avenue de Lattre de Tassigny	Rond-point 3ème sortie - direction FREJUS-Plage	11:40:47 AM	11:40:22 AM	11:40:01 AM	
172,49	3,81	Rue de l'Avelan	Rond-point 2ème sortie - direction FREJUS-Plage	11:41:04 AM	11:40:38 AM	11:40:16 AM	
172,30	4,00	Avenue Marcel Foucou	Rond-point 2ème sortie tout droit - direction A8	11:41:40 AM	11:41:12 AM	11:40:48 AM	
171,90	4,40	D559	Rond-point 1ère sortie tout droit - direction A8 (péage)	11:42:35 AM	11:42:03 AM	11:41:36 AM	
171,30	5,00	D559	Rond-point 2ème sortie tout droit - direction A8 (péage)	11:43:10 AM	11:42:36 AM	11:42:07 AM	
170,91	5,39	D559	Rond-point 2ème sortie - Tout droit	11:44:27 AM	11:43:47 AM	11:43:14 AM	
170,07	6,23	D559	Sortie FREJUS	11:44:34 AM	11:43:53 AM	11:43:20 AM	
169,99	6,31	D559	Rond-point 2ème sortie tout droit - direction SAINT-TROPEZ	11:45:04 AM	11:44:21 AM	11:43:46 AM	
169,66	6,64	D559	Rond-point 2ème sortie - Tout droit	11:46:55 AM	11:46:04 AM	11:45:22 AM	
168,45	7,85	D559	Entrée SAINT-AYGULF	11:47:53 AM	11:46:57 AM	11:46:12 AM	
167,82	8,48	D559	Rond-point 1ère sortie - direction SAINT-TROPEZ	11:50:07 AM	11:49:02 AM	11:48:08 AM	
166,36	9,94	D559	Rond-point 2ème sortie	11:50:39 AM	11:49:31 AM	11:48:36 AM	
166,01	10,29	D559	Rond-point 3ème sortie - direction SAINT-TROPEZ	11:51:32 AM	11:50:20 AM	11:49:22 AM	
165,43	10,87	D559	Entrée LES ISSAMBRES	11:54:38 AM	11:53:13 AM	11:52:03 AM	
163,41	12,89	D559	<b>SPRINT CREDIT AGRICOLE PACA - LES ISSAMBRES</b>	12:00:20 PM	11:58:30 AM	11:56:59 AM	
159,70	16,60	D559	Entrée SAN PEIRE	12:02:03 PM	12:00:06 PM	11:58:29 AM	
158,58	17,72	D559	Entrée LA GARONNETTE	12:03:55 PM	12:01:50 PM	12:00:06 PM	
157,36	18,94	D559	Entrée SAINTE-MAXIME	12:06:24 PM	12:04:08 PM	12:02:15 PM	
155,74	20,56	D559	Rond-point 3ème sortie - direction SAINT-TROPEZ	12:08:08 PM	12:05:44 PM	12:03:45 PM	
154,61	21,69	D559	Rond-point 2ème sortie - Tout droit	12:14:37 PM	12:11:45 PM	12:09:22 PM	
150,39	25,91	D559	Rond-point 2ème sortie - Tout droit	12:14:50 PM	12:11:57 PM	12:09:34 PM	
150,24	26,06	D559	Rond-point 2ème sortie - Tout droit	12:16:51 PM	12:13:50 PM	12:11:19 PM	
148,92	27,38	D559	Sortie SAINTE-MAXIME	12:17:58 PM	12:14:52 PM	12:12:17 PM	
148,19	28,11	D559	Rond-point 2ème sortie tout droit - direction GRIMAUD	12:19:48 PM	12:16:34 PM	12:13:53 PM	
146,99	29,31	D559	Rond-point 2ème sortie tout droit - direction SAINT-TROPEZ	12:23:35 PM	12:20:05 PM	12:17:10 PM	
144,52	31,78	D559	Rond-point 2ème sortie - direction COGOLIN	12:24:26 PM	12:20:52 PM	12:17:54 PM	
143,96	32,34	D14	Rond-point 2ème sortie - direction COGOLIN	12:30:56 PM	12:26:54 PM	12:23:32 PM	
139,73	36,57	D558	Rond-point 1ère sortie - direction COLLOBRIERES	12:33:20 PM	12:29:08 PM	12:25:37 PM	
138,16	38,14	D48	Rond-point 2ème sortie	12:34:34 PM	12:30:17 PM	12:26:41 PM	
137,35	38,95	D48	Rond-point 2ème sortie - direction COLLOBRIERES	12:34:55 PM	12:30:36 PM	12:26:59 PM	
137,12	39,18	D48	A gauche - direction COLLOBRIERES	12:38:27 PM	12:33:53 PM	12:30:03 PM	
134,82	41,48	D14	<b>GPM MAXI BAZAR - Col de la Taillude (Cat 3)</b>	1:00:31 PM	1:25:42 PM	12:49:11 PM	
120,47	55,83	D14	Tout droit - rester sur D14	1:03:30 PM	1:27:09 PM	12:51:47 PM	
118,52	57,78	D39	A droite virage dangereux en épingle - direction Col de la Fourche	1:08:13 PM	1:01:32 PM	12:55:52 PM	
115,45	60,85	D39	Rester sur la voie de gauche - direction GONFARON	1:09:23 PM	1:02:37 PM	12:56:52 PM	
114,69	61,61	D39	<b>GPM MAXI BAZAR - Col de Fourche (Cat 3)</b> - A droite - direction GONFARON	1:21:23 PM	1:13:46 PM	1:07:16 PM	
106,88	69,42	D39	Entrée GONFARON	1:33:56 PM	1:25:25 PM	1:18:08 PM	
98,72	77,58	D39	Au STOP, à gauche puis à droite	1:34:27 PM	1:25:54 PM	1:18:35 PM	
98,38	77,92	D39	A gauche - direction TOULON	1:34:57 PM	1:26:22 PM	1:19:01 PM	
98,05	78,25	RD97	A droite - direction FLASSANS-SUR-ISOLE	1:35:17 PM	1:26:40 PM	1:19:18 PM	
97,83	78,47	D39	Sortie GONFARON	1:36:41 PM	1:27:58 PM	1:20:31 PM	
96,91	79,39	D39	Entrée FLASSANS-SUR-ISOLE	1:47:38 PM	1:38:08 PM	1:30:00 PM	
89,79	86,51	D39	A droite puis à gauche - direction BRIGNOLES	1:48:31 PM	1:38:57 PM	1:30:46 PM	
89,21	87,09	D39	A gauche - direction BESSE-SUR-ISOLE puis rester sur la droite	1:49:05 PM	1:39:28 PM	1:31:15 PM	
88,84	87,46	D15	Sortie FLASSANS-SUR-ISOLE	1:50:10 PM	1:40:28 PM	1:32:11 PM	
88,13	88,17	D15	A droite	1:50:53 PM	1:41:08 PM	1:32:48 PM	
87,66	88,64	D15	A gauche - direction BESSE-SUR-ISOLE	1:51:18 PM	1:41:31 PM	1:33:10 PM	
87,38	88,92	D13	Entrée BESSE-SUR-ISOLE	1:54:17 PM	1:44:18 PM	1:35:46 PM	
85,43	90,87	D13	Rond-point 2ème sortie - direction CARNOULES	1:55:20 PM	1:45:17 PM	1:36:41 PM	
84,74	91,56	D13	Rond-point 3ème sortie - direction SAINTE-ANASTASIE-SUR-ISOLE	1:56:47 PM	1:46:38 PM	1:37:57 PM	
83,79	92,51	D15	Entrée SAINTE-ANASTASIE-SUR-ISOLE	2:02:02 PM	1:51:31 PM	1:42:30 PM	
80,37	95,93	D15					

**ITINÉRAIRE 1<sup>re</sup> ÉTAPE : SAINT-RAPHAËL › LA SEYNE-SUR-MER (176 km)**

78,79	97,51	D15	Sortie SAINTE-ANASTASIE-SUR-ISOULE	2:04:27 PM	1:53:46 PM	1:44:36 PM
76,40	99,90	D15	Rond-point 2ème sortie - direction FORCALQUEIRET	2:08:07 PM	1:57:10 PM	1:47:47 PM
76,30	100,00	D15	Entrée FORCALQUEIRET	2:08:16 PM	1:57:18 PM	1:47:55 PM
75,93	100,37	D554	A gauche - direction Centre-Ville	2:08:50 PM	1:57:49 PM	1:48:24 PM
75,56	100,74	D554	A droite	2:09:24 PM	1:58:20 PM	1:48:53 PM
74,99	101,31	D554	Sortie FORCALQUEIRET	2:10:16 PM	1:59:08 PM	1:49:38 PM
73,12	103,18	D554	Rond-point 2ème sortie - Tout droit	2:13:08 PM	2:01:48 PM	1:52:07 PM
72,90	103,40	D554	Entrée GAREOULT	2:13:28 PM	2:02:06 PM	1:52:24 PM
72,43	103,87	D554	Rond-point 2ème sortie - MEOUNES	2:14:11 PM	2:02:46 PM	1:53:01 PM
72,15	104,15	D554	Rond-point 2ème sortie - SAINT-MAXIMIN	2:14:36 PM	2:03:09 PM	1:53:23 PM
71,83	104,47	D554	Sortie GAREOULT	2:15:05 PM	2:03:36 PM	1:53:48 PM
71,51	104,79	D554	Rond-point 2ème sortie - direction MEOUNES	2:15:34 PM	2:04:03 PM	1:54:13 PM
68,64	107,66	D554	Rond-point 2ème sortie - direction SIGNES	2:19:58 PM	2:08:08 PM	1:58:02 PM
66,50	109,80	D554	A gauche - direction MEOUNES	2:23:15 PM	2:11:31 PM	2:00:53 PM
64,54	111,76	D554	Entrée MEOUNES	2:26:15 PM	2:13:58 PM	2:03:29 PM
63,60	112,70	D2	A droite - direction SIGNES	2:27:41 PM	2:15:18 PM	2:04:44 PM
63,37	112,93	D2	Sortie MEOUNES	2:28:02 PM	2:15:37 PM	2:05:02 PM
54,82	121,48	D2	Entrée SIGNES	2:41:11 PM	2:27:49 PM	2:16:26 PM
54,68	121,62	D2	Rond-point 2ème sortie	2:41:23 PM	2:28:00 PM	2:16:37 PM
53,69	122,61	D2	Rond-point 1ère sortie - direction LE BEAUSSET	2:42:54 PM	2:29:24 PM	2:17:56 PM
53,57	122,73	D2	Sortie SIGNES	2:43:05 PM	2:29:34 PM	2:18:05 PM
48,65	127,65	D402	Rond-point 3ème sortie - direction A50	2:50:39 PM	2:36:35 PM	2:24:38 PM
45,30	131,00	D402	<b>SPRINT CREDIT AGRICOLE PACA - CIRCUIT DU CASTELLET</b>	2:55:48 PM	2:41:22 PM	2:29:06 PM
44,17	132,13	DN8	A gauche - direction A50 (Toulon)	2:57:32 PM	2:42:58 PM	2:30:36 PM
38,08	138,22	DN8	Entrée LE BEAUSSET	3:06:54 PM	2:51:39 PM	2:38:43 PM
36,97	139,33	D559B	Rond-point 1ère sortie - direction A50	3:08:36 PM	2:53:14 PM	2:40:11 PM
36,72	139,58	D559B	Rond-point 2ème sortie	3:08:59 PM	2:53:35 PM	2:40:31 PM
36,29	140,01	D559B	Rond-point 3ème sortie - direction A50	3:09:38 PM	2:54:11 PM	2:41:05 PM
36,08	140,22	D559B	Rond-point 2ème sortie - direction A50	3:09:57 PM	2:54:28 PM	2:41:21 PM
34,76	141,54	D559B	Rond-point 2ème sortie - direction LE PLAN DE CASTELLET	3:11:58 PM	2:56:21 PM	2:43:06 PM
33,70	142,60	D559B	Entrée LE PLAN DE CASTELLET	3:13:35 PM	2:57:51 PM	2:44:30 PM
32,92	143,38	D559B	A gauche - direction A50 (Toulon)	3:14:46 PM	2:58:57 PM	2:45:32 PM
32,75	143,55	D559B	Sortie LE PLAN DE CASTELLET	3:15:01 PM	2:59:11 PM	2:45:45 PM
29,53	146,77	D559	Rond-point 4ème sortie - direction A50	3:19:58 PM	3:03:46 PM	2:50:02 PM
28,86	147,44	D559	Rond-point 1ère sortie - direction A50	3:20:59 PM	3:04:43 PM	2:50:55 PM
28,46	147,84	D559	Rond-point 2ème sortie - direction BANDOL-Centre	3:21:35 PM	3:05:17 PM	2:51:27 PM
28,04	148,26	D559	Voie de droite puis à gauche - direction SANARY-SUR-MER	3:22:13 PM	3:05:52 PM	2:52:00 PM
25,40	150,90	D211	Rond-point 2ème sortie - direction A50 (Toulon)	3:26:16 PM	3:09:38 PM	2:55:31 PM
25,28	151,02	D211	Entrée SANARY-SUR-MER	3:26:27 PM	3:09:48 PM	2:55:40 PM
24,84	151,46	D211	Rond-point 2ème sortie - direction A50 (Toulon)	3:27:07 PM	3:10:25 PM	2:56:15 PM
24,16	152,14	D211	Rond-point 2ème sortie - direction A50	3:28:09 PM	3:11:23 PM	2:57:09 PM
23,60	152,70	D11	Rond-point 1ère sortie - direction SIX-FOURS	3:29:00 PM	3:12:10 PM	2:57:53 PM
23,43	152,87	D11	A gauche au niveau de la patte-d'oie - Rester sur D11	3:29:15 PM	3:12:24 PM	2:58:06 PM
23,09	153,21	D559	Rond-point 3ème sortie - direction SIX-FOURS	3:29:46 PM	3:12:53 PM	2:58:33 PM
22,98	153,32	D559	Sortie SANARY-SUR-MER - Entrée SIX-FOURS	3:29:56 PM	3:13:02 PM	2:58:41 PM
22,51	153,79	D559	Rond-point 2ème sortie - direction LA SEYNE-SUR-MER	3:30:39 PM	3:13:42 PM	2:59:18 PM
21,73	154,57	D616	Rond-point 1ère sortie en face - direction LE BRUSC	3:31:50 PM	3:14:48 PM	3:00:20 PM
20,04	156,26	D616	Rond-point 1ère sortie - Tout droit	3:34:25 PM	3:17:12 PM	3:02:35 PM
18,50	157,80	D616	Tout droit	3:36:47 PM	3:19:23 PM	3:04:38 PM
18,17	158,13	D16	Rond-point 2ème sortie	3:37:17 PM	3:19:51 PM	3:05:04 PM
17,76	158,54	D16	1ère sortie à droite - direction SIX-FOURS	3:37:54 PM	3:20:26 PM	3:05:36 PM
17,66	158,64	D2816	A droite puis rester sur la voie de gauche - direction Chapelle Notre-Dame du Mai	3:38:03 PM	3:20:34 PM	3:05:44 PM
16,76	159,54	D2816	A droite - direction Chapelle Notre-Dame du Mai	3:39:26 PM	3:21:51 PM	3:06:56 PM
16,61	159,69	D2816	A gauche - direction Chapelle Notre-Dame du Mai	3:39:39 PM	3:22:03 PM	3:07:08 PM
12,41	163,89	D2816	<b>GPM MAXI BAZAR - Col du Mai (Cat 3)</b>	3:46:06 PM	3:28:02 PM	3:12:44 PM
8,31	167,99	D2816	Entrée LA SEYNE-SUR-MER	3:52:25 PM	3:33:54 PM	3:18:12 PM
8,29	168,01	D816	Rond-point 3ème sortie - vers TOUTES DIRECTIONS	3:52:26 PM	3:33:55 PM	3:18:13 PM
7,71	168,59	D816	Rester à gauche	3:53:19 PM	3:34:44 PM	3:18:59 PM
7,51	168,79	D816	Rester à droite	3:53:37 PM	3:35:01 PM	3:19:15 PM
7,02	169,28	D816	A gauche - direction LA SEYNE-SUR-MER Centre	3:54:22 PM	3:35:42 PM	3:19:54 PM
6,76	169,54	D16	Rond-point 1ère sortie - direction LA SEYNE-SUR-MER Centre	3:54:45 PM	3:36:04 PM	3:20:14 PM
6,52	169,78	D18	Rond-point 1ère sortie - SAINT-MANDRIER-SUR-MER	3:55:07 PM	3:36:24 PM	3:20:33 PM
6,20	170,10	Avenue Fernand Léger	Rond-point 3ème sortie à gauche - direction Complexe Sportif Guimier	3:55:36 PM	3:36:51 PM	3:20:58 PM
6,14	170,16	Avenue Fernand Léger	Rester sur Avenue Fernand Léger - direction Gymnase A.Sauvat	3:55:41 PM	3:36:56 PM	3:21:02 PM
5,65	170,65	Avenue Noël Verlaque	A droite - direction SAINT-MANDRIER	3:56:26 PM	3:37:37 PM	3:21:41 PM
5,47	170,83	Rue Claude Debussy	A gauche - direction SAINT-MANDRIER-SUR-MER	3:56:42 PM	3:37:52 PM	3:21:55 PM
5,23	171,07	Corniche Georges Pompidou	Rond-point 2ème sortie à gauche - direction TOULON par la Corniche	3:57:04 PM	3:38:12 PM	3:22:14 PM
1,50	174,80	Boulevard Corse résistante	Virage à gauche à 90°	4:02:48 PM	3:43:31 PM	3:27:12 PM
0,70	175,60	Avenue Jacques Casanova	Virage à gauche à 90°	4:04:01 PM	3:44:39 PM	3:28:16 PM
0,30	176,00	Corniche Philippe Giovannini	Virage à gauche à 90°	4:04:37 PM	3:45:13 PM	3:28:48 PM
<b>0,00</b>	<b>176,30</b>	<b>Corniche Philippe Giovannini</b>	<b>ARRIVÉE LA SEYNE SUR MER</b>	<b>4:05:04 PM</b>	<b>3:45:38 PM</b>	<b>3:29:12 PM</b>