

| KM PARCOURS | KM RESTANT | DIRECTION | ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ                                                            | ROUTE              | VILLE                       | 🏔️ ALLURE MOYENNE<br>MINIMUM 11,5KM/H | ALLURE MOY<br>20KM/H | ALLURE MOY<br>22KM/H | ALLURE MOY<br>25KM/H | ALLURE MOY<br>28KM/H | ALLURE MOY<br>30KM/H | ALLURE MOY<br>32KM/H | ESTIMATION<br>ALLURE MOY<br>PREMIER 36KM/H | ALLURE MOY<br>37KM/H | ALLURE MOY<br>40KM/H |
|-------------|------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------|---------------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|--------------------------------------------|----------------------|----------------------|
| 0.0         | 106.0      | 🛣️        | DÉPART FICTIF 18KM/H : Avenue de l'Argile, 04100 Manosque                      | Avenue de l'Argile | Manosque                    | 08:30:00                              | 08:30:00             | 08:30:00             | 08:30:00             | 08:30:00             | 08:30:00             | 08:30:00             | 08:30:00                                   | 08:30:00             | 08:30:00             |
| 1.5         | 104.5      | 🛣️        | DÉPART RÉEL - Panneau sortie de Manosque - Montée de la Mart d'Imbert          | D5                 | Manosque                    | 08:35:00                              | 08:35:00             | 08:35:00             | 08:35:00             | 08:35:00             | 08:35:00             | 08:35:00             | 08:35:00                                   | 08:35:00             | 08:35:00             |
| 5.1         | 100.9      | 🏔️        | Sommet du col de la Mart d'Imbert                                              | D5                 | Manosque                    | 08:56:37                              | 08:45:18             | 08:43:55             | 08:42:14             | 08:40:56             | 08:40:12             | 08:39:34             | 08:38:30                                   | 08:38:16             | 08:37:39             |
| 10.6        | 95.4       | 🏔️        | Bas du col de la Mart d'Imbert - Intersection poubelles Dauphin                | D5                 | Dauphin                     | 09:25:18                              | 09:01:48             | 08:58:55             | 08:55:26             | 08:52:43             | 08:51:12             | 08:49:53             | 08:47:40                                   | 08:47:11             | 08:45:54             |
| 13.6        | 92.4       | 🛣️        | Intersection, changement de direction tourner à droite sur D4100               | D5                 | Saint-Michel-l'Observatoire | 09:40:57                              | 09:10:48             | 09:07:05             | 09:02:38             | 08:59:09             | 08:57:12             | 08:55:30             | 08:52:40                                   | 08:52:03             | 08:50:24             |
| 19.7        | 86.3       | 🛣️        | Rond-point, continuer tout droit                                               | D4100              | Forcalquier                 | 10:12:47                              | 09:29:06             | 09:23:44             | 09:17:17             | 09:12:13             | 09:09:24             | 09:06:56             | 09:02:50                                   | 09:01:57             | 08:59:33             |
| 20.6        | 85.4       | 🛣️        | Rond-point, continuer tout droit                                               | D4100              | Forcalquier                 | 10:17:29                              | 09:31:48             | 09:26:11             | 09:19:26             | 09:14:09             | 09:11:12             | 09:08:38             | 09:04:20                                   | 09:03:24             | 09:00:54             |
| 20.9        | 85.1       | 🛣️        | Intersection, tourner à gauche sur D12                                         | D4100              | Forcalquier                 | 10:19:03                              | 09:32:42             | 09:27:00             | 09:20:10             | 09:14:47             | 09:11:48             | 09:09:11             | 09:04:50                                   | 09:03:54             | 09:01:21             |
| 21.3        | 84.7       | 🛣️        | Virage à droite, continuer sur Avenue des Lavandes puis sur Route de Fontienne | D12                | Forcalquier                 | 10:21:08                              | 09:33:54             | 09:28:05             | 09:21:07             | 09:15:39             | 09:12:36             | 09:09:56             | 09:05:30                                   | 09:04:32             | 09:01:57             |
| 34.0        | 72.0       | 🛣️💧       | Ravitaillement N°1 : Sur la place des Ormeaux                                  | D12                | Saint-Etienne-les-Orgues    | 11:27:23                              | 10:12:00             | 10:02:44             | 09:51:36             | 09:42:51             | 09:38:00             | 09:33:45             | 09:26:40                                   | 09:25:08             | 09:21:00             |
| 34.1        | 71.9       | 🛣️🏔️      | Bifurcation parcours - Prendre à gauche sur rue de l'Arboux D951               | D12                | Saint-Etienne-les-Orgues    | 11:27:55                              | 10:12:18             | 10:03:00             | 09:51:50             | 09:43:04             | 09:38:12             | 09:33:56             | 09:26:50                                   | 09:25:18             | 09:21:09             |
| 41.3        | 64.7       | 🛣️        | Intersection, tourner à droite sur D12                                         | D951               | Ongles                      | 12:05:22                              | 10:33:50             | 10:22:35             | 10:09:04             | 09:58:27             | 09:52:34             | 09:47:24             | 09:38:48                                   | 09:36:56             | 09:31:55             |
| 41.4        | 64.6       | 🛣️        | Intersection, prendre à gauche sur D12 direction Lardiers                      | D12                | Ongles                      | 12:06:00                              | 10:34:12             | 10:22:55             | 10:09:22             | 09:58:43             | 09:52:48             | 09:47:38             | 09:39:00                                   | 09:37:08             | 09:32:06             |
| 48.0        | 58.0       | 🏔️        | Sommet du col de Buire                                                         | D12                | L'Hospitalet                | 12:40:26                              | 10:54:00             | 10:40:55             | 10:25:12             | 10:12:51             | 10:06:00             | 10:00:00             | 09:50:00                                   | 09:47:50             | 09:42:00             |
| 57.0        | 49.0       | 🛣️        | Intersection, tourner à droite sur D950                                        | D12                | Banon                       | 13:27:23                              | 11:21:00             | 11:05:27             | 10:46:48             | 10:32:09             | 10:24:00             | 10:16:53             | 10:05:00                                   | 10:02:26             | 09:55:30             |
| 58.5        | 47.5       | 🛣️💧       | Ravitaillement N°2 : Sur la place de la République                             | D950               | Banon                       | 13:35:13                              | 11:25:30             | 11:09:33             | 10:50:24             | 10:35:21             | 10:27:00             | 10:19:41             | 10:07:30                                   | 10:04:52             | 09:57:45             |
| 58.5        | 47.5       | 🛣️        | Intersection, tourner à gauche sur Boulevard Auguste Dou                       | D950               | Banon                       | 13:35:13                              | 11:25:30             | 11:09:33             | 10:50:24             | 10:35:21             | 10:27:00             | 10:19:41             | 10:07:30                                   | 10:04:52             | 09:57:45             |
| 58.6        | 47.4       | 🛣️        | Intersection, tourner à droite sur route d'Apt                                 | D950               | Banon                       | 13:35:44                              | 11:25:48             | 11:09:49             | 10:50:38             | 10:35:34             | 10:27:12             | 10:19:53             | 10:07:40                                   | 10:05:02             | 09:57:54             |
| 58.8        | 47.2       | 🛣️        | Intersection, continuer tout droit sur D51                                     | D950               | Banon                       | 13:36:47                              | 11:26:24             | 11:10:22             | 10:51:07             | 10:36:00             | 10:27:36             | 10:20:15             | 10:08:00                                   | 10:05:21             | 09:58:12             |
| 68.2        | 37.8       | 🛣️        | Intersection, tourner à gauche sur D18                                         | D51                | Simiane-la-Rotonde          | 14:25:50                              | 11:54:36             | 11:36:00             | 11:13:41             | 10:56:09             | 10:46:24             | 10:37:53             | 10:23:40                                   | 10:20:36             | 10:12:18             |
| 71.4        | 34.6       | 🛣️        | Intersection, tourner à gauche sur D18 direction Revest-des-Brousses           | D18                | Simiane-la-Rotonde          | 14:42:31                              | 12:04:12             | 11:44:44             | 11:21:22             | 11:03:00             | 10:52:48             | 10:43:53             | 10:29:00                                   | 10:25:47             | 10:17:06             |
| 71.6        | 34.4       | 🛣️        | Intersection, tourner à gauche sur D18                                         | D18                | Simiane-la-Rotonde          | 14:43:34                              | 12:04:48             | 11:45:16             | 11:21:50             | 11:03:26             | 10:53:12             | 10:44:15             | 10:29:20                                   | 10:26:06             | 10:17:24             |
| 78.0        | 28.0       | 🛣️        | Intersection, tourner à gauche sur D14                                         | D18                | Simiane-la-Rotonde          | 15:16:57                              | 12:24:00             | 12:02:44             | 11:37:12             | 11:17:09             | 11:06:00             | 10:56:15             | 10:40:00                                   | 10:36:29             | 10:27:00             |
| 78.4        | 27.6       | 🛣️        | Intersection, tourner à droite sur D5                                          | D14                | Simiane-la-Rotonde          | 15:19:03                              | 12:25:12             | 12:03:49             | 11:38:10             | 11:18:00             | 11:06:48             | 10:57:00             | 10:40:40                                   | 10:37:08             | 10:27:36             |
| 89.6        | 16.4       | 💧         | Ravitaillement N°3 (Boissons) : Place du serre                                 | D5                 | Saint-Michel-l'Observatoire | 16:17:29                              | 12:58:48             | 12:34:22             | 12:05:02             | 11:42:00             | 11:29:12             | 11:18:00             | 10:59:20                                   | 10:55:18             | 10:44:24             |
| 89.6        | 16.4       | 🛣️        | Tourner à droite et continuer sur la D5                                        | D5                 | Saint-Michel-l'Observatoire | 16:17:29                              | 12:58:48             | 12:34:22             | 12:05:02             | 11:42:00             | 11:29:12             | 11:18:00             | 10:59:20                                   | 10:55:18             | 10:44:24             |
| 92.3        | 13.7       | 🛣️        | Intersection avec STOP : changement de direction, tourner à gauche sur D4100   | D5                 | Saint-Michel-l'Observatoire | 16:31:34                              | 13:06:54             | 12:41:44             | 12:11:31             | 11:47:47             | 11:34:36             | 11:23:04             | 11:03:50                                   | 10:59:41             | 10:48:27             |
| 92.5        | 13.5       | 🛣️        | Changement de direction, tourner à droite sur D5                               | D4100              | Saint-Michel-l'Observatoire | 16:32:37                              | 13:07:30             | 12:42:16             | 12:12:00             | 11:48:13             | 11:35:00             | 11:23:26             | 11:04:10                                   | 11:00:00             | 10:48:45             |
| 101.1       | 4.9        | 🏔️🛣️      | FIN DU CHRONO ! Sommet du col de la Mart d'Imbert - Descente avec prudence !   | D5                 | Manosque                    | 17:15:00                              | 13:33:18             | 13:05:44             | 12:32:38             | 12:06:39             | 11:52:12             | 11:39:34             | 11:18:30                                   | 11:13:57             | 11:01:39             |
| 106.0       | 0.0        | 🛣️🏔️      | Arrivée fictive : Avenue de l'Argile, 04100 Manosque - Ravitaillement N°4      | Avenue de l'Argile | Manosque                    |                                       |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                                            |                      |                      |