

DIMANCHE 26 JUIN



Le
de TOUS
France
L'ÉTAPE
GRAND DÉPART

MANCHE
NORMANDIE

RANDONNÉE CYCLISTE

MONT-SAINT-MICHEL > UTAH BEACH > CARENTAN

Livre de route

VIVRE LE MYTHE DE LA GRANDE BOUCLE SUR LES MÊMES ROUTES QUE LES COUREURS DU TOUR DE FRANCE !

C'est ce que propose cette année l'Étape du Grand Départ : 189 km pour les plus aguerris, 80 ou 44 km de cyclo-sportive en famille, entre amis, ou pour un premier challenge, sur les routes que les coureurs du Tour emprunteront quelques jours plus tard !

L'Étape Grand Départ est bien évidemment un très beau défi sportif pour celui ou celle qui l'entreprend. C'est également une aventure touristique qui vous permettra de découvrir les paysages de deux régions, aux couleurs à couper le souffle, des histoires d'hommes et de femmes qui ont construit la nôtre et eux aussi, relevé d'incroyables défis !

Depuis le Mont-Saint-Michel, l'un des lieux les plus spectaculaires de France classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, en passant par Utah Beach avant d'arriver à Carentan, l'un et l'autre, hauts lieux du débarquement du 6 juin 1944, venez vivre les sensations sportives des champions dans un climat de grande convivialité !

Oui ! Venez à votre tour relever un défi, vivre un moment unique et ressentir les sensations fortes, oui, venez vivre l'ambiance Tour de France tout simplement !

Christian PRUDHOMME
Directeur du Tour de France.

L'ÉMOTION ET LA FÊTE DU TOUR SE VIVRONT AUSSI À CARENTAN LES MARAIS.

Carentan les Marais vibrera pour la petite reine. Les samedi 25 et dimanche 26 juin, le centre-ville sera le centre névralgique de la cyclo et sera investi par les fans de cyclisme : retrait des dossards, arrivée des participants, animations, stands, marché du terroir seront proposés pour toute la famille. La fête de la musique s'associera aux festivités puisqu'elle aura lieu le dimanche 26 juin sur le Village de l'Étape Grand Départ. Les commerces et le centre aquatique ouvriront exceptionnellement le dimanche afin de faire vivre pleinement la ville. Au même endroit, samedi 2 juillet, une tente abritera le centre des médias de la première étape du Tour.

En sus de l'Étape Grand Départ, le territoire de la Communauté de Communes accueillera également la fabuleuse cérémonie de présentation des équipes sur la place de Sainte-Mère-Église le jeudi 30 juin. Deux jours plus tard, Sainte-Marie-du-Mont sera à l'honneur avec l'arrivée de la première étape face à la plage d'Utah Beach. Je vous souhaite de vivre, pendant ces huit jours, d'exceptionnels moments de sport autour de ces grands sportifs et de l'incroyable caravane du Tour de France. Je vous encourage tous à profiter pleinement de la fête qui permettra de mettre en lumière notre beau territoire.

Jean-Pierre LHONNEUR
Maire de Carentan les Marais, Président de la Communauté de Communes de la Baie du Cotentin.

L'ÉTAPE GRAND DÉPART MARQUE LE DÉBUT D'UNE SEMAINE DE FÊTE DANS LA MANCHE.

Samedi 26 juin, les amateurs emprunteront le parcours de la 1^{ère} étape du Grand Départ du Tour de France qui s'annonce déjà mythique entre le Mont-Saint-Michel et Utah Beach. Une semaine avant les coureurs, ils découvriront les superbes paysages du Département de la Manche : bocage, bord de mer... Un territoire et une rando cycliste parfaits pour les passionnés de vélo !

Jean François LE GRAND
Président de l'association du Grand Départ du Tour de France 2016 Manche Normandie.



LÉGENDE / THE KEY

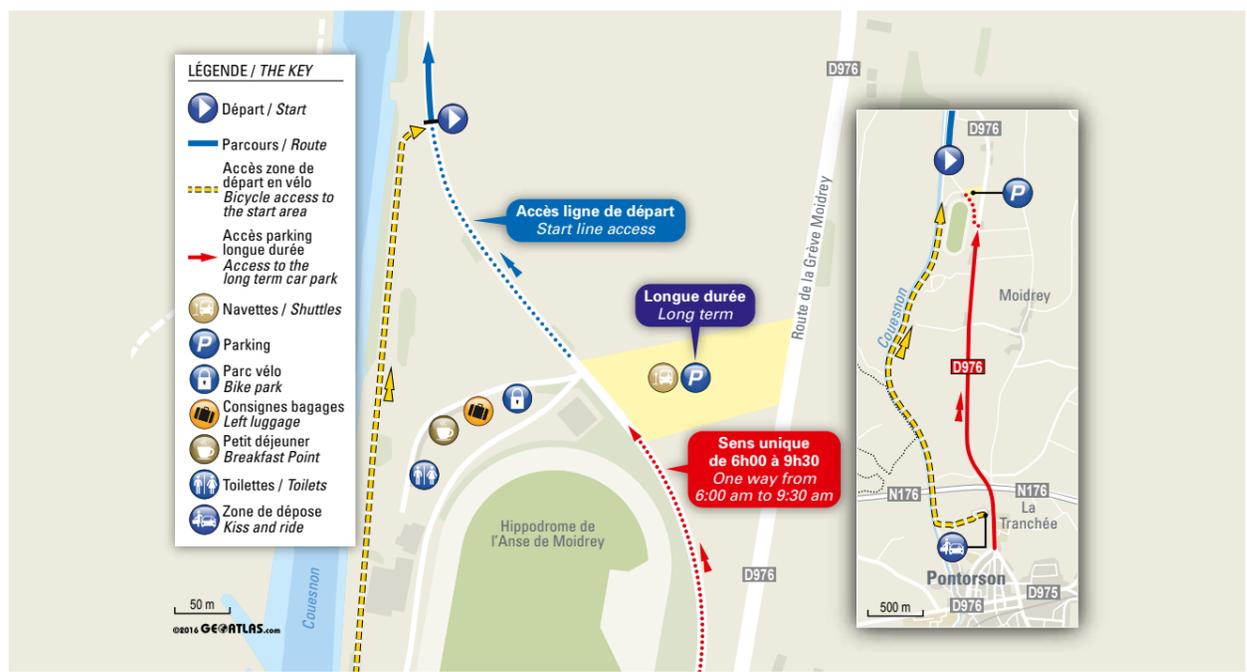
- Zone de départ / Start area
- Parcours / Route
- Commune traversée / Crossed town
- Lieu-dit traversé / Crossplace called
- Kilométrage / Km
- Zone de ravitaillement / Feeding zone
- Zone d'arrivée / Finish area



Itinéraire horaire

KM		ITINÉRAIRE HORAIRE 189 KM ITINERARY TIMETABLE		HORAIRE DE PASSAGE TIMETABLE		
À parcourir To be run	Parcours Run	Routes empruntées	Villes et localités traversées	1 ^{er} participant First rider	Dernier participant Last rider	
MANCHE (50)						
189	0	Hippodrome Anse de Moidrey	MONT-SAINT-MICHEL		07:00	09:00
148	41	D911 - Parking de la Lunette	CHAMPEAUX		08:10	10:57
114	75	D20 - Parking de la Mairie	ANNOVILLE		09:08	12:34
80	109	D900 - Champ de foire	LESSAY		10:06	14:11
44	145	D974 - Place Albert Pèlerin	MONTEBOURG		11:08	15:54
21	168	D421 - Esplanade du musée	UTAH BEACH SAINTE-MARIE-DU-MONT		11:48	17:00
0	189	Place du Valnoble	CARENTAN		12:24	18:00

Zone de départ



CONSIGNES POUR PRENDRE LE DÉPART

Hippodrome Anse de Moidrey – 39 Route de la Grève Moidrey, 50170 Pontorson

- ▶ Repérez au préalable la zone de stationnement la plus adéquate si vous venez en voiture à Pontorson.
- ▶ Une consigne à bagage est à votre disposition dans la zone de départ. Vous pouvez y déposer vos affaires de 6h00 à 9h00. Afin de déposer un sac, il faudra l'étiqueter avec l'étiquette bagage présente dans votre enveloppe dossard. À l'arrivée sur Carentan, vous pourrez ainsi récupérer votre sac en présentant votre dossard.
- ▶ Les départs seront échelonnés de 7h00 à 9h00. Nous vous invitons à consulter au préalable votre horaire de départ mentionné sur votre convocation et de vous rendre sur la zone départ au minimum 30 minutes en amont. Afin de garantir votre confort et votre sécurité, merci de respecter les horaires mentionnés.
- ▶ Des bénévoles filtreront l'accès à la ligne de départ, présentez-leur votre plaque de cadre ainsi que votre dossard de manière visible afin d'en faciliter l'accès.
- ▶ Écoutez attentivement les consignes de sécurité délivrées avant la ligne de départ. Pour rappel, vous devez respecter le Code de la Route.



Itinéraire horaire

KM		ITINÉRAIRE HORAIRE 80 KM ITINERARY TIMETABLE		HORAIRE DE PASSAGE TIMETABLE	
À parcourir To be run	Parcours Run	Routes empruntées	Villes et localités traversées	1 ^{er} participant First rider	Dernier participant Last rider
MANCHE (50)					
80	0	D900 - Champ de foire	LESSAY	11:00	13:00
44	36	D974 - Place Albert Pèlerin	MONTEBOURG	12:01	15:07
21	59	D421 - Esplanade du musée	UTAH BEACH SAINTE-MARIE-DU-MONT	12:41	16:28
0	80	Place du Valnoble	CARENTAN	13:17	17:42

Zone de départ



CONSIGNES POUR PRENDRE LE DÉPART

Champ de Foire – Route de Coutances, 50430 Lessay

- ▶ Repérez au préalable la zone de stationnement la plus adéquate si vous venez en voiture à Lessay.
- ▶ Une consigne à bagage est à votre disposition dans la zone de départ. Vous pouvez y déposer vos affaires de 10h00 à 13h00. Afin de déposer un sac, il faudra l'étiqueter avec l'étiquette bagage présente dans votre enveloppe dossard. À l'arrivée sur Carentan, vous pourrez ainsi récupérer votre sac en présentant votre dossard.
- ▶ Les départs seront échelonnés de 11h00 à 13h00. Nous vous invitons à consulter au préalable votre horaire de départ mentionné sur votre convocation et de vous rendre sur la zone départ au minimum 30 minutes en amont.
- ▶ Des bénévoles filtreront l'accès à la ligne de départ, présentez-leur votre plaque de cadre ainsi que votre dossard de manière visible afin d'en faciliter l'accès.
- ▶ Écoutez attentivement les consignes de sécurité délivrées avant la ligne de départ. Pour rappel, vous devez respecter le Code de la Route.



Itinéraire horaire

KM		ITINÉRAIRE HORAIRE 44 KM ITINERARY TIMETABLE		HORAIRE DE PASSAGE TIMETABLE	
À parcourir To be run	Parcours Run	Routes empruntées	Villes et localités traversées	1 ^{er} participant First rider	Dernier participant Last rider
MANCHE (50)					
44	0	D974 - Place Albert Pèlerin	MONTEBOURG	12:30	13:30
21	23		Utah Beach	13:09	15:48
0	44	Place du Valnoble	CARENTAN	13:45	17:54

Zone de départ

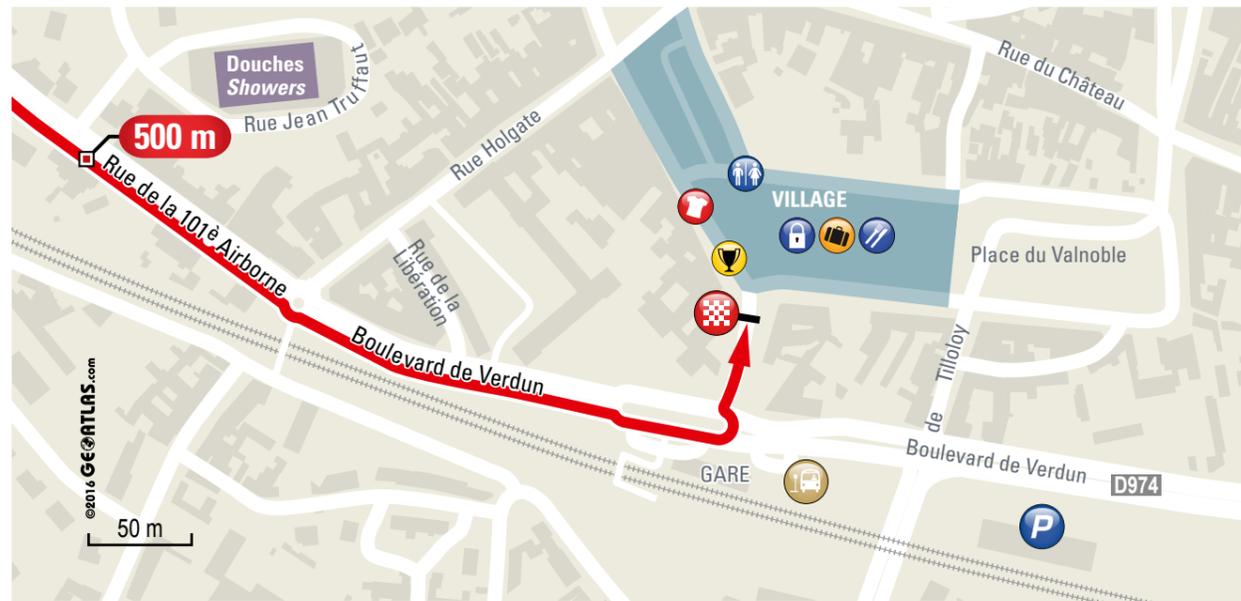


CONSIGNES POUR PRENDRE LE DÉPART

Place Albert Pèlerin, 50310 Montebourg

- ▶ Repérez au préalable la zone de stationnement la plus adéquate si vous venez en voiture à Montebourg.
- ▶ Une consigne à bagage est à votre disposition dans la zone de départ. Vous pouvez y déposer vos affaires de 11h30 à 13h30. Afin de déposer un sac, il faudra l'étiqueter avec l'étiquette bagage présente dans votre enveloppe dossier. À l'arrivée sur Carentan, vous pourrez ainsi récupérer votre sac en présentant votre dossier.
- ▶ Les départs seront échelonnés de 12h30 à 13h30. Nous vous invitons à consulter au préalable votre horaire de départ mentionné sur votre convocation et de vous rendre sur la zone départ au minimum 30 minutes en amont.
- ▶ Des bénévoles filtreront l'accès à la ligne de départ, présentez-leur votre plaque de cadre ainsi que votre dossier de manière visible afin d'en faciliter l'accès.
- ▶ Écoutez attentivement les consignes de sécurité délivrées avant la ligne de départ. Pour rappel, vous devez respecter le Code de la Route.

Carentan | Plan d'arrivée



LÉGENDE / THE KEY

	Arrivée / Finish		Consignes bagages / Left luggage		WC
	Navettes / Shuttles		Parc fermé / Closed park		Protocole / Podium
	Parking		Pasta Party		Boutique officielle / Official boutique

Accéder à l'arrivée

L'arrivée des trois parcours de l'Étape Grand Départ s'effectuera sur la ville de Carentan.

Pour nous rejoindre, rien de plus simple, voici l'adresse :
Rue du Grand Valnoble, 50500 Carentan

PROGRAMME

Le dimanche 26 juin de 9h00 à 20h00 des animations seront proposées au cœur de la ville afin de pouvoir profiter au maximum de cette journée.

Un Village gourmand vous sera proposé avec notamment la présence, entre autres, d'un fromager, d'un glacier, d'une boulangerie, d'une chocolaterie, d'une charcuterie et même d'une cidrerie !

Des animations musicales avec des concerts se dérouleront également afin d'accueillir les randonneurs cyclistes dans une ambiance festive. De nombreux commerces seront ouverts spécialement pour l'occasion afin de pouvoir se restaurer.

SERVICES AUX PARTICIPANTS

À l'arrivée, l'équipe d'organisation vous offrira :

- Une médaille**
- Un T-shirt**
- Un ravitaillement**

Des douches seront à votre disposition (voir le plan) tout comme un service de consigne à vélo.

Votre bagage déposé sur la zone de départ sera à disposition sur la zone arrivée.

Le service de navette de bus permettant de récupérer votre véhicule stationné au départ sera à proximité immédiate de l'arrivée (voir le plan).

RAPPEL MÉTÉO

Vous allez prendre le départ d'une randosportive se déroulant sur une étape de plaine.

- ▶ Méfiez-vous du froid, comme du chaud, mais également des rafales de vent. Adaptez ainsi votre tenue pour chaque situation.
- ▶ Anticipez vos besoins alimentaires, pensez à vous hydrater régulièrement.
- ▶ Restez vigilant sur votre condition physique tout au long de la journée.

SERVICES SUR LE PARCOURS

Pour profiter du parcours de la 1^{re} étape du Tour de France nous vous accueillerons sur de nombreux points de ravitaillement.

- ▶ Les ravitaillements seront composés d'eau, de sirop, de cola, de bananes, d'oranges, d'abricots secs, de biscuits salés, de barres céréales. Un café vous sera proposé sur chaque site départ.
- ▶ Sur chaque point de ravitaillement du parcours, une assistance mécanique neutre vous sera proposée.
- ▶ En cas de problème sur le parcours (fatigue, vélo inutilisable), un véhicule d'assistance vous prendra en charge pour vous ramener à l'arrivée sur Carentan. Ce véhicule respectera scrupuleusement les horaires de passage mentionnés sur l'itinéraire horaire (horaire du dernier participant).

SÉCURITÉ SUR LE PARCOURS

Pour votre sécurité, nous vous remercions d'être attentif sur les points suivants :

- ▶ L'Étape Grand Départ est une randosportive déclarée sous l'égide de la FFC et dans le cadre des festivités du Grand Départ du Tour de France, ne sera pas chronométrée et se déroulera sur routes ouvertes à la circulation, dans le respect des règles énoncées par le Code de la Route. Aucun classement ne sera disponible sur cette épreuve.
- ▶ Pour des raisons visant à assurer sa sécurité et le bon déroulement de la randosportive, chaque participant doit se présenter obligatoirement au départ de l'Étape du Grand Départ avec un casque rigide (la jugulaire du casque devra être fermée en permanence) et d'un système d'hydratation (bidon ou sac d'hydratation).
- ▶ Pour profiter de votre journée sur les routes traversant le département de la Manche, nous vous recommandons les éléments suivant à emporter avec vous :

- 1 dérive chaîne**
- 1 téléphone portable**
- Des attaches faciles**
- Des chambres à air**
- 1 pompe**

- ▶ 20 secouristes, 1 docteur, 1 coordinateur secours, 4 véhicules de premiers secours à personne, 1 moto et 1 poste de secours seront mobilisés le dimanche 26 juin sur le parcours. En cas d'urgence, pas de panique, vous pouvez contacter le numéro d'urgence suivant :

0 800 00 52 12

- ▶ 265 signaleurs seront mobilisés tout au long des trois parcours afin de sécuriser les lieux identifiés comme dangereux, 25 motards civils, 30 gendarmes compléteront le dispositif de sécurité.



ATTENTION VOUS DEVEZ OBLIGATOIREMENT RESPECTER LE CODE DE LA ROUTE.



tourdefrance-manche.fr

tourdefrance-manche.fr

facebook.com/TDFmanche2016

twitter.com/LeTour_LaManche

A.S.O.
Amaury Sport Organisation

Immeuble Panorama B - 253 quai de la Bataille de Stalingrad
F - 92137 Issy-les-Moulineaux cedex - Tél. 33 (0)1 41 33 14 00