

	Etape 1	Samedi 21 juin		Etape 2	Dimanche 22 juin		Etape 3	Lundi 23 juin
	D907	Annemasse 429m		D909	La Clusaz 1071m		D902	Bourg-Saint-Maurice 811m
6	↗ <5%	Borly	4	↗ <7%	Chalet de la Serraz	6	↗ <7%	48km montée <10%
18	↗ <5%	Ville-en-Salaz (Lac du Môle)	7	Δ	Col des Aravis 1486m	11	↗ <10%	Sainte-Foy-Tarentaise
22	↘ <5%	Saint Jeoire	12	↘ <7%	La Giétaz <10%	25	↗ <5%	Lac du Chevril (Tignes) 1800
24	D907 f	D26 vers La Tournoire	19	D1212 ↖	après Flumet	29	↘ <7%	La Daille (Tunnels)
30		Marignier		D218 ^B f	15km montée <7%	31	↗ <5%	Val d'Isère
32	D1205 ↖	D26 vers Marnaz	23	↗ <10%	Ntre-Dame-de-Belle-Combe	48	Δ	Col de l'Iseran 2764m
34	D1205 f	puis rejoindre D4	35	Δ	Col des Saisies 1650m		↘ <10%	13km descente <15%
36	↗ <7%	15km montée <10%		↘ <7%	15km descente <10%	61	↘ <5%	Bonneval-sur-Arc
44	↗ <15%	Le Reposoir Bellegarde	50	D925 ↖	15km montée <10%	68	↘ <7%	Bessans 1732m
50	Δ	Col de la Colombière 1611m	52	↗ <15%	Beaufort	71	↗ <5%	D902
54	↘ <7%	Chalet Venay - Samance	65	Δ	Col de Méraillat 1605m	74	Δ	Col de la Madeleine 1752m
61	↗ <5%	Le Grand-Bornant 7km mont.			Lac de Roselend	77	↘ <7%	<15% Lanslevillard
64	↖ D4	Carrefour	67	↗ <7%	6km montée <10%	78	↗ <5%	D115 ↖
65	Δ	Col de St Jean de Sixt 964m	73	Δ	Cormet de Roselend 1968m	79	D1006 f	
	↖ D909	Carrefour		↘ <10%	20km descente <7% <5%	82	D+ 2511	Lanslebourg-Mt-Cenis 1415
68	D+ 1600	La Clusaz 1071m	93	D+ 2731	Bourg-Saint-Maurice 811m			
	Etape 4	Mardi 24 juin		Etape 5	Mercredi 25 juin		Etape 6	Jeudi 26 juin
	D1006	Lanslebourg-Mt-Cenis 1415		D902	Briançon 1267m		D900	Jausiers 1218m
13	↘ <5%	Bramans	1	↗ <5%	19km montée <7% <10%	1	C4 f	Après camping le Planet
18	↗ <5%	5km montée	4		Lac Pont Baldy	1	↗ <7%	22km montée <10%
41	↘ <5%	23km descente <10%	10	↘ <10%	Cervièrès		↗ <5%	Plan d'eau du Siguret
	D902 ↖	St-Michel-de-Maurienne	20	Δ	Col d'Izoard 2363m	16	↗ <7%	Lac des Eissaupres <10%
	↗ <10%	12km montée <7%	23	↘ <7%	Col de la Platrière 2223m	21	↗ <5%	Faux col de Restefond
53	Δ	Col du Télégraphe 1570m		↘ <5%	24km descente <10% <15%	23	Δ	Col de la Bonette 2715m
58	↘ <5%	5km descente <7% Valloire	35	↘ <7%	Col de l'Ange Gardien 1331m	23	C4 > D64	descente <7% Le Mercantour
	↗ <7%	18km <5% <10% <15%	39	↘ <5%	Combe du Queyras	26	↘ <7%	Col de Raspailon
74	Δ	Collet du Plan Nicolas 2406m	47		Commune de Ceillac	43	> D2205	24km descente <10%
76	Δ	Col du Galibier 2645m	51	↗ <10%	19km montée <7% <10%	62	↘ <5%	Isola
	↘ <7%	8km descente <10%	51	↗ <10%	Près de Guillestre	71	D2205	Usine hydro-élec de Valabre
84	D1091 ↖	Col du Lautaret 2057m	66	↗ <10%	Vars	77	↗ <5%	Saint-Sauveur-sur-Tinée
	↘ <5%	27km descente <7%	70	Δ	Col de Vars 2105m	81	D2565 ↖	12km montée <10% <7%
97	↘ <5%	Le Monétier-les-Bains		↘ <10%	22km descente <15%	87	↖	Le Planet >15%
108	> D994F	La Salle-les-Alpes	78	D902	Saint-Paul-sur-Ubaye	89	D+ 2304	Valdeblore-Rimplas 1010m
111	D+ 2351	Briançon 1267m	84	D900 f	Les Gleizolles			
	Etape 7	Vendredi 27 juin	92	D+ 2565	Jausiers 1218m			
	D2565	Rimplas 1010m						
2	↗ <7%	8km montée <5% >15%						
4	↗ <10%	Valdeblore (Parc Mercantour)						
10	Δ	Col Saint-Martin 1510m						
	↘ <5%	28km <7% <10% <15%						
18	↘ <5%	Saint-Martin-Vésubie						
31	> D173	Lantosque						
33	> D2565	Le Fourcat						
38		Les Comdamines - Le Suquet						
47	↖	La Madone - Pont du Cros						
47	↗ <5%	6km chemin >15% <15%						
50	D19 f	rejoindre la route						
53	Δ	Levens 545m						
	↘ <5%	11km descente <7%						
61	↘ <5%	Tourette-Levens						
67	↘ <7%	Saint-André-de-la-Roche						
74	D+ 1285	Nice 21m						