

Cette randonnée exigeante (1 111 km – 13 000 m de dénivelé positif) vous fera voyager dans des paysages magnifiques que vous apprécierez si vous aimez rouler en montagne.

Le départ s'effectue d'où vous le souhaitez sur le territoire du Rhône ou de la Métropole Lyonnaise. Le premier contrôle se situant à Crémieu (38), vous pourrez donc partir de chez vous si vous habitez cette région – N.B. : indications kilométriques du parcours indiquées en considérant que vous êtes parti de Lyon.

Le Cormet de Roselend – son barrage et son lac d'altitude – et le col du Petit-Saint-Bernard vous permettront de gagner l'Italie et le Val d'Aoste qui vous conduira jusqu'en Piémont.

Les contreforts des Alpes Italiennes, au nord de la plaine du Pô [Turin – Milan] vous mèneront jusqu'au lac de Côme.

La région des lacs étant très urbanisée, la circulation y est dense et nécessitera d'être prudent.

Volontairement, vous ne longerez que très peu les lacs à cause de cette circulation, mais vous aurez droit à une traversée du lac Majeur en ferry.

Le retour s'effectue par le col du Simplon (si possible, privilégiez le dimanche, vous n'aurez pas de camions) et vous vous retrouverez dans la vallée du Rhône en Suisse. Il vous faudra au maximum utiliser les pistes cyclables très répandues dans cette vallée.

Puis le retour en France s'effectuera par le col de la Forclaz, difficile surtout en cas de fortes chaleurs. Ce sera ensuite la vallée de Chamonix, le col des Aravis, Menthon-St-Bernard et le lac d'Annecy, Aix-les-Bains et son lac, pour arriver sur la région Lyonnaise par Crémieu.

*... que de beaux paysages à traverser !*



Les **BCN-BPF** sur le parcours ou à proximité :  
Pérouges (01) / Crémieu (38)  
Abbaye de Hautecombe (73)  
Combloux (74) / Menthon-Saint-Bernard (74)

**Cartes routières conseillées :**

**Carte IGN :**

**Série TOP 100 :**

- 144 – Annecy / Thonon-les-Bains
- 150 – Lyon / Villefranche-sur-Saône
- 151 – Grenoble / Chambéry

**Carte MICHELIN :**

**Série DEPARTEMENTAL FRANCE – ECH : 1/150 000**

- n° 328 “Ain, Haute-Savoie”
- n° 333 “Isère, Savoie”

**Série NATIONAL EUROPE – ECH : 1/1 000 000**

- n° 729 “Suisse”

**Série REGIONAL ITALIE – ECH : 1/400 000**

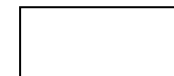
- n° 561 “Italie Nord-Ouest”

**Série LOCAL ITALIE – ECH : 1/200 000**

- n° 351 “Piémont – Val d’Aoste”
- n° 353 “Lombardie”

Pour la région des lacs, il peut être intéressant de disposer d'une carte plus précise (à trouver sur place)

Cadre réservé à l'organisation :



**BULLETIN D'INSCRIPTION**  
**LYON – Lacs Italiens – LYON**

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

.....

Tel: .....

E-mail : .....

Club : .....

N° FFCT Club : .....

N° licence FFCT (le cas échéant) : .....

« Je déclare avoir pris connaissance du règlement et l'accepter en son entier ».

Je règle mon inscription :

par chèque bancaire pour un montant de ..... €

à l'ordre de « CODEP69 de Cyclotourisme »

Fait à .....

Le .....

Signature :



Le Cormet de Roselend



La chapelle St Anne au col des Aravis



La montée du Col du Simplon

Photos réalisées par Georges DALMAIS, Serge MUNIER et Jean-Louis FEYEU

## « LYON Lacs Italiens LYON » – Règlement

**Article 1** – Le Comité de Cyclotourisme Rhône-Lyon Métropole (CODEP 69) organise, contrôle et homologue une Randonnée Permanente dénommée « Lyon - Lacs italiens - Lyon ». Cette RP est ouverte à tous les cyclotouristes français ou étrangers, licenciés ou non, régulièrement assurés pour la pratique de la bicyclette. La machine devra être mue par la force musculaire mais pourra bénéficier d'une assistance électrique. Les participants non licenciés sont assurés au minimum en RC par l'organisateur.

**Article 2** – Les participants doivent se déplacer dans le respect du code de la route, de la nature et de son environnement.

**Article 3** – Un itinéraire type est prévu, toutefois, chaque participant a la possibilité de choisir sa route à condition de passer par les points de contrôle. Le départ pourra être pris de la localité de votre choix sur le territoire de la Métropole Lyonnaise ou du département du Rhône. Tous les points de contrôle sont à respecter. Le sens de rotation est libre.

**Article 4** – Le parcours est effectué en version Touriste : sans limite de temps.

**Article 5** – Le participant devra valider son passage à chaque contrôle. Le visa de contrôle sera constitué par l'apposition d'un tampon comportant le nom de la localité ou par une photo permettant de valider ce passage (devant le panneau de la localité, devant un site touristique ou monument connu dans la localité). L'absence de validation pour un seul contrôle entraînera l'élimination. Nombre de contrôles prévus : 8.

**Article 6** – Conditions pour les mineurs.  
Les mineurs devront être accompagnés par un parent, par un tuteur légal ou par un éducateur qualifié.

**Article 7** – Le droit d'engagement est de :  
Pour les licenciés ..... 5 €  
Pour les non-licenciés ..... 7 €  
Il doit être envoyé avec le bulletin d'inscription au moins 1 mois avant la date de départ.

Chaque licencié FFCT joindra une photocopie de sa licence de l'année en cours. En cas d'absence de ce document, le tarif de 7 € sera appliqué.  
Merci de joindre à votre envoi une enveloppe – format C5 minimum (16,2 x 22,9 cm) – timbrée pour un poids entre 100 et 250 g (1,75€ en janvier 2015).  
Après réception de l'inscription, le participant recevra l'itinéraire détaillé et renseigné sur les curiosités et les aspects pratiques (difficultés du parcours, campings, divers conseils....)

**Article 8** – La carte de route dûment remplie devra être retournée pour homologation au plus tard 10 jours après l'arrivée

Adresse du responsable :

Mr. Jean-Louis FEYEU  
680 Route de Charnay  
69480 Morancé

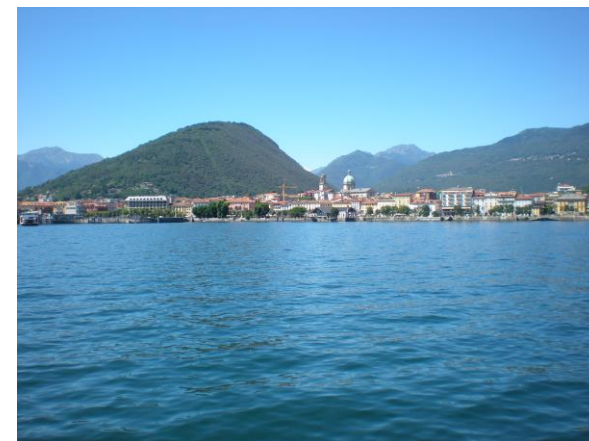


www.ffct.org

RANDONNEE PERMANENTE  
Label FFCT N° 307/15

**Lyon – Lacs Italiens – Lyon**  
Lac de Côme, Lac de Lugano et Lac Majeur

**Boucle de 1 111 km et 13 000 m de dénivelé**



Le Lac Majeur (Verbania)

**Alpes Françaises, Italiennes et Suisses**  
Principaux cols :

- Cormet de Roselend** (1968 m.)
- Col du Petit-Saint-Bernard** (2188 m.)
- Col du Simplon** (2005 m.)
- Col de la Forclaz** (2142 m.)
- Col des Aravis** (1486 m.)