

Montagne ardéchoise

Terre d'entraînement

41 séances d'entraînement
pour coachs et sportifs
accomplis

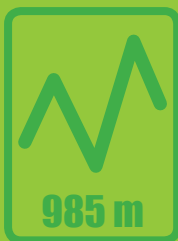
Secteur Tanargue - Séance 1

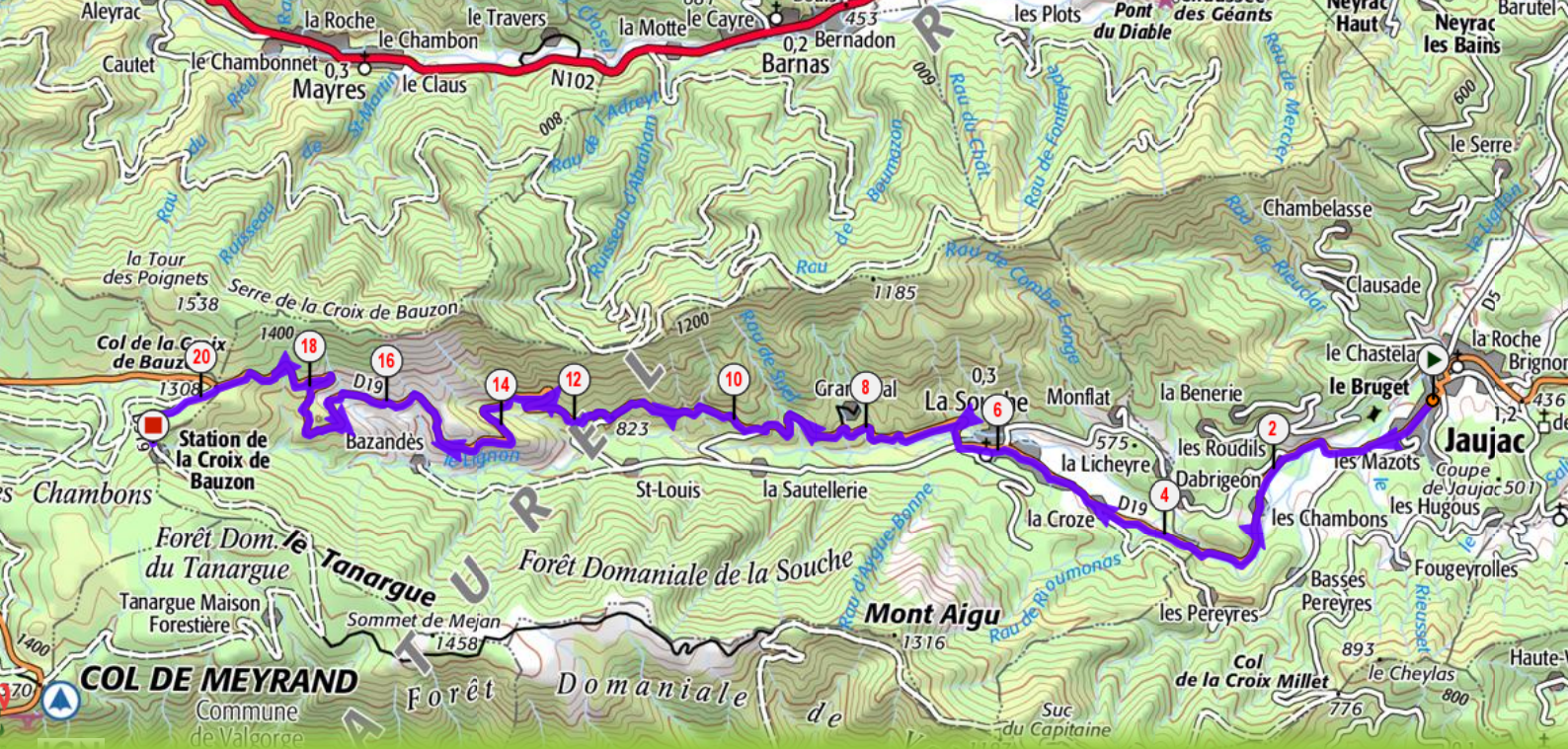




©ISH

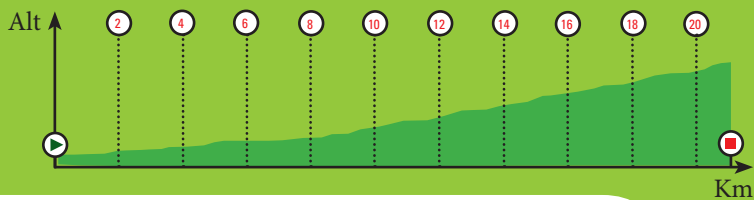
- Col de la Croix de Bauzon -

Un col mythique pour tout skieur des Cévennes,
un pourcentage régulier, un paysage superbe, une
référence pour tous tests et chronos.





-  **Départ :** La Souche
-  **Arrivée :** Col de la Croix de Bauzon
- Dénivelée :** +985
- Altitude mini :** 399 mètres
- Altitude max :** 1364 mètres



- Variante -

Vous pouvez éviter les 7km de plat montant du départ en partant directement du village de La Souche.

GPS

(départ)
UTM

**599514-
4943049**

Infos

Traces GPS
et parcours
actualisés ici



Bons plans

- Baignade entre Jaujac et La Souche.
- Point de vue a mi col sur la coupe du volcan de Jaujac.
- Boire un verre ou manger une glace sur la place de Jaujac.
- Les coulées basaltiques sous Jaujac.

- Descriptif -

Le col de la Croix de Bauzon est une montée typique des Cévennes. Vous partirez d'un fond de vallée au climat provençal pour arriver 900 mètres plus haut sur les contreforts du Massif Central.

Après 5km de plat servant d'échauffement, vous traverserez le Lignon pour attaquer le col et ses pentes régulières à 7-8%.

La deuxième partie du col est un mélange de paysages magnifiques.

- Catégorie -

Col complet à partir de Cadets
Départ à mi-col pour Minimes

- Type de séance -

Skating et classique,
Endurance force (bras jambe sur l'ensemble du col),
Chrono possible sur tout le col,
Parcours propice aux séances de seuil (3x10'...).

Préparer votre séjour

Pour faciliter la préparation de votre séjour, les 41 fiches sportives de la Montagne ardéchoise sont réparties en 3 secteurs (symbolisés par trois couleurs distinctes) :

Le Tanargue

Les lacs

Le Gerbier

Vous pouvez prendre connaissance des 3 secteurs et télécharger les 41 fiches d'entraînement de la Montagne ardéchoise en flashant ce Qr code ou en les consultant sur notre site internet.

