

Montagne ardéchoise

Terre d'entraînement

41 séances d'entraînement
pour coachs et sportifs
accomplis

Secteur Tanargue - Séance 9



©Benoit Gilly

- Tanargue -

Le massif du Tanargue (montagne du Tonnerre) est composée d'une crête à plus de 1 500m d'altitude et de grandes pistes qui en font un lieu idéal pour des sorties VTT faciles en été.

Adeptes des gros braquets, régalez-vous...





-  **Départ :** Croix de Bauzon
-  **Arrivée :** Croix de Bauzon
- Dénivelée :** +740
- Altitude mini :** 1 000 mètres
- Altitude max :** 1 292



- Variante -

Vous pouvez raccourcir (cf séance n°5) ou couper après le sommet du Méjean.
Peut se faire dans les 2 sens...

GPS

(départ)
UTM

**586406-
4942453**

Infos

Traces GPS
et parcours
actualisés ici



Bons plans

- Gymnase à la Croix de Bauzon.
- Pas de tir biathlon (10m et 50m).
- Site d'escalade de Coucoulude.
- Table d'interprétation 300m sous le col de Meyrand.
- Skikes.
- Rocher d'Abraham.
- Sentier du Taranis Arga.

- Descriptif -

En partant de la station de la Croix de Bauzon, vous passez à gauche des pistes de ski. Après 500m de légère montée, vous partez pour 8,5km de plat descendant. Vous êtes sur le versant nord du massif abrité par la forêt de hêtres.

Au km 9, vous commencez à remonter sur 1km pour rejoindre la ligne de crête et basculer en versant sud. Le décor change, vous avez une vue sur toute l'Ardèche Méridionale jusqu'à la Provence. La large piste continue à monter sur 5km.

À partir du km 15, le profil devient très roulant. Vous évoluez sur les balcons sud jusqu'au col de Meyrand (ancienne piste de ski nordique).

Après un petit passage sur la route, vous rentrez à la station par les pistes de ski nordique.

- Catégorie -

Toutes catégories à partir de Minimes

- Type de séance -

Endurance fondamentale et récup,
PMA (sur la ligne de crête),

Seuil,
Chrono.

Risque de forte chaleur en été.

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.

