

Montagne ardéchoise

Terre d'entraînement

41 séances d'entraînement
pour coachs et sportifs
accomplis

Secteur Tanargue - Séance 2



©BENOIT GILLY

- Col de Meyrand -

Ancien axe d'échanges entre les hauts plateaux et l'Ardèche Méridionale, le col de Meyrand est moins connu que son voisin le col de la Croix de Bauzon mais tout aussi attractif. Ses 1 000m de dénivelé en font un col redoutable avec un paysage vertigineux et une pente régulière.



19 km



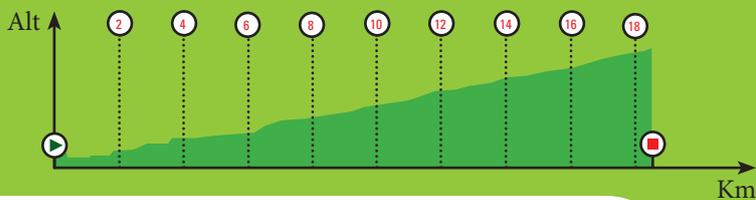
983 m



02h00



-  **Départ :** 2,5km sous Valgorge
-  **Arrivée :** Col de Meyrand
- Dénivelée :** +983
- Altitude mini :** 440 mètres
- Altitude max :** 1371 mètres



- Variante -

Vous pouvez rallonger en partant de plus bas (Pied de Bœuf, pont du Gua, les Deux Aygues).
Toute la vallée de la Beaume est en plat montant depuis Joyeuse.
Arrêt possible à Loubaresse pour les jeunes catégories.

GPS

(départ)
UTM

**592030-
4936535**

Infos

Traces GPS
et parcours
actualisés ici



Bons plans

Les baignades dans la Baume sont superbes.
Point de vue 300m avant le sommet.
Le sentier des gardes, balades à partir de Valgorge.
Ancienne source d'eau gazeuse La Boucharade au niveau du pont du Gua.
Point de vue superbe au col de Meyrand. Parapente.
Escalade sur le site de Coucoulude.
Village de Loubaresse à visiter avec une épicerie authentique.

- Descriptif -

Au départ de la vallée de la Beaume (vous pouvez rallonger ou raccourcir à souhait), vous serez sur un profil plat montant tant que vous suivez la rivière.

Passé le village de Valgorge, la route se raidit un peu, le hameau du Chambon marque le départ du col. Vous progresserez un moment au milieu des châtaigniers et des hêtres avant de sortir sur les pentes dénudées typiques des vallées des Cévennes (ravinees par les fortes pluies des épisodes cévenols).

La route serpente à flanc de montagne. Le village de Loubaresse est le village le plus arrosé de France métropolitaine, il marque la dernière partie du col, une partie vertigineuse où vous surplombez tout le parcours effectué.

Arrêtez-vous au belvédère 300m avant le sommet pour admirer le panorama.

- Catégorie -

À partir de Cadets, Minimes à mi-col.

- Type de séance -

Skating et classique,
Endurance Fondamentale,
Renforcement Musculaire,
Seuil.

À privilégier le matin en été, risque de forte chaleur.

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.

