

# Montagne ardéchoise

## Terre d'entraînement

41 séances d'entraînement  
pour coachs et sportifs  
accomplis

### Secteur Tanargue - Séance 10



## - Prataubérat -

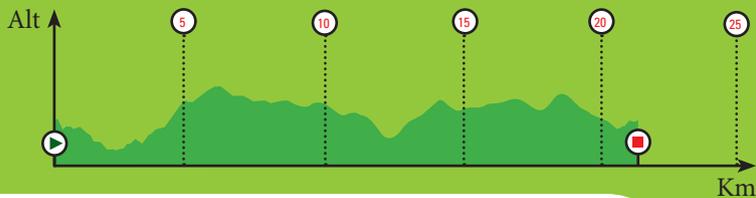
Un parcours sur le plateau de Prataubérat, un circuit  
sur de grosses pistes, surplombant la vallée de La  
Beaume puis de la Drobie.

Roulant et facile avec des points de vue majestueux.





-  **Départ :** Loubaresse
-  **Arrivée :** Loubaresse
- Dénivelée :** +515
- Altitude mini :** 1 050 mètres
- Altitude max :** 1 242 mètres



## - Variante -

Vous pouvez rallonger en partant des Chambons (suivre la GTA à l'aller), retour par D24 jusqu'au col de Meyrand et fin parcours 9 (+18km).

Raccourcir (km 14,4) : couper à gauche pour rejoindre la Croix de Triousse et rentrer directement par la piste nord.

### GPS

(départ)  
UTM

**583784-  
4938581**

### Infos

Traces GPS  
et parcours  
actualisés ici



## Bons plans

Baignade dans la vallée de la Beaume.

Chaos Granitique : les boules de Gargantua (direction Montselgues ou par aller-retour sur GR4 au km 9,6).

Les ruines d'un château médiéval et les vestiges de l'abbaye cistercienne «Les Chambons».

Châtaigneraies entre Loubaresse et Valgorge.

## - Descriptif -

Vous vous garez 500m sous le village de Loubaresse au niveau du carrefour (D403-D24). Le départ se fait sur une piste qui descend (sur 2km) en flanc Nord, vous êtes sur les sources de la Beaume. On remonte ensuite (2,5km) jusqu'au sommet des Moles.

Admirez le point de vue. Vous êtes à l'extrémité Est du plateau de Prataubérat et vous enchaînez avec 5km en balcon plat au dessus de la vallée de la Drobie. Au bout du plateau, vous rentrez dans la forêt domaniale de Prataubérat, le profil devient un peu plus vallonné mais reste très roulant.

De multiples options (raccourcir-rallonger...) s'offrent à vous (cf carte IGN).

À la Croix de Triousse, il vous reste 3km de descente dans la forêt pour rejoindre le départ.

## - Catégorie -

Toutes catégories à partir de Minimes

## - Type de séance -

Endurance fondamentale,  
PMA (à partir du km 4),  
Seuil,  
Chrono.

## 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.

