

# Montagne ardéchoise

## Terre d'entraînement

41 séances d'entraînement  
pour coachs et sportifs  
accomplis

Secteur Tanargue - Séance 13

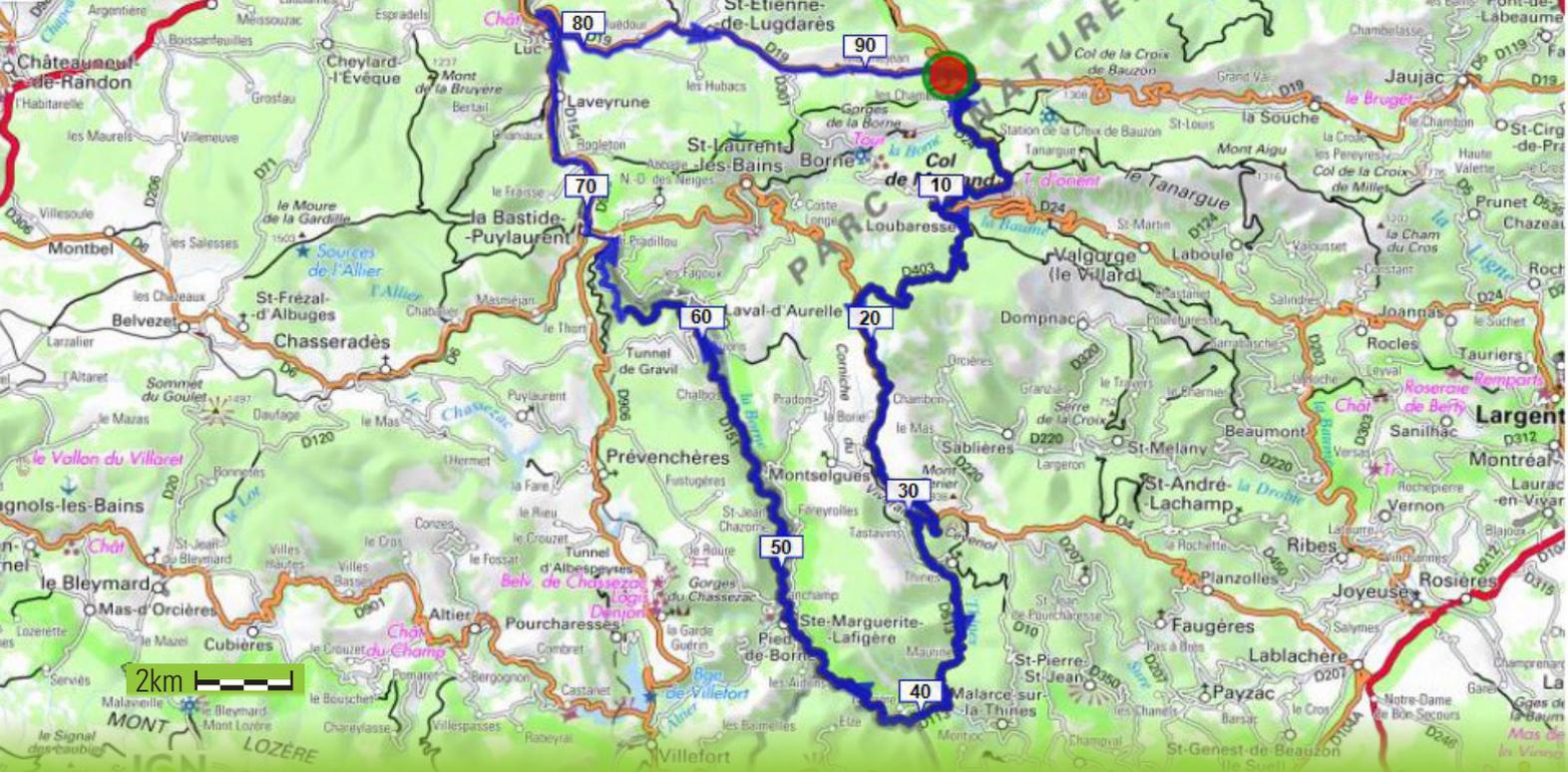


©MD

## - Chassezac et Borne -

Un parcours entre les hauts plateaux et basses vallées cévenoles et entre grands plateaux, faysses et béalières. Une superbe et douce remontée (+1 000m), le long du Chassezac et de la Borne, vous permettra de regagner la Montagne ardéchoise et son relief vallonné.





▶ **Départ :** Le Bez  
 ● **Arrivée :** Le Bez  
**Dénivelée :** +1600  
**Altitude mini :** 227 mètres  
**Altitude max :** 1371 mètres



**GPS**  
 (départ)  
 UTM  
**583530-**  
**4943725**

**Infos**  
 Traces GPS  
 et parcours  
 actualisés ici



## - Variante -

Vous pouvez rallonger en partant de la Croix de Bauzon ou descendre jusqu'aux Vans (col de Peyre-Les Salles-Gravières).  
 Raccourcir en prenant par Monselgues et descendre directement dans la Borne (les Baumes).

## Bons plans

Ligne de partage des eaux.  
 Nombreuses baignades sur la Thines et la Bourges.  
 Canyon du Roujanel et Fustugère.  
 Abbaye de Notre Dame des Neiges.  
 Village de Thines.  
 Béalières vers Pied-de-Borne.  
 Faysses le long des vallées.

## - Descriptif -

En partant du Bez, vous descendez vers le carrefour (D19-D24), vous attaquez les 5km de pentes douces et roulantes du col de Meyrand. Ensuite, 20km de parcours vallonné vous font traverser la forêt de Prataubérat puis le plateau de Monselgues. Au col du Chap del Bosc, vous attaquez une belle descente (attention descente dangereuse vers le km 34) des sources de la Thines jusqu'à sa confluence avec le Chassezac. Vous passerez à côté du village de caractère de Thines et de superbes baignades vous attendent le long de la route.

À la confluence avec le Chassezac, vous remontez celui-ci jusqu'à Pied-de-Borne, la pente est très douce (quasiment plat). À Pied-de-Borne, vous tournez à droite sur la D151 pour remonter la vallée de la Borne (admirez les nombreuses béalières servant à l'irrigation il y a plus de 150 ans), la pente se raidit alors un peu. Vous passez à côté des canyons de Fustugère et Roujanel. Une fois à La Bastide-Puylaurent, vous êtes sur le plateau, il vous reste alors 25km de plat très roulant pour rejoindre le Bez.

## - Catégorie -

À partir de Cadets

## - Type de séance -

Endurance fondamentale,  
Seuil.

## 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.

