

# Montagne ardéchoise Terre d'entraînement

41 séances d'entraînement  
pour coachs et sportifs  
accomplis

## Secteur Tanargue - Séance 3

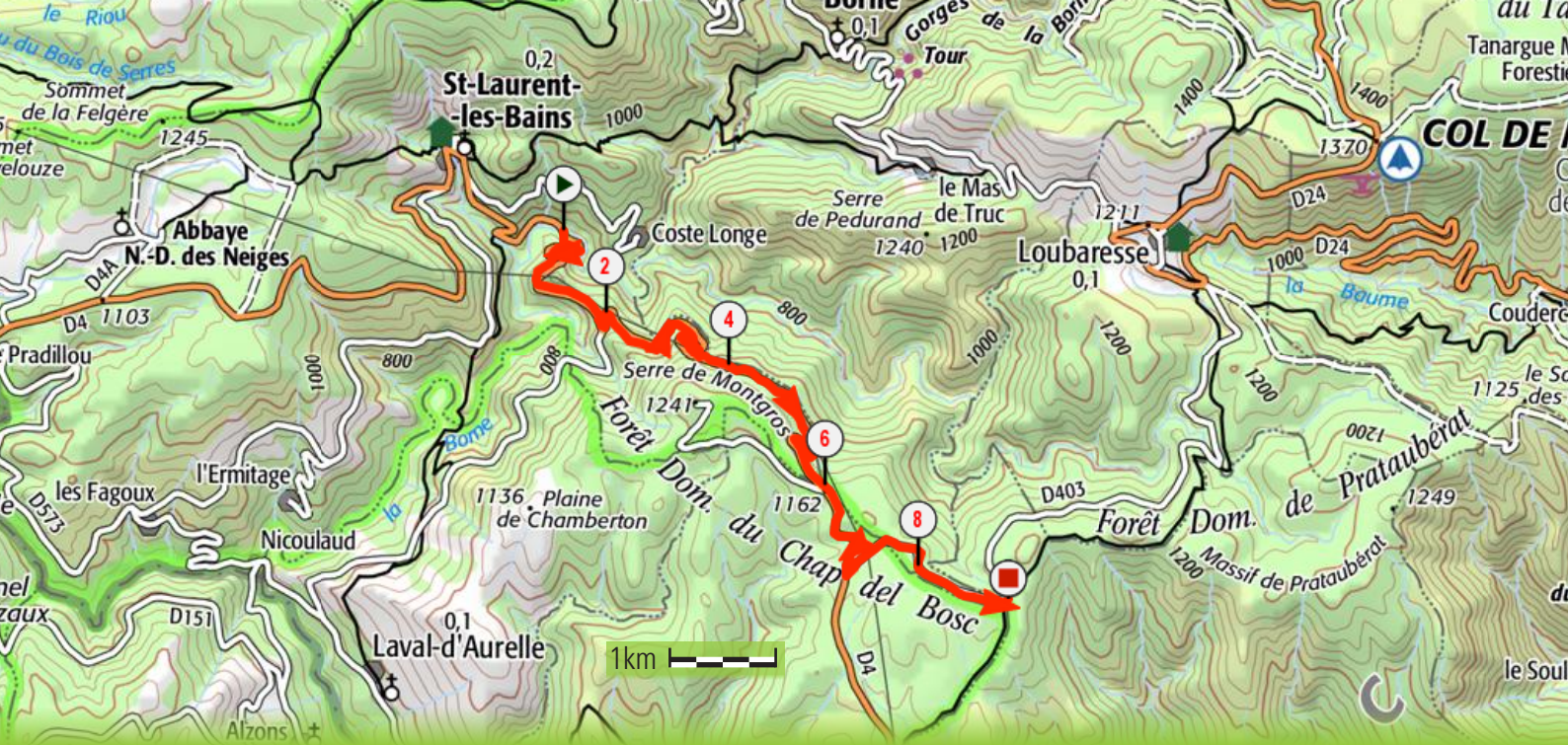




©SITHÈRE

## - Saint-Laurent-les-Bains -

Une montée sauvage, perdue au milieu des dendrites cévenoles. Courte mais raide, elle est exposée au Nord et reste à l'abri du soleil et de la chaleur même en été.





-  **Départ :** Pont sur la Borne (D4)
-  **Arrivée :** La Croix de la Femme Morte (D403)
- Dénivelée :** +510
- Altitude mini :** 715 mètres
- Altitude max :** 1 192 mètres



## - Variante -

Si vous faites le canyon de Fustugères ou Roujanel, vous pouvez faire la montée jusqu'à La Bastide en ski-roues.

### GPS

(départ)  
UTM

**577987-  
4939034**

### Infos

Traces GPS  
et parcours  
actualisés ici



## Bons plans

- Chaos granitique "Les Boules de Gargantua" (direction les Vans, vers le hameau du Petit Paris).
- Les tourbières à Montselgues.
- Le village thermal de Saint-Laurent-les-Bains.
- La station thermal de Saint-Laurent-les-Bains.
- La tour de Saint-Laurent-les-Bains (l'Odysée des Eaux).
- Baignade dans la Borne.
- Canyon sur haute Borne, Roujanel, Fustugères.

## - Descriptif -

Le départ se fait sous la station thermale de Saint-Laurent-les-Bains, au bord de la rivière de la Borne.

Dès le début, la pente est marquée, le pourcentage s'accroît à 1,3 km. Entre celui-ci et le kilomètre 6, la route présente une alternance de passages à +10% et de zones de replat.

Les 3 derniers kilomètres sont plus plats et permettent une bonne récupération (vous pouvez fonctionner en aller-retour sur cette partie).

Attention de ne pas oublier de tourner sur la D403 au kilomètre 7.

## - Catégorie -

Toutes catégories à partir de Minimes

## - Type de séance -

Skating et Classique,  
Endurance force,  
Puissance Maximale Aérobie,  
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.

