

Montagne ardéchoise

Terre d'entraînement

41 séances d'entraînement
pour coachs et sportifs
accomplis

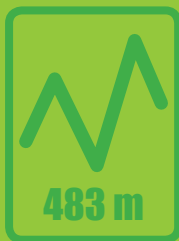
Secteur Tanargue - Séance 4

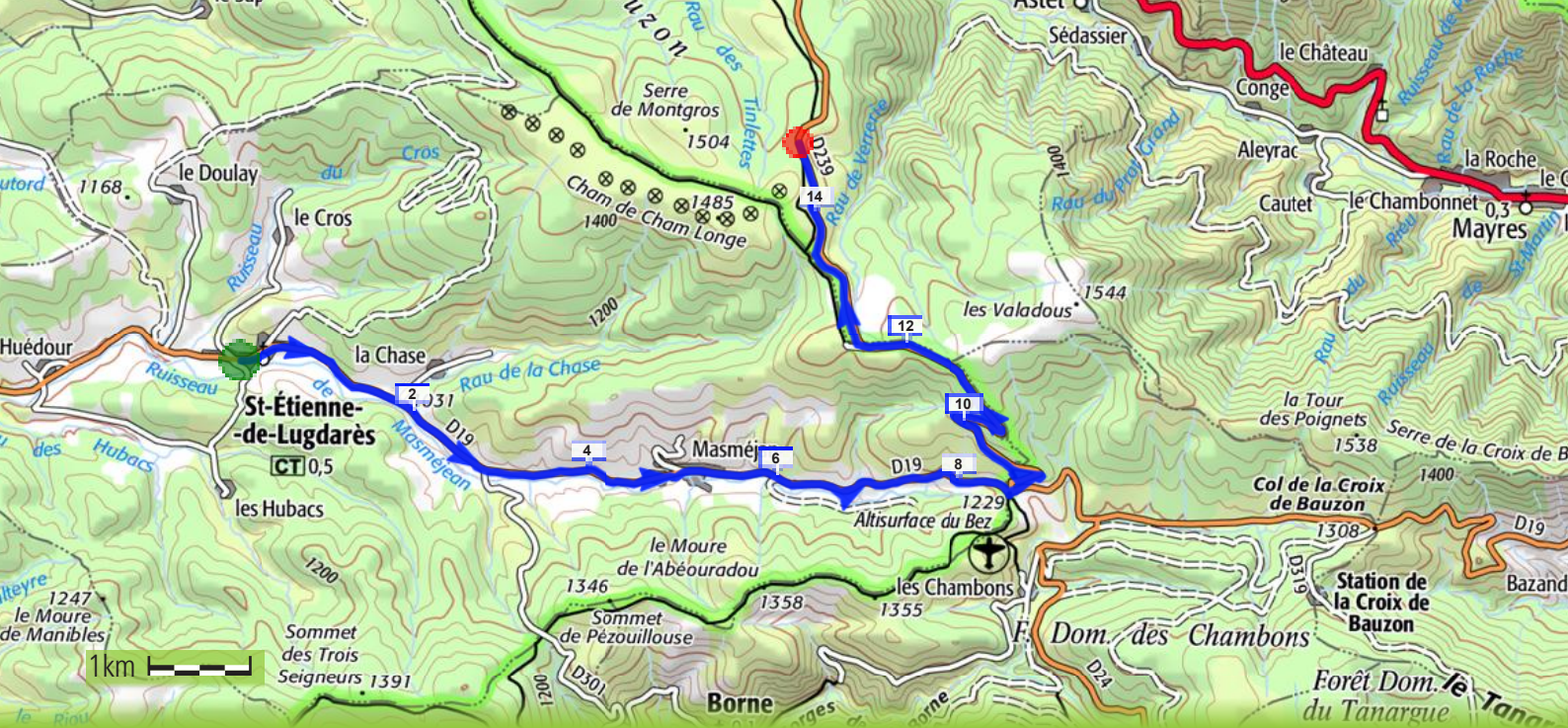


©Matthieu Dupont

- Col du Pendu -

Parcours idéal pour le travail technique.
Plat dans sa 1ère moitié, il gravira ensuite le col du Pendu
pour atteindre les corniches des Sources de l'Ardèche
avec une vue imprenable sur les Alpes, le Vercors...





Départ : Saint-Etienne-de-Lugarès

Arrivée : Bel Air

Dénivelée : + 483

Altitude mini : 1 023 mètres

Altitude max : 1 429 mètres



- Variante -

Vous pouvez rallonger en partant après Saint-Etienne-de-Lugarès (plat montant sur 10 km jusqu'à Luc) et vous arrêter au carrefour du Bez pour éviter les 4km de col.

GPS

(départ)
UTM

**575521-
4944569**

Infos

Traces GPS
et parcours
actualisés ici



Bons plans

Moulin de Masméjean.

Panorama au col du Pendu (monter à droite sur «les Valadous»).

Les auberges tout au long du parcours.

- Descriptif -

Un départ du village de Saint-Etienne-de-Lugdarès que l'on peut décaler à souhait, la D19 garde un profil plat jusqu'au carrefour avec la D906.

Les 7 premiers kilomètres le long du Masméjean sont très faciles, un lieu idéal pour le travail technique, de vitesse... On peut travailler sans problème en aller-retour. Au kilomètre 7, la pente commence à se raidir, arrivé au «Bez», vous tournez à gauche pour attaquer le col du Pendu (3km).

Au sommet, vous arrivez sur les corniches de la Haute Ardèche. Il vous reste 3km vallonnés pour admirer le paysage (les Alpes en fond, le Vercors, le Gerbier des Joncs, le Ventoux...). L'arrivée se fait à l'auberge du Pas de l'Âne.

Vous êtes sur le site nordique de la Chavade (un footing s'impose!! cf fiche7)

- Catégorie -

Toutes catégories à partir de Minimes

- Type de séance -

Skating (classique pas intéressant),

Puissance Maximale Aérobie,

Vitesse,

Technique, travail en aller-retour possible sur les 7 premiers kilomètres plats.

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.

