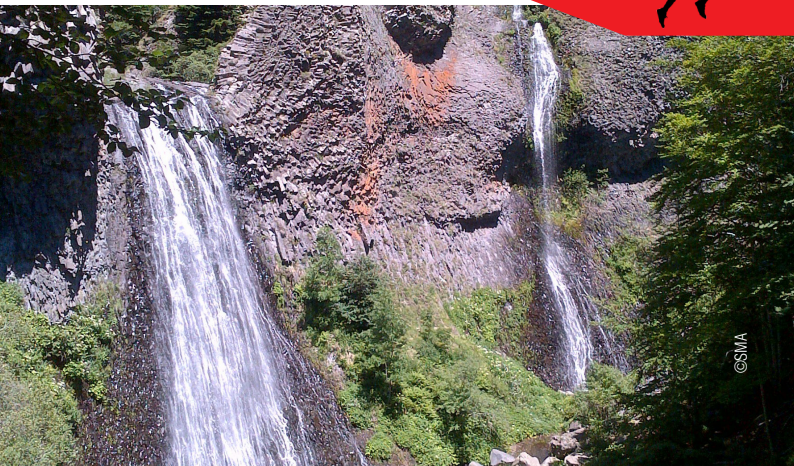


Montagne ardéchoise Terre d'entraînement

41 séances d'entraînement
pour coachs et sportifs
accomplis

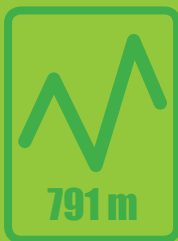
Secteur Tanargue - Séance 7

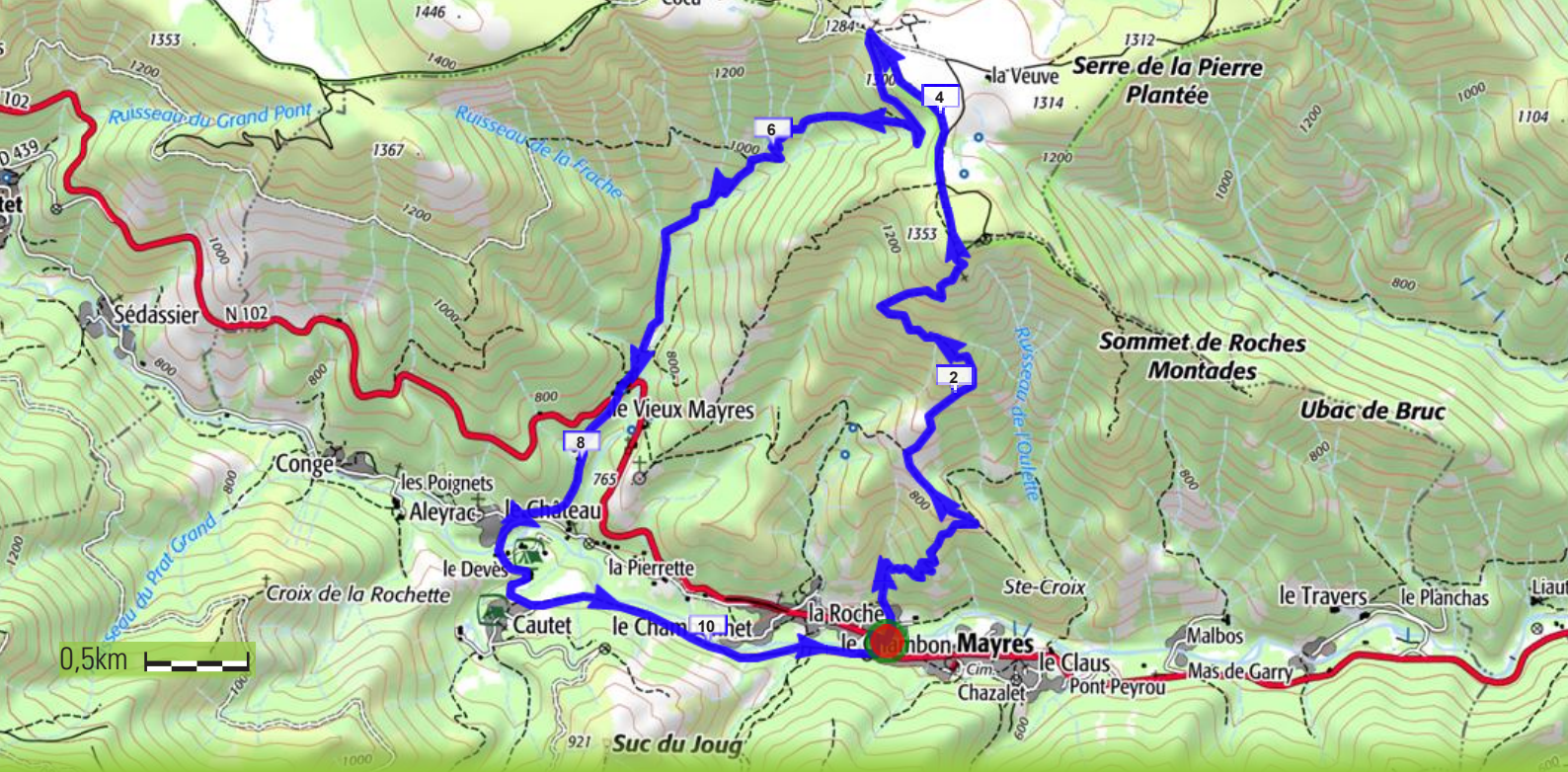


©SMA

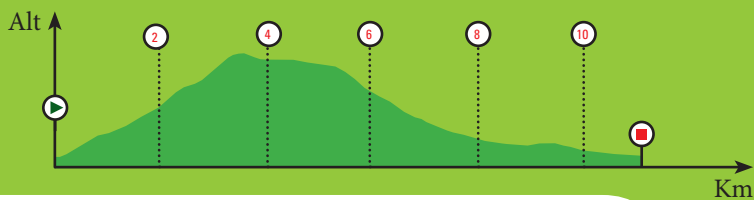
- Montée de Chaumiène -

Une montée de type kilomètre vertical, une référence test pour la plupart des sportifs et un challenge pour d'autres. La montée de Chaumiène vous donnera envie de revenir pour améliorer votre temps.





▶ **Départ :** Mayres
 ◻ **Arrivée :** Mayres
Dénivelée : + 791
Altitude mini : 570 mètres
Altitude max : 1 340 mètres



- Variante -

Retour possible via le Château de Montlaur.
Montée d'abraham (en face).

GPS

(départ)
UTM

**588179-
4946461**

Infos

Traces GPS
et parcours
actualisés ici



Bons plans

Baignade dans l'Ardèche (le Pont du Diable).
Via ferrata à Thueyts.

- Descriptif -

En vous garant sur le parking de Mayres, traversez la route et prenez la petite ruelle (balisée) en face. Le départ se fait au début du sentier.

Dès le départ, les pourcentages sont marqués, vous allez gravir tous les étages au niveau de la végétation. Au départ, vous êtes dans la forêt de hêtres et le sentier serpente.

À la sortie de celle-ci, la pente diminue un peu et vous relancez au milieu des genêts à flanc de montagne. Le sentier tourne à 90° et une rampe se dresse face à vous, elle vous fait gagner une petite ligne de crête qui vous permettra de relancer ou de récupérer.

Vous accédez ainsi aux premiers ressauts rocheux de la montagne. Vous allez y monter via un magnifique sentier «encaladé». Le relief passe du plat à la montée raide (voir petits pas d'escalade).

La dernière partie se fait au milieu des genêts avec de bons changements de rythmes.

- Catégorie -

Toutes catégories à partir de Minimes

- Type de séance -

Endurance fondamentale,
Chrono sur la montée
(record 33'15" Nicolas Pasquion).
Attention par fortes chaleurs .

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.

