

# Montagne ardéchoise Terre d'entraînement

41 séances d'entraînement  
pour coaches et sportifs  
accomplis

## Secteur Tanargue - Séance 5



© JB

## - Coucoulude -

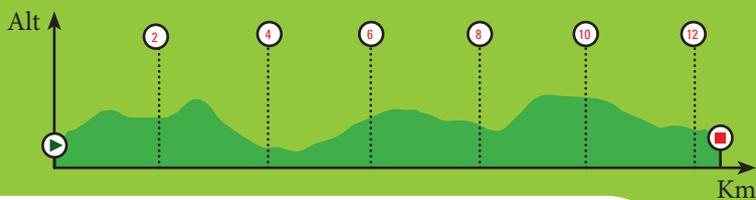
Parcours facile et roulant empruntant les anciennes pistes de ski nordique du site de la station de la Croix de Bauzon. Vous surplombez la vallée de Jaujac au départ puis celle de Valgorge en 2ème partie.

Le panorama vers le Méjean et Coucoulude est superbe.





-  **Départ :** Station de la Croix de Bauzon
-  **Arrivée :** Station de la Croix de Bauzon
- Dénivelée :** + 330
- Altitude mini :** 1 330 mètres
- Altitude max :** 1 455 mètres



## - Variante -

Vous pouvez rallonger en faisant le tour du Méjean.

### GPS

(départ)  
UTM

**586406;**  
**4942453**

### Infos

Traces GPS  
et parcours  
actualisés ici



## Bons plans

Gymnase à la Croix de Bauzon pour d'autres activités sportives.

Table d'orientation 300m sous le col de Meyrand.

Site d'escalade des Valadous.

Stade de Tir Biathlon (10m et 50m).

Skike.

## - Descriptif -

Au départ de la station de la Croix de Bauzon traversez les installations pour prendre la piste forestière qui part à gauche.

Le parcours commence par 2,7km de plat montant suivis d'1km de belle descente.

Vous basculez côté Sud du Tanargue et attaquez 5km de piste vallonnée idéale pour le fractionné. Profitez quand même de la vue plongeante sur la vallée de la Beaume, la Provence et le Mont Ventoux...

Au km 8.4, tournez à droite (au niveau de l'aire de pique-nique) et suivez le balisage Gélinotte. Un petit raidillon au milieu des genêts vous attend avant de basculer vers la station en empruntant les pistes de ski nordique.

## - Catégorie -

Toutes catégories à partir de Minimes

## - Type de séance -

Endurance fondamentale,  
Vitesse maximale aérobie,  
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.

