

Montagne ardéchoise Terre d'entraînement

41 séances d'entraînement
pour coachs et sportifs
accomplis

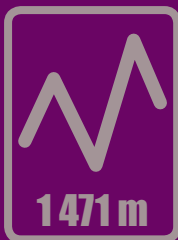
Secteur Gerbier - Séance 40

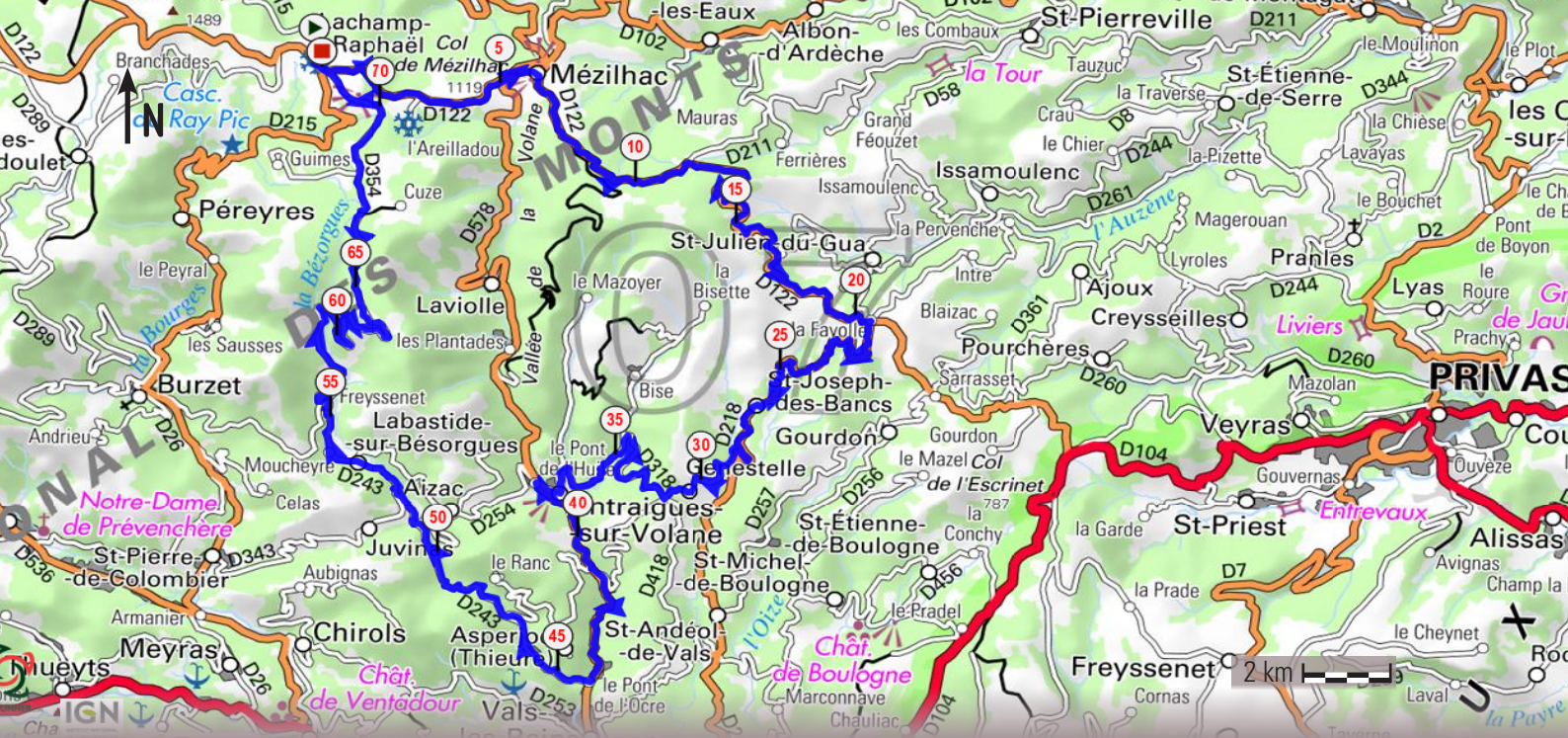




- Les crêtes et vallées Cévenoles -

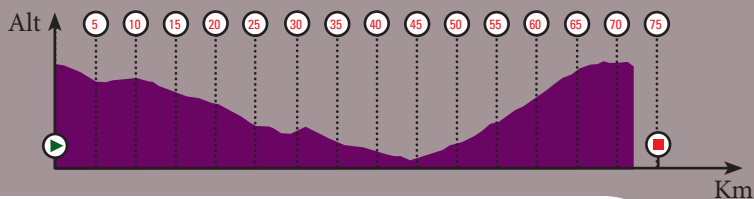
Magnifique circuit empruntant une grande ligne de crête puis plongeant dans le fond des vallées Cévenoles.

Vous passez de vallée en vallée avant de remonter sur la montagne.





 **Départ :** Lachamp-Raphaël
 **Arrivée :** Lachamp-Raphaël
Dénivelée : +1 471
Altitude mini : 287mètres
Altitude max : 1 364mmètres



- Variante -

Vous pouvez raccourcir le circuit en descendant directement à Antraïgues depuis Mézilhac. À Antraïgues, prenez Aizac puis Labastide. Vous pouvez aussi rallonger en revenant par Burzet (via D254) et la cascade du Ray Pic (D215).

GPS

(départ)
UTM

**602178-
4962898**

Infos

Traces GPS
et parcours
actualisés ici



Bons plans

Le village d'Antraïgues-sur-Volane.
 Baignades dans la Volane et la Besorgues.
 La cascade de la Pissarelle.

- Descriptif -

Depuis Lachamp-Raphaël, prenez la direction de Privas par la D122. La ligne de crêtes est superbe, descendez jusqu'à Mézilhac puis continuez jusqu'au col de la Fayolle (km20). Prenez à droite la route qui plonge dans la vallée sud en direction de Saint-Joseph-des-Bancs. Une belle descente vous attend.

À partir de Saint-Joseph le profil va prendre des airs de montagnes russes. Une petite descente vous amène au bord du Sandron puis vous remontez sur Genestelle. Ensuite, vous descendez dans la vallée de la Bise et d'Antraïgues puis vous descendez encore la rivière Volane jusqu'à 1 km de Vals-les-Bains.

Tournez à droite dans la vallée de la Besorgues et remontez de manière régulière jusqu'à Freyssenet. Ici, suivez la D354, la route épouse les falaises granitiques et se raplatit. Lorsque la route traverse la Besorgues, vous savez que le col commence. Les pourcentages des premiers kilomètres sont marqués mais vous regagnez rapidement le plateau et le bois de Cuze. Le profil devient plus calme et vous évoluez dans la jolie forêt de Cuze. Le retour à Lachamp-Raphaël est facile.

- Catégorie -

Complet à partir de Cadets

- Type de séance -

Endurance,

Seuil dans les bosses et petits cols.

Attention par fortes chaleurs.

Descentes techniques.

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.



www.la-montagne-ardechoise.com