



# Parcours

## Mai 2017



### Départ 8 h du Château du Terral

Responsable : Michel COMES - Port : 06 13 15 58 03

---

**Pour les nouveaux débutants**, des sorties le mercredi et samedi sont organisées en fonction de la demande et sont encadrées par des cyclos confirmés. Contacter le responsable pour participer. Les départs auront lieu depuis le château du Terral à 9H 30

**Pour les visiteurs de notre site**. Si vous avez envie de faire un essai avec nous sur ces parcours c'est avec plaisir que nous vous accueillerons. Pour cela il vous faut contacter notre responsable (voir coordonnées plus haut)

---

### **Mardi 02/05 – 86 km**

St Jean — Bel Air— Grabels — **St Gély (Pause café)** — Les Matelles - St Jean de Cuculles — St Mathieu de Tréviès — St Bauzille – Montaud — Assas — Prades — St Clément — Grabels - Bel Air— St Jean

---

### **Jeudi 05/05 – 86 km D+ 980 m**

St Jean – St Georges – Murviel – Montarnaud – Argeliers – Puechabon – **St Jean de Fos (pause café)** – Montpeyroux - Lagamas - Gignac- St Bauzille de la sylve – Aumelas - La Taillade – St Paul – Bel Air – St Jean

---

### **Dimanche 07/05 –**

#### **Randonnée de Paulhan en priorité**

Rendez vous à 7h au Terral pour covoiturage  
Plusieurs parcours de 70 à 90 km

#### **Ou Pour ceux qui sont pris par le temps 90 km**

St Jean – Bel Air – Grabels – St Clément – Prades – **Assas (pause café)** – St Mathieu – Pic St Loup – St Martin – Viols le Fort – Vailhauquès – Côte des Pompiers – Bel Air St Jean

## **Mardi 09/05**

**Sortie journée – 123 km D+ 1380 m**

**Avec la côte de Valmasque et cirque de Mourèze**

St Jean – Cournonterral – Cardonet- **Cabrials (pause café)** – St Pargoire – Campagnan – Paulhan – Adissan – Fontès – Cabrière – Valmascle – Salasc – Mourèze – Villeneuve – **Clermont (80 km Repas)** – Brignac – Canet – le Pouget – St Paul – Bel Air St Jean

**Possibilité de raccourci** pour éviter la côte de Valmasque à Cabrière direct Villeneuve.

---

## **Jeudi 11/05 – 85 km D+ 830 M**

St Jean – Bel Air – St Paul – La Boissière – **Aniane (pause café)** – Gignac – St Bauzille de la Sylve – Le Pouget – Plaissan – Villeveyrac – Montbazin – Cournonterral – St Jean

---

## **Dimanche 14/05 – 86 km – D+ 1000 m**

Jean – St Georges – Murviel – Montarnaud – Argeliers – Puéchabon - **Aniane (pause café)** - Gignac – Lagamas – Montpeyrux – Pied Arboras – St Saturnin – Joncquières - St André de Sangonis - Gignac – St Paul – Bel Air – St Jean

**Groupe 2 - 78 km** : A partir de Lagamas – St André de Sangonis - Gignac – St Paul – Bel Air

---

## **Mardi 16/05**

**Sortie journée – 132 km D+ 1500 m**

**Avec les côtes des Embruscales – Pompignan – Pic St Loup**

St Jean – St Georges – Bel Air – Grabels – St Clément – Prades – **Assas (32 km pause café)** – St Croix de quintillargues – Fontanès – Sauteyrargues – Claret – Les Embruscales – Pompignan – Ferrière les Verreries – Notre Dame de Londres – Le Rouet – Pic St Loup – St **Mathieu (87 km Repas)** – St Jean de Cuculles – St Gély – Bas de Vailhauquès – Côte des Pmpiers – Bel Air – St Jean

**Plusieurs possibilités de raccourcis** : Le matin Ferrière direct, l'après midi St Gély - Bel Air direct

---

## **Jeudi 18/05 – 84 km**

St Jean – Cournonterral – Montbazin – **Villeveyrac (pause café)** – Abaye de Valmagne – Mèze - Bouzigues – Balaruc – Frontignan – Vic la gardiole – Villeneuve – St Jean

## Stage aux Baléares du 19 au 28/05

Départ de St Jean vendredi 19/05 à 15 h

---

### Mardi 23/05 - 83 km – D+ 1020 m

St Jean – Pignan - Murviel, - Montarnaud – Argelliers - La Boissière - Aniane,(pause café) – Puechabon - Viols le Fort – Vailhauquès - Bel-Air- St Jean

---

### Jeudi 25/05 86 km D+ 870 m

St Jean – Bel Air – Grabels – St Gély (pause café) – Les Matelles – St Jean de Cuculles – Cazevielle – Viols le Fort – les Matelettes – Argelliers – La Boissière – St Paul – Murviel – Pignan – St J

---

### Dimanche 28/05 - 85 km - D+ 850 m

St Jean – Bel Air – Grabels – St Gély – Les Matelles ( pause café ) – St Jean de Cuculles – Cazevielle – Viols en Laval – Viols le Fort – Les Matelletes – Argelliers – La Boissière – St Paul – Murviel – Pignan - St Jean

**Groupe 2 – 78 km** : a partir des matelles - – Viols en Laval – Viols le Fort – Les Matelletes – Argelliers – La Boissière – St Paul – Murviel – Pignan - St Jean

---

## Mardi 30/05

**Sortie journée déportée à St Bauzille de Putois : 104 km et D+1775 m**

**Avec plusieurs cols en Cévennes - Départ du Terral à 7H15**

St Bauzille – Ganges – Sumène (pause café) – St St Foman de Codières – Col de Bantarde (624 m) – Cognac – Lasalle – Col du Mercou ( 570 m) – l'Estréchure – Soudorgues - St Jean du Gard 60 km Repas - St Coix de Caderle ( 660 m) - Lasalle – Col du Rédarès( 381m) – St Hippolyte du Fort – La Cadière – Montoulieu – St Bauzille

### Matinée 88 km

St Jean – Bel Air – Montarnaud – Argelliers – Les Matelletes – Viols le Fort (pause café) – St Martin de Londres – Pic St Loup – St Mathieu - St Jean de Cuculles – Les Matelles – Source du Lez – St Clément – Grabels – Bel Air – St Jean