



# Parcours Route

Mars 2021 Version 2



Responsables :

Groupe sportif Thierry VALQUE - Tel : 06 27 52 76 13  
Groupe Audax Michel COMES - Tel : 06 13 15 58 03

**Pour les visiteurs de notre site.** Si vous souhaitez faire un essai avec nous sur ces parcours c'est avec plaisir que nous vous accueillerons. Pour cela nous vous demandons de contacter un de nos responsables (voir coordonnées plus haut) par avance.

*Les parcours ci-dessous s'adressent au groupe Audax (moyenne MAXI 22.5km/h) formé par les vélos de route "course musculaires" (VC) et les vélos de route course avec assistance électrique "VAE" ainsi qu'au groupe sportif (Sans limitation de vitesse moyenne).*

**Départ 8h30 du Château du Terral (sauf spécificités Groupe Sportif)**

**ATTENTION! Ces parcours sont prévus sous réserve du respect des mesures actuelles et à venir dans le cadre du confinement et/ou du couvre-feu**

## Mardi 2 mars

**Groupe Sportif départ 8h 116 km 1105m** Autour du Pic

<https://www.openrunner.com/r/12587355>

St Jean – Pignan – Murviel – Montarnaud – Argeliers – Viols le Fort – Viols en Laval – Mas de Londres – Pont de Januq – Gourdou – Valflaunes – St Mathieu – Les Matelles – St Gely – Grabels - Bel Air — St Jean

**Groupe Audax : 73km**

Jean – St Georges — Murviel — Montarnaud – Argeliers – Puéchabon – Aniane — Gignac — St Bauzille — Aumelas — Cardonet — Cournonterral — St Jean—

## Jeudi 4 mars

**Groupe Sportif 78 km**

Terral - St Georges - Murviel – Montarnaud - Argeliers - Puéchabon - Aniane - Gignac - La Taillade - Cardonnet - Cournonterral - St Jean

**Groupe Audax : 73 km** St Jean – St Georges – Bel Air – Montarnaud – Argeliers – Viols le Fort – Murles – Grabels – Bel Air - St Jean

---

## Dimanche 7 mars

### Groupe Sportif 77 km D+ 1000m

St Jean – Pignan – Murviel – Montarnaud – Argelliers – La Boissière – Aniane – Puéchabon – Viols le fort – Murles – Vailhauquès – Côte des pompiers – Bel Air - St Jean

**Groupe Audax : 71 km** St Jean – St Georges – Murviel – St Paul – La Boissière - Argelliers – Montarnaud – Vailhauquès – Mas de Perry – Côte des pompiers – Bel Air – St Jean

---

## Mardi 9 mars

### Groupe Sportif **départ 8h** 119 km, 1425 m : les Lavagnes – Gorges de l'Hérault

Openrunner N° 9636067

St Jean - St Georges – Murviel – St Paul – Gignac (30 km) – Lagamas – Montpeyroux – avant Arboras à droite – Les Lavagnes – Pégairolles – avant St Jean de Buèges à droite – Causse de la selle – St Guilhem – Aniane (85 km) - La Boissière – St Paul – Montarnaud – Bel Air – St Jean

### Groupe Audax : Sortie journée – 125 km D+ 1200m

St Jean – Cournonterral – Villeveyrac – Abbaye de Valmagne – St Pons – St Pargoire – Campagnan – Paulhan - Adissan – Nizas – Caux – Roujan – Margon – Alignan du Vent – Tourbes – Pézenas (75 km repas) – Castelnaud de Guers – Pinet – Loupian- Bouzigues- Poussan- Montbazin – Fabrègues – St Jean

**Matinée pour les 2 groupes 75 km** : St Jean - St Georges – Murviel – St Paul – Gignac (30 km) – Lagamas - Montpeyroux : Aniane – Puéchabon – Argelliers – Montarnaud – Bel Air – St Jean

---

## Jeudi 11 mars

### Groupe Sportif 80 km

St Jean — Bel Air — Grabels — St Gély— Les Matelles — St Jean de Cuculles — St Mathieu de Tréviès — St Croix de Quintillargues — Assas — Prades — St Clément Grabels - Bel Air— St Jean

**Groupe Audax 73 km** : St Jean — Bel Air — Grabels — St Gély — Les Matelles — St Jean de Cuculles — St Mathieu de Tréviès – Assas – Prades – St Clément – Grabels – Bel Air - St Jean

---

## Dimanche 14 mars

### Groupe Sportif : 81 km

St Jean – Cournonterral – Cardonnet – Aumelas – Vendémian – St Pargoire – St Pons de Mauchiens – Abbaye de Valmagne – Villeveyrac – Montbazin – chemin des romains – Golf de Fabrègues – St Jean

**Groupe Audax 73 km** St Jean – Cournonterral – Cardonnet – Aumelas – Vendémian – St Pargoire – Villeveyrac – Montbazin – Cournonterral – St Jean

## Mardi 16 mars

**Groupe Sportif départ 8h 135 km 1224m Tour Salagou - Etang de Thau**

Terral Cournonterral - Montbazin - Poussan - Mèze - Valmagne - St Pons de Mauchiens - St Pargoire - Campagnan - Paulhan - Adissan - Péret - Villeneuve - Mourèze - Salasc - Octon - Celles - Cartels - Rabieux - St Félix - St André - Gignac - St Paul - Murviel - Pignan - Terral

**Groupe Audax : Sortie journée – 120 km D+ 1150 m**

St Jean – St Georges – Bel Air – Grabels – St Gély - Prades – Assas – St Drézéry – St Hilaire – Gallargues – Garigues – Chemin des Verriers – Mas Martin – Carnas – Vacquières – Fontanès – **St Mathieu (repas)** – St Jean de Cuculles – Les Matelles – St Gély – Combaillaux – Bas de Valhauquès – Côte des Pompiers – Bel Air St Jean

**Matinée pour les 2 groupes 75 km** St Jean – St Georges – Bel Air – Grabels – St Gély - Prades – Assas - St\_Mathieu– St Jean de Cuculles – Les Matelles – St Gély – Combaillaux – Bas de Valhauquès – Côte des Pompiers – Bel Air St Jean

---

**Jeudi 18 mars**

**Groupe Sportif : 83 km**

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

**Groupe Audax : 75 km :** St Jean – Bel Air – Grabels – St Gély - Les Matelles - Viols en Laval – Viols le Fort – Les Matelettes – Argelliers – La Boissière – St Paul – Murviel – Pignan - St Jean

---

**Dimanche 21 mars**

**Groupe Sportif : 85 km**

St Jean – Lavérune – Fabrègues – Golf de Fabrègues – La Tortue – Vic la Gardiole– Frontignan – Balaruc – Bouzigues – Mèze – Abbaye de Valmagne – Villeveyrac – Montbazin – Cournonterral – St Jean

**Groupe Audax : 72 km** St Jean – Lavérune – Fabrègues ( par D185)– Golf de Fabrègues – La Tortue – Vic la Gardiole (pause-café) – Frontignan – Balaruc - Poussan – direction Villeveyrac carrefour D5/D119 - Montbazin – Cournonterral – St Jean

---

**Mardi 23 mars**

**Groupe Sportif départ 8h 123 km, 1300 m: Ferrières les Verreries, Causse de la Selle**

St Jean – Bel Air – Vailhauquès – Viols le fort – St Martin de Londres – D122 - D1 - Notre Dame de Londres – Ferrières – St Bauzille de Putois – Gorges de l'Hérault - St Etienne d'Issansac – Causse de la Selle – St Guilhem – St Jean de Fos (86 km repas) – Gignac – St Paul – Murviel – Pignan – St Jean

**Groupe Audax : Sortie journée – 107 km D+ 1150** Même parcours que le groupe sportif raccourci à partir de St Martin – le Frouzet – Causse de la Selle – Saint Guilhem – Saint Jean de Fos (repas) – Gignac – St Paul – Murviel – Pignan – St Jean

**Matinée pour les 2 groupes 76 km :** A partir Viols le fort – Viols en Laval – D113 – D113E1 - Les Matelles – Le Triadou – Prades le Lez – St Gély – Grabels – Bel Air - St Jean

---

**Jeudi 25 mars**

### **Groupe Sportif : 81 km**

St Jean - St Georges – Murviel – St Paul – Gignac – Montpeyroux – St Jean de Fos – Mur d’Aniane - Puéchabon – Argelliers – Vailhauquès – Côte des pompiers – Bel Air – St Jean

**Groupe Audax : 74 km** St Jean - St Georges – Murviel – St Paul – Gignac – Montpeyroux – St Jean de Fos – Mur d’Aniane - Puéchabon – Argelliers – Montarnaud – Bel Air – St Jean

---

## **Dimanche 28 mars**

### **Groupe Sportif: 82 km**

Saint Jean – Bel-Air – Grabels -Saint Gély – Prades – Assas - Sainte Croix de Quintillargues – Saint Mathieu de Trévières – Saint Jean de Cuculles - les Matelles - source du lez - Saint Clément - Grabels, Saint Jean

**Groupe Audax : 75 km :** Saint Jean – Bel-Air – Grabels - Saint Gély – les matelles – St Jean de Cuculles – Cazevielle – Viols en Laval – viols le Fort – Argelliers – Montarnaud – Bel Air – St Jean

---

## **Mardi 30 mars**

### **Groupe Sportif:208 km 1696m 200km Fabrègues 2020 ( Attention Départ 7h30)**

Terral - Montbazin - Poussan - Pomerols - Agde - Portiragnes - Serignan - Vendres - Nisan les Ensérunes - Capestang - Puisserguier - Cazedarnes - Cessenon sur Orb - Causses et Veran - Laurens - Gabian - Roujan - Nizas - Paulhan - St Pargoire -Villeveyrac - Montbazin - Cournonterral - Pignan – Terral



### **Groupe Audax : Sortie journée – 119 km D+ 1450 - les Lavagnes**

St Jean - Bel Air – Montarnaud– Argelliers – Puéchabon – Pont Du Diable – St Guilhem – Causse de la selle – St Jean de Buège – Pégairolles – les Lavagnes – Montpeyroux – Lagamas – **Gignac (88 km repas)** – Taillade – St Paul – Murviel – Pignan – St Jean

**Matinée pour les 2 groupes 75 km :** A partir de Montarnaud – La Boissière – Aniane – Puéchabon – Viols le Fort – Murles – Grabels – Bel Air – St Jean

---



## **Jeudi 1er Avril Départ 8h00**

### **Groupe Sportif : 85 km**

St Jean — Bel Air— Grabels — St Gély — Les Matelles - St Jean de Cuculles — St Mathieu-de-Trévières — St Bauzille de Montmel – Montaud — Assas — Prades —St Gély— Grabels - Bel-Air— St Jean

**Groupe Audax : 74 km** St Jean — Bel Air— Grabels — St Gély — Les Matelles - St Jean de Cuculles — St Mathieu-de-Trévières – Assas – Prades – St Clément – Grabels – Bel Air – St Jean

---