

Montagne ardéchoise Terre d'entraînement

41 séances d'entraînement
pour coaches et sportifs
accomplis

Secteur Lacs - Séance 16

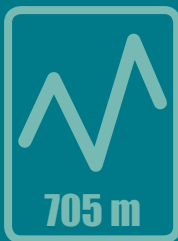


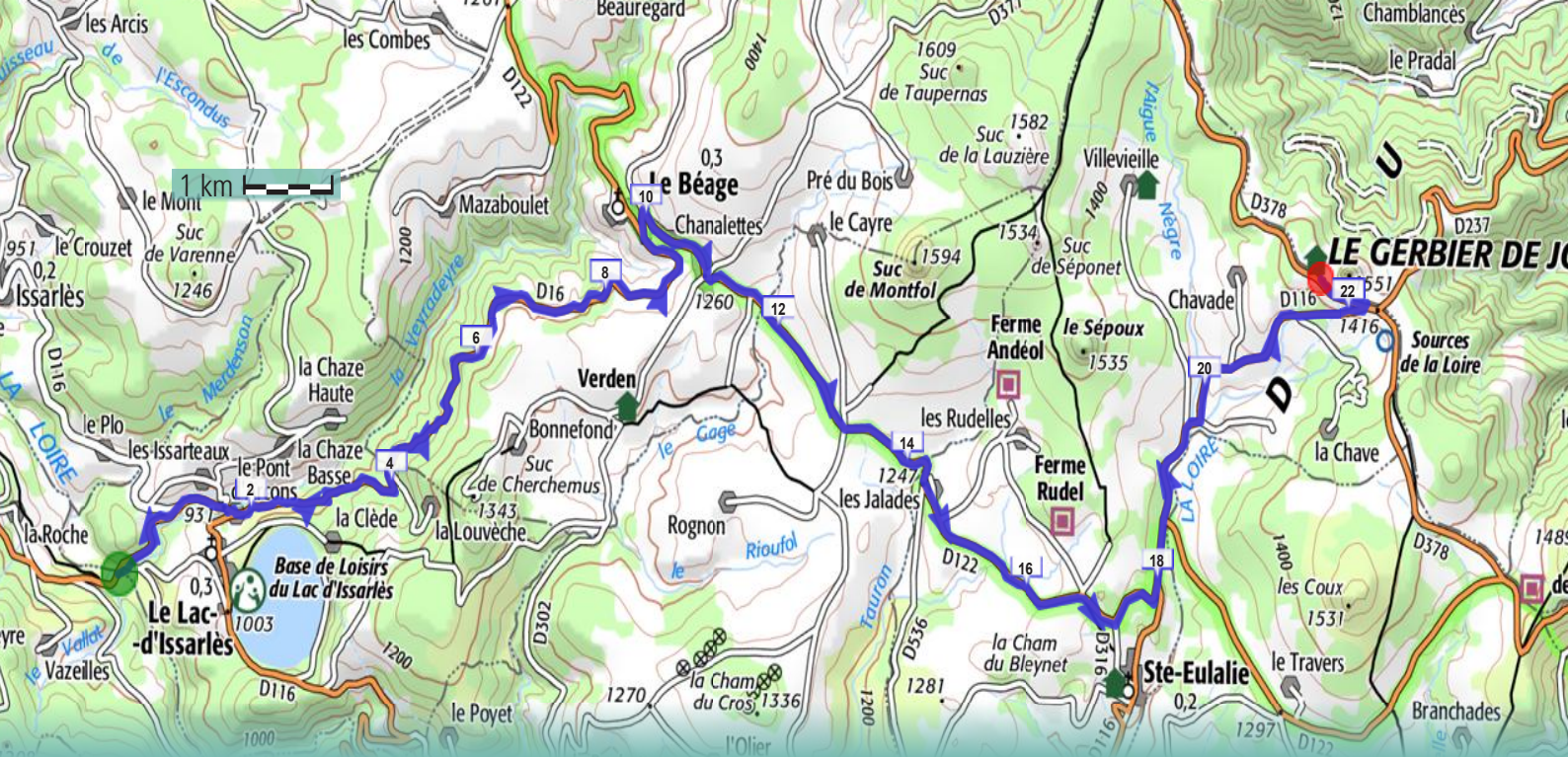
©Mathieu Dupont

- Lac d'Issarlès - Le Gerbier -

Relier le Lac d'Issarlès et les Sources de la Loire à travers des pentes régulières et une grande traversée des hauts plateaux ardéchois.

Un parcours roulant à plus de 1 000 mètres d'altitude.





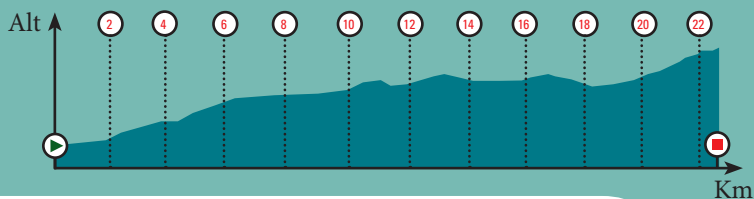
Départ : Pont de la Loire D16 (Issarlès)

Arrivée : Le Gerbier de Jonc

Dénivelée : +705

Altitude mini : 894 mètres

Altitude max : 1428 mètres



- Variante -

Vous pouvez réduire ou allonger le parcours à vos souhaits.

Rallongez-le en prenant la D122 (km 18,6) et passez par la Ferme de Bourlatier (puis la D378 jusqu'au Gerbier).

GPS

(départ)
UTM

**582845-
4963442**

Infos

Traces GPS
et parcours
actualisés ici



Bons plans

Le Lac d'Issarlès (grottes troglodytes et escalade).

Le Mont Gerbier de Jonc.

Ferme de Bourlatier.

Ferme de Clastres.

- Descriptif -

Vous partirez du bord de la Loire pour rallier les sources. Le 1^{er} kilomètre est un peu raide puis la pente cesse jusqu'au rond point du Lac d'Issarlès (à 2km à droite). Vous attaquez alors 9km de montée.

La pente n'est pas trop raide et vous évoluez en sous-bois. À 3,5km du village du Béage, la vue se dégage et la pente devient quasi nulle.

Vous traversez Le Béage et prenez à gauche, il reste 1km de montée. Devant vous, apparaissent les reliefs doux de la Montagne ardéchoise, 11km de routes vallonnées, de grands plats montants et quelques descentes où il faudra rester prudent (km 13,2 à 14,3 et km 16,8 à 18,6).

La dernière partie (3km) est la plus raide du circuit, elle vous permettra d'accéder au Mont Gerbier de Jonc.

- Catégorie -

Complet à partir de Cadets.

Jusqu'au Béage (voir km 13,2) pour Minimes.

- Type de séance -

Skating et classique

Endurance force (bras jambe sur l'ensemble du parcours)

Chrono possible sur la première et dernière partie

Travail de vitesse sur la partie du milieu

Parcours propice aux séances de PMA-VMA; seuil court

Attention aux fortes chaleurs en été

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.

