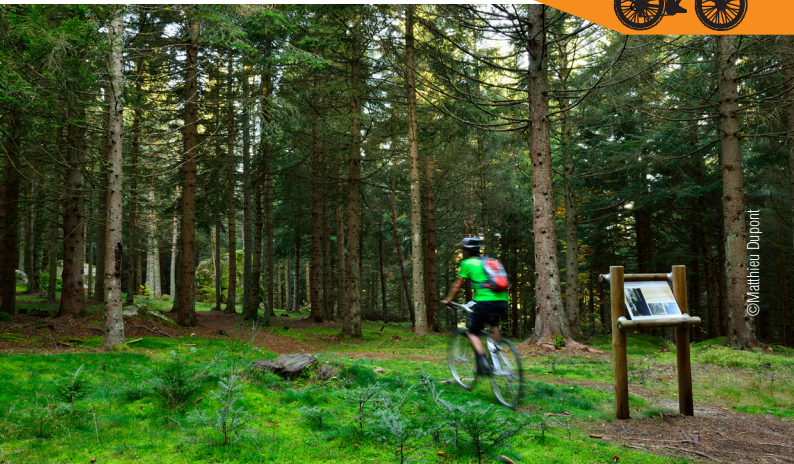


Montagne ardéchoise

Terre d'entraînement

41 séances d'entraînement
pour coaches et sportifs
accomplis

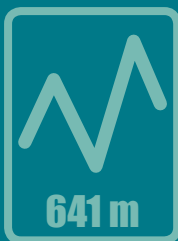
Secteur Lacs - Séance 24





©Matthieu Dupont

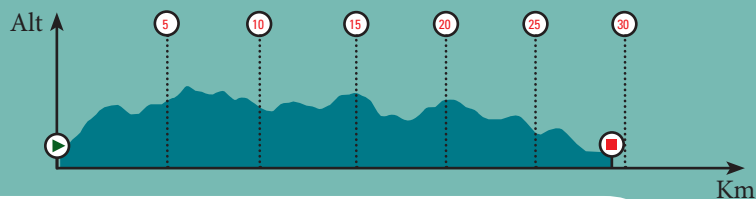
- Le Pal -

Un circuit autour de la Vestide du Pal, des pistes en sous-bois et un terrain roulant. Un circuit qui peut être physique mais aussi contemplatif et même agrémenté de VTT'Orientation.





-  **Départ :** Saint-Cirgues-en-Montagne
-  **Arrivée :** Saint-Cirgues-en-Montagne
- Dénivelée:** +641
- Altitude mini :** 1 052 mètres
- Altitude max :** 1 348 mètres



- Variante -

Le circuit peut se faire dans les deux sens.
Possibilité de le réduire en partant et arrivant du km 20,8 (GPS : 590904-4954459).
Au Cros du Loup, prenez le GR7 à droite pour rejoindre le km 18,5.

GPS

(départ)
UTM

**586431-
4956374**

Infos

Traces GPS
et parcours
actualisés ici



Bons plans

Vestide du Pal.
Suc de Bauzon.
Sentier du Partage à Rieutord.

- Descriptif -

En partant de Saint-Cirgues, il vous faudra monter à la Vestide du Pal (+200m de dénivelé). Les premiers kilomètres sont raides et il faut garder de l'énergie pour la suite. Une fois au km 3, les pourcentages deviennent raisonnables et vous évoluez sur de larges pistes. Au km5, vous rentrez dans la forêt et sur le site d'orientation du Pal. Vous plongez dans les sous-bois et montez sur les contreforts du suc de Bauzon que vous contournez par le Sud. Restez vigilant, vous êtes au coeur d'un vrai labyrinthe de chemins (le paradis du VTT'Orientation). Le profil est doux et vous pouvez rouler fort. Au km 8, vous commencez à contourner la Vestide du Pal (plus grand cratère d'Europe) et vous en faites le tour (jusqu'au km 19). Avant d'arriver aux Oulettes, vous évoluez sur les corniches cévenoles, + de 1 000m de dénivelé entre vous et la vallée. Après les Oulettes, une descente vous amène à l'entrée du cratère de la Vestide du Pal. Vous pénétrez alors à l'intérieur puis en sortez par le flanc Ouest qui est écroulé. Le lac Ferrand est aussi un volcan, il annonce le retour sur Saint-Cirgues. Après un joli passage en Corniche au dessus du village du Roux et une vue sur la vallée de la Fontaulière, vous basculez à l'Ouest pour redescendre vers le départ.

- Catégorie -

À partir de Cadets

Variantes pour les Minimes

- Type de séance -

Endurance, VMA,

Chrono, Seuil,

VTT orientation.

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.

