

Montagne ardéchoise

Terre d'entraînement

41 séances d'entraînement
pour coachs et sportifs
accomplis

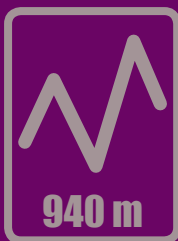
Secteur Gerbier - Séance 29

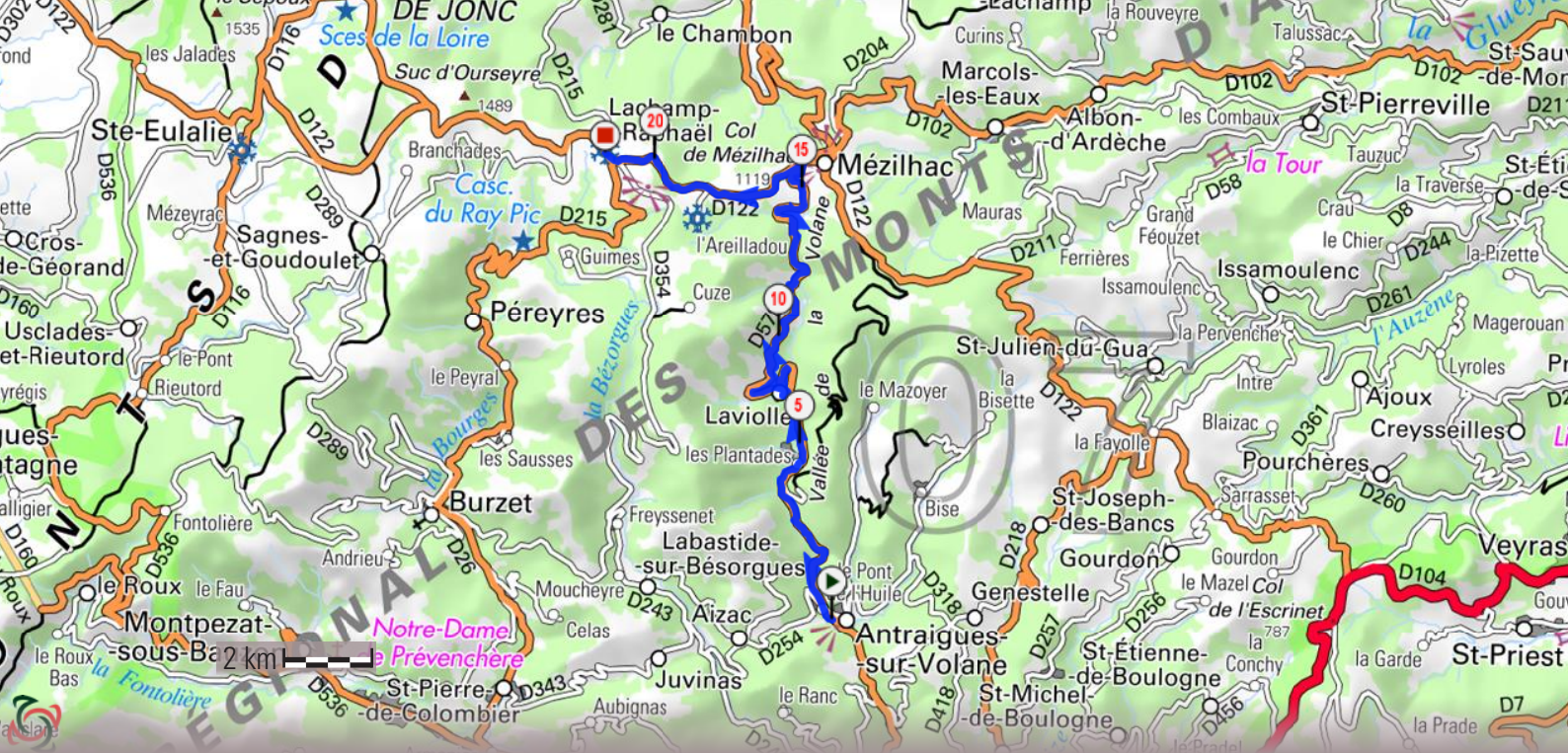




- Montée de la Volane -

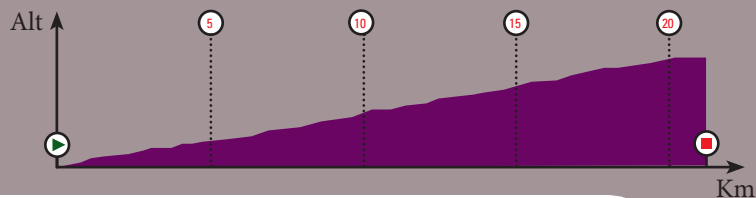
Une vallée magnifique, une rivière taillée dans la roche mère et un
départ du village de Jean Ferrat...

Vous comprendrez pourquoi la montagne est belle.





-  **Départ :** Antraigues-sur-Volane
-  **Arrivée :** Lachamp-Raphaël
- Dénivelée :** +940
- Altitude mini :** 420 mètres
- Altitude max :** 1 326 mètres



- Variante -

Vous pouvez rallonger le parcours en partant de Vals-les-Bains (7km plat montant) et/ou en continuant jusqu'au col de Bourlatier (plat possible en A-R).

GPS

(départ)
UTM

**607106-
4952596**

Infos

Traces GPS
et parcours
actualisés ici



Bons plans

- Les baignades dans la Volane.
- Le village d'Antraigues.
- La Ferme de Bourlatier.
- La cascade du Ray Pic.
- Le Mont Gerbier de Jonc.
- Le sentier des Sources de la Loire.

- Descriptif -

Vous commencez par traverser le bas du village d'Antraïgues. Dès la sortie du village, la pente est régulière, pas trop raide, cela va durer 6km. Après 500m, vous vous rapprochez de la rivière et rentrez dans une gorge étroite. Le décor est magnifique.

Après la gorge, le paysage s'ouvre et vous arrivez au village de Laviolle. Ensuite, 2km de pente plus raide vous font traverser le village. Vous vous retrouvez bien au-dessus de la rivière désormais. 5km de plat montant suivent. Le parcours est agréable et pas trop dur. La pente s'accroît à l'approche de Mézilhac. À la sortie de Mézilhac, prenez la D122 à gauche, la route continue de monter et vous fera accéder à la Montagne ardéchoise. À ce niveau là, la vue sur le Nord Ardèche est superbe (Mézens, Gerbier, Suc de Sara...).

Ensuite, la pente se calme et vous arrivez à Lachamp-Raphaël. Les kilomètres après le village sont plats et vous pouvez prolonger en aller-retour.

- Catégorie -

Col complet à partir de Cadets
Départ à mi-col pour Minimes

- Type de séance -

Skating,
Classique,
Chrono possible sur tout le col,
VMA,
Parcours propice aux séances de seuil (3x10'...)
Attention par fortes chaleurs.

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