

# Montagne ardéchoise Terre d'entraînement



**41 séances d'entraînement  
pour coachs et sportifs accomplis**



Le territoire d'entraînement est situé entre 1 000 et 1 500 mètres d'altitude. Nous vous proposons 41 fiches avec nos recommandations dédiées aux sportifs qui en ont sous le pied.

VTT, course à pied, ski-roues, vélo de route, choisissez la discipline adéquate pour vos entraînements.

Venez profiter d'un terrain de jeu propice à la pratique de ces disciplines et d'équipements complémentaires comme un anneau de roller-ski, d'un pas de tir de biathlon à 50m et d'une salle de musculation !!

# Des séances variées sur les 3 secteurs de la Montagne ardéchoise

# Les caractéristiques de chaque séance clés en mains et bien plus encore

Les 41 fiches sportives de la Montagne ardéchoise sont réparties sur 3 secteurs, symbolisés par trois couleurs distinctes :

Le Tanargue

Les lacs

Le Gerbier

Ainsi, sur l'ensemble de la Montagne ardéchoise vous trouverez :

- 10 séances en ski roues
- 11 séances en course à pied
- 9 séances en VTT
- 11 séances en vélo-route

Des informations encore plus précises comme les traces GPS, le profil complet des séances, le détail des 3 secteurs et le téléchargement gratuit des 41 fiches d'entraînement de la Montagne ardéchoise se trouvent sur notre site internet\* :



[www.la-montagne-ardechoise.com/parcours-sportifs](http://www.la-montagne-ardechoise.com/parcours-sportifs)

Une couleur par niveau de difficulté :

- Rouge : Difficile
- Orange : Moyen
- Vert : Facile



- 4 disciplines
- Ski-roues
  - Vélo-route
  - Course à pied
  - VTT

Catégorie sportive à partir de laquelle la séance est adaptée



Physiologie de la séance: seuil, endurance, vitesse maximale aérobie, etc.

Fond de carte IGN

Informations pratiques  
Point de départ et d'arrivée, alt min, alt max, dénivelée, etc.



Indicateur de distance parcourue



Profil indicatif de la séance



Raccourcissez ou rallongez votre séance

**- Variante -**

Vous pouvez raccourcir en partant du hameau des Chambons (-12 km) ou du Col du Blez et rattraper le km 10 via la GR7 (-16km). Évitez la boucle «Notre Dame des Neiges» -6 km (km 19)

GPS

(départ) UTM

586406-

42453

Infos

Traces GPS

et parcours

actualisés ici



**Bons plans**

Les ruines d'un château médiéval et les vestiges de l'abbaye cistercienne «Les Chambons»  
Canyon de la Borne.  
Abbaye Notre Dame des Neiges.  
La Felgère, Croix du Pal.

Flash code de la séance donnant sur la page web avec les traces GPS et le profil précis

Nos bons plans, à voir, à faire sur le circuit.

Coordonnées de départ

\*Les fiches sont également à votre disposition auprès de nos points partenaires (hébergeurs, offices de tourisme,...).

# Montagne ardéchoise

et son offre de pleine nature

1 000 kilomètres de sentiers pédestres balisés

800 kilomètres de sentiers VTT/FFC

La station de ski de la Croix-de-Bauzon, son pas de tir biathlon

50 mètres, et son gymnase mis à disposition

Le domaine nordique de la Chavade

L'espace sport-orientation du Pal avec 150 balises permanentes

La traversée de la Montagne ardéchoise en ski de randonnée,  
La transArdèche VTT.



**A75 Vers Clermont-Ferrand**

**A7 vers Lyon**

