



Parcours VAE

Juillet 2025



ACTUELLEMENT EN ALERTE CANICULE, le programme du mois ci-dessous est donc suspendu.

Les départs se font à 7h00, pour un parcours unique vers la mer, à la recherche de la fraîcheur, et ce, jusqu'à nouvel ordre, lorsque l'alerte sera levée, et des conditions plus favorables.

PARCOURS CANICULE 65 km : St Jean- Lavérune -Fabrègues- Le Golf- Vic la Gardiole- Les Aresquiers- Frontignan- Le Poggio- Balaruc les Bains- Poussan- Montbazin- Cournon – St Jean .(Pause à Vic ou à Balaruc, au choix)



**Mini-VAE : Départ le samedi 9h15 du Terral.
Environ 30 à 35 km, du plat, vers la mer.**



VAE confirmés : Départ 8h00 du TERRAL

Le café est offert par le club tous les mercredis.

Pour les Sorties "Journée" : Mousse et café du midi, offerts par le club.

Mercredi 02 juillet 68 km.

St Jean- Pignan- Cournonterral - Montbazin – Poussan-Balaruc les Usines – **Frontignan (Pause-café)** – Vic la Gardiole – Mireval – Villeneuve – St Jean

Dimanche 06 juillet 63 km.

St Jean – Bel Air – Grabels - Montferrier– Source du Lez – **Les Matelles (Pause-café)** – St Gély – Grabels – Bel Air –

Mercredi 09 juillet. 60 km

St Jean – Carrières Peyrière- St Georges - OPPIDUM (**Direct**)- 4 Pilas - BEL AIR – VAILHAUQUES- SAUGRAS. **VIOLS LE FORT.** (Pause-café) ARGELIERS. MONTARNAUD - BEL AIR. ST JEAN

Dimanche 13 juillet 68 km Openrunner N° 17605720

St Jean - Lavérune - St Georges - Bel Air - St Paul - La Boissière - **Aniane (Pause-café)** - Gignac
St Paul - Murviel - Pignan - Lavérune - St Jean

Mercredi 16 juillet :

65 km D+ 740 m ST JEAN- PIGNAN- CURNONTERRAL – CARDONNET – **CABRIALS (Pause-café)** VILLEVEYRAC –MONTBAZIN-CURNONTERRAL – ST JEAN.

Dimanche 20 juillet 65 km D+ 637 m

ST JEAN. PIGNAN. MURVIEL. **ST PAUL (Pause-café)** GIGNAC. ST BAUZILLE DE LA SYLVE. AUMELAS. LA TAILLADE. CARDONNET. CURNONTERRAL. LAVERUNE. ST JEAN.

Mercredi 23 juillet 68 km .

Openrunner N° 17008126

St Jean - Lavérune - Curnonterral - Montbazin - **Villeveyrac (Pause - Café)** -
Mèze - Bouzigues - Poussan - Montbazin - Curnonterral - Pignan - Lavérune - St Jean

Dimanche 27 Juillet 62 km Openrunner N° 17605799

St Jean – Lavérune - St Georges - Bel air - Vailhauquès - **Viols le Fort (Pause-Café)** -
Argelliers - Montarnaud - Murviel Les Montpellier - Pignan - Lavérune - St Jean

Mercredi 30 juillet 64 km D+ 665 m. ST JEAN. PIGNAN. MURVIEL. **MONTARNAUD. (Pause-café)** ARGELLIERS. LA BOISSIERE. MAS. D'ALHEN. St PAUL – Murviel – Pignan- ST JEAN

Dimanche 3 août 60 km

St Jean- Bel Air Grabels- St Gely – **Les Matelles (Pause-café)** – Source du Lez – Prades — St Gély— Grabels - Bel Air— St Jean.

S'il y a des candidats (es), pourquoi ne pas prévoir une sortie journée déportée, avec un départ de Ganges pour une virée en Cévennes ??