



Parcours VAE

SEPTEMBRE 2025



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



VAE confirmés : Départ 9h00 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 3 SEPTEMBRE 60 km

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

DIMANCHE 7 SEPTEMBRE 68 km.

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

- **Ou parcours journée Causse de la Selle. Proposé par Aline F.**

St Jean Laverune St Georges Bel air Grabels St gely les Matelles (pause-café) St Jean de cuculles St Mathieu pic St loup St Martin de Londres, causse de la selle (picnic) St Guilhem Aniane la Boissière St Paul Murviel, Pignan, Laverune, St Jean.

MERCREDI 10 SEPTEMBRE 63 km.

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

DIMANCHE 14 SEPTEMBRE. 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

MERCREDI 17 SEPTEMBRE

68 km Openrunner N° 17605720

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

DIMANCHE 21 SEPTEMBRE. 65 km D+ 740 m ST JEAN- PIGNAN- COURNONTERRAL – CARDONNET – **CABRIALS (Pause-café)** VILLEVEYRAC –MONTBAZIN-COURNONTERRAL – ST JEAN.

MERCREDI 24 SEPTEMBRE 65 km D+ 637 m

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

DIMANCHE 28 SEPTEMBRE 68 km . Openrunner N° 17008126

St Jean - Laverune - Cournonterral - Montbazin - **Villeveyrac (Pause - Café)** -
Mèze - Bouzigues - Poussan - Montbazin - Cournonterral - Pignan - Laverune - St Jean

MERCREDI 1^{ER} OCTOBRE. . Sortie journée, départ déporté à LAGAMAS .

7h45 au TERRAL pour covoiturage.

Openrunner n° 22270502. 94 km D+ 1184 m.

Parcours magnifique : Col du vent, Gorges de la Vis, repas à Ganges.

OU 62 km Openrunner N° 17605799

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

S'il y a des candidats (es), pourquoi ne pas prévoir une sortie journée déportée ??