



Parcours VAE

Mai 2026



Départ du Terral 8h30

Le café est offert par le club : Tous les Mercredis pour les "VAE".
Offert : Mousse et café pour le midi des sorties journées au programme.



Les Mercredis Possibilité Sortie journée parcours, suivant météo et effectif ??

Mercredi 3 Juin

73 km D+ 556 m [Openrunner N° 17605604](#)

St Jean - Lavérune - Pignan - Cournonterral - Montbazin - Villeveyrac (Pause-café) - Abbaye de Valmagne - Mèze - Bouzigues - Poussan - Montbazin - Cournonterral - Pignan

Dimanche 7 Juin

69 km D+ 663 m [Openrunner N° 17487310](#)

St Jean - Lavérune - St Georges - Bel Air - Montarnaud (Pause-Café) - Argelliers - Puéchabon - Aniane - Gignac - La Taillade - St Paul - Murviel - Pignan - Lavérune - St Jean

Mercredi 10 Juin

69 km D+ 740 m [Openrunner N° 15964506](#)

St Jean - Lavérune - St Georges - Bel Air - Montarnaud - Vailhauques - Combaillaux - St Gély - Les Matelles (Pause-café) - Source du Lez - St Clément - Grabels - Bel Air - St Georges - Lavérune - St Jean

Dimanche 14 Juin

69 km D+ 456 m [Openrunner N° 18210972](#)

St Jean - Lavérune - Saussan - Cournonterral - Montbazin - Poussan (Pause-café) - Frontignan - Aresquiens - Vic la Gardiole - Tortue - Golf de Fabrègues - Lavérune - St Jean

Mercredi 17 Juin

64 km D+ 691 m [Openrunner N° 16062243](#)

St Jean - Lavérune - St Georges - Bel Air - Vailhauques - Viols le Fort (Pause-Café) - Argelliers - La Boissière - St Paul - Murviel - Pignan - St Jean

Dimanche 21 Juin

72 km D+ 591 m [Openrunner N° 15964524](#)

St Jean - Pignan - Murviel - Montarnaud (Pause-café) - Vailhauquès - Grabels - St Gély - Les Matelles - Source du lez - St Clément - Grabels - Bel Air - St Georges - Lavérune - St Jean

Mercredi 24 Juin

74 km D+ 800 m [Openrunner N° 16031622](#) (variante)

St Jean - Lavérune - Pignan - Murviel - Plateau Peyssine - Cournonterral - La Taillade - Cardonnet - Cabrials (Pause-Café) - Vendémian - Aumelas - St Paul - Bel Air - Lavérune - St Jean

Dimanche 28 Juin.

68 km D+ 512 m [Openrunner N° 17008126](#)

St Jean - Lavérune - Pignan - Cournonterral - Villeveyrac (Pause-café) - Mèze - Bouzigues - Poussan - Montbazin - Cournonterral - Pignan - Lavérune - St Jean

5 propositions de parcours journée, en fonction de la météo et des effectifs du jour. P1 P2 P3 P4 P5

P 0 *****

Sortie journée déportée à LAGAMAS ; Magnifique parcours des Gorges de la Vis, en passant par le Col du Vent. . 94 km D+1185 m. [N° Openrunner 22270502.](#)

P1 III 119 km, 1330 m de dénivelé

Saint-Jean, Saint-Georges, Bel-air, Grabels, Saint-Gély, Prades, Assas (Pause-café), Saint-Drézéry, Carnas, Vacquières, Claret, côte des Embruscades, Valflaunes, Saint-Mathieu (repas), Saint-Jean-de-Cuculles, les Matelles, Saint-Gély, Grabels, Bel-air, Saint-Jean :

Raccourci possible Rejoindre Saint-Mathieu à partir de Vacquières en évitant les Embruscades.

Ou Matinée 80 km : A partir d'Assas – St Mathieu – St Jean de Cuculles – St Gély – Bas de Combailaux – Côte des pompiers – Bel Air – St Jean

P2//// Sortie journée déportée à Gignac 123 km D+ 1650

Rendez-vous au Terral pour covoiturage à 7h 15 ou 8h à Gignac sur le parking sortie Village direction Lagamas au rond-point à gauche.

Gignac – Lagamas – Montpeyroux – Joncquière – St Félix – Rabieu – Cartels – Les Hémies – **Lodève (pause-café)** – Col du Perthus – Roqueredonde – avant Ceilhe-Roquecels à gauche – Col de l'Homme mort – Joncels – **Lunas (repas base nautique ou au Bousquet d'Orb 78 km)** - Col de Dio – Col de la Merquière – Salasc – Mourèze – Clermont l'Hérault – Brignac – St André – Gignac

Raccourci possible de 13 km à partir du col du Perthus à gauche D 142 sur 3, 5 km – à droite D 138 E2 sur 4 km - à gauche Joncels retour sur parcours

3 Propositions parcours Aline

P3//// Sortie de 118 km pour aller au Causse de la Selle :

ST Jean, Laverune, `St Georges, Bel Air, Grabels, St Gely, St Mathieu, la Salade, Mas de Londres, st Martin, Frouzet, Causse de la Selle (pique-nique)

Retour par St Guilhem, st Jean de Fos, Aniane, La Boissière, Montarnaud, Bel air, St Georges, Laverune, st Jean.

P4//// Sortie de 126 km (plat)

Voie verte du Pays de l'Or jusqu'à Valergues - D105 vers St Genies des Mourgues, St Christol (piste cyclable), Boisseron, Saussine (D135), Sommières, Villevieille, (piste cyclable au château), Calvisson, St Dionysis, Langlade, Caveirac

Retour par la piste cyclable jusqu'à Cargenies - Aubais, St Series, St Christol, Piste cyclable St Genies , Valergues, St Jean de Vedas

P5//// 90 km environ : à faire un mercredi, le but étant de déjeuner au café d'Aspiran qui fait de bons petits plats du terroir ! (Fermé le week-end)

St Jean, Cournonterral, Cardonnet, Cabrials, D2, St Pargoire, Campagnan (D30), Paulhan, Aspiran
Retour par Canet, Plaisan, Le Pouget, Mas d'Arnaud, La Taillade, St Paul et Valmalle, Bel Air, St Georges, St Jean.