



Parcours VAE

Juillet 2026



Départ du Terral 8h00

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.

Ce programme peut être suspendu en période d'ALERTE canicule.



Mercredi 01/07

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 05/07

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 08/07

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 12/07

68 km D+ 472 m [Openrunner N° 23025809](#)

St Jean - Lavérune - Pignan - Cournonterral - Montbazin - Poussan - Balaruc le Vieux - **Frontignan**
(Pause-Café) - Vic la Gardiole - La Tortue - Fabrègues - Lavérune - St Jean

Mercredi 15/07

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 19/07

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

Mercredi 22/07

72 km D+ 728 m [Openrunner N° 17647229](#)

St Jean - Lavérune - St Georges - Bel Air - **St Paul (pause-café)** - Gignac - St Bauzille de la Sylve -
Aumelas - La Taillade - Cournonterral - St Jean

Dimanche 26/07

69 km D+ 512 m [Openrunner N° 17017807](#)

St Jean - Lavérune - Fabrègues - La Tortue - Vic la Gardiole - Frontignan - **Balaruc les Bains (Pause-
Café)** - Poussan - Montbazin - Cournonterral - Pignan - Lavérune - St Jean

Mercredi 29/07

78 km D+ 739 m [Openrunner N° 15780965](#)

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

3 Propositions parcours Aline

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.

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 Védas

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.