



Parcours VAE

AOUT 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.



Dimanche 02/08

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 05/08

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 09/08

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 12/08

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 16/08

68 km D+ 512 m Openrunner N° 17008126

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

Mercredi 19/08

72 km D+ 728 m Openrunner N° 17647229

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

Dimanche 23/08

69 km D+ 512 m Openrunner N° 17017807

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

Mercredi 26/08

78 km D+ 739 m Openrunner N° 15780965

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

Dimanche 30/08

69 km D+ 740 m Openrunner N° 15964506

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

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

P1 /// 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, Villevielle, (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, Plaissan, Le Pouget, Mas d'Arnaud, La Taillade, St Paul et Valmalle, Bel Air, St Georges, St Jean.

