



Parcours VAE
SEPTEMBRE 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.



Mercredi 02/09

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

Dimanche 06/09

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

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

Mercredi 09/09

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

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

Dimanche 13/09

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 16/09

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

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

Séjour du 18 au 21 Septembre 2026

Hôtel restaurant les Douzes, Gorges de la jonte 48150 Les Douzes

Dimanche 20/09

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 23/09

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 27/09

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 30/09

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

Propositions parcours journée.

. **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.

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 Vedas

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.