

PARCOURS N°1

PETIT CARNAS : 60 Kms

Aller

- Saint-Just
- Lunel-Viel
- La Bruyère
- Restinclières
- Beaulieu
- Saint-Drézéry
- Montaud
- Saint-Bauzille de Montmel
- Mas de Martin
- Montée de la Cloze (Carnas)
- Direction Vacquières
- Croisement Babara à gauche
- Fontanes (Hérault)
- Croisement de Sainte Croix de Quintillargues à gauche
- Saint-Bauzille de Montmel

Retour

- Montaud
- Saint-Drézéry
- Beaulieu
- Restinclières
- La Bruyère
- Lunel-Viel
- Saint-Just

Niveau de difficulté : 2

PARCOURS N°2

GRAND CARNAS : 68 Kms

- Saint-Just
- Lunel-Viel
- La Bruyère
- Restinclière
- Beaulieu
- Saint-Drézéry
- Montaud
- Saint-Bauzille de Montmel
- Mas de Martin
- Montée de la Clause (Carnas) → Village de Carnas
- Mas Neuf
- Sardan
- Lecques
- Salinelles
- Sommières
- Boisseron
- Saint-Christol
- Vérargues
- Lunel-Viel
- Saint-Just

Niveau de difficulté : 2

PARCOURS N°3

LES AMBRUSCALLES : 86 Kms

Même parcours que le n°1 jusqu'à Carnas La Clause puis :

- Vacquières
- Sauteyrargues
- Claret
- Les Ambruscalles
- Monté de 6 kms à 5% moyenne
- Direction Valflaunes
- À 4,5kms prendre :
- Lauret
- Sauteyrargues
- Vacquières
- Fontanes (Hérault)
- Croisement Sainte-Croix de Quintillargues, *prendre à gauche*
- Saint-Bauzille de Montmel
- Montaud
- Saint-Drézéry
- Beaulieu
- Lunel-Viel par la Bruyère
- Saint-Just

Niveau de difficulté : 3

Dénivelé global : environ 560 m

PARCOURS N°4

LAURET : 89 Kms

Même parcours que le N°1 (Carnas) = 26 kms

- Vacquières
- Sauteyrargues
- Les Rives
- Lauret
- Montée de Lauret : 3,5 kms (5% moyen)
- En haut de la montée prendre à gauche
- Valflaunes
- St Mathieu de Trèvies
- St Bazille de Montmel
- Buzignargues
- Galargues (Hérault)
- St hilaire de Beauvoir
- Saussines
- St Christol
- Vérargues
- Lunel-Viel
- St Just

Niveau de difficulté : 4

PARCOURS N° 5

VALFLAUNES, Pic St Loup : 107 Km

Même parcours jusqu'à Carnas P.1 : 26 Km +

- Vacquières
- Sauteyrargues
- Les Rives
- Lauret
- Valflaunes
- La montée → sur Gourdon 5 Km à 5% de moyenne en haut de montée D 122 sur Rouet
- Rester sur D 122 → Le Fesq
- Croisement D 1 Somment du pic St Loup
- St Mathieu de Tréviès
- St Bazile de Montmel
- Montaud
- St Drézéry
- Beaulieu
- Restinclières
- La Bruyères
- Lunel-Viel
- St Just

Niveau de difficulté : 5
Dénivelé total + - 950 m

Variante 1 possible par Notre Dame de Londres + 7 Km **Total 107 Km**

Variante 2 possible par Ferrières les Verriers + 26 Km **Total 133 Km**

PARCOURS 6

Mas de Martin, Garrigues, Sommières (Hivernal) pour fractionné: 55 Kms

Même parcours que P1 jusqu'au Mas de Martin

- Prendre D 120
- Garrigues
- Campagne au croisement D1
- Saummières
- Boisseron
- St Christol
- Vérargues
- Lunel-Viel
- St Just

Variante possible :

A Campagne prendre 57 Km

- Galargues
- St Hilaire de Beauvoir
- Saussines
- Boisseron
- St Christol
- Vérargues
- Lunel-Viel
- St Just

**Niveau de difficulté : 1
pour les deux parcours**

PARCOURS N° 7

La Ceinture Gallician : 72 Kms

- St Just
- Marsillargues
- St Laurent d'Aigouse → D 46
- La Tour Carbonière au rond point Aigues Mortes *prendre*
- La ceinture Arles D 58 au runde point du restaurant *prendre* D 179
- Quatret
- Gallician prendre D 381 → Mas du Boutsy, au *croisement à droite* D 104
- Le Cailar
- Aimargues
- Marsillargues
- Lunel par la petite route
- St Just

Niveau de difficulté : 2 sans vent

Niveau de difficulté : 3 avec vent

Très bon parcours pour travailler le foncier, roulage en groupe avec des relais.

Paysages superbes.

PARCOURS N° 8

Vauvert, Calvisson, Sommières : 76 Kms

- St Just
- Marsillargues
- Vauvert *au rond point avant Vauvert prendre D 135 à 6 Km Rond point de Aubord prendre*
- Bernis D 14
- Langlade D 157
- Nages et Solorgues *ne pas monter dans le village prendre*
- Calvisson
- Voie Verte
- Somières
- Boisseron
- St Christol
- Vérargues
- Lunel-Viel
- St Just

Niveau de difficulté : 2 sans vent

Niveau de difficulté : 3 avec vent

Variante possible sur la fin passer par la bruyère + 1,5 Km

Bon parcours pour le foncier ludique avec de tous petits talus.

PARCOURS N° 9

VOIE VERTE Hivernal et Mise en jambes : 55 Kms

- St Just
- Lunel-Viel
- Vérargues
- St Christol
- Boisseron
- Somière
- Voie Verte
- Congéniès
- Calvisson → *Sortir de la voie verte à la gare de Calvisson prendre à droite passer sous le pont au rond-point tout droit sur*
- Vergèze *au rond point prendre*
- Mus à 1 Km *prendre à droite avant le passage à niveau* puis à 1 Km *prendre à gauche et à droite avant le pont D 742 longer la voie ferrée*
- Au rond point de l'usine Séginta prendre
- Gallargues le Montueux
- *En haut de la côte de Gallargues prendre la 2ème à gauche après 300 m prendre à gauche passer sur le pont à droite descente sur la cave coopérative au Stop à gauche D 12*
- Après 2,5 Km **Stop N 113** à droite sur N 113 passage sur le pont du vidourle (ATTENTION !!! point noir du parcours) se signaler aux véhicules qui nous suivent et se placer au milieu de la chaussée pour le passage du pont c'est passé rouler sur
- Lunel : passer 3 ronds-points du centre-ville puis
- St Just

Niveau de difficulté : 1

PARCOURS 10

La Montée de St Côme : 67 Kms

- St Just
- Lunel
- Villetelle
- Aubais
- Congéniès
- Calvisson par voie verte ou par la route
- St Côme montée de St Côme sur la D703
- Au stop *prendre* à gauche D 999
- Barraques Montpezat *prendre* D 22 à gauche
- Souvignargues
- Aujargues
- Junas
- Aubais
- Villetelle
- Lunel
- St Just

Niveau de difficulté : 3

La montée de St Côme est très intéressante et le reste de la sortie vallonnée.

PARCOURS 11

HIVERNAL : CHÂTEAU DE MONTLAUR : 48 kms

- Saint-Just
- Lunel-Viel
- La Bruyère
- Restinclières
- Beaulieu
- **Au croisement** en bas de la descente de la D 118 :
 - . **prendre à droite** sur la D 120 direction Saint-Hilaire de Beauvoir
 - . 2 Kms avant Saint-Hilaire de Beauvoir **prendre à gauche** (il y a un portail à l'angle de la D21 E 2
- Montaud (au stop de la D 54) **prendre à gauche**
- Saint-Drézéry
- Direction Beau lieu sur D 118, **au croisement de la D 118 et D 120 prendre à gauche**
- Saint-Hilaire-de-Beauvoir
- Saussines sur D 135
- Haut de Boisseron : (au stop de la D 610) **tout droit et descendre** sur la D 105 **puis** au stop à **droite**
- Saint-Christol
- Vérargues
- Lunel-Viel
- Saint-Just

Niveau de difficulté : 2

Très bon parcours court et vallonné pour du fractionné.

PARCOURS 12

HIVERNAL : PETITE BOUCLE SAUSSINNES : 37 kms

- Saint-Just
- Lunel-Viel
- La Bruyère
- Restinclières
- Beaulieu
- Sant-Hilaire-de-Beauvoir
- Saussines
- Saint-Christol
- Vérargues
- Lunel-Viel
- Saint-Just

Niveau de difficulté : 1

Petite sortie par temps incertain ou froid pour un départ à 10 h et retour à 11 h 30.