



Pignon Libre Védasien

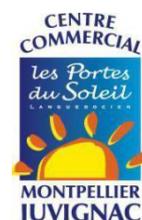
Octobre 2021

Départ route 8h00 du siège (8h15 du paquet de café) sauf avis contraire

Départ VTT 8h30 au parking du nouveau cimetière, chemin de l'Agnel à St Jean de Védas – Tél Patrick Pastor : 06 24 80 12 66



Samedi 2 octobre	Parcours route au choix des participants Parcours VTT : balade dans la région de St Georges d'Orques
Dimanche 3 octobre Parcours 1 : 102 km - 985m - 13760575 Parcours 2 : 85 km - 896 m - 13638303 Parcours 3 : 69 km - 653 m - 13621117	Parcours 1 : St Jean - St Georges - Bel Air - Grabels - St Clément - Les Matelles - St Mathieu - Fontanes - St Bauzille - Montaud - Assas - Prades - St Gely - Bel Air - St Georges - St Jean Parcours 2 : St Jean – Murviel – St Paul – La Boissière – Aniane – Gignac – Montpeyrroux – Puéchabon – Argelliers – Montarnaud – Bel Air – St Georges – St Jean Parcours 3 : St Jean – Murviel – St Paul – La Boissière – Aniane – Puéchabon – Argelliers – Montarnaud – Bel Air – St Georges – St Jean
Mardi 5 octobre	Parcours VTT : circuit dans la grande et la petite Gardiole
Mercredi 6 octobre Parcours 1 et 2 : 89 km - 844 m - 13638349 Parcours 3 : 60 km - 572 m - 13621263	Parcours 1 et 2 : St Jean – St Georges – Bel Air – Grabels – St Clément – Les Sources du Lez – Les Matelles – St Jean de C. – St Mathieu – Fontanès – Assas – Prades - St Gély – Grabels – St Jean Parcours 3 : St Jean – St Georges – Bel Air – Grabels – St Clément – Les Sources du Lez – Les Matelles – St Gély – Grabels – St Jean
Jeudi 7 octobre	Parcours VTT : entraînement dans la grande. Gardiole
Samedi 9 octobre	Parcours route au choix des participants Parcours VTT : sortie circuit Marquerose n°3
Dimanche 10 octobre Parcours journée : 198 km – 1709 m - 13768807 Parcours 1 : 96km - 1074m - 13760643	Parcours Journée : boucle de 200 km au départ de St Jean de Védas RDV 7h30 au « paquet de café » St Jean – Bel Air – Grabels – Prades le Lez – Les Matelles – St Jean de Cuculles – St Mathieu de Trévières – Fontanès – Vacquières – Brouzet les Quissac – Quissac – Sauve – La Cadière et Cambo – Moules et Baucels – Cazilhac – St Laurent le Minier – Gornières – St Maurice de Navacelles – La Vacquerie et St Martin de Castries – Col du vent – Arboras – Jonquières – Saint André de Sangonis – Brignac – Canet – Belarga- Campagnan – St Pons de. Mauchiens – Villeveyrac – Montbazin – Cournonterral - Pignan – St Jean de Védas Parcours 1 : St Jean - Bel Air - St Gely - Les Matelles - St Mathieu - Revers du Pic - St Martin - Viols - Murles - Vailhauquès - Bel Air - Murviel - Pignan - Lavérune - St Jean



<p>Parcours 2 : 92 km - 1066 m - 13638264</p> <p>Parcours 3 : 71 km - 773 m - 13620999</p>	<p>Parcours 2 : St Jean – Cournonterral – Cardonet – Cabrials – St Pargoire - Campagnan – Plaissan – Vendémian – Aumelas – La Boissière – Montarnaud – Murviel – Pignan – St Jean</p> <p>Parcours 3 : St Jean – Cournonterral – Cardonet – Cabrials – Vendémian – Aumelas – St Paul – Murviel – Pignan – St Jean</p>
Mardi 12 octobre	Parcours VTT : entrainement maniabilité
<p>Mercredi 13 octobre</p> <p>Parcours 1 et 2 : 83 km - 611 m - 13324676</p> <p>Parcours 3 : 63 km - 526 m - 13319339</p>	<p>Parcours 1 et 2 : St Jean - Cournonterral - Voie romaine - Montbazin - Villeveyrac - Montagnac - Loupian - Bouzigues - Poussan - Montbazin - Lavérune - St Jean</p> <p>Parcours 3 : St Jean – Cournonterral – Voie romaine - Montbazin- Villeveyrac – Loupian – Poussan – Montbazin – Fabrègues – St Jean</p>
Jeudi 14 octobre	Parcours VTT : entrainement dans la grande Gardiole (positions, braquets, évitation)
Samedi 16 octobre	<p>Parcours route au choix des participants</p> <p>Parcours VTT : sortie découverte</p>
<p>Dimanche 17 octobre</p> <p>Parcours 1 : 96km - 1305m - 13760680</p> <p>Parcours 2 : 92 km - 930 m - 13638324</p> <p>Parcours 3 : 73 km - 737 m - 13621215</p>	<p>Parcours 1 : St Jean - St Georges - Bel Air - Montarnaud - La Boissière - Aniane - St Guilhem - Causses de la Selle - St Martin - Viols - Vailhauquès - St Georges - St Jean</p> <p>Parcours 2 : St Jean – Bel Air – Grabels – St Clément – Prades – Assas – St Mathieu de Trévières – Pic Saint Loup – Mas de Londres – St Martin de Londres - Viols le Fort – Vailhauquès – Bel Air – St Jean</p> <p>Parcours 3 : St Jean – Bel Air – St Paul – La Taillade – Gignac – St Bauzille de la Sylve – Aumelas – La Taillade – Cournonterral – St Jean</p>
Mardi 19 octobre	Parcours VTT : sortie basée sur l'orientation
<p>Mercredi 20 octobre</p> <p>Parcours 1 et 2 : 90 km - 990 m - 13155602</p> <p>Parcours 3 : 73 km - 766 m - 13143613</p>	<p>Parcours 1 et 2 : St Jean - Cournonterral - Aumelas - Brignac - St André de S. - Lagamas - St Jean de F. - Aniane - La Boissière - Montarnaud - Bel Air - St Georges - St Jean</p> <p>Parcours 3 : St Jean - Lavérune - Cournonterral - Cardonnet - Aumelas - Le Pouget - St Bauzille de la Sylve - Gignac - La Taillade - St Paul et Valmalle - Bel Air - St Georges d'Orques - St Jean</p>
Jeudi 21 octobre	Parcours VTT : balade dans l'arrière-pays. St Georges d'Orques
Samedi 23 octobre	<p>Parcours route au choix des participants</p> <p>Parcours VTT : sortie du côté de St Paul et Valmalle</p>
<p>Dimanche 24 octobre</p> <p>Parcours 1 : 91 km – 1047 m - 9262425</p> <p>Parcours 2 : 73 km – 550 m - 4431379</p> <p>Parcours 3 : 67 km – 498 m - 13750274</p>	<p style="text-align: center;">Point café du VTS (Vélo Tout Simple) au Domaine de Bessilles</p> <p>Parcours 1 : St Jean – Cournonterral – Montbazin – Villeveyrac – Abbaye de Valmagne – domaine de Bessilles – St Pons de Mauchiens – St Pargoire – Vendémian – Aumelas – Cournonterral – La Peyssine – Murviel – St Georges d'Orques – St Jean</p> <p>Parcours 2 : St Jean – Fabrègues – Cournonterral – Montbazin – Villeveyrac – Abbaye de Valmagne – Domaine de Bessilles – Loupian – Poussan par piste cyclable – Montbazin – Cournonterral - piste cyclable – St Jean</p> <p>Parcours 3 : St Jean – Cournonterral – Villeveyrac – Abbaye de Valmagne – Domaine de Bessilles – Villeveyrac par D 161 – Cournonterral - St Jean</p>

Mardi 26 octobre	Parcours VTT : entrainement dans la petite Gardiole
<p>Mercredi 27 octobre</p> <p>Parcours 1 et 2 : 81 km - 614 m - 13761949</p> <p>Parcours 3 : 70 km – 451 m - 13750167</p>	<p>Parcours 1 et 2 : St Jean – Pignan – la Peyssine – Cournonterral – la Tortue – Vic la Gardiole – les Aresquiers – Frontignan – La Peyrade – Balaruc – Poussan – Cournonterral – Pignan – Murviel – St Georges – St Jean</p> <p>Parcours 3 : St Jean – Cournonterral – la Tortue – Vic la Gardiole – les Aresquiers – Frontignan – Balaruc – Poussan – Cournonterral – St Jean</p>
Jeudi 28 octobre	Parcours VTT : Circuit préparé par Alain Q.
Samedi 30 octobre	<p>Parcours route auchoix des participants</p> <p>Parcours VTT : révision sur les acquis et mobilité dans les descentes</p>
<p>Dimanche 31 octobre</p> <p>Parcours 1 : 95 km - 1025 m - 13760721</p> <p>Parcours 2 : 94 km - 984 m - 13761837</p> <p>Parcours 3 : 67 km – 693 m - 13750215</p>	<p>Parcours 1 : St Jean - Cournonterral - Taillade - Cabrials - Vendémian - St Bauzille - Gignac - Pont du Diable - Puechabon - Argelliers - Montarnaud - Murviel - St Georges - St Jean</p> <p>Parcours 2 : St Jean - Cournonterral - Taillade - Cabrials - Vendémian - St Bauzille - Gignac - Pont du Diable - Aniane - La Boissière - St Paul et V. - Murviel - St Georges - St Jean</p> <p>Parcours 3 : St Jean – Pignan – Murviel – St Paul – la Taillade – avant Gignac à droite le chemin des vignes (Capion – Daumas Gassac) – Aniane – la Boissière – st Paul – Bel Air – St Jean</p>