

## Avril 2025

### Jeudi 3 avril

#### Groupe 1 et 2: Ascension de la sainte baume

Saint-Maximin - Route de Rougiers – Nans les pins - Ascension de la Sainte-Baume - Avant Le Plan-d'Aups direction saint-zacharie - Ascension du Petit Galibier - Trets - Pourrières - Pourcieux - Ollières - Saint-Maximin.

Distance: 75km - Dénivelé: 991m

#### Groupe3:

Saint-Maximin - Route de Rougiers - Nans - Ascension de la Sainte-Baume- Retour par Mazaugues - Tourves - Bras - Saint Maximin.

Distance; 66km - Dénivelé:938 m

### Lundi 7 avril : Lac de Carcès L'abbaye du Thoronet

Groupe 1 : Saint Maximin-Bras-Le Val-Vins-Sur-Caramy-Le lac- L'abbaye-Carcès-Le Val-Bras-Saint Maximin.

Distance : 89km Dénivelé : 897m

Groupe 2 : Saint Maximin-Bras-Le Val-Vins-Sur-Caramy-Le lac-Carcès-Le Val-Bras-Saint Maximin.

Distance : 72km Dénivelé : 652m

Groupe 3: Saint-Maximin - Bras - Le Val - Vins-sur-Caramy - Brignoles - La Celle - Les Censiés - Tourves - Saint-Maximin.

Distance : 57 km – Dénivelé : 566 m

### Jeudi 10 avril : Ginasservis

Groupe 1: Saint Maximin-Bras-(Val Rose) Barjols-Tavernes-Varage-La Verdière-Ginasservis-Rians-Esparons- Saint Maximin.

Distance: 89km Dénivelé: 1106m

Groupe2:Saint Maximin-Bras-(Val Rose) Barjols-Tavernes-Varage-La Verdière-Esparons- Seillons-Saint Maximin.

Distance:70km Dénivelé: 860m

Groupe3: Saint Maximin-Seillons-Brue-Auriac-Varage-Barjols-(Val-Rose)Bras-Saint-Maximin.

Distance: 59km Dénivelé: 590m

### Lundi 14 avril: Entrecasteaux-Montfort

Groupe 1: Saint-Maximin - Bras - Barjols - Sillans-la-Cascade - Salernes - Entrecasteaux - Carcès - Montfort - Le Val - Bras - Saint-Maximin.

Distance : 90 km - Dénivelé : 970 m

Groupe 2: Saint-Maximin - Bras - Barjols - Cotignac - Montfort - Le Val - Bras - Saint-Maximin.

Distance : 73 km - Dénivelé : 849 m

Groupe 3: Saint-Maximin - Bras - Barjols - Châteauvert - Le Val - Bras - Saint-Maximin.

Distance : 52 km - Dénivelé : 647 m

### **Jeudi 17 avril : Montmeyan**

**Groupe 1 :** Saint-Maximin - Seillons - Contournement de Brue-Auriac par la cave Cantarelle - Varages - Tavernes - Direction Montmeyan à droite D13 Fox Amphoux - Cotignac - Montfort-sur-Argens - Le Val - Saint Maximin.

Distance : 88 km - Dénivelé : 1140 m

**Groupe 2 :** Saint-Maximin - Seillons - Contournement de Brue-Auriac par la cave Cantarelle - Varages - Tavernes - Fox Amphoux - Cotignac - Montfort-sur-Argens - Le Val - Saint-Maximin .

Distance : 78 km - Dénivelé : 880 m

**Groupe 3 :** Saint-Maximin - Seillons - Contournement de Brue-Auriac par la cave Cantarelle - Varages - Tavernes - Barjols - Bras - Saint-Maximin.

**Distance : 58 km - Dénivelé : 750 m**

### **Lundi 21 avril: Saint Antonin sur Bayon**

**Groupe 1 :** Saint-Maximin - Ollières - Pourcieux - Pourrières - Trets - Peynier - Belcodène - Fuveau - Châteauneuf-le-Rouge - Beaurecueil - Saint-Antonin-sur-Bayon - Puyloubier - Pourrières - Pourcieux - Ollières - Saint-Maximin.

Distance : 90 km Dénivelé : 1184 m

**Groupe 2 :** Saint-Maximin - Ollières - Pourcieux - Pourrières – Puyloubier -Rousset - Châteauneuf-le-Rouge

Beaurecueil - Ascension de Saint Antonin - Puyloubier - Pourrières-Pourcieux -Ollières - Saint-Maximin.

Distance: 77 km Dénivelé: 871 m

**Groupe 3 :** Saint-Maximin - Ollières - Pourcieux - Pourrières - Puyloubier (piste cyclable) - Trets - Pourrières - Ollières - Saint-Maximin.

Distance : 58 km Dénivelé : 536 m

### **Jeudi 24 avril : La Roquebrussane**

**Groupe 1 :** Saint-Maximin - Mazaugues - La Roquebrussane - Garéoult - Forcalqueiret - Camps-la-Source - Brignoles - Le Val - Châteauvert - Barjols - Bras - Saint-Maximin.

Distance : 90 km Dénivelé : 965 m

**Groupe 2 :** Saint-Maximin - Mazaugues - La Roquebrussane - Garéoult - Forcalqueiret - Camps-la-Source – La Celle - Tourves - Bras - Saint-Maximin.

Distance : 73 km Dénivelé : 787 m

**Groupe 3 :** Saint-Maximin - Mazaugues - La Roquebrussane - Tourves - Bras - Saint-Maximin.

Distance : 51 km Dénivelé : 642 m

### **Lundi 28 avril Vauvenargues**

**Groupe1:** Saint Maximin-Ollières-Pourcieux-Pourrières-Vauvenargues-Jouques-Saint Paul les Durances-Rians-Ollières-Saint Maximin.

Distance: 96km Dénivelé: 1255m

**Groupe2:** Saint Maximin-Ollières-Pourcieux-Pourrières-Vauvenargues-Jouques-Rians-Ollières-Saint Maximin

Distance:81 km Dénivelé: 853m

**Groupe3:** Saint Maximin-Ollières-Rians-Saint Martin-Seillons-Saint Maximin

Distance::50.5 km Dénivelé:562 m