CAHORS CYCLOTOURISME

SÉJOUR ANNUEL



Séjour en demi-pension (Pique-nique le midi)

Hôtel du Rocher

Le Caylar (Hérault)



Samedi 16 Septembre Programme

Arrivée à l'hôtel vers 13h30

Repas de midi ou pique-nique à votre convenance sur place ou en route (possibilité de restauration sur Le Caylar)

Installation, puis départ pour la «rando cyclo» et la «rando pédestre» (autour du Caylar) à 14h30

Dimanche 17 septembre PROGRAMME

Départ pour les randonnées 8h30 :

- ✓ Randonnée pédestre & Pique-nique à Viala-du-Pas-de-Jaux
- ✓ Visite du village (Tour XVème 5 étages-Visites)



Lundi 18 septembre Programme

Matin

Départ pour les randonnées 8h30 en matinée (Pique-nique au Caylar) :

✓ Randonnée pédestre à La Couvertoirade et visite du village



Après-Midi

Visite d'une fromagerie à Roquefort



Vue du village

Mardi 19 septembre Programme

Départ pour les randonnées 8h30

- ✓ Randonnée pédestre et pique-nique à
 St Eulalie-de-Cernon
- √ Visite du village



Mercredi 20 septembre PROGRAMME

Départ pour les randonnées 09h00

- ✓ Randonnée pédestre à Cornus (pique-nique éventuel non compris dans la prestation, à charge de chacun)
- ✓ Pour ceux qui désireraient rentrer plus tôt, visite du village du **Caylar**, randonnée du **Roc castel**.



Le Caylar - Vue depuis le Roc Castel



Le Caylar - Arbre sculpté



Le Caylar - Vue du Roc Castel

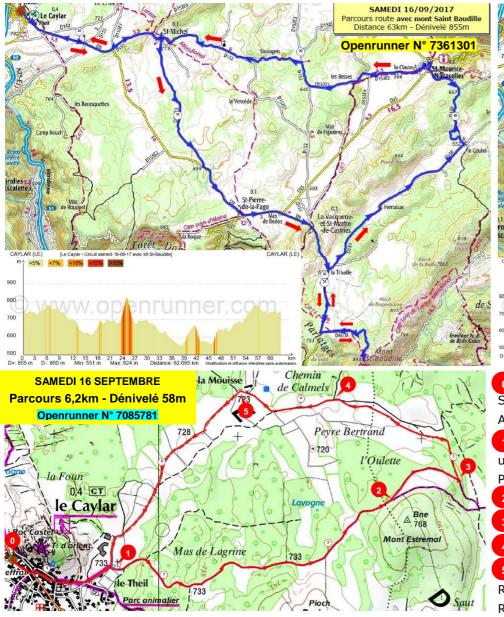


Circuits cyclistes

et

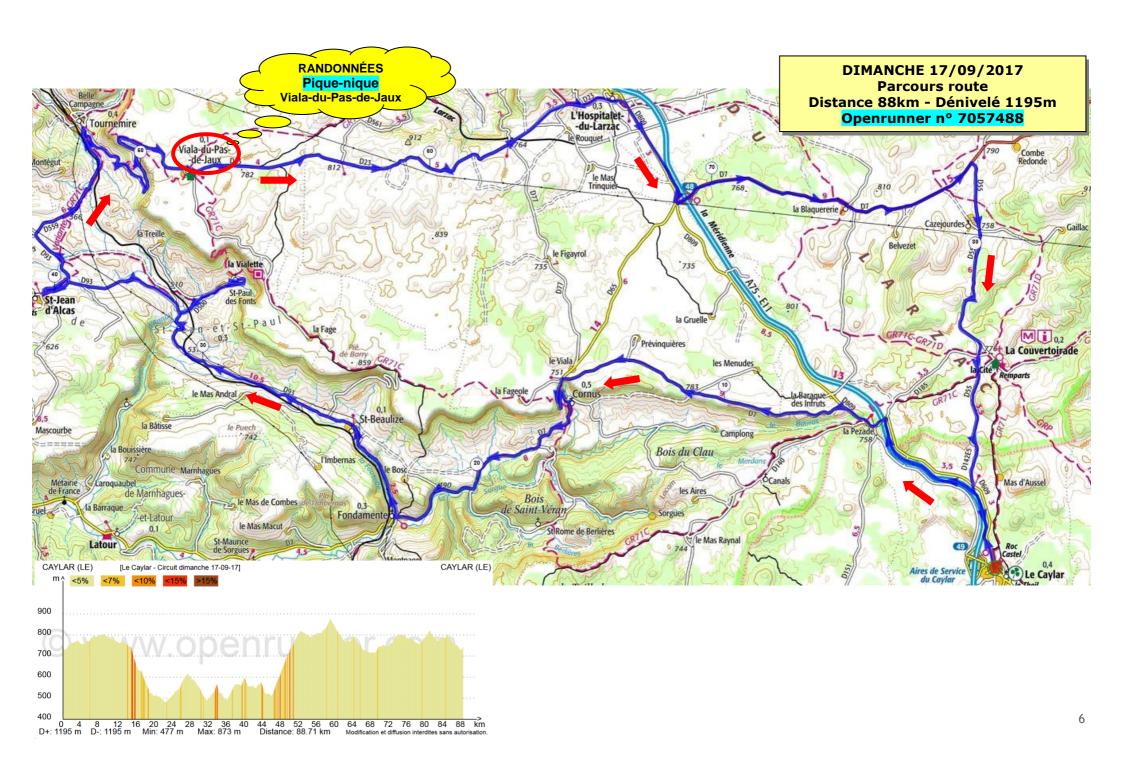
Pankoninges Venesines

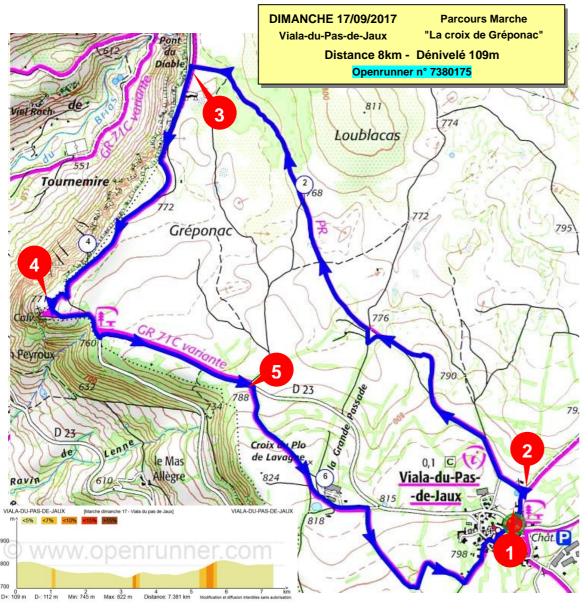






- Départ hôtel du Rocher Suivre avenue du Millau sur 150m jusqu'à la place de la République A gauche rue du Quai puis à droite rue du Camp Laurier, rue de la Lavogne
- Au niveau d'une lavogne, prendre le chemin à droite. Il s'élève dans un paysage uniforme qui mène vers Le Cros. Vous avez parcouru environ 750m Poursuivre ce chemin sur environ 1,8km
- A une fourche, emprunter sur 500m environ le chemin sur la branche gauche
- A une intersection, prendre à gauche et poursuivre sur 800m
- 4 A l'intersection avec un chemin blanc plus large, prendre à gauche
- Passage à La Mouisse devant un corps de ferme
 Retour hôtel du Rocher par rue de Lavogne, rue du Camp Laurier, rue du Quai, place de la
 République et avenue de Millau



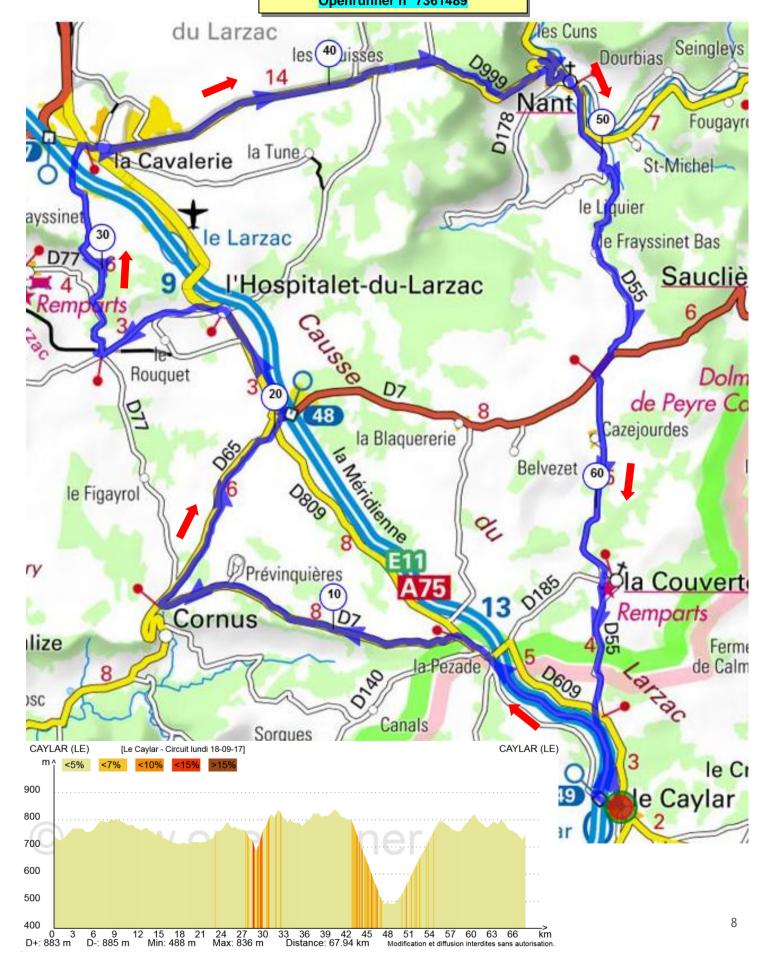


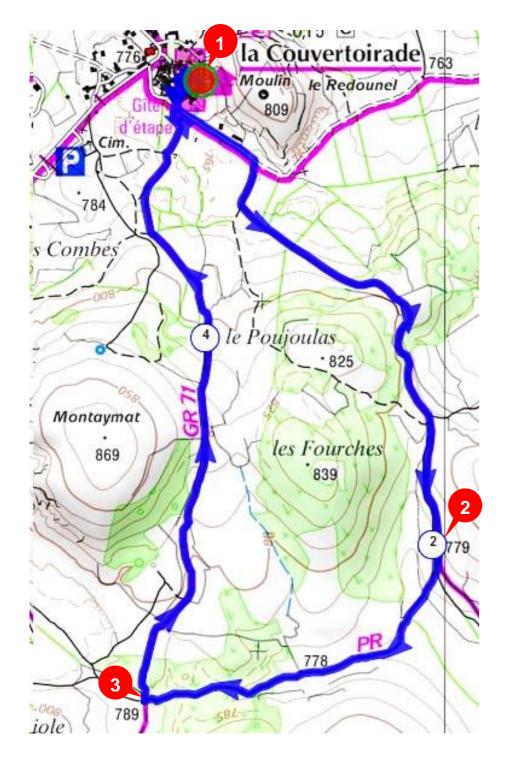
- 1 Depuis la tour du Viala-du-Pas-de-Jaux , se diriger en face (nord) sur 200m.
- Au niveau d'un calvaire, obliquer à gauche, suivre une piste qui, au bout de 1km environ, rejoint la Grande Passade. Continuer direction nord-ouest à travers le plateau. Longer une clôture pour arriver à un embranchement en bordure des falaises.
- 3 Bifurquer à gauche et suivre le haut des falaises jusqu'à la croix de Gréponac (belles vues sur le cirque de Tournemire).
- De la croix, se diriger vers l'est pour l'est pour rejoindre la D23. L'emprunter sur 800m.
- 5 Prendre à droite un chemin d'exploitation vers la croix de Plo de Lavogne. Après la lavogne, obliquer à gauche.
- Avant la D23, tourner à droite et suivre un chemin de terre qui rejoint une petite route. L'emprunter à gauche en direction du village du Viala.

LUNDI 18/09/2017

Parcours route

Distance 68km - Dénivelé 883m Openrunner n° 7361489





LUNDI 18/09/2017

Parcours marche "Autour de la Couvertoirade"

Distance 5km - Dénivelé 91m
Openrunner n° 7380358

Sortir du village par la petite porte d'accès placée entre l'église et le château. Prendre à droite et longer la haute muraille jusqu'à la lavogne (une des plus belles du Larzac). Continuer à gauche sur la route et après une grange désaffectée, obliquer à droite sur un chemin d'exploitation qui remonte en pente douce sur le plateau. Après un large virage, le chemin s'oriente au sud, le suivre sur 1km.

Quitter le GR de Pays Tour du Larzac méridional (attention à la bifurcation !) pour descendre à droite à travers une pâture sur 100m et déboucher sur une piste en terre.

Continuer vers l'ouest sur 900m et atteindre la jonction avec le GR 71

Prendre à droite ce sentier caillouteux d'abord étroit qui s'élargit ensuite et traverse une petit bois de chênes. Traverser successivement une bouissière ("tunnel végétal de buis"), puis un petit pré et prendre un chemin creux qui débouche au pied du mur d'enceinte en face la porte sud.

Entrer dans le village par la porte sud. Rejoindre le parking par la porte nord.

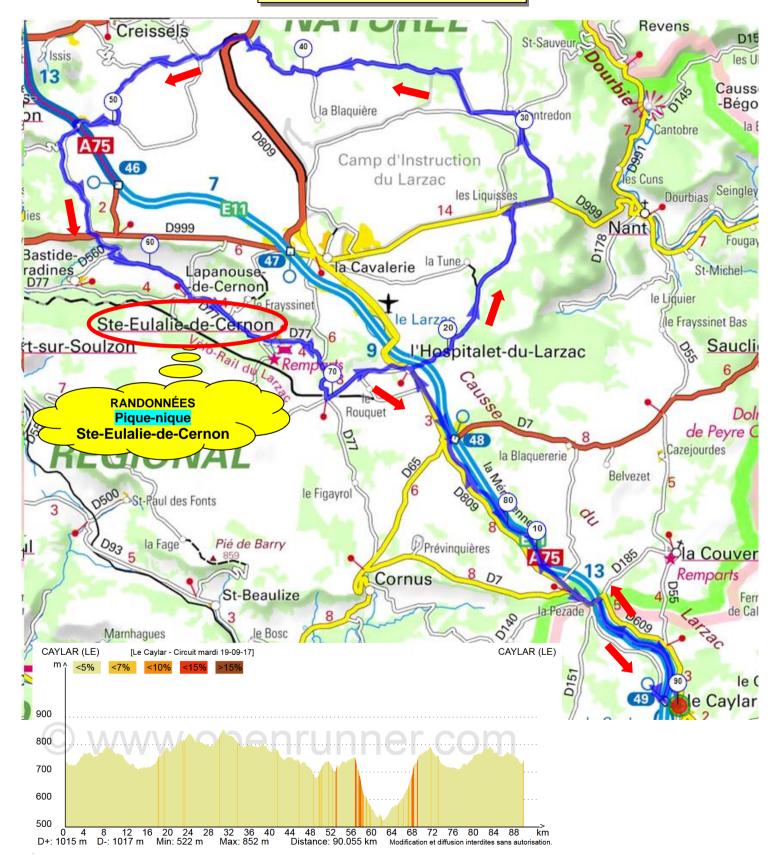


MARDI 19/09/2017

Parcours route

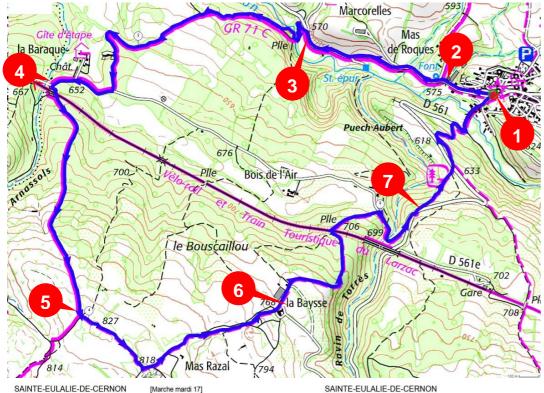
Distance 90km - Dénivelé 1015m

Openrunner n° 7356970



MARDI 19/09/2017 Parcours marche "La vallée du Cernon"

Distance 7km - Dénivelé 261m Openrunner n° 7380445



4 Distance: 7.259 km

900

800 700

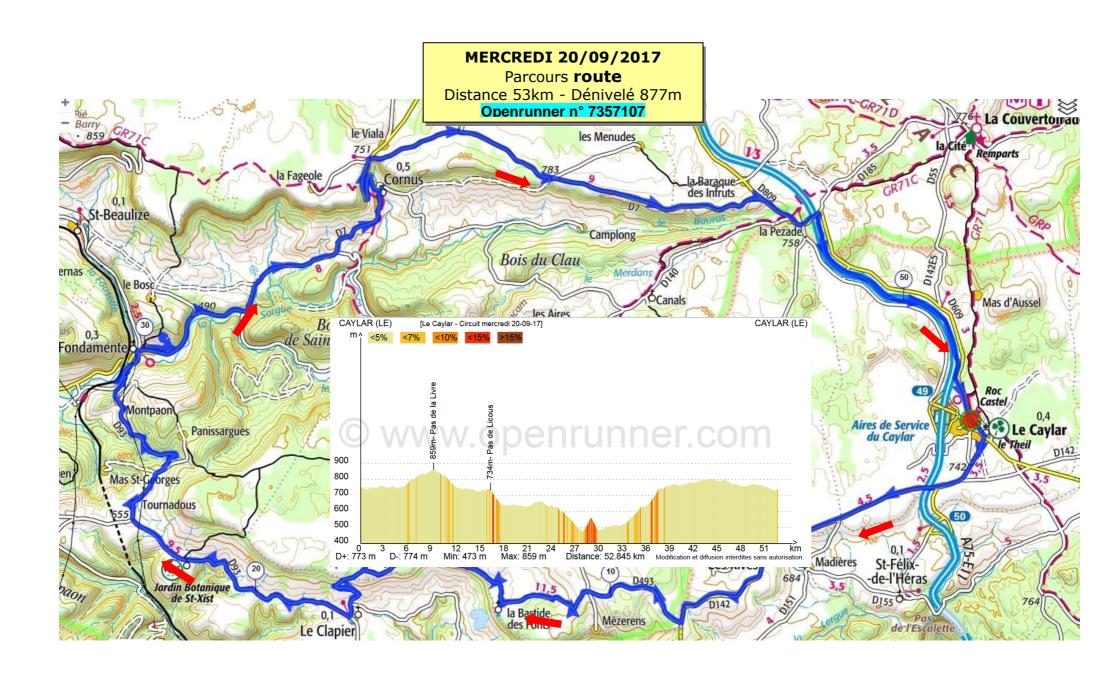
600

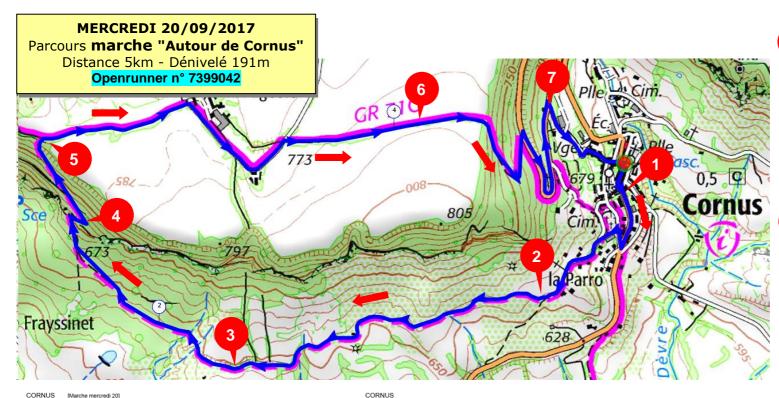
- De la place du Sacré-Cœur, descendre vers le D77 et l'emprunter en direction de Lapanouse-de-Cernon. Passer près de la fontaine du "Touat de Marie".
- Poursuivre par la D77 sur 750m environ.
- 3 Au niveau de l'embranchement de Marcorelles, descendre à gauche vers le ruisseau, le franchir et tourner à droite sur un sentier qui monte à travers bois. Passer à côté d'un dolmen et emprunter à droite la petite route conduisant à la ferme de la Baraque. Laisser les bâtiments à droite et continuer sur la route encore 100m.
- 4 Bifurquer sur un chemin d'exploitation, passer sous l'ancienne voie ferrée Tournemire-Le Vigan et prendre à gauche un chemin en pente raide pour remonter sur le plateau.
- Au bout de la montée, tourner à gauche à angle droit en franchissant une clôture. Suivre une large piste herbeuse sur 500m. Au niveau d'une cazelle en ruines, bifurquer à gauche sur un ancien sentier bordé de buis, laisser à droite la ferme du Mas Razal et,

après celle-ci, continuer tout droit sur 300m vers La Baysse.

Passer entre les anciens et les nouveaux bâtiments en longeant la clôture d'un jardin et continuer dans une bouissière, puis à travers les pâtures vers la voie ferrée. La franchir à un endroit où elle est très encaissée. Emprunter à droite la petite route du Bois-de-l'Air vers la D561.

A l'embranchement, obliquer à gauche sur un sentier qui, plus loin, débouche sur la D561 ; la suivre sur 50m, puis bifurquer à droite sur un sentier caillouteux et descendre vers la D561 et Sainte-Eulalie.

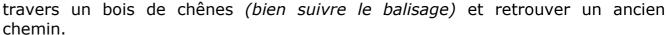




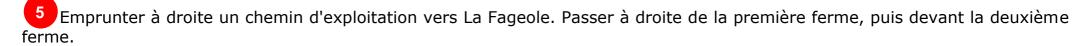
Descendre vers le bas du bourg de Cornus ; 20m après la boulangerie (ou magasin Vival), s'engager à droite dans la rue montant vers le cimetière. Bifurquer à gauche et longer le mur d'enceinte. Continuer tout droit sur la petite route.

Obliquer à droite sur un chemin herbeux. Laisser sur la gauche une ancienne bergerie.

Franchir une chicane et descendre sur un sentier bordé de haies de buis. Au premier croisement de sentiers, tourner à droite. Monter par un sentier à



4 Au niveau d'une ancienne cave, effectuer vers la droite un virage en épingle à cheveux et suivre un chemin qui monte sur le rebord du plateau.



- 6 Bifurquer à droite sur un sentier qui longe une haie. Pénétrer dans le bois et descendre jusqu'à la D17. La suivre à droite.
- 7 100m apès le virage, bifurquer à droite sur un chemin herbeux qui rejoint le bourg au niveau du cimetière.

LIEUX DE VISITES ET SITES DIVERS A PROXIMITE

LE CAYLAR:

- ✓ Le Village et le Roc Castel
- ✓ Parc animalier de la ferme du Theil (0,5 km)
- ✓ Les nserres de La Blaquèrerie (points hauts du Larzac)

CITES TEMPLIERES ET HOSPITALIERES DU LARZAC

- ✓ LA COUVERTOIRADE (6 km)
- ✓ <u>SAINTE-EULALIE-DE-CERNON</u> (25 km)
- ✓ <u>LA CAVALERIE</u> (25 km)
- √ VIALA-DU-PRAT-DE-JAUX (30 km)
- ✓ **SAINT-JEAN-D'ALCAS** (42 km)

AUTRES LIEUX A DECOUVRIR

- ✓ LODEVE (18 km)
- ✓ CANTOBRE (26 km)
- ✓ NANT (20 km)
- ✓ CIRQUE DE NAVACELLES (20 km)
- ✓ CIRQUE ET GROTTE DE LABEIL (18 km)
- ✓ SAINT-GUILHEM LE DESERT (50 km)
- √ LUNAS (28 km)
- ✓ LA ROQUE SAINTE MARGUERITE (38 km)
- ✓ PEYRE (Viaduc du Millau) VILLE DE MILLAU (50 km)
- ✓ ABBAYE DE SYLVANES (49 km)
- ✓ VELO RAIL DE LA VALLEE DU CERNON (Ste Eulalie) -25km
- ✓ TEMPLE BOUDHISTE « LERAH LING » Roqueredonde (15 km)

B BALISAGE

1 à 2 > blanc-rouge 2 à 3 > jaune 3 à 1 > blanc-rouge

À DÉCOUVRIR...

Cirque de Tournemire panorama
 Viala-du-Pas-de-Jaux tour rectangulaire du xi siècle ; demeures avec des portes et fenêtres du xivi siècle, ancienne croix, dolmen, lavogne

Dans la région :

en direction du

village du Viala.

Sainte-Eulalie-de-Cernon : commanderie

L'Hospitalet-du-Larza église du xix* siècle, vierge en bois du xw*

siècle

*Tournemire : au fond cirque, grotte du Brias

*Roquefort : caves
d'affinage du célèbre
fromage, sentier des
Échelles

.93

Du haut des falaises dominant le cirque de Tournemire, s'ouvre un panorama sur la vallée du Soulzon.

ADONIS VERNALIS / PHOTO B. LAJAUNE

La croix de Gréponac

Depuis la tour du Viala-du-Pas-de-Jaux, se diriger en face (nord) sur

Au niveau d'un calvaire, obliquer à gauche, suivre une piste qui, au bout de 1 km environ, rejoint la Grande Passade. Continuer direction nordouest à travers le plateau. Longer une clôture pour arriver à un embranchement en bordure des falaises.

Bifurquer à gauche et suivre le haut des falaises jusqu'à la croix de Gréponac (belles vues sur le cirque de Tournemire).

De la croix, se diriger vers l'est pour rejoindre la D 23. L'emprunter

6 Prendre à droite un chemin d'exploitation vers la croix du Plo de Lavogne. Après la lavogne, obliquer à gauche.

Avant la D 23, tourner à droite et suivre un chemin de terre qui rejoint une petite route. L'emprunter à gauche

Tournemire

UN PAYSAGE FAÇONNÉ PAR L'AGRO-PASTORALISME

Gréponac

Loublacas

Viala-du-Pas-de-

cause de l'importante épaisseur de terre

Autour du village vous pourrez découvrir

des prairies, qui, depuis la deuxième moi-

tié du XIX^e siècle, remplacent les céréales ;

au-delà, les sols les plus pauvres, la

pelouse sèche, utilisés comme parcours

pour les ovins. Plus ou moins laissées à

l'abandon, ces pâtures de pelouse sèche parsemées de buis et de genévrier s'enfrichent, formant alors des landes à buis.

Génération après génération, les bergers ont conduit les bêtes sur ces terres, choisissant les pâturages en fonction de l'évolution du troupeau ou de la végétation.

permettant la culture des céréales.

l'époque des Templiers il y avait Aléjà à l'emplacement du village actuel deux exploitations ou mas, « le Vialar Bas » et « le Vialar Haut », Vialar signifiant exploitation agricole. Cette zone du Causse est appelée « ségala » à



92 • TOUR DULL ARTAC

GÉOGRAPHIE

LE CLIMAT DU LARZAC

e climat du causse du Larzac est marqué par une étonnante variété : alternance des influences méditerranéennes, océaniques et continentales, mais aussi variété en fonction de l'altitude et de l'exposition. Aux hauteurs fouettées par les bourrasques, aux hivers souvent neigeux, répondent les fonds de vallées protégeant les villages d'une douceur toute méridionale.

Les hivers sont fort rigoureux sur le Larzac qui souffre d'un nombre élevé de jours de gel, quarante en moyenne. Les hauteurs restent le domaine du vent, responsable, même en été, de nuits fraîches : vent du nord glacé en hiver,

desséchant en été, vent d'ouest plus humide, vent du sud chargé des effluves méditerranéennes. Les pentes inférieures à 500 m, les vallées profondes bénéficient d'un climat plus doux.



LES HAUTEURS SONT LE DOMAINE DU VENT.

Autour de La Couvertoirade

La Couvertoirade : un site templier et hospitalier en parfait état

Après la visite, sortir du village par la petite porte d'accès placée entre l'église et le château. Prendre à droite et longer la haute muraille jusqu'à la lavogne (une des plus belles du Larzac). Continuer à gauche sur la route et après une grange désaffectée, obliquer à droite sur un chemin d'exploitation qui remonte en pente douce sur le plateau. Après un large virage, le chemin s'oriente au sud, le suivre sur 1 km.

Quitter le GR® de Pays Tour du Larzac méridional (attention à la bifurcation!) pour descendre à droite à travers une pâture sur 100 m et déboucher sur une piste en terre.

Continuer vers l'ouest sur 900 m et atteindre la jonction avec le GR® 71.

3 Prendre à droite ce sentier caillouteux d'abord étroit qui s'élargit ensuite et traverse un petit bois de chênes. Traverser successivement une bouissière (« tunnel végétal de buis »), puis un petit pré et prendre un chemin creux qui débouche au pied du mur d'enceinte en face la porte sud.

Entrer dans le village par la porte sud. Rejoindre le parking par la porte



LA COUVERTOIRADE / PHOTO JEAN-CLAUGE DIVISSE

TRÈS FACILE

1H40 • 5KM

S SITUATION

La Couvertoirade, à 42 km au sud-est de Millau par la N 9 et la D 85

PARKING

/ DÉNIVELÉE altitude mini et maxi, dénivelée cumulée à la



B BALISAGE

1 à 2 > jaune puis jaunerouge
2 à 3 > jaune
3 à 1 > blanc-rouge

V CIRCUIT VIT

E CHEMIN EQUESTRE

À DÉCOUVRIR...

En chemin :

La Couvertoirade : visite libre toute l'année ; les remparts ; ateliers d'artisanat d'art ; lavogne construite en 1895

construite en 1895

Dans la région :
Le Caylar : ruinformes, anciens remparts, chapelle romane avec autel de pierre du xit siècle
La Blaquererie : maison des Templiers (tours crènelées et four), église du xviir siècle à chevet pentagonal



GASTRONOMIE

QUELOUES SPÉCIALITÉS LOCALES

Il se prépare avec des tripes de mouton découpées et mises en petits paquets, non dégraissées auxquelles on ajoute du jambon, à l'intérieur. On fait mijoter l'ensemble dans une sauce à base de vin blanc et de tomate aromatisée avec du persil, des oignons, du thym, du laurier, des carottes. Il se consomme frais. Certains bouchers de Millau le vendent aussi en boîte.

Dessert à base de recuite, qui est une mousse fromagère obtenue en chauffant à 95° du petit lait frais de brebis. On mélange de la recuite, de la farine, des œufs, du sucre en poudre, une pincée de sel, de l'eau de fleur d'oranger pour la parfumer. Étaler ce mélange sur une pâte à tarte et faire cuire à feu doux comme une tarte traditionnelle. Autrefois, les flaunes étaient cuites dans le four à pain lorsqu'on avait retiré les miches

La vallée du Cernon



Depuis sa source en amont de Sainte-Eulalie, le Cernon est alimenté par des petits ruisseaux nés de résurgences.

De la place du Sacré-Coeur, descendre vers la D 77 et l'emprunter en direction de Lapanouse-de-Cernon. Passer près de la fontaine du « Touat de Marie ».

Poursuivre par la D 77 sur 750 m environ.

3 Au niveau de l'embranchement de Marcorelles, descendre à gauche vers le ruisseau, le franchir et tourner à droite sur un sentier qui monte à travers bois. Passer à côté d'un dolmen et emprunter à droite la petite route conduisant à la ferme de La Baraque. Laisser les bâtiments à droite et continuer sur la route encore 100 m.

Bifurquer sur un chemin d'exploitation, passer sous l'ancienne voie ferrée Tournemire-Le Vigan et prendre à gauche un chemin en pente raide pour remonter sur le plateau.

6 Au bout de la montée, tourner à gauche à angle droit en franchissant une clôture. Suivre une large piste herbeuse sur 500 m. Au niveau d'une cazelle en ruines, bifurquer à gauche sur un ancien sentier bordé de buis, laisser à droite la ferme du Mas Razal et, après celle-ci, continuer tout droit sur 300 m vers La Baysse.

6 Passer entre les anciens et les nouveaux bâtiments en longeant la cloture d'un jardin et continuer dans une bouissière, puis à travers les pâtures vers la voie ferrée. La franchir à un endroit où elle est très encaissée. Emprunter à droite la petite route du Bois-de-l'Air vers la D 561.

🕖 À l'embranchement, obliquer à gauche sur un sentier qui, plus loin, débouche sur la D 561 ; la suivre sur 50 m, puis bifurquer à droite sur un sentier caillouteux et descendre vers la D 561 et Sainte-Eulalie.



FACILE 2H45 • 7KM

S SITUATION Sainte-Eulalie-de-Cernon, a 33 km au sud-est de Millau par la N 9 et les D 277 et 77

PARKING dans le village de Sainte-Eulalie-de-Cernon

Z DÉNIVELÉE altitude mini et maxi, dénivelée cumulée à la

823 m 559 m 297 m

B BALISAGE 1 à 5 > blanc-rouge 5 à 1 > jaune

À DÉCOUVRIR...

Sainte-Eulalie :
commanderie templière
 Hameau de La
Baraque : dolmen

➤ Dans la région :

La Cavalerie : site templier fortifié par les Hospitaliers au xⁿ siècle

Lapanouse-de-Cernon : ancien fort, pont gothique

• Viala-du-Pas-de-Jaux : tour hospitalière (xxⁿ siècle)

tour hospitaliere (xv-siècle)

• Source du Cernon : en amont de Sainte-Eulalie

• L'Hospitalet-du-Larzac : église du xxe, vierge en bois du xxf

• Des spécialités du Larzac



ENVIRONNEMENT

LACS TEMPORAIRES DU LARZAC

orsque les précipitations sont importantes sur les versants sud du Larzac, on assiste à la formation de lacs d'écoulements temporaires à la surface du Causse, essentiellement dolomitique, plus de cent mètres au-dessus du niveau des circulations souterraines. Le lac des Rives, sur le causse du Guilhaumard, est le plus célèbre d'entre eux, mais toute une série d'autres lacs et rivières aussi spectaculaires se sont formés plus au nord sur le causse de l'Hospitalet, à proximité du hameau de La Salvetat ou entre les Ménudes et Caussenuéjouls. En hautes eaux, ces lacs forment un plan d'eau de plus de trente hectares pour 3 à 4 mètres



LAC DES RIVES / PHOTO PARC NATUREL RÉGIONAL DES GRANDS CAUSSES

de profondeur. De nombreuses sources émergeant au pied des reliefs dolomitiques donnent naissance à des rivières aériennes circulant vers le nord-ouest, collectant de nombreuses autres sources.

Autour de Cornus

Des contrastes assez saisissants entre la vallée, les versants et le plateau.



Descendre vers le bas du bourg de Cornus ; 20 m après la boulange rie, s'engager à droite dans la rue montant vers le cimetière. Bifurquer à gauche et longer le mur d'enceinte. Continuer tout droit sur la petite route.

Obliquer à droite sur un chemin herbeux. Laisser sur la gauche une ancienne bergerie.

Rranchir une chicane et descendre sur un sentier bordé de haies de buis. Au premier croisement de sentiers, tourner à droite. Monter par un sentier à travers un bois de chênes (bien suivre le balisage) et retrouver un ancien chemin

Au niveau d'une ancienne cave, effectuer vers la droite un virage en épingle à cheveux et suivre un chemin qui monte sur le rebord du plateau.

Emprunter à droite un chemin d'exploitation vers La Fageole, Passer à droite de la première ferme, puis devant la deuxième ferme.

6 Bifurquer à droite sur un sentier qui longe une haie. Pénétrer dans le bois et descendre jusqu'à la D 7. La suivre à droite.

7 100 m après le virage, bifurquer à droite sur un chemin herbeux qui rejoint le bourg au niveau du cimetière.



10

FACILE

2H30 • 6KM

S SITUATION Cornus, à 35 km au sud-est de Millau, par la N 9 et la D 65.

PARKING

Z DÉNIVELÉE altitude mini et maxi, dénivelée cumulée à la



B BALISAGE 1 à 5 > jaune 5 à 1 > blanc-rouge

À DÉCOUVRIR...

• Cornus : temple édifié au xviil siècle ; église du xxx avec retable en calcaire et vierge à l'enfant en bois • La Fageole : puits à marches de l'époque galloromaine

 Dans la région :
 Tour des Alguilhon (ou Alguillons) : ruines du xir
 Résurgence de la Sorgue • Fondamente : église

d'origine romane
• Mas Raynal : aven
découvert par Martel en
1889