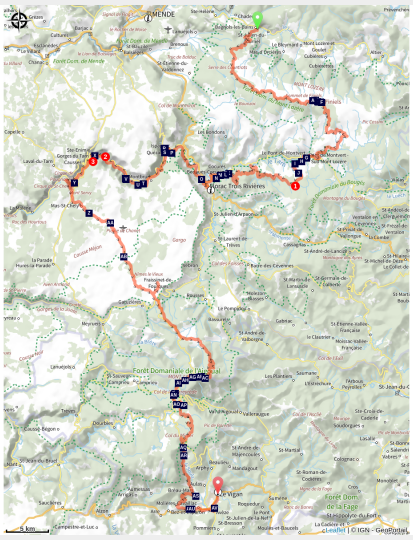
Grande Traversée du Massif Central à VTT

Mont Lozère - Mont Lozère et Goulet

Logo GTMC VTT (nathalie.thomas)



Un total de 1390 km entre le Morvan et la Méditerranée ! Une itinérance parcourant une palette d'entités paysagères, géologiques et patrimoniales, à découvrir à son rythme en VTT ou en VTTAE, entre amis ou en famille.

Des hautes terres granitiques du mont Lozère aux majestueuses forêts de l'Aigoual en passant par le vaste plateau calcaire du causse Méjean entaillé des spectaculaires gorges du Tarn et de la Jonte, vous traverserez des paysages à couper le souffle ! Partez à la découverte de la faune et de la flore de ces massifs et à la rencontre des hommes et des femmes qui y vivent.

Infos pratiques

Pratique : VTT

Durée : 5 jours

Longueur : 192.5 km

Dénivelé positif : 5802 m

Difficulté : Difficile

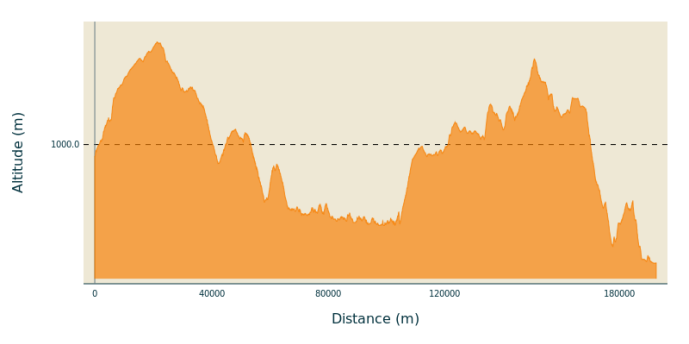
Type : Itinérance

Thèmes : Architecture et village, Causses et Cévennes / UNESCO, Faune et flore

Itinéraire

Départ : Bagnols-les-Bains
Arrivée : Le Vigan
Balisage : GTMC VTT
Communes : 1. Mont Lozère et Goulet
2. Chadenet
3. Lanuéjols
4. Saint-Étienne-du-Valdonnez
5. Les Bondons
6. Pont de Montvert - Sud Mont Lozère
7. Cubières
8. Bédouès-Cocurès
9. Florac Trois Rivières
10. Gorges du Tarn Causses
11. Ispagnac
12. Mas-Saint-Chély
13. Hures-la-Parade
14. Gatuzières
15. Vebron
16. Fraissinet-de-Fourques
17. Rousses
18. Bassurels
19. Val-d'Aigoual
20. Meyrueis
21. Saint-Sauveur-Camprieu
22. Dourbies
23. Bréau-Mars
24. Arphy
25. Molières-Cavaillac
26. Bez-et-Esparon
27. Avèze
28. Le Vigan

Profil altimétrique



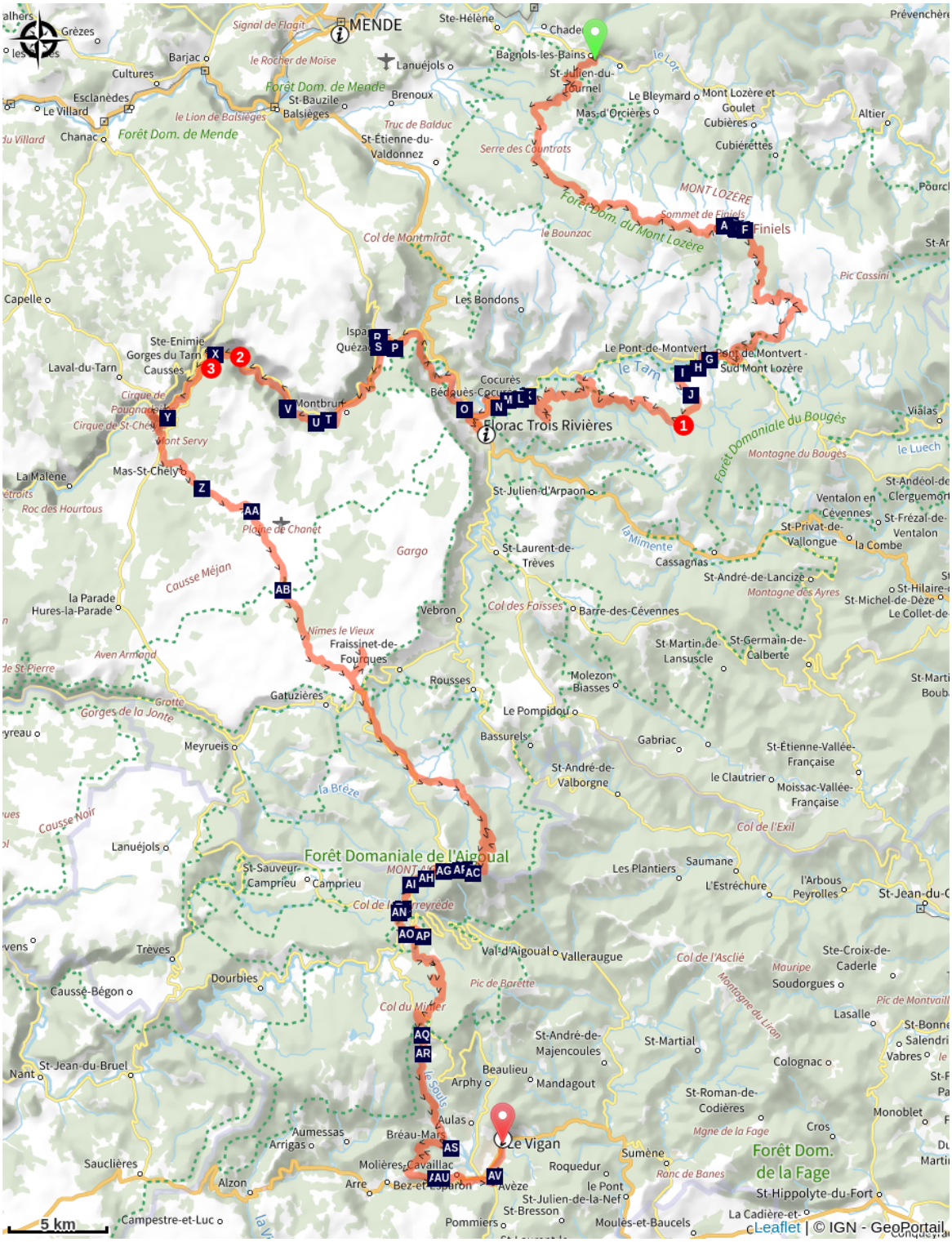
Altitude min 224 m Altitude max 1670 m

Seule la portion du chemin traversant le territoire du Parc national des Cévennes est ici présentée, de Bagnols-les-Bains au Vigan.

Le linéaire proposé peut se parcourir en 5 étapes :
- Bagnols-les-Bains/Pont-de-Montvert-Sud-Mont-Lozère,
- Pont-de-Montvert-Sud-Mont-Lozère/Ste-Enimie :
(1) pour les VTTAE prendre la route allant sur Grizac,
(2) au centre de loisir, traverser le Tarn et descendre sur Ste-Enimie par la route,
- Ste-Enimie/L'Hom : **(3)** sentier technique allant sur St Chély du Tarn, possibilité de monter au col de Coperlac depuis Ste-Enimie par la route RD 986,
- L'Hom/l'Espérou,
- l'Espérou/Le Vigan.

Retrouvez l'intégralité de l'itinéraire sur le site: www.la-gtmc.com

Sur votre chemin…



Concurrents végétaux de la pelouse (A)

Oiseaux (C)

Petit peuple de l'herbe (E)

Pont-de-Montvert (G)

Vallée du Tarn et paysages marqués par l'homme (I)

Paysage menacé (B)

Plantes rases et arbrisseaux (D)

Pelouse subalpine (F)

Évolution naturelle hêtraie-chênaie (H)

Boules de granite (J)

Le Tarn (K)
Truite fario (Salmo trutta fario) (M)
Scierie "Ets Fages" (L)
La chapelle Saint-Saturnin (N)

Toutes les infos pratiques

En coeur de parc

Le Parc national est un territoire naturel, ouvert à tous, mais soumis à une réglementation qu’il est utile de connaître pour préparer son séjour

Recommandations

" **Attention aux troupeaux et aux chiens de protection au travail !** »
Soyez attentifs lors de vos sorties, vous pouvez être amenés à rencontrer des troupeaux protégés par des chiens de protection (patous). Si vous êtes approchés par des patous, arrêtez de courir ou descendez de vélo et marchez tranquillement pour vous éloigner du troupeau.Surtout, ne menacez pas les chiens avec un bâton ou des cailloux, cela renforcerait leur sentiment de menace.
Pour tout savoir sur le comportement à adopter, cliquez ici .
Pour tout savoir sur le comportement à adopter, cliquez ici .
En cas d'incident, vous pouvez le signaler auprès des services de l'Etat en cliquant sur le lien suivant

Adaptez votre équipement à la randonnée de plusieurs jours et aux conditions météo. N'oubliez pas que le temps change vite en montagne. Pensez à emporter de l'eau en quantité suffisante. Refermez soigneusement les clôtures et les portillons. Ralentir dans les fermes et les hameaux.

Comment venir ?

Transports

De nombreux bus desservent cette traversée. Attention aux périodes de passage et au transport des vélos.

Toutes les informations sur
https://lio.laregion.fr/

Lieux de renseignement

Maison du tourisme et du Parc national, Florac
Place de l'ancienne gare, N106, 48400 Florac-trois-rivières

info@cevennes-parcnational.fr
Tel : 04 66 45 01 14
https://www.cevennes-gorges-du-tarn.com

Office de tourisme Coeur de Lozère, Mende
BP 83, place du Foirail, 48000 Mende

mendetourisme@ot-mende.com
Tel : 04 66 94 00 23
https://www.mende-coeur-lozere.fr

Office de tourisme Sud Cévennes, Le Vigan
Maison de pays, place du Marché, BP 21, 30120 Le Vigan

contact@sudcevennes.com
Tel : 04 67 81 01 72
https://sudcevennes.com/

Source

Parc national des Cévennes

http://www.cevennes-parcnational.fr/

Sur votre chemin…

Concurrents végétaux de la pelouse (A)

En contrebas, de vastes zones ont été plantées de pins et autres conifères. L'intérêt et la rareté tant régionales qu'européennes des pelouses imposent qu'elles soient bien délimitées par rapport à la forêt. En effet, les semis naturels des pins, transportés par les vents du sud, font naître une nouvelle forêt. Cette dynamique végétale, logique à cette altitude, donne l’avantage à la forêt sur la pelouse. L’Union européenne aide actuellement les acteurs locaux à couper les nouveaux arbres pour protéger la pelouse. Sur le chemin du retour, on rencontrer d'autres essences autochtones (hêtre, bouleau) qui pourraient faire subir un recul identique à la pelouse.

Paysage menacé (B)

Cette vaste étendue de pelouse, patrimoine historique et naturel, est aujourd’hui menacé. La superficie de cette zone relique a été bien réduite au cours des dernières décennies. Si les sommets sont stabilisés par la pelouse, le flanc de la colline présente quant à lui une forme d’érosion (rochers mis à nu), résultant d’un labour effectué par les forestiers pour tenter de le reboiser. Sur le replat, des pins commencent à s’installer aux dépens de la pelouse. Ces zones devenues sensibles, imposent de gérer au mieux toutes les composantes du territoire. Ici, le berger guide son troupeau en veillant à ne pas accentuer l’érosion et à éliminer les jeunes pousses de pins.

Crédit photo : © Parc national des Cévennes

Oiseaux (C)

Les vertébrés profitent des plantes ou des petites proies : c'est notamment le cas du lièvre ou encore du lézard vivipare, à la queue épaisse, qui est convoité par l’aigle chasseur de reptiles, le circaète Jean-le-Blanc. Chez les rapaces, on peut apercevoir les silhouettes caractéristiques des busards cendré et Saint-Martin qui volent au ras du sol. Parmi la foule des petits passereaux, se trouvent le traquet motteux, visiteur d’été installé sur une pierre, ou plus rare, et la perdrix grise. Cet endroit est aussi propice pour entendre le chant des alouettes.

Crédit photo : © Jean-Pierre Malafosse

Plantes rases et arbrisseaux (D)

Une grande quantité de lumière favorise l’apparition, parmi les graminées, de nombreuses autres herbes rases, presque toutes vivaces, appartenant à d’autres familles botaniques. Elles forment un véritable fouillis végétal. Parmi les belles fleurs alpines, la pulsatille printanière, les gentianes bleues naines en été… D’autres végétaux, de taille plus modeste, sont fort capables de «miter» une pelouse moins pâturée qu’autrefois. Les réseaux d’herbes, perdant de leur densité, offrent des points de fragilité que des arbrisseaux exploitent pour s’y développer au cœur de la pelouse : les myrtilles, associées ici aux airelles rouges et à la callune vulgaire (une bruyère).

Petit peuple de l'herbe (E)

Ébauchée dès le printemps, l’explosion démographique animale s’observe dans le courant de l’été. Plus tôt, les milliers de petites bêtes n’ont pas encore terminé leurs métamorphoses. Il est alors malaisé de reconnaître, lors des différents stades larvaires, telle ou telle espèce. La pelouse d’altitude attire une petite faune montagnarde spécifique, qui se raréfie un peu partout en Europe. C’est le cas du criquet jacasseur qui anime inlassablement les pâturages de ses concerts estivaux. Les criquets ne consomment que des végétaux, alors que les sauterelles, comme le dectique verrucivore, sont plutôt carnivores. De nombreuses espèces de papillons visitent aussi les fleurs.

Crédit photo : © Bruno Descaves

Pelouse subalpine (F)

Comme dans un jardin ou sur un terrain de sport, les pelouses sont travaillées par l’homme. Le pâturage et le feu sont ici les outils de leur entretien. L’essentiel des plantes qui la constituent sont des cousines du blé et des graminées vivaces : le nard, les fétuques. Coupez (broutez) une de leurs tiges, il s’en forme bientôt cinq autres ; piétinez- les, elles se multiplient, elles deviennent très denses. Toutes ces «tortures» offrent les conditions d’un couvert végétal serré, garant de la stabilité d’un sol pauvre, pourtant noir, issu de l’altération du granite omniprésent. Voilà donc quelques clés pour une gestion adaptée de ce milieu fragilisé en cas d’abandon.

Crédit photo : © Brigitte Mathieu

Pont-de-Montvert (G)

Le Pont-de-Montvert est entièrement protestant à la fin du XVIe siècle. En 1702, pour une population globale de cinq cents habitants, le bourg compte seulement une trentaine d’anciens catholiques. En 1686, l’abbé du Chaila est nommé archiprêtre des Cévennes, inspecteur des missions et des chemins de traverses. Il s’approprie la maison de Jean André, notable protestant qui a refusé d’abjurer sa religion et pris le Désert. L’abbé du Chaila reconvertit la maison André en résidence administrative mais surtout en lieu de détention et d’interrogatoire.

Évolution naturelle hêtraie-chênaie (H)

Balise n° 1
Ce terrain au relief pentu est constitué d’éboulis granitiques, ce qui l'a soustrait à la présence des troupeaux domestiques. Hêtres et châtaigniers y ont donc évolué naturellement, les seules interventions étant des coupes forestières pour le bois d’œuvre ou de chauffage. D'autres espèces sont associées à ce couvert forestier (noisetier, myrtille, fougère...) ainsi que des rochers couverts de mousses qui témoignent d’une humidité relative.

Vallée du Tarn et paysages marqués par l’homme (I)

Balise n° 2
L’ouverture des paysages sur le Tarn offre un panorama grandiose. Les paysages sont profondément marqués par la présence de l’homme et de ses troupeaux. Pour contenir l’envahissement de la forêt et favoriser la pousse de l’herbe pour les troupeaux , l’agriculteur pratique l’écobuage (nettoyage par le feu courant). Cette opération est à renouveler régulièrement pour que le genêt purgatif ne reprenne pas le dessus. Sur le plateau, on trouve des prairies de fauche et, en bordure de parcelles, des frênes émondés (arbres dont les branches coupées servent de nourriture aux animaux en automne). Certains rapaces affectionnent ces espaces ouverts car la chasse aux rongeurs y est plus facile...

Crédit photo : © Régis Descamps

Boules de granite (J)

Balise n° 4
Le granite, pierre de taille déjà vue dans le hameau, est une roche vulnérable à l’échelle des temps géologiques. Le travail d’altération de l’eau est facilité par les fractures qui découpent la roche. Elles proviennent des contraintes auxquelles le granite, monté sous forme de magma à la fin de l’ère primaire, a été soumis depuis son refroidissement. La rapidité de cette érosion a varié selon les climats. C’est ainsi que se sont dégagés des blocs de granite encore sains, formant des chaos particulièrement pittoresques lorsque l’arène (sable grossier) a disparu.

Le Tarn (K)

Le Tarn prend naissance à 1550 m d'altitude sous la crête du mont Lozère. Creusé d'abord dans le granite, il délimite le Bougès et le mont Lozère. Après Bédouès, il rencontre le Tarnon et peu à peu pénètre en terrain karstique dans lequel il s’aménage un lit de plus en plus profond. C'est à son point de confluence avec la Jonte, au Rozier, que le Tarn quitte le département de la Lozère.

Crédit photo : © Yannick Manche

Scierie "Ets Fages" (L)

En amont de Bédouès, on aperçoit une scierie qui produit du bois pour fabriquer principalement des caisses et des palettes. Elle produit également un peu de charpente. Aujourd'hui, le bois est valorisé de différentes manières par les entreprises forestières locales : énergie, pâte à papier, bois d’œuvre, caisserie ou construction.

Crédit photo : © Olivier Prohin

Truite fario (Salmo trutta fario) (M)

Cette truite présente dans nos cours d'eau est une espèce autochtone. Cette souche fait partie de notre patrimoine. Sa taille varie en fonction de la nature de l'eau, de la pression de pêche et de la nature du fond (caches). L'été, elle chasse en eau vive et en surface et capture des insectes. L'hiver, elle mange des larves sur le fond. La reproduction commence dès le mois de novembre et s'étale durant l'hiver. La femelle pond sur un fond de gravier qu'elle creuse avec sa nageoire caudale. Le mâle y dépose sa laitance sur les œufs. Une fois fécondés, ceux-ci sont recouverts de gravier. La réussite de la reproduction dépend des variations de débit et surtout des risques d'assèchement des frayères par hiver sec.

Crédit photo : © Philippe Baffie

La chapelle Saint-Saturnin (N)

La chapelle Saint-Saturnin, entourée de son cimetière, au cœur du bourg, renferme un magnifique décor peint couvrant l'ensemble des murs. Elle fut construite au XII° siècle. Guillaume de Grimoard (futur pape Urbain V) y fut baptisé en 1309. Elle se trouve à côté de la mairie. Un petit détour s'impose.

Crédit photo : © Nathalie Thomas