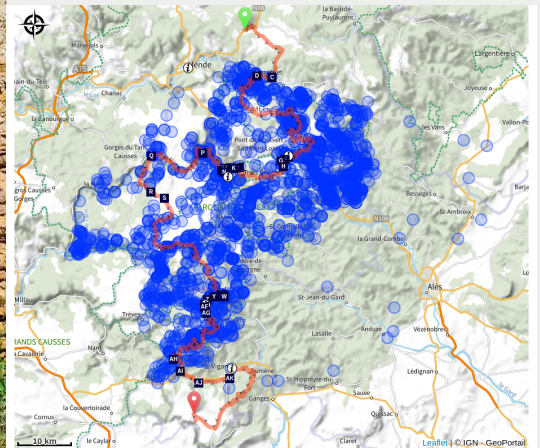


# Grande Traversée du Massif Central en Gravel (Laubert - Blandas)

Mont Lozère



(© Mauryan Vidal)



On vous propose une version de l'itinéraire VTT adaptée à la pratique du **gravel** ou du **VTT chargé**. S'appuyant sur le tracé de la GTMC VTT, il contourne toutes les portions techniques pour un tracé plus facile.

Élancez-vous à la découverte du Massif central : les monts et grands lacs du Morvan, les volcans d'Auvergne, le Parc National des Cévennes, les immenses plateaux des Grands Causses avant de rejoindre les plages de la Méditerranée !

Une véritable aventure sur chemins, sentiers et petites routes peu fréquentées, à partager entre amis, en famille ou en solo !

## Infos pratiques

Pratique : Gravel

Durée : 7 jours

Longueur : 280.3 km

Dénivelé positif : 6833 m

Difficulté : Difficile

Type : Itinérance

Thèmes : Faune et flore, Histoire et culture

# Itinéraire

**Départ** : Laubert

**Arrivée** : Blandas

**Communes** : 1. Laubert

2. Allenc

3. Mont Lozère et Goulet

4. Chadenet

5. Lanuéjols

6. Saint-Étienne-du-Valdonnez

7. Les Bondons

8. Cubières

9. Pont de Montvert - Sud Mont Lozère

10. Bédouès-Cocurès

11. Florac Trois Rivières

12. Gorges du Tarn Causses

13. Ispagnac

14. Mas-Saint-Chély

15. Hures-la-Parade

16. Meyrueis

17. Gatuzières

18. Fraissinet-de-Fourques

19. Rousses

20. Bassurels

21. Val-d'Aigoual

22. Saint-Sauveur-Camprieu

23. Dourbies

24. Bréau-Mars

25. Arphy

26. Aumessas

27. Arrigas

28. Alzon

29. Arre

30. Bez-et-Esparon

31. Molières-Cavaillac

32. Avèze

33. Le Vigan

34. Roquedur

35. Saint-Bresson

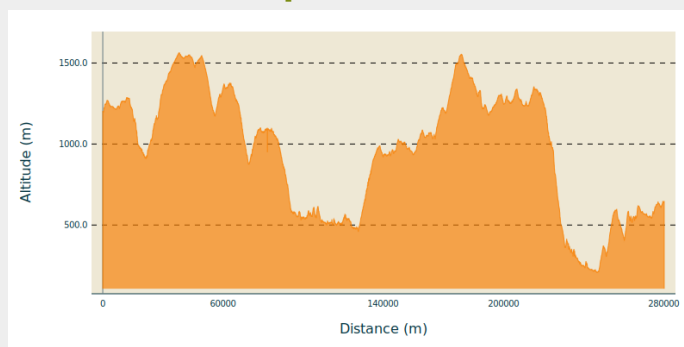
36. Pommiers

37. Montdardier

38. Rogues

39. Blandas

## Profil altimétrique



Altitude min 207 m Altitude max 1563 m

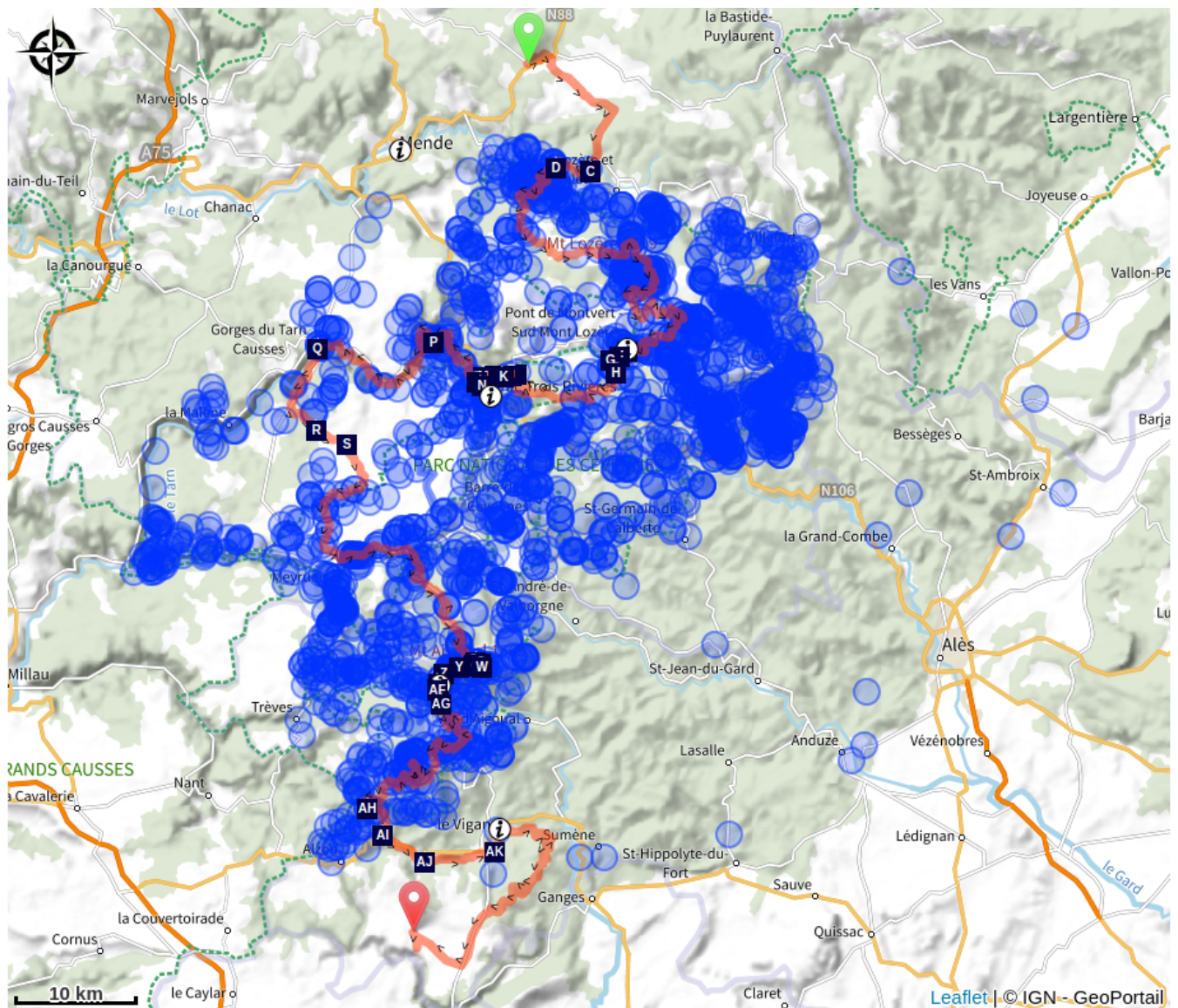
**Seule la portion du chemin allant de Laubert à Blandas est ici présentée, représentant 7 étapes.**

**Bien prendre la trace GPX, les contournements ne sont pas balisés.**

Pour plus d'information sur les étapes, kilomètres, tracés et difficultés:

<https://www.la-gtmc.com/itineraire/grande-traversee-du-massif-central-gravel>

# Sur votre route...



- |   |  |
|---|--|
| Château du Tournel (AA)                             | Panorama (AB)                            |
| Panorama (AC)                                       | Bagnols-les-Bains (AD)                   |
| Pont-de-Montvert (AE)                               | Évolution naturelle hêtraie-chênaie (AF) |
| Vallée du Tarn et paysages marqués par l'homme (AG) | Boules de granite (AH)                   |
| Le Tarn (AI)  | Scierie "Ets Fages" (AJ)                 |
| Truite fario ( <i>Salmo trutta fario</i> ) (AK)     | La chèvrerie Gautier (AL)                |
| Château d'Arigès (AM)                               | Le castor ( <i>Castor Fiber</i> ) (AN)   |
| L'eau ferrugineuse de Salce (AO)                    | L'église d'Ispagnac (AP)                 |
| Le pont (AQ)  | Le pin sylvestre (AR)                    |
| Adonis vernalis (Adonis du printemps) (AS)          | Sommet de l'Aigoual (AT)                 |
| Tempus fugit (F.Paterson, D.Buglass) (AU)           | Cellule (Marie Gueydon de Dives) (AV)    |
| L'évolution de la végétation (AW)                   | Assise (Marie-Hélène Richard) (AX)       |

Bassin versant (Xavier Rèche) (AY)  
La chouette de Tengmalm (BA)  
Association "Terres d'Aigoual" (BC)

La source du fleuve Hérault (AZ)  
La Serreyrède (BB)  
Du taillis à la futaie de hêtres (BD)

# Toutes les informations 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](#)

En cas d'incident, vous pouvez le signaler auprès des services de l'État en cliquant [ici](#)

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/>

## **i** Lieux de renseignement

### **Maison du tourisme et du Parc national des Cévennes, La Serreyrède**

Col de la Serreyrède, 30570 Val d'Aigoual  
maisondelaigoual@sudcevennes.com  
Tel : 04 67 82 64 67  
<https://www.sudcevennes.com>

Accessibilité : Accessible aux personnes à mobilité réduite sur les trois niveaux du bâtiment (ascenseur)



### **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 Des Cévennes au mont Lozère, Le Pont-de-Montvert**

le Quai, 48220 Le Pont de Montvert sud mont-Lozère

info@cevennes-montlozere.com  
Tel : 04 66 45 81 94  
<https://www.cevennes-montlozere.com/>



### **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

## Sur votre route...

---



### Château du Tournel (AA)

Un sentier d'interprétation guide le visiteur dans sa découverte de l'histoire du château et de la configuration de l'ancien village, aujourd'hui en ruines. Nul ne sait quel noble chevalier choisit un jour cette éminence bordée de ravins pour y établir son castrum. C'est en 1219 que le premier hommage pour le Tournel est rendu par Odilon Guérin à l'évêque et seigneur de Mende, Guillaume de Peyre.

Crédit : © Nathalie Thomas

---

### Panorama (AB)

Sur ce piton rocheux dominant la vallée du Lot, fréquemment survolé par les circaètes Jean-le-Blanc, le site du Tournel exprime toute la force de sa position stratégique. Le paysage qui l'entoure a été lentement modelé par les activités des hommes et la dispersion de l'habitat a favorisé leur emprise sur la nature. Les croupes dénudées du mont Lozère sont maintenues par le pâturage des troupeaux de moutons transhumants. Les cultures occupent les dépressions fertiles et mécanisables, proches des villages.



## Panorama (AC)

Au loin, les croupes dénudées du mont Lozère sont maintenues par le pâturage des troupeaux de moutons transhumants. Les cultures occupent les dépressions fertiles et mécanisables, proches des villages. Le pin sylvestre couvre de vastes espaces ayant remplacé le chêne sur le calcaire ou le hêtre sur sol siliceux. Avec le bouleau, ils reconquièrent les terres abandonnées. Conséquence de la déprise agricole, les genêts, se contentant de sols pauvres, forment de vastes landes mises à feu périodiquement par les agriculteurs. L'évolution de ce paysage se poursuit au gré du temps et des facteurs naturels et humains.

Crédit : @ Guy Grégoire

---



## Bagnols-les-Bains (AD)

Près des sources du Lot, Bagnols-les-Bains est, depuis l'époque romaine, un lieu privilégié pour se détendre et retrouver la forme. Située à 900 mètres d'altitude, cette station climatique et thermale à dimension humaine dispose d'une source d'eau chaude qui jaillit de la montagne à une température de 41,5°C. Un lieu pour se ressourcer au cœur d'une nature préservée, en alternant activités de pleine nature et soins de remise en forme.

Crédit : © Nathalie Thomas

---



## Pont-de-Montvert (AE)

Le Pont-de-Montvert est entièrement protestant à la fin du XVI<sup>e</sup> 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.

Crédit : A Majourel

---

---

## 🌿 Évolution naturelle hêtraie-chênaie (AF)

### 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 (AG)

### 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 : © Régis Descamps

---

## Boules de granite (AH)

### 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 (AI)

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 : © Yannick Manche

---



## Scierie "Ets Fages" (AJ)

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 : © Olivier Prohin

---



## Truite fario (*Salmo trutta fario*) (AK)

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 : © Philippe Baffie

---



## La chèvrerie Gautier (AL)

Yolande et Christian gèrent une petite exploitation agricole qui proposent des fromages de chèvre fermier. C'est un produit typiquement cévenol. Le troupeau est constitué de 60 chèvres laitières de race alpine et tout le lait est transformé en fromage fermier sur place. De fin novembre jusqu'à fin avril, c'est la pause pour les chèvres, qui doivent nourrir leurs petits chevreaux !

Crédit : © Olivier Prohin

---



## Château d'Arigès (AM)

Il apparaît à gauche, dans une trouée forestière. Il n'est, en 1658, qu'une métairie dont les maisons sont en ruines lorsque l'achète le seigneur d'Issenges. Il l'habitera dès 1688. Ce château sans doute plus confortable que la « maison carrée », est bâti dans un méandre du Tarn et entouré de terres riches prêtant bien aux cultures.

Crédit : © com com Florac Sud Lozère

---



## Le castor (Castor Fiber) (AN)

Les parties calmes et profondes du Tarn sont propices à l'installation du castor européen qui vit dans un terrier creusé dans les berges de la rivière. Il est essentiellement végétarien, la base de son alimentation étant la cellulose. Il se nourrit de jeunes pousses, d'écorce, de plantes aquatiques ou de feuillage abondant dans la ripisylve. Il est ainsi utile à la régulation du boisement des berges qui facilite le développement de la faune et de la flore du bord de la rivière. Contrairement à son cousin canadien il ne créait pas de barrage sur les cours d'eau de notre territoire.

Crédit : © Bruno Descaves

---

---

## L'eau ferrugineuse de Salce (AO)

Après un petit détour du hameau de Salièges jusqu'au Tarn, on trouve une source d'eau ferrugineuse. On a longtemps attribué à cette eau, riche en ion  $Fe^{2+}$ , rendu célèbre par le sketch du comédien Bourvil, le mérite de prévenir (ou guérir) l'alcoolisme. Elle apporterait le fer qui vient habituellement d'une consommation régulière d'alcool. Un léger bâti signale la source de Salce (chemin balisé l'indiquant depuis Salièges), ainsi que des colorations rouges dues à la présence d'oxyde de fer que l'on retrouve à de nombreux contacts entre schiste et calcaire.



## L'église d'Ispagnac (AP)

L'église Saint-Pierre d'Ispagnac est un des plus beaux exemples d'architecture romane en Gévaudan. Datant du XII<sup>e</sup> siècle, elle est dédiée à Saint-Pierre et Saint-Paul. D'une architecture très sobre sur la façade extérieure, avec un portail simple à trois voussures en plein-cintre surmonté d'une rose qui éclaire la nef, l'ensemble paraît massif. Mais une fois à l'intérieur, vous découvrirez une architecture simple et aérée. Un son et lumière vous invite à la découverte. Afin d'apprécier au mieux cette architecture, il vous faut sortir de l'édifice et le contourner pour découvrir le chevet et le décor qui le compose.

Crédit : cevennes-gorges-du-tarn



## Le pont (AQ)

Enfin un pont sur le Tarn !

Au XIII<sup>e</sup> siècle, les moines bénédictins de Sainte-Enimie édifièrent un pont en remplacement du gué ou peut-être d'une construction précaire. Sainte-Enimie fut ainsi reliée au causse Méjean où la communauté Bénédictine possédait des terres. Le commerce et les échanges avec le Bas-Languedoc (laine, tissage, vin) prirent un essor considérable. La bourgade s'imposa alors sur un grand axe de pèlerinage reliant le Puy-en-Velay à Aniane par Saint-Guilhem-le-Désert. Autant de ponts praticables avec des chars ou autres moyens de locomotion imposants étaient rares au Moyen Âge dans cette partie du Gévaudan. Ces moines étaient de véritables visionnaires, car aujourd'hui, ce pont est le seul accès au Méjean autorisé à partir des gorges du Tarn pour les bus et camions de plus 19 tonnes (D986 reliant Mende à Meyrueis).

Crédit : © OTGCC nc



## 🌲 Le pin sylvestre (AR)

Le pin sylvestre est l'essence naturelle principale des Grands Causses, adaptée au sol peu fertile. Vous le reconnaîtrez à son écorce brun rougeâtre à ocre saumoné sur sa partie supérieure, ses aiguilles sont courtes et groupées par deux. Rustique, il ne craint pas les changements climatiques. Essence pionnière, il colonise les terres abandonnées.

Crédit : OT Gorges du Tarn Causses & Cévennes nc



## Adonis vernalis (Adonis du printemps) (AS)

Même si cette renoncule semble abondante, elle est devenue rare et se limite à quelques stations en France (Causses, Alsace et sud-est de l'Europe). Elle s'observe en avril - mai dans la végétation steppique. Cette plante est protégée, photographiez-la mais ne la cueillez surtout pas ! Elle sécrète par ses racines une substance qui a tendance à limiter le développement des plantes autour d'elle, et plus particulièrement efficace sur les Fabacées.

Crédit : © Bruno Descaves



## Sommet de l'Aigoual (AT)

À 1 565 m d'altitude ici, le climat est rude : les conditions sont les mêmes qu'à 2 000 m ailleurs, avec seulement quatre mois « hors gel ». Le vent est supérieur à 60 km/h 265 jours par an, et la température moyenne annuelle est de 4,8°C. Les arbres n'ont pas le temps d'accomplir l'ensemble de leur cycle vital. On retrouve donc ici les formations végétales des zones de montagne : celles des pelouses à caractère subalpin.

Crédit : © Nathalie Thomas



## Tempus fugit (F.Paterson, D.Buglass) (AU)

Le temps fuit, la conscience crie, la mort menace, le ciel sollicite, l'enfer gronde et l'homme dort. Ici les effets du temps et des éléments naturels transforment le bois de l'œuvre, tout est un éternel recommencement au rythme des heures qui passent. Combien de temps avons-nous avant que tout soit perdu et qu'il soit trop tard pour réparer les dégâts ? La nature continuera sa route et effacera les traces des Hommes sur terre.

Crédit : © Natacha Maltaverne



## Cellule (Marie Gueydon de Dives) (AV)

L'œuvre Cellule est une architecture naturelle et une réalisation artificielle qui représente un passage entre les mondes intérieur et extérieur. Poser ou opposer en interrogeant les notions de limite, de porosité et d'ouverture.

Cette œuvre vous invite à entrer à l'intérieur et à ressentir l'extérieur. Être l'œil qui contemple, l'oreille qui reçoit, la conscience qui objective la réalité.

Crédit : © Filature du Mazel



## L'évolution de la végétation (AW)

Au col se dresse un menhir de schiste. Au nord, dans le ravin de Trépaloup, des silex taillés témoignent de la fréquentation de cette région dès la préhistoire. Des analyses palynologiques (études de pollens fossilisés dans les tourbières) ont permis de reconstituer la végétation de l'Aigoual entre 8000 et 5000 av. J.-C. Le pin domine, accompagné du bouleau et du noisetier. Puis, le peuplement de pins diminue progressivement. Le climat humide se réchauffe et favorise l'extension du chêne et du noisetier. Enfin, le renforcement de humidité et de la nébulosité en altitude permet le développement du sapin et du hêtre. Dès la fin du 1er siècle av. J.-C., l'apparition d'un pourcentage important de graminées met en évidence le recul de la forêt en faveur des pâturages et des pelouses. C'est le début des grandes déforestations.

Crédit : nathalie.thomas



## Assise (Marie-Hélène Richard) (AX)

Les chemins ouvrent loin des villes la voie à de nouveaux rythmes. Une autre vision de la vie ou le temps nous donne la respiration de la contemplation, des pierres, des arbres et des ciels omniprésents. Une expérience physique du face à face avec la nature. Un banc de bois et de branches dont le dossier s'affine et s'élève vers le ciel comme pour redevenir arbre.

Crédit : © Filature du Mazel



## Bassin versant (Xavier Rèche) (AY)

Par son implantation et son nom, cette installation évoque la ligne de partage des eaux Atlantique/Méditerranée toute proche. Une « embarcation », réduite à la structure de sa charpente en suspens, sans les bordés ni le plat-bord, s'incline dans la direction des eaux de ruissellement. Elle souligne les traces des premières ramifications d'un immense réseau hydrographique.

Crédit : © Filature du Mazel

---



## La source du fleuve Hérault (AZ)

Après avoir emprunté une draille (chemin de transhumance ovine) et traversé deux pistes de ski imbriquées dans la hêtraie, observez ici une petite zone humide. La source de l'Hérault se trouve à seulement 200 mètres. Les joncs et les saules sont caractéristiques des milieux humides. Entre terre et eau, ces habitats jouent un rôle écologique majeur : biodiversité, épuration des eaux, régulation des crues...

Crédit : Bruno Descaves

---



## 🦉 La chouette de Tengmalm (BA)

Les loges de pic abandonnées sont une aubaine pour de petits mammifères et d'autres oiseaux comme la chouette de Tengmalm. Une chouette nordique venue s'installer à huit cent mètres d'altitude. Discrète, elle se cantonne au cœur des massifs forestiers. Elle est repérable à son chant sonore et doux en mars. Pour favoriser le maintien de cette espèce, le Parc national des Cévennes et l'Office national des forêts préservent les arbres à loges des coupes et la vieille forêt.

Crédit : Gaël.Karczewski



## La Serreyrède (BB)

Avant 1861, la maison au col de la Serreyrède est habitée par deux familles de paysans. Ils avaient quelques bêtes et cultivaient un jardin potager, dont on retrouve les terrasses au dessus de la piste de la Caumette. À partir de 1861 la ferme est habitée par un garde forestier. Ce n'est qu'en 1883 qu'elle est rachetée par les Eaux et Forêts pour en faire une maison forestière. Ce fut d'ailleurs l'un des quartiers généraux du forestier George Fabre lors du reboisement de l'Aigoual. Aujourd'hui, le Parc national des Cévennes, l'Office du Tourisme et l'association « Terres d'Aigoual » se sont associés pour faire revivre la Serreyrède, avec l'aide de la Communauté de Communes Causses Aigoual Cévennes - Terres solidaires.

Crédit : © Jacques de Joly

---



## Association "Terres d'Aigoual" (BC)

Le Parc national des Cévennes loue une partie du bâtiment à l'association permettant aux agriculteurs locaux d'écouler leurs produits en vente directe. Elle regroupe des agriculteurs souhaitant mieux valoriser leur production et partager leur savoir faire. Ils ont envie aussi de faire partager leur vision de l'agriculture:

- qualité dans leurs productions,
- exploitation de taille humaine,
- entraide.

Venez découvrir leurs produits !

Crédit : © Nathalie Thomas

---

## Du taillis à la futaie de hêtres (BD)

### Balise n° 1

Vers 1850, avant le reboisement, les cévenols utilisent massivement la ressource en bois pour le chauffage et l'industrie, notamment dans les filatures. Peu à peu, ne subsistent que quelques taillis de hêtre, coupés tous les 25 à 40 ans. De plus, le pâturage de dizaines de milliers de brebis réduit encore le tapis herbacé. Ce couvert végétal très fragilisé subit aussi le flot d'importantes précipitations : les épisodes cévenols. C'est dans ce contexte que va commencer le long travail des forestiers. Pour diminuer les risques et réinstaller un couvert forestier durable, la première technique possible est de partir de l'existant, et de convertir les taillis « ruinés » en futaies.