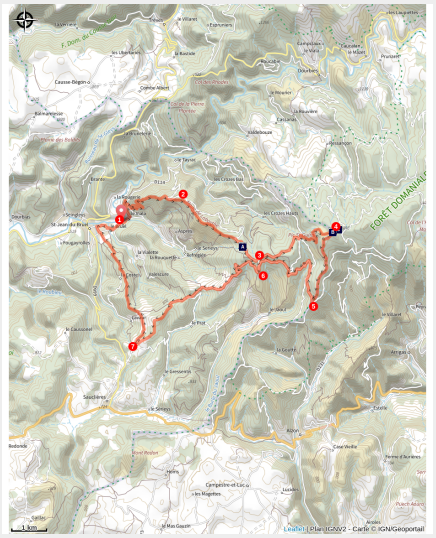
Trail N°20 - St-Guiral Circus

Des Gorges du Tarn au Causse du Larzac



Le rocher du St-Guiral (Laurent Frayssignes)



Entraînement requis ! Ce parcours ardu et très technique vous emmène au-dessus des gorges de la Dourbie et jusque sur les flancs du rocher Saint-Guiral, dans un environnement de rêve

En quête de difficultés... et de paysages à couper le souffle ? Ce trail répondra à vos attentes : 28km de sentiers, entre chemins de crêtes, landes de bruyères et forêts de châtaigniers, avec panoramas sur les canyons de la Dourbie et la vallée de la Vis, et ascension finale aux portes des Cévennes. Possibilité de variante, plus courte : 17km

Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 3 h 30

Longueur : 28.5 km

Dénivelé positif : 1095 m

Difficulté : Très difficile

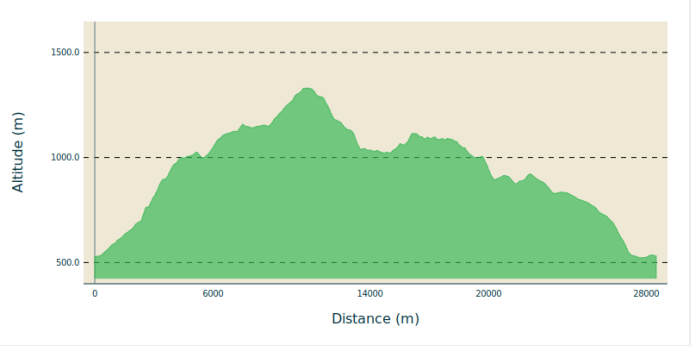
Type : Boucle

Thèmes : Flore, Point de vue

Itinéraire

Départ : Base de loisirs de la Roque (D114), St-Jean du Bruel
Arrivée : Base de loisirs de la Roque (D114), St-Jean du Bruel
Balisage : Grands Causses Espace Trail
Communes : 1. Saint-Jean-du-Bruel
2. Sauclières

Profil altimétrique

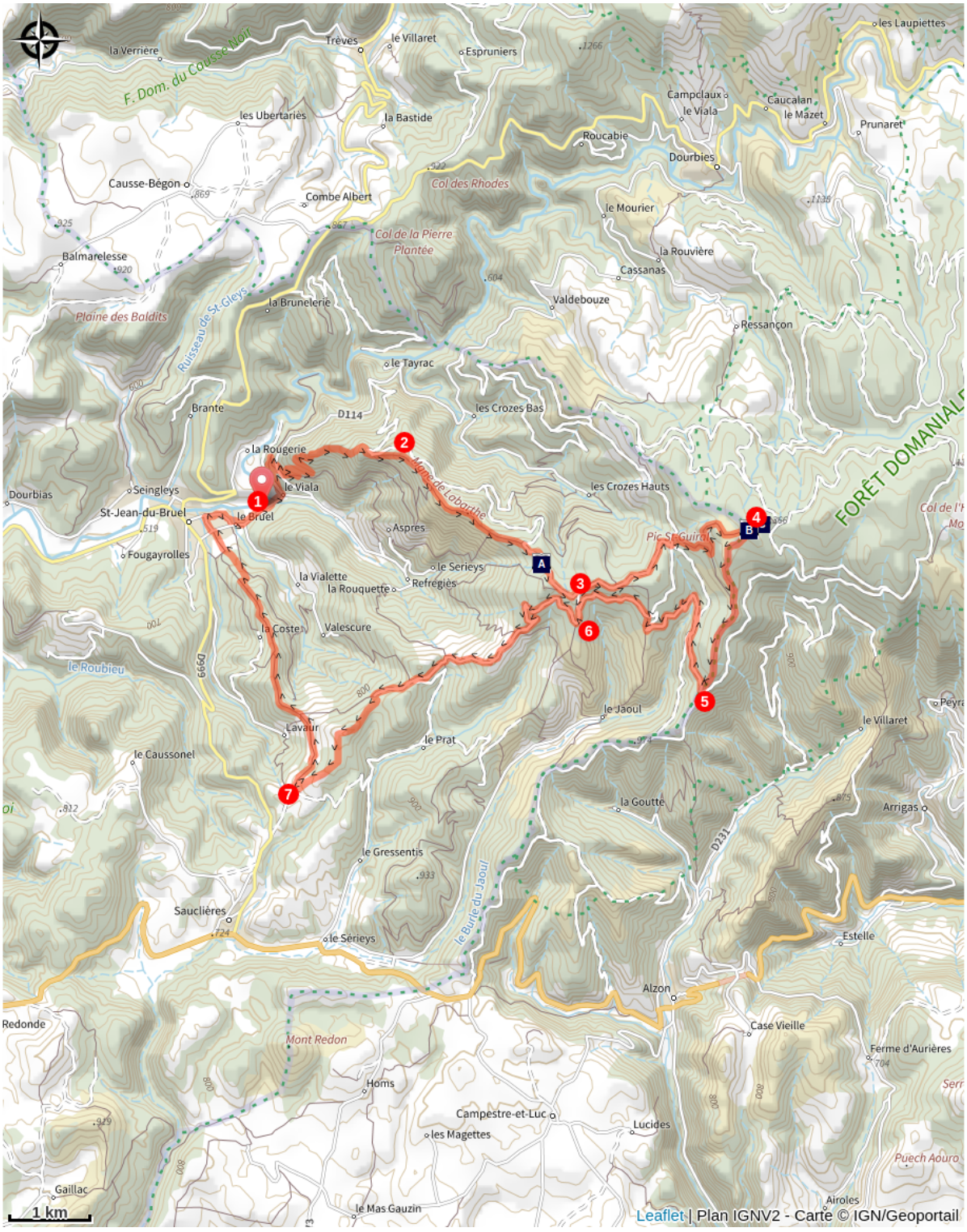


Altitude min 523 m Altitude max 1331 m

La durée du parcours peut varier entre 2h30 et 5h selon le niveau du pratiquant.

1. Ce circuit longue distance reprend dès le départ les 11 km du circuit trail St-Guiral Vertical. Autant dire que ce début de parcours est exigeant, on rentre vite dans le vif du sujet avec 10,8 km de montée très régulière et 880 m+ et 70 m- par le chemin de crête de la montagne de Labarthe offrant un magnifique panorama sur la vallée de la Dourbie.
2. Une fois franchie la limite de forêt, au km 4, à l'approche des 1000 m d'altitude, on navigue au dessus d'une lande de bruyère aux mille couleurs selon la saison. Petit togoggan surprenant, ondulant sur la ligne de partage des eaux entre la vallée des Crozes au Nord et du Viala au sud pour rejoindre le Pal et la belle piste conduisant à la Croix de la Guérite, une section de répit avant d'attaquer la montée finale vers le St Guiral.
3. **Variante :** petite subtilité, au km 7,3, une variante plus courte s'offre à ceux qui le désirent en prenant la grande piste à droite retombant directement sur le circuit, 200 mètres plus bas. Soit une boucle de 18,9 km et 770 m+.
4. A l'entrée du Parc des Cévennes, on connecte avec le GR71 que l'on suit par la droite, plein sud pour descendre jusqu'au menhir en perdant 300 m de dénivelé en 2,6 km. Malgré la technicité de cette descente, il faut prendre le temps d'admirer le panorama sur cette vallée encastrée de la Vis, à main gauche, magnifique flanc du St Guiral entaillé profondément, paradis de la bruyère.
5. Au menhir, on change de décor pour rentrer dans l'épaisse forêt domaniale de la Guérite, 3,8 km en faux plat et descente avec parfois de belles vues sur les vallons encaissés où se cache le hameau isolé du Jaoul.
6. Désormais, on se laisse glisser vers St Jean du Bruel par une très longue descente parfois entrecoupée d'une brève grimpette.
7. Juste avant la croix des Prisonniers, on repique à droite, plein nord (km 23,3 km) et très vite on rentre dans l'univers typique de ces forêts de châtaigniers en cheminant à nouveau sur une petite crête au dessus des ravins de Lavaur et du Bruel. L'arrivée est proche avec une dernière bascule, le pourcentage s'accentue, vigilance, dernier passage technique de cette belle chevauchée sur les flancs du St-Guiral.

Sur votre route...



📖 Roc de la Lune (A)
📖 La légende des trois ermites (B)
🔭 Rocher du St-Guiral (C)

Toutes les informations pratiques

UNESCO Causses et Cévennes

Cet itinéraire est situé dans la zone cœur du Bien Causses et Cévennes, paysage culturel de l'agropastoralisme méditerranéen.

Recommandations

Réserve d’eau de 1,5 l - réserve énergétique - blouson de pluie – équipement vestimentaire hivernal si besoin.

Comment venir ?

Transports

Se déplacer en bus ou en train, en covoiturage Aires de covoiturage, en autostop Rezopouce

Accès routier

A 42 km au sud-est de Millau par le D809, la D999 ou par la D991 et D999 (Gorges de la Dourbie), puis la D114.

Parking conseillé

Base de loisirs de La Roque (D114)

Lieux de renseignement

Office de Tourisme Larzac et Vallées
Place du Claux, 12230 NANT

infos@tourisme-larzac.com
Tel : +33(0)565622364
http://www.visit-larzac.com/



Source

GRANDS CAUSSES Espace Trail

https://rando.parc-grands-causses.fr/search?practices=18

Sur votre route...



📖 Roc de la Lune (A)

Rendu célébre par le trail qui porte le même nom et qui a lieu à la fin du mois d'avril, le rocher du Roc de la Lune est connu depuis fort longtemps par les habitants. En effet, une petite cavité dans le rocher côté nord, recueille de l'eau et selon les croyances, cette eau aurait une infinité de vertus qui permettraient de guérir certaines maladies des femmes et des bestiaux. Cette source serait sous la protection d'une fée mystérieuse qui l'alimenterait et lui attribuerait ces propriétés miraculeuses. Il fallait cependant faire une offrande à la fée pour que l'eau révèle tous ses effets bénéfiques. De plus, le remplissage de la source serait influencé par les phases de la lune: quand la lune est pleine, le bassin se remplit et déborde.

Attribution : Joël Atché



📖 La légende des trois ermites (B)

Saint-Guiral est cité dans la légende des trois ermites dont les versions varient du Sud Rouergue aux Cévennes et jusqu'à la Méditerrannée, mais avec un thème identique: les trois fils d'un seigneur sont amoureux de la même jeune fille. Cette dernière ne pouvant se résoudre à faire un choix, promet d'épouser celui qui sera le plus valeureux en croisade. A leur retour de Terre Sainte, les trois frères rencontrent un cortège se dirigeant vers le cimetière, la jeune fille était morte de chagrin. Les trois frères décident alors de se faire ermites.
Une version locale diffère : Guiral, Sulpice et Alban, fils du Seigneur de Roquefeuil sont amoureux de Berthe de Cantobre. Pour elle, seul le vénérable abbé Bernard du monastère bénédictin de Nant pouvait trancher. Ce dernier fit lire les saintes écritures à chacun des frères qui furent, un à un, touchés par la grâce de Dieu et décidèrent de se faire ermite. De son côté, Berthe se retira dans l'abbaye de Nonenque, monastère de femmes, dans la vallée de la Sorgues.

Attribution : Escapade St-Jeantaise



Rocher du St-Guiral (C)

Depuis le sommet de ce rocher de granit qui culmine à 1366m, un magnifique panorama s'ouvre à vous: le versant méditerrannéen (par temps clair on peut apercevoir la mer et les Pyrénées), les Cévennes et les grands Causses (Larzac, Causse noir et Méjean).
A la fin du XIXème s. des pélérinages étaient organisés le lundi de pentecôte par différentes paroisses pour célébrer St-Guiral (St-Géraud), protecteur des troupeaux et patron des mariages.

Attribution : Escapade St-Jeantaise