

# Trail N°27 Saint Jean d'Alcapiès

Des falaises de Roquefort au Rougier



Fort de Saint-Jean d'Alcas (G. BERTRAND)



Vallonnée à souhait, ponctuée de sections techniques avec descentes et dénivelés, cette boucle vous emmène à la découverte d'une frange du causse, où l'histoire médiévale et la tradition pastorale ont posé leur empreinte

Avec pour arête dorsale un ancien chemin de fer reconverti en chemin vert, ce parcours d'abord tranquille ne tarde pas à changer d'aiguillage et à vous réserver des passages exigeants, véritable régal de trail. Halte incontournable au fort de Saint-Jean d'Alcas, joyau d'architecture cistercienne qui ajoute au charme et au mystère de cette partie méconnue du causse

## Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 2 h 30

Longueur : 19.7 km

Dénivelé positif : 604 m

Difficulté : Moyen

Type : Boucle

Thèmes : Agropastoralisme, Histoire et patrimoine, Point de vue

# Itinéraire

**Départ** : Saint-Jean d'Alcapiès, Alcapia

**Arrivée** : Saint-Jean d'Alcapiès, Alcapia

**Communes** : 1. Saint-Jean-d'Alcapiès

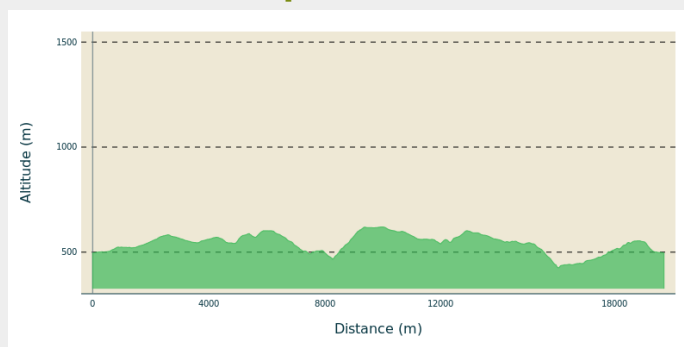
2. Saint-Jean-et-Saint-Paul

3. Roquefort-sur-Soulzon

4. Versols-et-Lapeyre

5. Saint-Affrique

## Profil altimétrique







Altitude min 426 m Altitude max 620 m

1. On débute en douceur par une grande piste longeant le ruisseau de St Jean. Rien de capricieux, on se met en jambes en faux plat montée pour rejoindre la D93 (à terme cette section sera remplacée par la voie verte en phase d'extension) et le hameau de Massergues.
2. Passé la dernière demeure, au km 4, le circuit devient joueur, on rentre dans le technique. On saute d'abord le ravin de Quajos puis on grimpe le vallon pour mettre le cap sur la cité médiévale de St Jean d'Alcas, très belle forteresse médiévale magnifiquement préservée.
3. De là, on s'engage dans une belle descente à flanc de coteau dans le vallon naissant du Versols pour rejoindre le Moulin de Gauty.
4. Passé ce très beau gîte classé Panda, on grimpe à nouveau sur le causse par un sentier que l'on peut qualifier de caussenard, porte d'entrée pour rejoindre Caussanuéjols (et sa très belle lavogne).
5. Nous sommes alors à mi-parcours avec dans un premier temps une longue section globalement descendante passant à Mas d'Alzac pour rejoindre la voie verte (conduisant à St Affrique) après une très belle partie technique dans les buis.
6. Dans le dernier tiers de ce tracé, le retour sur St Jean d'Alcapiès se fait par un sentier bien connu des randonneurs, le sentier du Volcan, il fait le tour du Coste du Rouquet, en surplombant le ruisseau des Pradeilles, un «petit» 100 m D+ qui pique en fin de parcours.

# Sur votre route...



-  Fort de Saint-Jean d'Alcas (A)
-  Moulin de Gauty (C)

-  Buissière (B)
-  Lavogne de Causanuejols (D)

# Toutes les informations pratiques

## **Recommandations**

Réserve d'eau - Réserve énergétique - Chaussures adaptées - Veste de pluie

## **Matériel**

Prévoir une réserve d'eau et une tenue adaptée

## **Comment venir ?**

Transports

Toutes les informations sur le site de [l'office de tourisme](#)

Accès routier

De Saint-affrique, prendre la D999, direction Millau. Après 6 km tourner à droite sur la D293, direction Saint-Jean-d'Alcapies.

Parking conseillé

Parking de la salle polyvalente Alcapia

## **Lieux de renseignement**

### **OT Pays du Roquefort (St-Affrique)**

Boulevard Aristide Briand, 12400 Saint-Affrique

contact@roquefort-tourisme.fr

Tel : 0565585600

<http://www.roquefort-tourisme.fr/>



# Sur votre route...

---



## Fort de Saint-Jean d'Alcas (A)

Au XII<sup>e</sup>s., le hameau d'Olcas (devenu Alcas) dépend de l'abbaye cistercienne de Nonenque. En 1356, les premières préoccupations défensives apparaissent avec le début de la guerre de Cent ans : l'église est fortifiée pour servir de refuge à la population. Devenue insuffisante, les abbesses commanditent la construction d'un fort (1439 - 1445) incluant dans son périmètre, l'église fortifiée. Le fort est constitué d'une enceinte de 62,5 mètres sur 37, avec des tours circulaires dans chaque angle. La régularité de l'ensemble et le parfait état de conservation offrent une grande harmonie.

Crédit : OT Larzac et Vallées - Studio Martin

---



## Buissière (B)

La buissière est un chemin bordé de haies de buis, formant un véritable couloir végétal caractéristique des Causses, où le climat est rude et contrasté. Ces corridors naturels, constitués de doubles haies épaisses, protègent les troupeaux du vent, de la neige en hiver, et de la chaleur en été. En raison de la densité des buis, les animaux ne peuvent pas s'échapper de ce "tuyau" protecteur.

Utilisée également par les hommes, les chars et les carrioles, la buissière facilitait les déplacements entre hameaux, pâturages, bergeries, et points d'eau. Elle témoigne ainsi des pratiques agricoles anciennes et des réseaux de communication nécessaires à l'organisation des espaces ruraux.

À noter : la Pyrale du buis, un papillon actif de mai à octobre, menace ces buissières en dénudant les buis de leurs feuilles. Les chenilles de ce ravageur se déplacent en descendant sur des fils, ce qui peut être gênant pour les randonneurs, bien que sans danger.

Crédit : Sandrine\_Perego\_OTLV

---



## Moulin de Gauty (C)

Le Moulin de Gauty est un ancien moulin à eau situé au bord du ruisseau le Verzolet. Aujourd'hui privé, les propriétaires ont aménagé les dépendances en 4 chambres d'hôtes spacieuses et confortables.

C'est dans ce moulin qu'Hippolyte Puech décéda en 1914. Natif de St-Jean d'Alcas, instituteur à Tournemire pendant 32 ans, il herborise surtout le Larzac et la devèze de Lapanouse. Il sollicite son ami, Hippolyte Coste, et Ernest Malinvaud pour son admission à la Société Botanique de France. Hippolyte Coste lui dédie un chardon hybride *Carduus Puechii*.

Crédit : SandrinePerego



## Lavogne de Caussanuejous (D)

Une lavogne, c'est tout simple à comprendre, il suffit d'imaginer un immense parapluie renversé qui récolte l'eau de pluie !

Tout commence par une mare naturelle dont le sol argileux est totalement imperméable. Cette petite mare est une véritable aubaine pour l'homme qui aménagera très vite ces points d'eau si précieux car sur les causses l'eau s'infiltré dans le sol fissuré. Il commencera donc par daller l'intérieur puis finira par le pavage de son pourtour car il faut préserver la qualité de l'eau et empêcher le ravinement causé par le piétinement des troupeaux de brebis qui viennent s'y abreuver. Pour le dalage on utilise soit des lauzes, soit des pierres plates, soit des pavés posés les uns après les autres.

Une fois construit, ce grand parapluie renversé accueillera une foule d'animaux, il suffit de se pencher au-dessus, ça grouille, ça gigote, quel folklore !

De cette lavogne vous avez une vue imprenable vers le nord sur le Combalou, butte témoin qui abrite les caves d'affinage du Roquefort.

Crédit : (c) DelphineAtche