



# **La Roquette trail - Trail n°11**

PNR\_AUBRAC



Piste en montant vers Fraissinet (© Mathilde Sagnes - Département de la Lozère)



# Balade sur le Causse de Sauveterre

Une belle boucle au départ de la Canourgue, sans difficulté particulière. Sentiers ombragés, chemin à découverts, pistes ... les plaisirs sont variés ! Itinéraire idéal pour se balader sur le Causse Sauveterre

## **Infos pratiques**

## Pratique : Trail

Durée : 2 h

Longueur : 12.0 km

Dénivelé positif : 427 m

Difficulté : Facile

Type : Boucle

# Itinéraire

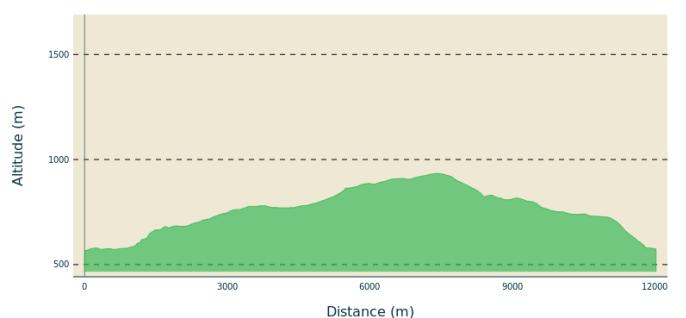
**Départ :** La Canourgue, parking du Prè Commun 48500 LA CANOURGUE

**Arrivée :** La Canourgue, parking du Prè Commun 48500 LA CANOURGUE

**Balisage :**  Lozère Trail Nature

**Communes :** 1. La Canourgue

## Profil altimétrique



Altitude min 566 m Altitude max 934 m

1. Après un court passage dans les ruelles de la Canourgue, vous prenez la direction du lycée piscicole avant d'attaquer le belle (mais un brin raide ) ascension de la chapelle de Saint Frézal.
2. Ce joyeux sentier vous amène jusqu'à la route de Fraissinet, que vous emprunterez sur un kilomètre, jusqu'au hameau de ce nom.
3. De là, c'est reparti sur un chemin, à tendance plutôt ascendante, jusqu'aux splendides bâtisses de la Roquette. Vous êtes alors quasiment au point le plus haut de la boucle , la vue y est sympathique, prenez le temps de souffler. Respirez, profitez, vous êtes à la campagne. Vaches ou brebis, il se peut que vous ayez quelques compagnons de route.
4. On passe à proximité du hameau des Balmes puis on continue de descendre tranquillement jusqu'à la Canourgue, sur un beau sentier, assez ombragé. Le dernier kilomètre est un peu plus raide.

# Sur votre route...



L'architecture caussenarde (A)

# Toutes les informations pratiques

## ⚠ Recommandations

Avant de vous engager sur un circuit, vérifiez qu'il est adapté à votre activité et à votre niveau.

Refermez bien les clôtures et les portillons; Restez sur les chemins balisés. N'oubliez pas que le temps change vite en montagne; prévoyez toujours une réserve d'eau (nourriture conseillée également).

## ⓘ Lieux de renseignement

**Office de Tourisme de l'Aubrac aux Gorges du Tarn - La Canourgue**  
18 rue de la Ville, 48500 LA CANOURGUE  
Tel : 04 66 32 83 67  
<https://www.aubrac-gorgesdutarn.com/>

## Source



Communauté de Communes Aubrac Lot Causses Tarn

<https://www.aubrac-gorgesdutarn.com/>

# Sur votre route...

---



## L'architecture caussenarde (A)

La pierre calcaire est l'élément essentiel de l'architecture Caussenarde. Le manque de bois d'œuvre explique en partie ces choix mais surtout la gamme variée des calcaires disponibles répond précisément à chaque besoin. Les couches minces produisent les dalles utilisables pour la couverture des toits et la maçonnerie. Des blocs, on peut extraire les encadrements de baies et portes, les chaînages d'angle, escaliers... Le Caussenard, pour défricher ses champs, devait d'abord enlever les pierres. Elles s'accumulent en bordure des surfaces cultivables pour former des clapas, des murets ou des caselles bâties par les bergers pour abris ou remise à outils. Les toits sont fait de lauzes calcaires et les murs en pierres calcaires, et sur les toits des cheminées caussenardes, se hisse une pierre verticale permettant de protéger la cheminée du vent ou même, selon la légende, d'empêcher le diable de pénétrer dans les maisons...