Epopée en Pays du Roquefort

Des falaises de Roquefort au Rougier



(Virginie Govignon)



Sillonnez le Pays du Roquefort en quatre jours d'itinérance sur route et traversez, entre plateaux arides, vallons forestiers, vallées riantes et collines de terre rouge, une sidérante variété de paysages.

Du Larzac templier à la vallée du Rance, des Raspes du Tarn aux monts de Lacaune via l'emblématique rocher du Combalou à Roquefort, l'aire de production du roi des fromages n'aura presque plus de secret pour vous après ces quatre étapes cyclos à organiser (étapes, hébergements) selon nos préconisations ou au gré des paysages inspirants qui vous attendent !

Infos pratiques

Pratique : Cyclo

Durée : 4 jours

Longueur : 363.4 km

Dénivelé positif : 6712 m

Difficulté : Difficile

Type : Itinérance

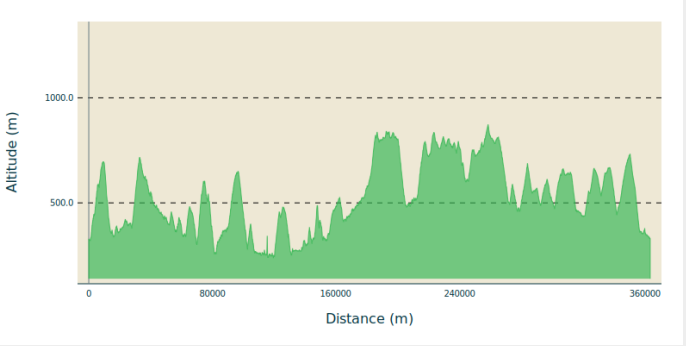
Thèmes : Agropastoralisme, Eau, Flore, Géologie, Histoire et patrimoine, Point de vue, Savoir-faire

Itinéraire

Départ : Station VTT, rue du 12 étoiles, Saint-Affrique
Arrivée : Station VTT, rue du 12 étoiles, Saint-Affrique
Communes : 1. Saint-Affrique
2. Vabres-l'Abbaye
3. Gissac
4. Montlaur
5. Camarès
6. Mounes-Prohencoux
7. Belmont-sur-Rance
8. Combret
9. Laval-Roquecezière
10. Pousthomy
11. Saint-Sernin-sur-Rance
12. Coupiac
13. Balaguier-sur-Rance
14. Plaisance
15. Montclar
16. Saint-Izaire
17. Broquiès
18. Brousse-le-Château
19. Villefranche-de-Panat
20. Le Truel
21. Saint-Victor-et-Melvieu
22. Viala-du-Tarn
23. Saint-Rome-de-Tarn
24. Saint-Rome-de-Cernon
25. La Bastide-Pradines
26. Lapanouse-de-Cernon
27. Sainte-Eulalie-de-Cernon
28. La Cavalerie
29. Nant
30. Saint-Jean-du-Bruel
31. Sauclières
32. La Couvertoirade
33. Les Rives
34. Cornus
35. Viala-du-Pas-de-Jaux
36. Tournemire
37. Roquefort-sur-Soulzon
38. Saint-Jean-et-Saint-Paul
39. Saint-Beaulize
40. Fondamente
41. Le Clapier
42. Montagnol
43. Fayet
44. Sylvanès

45. Versols-et-Lapeyre

Profil altimétrique



Altitude min 239 m Altitude max 872 m

Une itinérance cyclo au cœur du Pays du roquefort à découper comme bon vous semble !

4 étapes préconisées avec Hébergement labellisé "Bonnes adresses FFVélo" :

Etape 1 : Saint-Affrique – Plaisance : 82km – 1558+ :

Diverticules possibles sur le parcours :

- Château de Montaigut
- Village perché de Combret
- Monastère de Notre dame d’orient

Etape 2 : Plaisance – Saint-Rome de Tarn : 75km 1322+ :

Diverticules possibles sur le parcours :

- Château de Coupiac
- Belvédère de Montclar
- Château de Saint-Izaire
- Château de Brousse
- Village perché de Ayssènes (hébergement et restauration)

Etape 3 : Saint-Rome de Tarn – Roquefort : 121km 1950+ :

Diverticules possibles sur le parcours :

- Village perché de La Bastide Pradines
- Domaine de Gaillac (Restaurant, hébergement, musée)
- La Couvertoirade
- Panorama de la Croix de Gréponac (300m de piste carrossable A/R)

Etape 4 : Roquefort – Saint-Affrique : 87.5km 1300+ :

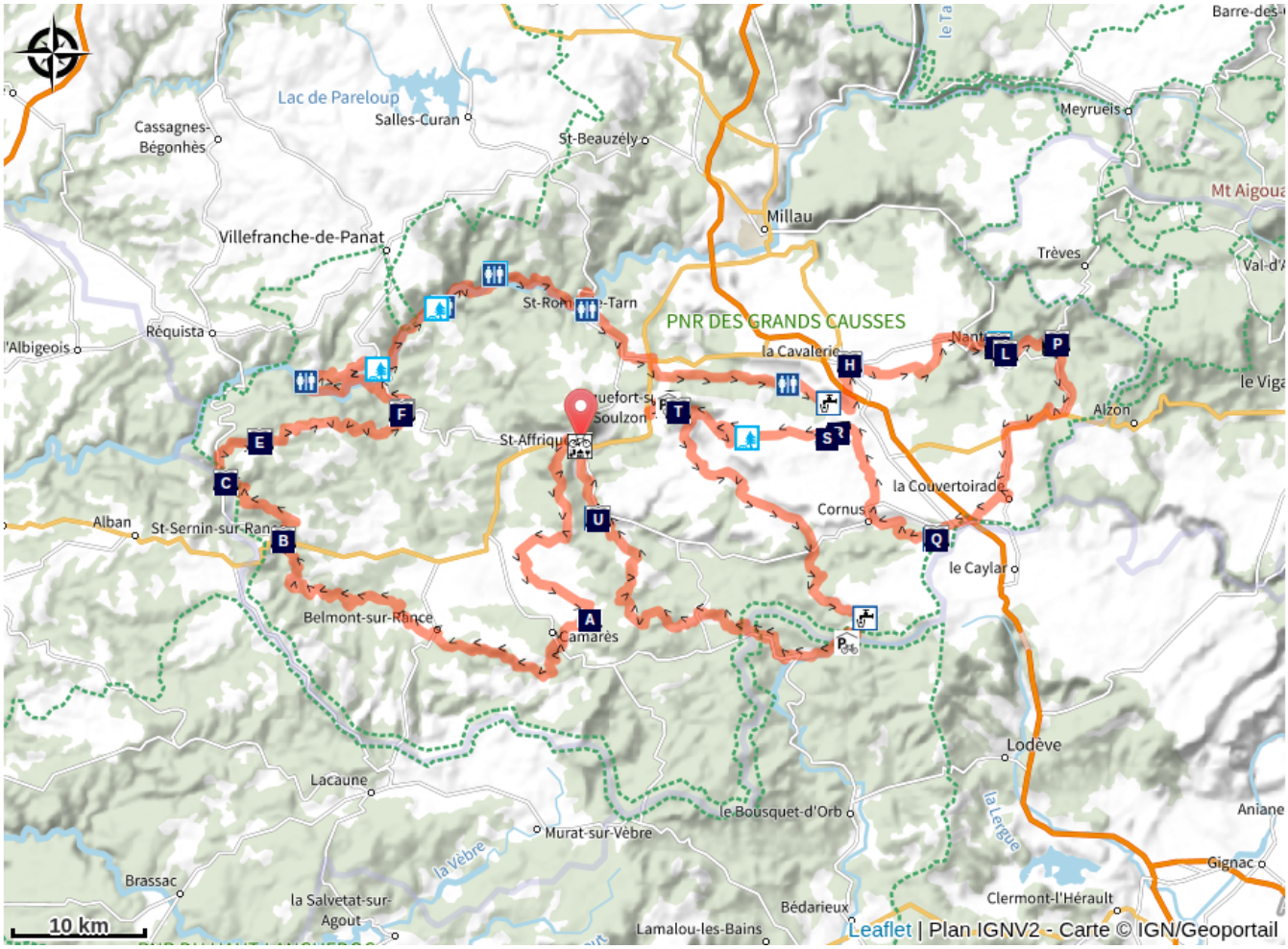
Diverticules possibles sur le parcours :

- Fort de St-Jean d’Alcas
- Saint-Beaulize Ferme du Mas Andral (Brasserie La Caussenarde)
- Chapelle de Saint-Xist (chapelle romane et jardin botanique) entre Fondamente et le Clapier

Étapes :

1. Etape 1 : Echappée dans le Rougier
   83.3 km / 1749 m D+ / 4 h 30
2. Etape 2 : Zigzag dans les Raspes du Tarn
   79.4 km / 1816 m D+ / 4 h
3. Etape 3 : Grimpette sur le Larzac
   124.8 km / 2059 m D+ / 6 h 30
4. Etape 4 : Traversée des Avant-Causses
   89.3 km / 1411 m D+ / 4 h 30

Sur votre route...



- Source de Prugnes (A)
- L'église romane Saint Martin (C)
- La Chapelle du Saint-Voile (E)
- Village de Saint-Izaire (G)
- L'église Saint-Pierre (I)
- Le pont de La Prade (K)
- Le pont vieux (M)
- Victor l'Enfant Sauvage (B)
- Château de Coupiac & Musée Rural du Bois (D)
- Le Moulin de Saint-Izaire (F)
- Les remparts de La Cavalerie (H)
- La chapelle des Pénitents (J)
- Ambouls (L)
- Le pont neuf et la chaussée (N)

Toutes les informations pratiques

Recommandations

Une partie de l'itinéraire comporte une succession de 3 courts tunnels. Pour plus de sécurité prévoir un éclairage adapté.

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

Saint-Affrique, à 31 km au sud-ouest de Millau par les D992 et D999.

Parking conseillé

Parking Station VTT, rue du 12 étoiles, Saint-Affrique

Lieux de renseignement

OT Pays du Roquefort
Avenue de Lauras, 12250 Roquefort/ Soulzon

contact@roquefort-tourisme.fr
Tel : 0565585600
http://www.roquefort-tourisme.fr/



Source

Sur votre route...



Source de Prugnes (A)

Appelée “eau de Camarès”, ou plutôt à l'époque du "Pont de Camarès”,la source de Prugnes coule de deux fontaines distinctes. La source dite “ancienne” est aménagée dans un puits. On y trouve, au-dessus de la porte, une plaque annonce : “Source de la Princesse -1151”. La source Solier dite “nouvelle”, est restée en vogue très longtemps. Des archives aveyronnaises attestent que la propriété appartenait aux Hospitaliers comme pourraient l’expliquer les structures romanes “plein cintre” à l’intérieur de la tour abritant la “sortie” de la source nouvelle ainsi que l’inscription sur le puits situé à quelques mètres.

Attribution : N. R



Victor l'Enfant Sauvage (B)

Saint-Sernin-sur-Rance et ses paysages vallonés et escarpés sont le cadre de l’incroyable histoire de Victor l'Enfant Sauvage, trouvé et capturé dans le village.
Après avoir été aperçu et "capturé" une première fois dans les bois de Lacaune dans le Tarn, l'enfant s'échappe et se réfugie 2 ans plus tard dans la maison du teinturier Vidal.
Nu, sale et farouche, il mange à même le sol et se déplace à quatre pattes. Il esr d'abord emmené à l'orphelinat de St Affrique avant de devenir un objet de curiosité que le "tout-Paris" s'arrache; Il est confié à un jeune étudiant en médecine à l'institut des sourds et muets, le docteur Itard.

Aujourd’hui, près de 200 ans après sa découverte, il reste beaucoup de mystère autour de l’Enfant Sauvage.
Une statue a son effigie veille sur la place principale du village, elle est l’oeuvre de l'artiste-sculpteur Rémi Coudrain.

Attribution : ElodieGenty



📖 L'église romane Saint Martin (C)

Classée Monument historique, l’église romane Saint-Martin est un véritable joyau de l’architecture médiévale. Construite au XIIe siècle, elle séduit par l’harmonie de ses styles : le chœur et le transept relèvent du roman méridional, tandis que la nef, agrandie au XVe siècle, adopte les lignes du gothique. Perché sur un promontoire rocheux dominant trois méandres du Rance, cet édifice offre un panorama remarquable et se reconnaît immédiatement à son clocher octogonal, élancé et élégant. Visible de loin, surtout lorsqu’il est illuminé la nuit, il semble veiller sur la vallée du Rance. À l’intérieur, une croix du XVe siècle, vestige des Hospitaliers de Jérusalem, rappelle la riche histoire religieuse du site.

Attribution : Virginie Govignon



📖 Château de Coupiac & Musée Rural du Bois (D)

Le Château de Coupiac, datant du XVe siècle et situé au cœur du village, offre une plongée dans la vie médiévale à travers ses salles aménagées. Ses origines remontent au IXe siècle et il a appartenu à diverses familles nobles, dont les Comtes et l’Évêque de Rodez, puis aux Vicomtes de Panat qui le reconstruisirent à la fin du XVe siècle. Après plusieurs changements de propriétaires, il est acquis par la commune en 1981 et restauré grâce à l’association "Los Amics del Castel de Copiac".

À l'intérieur, le Musée Rural du Bois complète la visite en présentant l’histoire de la forêt et du travail du bois, avec des ateliers d’ébénisterie, sculpture, tapisserie et autres savoir-faire artisanaux, permettant de redécouvrir les métiers et la vie quotidienne d’autrefois.

Attribution : Xavier Waerzeggers



📖 La Chapelle du Saint-Voile (E)

La chapelle du Saint-Voile, autrefois un lieu de pèlerinage, abritait une relique sacrée que la tradition locale attribuait à la Vierge Marie. Cette relique était vénérée en particulier pour ses vertus contre les maladies de la vue. L'édifice est décoré de fresques néo-byzantines de l'artiste Nicolaï Greschny, apportant une touche de couleur à ce lieu chargé d’histoire.

Attribution : Roquefort Tourisme



📖 Le Moulin de Saint-Izaire (F)

Mentionné dès 1461, le moulin de Saint-Izaire servait autrefois à moudre le blé pour les habitants du village. Témoignage du passé rural local, il a su traverser les siècles en s’adaptant aux besoins de son époque.

Aujourd’hui, ce moulin historique fonctionne comme une microcentrale électrique, poursuivant ainsi sa vocation énergétique au cœur du village.

Attribution : Roquefort Tourisme



📖 Village de Saint-Izaire (G)

Saint-Izaire est un village fortifié dont l’histoire est étroitement liée à celle de son château épiscopal, ancienne résidence d’été des évêques de Vabres. Mentionné dès 862, le village s’est progressivement entouré de remparts au XIIe siècle afin de protéger ses habitants des conflits féodaux.

Après les guerres de Religion, les fortifications perdent leur fonction défensive : des ouvertures sont créées dans les remparts et certaines portes sont transformées pour faciliter le passage des charrettes et l’agrandissement des maisons. Malgré ces évolutions, le tracé des rues, ruelles et habitations est resté presque inchangé depuis le Moyen Âge. Les façades et fenêtres des XVe et XVIe siècles donnent encore aujourd’hui au village tout son charme historique.

Attribution : Virginie Govignon



Les remparts de La Cavalerie (H)

Les fortifications de La Cavalerie, un ouvrage multi-centenaire à l'épreuve du temps ...
Situé au nord du plateau du Larzac, La Cavalerie a été créée au XIIe siècle par les Templiers de la commanderie de Sainte-Eulalie, installés sur le plateau du Larzac dès 1152.

L'église Sainte-Marie (1180) était incluse dans le logis les Templiers et comprenait une série de bâtiments autour d'une petite cour intérieure. Le village se développa aux abords de cette bâtisse, où les habitants trouvaient refuge en cas de danger. Cependant, cette protection ainsi que celle de la commanderie de Sainte-Eulalie fut jugée insuffisante pendant la guerre de Cent ans où le Larzac, vaste plateau ouvert, mal défendu mais pourvu en bétail, attirait les gens de guerre. Le commandeur de Sainte-Eulalie, Bertrand d'Arpajon, fit fortifier les sites importants de sa commanderie : Le Viala du Pas de Jaux en 1430, puis La Cavalerie, La Couvertoirade en 1439 et enfin Sainte-Eulalie en 1442.

Source : Point accueil La Cavalerie.

Attribution : Point Accueil La Cavalerie



L'église Saint-Pierre (I)

En 926, des moines bénédictins de Vabres-l’Abbaye s’installent à Nant pour « y créer un monastère en l’honneur de St-Pierre de Rome ». L’église St-Pierre fut construite à partir de 1070, les campagnes de travaux successives ont duré un siècle environ.
Les voûtes en cul de four des absidioles et de l’abside, la magnifique coupole sur trompes à la croisée du transept, la nef et les collatéraux voûtés en berceau plein cintre, l’ensemble de colonnes jumelles engendrant 120 chapiteaux sculptés, en font un très bel exemple d’architecture romane.
Les trois vitraux de l’abside représentant des épisodes de la vie de Saint-Pierre ont été dessinés par Jean Hugo (arrière petit-fils de Victor Hugo), réalisés par M. Cavalier, maître-verrier et placés en 1986.
L’église est classée aux Monuments Historiques depuis 1862.

Attribution : Alain Bonnemayre



La chapelle des Pénitents (J)

La confrérie des Pénitents Blancs de Nant a été fondée vers 1600, après les guerres de religion. La chapelle a été bâtie dans la seconde moitié du XVIIe siècle.
La porte qui donne sur la Rue Droite porte la date de 1684, encadrant une niche qui abrite une statue de la Vierge.
La porte qui donne sur la Place du Claux porte la date de 1725.
Après la guerre 1914-18, il ne restait que quelques Pénitents, pour la plupart, âgés. La chapelle fut désaffectée en 1920 et le chanoine Lafon la transforma en salle d'œuvres paroissiales.
De 1982 à 1996, elle devint « le Théâtre des Pénitents ».
En 1999, la commune l'a louée par un bail emphytéotique de 20 ans à l'association diocésaine de Rodez...
Source : Alain Bonnemayre

Attribution : OT Larzac et Vallées



Le pont de La Prade (K)

Le pont de la Prade du XIVe siècle enjambe la Dourbie de ses deux arches de quinze mètres de diamètre. Le pilier central et les culées sont en pierres calcaires appareillées, les voûtes sont en tuf, comme presque toutes celles de nos monuments. On dit souvent que ce pont aurait été construit par les Anglais, qui ont occupé le Rouergue, suite au traité de Brétigny.
Il aurait plutôt été bâti sous l'impulsion des moines au début du XIVe siècle, c'est en effet l'époque de la plus grande prospérité de l'abbaye bénédictine de Nant.
Source : Nant Aveyron – Alain et Monique Bonnemayre

Attribution : OT Larzac et Vallées



Ambouls (L)

Le village d’Ambouls, commune de Nant, construit sur la rive droite de la Dourbie, daterait de l’installation des Romains dans la région nantaise.
La butte du pic d’Ambouls (641 m) qui le domine a été fortifiée à l’âge de fer à partir de 700 ou 600 avant J.C., signe manifeste d’une occupation plus ancienne.
Sur ce pic ou « oppidum gallo-romain » il a été découvert, il y a une quarantaine d’années des morceaux de poterie conservés au musée de Montrozier.
Sur le versant Est on voit encore aujourd’hui, l’entrée de la grotte des Fées, où Ernest André a, en 1913, découvert des ossements humains datant d’environ 4500 ans avant J.C.
Ambouls fait partie de ces hameaux agricoles, vidés par l’exode rural, mais qui retrouvent une âme, certes différente, grâce aux citadins qui y reviennent et restaurent les maisons.
Certaines sont typiques avec l’escalier de pierre extérieur, le perron et dessous l’écurie qui s’ouvre sur un large porche voûté.
On peut encore découvrir une cheminée originale au-dessus d’un ancien four à pain et une croix en pierre de 1710.

Attribution : Alain Bonnemayre



Le pont vieux (M)

Situé dans le plus ancien quartier du village, ce pont de type romain à une seule arche enjambe la Dourbie.
Datant du XIIIe siècle, il était jusqu'au XVIIIe le principal pont du village.
Dans le quartier du Pont Vieux existent encore des trous d'hommes, caches datant des guerres de religion.
Source : Mairie de Saint-Jean du Bruel

Attribution : Studio Martin



📖 Le pont neuf et la chaussée (N)

La construction d'un nouveau pont fut décidée en 1787. Les travaux interrompus pour des raisons financières, furent repris et terminés en 1824.
Depuis ce pont, on peut voir sur la rive droite une des cheminées restantes des anciens fours à poteries. Autrefois il y en avait deux : la première utilisée pour les poteries, la deuxième pour la fabrication des tuiles vertes.
Depuis le Pont Neuf on voit la « chaussée » ou «pansièra ».
Construite avec son canal ou « béal», elle fut édifiée en bois au Moyen Age pour réguler le débit de l'eau pour le bon fonctionnement du moulin du XIIIe siècle, aujourd'hui aménagé en Maison de l'eau.
C'est en 1820 que la chaussée fut construite en pierre.
Source : Mairie de Saint-Jean du Bruel

Attribution : Studio Martin