



# **La croix de Prunières - Trail n°11**

PNR\_AUBRAC



(@Mathilde SAGNES)



**Une belle aventure autour de la  
Truyère, au départ de Chaudes-Aigues.**  
De nombreuses relances, une diversité de  
chemins empruntés et une nature grandiose,  
voilà ce qui vous attend.

## **Infos pratiques**

## Pratique : Trail

Durée : 1 h 45

Longueur : 13.2 km

Dénivelé positif : 574 m

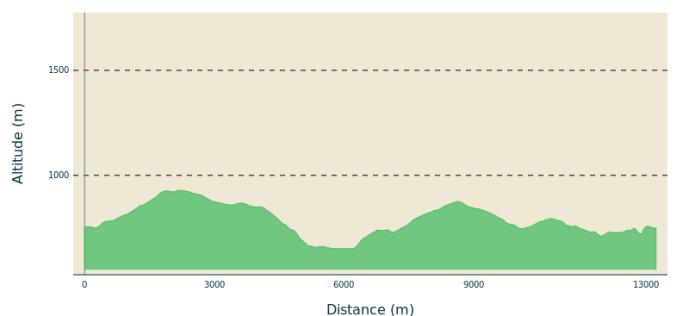
Difficulté : Moyen

Type : Boucle

# Itinéraire

**Départ :** Chaudes-Aigues  
**Arrivée :** Chaudes-Aigues  
**Balisage :**  Lozère Trail Nature  
**Communes :** 1. Chaudes-Aigues

## Profil altimétrique



Altitude min 651 m Altitude max 929 m

1. L'itinéraire commence par 1.5 kilomètres de montée qui permettent de se hisser à plus de 920 mètres d'altitude (soit 200 mètres de dénivelé positif).
2. La première bosse est terminée. C'est alors le tour d'une belle section à plat, sur les hauteurs de la Truyère.
3. La boucle rejoint une petite route qui passe devant le château de Montvallat puis le lieu-dit 'les Angles'.
4. De là débute une descente assez raide, d'abord entre pâtures puis dans les bois.
5. Arrivée au niveau de la Truyère, le chemin la longe, de plus ou moins près, pendant 1.5 kilomètres.
6. A Irlandès, la route laisse place à un sentier qui monte dans la forêt.
7. L'intersection avec la route marque la fin de la montée. C'est alors le temps pour un bon kilomètre de descente , sur un agréable chemin boisé.
8. La dernière partie de l'itinéraire est quasiment plate, alternant sentiers et parties sur route.

# Sur votre route...



✳ Hêtre et gros hêtre (A)

# Toutes les informations pratiques

## ⚠ Recommandations

Suivre le balisage.

Respecter la nature :

- ne rien jeter sur le chemin,
- ne rien emporter de ce qui appartient à la nature,
- ne jamais s'écartez des chemins balisés,
- si besoin, effectuer ses besoins naturels loin des cours d'eau,
- montrer l'exemple en récupérant les déchets abandonnés par d'autres,
- respecter les mesures environnementales spécifiques aux zones naturelles traversées.

Respecter autrui :

- respecter les agriculteurs en refermant systématiquement barrières,
- respecter les autres usagers des sentiers -en période de chasse, soyez vigilant, mais pas stressé,
- si vous croisez des personnes en difficulté, entraide et solidarité sont les mots clefs,
- prévenir la collectivité si un problème est rencontré sur le sentier.

Se respecter :

- bien évaluer son niveau sportif et la difficulté de l'itinéraire avant de partir,
- se munir des réserves en eau et nourritures adéquates,
- être vigilant lors des passages sur routes,
- regarder les prévisions météorologiques, et se vêtir en conséquence,
- il est recommandé d'emporter son téléphone portable..

## Comment venir ?

Parking conseillé

Parking de la piscine, Chaudes-Aigues

## Lieux de renseignement

### **Les Pays de Saint-Flour - Bureau de Chaudes-Aigues**

3 Place du Gravier, 15110 Chaudes-Aigues

[chaudesaigues.info@pays-saint-flour.fr](mailto:chaudesaigues.info@pays-saint-flour.fr)

Tel : 04 71 23 52 75

<https://www.pays-saint-flour.fr/>



## **Source**

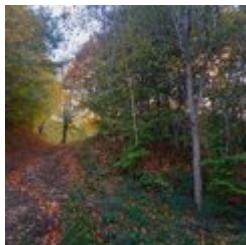


Saint-Flour Communauté

<https://saint-flour-communaute.fr/>

# Sur votre route...

---



## ✿ Hêtraie et gros hêtre (A)

La hêtraie s'étend dans la région entre 800 et 1300 mètres d'altitude. Le hêtre ou "fayard" est un bois dur employé dans la confection de meubles, pieds de tables. On l'utilisait également pour la fabrication des sabots, mais, c'est surtout comme bois de chauffage qu'il est le plus employé. Son important système racinaire proportionnel à son rameau lui assure une parfaite stabilité et les coups de vents n'ont que peu d'effet sur lui.

Son fruit, la faine, est très apprécié des animaux, les pigeons les adorent et même les sangliers raffolent de ce petit fruit triangulaire recouvert d'une fine peau. Il faut attendre le mois d'octobre et les grands vents pour pouvoir les déguster, autrefois on faisait même de l'huile de faîne.

La faîne en occitan se dit "la fage". Bien des noms de villages (la fage, la Fageole, les tirent leur origine du latin "fagus", Falgoux, les Fajoux).

D'autres noms de lieux sont associés eux aussi à la présence d'arbres : au tilleul, Theil, le Tillet, Theillot, au bouleau, la Besse, Debès, les Bessons, au frêne, les Fraisses, Fressanges, Fraissinoux, au noisetier, les Veyssières, la Vaisse, les Veysettes.

Sur le circuit à gauche en descendant, vous pourrez admirer un hêtre d'une exceptionnelle dimension, 5,80 mètres de circonférence !!! Vous serez également surpris par la taille d'un chêne tout aussi étonnant au lieu-dit Irlandés. Personne n'a pu jusqu'à ce jour donner des explications quant à la présence de ces deux géants.