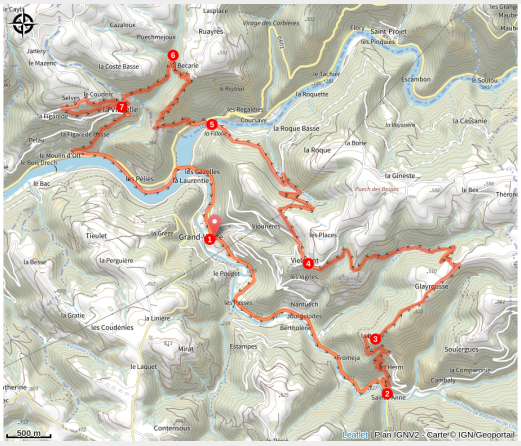
Parcours Terra Trail n°10 Grand-Vabre

Point de vue sur le parcours trail de Grand-Vabre



À partir de Grand-Vabre, terre de repos du légendaire ermite, découvrez les merveilles de la vallée du Lot.

L'itinéraire débute au pied de la chapelle Notre-Dame de la Nativité, un haut lieu de pèlerinage qui veille sur le village depuis le VIIIe siècle. Après une mise en jambe le long du Dourdou, vous attaquerez des sentiers serpentant vers les hauteurs de La Borde et de Vielmont. Le tracé gagne en intensité sur la route des crêtes, offrant des panoramas avant de plonger vers les bois de la Roque-Basse. L'ascension vers la ferme de La Bécarie vous récompensera par une vue imprenable sur les méandres du Lot et le village suspendu de La Vinzelle.

Infos pratiques

Pratique : Trail

Longueur : 22.6 km

Dénivelé positif : 940 m

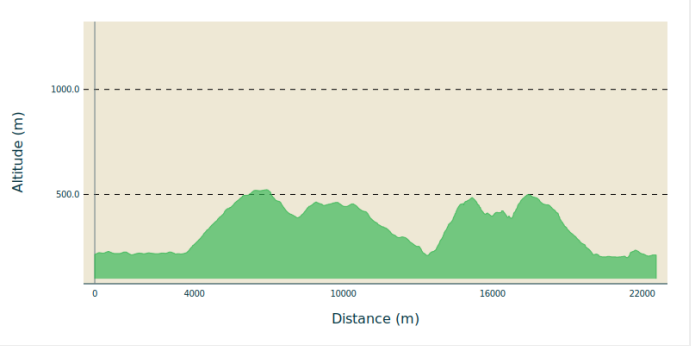
Difficulté : Moyen

Type : Boucle

Itinéraire

Départ : Parking du village
Arrivée : Parking du village
Communes : 1. Conques-en-Rouergue

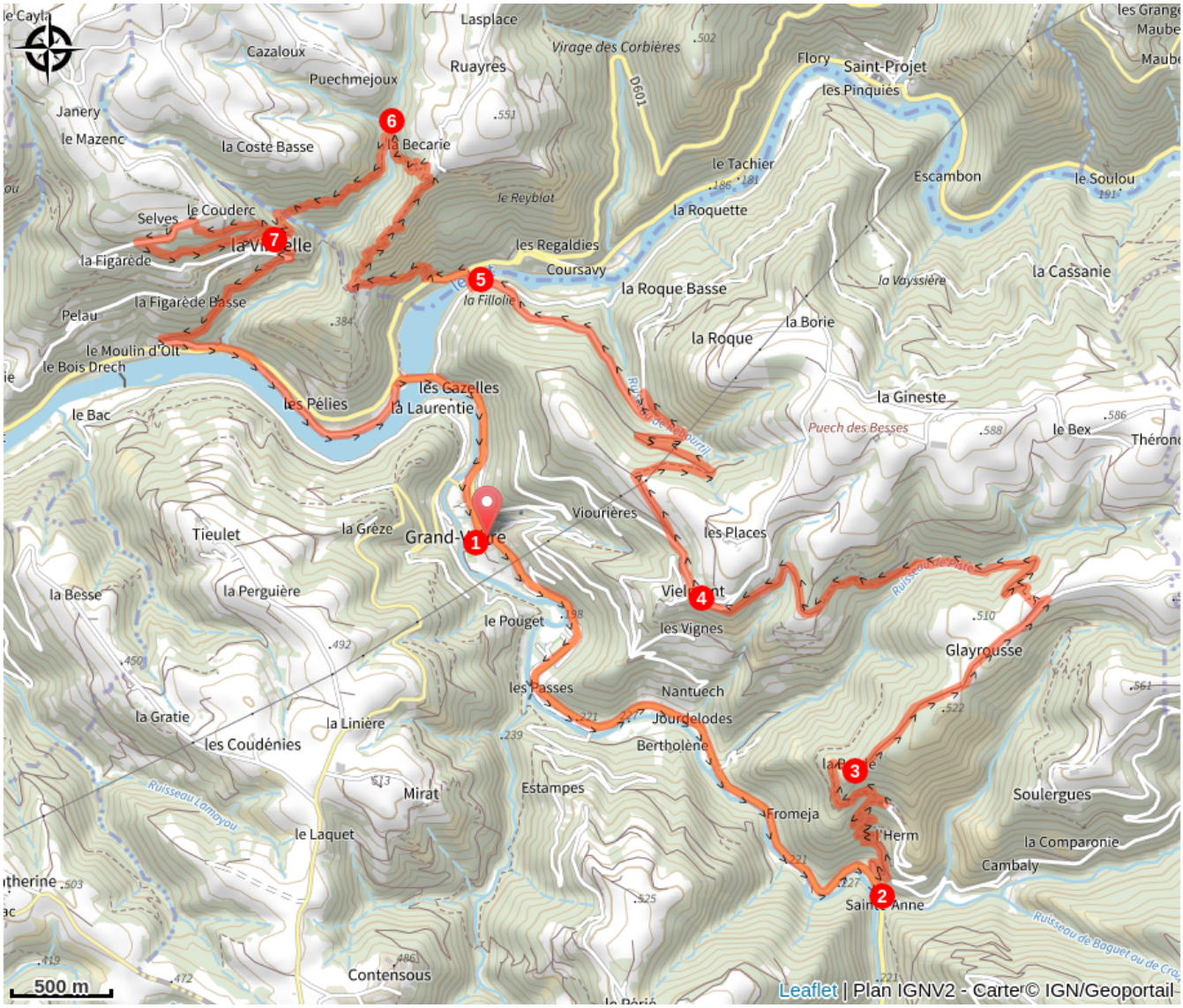
Profil altimétrique



Altitude min 199 m Altitude max 523 m

1. Depuis le centre de Grand-Vabre, suivre la D901 en direction de Conques sur 3,5km.
2. Prendre le chemin en épingle sur la gauche qui conduit 500 m plus loin sur une petite route. L'emprunter à gauche sur 1 km et atteindre le lieu dit L'Herm Haut. Après les maisons, dans un virage en épingle, s'engager dans un sentier qui grimpe en serpentant jusqu'au lieu-dit La Borde.
3. À La Borde, emprunter le chemin de char sur 2 km jusqu'à Glayrouse. Après le hameau, prendre à gauche sur 100 m puis à droite le long d'une parcelle (chicanes) pour pénétrer dans le bois. Continuer à descendre et traverser un petit ruisseau à gué puis remonter le sentier sur 2 km jusqu'à Vielmont.
4. A Vielmont, prendre la route des crêtes à droite sur 300m puis prendre le sentier qui monte sur la droite. Après le pylône électrique prendre le chemin à droite qui descend dans les bois et prendre à gauche le chemin de la roque-basse jusqu'au pont de Coursavy.
5. Traverser et prendre à gauche sur 200 m. Bifurquer à droite sur un sentier escarpé à travers bois. Au second croisement poursuivre à droite et monter à flanc, dans les bois, puis à découvert vers la ferme de La Bécarie (magnifiques points de vue sur
la vallée du Lot et La Vinzelle). Continuer à gauche (laisser le GR® 465
à droite et le chemin de la Bécarie). Descendre au ruisseau par un
sentier très abrupt (soyez très prudent).
6. Passer le ruisseau et continuer à flanc sur un chemin. Descendre vers La Vinzelle, prendre le chemin des croix puis suivre le chemin qui borde un pré jusqu'à la route de Cassaniouze. Descendre la route sur 400m et prendre le chemin en épingle sur la gauche jusqu'à La Vinzelle.
7. Descendre la route en poursuivant à gauche, toujours en descendant. Prendre à gauche un très agréable chemin (ancienne route de La Vinzelle) qui rejoint la D 42. Suivre la route sur 100 m à gauche. Obliquer à droite sur un chemin bordant le Lot jusqu'au pont de Grand-Vabre. Suivre la D901 jusqu'au centre du village.

Sur votre route...



Toutes les informations pratiques

Comment venir ?

Accès routier

Depuis Rodez, prendre la D901 direction Conques, jusqu’à Grand-Vabre.