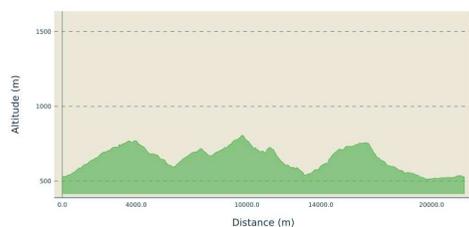


TOUTES LES INFOS PRATIQUES

**i Patrimoine mondial de l'UNESCO**

Cet itinéraire est situé dans la zone cœur du Bien Causses et Cévennes, paysage culturel de l'agropastoralisme méditerranéen.

PROFIL ALTIMÉTRIQUE



Altitude min 513 m
Altitude max 805 m

TRANSPORTS

Se déplacer [en bus](#) ou [en train](#), en covoiturage [Aires de covoiturage](#), en autopost [Rezopouce](#)

PARKING CONSEILLÉ

Base de loisirs de La Roque (D114)

i Lieux de renseignement

Office de Tourisme Larzac et Vallées
Place du Claux, 12230 NANT
infos@tourisme-larzac.com
Tel : +33(0)565622364
<http://www.visit-larzac.com/>



ACCÈS ROUTIER

A 42 km au sud-est de Millau par le D809, la D999 ou par la D991 et D999 (Gorges de la Dourbie), puis la D114.

SOURCE



CC Millau - Larzac -
Espace Trail

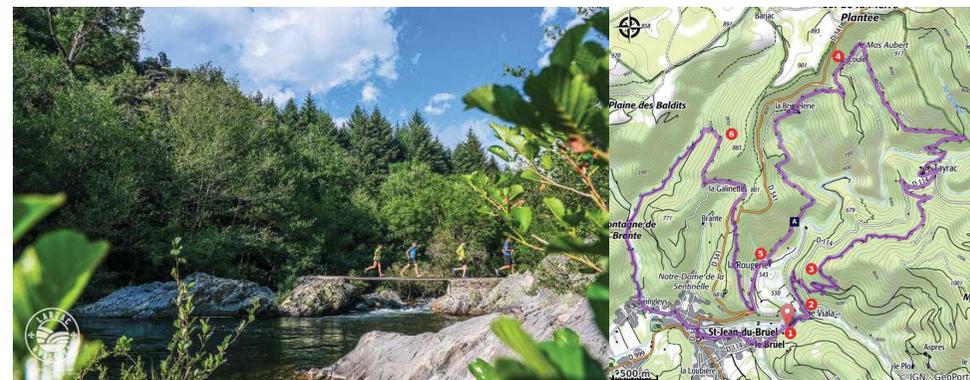


Espace Trail cofinancé par
l'Union Européenne



CIRCUIT HAUTE DOURBIE (TRAIL N°21)

Des Gorges du Tarn au Causse du Larzac - Saint-Jean-du-Bruel



La passerelle du Tayrac (Virginie Govignon - OT Larzac et Vallées)

Un parcours de rêve pour runner chevronné, dans le paysage majestueux des canyons de la Dourbie, riche en passages techniques et en dénivelés exigeants. Le sentier de trail par excellence !

Des forêts de la montagne de Brante aux châtaigneraies de celle de Labarthe, un formidable terrain de jeu s'offre à vous au cœur des gorges de la Dourbie. Montées endurantes, traversées de hameaux typiques et descentes tout schuss se succèdent, vous réservant, au détour de ces montagnes russes, des panoramas splendides

INFOS PRATIQUES

Catégorie : À pied

Durée : 3 h

Longueur : 21.8 km

Dénivelé positif : 881 m

Difficulté : Difficile

Type : Boucle

Thèmes : Point de vue

Type de rando : Trail

ITINÉRAIRE



Départ : Base de loisirs de la Roque (D114), St-Jean du Bruel
 Arrivée : Base de loisirs de la Roque (D114), St-Jean du Bruel
 Balisage : Millau Espace Trail



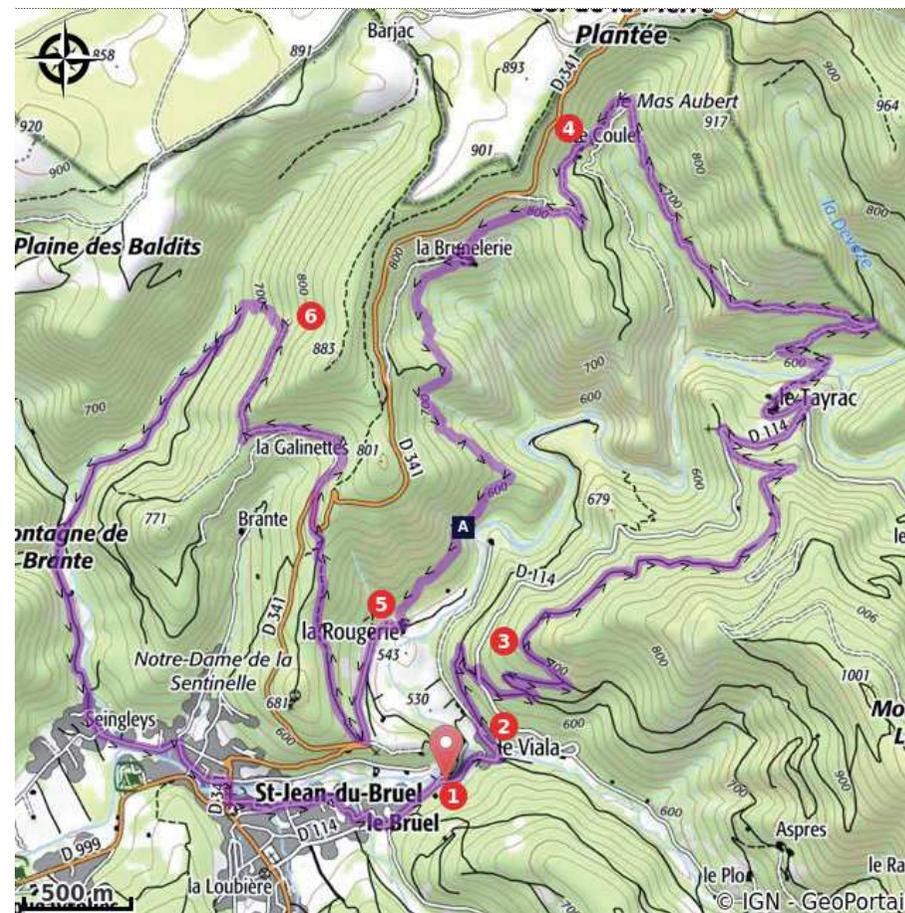
La durée du parcours peut varier entre 2h et 4h selon le niveau du pratiquant.

1. Depuis la base de loisirs de la Roque, rejoindre le hameau du Viala, le traverser.
2. A la sortie du hameau prendre le chemin à droite s'élevant en grands lacets à travers cette belle forêt. Le tracé est commun avec les deux autres circuits trail (Saint-Guiral Vertical et Saint-Guiral Circus) jusqu'au km 2,3.
3. Puis ce circuit de la Haute Dourbie met le cap au Nord-Est pour rejoindre le magnifique petit hameau du Tayrac niché au creux de la vallée à deux pas des eaux claires et parfois rugissantes de la Dourbie. Ce torrent est traversé par une passerelle (583 m d'alt. et km 5,9) puis on attaque la première grande difficulté sur les flancs du pic de Trescol pour rejoindre le hameau du Coulet (km 9,1).
4. On passe alors le point culminant de ce circuit à 806 m d'altitude (km 9,4) pour redescendre aussitôt sur le hameau de la Brunelerie (km 10) où il ne faut pas manquer d'admirer l'architecture de ces petites maisons typiques. Dès la sortie de ce hameau, on s'engage ensuite dans une magnifique descente (350 m de dénivelé négatif) dans un décor à couper le souffle en surplomb des gorges de la Dourbie avec vue panoramique sur ces tables rocheuses, sur le torrent, sur le moulin Bondon. C'est technique, c'est joueur, idéal pour prendre du plaisir.
5. Arrivé au hameau de la Rougerie (km 12,8), on attaque enfin la 3ème montée en pleine châtaigneraie, soit un gain de 260 m de dénivelé positif supplémentaire. Pour les curieux et les courageux, on peut s'offrir un aller retour de 1,4km à Notre-Dame de la Sentinelle (après 14,6 km de course, petit panneau indiquant la bifurcation à gauche, peu avant d'arriver à la route).
6. On rentre enfin dans le final avec une belle surprise dans cette partie descendante, un tout schuss taillé dans le bois avec une pente qui flirte avec les 30% par endroit. Au fond de ce vallon de Seingleys, il ne reste plus qu'à se laisser glisser pour un retour en douceur à St Jean du Bruel et le vieux pont enjambant la Dourbie. Retour au point de départ par la traversée du village de St-Jean du Bruel et du hameau du Bruel.

Recommandations:

Réserve d'eau de 1,5 l indispensable, coupe vent et réserve énergétique.

SUR VOTRE CHEMIN...



Panorama sur le Moulin Bondon (A)