

ITINÉRANCE TRAIL SUR LE GR® 7

La traversée du Massif central par les Parcs



Cévennes panoramiques par le Mont Lozère

Séjour dans le Parc national des Cévennes

De la Bastide-Puylaurent à Florac par le Parc national des Cévennes.

Empruntez la grande draille du Languedoc au Gévaudan, qui conduisait les troupeaux de moutons à l'estive. De crêtes en cols, vous découvrirez le paysage granitique du mont Lozère, les landes et châtaigneraies de la montagne du Bougès et enfin les steppes de la Can de Ferrières.

Ce parcours varié, où s'alternent monotraces et sentiers roulants, s'adresse aux pratiquants habitués à évoluer en terrain de montagne. Certaines côtes et descentes mettront vos jambes à rude épreuve et enchanteront les amateurs de terrains techniques.

En quatre étapes, ce parcours magnifique vous fera découvrir un concentré des paysages du Parc national des Cévennes.

Zoom sur le parcours

-  La Bastide-Puylaurent (48)
-  Florac (48)
-  Balisage GR®7, puis 72, 7, 43
-  4 jours / 3 nuits
-  Distance : 100 km
-  2620m D+
-  3100m D-
-  Assez difficile
-  D'avril à octobre
-  Le séjour trail dans les Cévennes s'adresse aux traileurs ayant l'habitude d'évoluer en terrain de montagne avec du dénivelé.
-  <https://tracedet trail.fr/fr/trace/trace/110405>

IPAMAC

Parcs naturels
du Massif central

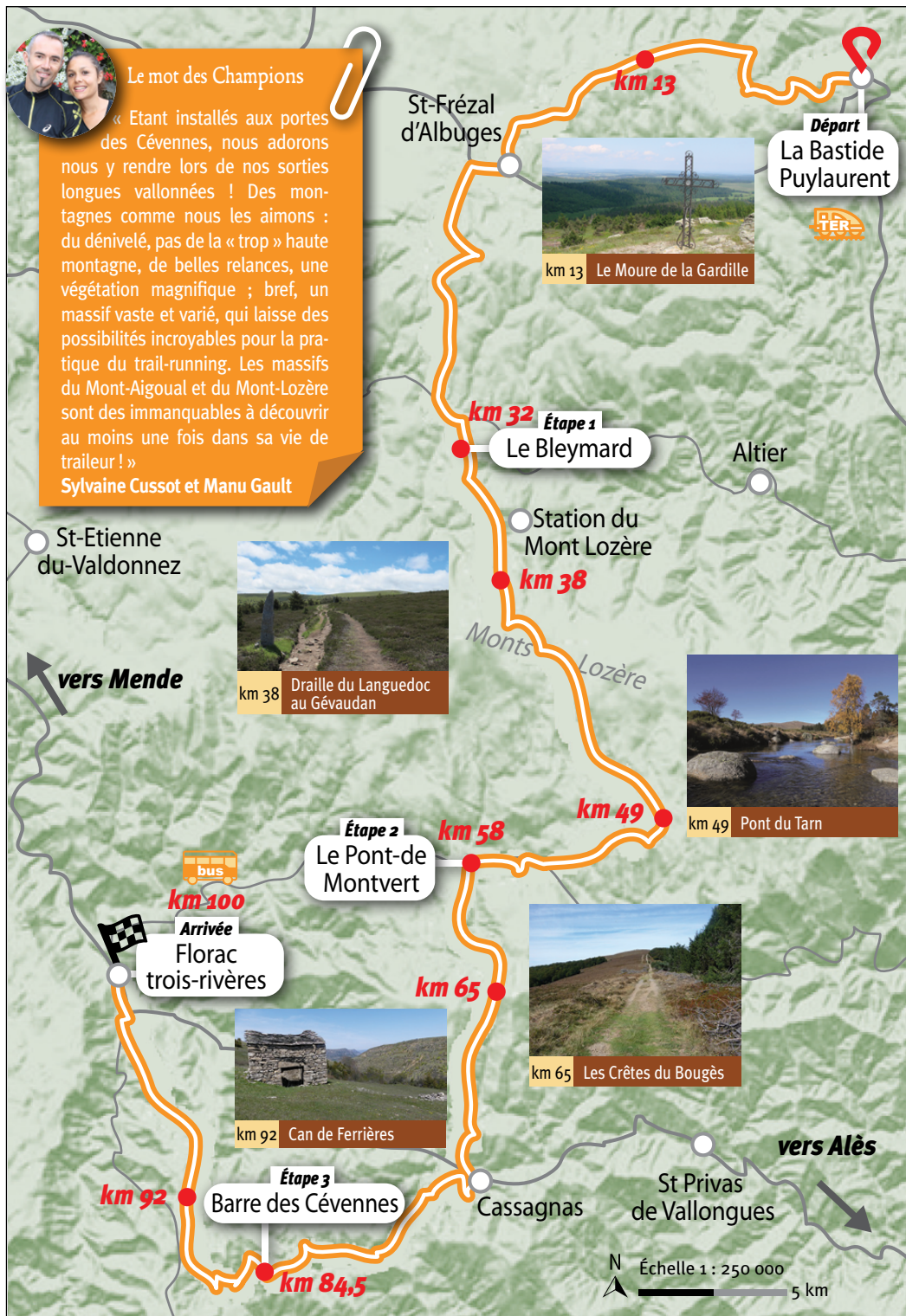




Le mot des Champions

« Etant installés aux portes des Cévennes, nous adorons nous y rendre lors de nos sorties longues vallonnées ! Des montagnes comme nous les aimons : du dénivelé, pas de la « trop » haute montagne, de belles relances, une végétation magnifique ; bref, un massif vaste et varié, qui laisse des possibilités incroyables pour la pratique du trail-running. Les massifs du Mont-Aigoual et du Mont-Lozère sont des immanquables à découvrir au moins une fois dans sa vie de traileur ! »

Sylvaine Cusset et Manu Gault



Préparer son séjour

~ Informations et contacts utiles pour organiser votre itinérance ~

Km	Localité	Renseignements * / Hébergements	Tarif	Prestations
0	LA BASTIDE-PUYLAURENT (48250)	 Bureau d'information touristique* Mairie 48250 La Bastide-Puylaurent 04 66 46 12 83 www.bastide-puylaurent.fr /contact-bastide-puylaurent		 
32	LE BLEYMARD (48190)	 Office de tourisme de Villefort* 43, place du Bousquet 48800 Villefort 04 66 46 87 30 www.destination-montlozere.fr		 
37	STATION DU MONT LOZÈRE Cubières (48190)	Chalet du Mont Lozère 04 66 48 62 84	€€	 
54	LE MERLET Le Pont-de-Montvert Sud Mont-Lozère (48220)	Le Merlet 04 66 45 82 92 lemerlet@wanadoo.fr	€€€	 
58	LE PONT-DE-MONTVERT Sud Mont-Lozère (48220)	 Office de tourisme* Le quai 04 66 45 81 94 www.cevennes-montlozere.com		 
74	CASSAGNAS (48400)	Espace Stevenson 04 66 45 20 34 contact@relais-stevenson.fr	€€	 
84	BARRE-DES-CÉVENNES (48400)	Gîte de la Croisette 04 66 45 05 28 / 06 68 26 28 38 infos@cevennes-gitetape.fr	€€	 
100	FLORAC TROIS-RIVIÈRES (48400)	 Maison du tourisme et du Parc national des Cévennes* Place de l'ancienne gare 04 66 45 01 14 www.cevennes-gorges-du-tarn.com		 

* Lorsqu'il y a plusieurs hébergements dans la localité, s'adresser à l'office de tourisme.

Budget pension complète : € ≤ 50€ | €€ = 50 à 65€ | €€€ ≤ 65€



Pour plus d'informations concernant ce séjour, contacter
la Maison du tourisme et du Parc national des Cévennes
 Tél : 04 66 45 01 14 | <http://destination.cevennes-parcnational.fr>

↔ 32 km

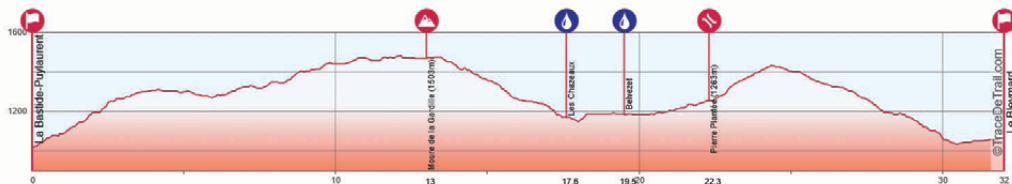
ÉTAPE 1

↗ 850m D+
↘ 800m D-
🕒 Entre 5h et 6h30

📍 **La Bastide-Puylaurent** (48)🚩 **Le Bleybard** (48)

Depuis les berges de l'Allier, le parcours s'élève progressivement pour rejoindre les crêtes et le Moure de la Gardille (km 13 - 1503m), d'où l'Allier prend sa source.

Les forêts du début de parcours laissent progressivement place aux landes d'altitude. Cette impression de grands espaces préservés n'est entrecoupée que ponctuellement par la traversée de quelques villages, dont Belvezet (km 19,5). L'itinéraire poursuit la ligne de partage des eaux sur un large chemin toujours aussi plaisant avant de redescendre sur le Bleybard, par quelques courtes portions abruptes.



km 13

Sources de l'Allier
et Moure de la Gardille

km 22

Menhir dit « la Pierre Plantée »



km 32

Village du Bleybard

↔ 26 km

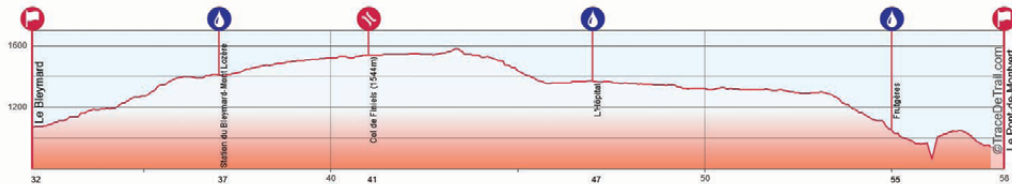
ÉTAPE 2

↗ 650m D+
↘ 850m D-
🕒 Entre 4h et 5h30

📍 **Le Bleybard** (48)🚩 **Le Pont-de-Montvert-Sud-Mont-Lozère** (48)

Le chemin quitte le village pour rejoindre la station du Bleybard-Mont-Lozère (km 37). Le parcours emprunte ensuite la Draille du Languedoc en direction du col de Finiels (km 41) sur un monotrace agréable (A/R possible vers le Mont-Lozère 5km/150m D+, 45 minutes). Après un passage rapide sur une large piste bordée de conifères, le sentier devient technique et joueur sur un monotrace varié.

Les meilleurs techniciens trouveront là un terrain de jeu exceptionnel jusqu'à rejoindre des hameaux en granite, typiques du Mont Lozère (km 47). Le paysage ouvert offre un large panorama sur de belles landes de montagne nous menant jusqu'au Pont du Tarn (km 49) que l'on suivra pour rejoindre le Pont-de-Montvert.



km 37

Station de ski du Bleybard
et Mont Lozère

km 47

Villages de Salarial et de
l'Hôpital

km 49

Pont du Tarn et vallée du Tarn

↔ 26,5 km

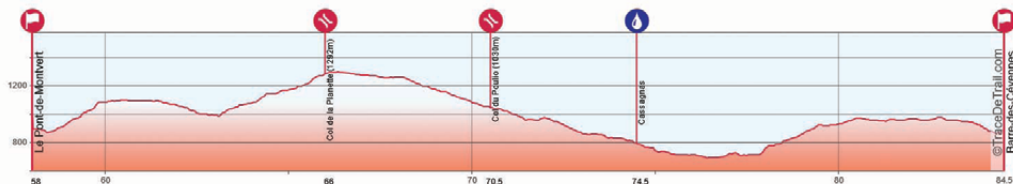
ÉTAPE 3

↗ 900m D+
↘ 850m D-
🕒 Entre 4h30 et 6h

Le Pont-de-Montvert-Sud-Mont-Lozère (48) Barre-des-Cévennes (48)

Il n'y a pas vraiment d'échauffement en douceur pour cette troisième étape débutant, depuis le Pont-de-Montvert, par un beau sentier abrupte qui rejoint 200m plus haut la Cham de l'Hermet (km 60).

La suite du parcours reste proche des crêtes dans un paysage de châtaigniers pour rejoindre le col du Poulio (km 70 - 1030m d'altitude). Nous retrouvons ensuite un monotrace propice aux bons descendeurs menant au village de Cassagnas (km 74). Enfin, une belle montée en crête nous ramène sur un terrain de montagne pour finir sans difficultés à Barre-des-Cévennes (km 84,5).



km 58 Le Pont-de-Montvert
Sud-Mont-Lozère



km 60 La Cham de l'Hermet



km 84 Le Castelas de
Barre-des-Cévennes

↔ 15,5 km

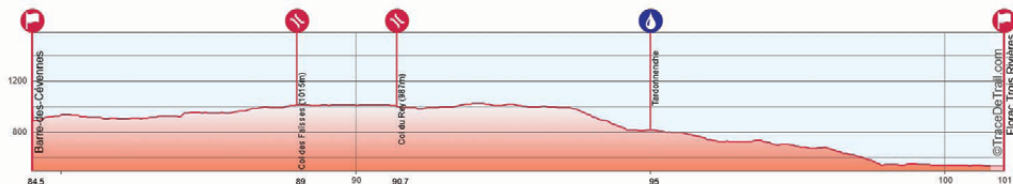
ÉTAPE 4

↗ 220m D+
↘ 600m D-
🕒 Entre 2h et 3h

Barre-des-Cévennes (48) Florac-trois-Rivières (48)

Après avoir quitté le village de Barre-des-Cévennes, le chemin prend de la hauteur pour rejoindre le col des Faïsses (km 89 - 1015m d'altitude), puis le col du Rey (987m d'altitude), à travers les pâturages. Encore quelques kilomètres de faux-plat et le chemin redevient un monotrace pour plonger dans la vallée du Tarnon sur des portions plus techniques. Hameaux, landes et forêts s'enchaînent rapidement, ce qui renforce encore le côté ludique du parcours.

À la confluence du Tarnon et de la Mimente (km 98), le chemin retrouve un terrain plus plat pour rejoindre la ville de Florac et son patrimoine historique et géologique remarquable (km 100).



km 89 Col des Faïsses et Col de Rey

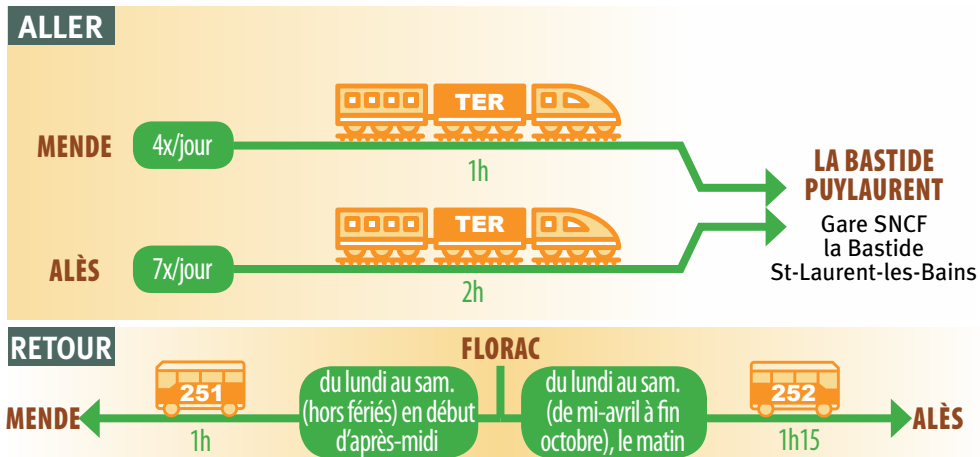


km 98 Pont de Barre



km 99 Ville de Florac

Pour un séjour sans voiture



+ d'informations sur : www.ter.sncf.com/occitanie - www.lio.laregion.fr

Transport de personnes et de bagages



- La Malle Postale : <https://www.lamallepostale.com/fr> / 04 71 04 21 79

Vous venez en véhicule



Stationnement gratuit :

la Bastide-PuyLaurent (Gare SNCF la Bastide-Saint-Laurent-les-Bains)

Retour à la voiture en bus entre Florac et Mende, puis en train TER entre Mende et la Bastide-PuyLaurent (Gare SNCF la Bastide-Saint-Laurent-les-Bains)

Préparation physique

L'itinérance en trail ou marche rapide requiert une endurance certaine de par la longueur des étapes et l'enchaînement des journées d'effort. Sans être réservées à une élite, ces pratiques nécessitent une certaine préparation en amont.

Il est important d'évoluer avec un sac à dos « léger » sans oublier le nécessaire pour parer à toutes conditions climatiques.

Le matériel nécessaire :

- Equipement technique permettant de s'adapter à toutes les conditions (t-shirts manches courtes et manches longues, veste de pluie légère, short et collant, doudoune ou polaire, sur-pantalon de pluie, bonnet, casquette, gants, etc.) ;
- Toilette/pharmacie (serviette micropores, petite pharmacie, nécessaire de toilette, crème solaire, baume à lèvres, etc.) et équipements de sécurité (couverture de survie et sifflet) ;
- Sac à viande (ou sac de couchage le cas échéant) ;
- Alimentation et hydratation de course (2l d'eau minimum et alimentation suffisante).



D'autres idées de séjours dans le Parc national des Cévennes

Variante 3 jours

LA TRAVERSÉE DES CÉVENNES

- ↔ 86 km
- ↗ 2 050m D+
- ↘ 2 600m D-
- 🕒 3 jours/2 nuits

Possibilité de finaliser la traversée des Cévennes en trois jours (au lieu de quatre) en empruntant le GR® 670 depuis le Pont de Montvert

(bifurcation après le Cham de l'Hermet km 61).

📍 **La Bastide-Puylaurent** (48)

📍 **Florac** (48)

Ce parcours alterne chemins forestiers et passages en balcons pour rejoindre progressivement la douceur des vallées. L'itinéraire traverse de beaux villages des Cévennes comme Grizac et Bédouès. La fin du tracé délaisse les terrains de montagnes pour suivre les rives ombragées du Tarn et du Tarnon jusqu'à Florac.

Itinéraire

SUD DES CÉVENNES

- ↔ 72 km
- ↗ 2 050m D+
- ↘ 2 400m D-
- 🕒 3 jours/2 nuits

**Prolongez votre séjour avec :
Les Cévennes panoramiques par le Mont Aigoual**

📍 **Florac** (48)

📍 **Le Vigan** (30)

Depuis Florac, le parcours suit le GR® 43 jusqu'au Col du Rey, puis rejoint Barre des Cévennes par le chemin de randonnée passant devant Les Combes.

À partir de Barre-des-Cévennes, la suite de l'itinéraire se fait intégralement sur le GR® 7 que vous suivez jusqu'au Vigan.

Ce parcours de 3 étapes et 2 nuits permet de rejoindre le Mont-Aigoual (1569m), sommet emblématique des Cévennes. Dans un

décor de moyenne montagne du début à la fin, l'itinéraire traverse les hauteurs du massif par des chemins en crêtes, alternant pistes forestières et monotraces techniques. Les panoramas sur l'ensemble des massifs alentours et les passages techniques sont les points forts de cette traversée Sud.

Pour prolonger votre découverte du Massif central,
3 autres séjours en trail itinérant
vous sont proposés autour du GR®7.
N'hésitez pas à les parcourir pour aller
à la rencontre de ces espaces préservés.

PNR du Pilat



Des vignes aux crêts du Pilat
Des Roches de Condrieu
à Saint-Chamond

Parcours en 3 étapes :

86 km / 2400m D+ / 2150m D-

Contact : 04 74 87 52 00

<http://pilat-rando.fr>

PNR des Monts d'Ardèche



Entre sources et volcans d'Ardèche

De Saint-Agrève

à La Bastide-Puy-Laurent

Parcours en 4 étapes :

102km/2600m D+ / 2600m D-

Contact : 04 75 36 38 60

www.parc-monts-ardeche.fr

PNR du Haut-Languedoc



Montagnes du Caroux

De Prémian à Lodève

Parcours en 4 étapes :

96km/3150m D+ / 3200m D-

Contact : 04 67 97 38 22

www.parc-haut-languedoc.fr



« GR® et GR® de Pays » sont des marques déposées par la FFRandonnée, elles désignent les itinéraires identifiés sous le nom de « GR® », balisés de marques blanc-rouge, et « GR® de Pays », balisés de marques jaune-rouge. Ces itinéraires sont des créations de la FFRandonnée. Leur reproduction non autorisée, ainsi que des marques « GR® et GR® de Pays », constituent une contrefaçon passible de poursuites.



Avec vos dons, contribuez à la protection et à l'accessibilité des sentiers.

Rendez-vous sur le site monGR.fr. Vous y retrouverez l'ensemble des GR®, y compris le GR® 7

Photo ©Droits réservé - Réalisation Montagne et Ascensions - graphisme : bianchigraphic.com

Parcs naturels
du Massif central

IPAMAOC

