

ITINÉRANCE TRAIL SUR LE GR® 7

La traversée du Massif central par les Parcs



Parc
naturel
régional
des Monts d'Ardèche

Entre sources et volcans d'Ardèche

Séjour dans le Parc naturel régional des Monts d'Ardèche

Un parcours qui invite à la découverte du trail itinérant...

L'ambiance sauvage, l'horizon parsemé de volcans et les incontournables sources de la Loire et de l'Allier, font de ce parcours un voyage dans l'histoire géologique de notre pays.

Sans difficultés majeures, avec une large variété de paysages ouverts, le parcours est une invitation à l'itinérance et à la découverte de cet immense terrain de jeu. Les ascensions du Mont Mézenc (1753m) et du Mont Gerbier de Jonc (1551m) pourront agrémenter le parcours de jolis défis physiques.

Le fil conducteur de ce séjour reste sans aucun doute la Ligne de Partage des Eaux qui permet de découvrir, aux travers des oeuvres d'art qui jalonnent, de larges vallées, reliques de l'ère glaciaire, et de parcourir des crêtes sur lesquels votre regard devra jongler entre contemplation et lecture du sentier.

Zoom sur le parcours

- Saint-Agrève (07)
- La Bastide-Puylaurent (48)
- Balisage GR® 7
- 4 jours / 3 nuits
- Distance : 102 km
- 2 600m D+
- 2 600m D-
- Modérée
- D'avril à octobre
- Parcours destiné aux traileurs avertis, ayant l'habitude d'enchaîner les efforts sur plusieurs jours.
- <https://tracedetail.fr/fr/trace/trace/110404>

IDAMAC

Parcs naturels
du Massif central



**Le Puy
en-Velay**

**vers
Issingaux**



Départ
Saint-Agrève



Le mot du Champion

« Des hauts plateaux d'Ardèche et de Haute-Loire aux sommets emblématiques du Mont Mézenc et du Gerbier de Jonc, j'aime parcourir ces sentiers à l'état sauvage où la nature est restée encore intacte. Ces passages d'altitude avec beaucoup de visibilité nous donnent l'impression de dominer cet immense et très varié «pays» qui nous entoure. Un plaisir pour les yeux et les jambes sur des montagnes accessibles à tous. »

**Julien Rancon, vice-champion
du monde de trail 2019**



km 28
Étape 1
Les Estables



km 51
Étape 2
Sagnes et
Goudoulet

km 79
Étape 3
La Chavade



**vers
Privas**

**vers
Mende**



Arrivée km 101
La Bastide
Puy-Laurent



Vals-les-Bains

Aubenas

Largentière

N Échelle 1 : 250 000
5 km

Préparer son séjour

~ Informations et contacts utiles pour organiser votre itinérance ~

Km	Localité	Renseignements * / Hébergements	Tarif	Prestations
0	SAINT-AGRÈVE (07320)	 Office de tourisme de Val'Eyrieux* 37, Grand rue 04 75 64 80 97 www.ardeche-hautes-vallees.fr		 
16	FAY-SUR-LIGNON (43430)	 Office de tourisme Mézenc Loire Meygal* Les Estables 04 71 08 31 08 www.mezencloiresauvage.com		 
28 1,5km hors GR®	LES ESTABLES (43150)	04 71 08 31 08 www.mezencloiresauvage.com		 
39	MONT GERBIER DE JONC Sainte-Eulalie (07510)	 Office de tourisme Montagne d'Ardèche* Saint-Eulalie (07510) 04 75 38 89 78 www.montagnedardeche.com		 
51	SAGNES ET-GODOULET (07450)	04 75 38 89 78 www.montagnedardeche.com		 
61 0,5km hors GR®	SAINT-CIRGUE EN-MONTAGNE (07510)	Auberge le Rousset du Lac Maltrate 04 75 38 91 92 auberge@roussetdulac.com	€	 
79	BELAIR	Mas du Pas d'Âne 04 75 88 51 99 masdupasdane.belair@gmail.com	€€	 
85	COL DU BEZ Borne (07590)	Gîte d'étape du Bez 04 66 46 60 54 aubergedubez@9business.fr	€	 
		Hôtel du Bez 04 66 46 60 54 aubergedubez@9business.fr	€€	 
101	LA BASTIDE-PUYLAURENT (48250)	 Bureau d'information touristique* Mairie - 48250 La Bastide-Puyllaurent 04 66 46 12 83 www.bastide-puyllaurent.fr /contact-bastide-puyllaurent		 

* 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
le Parc naturel régional des Monts d'Ardèche
 Tél : 04 75 36 38 60 | www.parc-monts-ardeche.fr

↔ 28 km

ÉTAPE 1

📍 Saint-Agrève (07)

🚩 Les Estables (43)

📈 880m D+
📉 350m D-
🕒 Entre 4h30 et 6h

Le début du parcours permet une entrée en matière en douceur à travers les pâturages et les forêts du Vivarais. C'est à partir de Fay-sur-Lignon (km 16) que le parcours devient plus accidenté, à l'approche des volcans du massif du Mézenc.

Après le passage de Chaudeyrolles, le parcours monte jusqu'au pied du Mont Mézenc (ascension possible : 2 km/+175m D+ en A/R) qui surplombe le village des Estables (quitter le GR® 7 pour rejoindre les hébergements : 0,5 km à 1,5 km hors parcours).



km 23 Maison du fin gras du Mézenc à Chaudeyrolles



km 23 Carrière de Lauze Mont Signon



km 23 Narces de Chaudeyrolles

↔ 23 km

ÉTAPE 2

📍 Les Estables (43)

🚩 Sagnes-et-Goudoulet (07)

📈 450m D+
📉 800m D-
🕒 Entre 3h et 4h30

Après avoir quitté les Estables pour rejoindre le GR® 7, le parcours se dirige vers le Sud en direction du Cirque des Boutières par un enchaînement de montées et descentes sans difficulté et de beaux passages dans des landes d'altitude, le Mont Gerbier de Jonc se dévoile peu à peu, jusqu'à rejoindre son pied (ascension possible en A/R : 1 km/140m D+). Le chemin se poursuit à travers des prairies, sagnes et sous-bois pour contourner les Coux et rejoindre rapidement le village de Sagnes-et-Goudoulet, final de cette étape.



km 30 Cirque des Boutières



km 39 Mont Gerbier de Jonc



km 44 Vestiges médiévaux des Coux

↔ 28 km

ÉTAPE 3

📍 **Sagnes-et-Goudoulet** (07)

🚩 **La Chavade** (07)

📈 720m D+
📉 500m D-
🕒 Entre 3h30 et 5h

Un enchaînement de montées et descentes en début d'étape permet de se mettre rapidement en jambe.

Le parcours rejoint ensuite la Vestide du Pal, deuxième plus grand cratère d'Europe continentale (km 60), sur des chemins un peu plus techniques.

Succède un tronçon plus roulant en alternance entre chemins forestiers et pâturages permettant une foulée plus rapide.



km 53 Mires de Pra Pouzol



km 60 Cratère de la Vestide du Pal



km 78 Domaine nordique de la Chavade

↔ 23 km

ÉTAPE 4

📍 **La Chavade** (07)

🚩 **La Bastide-Puylaurent** (48)

📈 550m D+
📉 950m D-
🕒 Entre 3h et 4h30

Le parcours quitte le plateau de la Chavade pour rejoindre le Col du Bez (km 85), par une descente rapide, présentant quelques difficultés techniques modérées. Le chemin reprend de la hauteur pour retrouver une crête surplombant le paysage. Le sentier est ici technique et joueur et permet aux contemplatifs comme aux plus sportifs de prendre du plaisir dans ce décor exceptionnel. Les sommets s'enchaînent harmonieusement jusqu'à entamer une longue descente vers l'Abbaye Notre-Dame-des-Neiges (km 98). Ce havre de paix incite à une petite pause avant de repartir pour les 4 derniers km menant à La Bastide-Puylaurent.



km 86 Altisurface du Bez

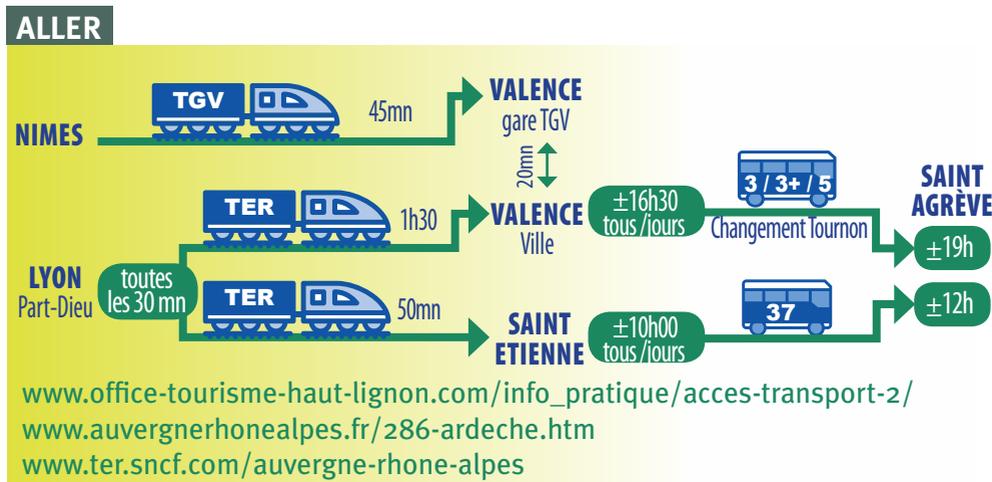


km 88 « Le Phare » de Gloria Friedmann



km 98 Abbaye Notre-Dame des Neiges

Pour un séjour sans voiture



Transport de personnes et de bagages



- La Malle Postale : 04 71 04 21 79 - www.lamallepostale.com
- Taxis : Buffet de la Gare : 04 66 46 00 24 | Renouard : 04 66 46 17 47

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 naturel régional des Monts d'Ardèche

Variante 3 jours

TRAVERSÉE DES MONTS D'ARDÈCHE

↔ 102 km

↗ 2 600m D+

↘ 2600m D-

▲ sportifs confirmés

🕒 3 jours/2 nuits

Pour les traileurs qui n'ont pas peur des longues distances et qui souhaitent découvrir cette traversée des Monts d'Ardèche sur un format condensé en 3 jours

ÉTAPE 1 : 📍 Saint-Agrève (07) - 🚩 Mont Gerbier de Jonc (07)
↔ 39 km | ↗ 1 150m D+ | ↘ 800m D-

ÉTAPE 2 : 📍 Mont Gerbier de Jonc (07) - 🚩 Bel Air* (07)
↔ 40 km | ↗ 900m D+ | ↘ 850m D-

ÉTAPE 3 : 📍 Bel Air* (07) - 🚩 Bastide-Puy Laurent (48)
↔ 23 km | ↗ 550m D+ | ↘ 950m D-

*Mas du Pas d'Âne

Variante

LA LIGNE DE PARTAGE DES EAUX



La ligne de partage des eaux sillonne le Parc naturel régional des Monts d'Ardèche sur 120 km. Elle s'entremêle avec le GR®7.

Cette ligne symbolique et géographique a guidé un projet artiste inspirant six artistes qui ont créés le long du parcours des oeuvres d'art contemporain s'intégrant harmonieusement au milieu dans lequel elles sont implantées. Le pouvoir d'attraction et de fascination de la ligne du partage des eaux est aussi le point de départ du travail en filigrane proposé Gilles Clément et les paysagistes d'« ILYA » qui en révèle le tracé avec des Mires. Les randonneurs et vététistes qui traversent le Parc en suivant ou croisant cette ligne, trouveront sur leur parcours du mobilier imaginé par le designer Eric Benqué à partir des ressources naturelles (le châtaignier) et des savoir-faire locaux.

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

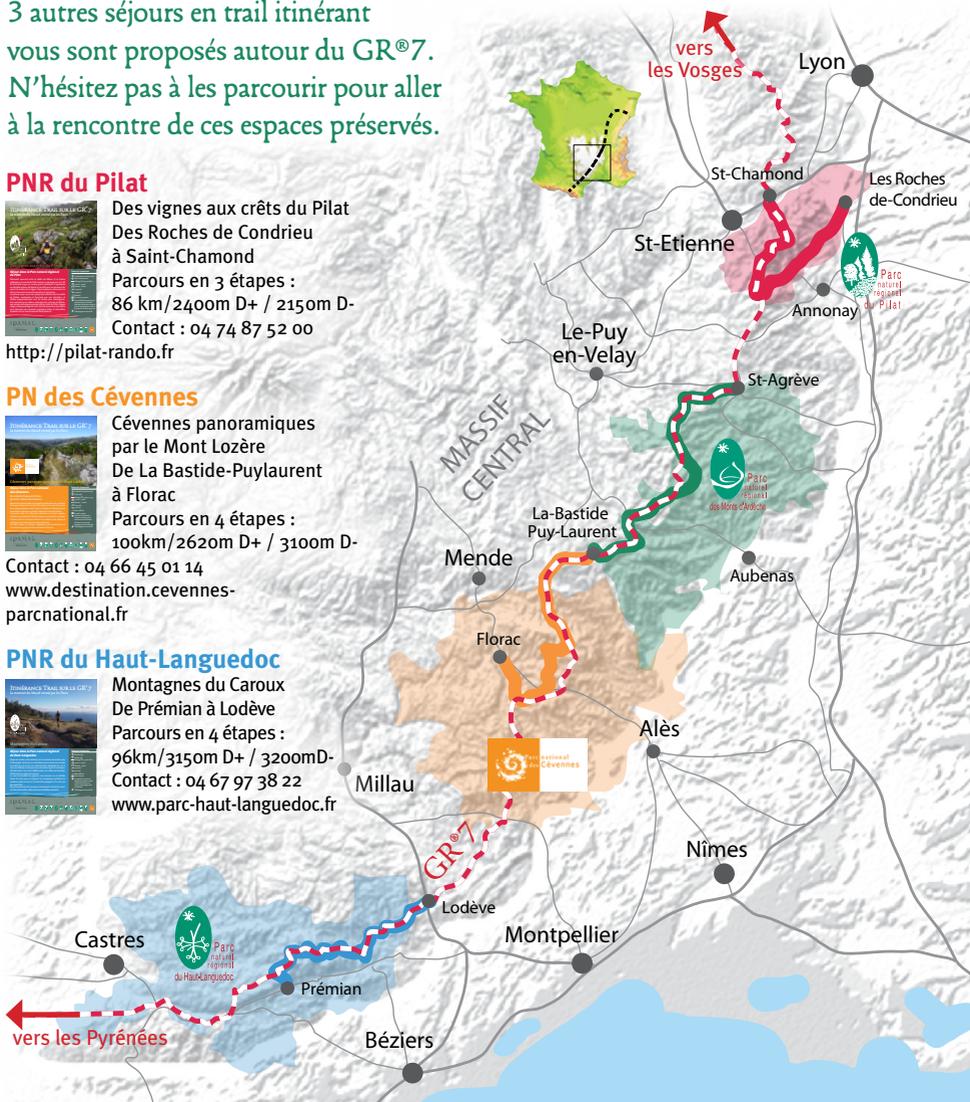
Des vignes aux crêtes du Pilat
Des Roches de Condrieu
à Saint-Chamond
Parcours en 3 étapes :
86 km / 2400m D+ / 2150m D-
Contact : 04 74 87 52 00
<http://pilat-rando.fr>

PN des Cévennes

Cévennes panoramiques
par le Mont Lozère
De La Bastide-Puylaurent
à Florac
Parcours en 4 étapes :
100km/2620m D+ / 3100m D-
Contact : 04 66 45 01 14
www.destination.cevennes-parcnational.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 réservés - Réalisation : Montagne et Ascensions - graphisme : bianchigraphic.com

Parcs naturels
du Massif central

IPANAO



Parc national régional
du Haut-Languedoc



Parc national régional
des Monts d'Ardèche



Parc national régional
du Pilat



Parc national des Cévennes

