



Le mot du Champion

« Terrain de jeu formidable pour la pratique du trail running, le Pilat saura vous dévoiler ses atouts en toutes saisons : une grande variété de paysages et des belvédères sur les massifs alentours, Alpes, Ardèche, Pays Vellave ; des dénivelés des plus accessibles aux plus ardues en fonction de vos objectifs ; un important réseau de chemins (des monotraces aux pistes forestières) pour varier les plaisirs. »

Florian Olivier ambassadeur et team manager CIMALP



km 2 Coteaux de Condrieu

vers Lyon

vers Vienne

Départ
Les Roches de-Condrieu

km 2

La-Grande-Croix

Arrivée
Saint Chamond

km 86

vers St-Etienne



km 56 Tourbière de Gimel

km 72



km 72 Crêt de la Perdrix

Étape 1

Saint Julien Molin-Molette

km 28

Le Bessat

vers Valence



km 35 Portail de l'église

Bourg Argental

km 56

Étape 2
Gimel

km 35

km 41



km 41 Viaduc de la poulette

Annonay

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	CONDRIEU (69420)	 Bureau d'information touristique* Place Sequoia 04 74 56 62 83 www.vienne-condrieu.com		 
9	CHAVANAY (42410)	Gîte d'étape de Chavanay 07 81 34 64 64	€€	 
24	SAINT-APPOLINARD (42520)	Gîte de la Croix de Sainte-Blandine 04 74 48 36 15	€€	 
28	SAINT-JULIEN MOLIN-MOLETTE (42220)	Camping du Val du Ternay 06 82 47 75 09 valduternay@yahoo.fr	€€	 
35	BOURG-ARGENTAL (42220)	 Office de tourisme du Pilat* 18 Place de la Liberté 04 77 39 63 49 www.pilat-tourisme.fr		 
55	GIMEL ST-SAUVEUR-EN-RUE (42220)	Gîte des Ecrinelles 04 77 39 23 45 06 46 72 88 34 ecrinelles@wanadoo.fr	€€	 
67	LE BESSAT (42660)	 Office de tourisme du Pilat* 1 rue du Feuillage Saint-Genest-Malifaux 04 77 51 23 84 www.pilat-tourisme.fr		 
74	LA JASSERIE LE BESSAT Le Bessat (42660)	Auberge de la Jasserie 04 77 20 40 16	€	 
86	SAINT-CHAMOND (42400)	 Bureau d'information touristique* 1 Place de l'Hôtel Dieu 04 77 22 45 39 www.saint-chamond.fr		 

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

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



Pour plus d'informations concernant ce séjour, contacter

l'Office de tourisme du Pilat

Tél : 04 74 87 52 00 | www.pilat-tourisme.fr

↔ 28 km

ÉTAPE 1

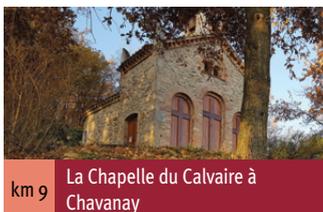
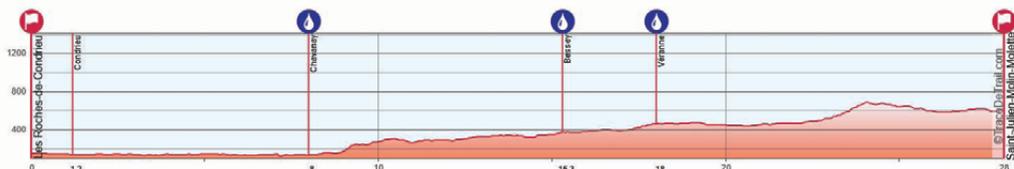
📍 **Les Roches-de-Condrieu** (38)

🚩 **Saint-Julien-Molin-Molette** (42)

📈 750m D+
 📉 350m D-
 🕒 Entre 4h30 et 5h30

Les berges du Rhône accueillent les traileurs sur ce début de parcours qui offre un échauffement en douceur, avant de s'engager sur des sentiers plus techniques.

A travers les terrains baignés de soleil où s'épanouissent vignes et arbres fruitiers, nous prenons progressivement de la hauteur pour aborder un environnement plus montagneux. L'étape se termine par une descente agréable sur un sentier facile jusqu'au village de Saint-Julien-Molin-Molette (Km 28).



↔ 28 km

ÉTAPE 2

📍 **Saint-Julien-Molin-Molette** (42)

🚩 **Gimel** (Saint-Régis-du-Coin, 42)

📈 1 100m D+
 📉 350m D-
 🕒 Entre 5h et 6h30

Les villages de moyenne montagne, sentiers forestiers et pâturages, offrent un décor chaleureux aux pratiquants en ce début d'étape. Le parcours se poursuit sur une ancienne voie ferrée transformée en voie verte (km 38) qui permet, tout en s'enfonçant dans les massifs, d'observer de nombreux ouvrages d'art (ponts, tunnels, bâtiments ferroviaires, etc.).

La dernière partie de l'étape propose de nombreuses montées qui permettent d'atteindre le point d'altitude 1000m au travers de domaines nordiques, pour finir à la tourbière de Gimel (km 56) abritant une richesse écologique préservée.



↔ 30 km

ÉTAPE 3

📍 **Gimel** (Saint-Régis-du-Coin, 42)

🚩 **Saint-Chamond** (42)

↗ 550m D+
↘ 1 450m D-
🕒 Entre 4h et 5h30

Cette étape, résolument montagnarde, traverse le plateau sommital du Pilat au travers des forêts de conifères. Les douces températures de la vallée du Rhône laissent place à une atmosphère plus fraîche. Le parcours traverse de nombreux cols du massif et propose des vues magnifiques sur les sommets alentours (Mézenec, Cévennes, Puy de Dôme et Alpes par beau temps).

A partir du Bessat (km 67), le parcours tutoie les sommets du Pilat en suivant les crêtes jusqu'au Crêt de la Perdrix (km 72) qui offre une vue exceptionnelle sur les Alpes et le Mont-Blanc.

(Depuis la Jasserie (km 74), possibilité de retourner au point de départ : voir Variante possible en page 7).

A partir de là, une longue descente ramène, par le Grand Chirat, à Saint Chamond. Il faut en garder sous la semelle car cette portion est longue et exigeante.



kms 60/67 Espaces nordiques des Monts du Pilat



km 60 Crêt de la Perdrix et sa table d'orientation, Crêt de l'Oeillon



km 74 La Jasserie



Les Chirats (coulées de blocs rocheux)



Pour un séjour sans voiture

ALLER



RETOUR



+ d'informations sur www.ter.sncf.com/auvergne-rhone-alpes

Transport de personnes et de bagages



- Ambulances et Taxi Ménétrieroux : 04 74 87 33 49
ambulances.menetrieroux@wanadoo.fr
- Taxi Armando Pascal : 04 77 22 59 55

Vous venez en véhicule



- Roches-de-Condrieu (Gare SNCF Saint-Clair-les-Roches) :
Parking gratuit et vidéo-surveillé
Retour en train voir ci-dessus
- Gare SNCF de Saint-Chamond : Rejoindre le départ en train voir ci-dessus

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 sur le massif du Pilat

Variante

SENTIER J.-JACQUES ROUSSEAU

- 📍 **la Jasserie** (38)
- 🚩 **Condrieu** (69)



- ↔ 27 km
- ↗ 550m D+
- ↘ 1 705m D-

Premier itinéraire balisé par le Parc naturel régional du Pilat et emprunté dès le milieu du XVIII^{ème} siècle par le philosophe Jean-Jacques Rousseau, il permet de réaliser une boucle en reliant la Jasserie à Condrieu par un beau sentier varié offrant de magnifiques points de vue sur le Massif et la vallée du Rhône.

Carte, descriptif et trace GPX disponibles sur le site Pilat Rando : <https://pilat-rando.fr>

Jonction

VERS LE PNR DES MONTS D'ARDÈCHE

Un parcours accessible techniquement qui permet de rejoindre le Parc naturel régional des Monts d'Ardèche à Saint-Agrève.

- 📍 **Saint-Chamond** (42)
- 🚩 **Saint-Agrève** (07)

- ↔ 73 km
- ↗ 2 400m D+
- ↘ 1 750m D-
- 🕒 2 ou 4 jours selon niveau

Ce parcours, au départ de Saint-Chamond, offre ses principales difficultés dans sa première partie et plus précisément durant la première étape. Le début du parcours est une longue ascension qui permet de rejoindre les crêts du Pilat et les plateaux sommitaux.

Le traileur se retrouvera donc rapidement sur des sentiers techniques et dans un milieu de moyenne montagne.

La suite du parcours est plus accessible car les dénivelés sont plus doux et les sentiers moins techniques. Entre forêts de résineux et landes d'altitude, cette seconde partie ravira les amateurs de parcours roulants et les traileurs moins expérimentés qui trouveront là un terrain propice à la découverte et à la progression dans cette activité.

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 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

PN des Cévennes

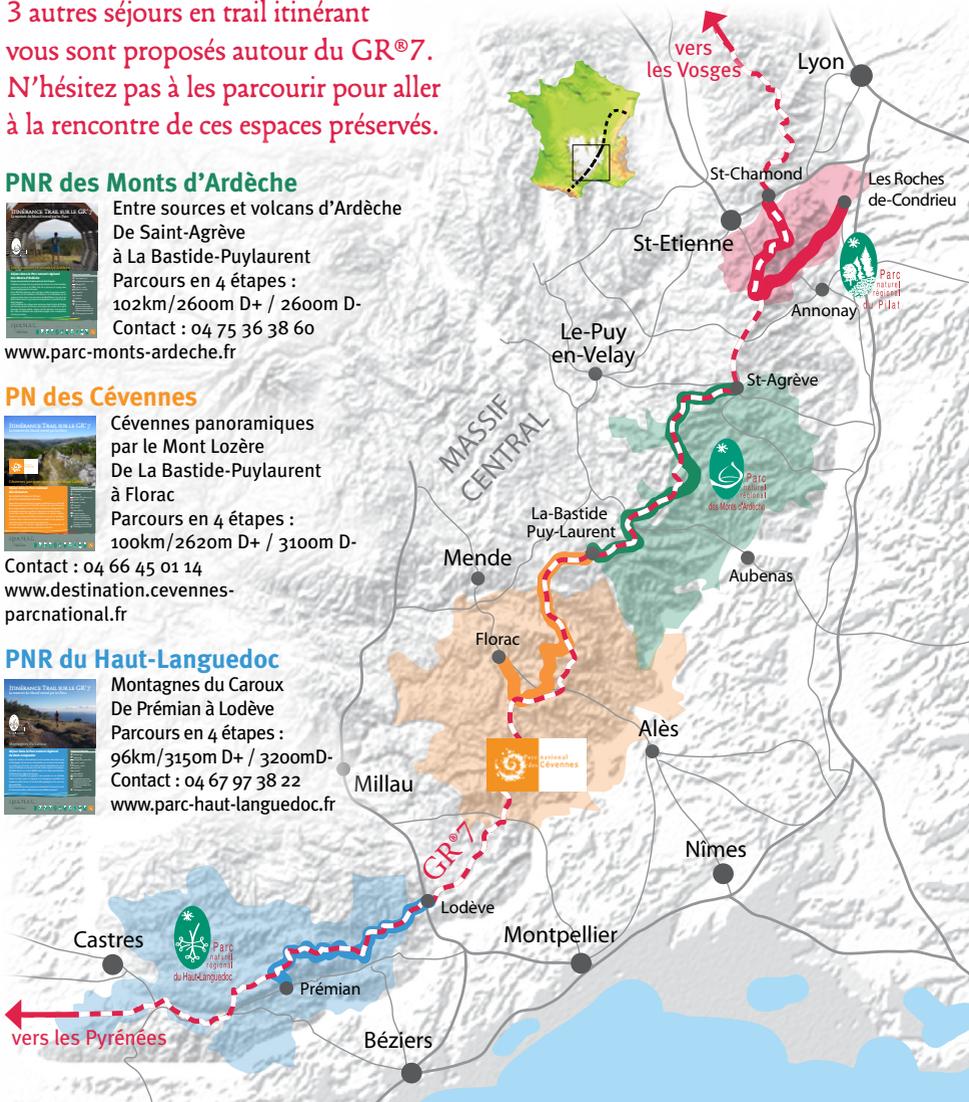


Cévennes panoramiques
par le Mont Lozère
De La Bastide-Puy-Laurent
à Florac
Parcours en 4 étapes :
100km/2620m D+ / 3100m D-
Contact : 04 66 45 01 14
www.destination.cevennes-parcnational.fr

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

Parcs naturels
du Massif central

IPAMAOC



Parc national régional
du Haut-Languedoc



Parc national régional
des Monts d'Ardèche



Parc national régional
du Pilat

