

# Aventure autour de Mende- Trail n°6

Vallée du Lot - Mende



Sentier sur le causse (© Département de la Lozère)



*Une grande et belle aventure, qui permet de découvrir les causses de Mende, de Sauveterre et de Changefège.*

Si vous êtes à la recherche d'une sortie longue autour de Mende, cette boucle est faite pour vous! Vous grimpez successivement sur le Causse de Mende, du Sauveterre et de Changefège. En chemin vous découvrirez, entre autres merveilles, l'ermitage de Saint Privat, le Lion de Balsièges et la chapelle de San Chaoussou.

## Infos pratiques

---

Pratique : Trail

---

Durée : 5 h

---

Longueur : 32.9 km

---

Dénivelé positif : 1365 m

---

Difficulté : Difficile

---

Type : Boucle

---

# Itinéraire

**Départ** : Mende, place du Foirail

**Arrivée** : Mende, place du Foirail

**Balisage** :  Trail

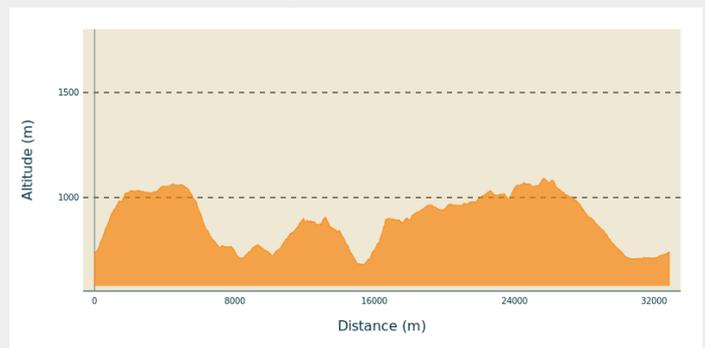
**Communes** : 1. Mende

2. Saint-Bauzile

3. Balsièges

4. Barjac

## Profil altimétrique



Altitude min 678 m Altitude max 1091 m

Pour réaliser cette boucle, il suffit de suivre le balisage Trail n°6.

Vous pouvez également télécharger sa trace GPX et/ou utiliser l'application

LozereTrailNature pour un suivi GPS en temps réel et un partage de vos chronos.

1. Cette grande aventure commence par la fameuse du chemin de croix. C'est raide et rocailleux, mais pas technique, et "relativement court".
2. Le passage à l'ermitage de Saint Privat nous indique qu'on a passé la portion la plus raide. On continue encore de grimper jusqu'à la croix de Mont Mimat (1068 mètres). Puis on évolue sur le sentier d'interprétation jusqu'au parking du Causse. La vue sur la vallée mendoise y est remarquable.
3. De là, on s'engage sur une des pistes forestières du causse, cap au sud. Un tronçon à plat puis une chouette descente, sur un monotrace en lacets, qui nous conduire jusqu'à Rouffiac.
4. Une fois le village et la rivière du Bramont traversés, on évolue sur une piste à la pente plutôt douce,
5. Au niveau des Fonts, un raidillon nous attend, qui nous mènera sur un sentier boisé sur les flancs du Causse. On suit ce sentier jusqu'au rocher surnommé 'le Lion de Balsièges'.
6. Redescente raide sur un sentier sinueux dans la forêt, jusqu'au ruisseau du Bramont, qu'on traverse pour rejoindre Balsièges.
7. On traverse le bourg, puis la nationale (vigilance accrue attendue) avant de s'engager sur un monotrace qui monte en lacets sur le Causse de Mende. On passe à proximité de la chapelle de Saint-Chaoussou.
8. La pente s'adoucit, on continue de grimper tranquillement, alternant pistes et chemins. On passe par le village de Changefège d'où l'on rejoint l'itinéraire trail n°5.
9. On attaque alors un magnifique tronçon sur les crêtes, qui offre de superbes points de vue.
10. Il reste un dernier court tronçon de montée, qui nous conduit au signal de Flagit, à 1093 mètres. C'est le point culminant de l'itinéraire.
11. Et voici l'heure de la descente. La première partie se fait sur piste forestière, puis on emprunte un chemin rocailleux qui redescend à Mende.



# Toutes les infos pratiques

## **Recommandations**

- Ne pas jeter de déchets dans la nature,
- Ne pas quitter les itinéraires balisés,
- Ne pas cueillir ni ramasser fleurs et fruits,
- Se rappeler que les sentiers sont partagés et être respectueux envers l'ensemble des autres usagers (sportifs, touristes, chasseurs, agriculteurs...),
- S'il faut franchir des barrières à animaux, ne pas oublier de les refermer derrière soi.

Pour conserver la beauté de nos sentiers, courons en respectant l'environnement.

## **Comment venir ?**

Accès routier

30 km de l'A75, sortie 39 ou 39.1

Parking conseillé

Parking du Foirail, Mende

## **Lieux de renseignement**

### **Office de Tourisme de Mende**

Place du Foirail, 48000 MENDE

Tel : 04 66 94 00 23

<https://www.mende-coeur-lozere.fr/>



## **Source**

Communauté de Communes Cœur de Lozère