

## Le Crouzet - Trail n°4

Vallée du Lot - Mende



village du Crouzet (@OT Mende)



*Un itinéraire sympathique qui permet de découvrir la vallée de Rieucros et le hameau du Crouzet.*

Ce circuit vous emmènera sous les ombrages de la forêt domaniale de Mende jusqu'au petit causse du Crouzet et au joli hameau qui porte son nom.

Une alternance entre petites routes, sentiers et pistes en forêts, avec des dénivelés qui varient : une sortie très polyvalente!

### Infos pratiques

---

Pratique : Trail

---

Durée : 1 h 30

---

Longueur : 14.1 km

---

Dénivelé positif : 615 m

---

Difficulté : Moyen

---

Type : Boucle

---

Thèmes : Forêt, Histoire et Culture

# Itinéraire

**Départ** : Mende, place du Foirail

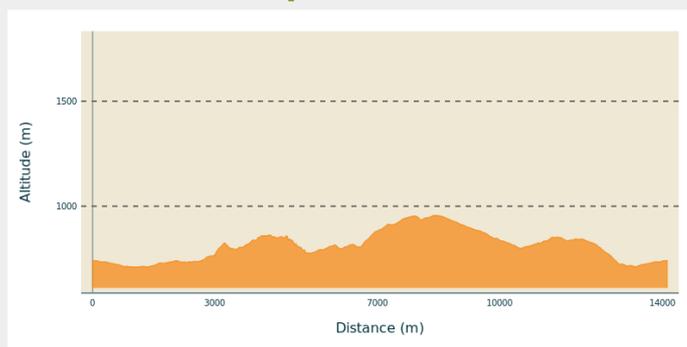
**Arrivée** : Mende, place du Foirail

**Balisage** :  Trail

**Communes** : 1. Mende

2. Chastel-Nouvel

## Profil altimétrique



Altitude min 710 m Altitude max 956 m

Pour réaliser cette boucle, il suffit de suivre le balisage Trail n°4.

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. La boucle commence par la traversée du centre ville de Mende.
2. On longe ensuite les bords du Lot puis on s'engage sur la route de Rieucros. Du faux plat montant, idéal pour s'échauffer.
3. On attaque les sentiers au kilomètre 3. Le début grimpe assez fort, on est sur le chemin de mémoire du camp de Rieucros.
4. Voici l'heure de la première descente.
5. On suit la petite route qui longe le Rieucros d'Abaisse pendant quelques centaines de mètres, puis on rebifurque sur un sentier.
6. On attaque alors la dernière montée.
7. Arrivée au hameau du Crouzet, il ne reste quasiment plus que de la descente (et un tronçon de faux plat). On sillonne sur des chemins forestiers de la vallée de Rieucros pour rejoindre Mende.

# Sur votre chemin...



# 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

Mende, à 30 km de l'A75, sortie 39 ou 39.1

### Parking conseillé

Place 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