

# Le Causse de Mende par la forêt des Poilus- Trail n°1

Vallée du Lot - Mende



Traileur au dessus de Mende (© Aurélien Desmiers)



*4.4 km et 310 mètres de dénivelé, voilà un ratio qui satisfera les traileurs en quête de grimpette! Quasi que du monotrace et une belle diversité de paysages : c'est un itinéraire trail incontournable des mendois!*

Une boucle courte, mais intense. On s'étonnera du côté nature de cet itinéraire, pourtant aux portes de Mende...

Une belle ascension dans la forêt vous conduira à l'un des points culminants du Causse de Mende : Le Mont-Mimat (1070 m). De beaux panoramas sur la vallée du Lot récompenseront vos efforts. Au retour, vous passerez par l'ermitage et la chapelle de Saint-Privat via le chemin de croix.

*C'est, selon la tradition, dans la grotte qui se trouve en cet endroit, que Privat, évangéliste chrétien, aurait été martyrisé par les Alamans.*

## Infos pratiques

---

Pratique : Trail

---

Durée : 1 h

---

Longueur : 4.4 km

---

Dénivelé positif : 335 m

---

Difficulté : Moyen

---

Type : Boucle

---

Thèmes : Cols et Sommets, Histoire et Culture

# Itinéraire

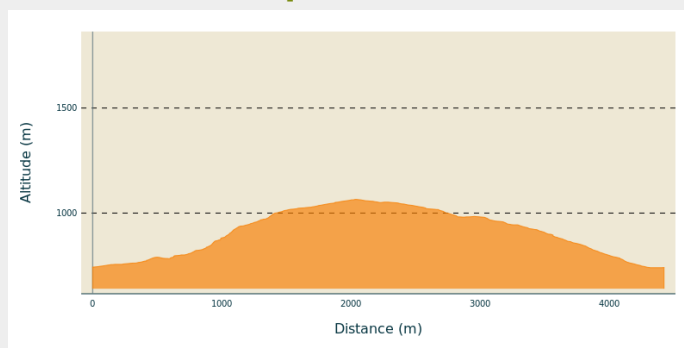
**Départ** : Mende, place du Foirail

**Arrivée** : Mende, place du Foirail

**Balisage** :  Trail

**Communes** : 1. Mende

## Profil altimétrique



Altitude min 740 m Altitude max 1065 m

Attention, itinéraire non balisé avant le printemps 2025. Pour l'effectuer en amont de cette date, il est nécessaire de télécharger sa trace GPX sur votre montre ou téléphone mobile. Les indications ci-dessous ne sont que des compléments d'informations. La trace GPX est disponible sur le site et l'application LozereTrailNature pour un suivi GPS en temps réel et un partage de vos chronos.

1. L'itinéraire commence direction rue du Faubourg Lavabre. Moins de 200 mètres de "plat", il faut en profiter!
2. Le monotrace arrive bien vite, et on le gardera jusqu'à l'arrivée. L'ascension est assez raide, la première partie en épingles dans la forêt.
3. A la fin de ce raidillon, la vue se dégage, beau panorama sur la vallée mendoise. Le sentier s'aplanit, puis il y a un court tronçon très raide qui peut nécessiter l'usage des mains (pas de difficulté technique cependant).
4. On rejoint alors le sentier d'interprétation du Causse. Cela monte toujours mais c'est moins raide et la vue est magnifique.
5. La croix de Mont Mimat sonne la fin de l'ascension. Nous sommes à 1068 mètres d'altitude.
6. Le retour à Mende s'effectue par le chemin de Croix, cela descend raide, mais ce n'est pas vraiment technique. On notera le passage par l'ermitage de Saint Privat.

# 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 ?**

Parking conseillé

Parking place du Foirail à 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