

## 1

# AUMONT-AUBRAC - SAINT CHELY D'AUBRAC



**Distance : 43 km**

**Dénivelé + : 811 m**

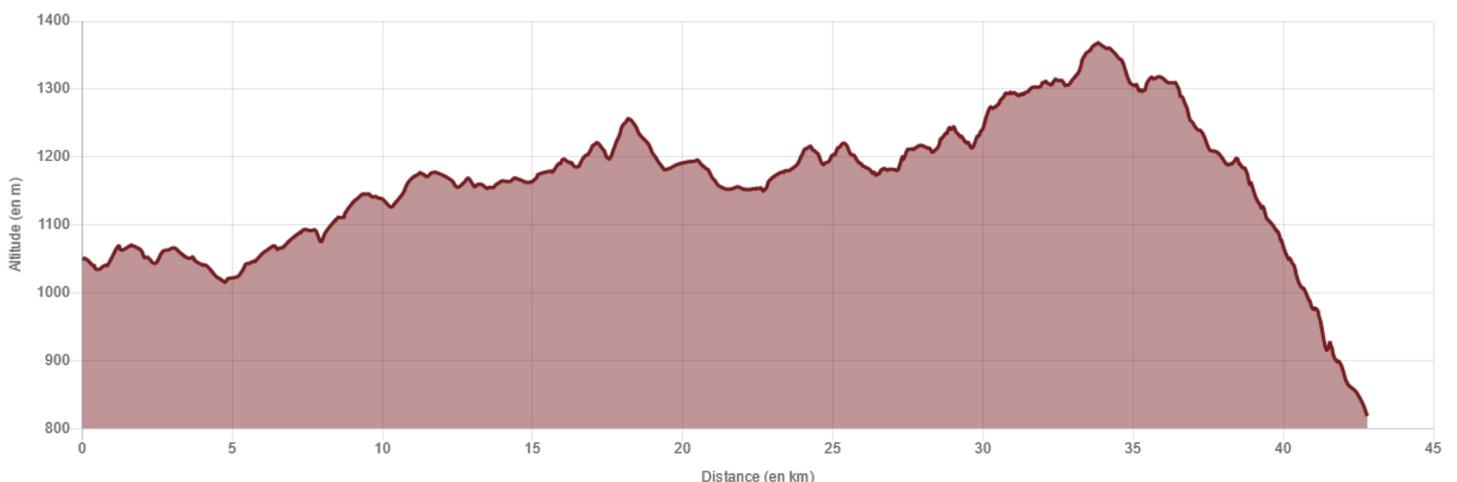
**Dénivelé - : 1002 m**

**GR : GR 65**

C'est ici que commence l'aventure du Chemin de Saint Guilhem : un périple de 240 km. Entre Lozère et Aveyron, cette première étape vous plonge au cœur de l'Aubrac. Ce vaste plateau volcanique est célèbre pour ses pâturages fleuris où paissent les vaches Aubrac.

Un début sans difficulté particulière. Après Nasbinals, le chemin grimpe dans les estives jusqu'à un col à 1 370 mètres d'altitude, avant de redescendre au hameau d'Aubrac. La descente est ensuite régulière jusqu'à Saint-Chély-d'Aubrac.

**Recommandation trail :**  
**Attention aux chevilles dans la descente après Belvezet.**





Attention : de Nasbinals à Aubrac, déviation obligatoire par la route si vous êtes accompagnés d'un chien (zone de pâturage).

En chemin :

- *Le four banal et les abreuvoirs-fontaines de Ricutort d'Aubrac.*
- *L'église de Nasbinals.*
- *La domerie d'Aubrac, où les moines assistaient jadis les pèlerins.*
- *Arrivés à Saint-Chély-d'Aubrac, ne manquez pas d'admirer le Pont des Pèlerins qui franchit la Boralde*



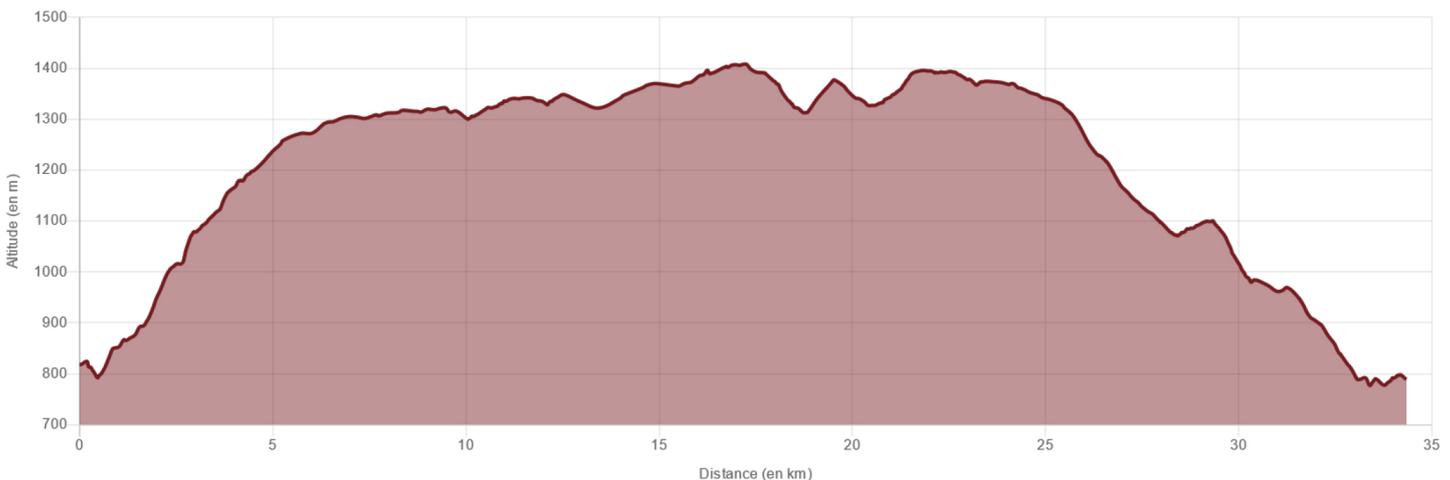
## 2 ST-CHELY-D'AUBRAC-ST-GERMAIN-DU-TEIL



**Distance : 34 km**  
**Dénivelé + : 824 m**  
**Dénivelé - : 890 m**  
**GR : GR 6 puis GR 60**

Laissant le chemin de Saint-Jacques à Saint-Chély-d'Aubrac, le Saint-Guilhem remonte sur le vert plateau de l'Aubrac aux espaces infinis. Dans cette étape variée, les vastes étendues herbeuses alternent avec des passages forestiers.

Après un départ en montée, on s'engage sur une ancienne voie romaine qui traverse la forêt domaniale d'Aubrac. Une portion de route goudronnée vous emmène jusqu'à la Croix de la Rode. L'itinéraire emprunte ensuite des chemins, entre vastes pâturages et forêts.





Difficultés particulières :

- Attention aux changements de GR pour cette étape : GR 6 de Saint-Chély-d'Aubrac à la Croix de la Rode ; puis GR 60 jusqu'à la fin de l'étape.
- Ravitaillement : Saint-Germain est un petit village. Pensez à demander à l'avance à l'hébergeur de quoi vous ravitailler pour le lendemain !



En chemin :

- Vous apercevrez çà et là de petites constructions isolées en pierre : ce sont d'anciens « burons » où l'on fabriquait jadis les fromages (tomes, laguiole ou cantal).
- Au refuge des Rajas, vue sur le signal de Mailhebiau (1 469 m), point culminant de l'Aubrac.
- Table d'orientation au col du Trébatut.





**Distance : 38 km**  
**Dénivelé + : 840 m**  
**Dénivelé - : 1126 m**  
**GR : GR 60**

Changement total de paysages pour cette 3e étape : après le village de La Canourgue, on traverse le Causse de Sauveterre et son paysage steppique avant une descente vers Sainte-Enimie, au bord du Tarn.

Si l'on reste sur le GR 60 pendant toute l'étape, attention cependant aux croisements avec d'autres GR à La Canourgue et Champerboux.

#### Recommandation trail :

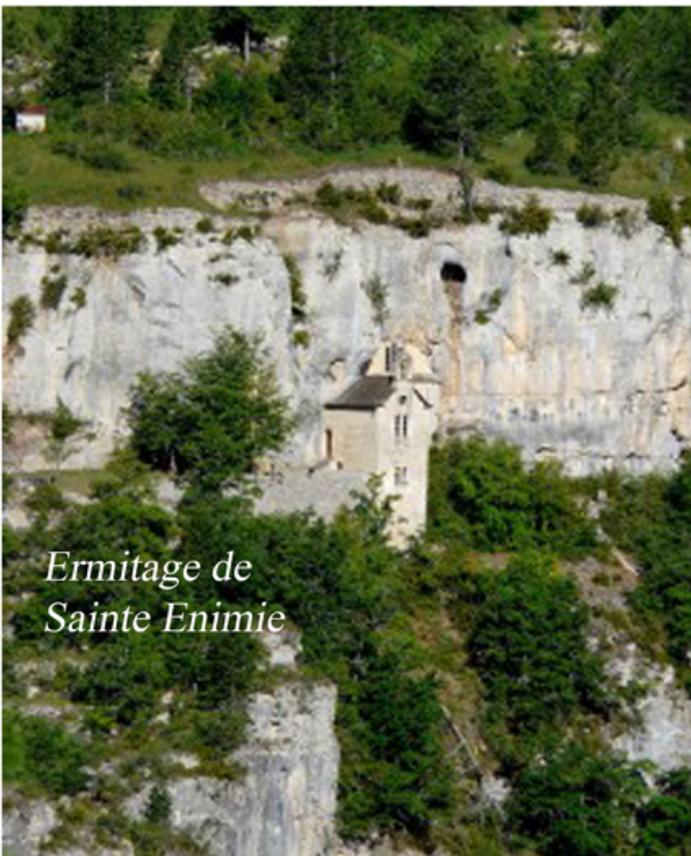
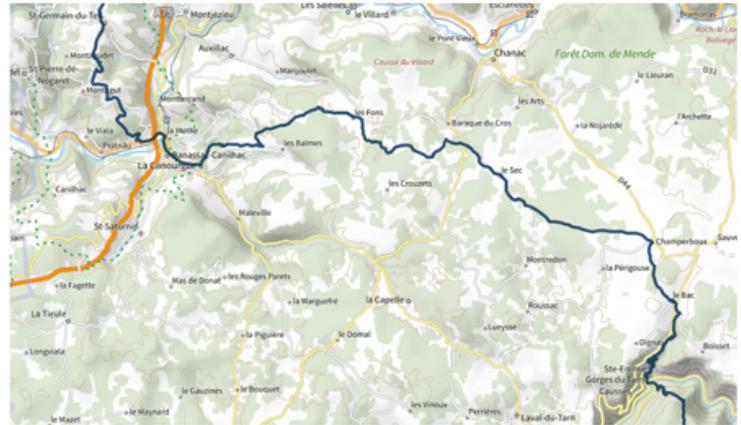
**Après La Canourgue, le tracé alterne entre forêt et cultures sur le causse de Sauveterre. Peu de points d'eau jusqu'au joli village de Champerboux. On court sans problème sur les larges chemins qui vous mèneront jusqu'au bord du Tarn pour vous y tremper les pieds.**





En chemin :

- La Canourgue, surnommée « la Venise lozérienne » en raison de ses nombreux canaux.
- De nombreux dolmens et menhirs sur le causse.
- Le village de Sainte-Enimie et ses belles maisons médiévales.



*Ermitage de  
Sainte Enimie*



*La Canourgue*



**Distance : 29 km**  
**Dénivelé + : 938 m**  
**Dénivelé - : 720 m**  
**GR : GR 60 ; GRP**  
**(direction Le Buffre) ;**  
**GR 6**

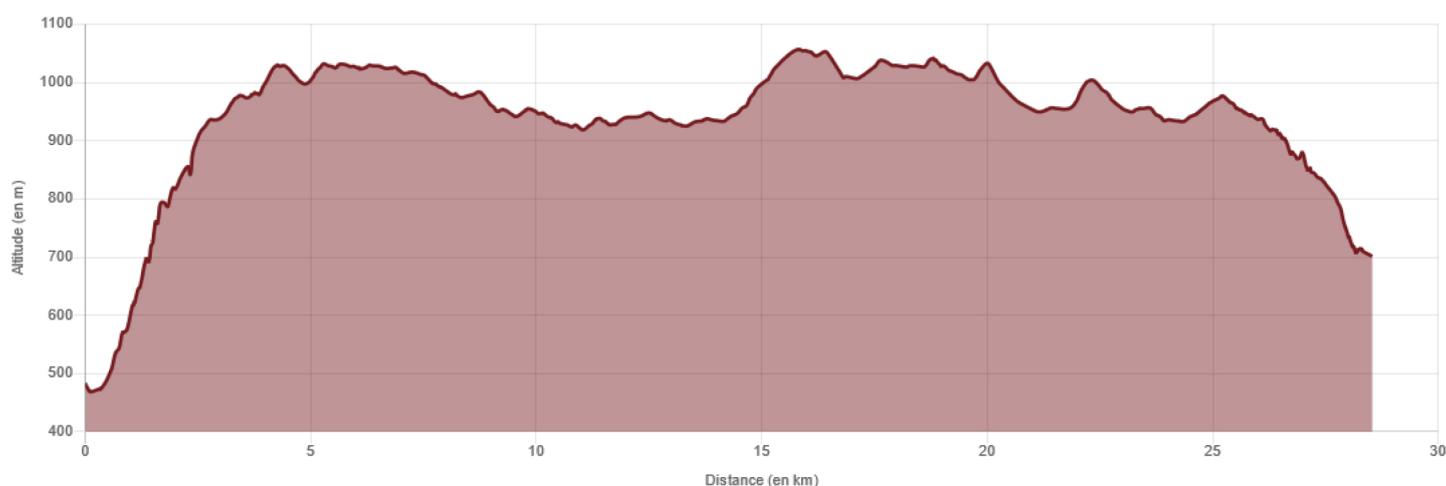
Traversée du Causse Méjean : un paysage de pelouse façonné par un pastoralisme millénaire.

#### **Recommandation trail :**

**Cette étape arpente les étendues du causse Méjean, des chemins faciles de hameau en hameau. Dans les pas des brebis, il faudra veiller à ne pas se mettre en surchauffe à la saison chaude. Prévoir un chapeau.**

Une étape assez courte pour préparer le lendemain.

Attention aux changements de GR : GR 60 au départ de Sainte-Enimie. Après le hameau de Chamblon, à une bifurcation, on le quitte pour suivre, à droite, le GRP en direction du Buffre et Drigas. Le GRP rejoint finalement le GR 6 que l'on suit jusqu'à l'arrivée à Meyrueis.





En chemin :

- Le causse, vaste plateau calcaire à la végétation rase, où paissent les brebis.
- La croix du Buffre : une des plus anciennes du département (XIIe siècle).
- Une lavogne (bassin où les troupeaux peuvent se désaltérer).





**Distance : 40 km**

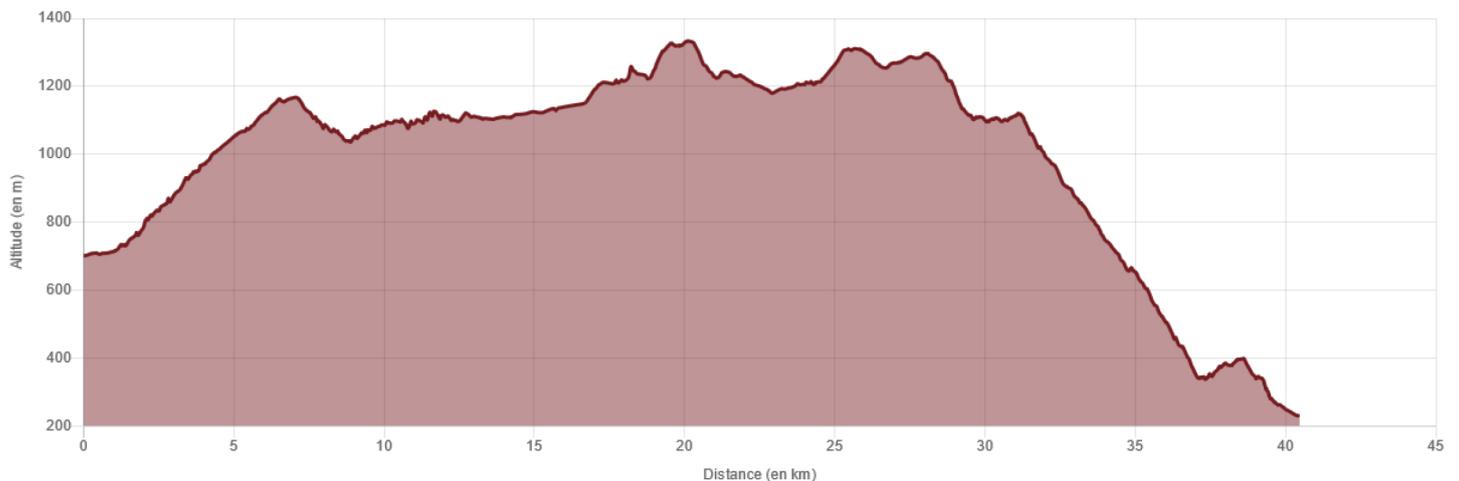
**Dénivelé + : 1138 m**

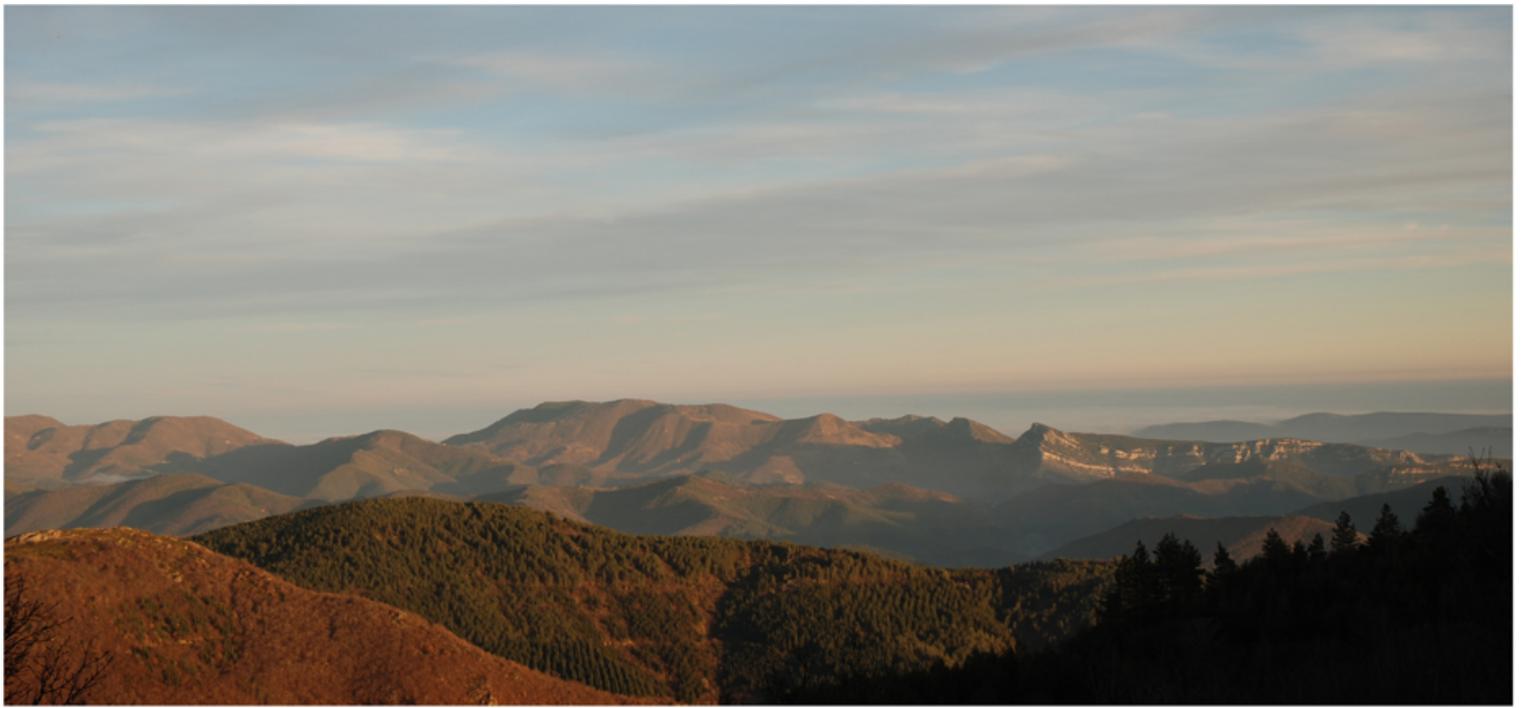
**Dénivelé - : 1625 m**

**GR : GR 6 ; GR 62 ; GR 7**

En route vers le Bonheur (ruisseau coulant à Camprieu), avant de pénétrer dans les Cévennes, avec la traversée du Massif de l'Aigoual.

Ce tronçon franchit la ligne de partage des eaux Atlantique/Méditerranée sur l'Aigoual. La descente vers la ville du Vigan se fera donc vers le midi et la chaleur en été. Un détour vous conduira au sommet du mont Aigoual d'où l'on peut voir les Alpes, les Pyrénées et la Méditerranée. La ville du Vigan, la plus grande bourgade traversée, dispose de tous commerces.





Difficultés particulières :

- Se préserver pour la longue descente vers La Vigan qui met à l'épreuve les quadriceps (sentiers pentus et caillouteux).

- Changements de GR : GR 6 au départ de l'étape. Le quitter pour rester sur le GR 62 (direction Camprieu). Au col de la Serreyrède, prendre le GR 7 (direction L'Espérou), que l'on suit jusqu'à l'arrivée au Vigan.



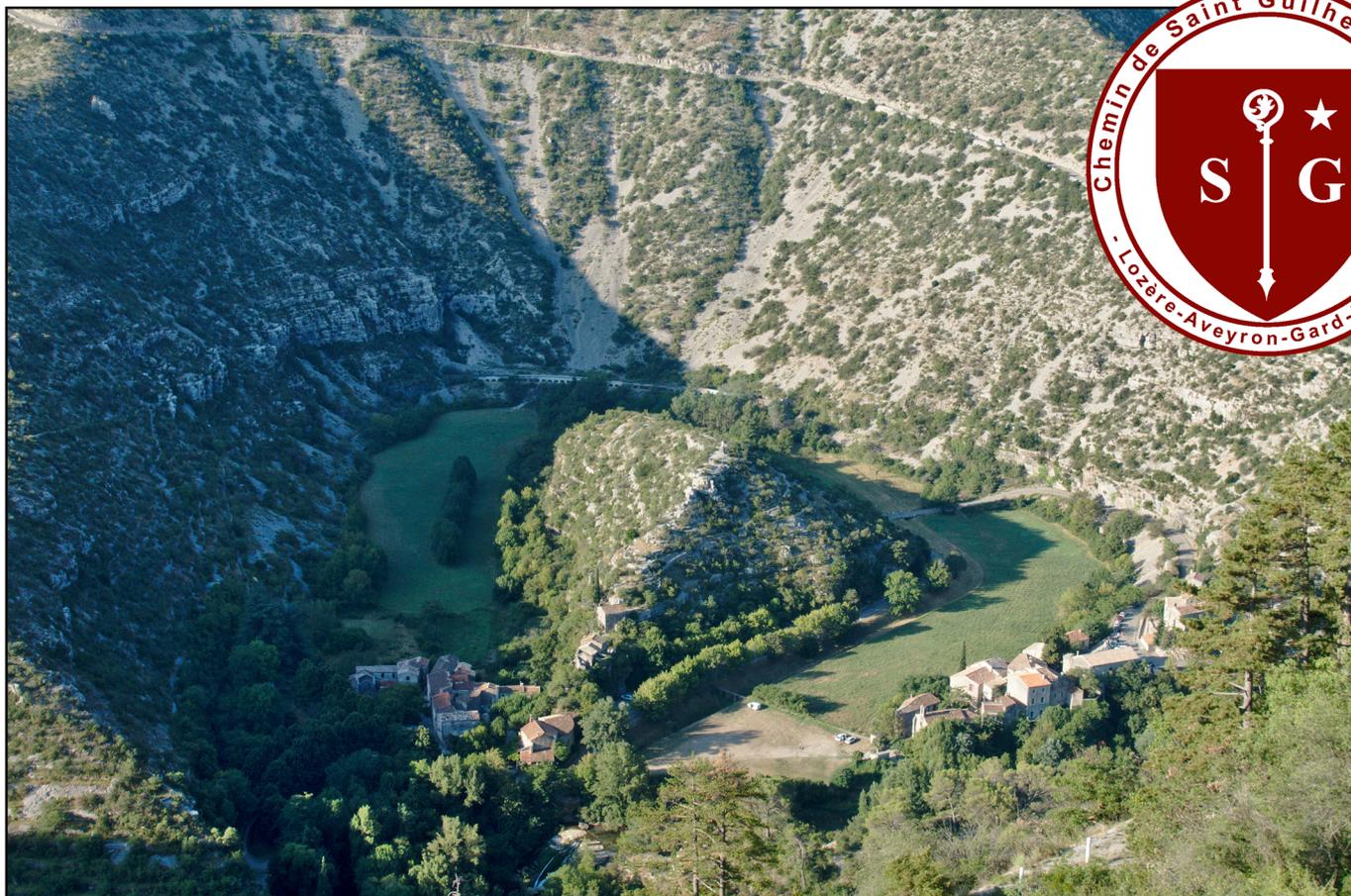
En chemin :

- L'abîme de Bramabiau : cavité d'où surgit une rivière souterraine (chute de 10 m de hauteur).



Vallée du Bonheur

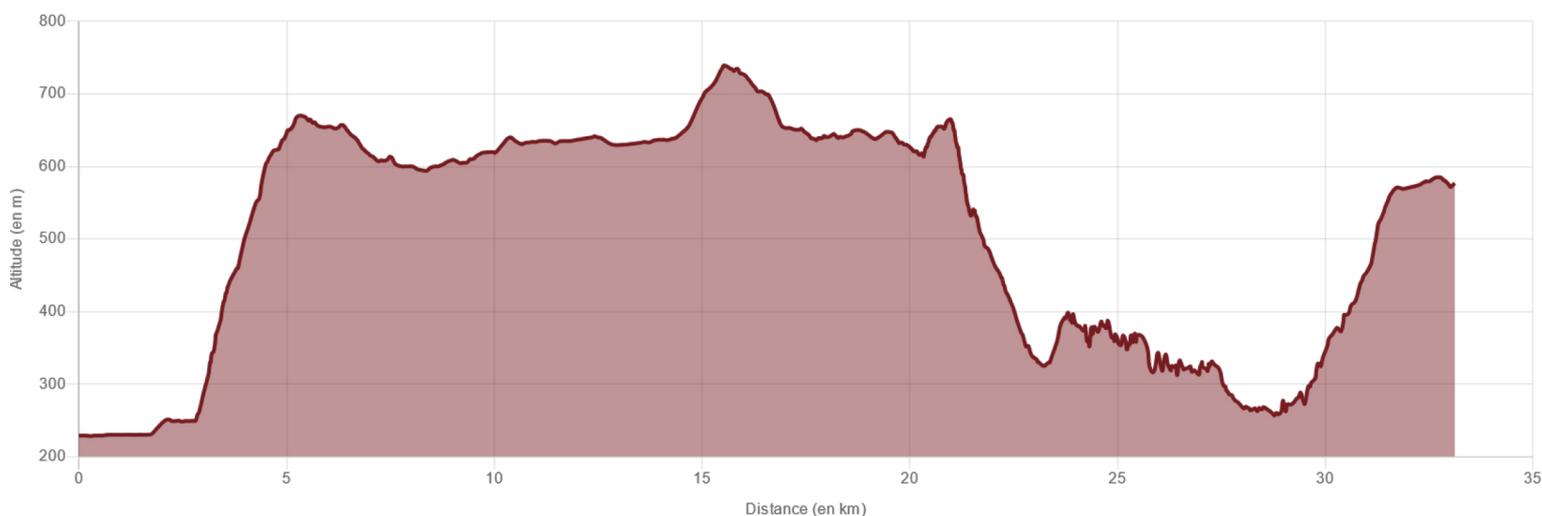
# 6 LE VIGAN - SAINT-MAURICE-NAVACELLES



**Distance : 32 km**  
**Dénivelé + : 1113 m**  
**Dénivelé - : 765 m**  
**GR : GR 7**

Après la traversée du Causse de Blandas, point de vue majestueux sur le cirque de Navacelles, où l'on descend. Les gorges de la Vis, rivière fraîche même en été, feront transition pour remonter sur le Larzac.

Montée chaotique après Le Vigan. Causse très roulant. Descente vers Navacelles sans difficulté par un beau chemin muletier.





Difficultés particulières :

- Une montée sportive vers Avèze.
- Passages vertigineux au passage du cirque de Navacelles, mais contournement possible par la route.
- Attention : pas de commerce après Le Vigan ! Mais les repas et pique-nique sont toujours possibles chez les hébergeurs – pensez à passer commande à l'avance.

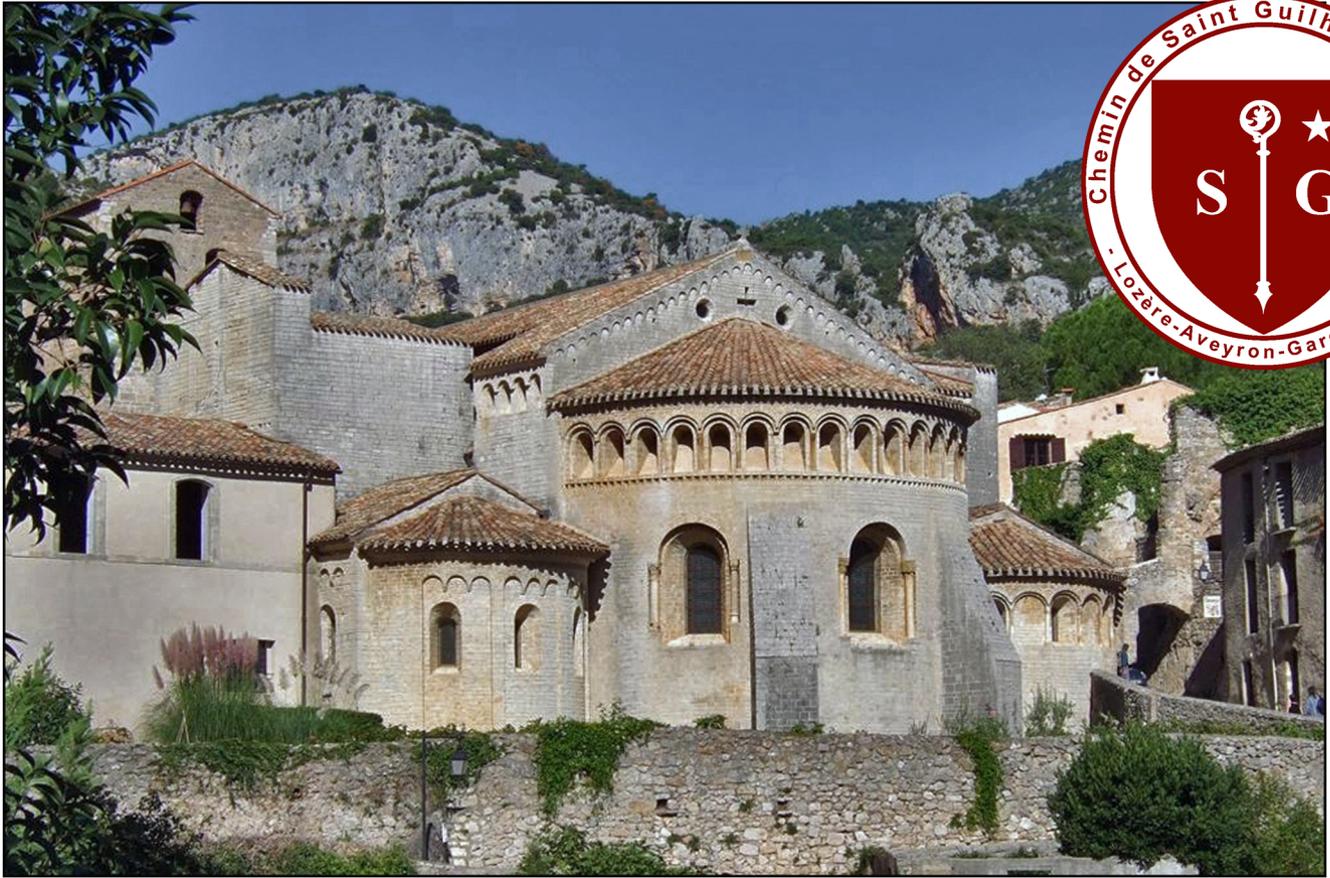


En chemin :

- Vestiges préhistoriques : de nombreux dolmens, menhirs et cromlechs sur le causse de Blandas
- Le hameau de Navacelles où serpente la Vis.



# 7 ST-MAURICE-NAVACELLES- ST-GUILHEM-LE-DESERT



**Distance : 25 km**  
**Dénivelé + : 513 m**  
**Dénivelé - : 1001 m**  
**GR : GR 74**

Du Causse du Larzac au massif de la Séranne, on traverse un paysage méditerranéen pour arriver à Saint-Guilhem-le-Désert où vous pourrez visiter la célèbre abbaye de Gellone.

## Difficultés particulières :

- Les pistes alternent avec des passages caillouteux.
- Le calcaire du sentier n'épargne pas les chevilles : prudence dans la descente finale.

