

## La Roquette trail - Trail n°11

Causses - La Canourgue



Champs de coquelicots (© Mathilde Sagnes - Département de la Lozère)



### *Balade sur le Causse de Sauveterre*

Une belle boucle au départ de la Canourgue, sans difficulté particulière. Sentiers ombragés, chemin à découverts, pistes ... les plaisirs sont variés ! Itinéraire idéal pour se balader sur le Causse Sauveterre

#### Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 2 h

Longueur : 12.0 km

Dénivelé positif : 459 m

Difficulté : Facile

Type : Boucle

# Itinéraire

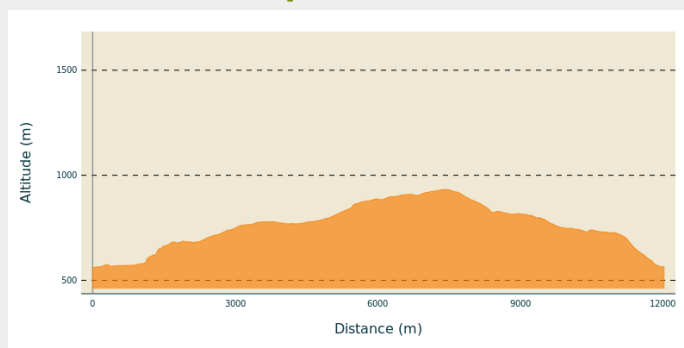
**Départ** : La Canourgue, parking du Prè Commun 48500 LA CANOURGUE

**Arrivée** : La Canourgue, parking du Prè Commun 48500 LA CANOURGUE

**Balisage** :  Trail

**Communes** : 1. La Canourgue

## Profil altimétrique



Altitude min 560 m Altitude max 933 m

1. Après un court passage dans les ruelles de la Canourgue, vous prenez la direction du lycée piscicole avant d'attaquer le belle (mais un brin raide ) ascension de la chapelle de Saint Frézal.
2. Ce joyeux sentier vous amène jusqu'à la route de Fraissinet, que vous emprunterez sur un kilomètre, jusqu'au hameau de ce nom.
3. De là, c'est reparti sur un chemin, à tendance plutôt ascendante, jusqu'aux splendides bâtisses de la Roquette. Vous êtes alors quasiment au point le plus haut de la boucle , la vue y est sympathique, prenez le temps de souffler. Respirez, profitez, vous êtes à la campagne. Vaches ou brebis, il se peut que vous ayez quelques compagnons de route.
4. On passe à proximité du hameau des Balmes puis on continue de descendre tranquillement jusqu'à la Canourgue, sur un beau sentier, assez ombragé. Le dernier kilomètre est un peu plus raide.

# Sur votre chemin...



La Canourgue (A)

L'architecture caussenarde (C)

La chapelle Saint Frézal (B)

# Toutes les infos pratiques

## **Recommandations**

Avant de vous engager sur un circuit, vérifiez qu'il est adapté à votre activité et à votre niveau.

Refermez bien les clôtures et les portillons; Restez sur les chemins balisés.

N'oubliez pas que le temps change vite en montagne; prévoyez toujours une réserve d'eau (nourriture conseillée également).

## **Lieux de renseignement**

### **Office de Tourisme de l'Aubrac aux Gorges du Tarn - La Canourgue**

18 rue de la Ville, 48500 LA CANOURGUE

Tel : 04 66 32 83 67

<https://www.aubrac-gorgesdutarn.com/>

## **Source**



Communauté de Communes Aubrac Lot Causses Tarn

<https://www.aubrac-gorgesdutarn.com/>

# Sur votre chemin...

---



## La Canourgue (A)

Découvrez le charme de la « Petite Venise Lozérienne ». Été comme hiver, ses ruelles médiévales sillonnées de petits canaux ravissent les visiteurs. Ils viennent de loin pour admirer ce système ingénieux, mais aussi le patrimoine architectural exceptionnel de ce petit village de la Vallée du Lot : maisons renaissances, maisons médiévales à pan de bois et encorbellement, l'ancienne collégiale construite au XII<sup>ème</sup> siècle, la chapelle romane de Saint-Frézal, la tour de l'horloge ...

### *La Canourgue : un village au patrimoine exceptionnel*

L'Histoire du bourg est riche en rebondissements : construit autour d'un des 5 monastères du Gévaudan et d'un castrum dont il nous reste le quartier du « château », le village a depuis des millénaires fait partie des bourgs les plus importants du Gévaudan. Célèbre à travers les âges pour ses chanoines, sa chapelle sépulture de Saint-Frézal, ses habitants tisseurs de laine, le bourg accueille ensuite des tanneries et de mégisseries. Les rues portent encore aujourd'hui cette histoire exceptionnelle.

Vous trouverez à la Canourgue, labellisé "Village étape" tous les commerces et les services dont vous aurez besoin : pharmacie, épicerie, médecins, boulangeries, boucheries-charcuterie, agence immobilière, maison médicale ... La jeunesse n'est pas en reste : école maternelle et primaire, collège et même lycée piscicole ...

Tout au long de l'année, les nombreuses fêtes et manifestations rythment la vie du bourg : Fête de la Truffe en février, des événements culturels tout au long de l'année, sans oublier les nombreuses fêtes traditionnelles de l'été ...

Situé sur le chemin de Saint-Guilhem-le-Désert, La Canourgue possède un gîte d'étape municipal. Pour satisfaire tous les visiteurs, le village accueille également de nombreux hôtels, meublés de tourisme et restaurants. Ainsi, chacun trouve ce qui lui correspond dans la « Petite Venise Lozérienne ».

Crédit photo : OTAGDT

---

## La chapelle Saint Frézal (B)

Dans un petit vallon ombragé, bercé par les eaux claires d'une source aux vertus miraculeuses, se cache la chapelle Saint-Frézal. Le lieu est célèbre pour avoir été le théâtre de bien des coutumes et des événements à travers les âges : d'abord lieu de culte païen, puis christianisé, c'est jusqu'ici que le célèbre évêque Frézal porta sa tête après que son neveu, poussé par le démon, le lui ait tranchée. Le saint homme fut donc inhumé en ce lieu, où l'on édifia une chapelle, restaurée et reconstruite au fil des âges. Aujourd'hui, il est possible de rentrer dans la chapelle l'été ou lors des visites guidées du village.

---

## L'architecture caussenarde (C)

La pierre calcaire est l'élément essentiel de l'architecture Caussenarde. Le manque de bois d'œuvre explique en partie ces choix mais surtout la gamme variée des calcaires disponibles répond précisément à chaque besoin. Les couches minces produisent les dalles utilisables pour la couverture des toits et la maçonnerie. Des blocs, on peut extraire les encadrements de baies et portes, les chaînages d'angle, escaliers... Le Caussenard, pour défricher ses champs, devait d'abord enlever les pierres. Elles s'accumulent en bordure des surfaces cultivables pour former des clapas, des murets ou des caselles bâties par les bergers pour abris ou remise à outils. Les toits sont fait de lauzes calcaires et les murs en pierres calcaires, et sur les toits des cheminées caussenardes, se hisse une pierre verticale permettant de protéger la cheminée du vent ou même, selon la légende, d'empêcher le diable de pénétrer dans les maisons...