FFRandonnée Comité départemental Aveyron

RANDOTHEQUE

Zone N° 4 Région :	Languedoc Roussillon
Titre :	entre deux cirques
Département : 34 Hérault Commune de départ : Navacelles Situation géographique : Cirque de Navacelles	Accès : A 75, Millau, Le Caylar , St Pierre de la Fage, St Maurice de Navacelles, Navacelles.
Rando effectuée le : 21 / 22 mai 2007	Contact : jacques Lacroux Calmont d'olt 12500 Espalion Club : Bozouls Tel : 05 65 48 00 37 e.mail : jacqueslacroux@free.fr
Type de rando : • [Linéaire] • Circuit • Etoile	Distance totale : 36 km. Durée totale : 2 jours
Caractéristiques : Sentiers bien tracés dans gorges et sur le causse	Niveau de difficulté : * ** *** facile [moyen] difficile Difficultés particulières : aucune Longueur des étapes ou temps de marche: 15,5 km / 20,5 km

	Hébergements :	Renseignements (capacité d'accueil et restauration), ravitaillement, contact .	Appréciation bof / moyen / bien / super
1	Gîte d'étape du Mas Guillou Navacelles 34520 St Maurice de Navacelles	Prop. Gérard Molinié tel : 04 67 8150 69 ½ P 32€ 16 à 25 places sympathique, bonne table.	T. Bien
2	Gîte d'étape du Coulet Le Coulet 34520 St Maurice de Navacelles	Tel 04 67 44 60 60 18 places, ancienne école, aménagement sommaire, repas simple et bon 27€ la ½ P + casse croûte du lendemain	moyen
3	Gîte d'étape de la Tour 38 rue de la Font du Portal 34150 St Guilhem le désert	Tel : 04 67 57 34 00 ½ P 31€ gîte situé dans le village, aménagé avec goût, repas adaptés et bons.	super

Comité départemental de l'Aveyron www.aveyronsport.com/cdrp12
Maison du Tourisme - 17, rue Aristide Briand - BP 831 - 12008 Rodez cedex
Tél. 05 65 75 54 61 – Fax 05 65 75 55 71
e-mail cdrp12@wanadoo.fr
Fédération Française de la Randonnée Pédestre www.ffrandonnee.fr
Association reconnue d'utilité publique. Agréée par le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative et le Ministère de l'Écologie et du Développement durable.
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre.

Carte IGN : carto exploreur hérault est ou Top 25 : 2642 ET	Topo guide :
Guides ou accompagnateurs locaux : non	

Descriptif :

1er soir : Navacelles.

le cirque de Navacelles . promenade à la Vierge Noire et sur les bords de la Vis.

2er jour : Navacelles / Le Coulet. 15,5 km.

départ de Navacelles par le GR 7 qui descend les gorges de la Vis à mi pente (beau spectacle) pour remonter sur le plateau . Après St Maurice de Navacelles quitter le GR7 et prendre le GR74. Rallier le Coulet .(menhirs)

2ème jour : Le Coulet / St Guilhem le désert. 20,5km.

On suit le GR74. On passe au col de la pierre du coq (alt 680m. stations de pivoines sauvages floraison vers le 10 mai). Afin de privilégier la descente sur St Guilhem par le cirque de l'Infernet et le passage de Fenestrelles, on quitte le GR 74 avant l'ermitage Notre dame de Belle grâce, peu avant le Cap de Ginestet en tournant vers la droite , le détour vaut la peine de quelques kilomètres supplémentaires. Rallier St Guilhem .

remarques :

- Randonnée facile aux paysages remarquables.
- On peut allonger le séjour d'une journée en randonnant en circuit autour de Navacelles par une randonnée de 6 heures en amont, passant par Vissec et la résurgence de la Vis au moulin de la Foux .(M. Molinié, au gîte du Mas Guilhou vous renseignera.)
- A proximité de St Guilhem, les grottes de Clamouse méritent le détour.

Dans ces lieux peu peuplés, il n'y a pas de transports publics ; il faut donc envisager à plusieurs voitures une navette pour récupérer les véhicules.

Accéder à la carte sur le site [http://www.geoportail.fr/] / taper le nom de la commune de départ indiqué sur cette fiche,/ choisir l'option carte,/ ajuster l'échelle aux environs des 1/10000 pour visualiser les GR,/ circulez sur la carte en utilisant la main.