



## Du Banissou au tour de la Cabriere : Caractéristiques

Côte d'Amour : Trois coeurs	Randonnée Difficile
Secteur géographique	Ht-Languedoc
Index IBP	68
Date de mise à jour	11/11/2023
Durée	5 h 00
Dénivelée	650 m
ign	2543OT
Distance	15,3 Km
Période recommandée	mai juin octobre novembre

### Bon à savoir :

#### Accès et parking :

Cours le Bas (commune de Rosis), St Gervais sur Mare.

#### Présentation :

Ce circuit reprend une partie (la meilleure) de la rando des Ecrivains Combattants et une partie (une des meilleures) de la rando des Gorges de Colombières. Elle réutilise aussi une partie abandonnée de l'ancienne version du Serre de Majous, la montée le long du torrent du Banissou, très jolie lorsqu'il y a de l'eau. Enfin, elle emprunte le parcours du tour de la Cabrière qui est une classique bien connue (quoique peu fréquentée vue l'état du sentier !)

Les jonctions entre ces différentes portions sont généralement agréables et souvent originales (notamment entre le col d'Aussières et col des Avels).

Au final, ce circuit obtiendrait quatre coeurs s'il n'y avait pas les quelques transitions sur route et piste et si les sentiers n'étaient pas aussi peu commodes à marcher.

#### Période recommandée :

Printemps ou automne.

En automne, attendre les pluies, donc plutôt octobre novembre.

#### Infos pratiques :

Parcours assez sportif car après la première montée de 450 m de dénivelée, on n'en a pas fini, les montées et descentes se succèdent, et en plus les chemins sont souvent pénibles à marcher. Ceci justifie son classement en rando difficile.

Pas d'eau sur le parcours.

## Le topo :

---

On est stationné au parking de Cours le Bas et on démarre sur la petite route dans la direction opposée de celle où on est arrivé en voiture, c'est-à-dire en tournant le dos à St Gervais sur Mare. Trois minutes de route et on arrive à son extrémité. Ici, on prend à gauche en suivant l'indication du panneau Cami del Banissou. Le Banissou, c'est le nom du torrent.

Et de fait, on remarque immédiatement sur notre gauche une cascade. Puis le sentier quitte le hameau et longe agréablement le torrent pendant plusieurs minutes. Ensuite, il s'élève dans la châtaigneraie et le parcours reste sympathique car on évolue entre deux murs à pierres sèches dans cette jolie forêt. On est accompagné par un balisage jaune.

On est parti depuis 35 minutes environ et le couvert forestier s'ouvre provisoirement, ce qui permet de retrouver une vue sur le torrent de Longare sur la gauche. Et ensuite on le traverse en passant au pied d'une très élégante cascade. Vraiment un bel endroit quand il y a suffisamment d'eau.

Ensuite, le sentier devient moins confortable à marcher, il se met à monter dans les chênes verts puis se stabilise. Un peu plus de cinq minutes et on traverse un second torrent, l'Aussières, moins important, mais joli aussi s'il y a de l'eau. Après la traversée, le sentier se met à monter très fortement pour s'extraire de ce ravin fort encaissé. Plus haut, la montée reste soutenue en forêt.

Compter un peu plus de vingt minutes et on débouche sur une piste au niveau d'une épingle. Ici, on se dirige vers la branche montante de la piste et on la quitte immédiatement pour un chemin en biais à droite en montée avec un panneau VTT barré.

On entame une montée en larges lacets dans un sous bois de châtaigniers parfois mal commode à marcher car le sol est jonché de feuilles mortes et souvent retourné par les sangliers. Un peu plus de dix minutes et on débouche sur une piste (c'est la même que celle d'en bas). On la prend à droite. Cette large piste est assez moche mais heureusement on profite de vues sur la droite.

Puis elle pénètre en forêt, fait une épingle à gauche et débouche sur un grand carrefour avec une citerne. On est au col d'Aussières. On en a terminé avec la première grande montée (450 m de dénivelée).

### **1 heure 25. Col d'Aussières.**

On prend la deuxième piste à droite, en fait c'est presque en face, c'est un chemin herbeux en très légère montée. Rapidement, il se stabilise et on évolue dans une sombre pinède châtaigneraie. Cinq minutes et le chemin se transforme de lui-même en sentier et amorce une descente progressive. Encore un peu plus de cinq minutes et on pénètre dans le hameau de Rosis.

Ce qui est amusant, c'est qu'on est parti de Cours le Bas qui fait partie de la commune de Rosis mais qui jouxte St Gervais sur Mare et qui se situe donc complètement de l'autre côté de la montagne. D'ailleurs, la mairie de Rosis se trouve à Andabre, au pied de l'arête de St Eutrope, donc également de l'autre côté du massif. Allez comprendre les découpages administratifs !

Dans le hameau, on fait épingle gauche, on descend une rue cimentée et en bas on débouche sur la départementale. On la traverse. On s'engage sur un chemin en descente et on rejoint un pont. On franchit ici le ruisseau de Rosis. Juste après le pont, avant de pénétrer dans une propriété privée, on prend à gauche pour longer le ruisseau à main gauche.

On pénètre dans un bout de hêtraie tout en longeant le cours d'eau, c'est sympa. Puis le sentier tourne à droite, on longe le mur de la propriété et un peu plus loin on se retrouve de nouveau dans une hêtraie, vraiment très jolie en début de printemps et en automne.

Le sentier s'élève progressivement et après un peu moins de dix minutes il s'incurve à droite et débouche dans une zone de fougères. Ici, on croise un autre sentier mais on le voit à peine alors soyez attentifs. Sur la gauche, ce sentier se dirige vers une maison (Combe de Luq), on va à droite en montée.

On effectue alors une montée sur ce sentier tracé dans des fougères ayant poussé là en profitant d'une trouée dans les arbres. A peine cinq minutes et on remarque un transfo sur la gauche. Alors on en déduit que cette trouée est sans doute une ancienne ligne HTA qui a été mise en souterrain, du coup il ne reste que la trouée dans les arbres et le sentier dans les fougères.

D'ailleurs, on croise une autre ligne HTA encore en aérien un peu plus loin. Notre sentier est devenu un chemin herbeux. Puis on croise une piste. On continue toujours en face dans la trouée et on débouche presque immédiatement dans un pré. On continue tout droit dans le pré et on débouche sur la route.



On la prend à gauche. Ici, attention, on ne marche que quelques mètres et on reprend immédiatement à gauche un sentier taillé dans le sous bois. Ce sentier n'a pas toujours existé et il semble avoir été débroussaillé récemment, je ne suis pas certain qu'il soit viable dans le temps, alors si vous ne le trouvez pas, c'est pas grave, vous continuez sur la route.

Ce chemin zigzague pas mal et finit par rejoindre la route un peu plus loin. On reprend la route à gauche sur une centaine de mètres et on arrive au col des Avels.

## **2 heures 05. Col des Avels.**

On prend la deuxième à gauche, c'est une large piste rectiligne parallèle à une route goudronnée. C'est assez moche mais cela ne dure que trois minutes. On atteint alors un carrefour avec plein de branches et on prend la plus à gauche, direction Escalade Montagne Caroux et balisages PR et GR.

On est encore sur une piste mais on profite de belles vues sur la gauche. Trois minutes et on laisse partir le GR sur la gauche. Encore deux minutes et on quitte la piste pour un sentier balisé PR sur la droite. Ce joli sentier d'abord horizontal se met ensuite à descendre par paliers puis tourne franchement à gauche au niveau d'un poteau indicateur et on débute ici une des deux parties les plus belles de notre rando du jour.

En effet, on sort de la forêt et on se retrouve sur un sentier en balcon avec sur notre droite les gorges de Colombières et en arrière plan le massif du Caroux. Rapidement, on remarque un promontoire sur la droite et je vous recommande de quitter le sentier pour y faire un aller-retour. Les vues sur les gorges sont saisissantes.

Le parcours en balcon dure environ 40 minutes en comprenant l'aller-retour que je viens de citer mais aussi un second aller-retour sur la fin (voir la trace GPS). Ensuite le sentier se met à descendre, on est au Roc de Brétouyre (on le voit bien sur notre droite) et on découvre maintenant des vues vers le Sud et la vallée de l'Orb.

Un peu plus de cinq minutes de descente et on est maintenant dans une zone bien dégagée qui permet des vues vraiment lointaines vers l'Est. Ici, on repère un poteau en bois isolé. Une vingtaine de mètres après, il faut quitter notre sentier balisé jaune pour un autre sentier, horizontal, non balisé et dont le départ est vraiment peu visible.

Trace GPS conseillée d'autant que le sentier ne passe pas à l'endroit indiqué sur la carte IGN. Ce sentier effectue une traversée puis vient buter sur une yeuseraie. Ici, on prend à droite une sente en descente qui longe la lisière de la yeuseraie sur notre gauche.

En bas de la descente, on débouche sur un large chemin horizontal qu'on prend à gauche. Ici, vues sur les gorges de Madale. Maintenant, le sentier entre dans la châtaigneraie. Il entame une descente par paliers et est souvent peu commode à marcher car étroit et déversant.

Après une grosse dizaine de minutes, on débouche sur une piste. A droite, c'est le Bosc de Madale. On prend à gauche. Rapidement, on remarque une ancienne carrière sur la gauche. On marche un peu plus d'un quart d'heure sur cette piste horizontale et on arrive au village de Madale (qui fait aussi partie de la commune de Rosis !).

## **3 heures 40. Madale.**

La piste cède la place à une petite route. On sort du hameau, on profite de belles vues sur la droite, plus loin on coupe le GR (panneaux), on continue sur la route, on descend, on traverse un pont, on remonte et on arrive au col de Madale.

Ici, on traverse la route et on s'engage sur un sentier balisé GRP qui démarre à droite d'un abri en pierre. On évolue d'abord en sous bois et après cinq minutes on entame la deuxième très belle partie du parcours. On sort brusquement de la forêt et on se retrouve sur un sentier en balcon qui domine de 400 mètres la vallée sur notre droite et nous offre des vues à l'infini sur tous les reliefs situés vers l'Est et le Nord.

En plus, le sentier est bien tracé, anciennement caladé, et le plaisir dure un bon quart d'heure, souvent davantage parce qu'on ne cesse de s'arrêter pour admirer le paysage. Selon moi, ce sentier fait partie du Top 10 des plus beaux sentiers de la région. Je l'utilise aussi pour la rando des Ecrivains Combattants.

Finalement, au bout de ce sentier, on débouche sur une piste qu'on prend en face. Cinq bonnes minutes et la piste se sépare en deux. On laisse le GRP partir à droite et on continue tout droit avec le PR. Etonnamment, malgré qu'on soit sur une piste, le parcours est vraiment très agréable car on profite de vues à 180 degrés avec notamment sur notre gauche les puissants reliefs de la Montagne



de Rosis. Bref, on bénéficie à cet endroit d'une grande impression d'espace.

Dix minutes et la piste se termine. Elle laisse place à une descente chaotique mais qui ne dure que deux ou trois minutes. On retrouve alors un sentier (départ au niveau d'un poteau en bois sur la gauche) qui rapidement entre en forêt.

Il ne reste plus qu'à se laisser descendre sur ce sentier dans une forêt d'abord de châtaigniers puis de chênes verts. En bas, on arrive directement au parking !

**5 heures. Arrivée.**

Avertissement : Les topos présentés sur ce site n'ont pas un caractère contractuel. Par ailleurs, les utilisateurs doivent disposer des compétences nécessaires pour savoir les lire, les comprendre et les interpréter correctement sur le terrain. Ils doivent également avoir en leur possession la ou les cartes IGN nécessaires (sur papier ou sur GPS y compris hors connexion réseau) et disposer des capacités physiques et techniques indispensables pour pratiquer l'activité concernée.