



Lapanouse de Cernon : Caractéristiques

Côte d'Amour : Trois coeurs	Randonnée Difficile
Secteur géographique	Causses
Index IBP	60
Date de mise à jour	20/05/2021
Durée	3 h 45
Dénivelée	500 m
ign	2541OT
Distance	10,9 Km
Période recommandée	mai juin octobre novembre

Bon à savoir :

Accès et parking :

Lapanouse de Cernon. Dans le village, prendre la seule route qui traverse le Cernon et stationner à gauche sur un grand dégagement juste après le pont.

Présentation :

Voici un circuit particulièrement homogène. Pas d'orgasme mais un plaisir quasi continu. En effet, hormis le tout début et la toute fin, on se régale constamment, soit avec de jolis sentiers en forêt offrant de temps à autres des vues, soit sur le causse avec les chaos dolomitiques et surtout cette inénarrable impression d'espace qui n'appartient qu'au Larzac.

Une rando particulièrement sauvage au cours de laquelle, hormis les installations du vélorail, on ne voit aucune trace de civilisation.

Période recommandée :

En mai et juin le causse est en beauté avec la floraison et l'herbe bien verte. Octobre et novembre peuvent aussi convenir pour profiter des couleurs des feuillus.

Infos pratiques :

Pas d'eau sur le parcours.

Un bout de hors sentier sur ce parcours, nécessitant un peu d'habitude ... ou une trace GPS.

Le topo :

Repérer les panneaux indicateurs de randonnée et s'engager sur le sentier indiqué Trail 15 et circuits 1 à 5. Ce sentier débute mal puisqu'il est particulièrement caillouteux mais rassurez-vous c'est quasiment la seule portion du parcours où les chemins ne sont pas en bon état !

Après un peu plus de cinq minutes, ça s'améliore et on arrive à une fourche où on prend à droite avec tous les balisages, on reviendra en fin de rando par la gauche. On est maintenant sur un chemin herbeux qui se transforme trois minutes plus tard en piste. L'environnement est champêtre. On remonte cette piste pendant trois minutes puis on la quitte pour un chemin à gauche balisé Trail 15 et jaune puis on coupe immédiatement une petite route.

On est maintenant sur un beau sentier en sous-bois. Cinq minutes et on passe sous un pont. Au dessus, c'est la voie ferrée désaffectée Le Vigan-Tournemire qui sert aujourd'hui au vélorail. Sous le pont on franchit une barrière et ensuite on débouche sur une piste. On la prend à gauche sur 50 mètres puis, juste avant un passage canadien, on prend une autre piste, moins fréquentée, en épingle à droite.

Encore cinquante mètres et on prend en biais à droite un petit sentier avec une croix jaune sur un arbre. De nouveau, on évolue sur un sentier en sous-bois. On franchit un portillon, on découvre que notre sentier est quand même balisé en jaune puis on arrive au lit d'un petit ruisseau. Ici, le balisage jaune va à droite, nous on traverse le lit et on continue en face malgré la croix jaune.

Juste après, carrefour en T, on va à gauche. Une minute et on rejoint un sentier plus large qu'on prend à droite, on retrouve alors un balisage jaune. On est désormais dans un talweg et petit à petit on découvre en levant la tête les rochers dolomitiques du causse vers lesquels on va progressivement s'élever.

On gagne donc de l'altitude en quittant progressivement le fond du talweg, le paysage est de plus en plus joli et après une demi-heure on quitte le talweg pour de bon. A cet endroit, on repère sur la droite une bassine qui récupère l'eau pour les animaux et un peu plus loin en arrière un grillage qui clôture une réserve d'eau. On quitte ici notre sentier pour un cheminement hors piste. Derrière la réserve d'eau, on remarque une sente qui monte pleine pente, c'est elle qu'il faut viser. On passe à droite de la réserve d'eau et on attaque ensuite la sente en question.

C'est un peu raide mais vraiment pas long et en haut on découvre les premiers paysages typiques du secteur, grandes étendues herbeuses légèrement vallonnées et parsemées de rochers dolomitiques. On poursuit en suivant toujours la même sente dans la même direction, d'abord sur un replat puis dans un second petit raidillon. En haut de celui-ci, la sente s'incurve à droite (pas très visible) et rejoint progressivement une piste (1 h 05).

On prend cette piste à droite. Deux minutes et on la quitte pour un sentier à gauche à hauteur d'un petit panneau planté discrètement sur la droite et indiquant les circuits de rando 1, 3 et 4. En avançant un peu on découvre de belles vues sur l'enfilade de la vallée du Cernon en direction de St Affrique puis on plonge dans la descente.

Celle-ci est agréable sauf lors d'un petit passage très pentu et parfois glissant. En bas, après un petit quart d'heure de descente, on débouche sur un sentier qu'on prend en épingle à gauche (croix jaune). On franchit un ruisseau puis on entame la seconde montée de la journée. Une bonne dizaine de minutes et on arrive à un carrefour, on prend à gauche, toujours en montée.

L'environnement est agréable, forêt de feuillus, essentiellement chênes caducs, et on profite régulièrement de jolies vues. Le sentier alterne parties bien revêtues et sévères raidillons. Après trois minutes, on traverse un abri sous roche. Les plus observateurs d'entre vous reconnaîtront le lieu s'ils y sont passés lors de la randonnée du Cirque de Tournemire (mais dans l'autre sens).

Sur le haut de la montée, on sort du sous bois et on profite au mieux des vues puis on arrive en haut (1 h 50) et on découvre alors le panorama côté Sud cette fois avec notamment le Combalou (Roquefort) au loin, reconnaissable à son pylône (!).

On prend à gauche direction Lapanouse. Le chemin reste plus ou moins en crête, offrant sans cesse des vues lointaines et offrant surtout une grande impression d'espace. Un quart d'heure essentiellement en descente et on rejoint une piste carrossable, on la prend à droite, panneau Trail 15.

Encore dix minutes sur la piste et juste avant un passage canadien, on prend une autre piste à gauche qui s'enfonce dans la pinède,



toujours balisage Trail 15 et jaune. Cette pinède met un peu de diversité dans le paysage. Après cinq minutes, on quitte la piste pour un sentier sur la droite balisé Trail 15 et circuits 4 et 5.

On attaque la troisième montée de la journée. On va maintenant sinuer sans cesse au milieu des rochers dolomitiques, c'est sans doute la partie la plus agréable du parcours mais il va falloir suivre scrupuleusement le balisage fait de petits panneaux jaunes.

Après un peu plus d'un quart d'heure, on passe au point culminant de la rando (borne, 880 m)(2 h 35) puis ça monte et ça descend encore au milieu des rochers. Une vingtaine de minutes et juste après avoir rejoint un grand chemin, on passe à côté d'un joli rocher troué.

On marche alors deux minutes sur ce chemin, toujours balisé jaune, puis on le quitte pour un sentier sur la gauche mais ici le balisage est peu visible car il nous tourne le dos. Sept minutes sur ce sentier toujours dans cette belle ambiance et on atteint un carrefour, on prend à droite balisages jaune, Trail 15 et circuits 4 et 5.

C'est le début de la descente finale qui va s'effectuer dans un autre talweg, celui-ci très arboré. Le sentier est particulièrement agréable, bien revêtu et il descend progressivement, c'est vraiment sympa pour terminer.

Vingt-cinq minutes de descente et on débouche sur une piste. On la prend à gauche en dépit des croix jaune et bleue. On marche 50 mètres sur cette piste puis on en prend une autre à droite, plus petite, et aussi avec une croix jaune. Peu après, on franchit de nouveau la voie ferrée (3 h 25), mais cette fois-ci par-dessus ce qui permet d'obtenir un magnifique point de vue sur le viaduc en courbe. Avec un peu de chance en saison, vous pourrez observer le vélorail.

On longe ensuite une maison sur la gauche, puis le sentier tourne à droite et arrive à une fourche. Prendre le sentier de droite qui s'enfonce entre deux haies. Sept ou huit minutes de descente et on débouche sur un chemin herbeux, on continue en face. Encore une minute et on rejoint une piste, on continue en face puis on la quitte après 50 mètres pour un sentier toujours du même style, entre deux haies.

Deux minutes sur ce sentier et on retrouve notre chemin du matin. Une dernière petite portion caillouteuse et on retrouve le parking (3 h 45).

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.