



Les Rases du Tarn : Caractéristiques

Côte d'Amour : Deux coeurs	Randonnée Difficile
Secteur géographique	Causses
Index IBP	74
Date de mise à jour	02/09/2023
Durée	4 h 30
Dénivelée	650 m
ign	2441SB
Distance	14,6 Km
Période recommandée	mai juin octobre

Bon à savoir :

Accès et parking :

Le Truel.

Présentation :

Tout d'abord, je remercie l'internaute (André C.) qui m'a suggéré ce circuit, j'avoue que je n'aurai pas pensé à aller marcher dans ce secteur finalement pas si éloigné que cela des villes du littoral Héraultais.

Ce coin mérite le déplacement, on apprécie le dépaysement, mélange de paysages typiquement Aveyronnais (agricole et vallonné), de vallées encaissées et de jolis villages perchés.

On est surpris par le calme des eaux du Tarn à cet endroit (voir explication dans le texte). On apprécie la qualité des sentiers souvent très bien revêtus (sauf celui du départ).

Malheureusement, entre les zones d'intérêt, on emprunte des portions de transition pas toujours agréables (pistes, routes). Les puristes déploreront aussi la grande quantité de lignes haute tension qui barrent le paysage en tous sens.

Période recommandée :

Périodes favorables : mai et juin comme d'habitude mais surtout mi-octobre à mi-novembre pour les couleurs d'automne des forêts de feuillus.

Randonnée réalisable en été (à condition de partir tôt) car globalement ombragée et avec de nombreux points d'eau pour ravitailler et se rafraîchir.

Infos pratiques :

Eau : La Romiguière (40 minutes), Gare des Rases (2 heures), Ayssènes (3 heures 05).

Zones de picnic : ND du Désert (2 heures), en bas de la montée vers Ayssènes (2 h 45).

Le parcours est désormais balisé d'un bout à l'autre. Sur sa première partie, le balisage jaune laisse un peu à désirer, il faudra être attentif. Sur la seconde partie en revanche, le balisage GR est très bien réalisé.

Le topo :

Du parking, prendre la direction du pont sur le Tarn. Accompagnés par les balisages GR et jaune, franchir le pont puis prendre la route de gauche vers Ayssènes. On quitte alors le GR et on conserve le jaune. On longe le camping en contre bas sur la gauche. Après une centaine de mètres, et juste avant les panneaux de signalisation, prendre en biais à droite un sentier balisé jaune.

On entame une montée en sous bois plutôt sévère sur un sentier parfois très raviné. Compter 25 minutes d'effort et on débouche sur une route. La prendre à gauche, faire 100 mètres puis prendre à droite une autre route panneautée « panorama ». Cette route fait deux virages et débouche en haut du village de La Romiguière. Le belvédère est sur la droite, vue en direction du Tarn 200 mètres plus bas.

Depuis le belvédère, traverser le village en suivant le balisage jaune. Joli village, très typé avec ses nombreuses maisons en pierre rouge. A la sortie du village, noter des toilettes avec un robinet d'eau.

On quitte le village par une rue cimentée et toujours en suivant les balises jaunes. En bas de la rue cimentée, prendre une piste herbeuse à gauche. Rapidement, elle s'enfonce en sous bois. On se laisse descendre sur ce grand chemin pendant une bonne dizaine de minutes. En bas, le chemin se transforme en sentier.

Très joli sentier arboré qui deux minutes plus tard franchit un ruisseau puis remonte. En cinq minutes on rejoint une petite route.

Aller à droite puis tout de suite à gauche pour s'engager sur un sentier entre deux haies. Ici, aussi le sentier est agréable sauf que le champ qui est sur la droite appartient à un cultivateur maladroit.

A l'automne 2017, le passage était carrément impossible sur le chemin à cause des arbustes arrachés du champ et jetés sur le sentier. A l'été 2018, une partie des arbustes avaient été découpée, permettant de passer en dessous à quatre pattes. A l'été 2023, le passage était cette fois gêné par une meule de foin descendue du champ.

Cette parenthèse refermée, on poursuit sur notre agréable sentier qui descend et finit par rejoindre un nouveau ruisseau. On le franchit puis on remonte pendant deux minutes et on rejoint la route départementale. On la prend à gauche.

1 heure 20. Route départementale 31.

Marcher en descente sur l'accotement de la route pendant 250 mètres environ puis prendre un chemin en biais à droite, toujours balisé jaune. Cinq minutes de montée et à une fourche, prendre la branche de droite. Trois ou quatre minutes et au carrefour, prendre la piste à droite. Une minute et au carrefour prendre la piste à gauche (panneau flèche bleue). On rejoint une grande piste qu'on prend à gauche. On est toujours accompagné par le balisage jaune.

La montée se poursuit, on sort de la forêt. Sur notre gauche, on remarque un petit vignoble en terrasses. Belles vues depuis cet endroit avec le Tarn en toile de fond. Puis la piste tourne à droite et se stabilise en retrouvant le sous bois. On chemine alors tranquillement jusqu'à déboucher sur une route goudronnée.

Six ou sept minutes de route et une autre route goudronnée nous arrive de la droite. On continue encore trois minutes et on arrive à ... la gare des Raspes. Ne vous attendez pas à prendre le TGV ici, il ne passe qu'un promène-touristes en saison. Juste après la gare, on arrive à un parking avec un robinet sur la gauche. Eau dans les toilettes puis robinet un peu plus loin.

2 heures. Gare des Raspes.

On admire le point de vue depuis cet endroit puis on s'engage sur l'allée en biais à gauche qui donne accès à Notre Dame du Désert (panneau). Bel aménagement du site avec des bancs et des tables de picnic dans un environnement boisé en bien entretenu.



On marche une centaine de mètres puis l'allée se sépare en deux. On va à gauche direction Chapelle, panorama Ayssenes et on reviendra par la droite direction chapelle, panorama Verdale. On peut aussi faire l'inverse...

Comme promis, on découvre le panorama sur Ayssenes (on va y passer un peu plus tard), puis la chapelle (monter en haut des marches pour une meilleure vue) puis le panorama sur Verdale (pont sur le Tarn, on va y passer aussi). On referme ensuite la boucle.

On ne retourne pas jusqu'au parking, on prend un peu avant un sentier sur la gauche panneau Ayssenes (balisage jaune). On entame une descente agréable sur ce sentier certes pentu mais parfaitement revêtu et qui sinue dans un joli sous bois.

Une bonne dizaine de minutes de descente et on débouche sur la route. La prendre à droite. Marcher jusqu'au pont et prendre à gauche afin de traverser le Tarn. On retrouve ici un balisage GR. On ne le quittera plus jusqu'à l'arrivée. On enchaîne alors sur une portion de route pas très agréable mais c'est compensé par le fait que sur la fin, on longe le bord de la rivière.

On note ici avec surprise le caractère paisible de cette rivière certes Atlantique mais souvent aussi caractéristique que les rivières Méditerranéennes. L'explication tient justement dans le titre de la rando, les Rases du Tarn, qui sont une succession de petits barrages permettant la formation de plans d'eau calme et servant à la fois à la production d'électricité et à la régulation du cours d'eau.

Après un quart d'heure de route, on franchit un petit pont et la route se met à monter, on la quitte alors pour un sentier qui démarre sur la gauche (table de picnic). On entame une montée assez raide mais pas désagréable car l'environnement est sympa (plan d'eau, falaises). Il faut bien suivre les balisages jaune et GR. Après une bonne dizaine de minutes de montée, à un carrefour, panneau tout neuf, on prend à gauche vers Ayssènes et Roc Saint Jean.

Une paire de minutes plus tard, on franchit une jolie passerelle bien aménagée. Juste après celle-ci, quitter le balisage jaune et prendre à droite le sentier qui monte en escaliers. Une minute et on débouche sur le plateau sommital. On remarque un pressoir sur la droite. Prendre ici à droite et se rendre au belvédère remarquablement aménagé (3 heures).

3 heures. Belvédère d'Ayssènes.

Après avoir profité de la vue, on retourne au pressoir, on continue tout droit puis on tire à droite en visant le sentier balisé GR et aménagé avec des barrières en bois. On descend en suivant ce joli cheminement et on débouche dans le village. Point d'eau juste avant la Mairie.

Traverser le village en suivant le balisage GR. On arrive à l'église. Ici, on prend la rue qui descend en biais à gauche. Au premier carrefour, on continue tout droit en descente direction Moulin d'Ayssenes. La petite route descend puis on la quitte pour un sentier en biais à gauche (non balisé, on quitte ici le GR pour quelques instants, le temps de couper le virage). En bas de ce sentier, on retrouve le GR et on arrive à un joli pont en pierre. Bel endroit.

Traverser le pont et juste après, prendre le chemin de gauche direction Le Truel, toujours GR. Nouvelle montée en sous bois sur un joli sentier. Un quart d'heure et on débouche sur une route. La prendre à gauche. On arrive immédiatement à un carrefour, on ignore sur la gauche le chemin direction Roc de Cavalier. Trente mètres plus loin, on quitte la route pour un sentier qui démarre à hauteur d'une croix et qui part en biais à gauche, direction Le Truel et toujours GR.

Jolie traversée horizontale au milieu des prés avec de belles vues sur la gauche. Puis on retrouve la forêt mais le sentier est toujours aussi joli. Une dizaine de minutes et on franchit un ruisseau. Deux minutes de remontée et on arrive à une grande bâtisse. Ici, on prend la petite route à droite. Trois minutes de montée et on arrive à un groupe de maisons (Le Pouget). Dépasser une première maison sur la gauche puis une



espèce de garage sur la droite et, avant la maison suivante sur la gauche, prendre à gauche un sentier avec le balisage GR.

3 heures 40. Le Pouget.

On en a terminé avec les montées, on entame maintenant la longue et progressive descente finale vers Le Truel. Le sentier en balcon est essentiellement en sous bois mais de temps à autre, il permet de belles vues sur la gauche. Amusant, on traverse une double conduite forcée sur des passerelles.

Après une quarantaine de minutes de descente, et en vue des premières maisons du Truel, une fourche se présente, on va à gauche en descente avec le GR.

Trois minutes et on débouche sur une route. La prendre à gauche. En bas, au stop, prendre à droite. Marcher jusqu'à la Mairie et juste après celle-ci, prendre un escalier à gauche en descente. En bas de la descente, aller à droite jusqu'au lavoir. Puis continuer à descendre avec le ruisseau à main gauche et toujours avec le GR.

Retraverser ensuite le ruisseau et passer sous une étonnante maison à colombages, plutôt rare dans la région. Continuer à descendre avec le GR jusqu'à déboucher sur la route principale.

La traverser et retrouver le bord du Tarn. On prend alors à gauche et on rentre au parking par l'intermédiaire d'une très agréable promenade ombragée au bord de l'eau.

4 heures 30. 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.