



Le Roc Nantais : Caractéristiques

Côte d'Amour : Trois coeurs	Difficulté Moyenne
Secteur géographique	Causses
Index IBP	83
Date de mise à jour	06/09/2022
Durée	5 h 00
Dénivelée	650 m
ign	2641OT
Distance	14,5 Km
Période recommandée	mai juin octobre novembre

Bon à savoir :

Accès et parking :

Nant. Parc du Claux.

Présentation :

Dans la littérature, il existe déjà des circuits portant le nom de Roc Nantais. Bien évidemment, celui que je vous propose ici n'a pas grand-chose à voir avec les topos déjà existants.

Il s'agit d'un parcours vraiment très original et d'une très grande homogénéité, où il n'y a pas un instant d'ennui et qui comporte des centres d'intérêt aussi différents que des villages, des rochers, des points de vue, des forêts ou une rivière.

La plus part des sentiers ont été balisés par les animateurs du très spécial camping le Val de Cantobre à l'intention des campeurs. Mais on peut en profiter aussi..

Période recommandée :

Le printemps est comme d'habitude l'époque idéale pour parcourir ce secteur mais l'automne, en particulier le mois de novembre pour les chênes caducs, est aussi une période favorable.

Infos pratiques :

Il est possible de se ravitailler en eau au camping (4 heures) pendant la période d'ouverture (avril-septembre), par exemple en se rendant dans les sanitaires.

Possibilité de faire un aller-retour hors topo pour aller visiter le magnifique village de Cantobre (durée minimum 30 minutes à partir du point 2 h 35).

Le topo :

Du parking, traverser le parc en visant le monument aux morts, sortir du parc puis prendre la route à gauche. Marcher quelques dizaines de mètres sur cette route puis prendre à gauche la rue Ernest André (et pas la rue du Moulin), direction Pont de la Prade.

On arrive au pont qu'on franchit. Ceci fait, quitter immédiatement la petite route pour une sente qui descend à gauche afin de rejoindre une piste en contrebas. Prendre cette piste à gauche sur quelques mètres, le temps de dépasser une très grande maison et juste après, prendre à droite un sentier entre les arbres panneauuté Roc Nantais (panneau peu visible !).

Le sentier, discrètement balisé en jaune non officiel, traverse des champs et des prés. A une fourche, on va à droite avec le balisage. Le sentier s'élève d'abord progressivement et ensuite assez fortement au milieu des murets et d'une végétation clairsemée permettant de jolis dégagements vers la village de Nant. Plus haut, le couvert forestier se fait plus dense, on est dans une belle chênaie.

Notre sentier change d'orientation, les chênes laissent place à des pins et la trace se met à monter à droite avec le balisage jaune. On s'élève par paliers avec quelques sévères raidillons. Après un quart d'heure, le cheminement devient plus ou moins horizontal et on finit par déboucher dans une petite clairière avec un carrefour.

Le sentier continue à gauche mais on va auparavant effectuer un aller-retour au Roc Nantais en empruntant le sentier de droite. Le Roc Nantais est une falaise située à l'extrémité d'un promontoire. Il faut trois minutes pour atteindre l'extrémité de ce promontoire.

1 h 05 - Roc Nantais.

Sujets au vertige, ne pas s'approcher du bord, c'est totalement à pic. La vue est vraiment belle sur le village et vers le Nord on distingue les méandres de la vallée de la Dourbie. Une pause puis on fait demi-tour et on retrouve le carrefour de tout à l'heure où on prend maintenant à droite.

Le parcours se poursuit en forêt non loin de la bordure des falaises. De temps à autre, il ne faut pas hésiter à quitter le sentier pour aller jeter un oeil aux points de vue successifs qui sont tous aussi intéressants les uns que les autres. On n'oubliera pas de prendre en compte ces détours dans le calcul du temps de parcours.

Après une dizaine de minutes bien agréables, on pénètre dans une zone d'exploitation forestière (en date de septembre 2022). Cela devient donc beaucoup moins sympathique...

Un quart d'heure et on atteint un carrefour. Prendre à gauche une piste d'exploitation en direction de Cantobre. Marcher une cinquantaine de mètres puis prendre à droite un large sentier toujours en direction de Cantobre.

Le sentier rejoint rapidement le fond d'un vallon et on quitte la vilaine zone exploitée. On commence alors à descendre dans une sympathique forêt de chênes et de hêtres au sous-bois de buis. Plus bas, il s'éloigne du fond du vallon pour progresser rive gauche assez nettement en contre haut. Le sentier est vraiment très bien tracé et la forêt très variée . De belles vues s'offrent à nous en direction des rochers de l'autre versant.

Le bas de la descente se repère parce qu'on aperçoit entre les arbres le magnifique village perché de Cantobre. C'est aussi à ce moment qu'on aperçoit la route.

2 h 25 – RD 145.

Juste avant la route, prendre à gauche un sentier balisé à l'arrache en jaune rouge. Toutefois, je vous recommande en option hors parcours d'emprunter la route à droite et de faire un aller-retour au village de Cantobre, qui est magnifique (environ une demi-heure avec la visite, non comptabilisé dans le timing du topo).

Quant à notre sentier jaune rouge, il a été aménagé en contre haut de la route (balustrade), cela permet une vue remarquable sur Cantobre.



Un peu plus loin, il pénètre en forêt puis il vire à gauche et se met à monter violemment en lacets dans la pinède. Dix minutes et on atteint le pied d'une belle falaise. Carrefour, on prend à droite horizontalement pour longer celle-ci en la gardant à main gauche.

Notre sentier s'élève au pied de ces belles falaises en traversée ascendante. Le parcours est un peu sportif car sans cesse en montées et descentes avec quelques marches rocheuses. Peu après être passé sous une falaise concave, on découvre une vue sur le camping du Val de Cantobre en contrebas. Brutalement, le sentier coude à gauche et s'élève pour atteindre une magnifique vire taillée dans la paroi.

Puis la montée se poursuit au sein d'une végétation clairsemée. Le sentier est pentu et caillouteux. Finalement, on quitte cet environnement pour pénétrer en forêt sur un sentier mieux revêtu. Rapidement, un sentier nous arrive de la gauche, on continue à droite avec le balisage jaune rouge.

Après une vingtaine de minutes, on atteint un carrefour où on prend à droite en descente un sentier maintenant balisé en rouge.

3 h 15 – Carrefour côte 775.

Ce sentier longe une barre rocheuse et à nouveau de superbes vues s'ouvrent vers la vallée de la Dourbie, aussi bien en direction du Nord que du Sud. Plus bas, le sentier entre en forêt et perd de l'altitude en quelques lacets. On atteint alors un carrefour où on prend en épingle à droite avec le sentier balisé en rouge. Une paire de minutes plus tard, à un nouveau carrefour, prendre cette fois en épingle à gauche, toujours avec le balisage rouge.

Enfin, on arrive en bas de la descente et on atteint le camping du Val de Cantobre. Ce camping est une enclave étrangère en terre Aveyronnaise. C'est un camping de luxe, et ici la clientèle est à peu près à 100 % étrangère. On y trouve tout ce qu'il faut pour vivre en complète autarcie (épicerie, restaurant, etc.) et on y parle exclusivement anglais.

Une fois arrivé au camping, prenez et épingle à droite et descendez la petite route goudronnée au milieu des bungalows. Au premier carrefour, continuez à descendre la petite route. Au second carrefour (bungalow numéro 212 et plan du camping), prenez à gauche direction sortie. En bas de la descente, vous arrivez inmanquablement à la sortie, en face de la piscine.

4 h 05 – Sortie du camping.

Ici, prenez la petite route à gauche. A votre droite, une maison isolée dans les arbres. Juste après cette maison, à un carrefour, ignorez la piste de droite qui descend et poursuivez tout droit sur un large chemin herbeux au milieu des champs (balisage jaune).

On marche cinq minutes dans cet environnement champêtre puis on passe près d'une maison et une centaine de mètres après, la piste se termine par un point de retournement, on prend ici à droite un sentier. On se rapproche ainsi de la Dourbie dans une fort sympathique forêt. Puis on entame une montée en s'éloignant de la rivière. En haut de celle-ci, rien d'étonnant si on redescend en se rapprochant à nouveau de la Dourbie dans un paysage moins arboré cette fois.

Puis le sentier laisse place à une piste et on termine en longeant des champs et des prairies pour rejoindre le pont de la Prade.

Refaire alors à l'envers le chemin parcouru le matin pour retourner à la voiture. On pourra après la balade faire un tour dans le sympathique village de Nant, notamment pour jeter un coup d'oeil à la vieille halle aux 5 arcades.

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.