

# Trail N°19 - Circuit du Roc Nantais

Des Gorges du Tarn au Causse du Larzac - Nant



Le Causse des Cuns (Virginie Govignon - OT Larzac et Vallées)



*Courez dans le sillage des pionniers du trail en France, au gré d'un parcours qui passe par plusieurs sites emblématiques du Festival des Templiers et aussi, aujourd'hui, du Festival des Hospitaliers*

Endurante mais néanmoins accessible, cette boucle surplombe la vallée de la Dourbie, d'abord côté Larzac, puis côté cause Noire et cause Bégon, dans un paysage émaillé de fermes à l'architecture typique. La descente vers le village perché de Cantobre puis la montée au Roc Nantais sont les points d'orgue de ce parcours gravé dans l'histoire du trail !

## Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 3 h 30

Longueur : 30.1 km

Dénivelé positif : 1487 m

Difficulté : Difficile

Type : Boucle

Thèmes : Agropastoralisme, Point de vue

# Itinéraire

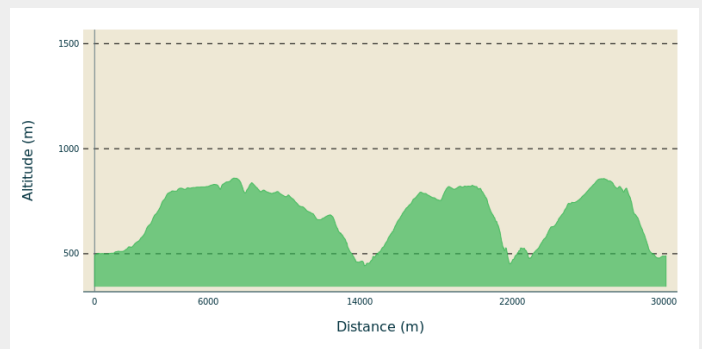
**Départ :** Nant

**Arrivée :** Nant

**Balisage :**  Grands Causses Espace Trail

**Communes :** 1. Nant

## Profil altimétrique



Altitude min 443 m Altitude max 860 m

La durée du parcours peut varier de 2h30 à 5h selon le niveau du pratiquant.














1. Depuis la place du Claux se diriger vers la place St-Jacques pour emprunter le chemin des Vernèdes Hautes qui débouche sur la RD178, la suivre à gauche sur 500m. Puis prendre à droite, le ravin de Vallongue (il porte bien son nom), première montée qui mène sur le plateau du Larzac (c'est aussi le GR71D).
2. Une fois sur le Causse, on chemine à pleines foulées de fermes en fermes. Il ne faut pas hésiter à prendre le temps d'admirer l'architecture caussenarde à Baylet, L'Aubiguier (pourquoi pas un crochet aux Aires et aux Homs). Le hameau de St-Sauveur est la première étape avant de plonger dans la vallée pour remonter de suite sur Revens par un très beau sentier bâti.
3. De Revens, on met le cap sur la fameuse descente de Cantobre, un très beau spot « trail » où l'on peut travailler toutes ses qualités de trailers. La visite de Cantobre s'impose. Le site est remarquable, magnifique hameau perché sur son rocher.
4. Puis on s'engage dans un final bien connu des coureurs, à savoir la célèbre montée sur le Roc Nantais et la toute aussi célèbre descente technique du Roc Nantais, cette belle falaise qui domine Nant.

## **Recommandations :**

Réserve d'eau de 1,5 l - réserve énergétique - blouson de pluie.

# Sur votre chemin...



-  La halle de Nant (A)
-  Panorama sur les gorges de la Dourbie (C)
-  Toit-citerne de la Ferme de l'Aubiguier (E)
-  Le gypaète barbu (G)
-  Le Roc Nantais (I)
-  La chapelle des Pénitents (K)
-  Le bâtiment de la Mairie (M)
-  Les canaux des Vernèdes (B)
-  Lavogne naturelle du Causse des Cuns (D)
-  Eglise de St-Sauveur (F)
-  Eglise St-Etienne de Cantobre (H)
-  Le pont de La Prade (J)
-  L'église Saint-Pierre (L)

# Toutes les infos pratiques

## **i** UNESCO Causses et Cévennes

Cet itinéraire est situé dans la zone cœur du Bien Causses et Cévennes, paysage culturel de l'agropastoralisme méditerranéen.

## Comment venir ?

### Transports

Pour trouver un moyen de transport rendez-vous sur [Transport Aveyron](#). Pensez au covoiturage et à l'autostop [Rezopouce](#) ; [Aires de covoiturage](#)

### Accès routier

**Depuis Millau** : par la D809, puis la D999

**Depuis l'A75**: sortie 47 La Cavalerie, puis la D999 ou sortie 49 Le Caylar, puis D609 et D55.

### Parking conseillé

Place du Claux

## **i** Lieux de renseignement

### Office de Tourisme Larzac et Vallées

Place du Claux, 12230 NANT

[infos@tourisme-larzac.com](mailto:infos@tourisme-larzac.com)

Tel : +33(0)565622364

<http://www.visit-larzac.com/>



## Source



Espace Trail cofinancé par l'Union Européenne



GRANDS CAUSSES Espace Trail

<https://rando.parc-grands-causses.fr/search?practices=18>

## Sur votre chemin...

---



### La halle de Nant (A)

La ville de Nant avait obtenu en 1369 le droit d'avoir des foires et des marchés, droit accordé par le Duc d'Anjou. Au XVe siècle, les privilèges de la ville sont confirmés : des marchés hebdomadaires s'y tiennent, 4 foires annuelles sont concédées dont une qui durait 3 jours les 2,3 et 4 novembre.

La halle a été reconstruite, en 1706 et 1707, la première pierre fut posée le 13 mars 1706.

C'est une construction trapue, rectangulaire de 30 m de long et de 8 m de large comportant 12 piliers soutenant la voûte, reliés entre eux par une arcature plein cintre.

Sur un pilier, une plaque commémore les événements des 14 et 15 août 1944 où deux civils nantais et sept maquisards du Maquis des Corsaires furent fusillés.

Inscrite à l'inventaire des Monuments Historiques depuis le 13 avril 1944.

Crédit photo : Sandrine Perego





## Les canaux des Vernèdes (B)

La ville de Nant doit son développement à l'eau, et à l'établissement, en 926, des moines bénédictins venant du monastère de Vabres l'Abbaye.

Les moines engagent des travaux considérables entre le XIIe et XIIIe siècles. Ils canalisent le Durzon afin d'assécher les marécages, car « la rivière le Durzon ne s'était pas creusé de lit stable dans cette plaine et l'eau s'écoulait difficilement pour rejoindre la Dourbie. Les eaux du Durzon étaient stagnantes et marécageuses » (Elie Mazel)

En 1135 le monastère est érigé en abbaye. L'abbaye rayonne, est respectée, devient puissante et fait des échanges avec d'autres abbayes, ce qui permet au village de s'enrichir. On y trouve toute l'industrie liée à la force hydraulique, moulins bladiers, à cuivre, et une agriculture riche grâce au réseau d'irrigation, notamment fourrage, fruits et produits de toutes sortes. Nant devient un pôle commercial avec des marchés très prisés et des foires importantes.

Crédit photo : Alain Bonnemayre



## Panorama sur les gorges de la Dourbie (C)

A l'extrémité Est du Causse du Larzac, le Causse des Cuns surplombe le hameau du même nom situé 300 mètres plus bas dans la vallée encaissée de la Dourbie. Depuis le bord de la falaise, vous pourrez admirer sur la droite, le village de Nant, dans son écrin de verdure avec en face le Causse Bégon et le fameux rocher du Roc Nantais de profil. Sur la gauche se dessinent les gorges de la Dourbie et on peut deviner le village de Cantobre, construit sur son éperon rocheux, à l'entrée les gorges du Trèvezel, et en arrière plan le Causse Noir.

Crédit photo : Claude Chambaud



## Lavogne naturelle du Causse des Cuns (D)

La lavogne est une mare au fond argileux permettant de récupérer l'eau de pluie pour y faire boire les troupeaux. Les abords sont souvent pavés ou cimentés. Celle du Causse des Cuns est naturelle, l'eau ruisselle sur le sol rocheux jusque dans une cuvette avec un fond d'argile, imperméable à l'eau.

Crédit photo : Sandrine Perego - OT Larzac et Vallées



## Toit-citerne de la Ferme de l'Aubiguier (E)

L'eau sur Le Larzac, ne reste pas en surface, elle s'infiltré dans le calcaire du Causse pour ressurgir au fond des vallées. L'homme caussenard a dû s'adapter et inventer des systèmes afin de récupérer l'eau de pluie. Le toit-citerne en est un bel exemple. Il s'agit d'une construction de forme circulaire ou semi circulaire avec une large couverture de lauzes permettant de recueillir l'eau de pluie pour la conduire dans une citerne via des chéneaux.

A 350m du GR.

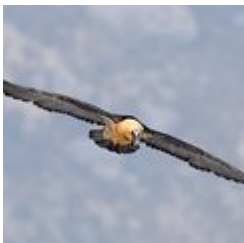
Crédit photo : Alain Bonnemayre



## Eglise de St-Sauveur (F)

Saint-Sauveur du Larzac dépendait de l'abbaye bénédictine de Nant. Le corps de l'église, de style roman date du XIIème. Sur les chapiteaux peints, on y trouve des animaux sculptés: lièvre, chien, hibou. Les chapelles et la sacristie du XVème, sont construites sur voûtes et arêtes croisées. Au XIXème, l'édifice a été remanié: le sol a été surélevé d'un mètre, le porche primitif côté cimetière a été muré et un nouveau porche fut ouvert à l'opposé.

Crédit photo : Claude Chambaud



## Le gypaète barbu (G)

Depuis 2012, un projet de réintroduction du gypaète barbu a été lancé dans les Grands Causses avec pour objectif de renforcer la population française de gypaètes.

Deux sites de lâcher ont été sélectionnés, un à Meyrueis, dans les gorges de la Jonte et un sur la commune de Nant, dans les gorges du Trèvezel.

Le gypaète fait partie des 4 espèces de vautours présentes en France et est un des plus grands rapaces d'Europe. Son envergure varie entre 2,60m et 2,90m. En vol, un gypaète adulte se distingue par son plumage contrasté : gris ardoise aux ailes, blanc à orangé sur la tête et le ventre et un collier de plumes noires orne la base de leur cou. Il est nécrophage et se nourrit de restes osseux prélevés sur des cadavres d'ongulés (moutons, chèvres, chamois...). Il peut ingérer des os de 30cm de long. Pour les segments d'os trop volumineux, il casse les os sur des rochers ou des pierriers, ce qui lui vaut le surnom de "casseur d'os".

Crédit photo : LPO Grands Causses



## Eglise St-Etienne de Cantobre (H)

L'église Saint-Etienne de Cantobre, rattachée en 1135 à l'abbaye de Nant, est devenue paroissiale à la fin du XII<sup>ème</sup> siècle. Seules l'abside à trois pans, éclairée par trois fenêtres et la travée du chœur restent romanes. La nef et les chapelles latérales ont été reconstruites au XVI<sup>ème</sup> siècle. Le clocher abrite une cloche en bronze de 1630 elle figure sur la liste d'objets classés M.H. du 5 novembre 1943.

Crédit photo : Alain Bonnemayre



## Le Roc Nantais (I)

Du haut de ses 808m, le Roc Nantais, sorte de tour, de sphinx de pierre surplombe la vallée de la Dourbie. Un beau panorama s'offre à vous : au premier plan le village de Nant niché dans un écrin de verdure... Sur la gauche, on aperçoit les contreforts des Cévennes, puis le plateau du Larzac, en face derrière le village de Nant, le St Alban (montagne à deux bosses), et à droite le causse des Cuns (antennes relais), entrée des Gorges de la Dourbie.

Crédit photo : Sandrine Perego



## Le pont de La Prade (J)

Le pont de la Prade du XIV<sup>e</sup> siècle enjambe la Dourbie de ses deux arches de quinze mètres de diamètre. Le pilier central et les culées sont en pierres calcaires appareillées, les voûtes sont en tuf, comme presque toutes celles de nos monuments. On dit souvent que ce pont aurait été construit par les Anglais, qui ont occupé le Rouergue, suite au traité de Brétigny.

Il aurait plutôt été bâti sous l'impulsion des moines au début du XIV<sup>e</sup> siècle, c'est en effet l'époque de la plus grande prospérité de l'abbaye bénédictine de Nant.

Source : Nant Aveyron - Alain et Monique Bonnemayre

Crédit photo : OT Larzac et Vallées





## La chapelle des Pénitents (K)

La confrérie des Pénitents Blancs de Nant a été fondée vers 1600, après les guerres de religion. La chapelle a été bâtie dans la seconde moitié du XVIIe siècle.

La porte qui donne sur la Rue Droite porte la date de 1684, encadrant une niche qui abrite une statue de la Vierge.

La porte qui donne sur la Place du Claux porte la date de 1725.

Après la guerre 1914-18, il ne restait que quelques Pénitents, pour la plupart, âgés. La chapelle fut désaffectée en 1920 et le chanoine Lafon la transforma en salle d'œuvres paroissiales.

De 1982 à 1996, elle devint « le Théâtre des Pénitents ».

En 1999, la commune l'a louée par un bail emphytéotique de 20 ans à l'association diocésaine de Rodez...

Source : Alain Bonnemayre

Crédit photo : OT Larzac et Vallées



## L'église Saint-Pierre (L)

En 926, des moines bénédictins de Vabres-l'Abbaye s'installent à Nant pour « y créer un monastère en l'honneur de St-Pierre de Rome ». L'église St-Pierre fut construite à partir de 1070, les campagnes de travaux successives ont duré un siècle environ.

Les voûtes en cul de four des absidioles et de l'abside, la magnifique coupole sur trompes à la croisée du transept, la nef et les collatéraux voûtés en berceau plein cintre, l'ensemble de colonnes jumelles engendrant 120 chapiteaux sculptés, en font un très bel exemple d'architecture romane.

Les trois vitraux de l'abside représentant des épisodes de la vie de Saint-Pierre ont été dessinés par Jean Hugo (arrière petit-fils de Victor Hugo), réalisés par M. Cavalier, maître-verrier et placés en 1986.

L'église est classée aux Monuments Historiques depuis 1862.

Crédit photo : Alain Bonnemayre



## Le bâtiment de la Mairie (M)

Pierre François Ayrolle Des Angles, né le 22 septembre 1722 à Nant, a épousé, en 1754, à St-Pierre de la Martinique, Anne Elisabeth Banchereau, une riche veuve pour qui il fit construire en 1760, ce bel hôtel particulier !

Dans le hall d'entrée, vous pourrez apercevoir le visage sculpté dans le plâtre d'Ayrolle des Angles. Le palier est bâti sur voûte sarrasine, au plafond du palier, quatre masques grotesques. La façade principale, la toiture, l'escalier, la cage d'escalier, et le décor intérieur sont inscrits Monument Historique le 3 juillet 2007.

Acheté par la commune en 1912, ce bâtiment abrite aujourd'hui la Poste, la Trésorerie, la Maison des Services, l'Office de Tourisme Intercommunal, la mairie mais également la statue de Louis XVI dans le hall d'entrée...

Crédit photo : OT Larzac et Vallées