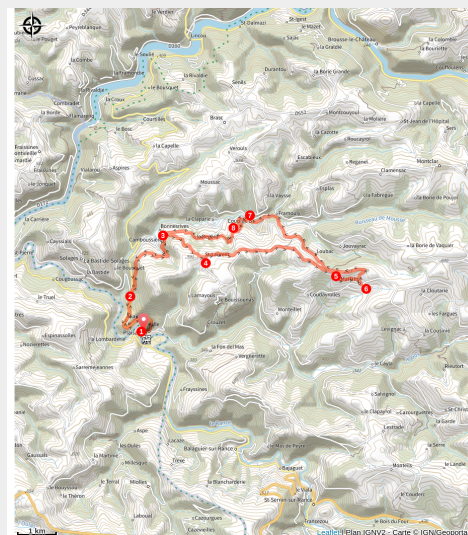


Rando VTT 24km pour les 30ans du PNRGC

Des falaises de Roquefort au Rougier - Plaisance



Au coeur des vallons (Xavier Waerzeggers)



Explorez les vallons au gré des ondulations du paysage... et de monotraces qui font de cette boucle verdoyante un parcours fun et oxygénant, accessible au plus grand nombre

Une fois sortie de Plaisance, l'aventure commence : elle est couronnée par l'ascension vers Saint-Laurent et par le superbe panorama qui se déploie depuis le hameau. Une montée en sous-bois, puis la descente finale en monotrace, sont les autres grands chapitres de cette épopée vététiste dans la campagne apaisante des Sept vallons

Infos pratiques

Pratique : VTT

Durée : 1 h

Longueur : 24.6 km

Dénivelé positif : 755 m

Difficulté : Facile

Type : Boucle

Thèmes : Agropastoralisme, Histoire et patrimoine, Point de vue

Accessibilité : Randos 30ans PNRGC

Itinéraire

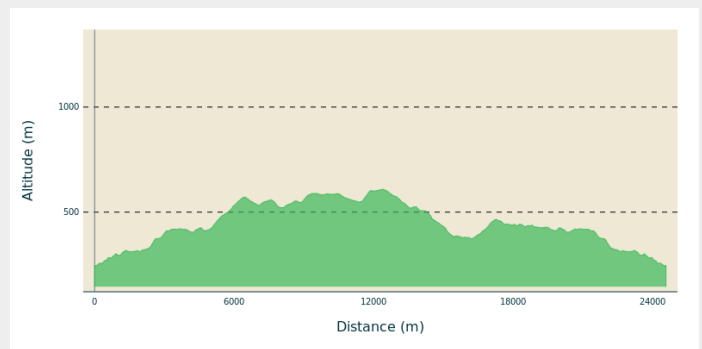
Départ : Salle des fêtes de Plaisance

Communes : 1. Plaisance

2. Coupiac

3. Martrin

Profil altimétrique

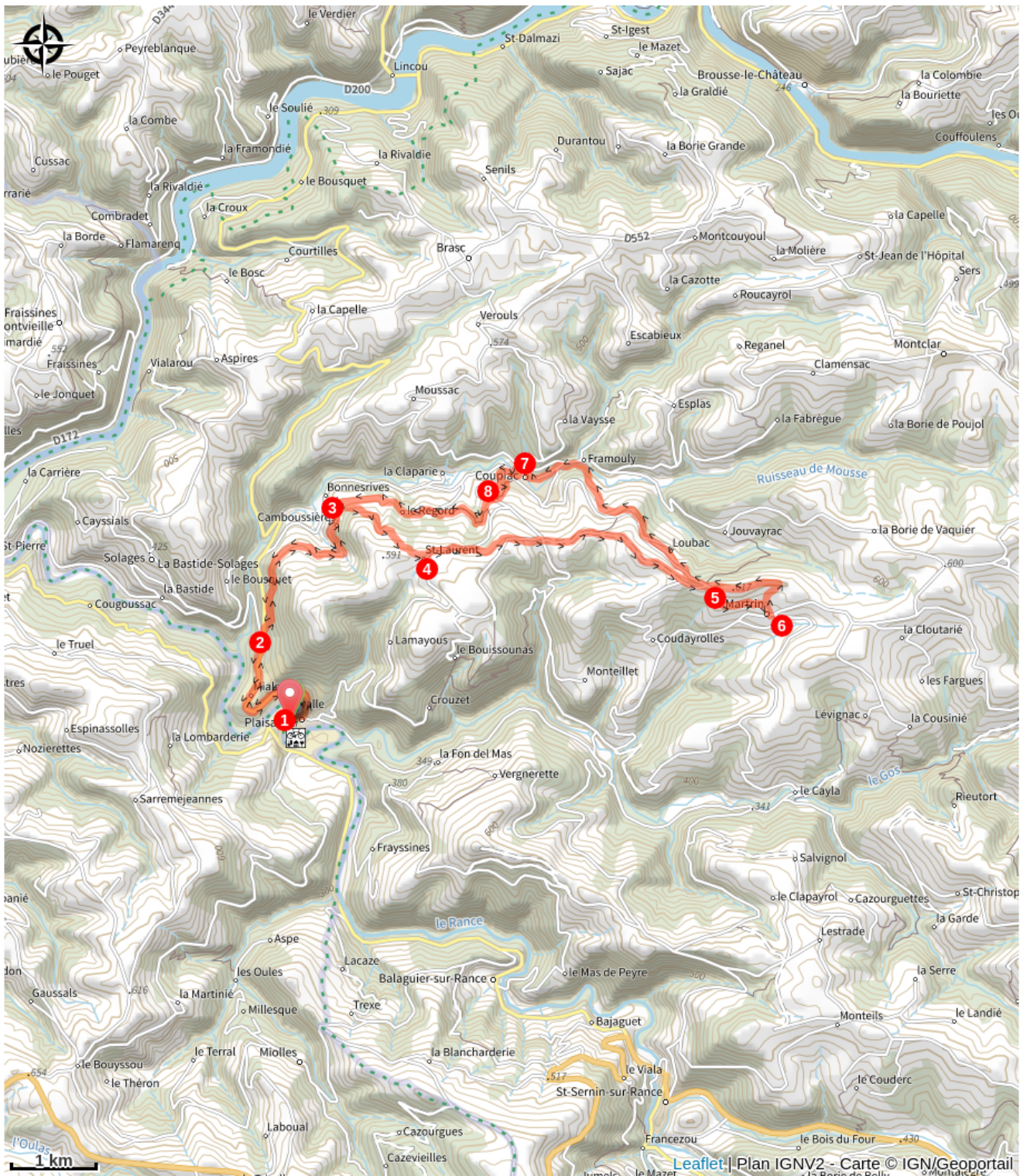


Altitude min 245 m Altitude max 609 m

Balissage : suivre les rubalises orange fluo jusqu'au point 3 puis le balisage VTT N°18 (triangle marron pour la flèche et 2 ronds)

1. Traverser le Village et prendre la route direction Coupiac sur 2,3km.
2. Passer l'embranchement de Pignet et prendre à droite le chemin qui monte vers le plateau de St-Laurent.
3. Au carrefour, prendre la montée sur votre droite, rejoignant les hauteurs de Saint-Laurent, et suivre le balisage du circuit VTT n°18 qu'il faut suivre jusqu'à revenir à ce point pour le retour.
4. Au sommet, suivre la route sur votre gauche, puis la piste à droite juste avant la ferme de la Cloutarié. Continuer alors sur la piste en direction de Martrin.
5. Au niveau de la route principale, tourner à droite en direction de Martrin où vous retrouverez le ravitaillement.
6. Une fois ravitaillé, remonter vers le nord jusqu'à la piste de la Renque. Tourner alors à gauche, puis après environ 800m suivre le monotrace en contrebas sur votre droite jusqu'à Coupiac.
7. Prendre la route direction Plaisance, puis après le pont passer sous la porte du château. Tourner alors à droite et suivre la route jusqu'à "La Boriette".
8. Juste avant les bâtisses, prendre le sentier sur votre droite et le suivre en traversant successivement plusieurs fermes et hameaux, jusqu'à retrouver le point 3 et revenir sur plaisance.

Sur votre chemin...



Toutes les infos pratiques

Matériel

Prévoir une réserve d'eau et une tenue adaptée

Comment venir ?

Transports

Toutes les informations sur le site de [l'office de tourisme](#)

Accès routier

Depuis St Sernin/Rance, prendre la D33 jusqu'à plaisance (environ 15 minutes).

Accessibilité

Randos 30ans PNRGC

Lieux de renseignement

OT Pays du Roquefort

Avenue de Lauras, 12250 Roquefort/
Soulzon

contact@roquefort-tourisme.fr

Tel : 0565585600

<http://www.roquefort-tourisme.fr/>



OT Pays du Roquefort (St-Affrique)

Boulevard Aristide Briand, 12400 Saint-Affrique

contact@roquefort-tourisme.fr

Tel : 0565585600

<http://www.roquefort-tourisme.fr/>

