

1 Les villages morts

NIVEAU: promenade et initiation très facile
DISTANCE: 10,5 km
DURÉE: 1h30
DÉNIVELÉ: + 126 m
ALTITUDE: mini 970 m maxi 1050 m

Départ: maison de la forêt, Causse de Mende

Prendre le chemin à droite qui longe la route.

Suivre le chemin tout droit direction «Le Gerbal».

Prendre à droite le chemin principal jusqu'au village mort.

Continuer le chemin tout droit en descente.

Tourner à gauche et monter au village «la Chaumette».

Prendre à droite avant le village.

Suivre le petit sentier à gauche balisé bleu et jaune.

Continuer tout droit le petit sentier.

Prendre le chemin en face de la route.

Suivre le chemin tout droit.

Reprendre à gauche le même chemin que le départ.

Arrivée: stèle ONF

Le Gerbal

Causse Mende

4 Vallée du Lot

NIVEAU: randonnée sportive difficile
DISTANCE: 27 km
DURÉE: 3h15
DÉNIVELÉ: + 330 m
ALTITUDE: mini 660 m maxi 890 m

Départ: parking du chapitre

Rejoindre et prendre la N 88 en direction des Gorges du Tarn.

Remonter par la piste à gauche après la Discothèque «Le Déclic».

Continuer sur le chemin de droite.

Traverser la N.106 et rentrer dans le village de Fonts Suivre le chemin principal toujours tout droit.

Prendre le chemin de droite qui descend sur la rive gauche du Bramont.

Suivre la D986 à gauche sur 800 m.

Prendre le chemin à droite qui longe la Vallée du Lot jusqu'à Bramonas.

Remonter dans le village en passant devant l'église. Suivre la N 88 jusqu'à Barjac.

En haut du lotissement suivre le chemin qui remonte vers Chabrils. Passer devant le village et redescendre vers la ville.

Arrivée: parking du Chapitre

Magnifique vue de la vallée du LOT (rivière)

7 Les Pentes Causseuses

NIVEAU: petite randonnée sportive
DISTANCE: 12 km
DURÉE: 1h30
DÉNIVELÉ: + 203 m
ALTITUDE: mini 698 m maxi 850 m

Départ: parking du chapitre

Prendre la direction du Centre-ville.

Tourner à droite vers le cimetière Séjélan.

Après le cimetière, monter par le chemin de droite. Prendre le sentier à droite balisé bleu et jaune.

Suivre le chemin d'exploitation qui remonte à gauche vers le Causse.

Reprendre à droite le sentier qui descend jusqu'à la voie ferrée.

Suivre le chemin qui longe la voie. Descendre la N 88 et traverser le Lot sur le vieux pont.

Monter sur la route étroite à droite prendre le 1^{er} chemin de droite.

Continuer tout droit sur la route pour rejoindre le Chapitre.

Arrivée: parking du Chapitre

Arrivée du Tour de France 2010

Traversée d'une forêt domaniale avec vue sur Mende et sur le LOT, dans une végétation digne des grands espaces.

11 Le châtaignier

NIVEAU: randonnée très sportive (montée très difficile)
DISTANCE: 20 km
DURÉE: 2h30 - 3h
DÉNIVELÉ: + 330 m
ALTITUDE: mini 720 m maxi 1033 m

Départ: Stade Mirandol

Rejoindre et prendre la N 88 en direction de Badaroux.

Prendre la route à gauche avant la scierie puis tout droit.

Suivre le chemin forestier toujours tout droit.

Après 1 km de montée prendre le sentier à gauche.

A l'intersection prendre le chemin à gauche vers le village d'Alteyrac.

Traverser le village tout droit vers le Chastel Nouvel.

Emprunter le chemin de droite puis remonter en direction de la N106.

Prendre le chemin de droite, suivre le centre-ville.

Suivre la route longeant le Lot direction de Badaroux.

Arrivée: Stade Mirandol

Châtaignier centenaire, pont ancien et végétation luxuriante

- Châtaignier centenaire
- Un peu à l'écart du circuit: Fontaine des trois mariés et village de Saint-Martin du Born
- Superbe forêt de résineux
- Très beau point de vue sur Mende à hauteur du lieu-dit «Le Rousset»

Espace VTT-FFC Mende Cœur de Lozère

Communauté de communes Mende Cœur de Lozère
 1 rue du Pont Notre-Dame
 48000 MENDE
 Tél. 04 66 94 09 67
 Fax. 04 66 65 07 13
 www.coeurdelozerre.fr

Office de Tourisme Intercommunal Mende, Cœur de Lozère
 Place du Foirail - BP 83
 48000 MENDE
 Tél. +33(0)4 66 94 00 23
 Fax. +33(0)4 66 94 21 10
 www.ot-mende.fr

SITES VTT-FFC

Mende Cœur de Lozère
 Office de Tourisme Intercommunal

3 Camiche Causse de Mende

NIVEAU: randonnée sportive difficile
DISTANCE: 18 km
DURÉE: 2h
DÉNIVELÉ: + 370 m
ALTITUDE: mini 710 m maxi 1080 m

Départ: maison de la forêt, Causse de Mende

Suivre le chemin de gauche qui monte sur 150 m.

Continuer sur le chemin d'exploitation tout droit.

Tourner sur la piste qui remonte dans le bois.

Laisser les deux chemins de droite continuer tout droit.

Tourner à droite sur le petit sentier qui monte (difficile à voir).

Redescendre la piste de gauche sur 100 m.

Passer devant la chaumette. Traverser la piste et remonter en face sur le petit sentier. Continuer le sentier, redescendre à travers les arbres.

Tourner à droite suivre le chemin jusqu'au Parapente (fermé par une barrière).

Reprendre la piste de gauche 100 m. Après Parapente, descendre à gauche le petit sentier à flanc de montagne (dangereux !)

Descendre le chemin à droite jusqu'à la N88.

Suivre la N88 à droite direction Mende.

Arrivée: parking du Chapitre

La Chaumette

6 Charpal

NIVEAU: randonnée sportive très difficile
DISTANCE: 53 km
DURÉE: la journée
DÉNIVELÉ: + 958 m
ALTITUDE: mini 710 m maxi 1420 m

Départ: parking du Chapitre

Prendre la direction de la ville puis du village de Aspres.

Après le pont de pierre prendre le petit chemin à gauche jusqu'au village du Mas.

A l'entrée du village tourner à droite et prendre la piste qui monte jusqu'à la D50.

Traverser la route et suivre le chemin qui monte en longeant la route.

Au carrefour de Chauvet revenir 100 m sur la D50 prendre le chemin de gauche qui rejoint la N106. Suivre la N106 à gauche sur 500m et prendre le 1^{er} chemin à droite.

Laisser les parcours n°5 à droite et suivre le chemin jusqu'à la route D1.

Emprunter la route à droite sur 500m et prendre le chemin à gauche, passer au village de Coullagnes-hautes et remonter au lac de Charpal.

Longer le lac rive gauche et remonter par le 1^{er} chemin à droite pour rejoindre la D 1.

Suivre la route à droite sur 500 m (chalet ski de fond) et prendre la piste à gauche pour traverser la forêt domaniale.

Traverser la route et suivre le chemin tout droit qui redescend sur Mende. Passer le village d'Alteyrac et continuer à descendre.

Au rond point suivre la promenade du Lot rive droite.

Arrivée: parking du Chapitre

Lac de Charpal

Photo aérienne, Mende, ville la plus sportive à l'occasion du passage du Tour de France en 2005.

Le plan d'un espace dédié au VTT trial qui se trouve à côté de la maison de la forêt: départ des circuits VTT.

Espace VTT-FFC Mende Cœur de Lozère

Communauté de communes Cœur de Lozère
 Badaroux, Le Born, Mende, Pelouse

Office de Tourisme Intercommunal

SITES VTT-FFC

Mende Cœur de Lozère
 Office de Tourisme Intercommunal

Guide des Itinéraires VTT

2 Les villages

NIVEAU: randonnée tout public facile
DISTANCE: 16 km
DURÉE: 2h15
DÉNIVELÉ: + 235 m
ALTITUDE: mini 710 m maxi 945 m

Départ: parking du chapitre

Prendre la direction du centre-ville. Passer sous le pont et continuer rive droite du Lot.

Prendre la direction du village de Aspres. Après le pont de pierre, tourner à gauche sur le petit chemin montant.

Traverser le village de Mas en direction de Chanteruéjols. A l'entrée du village tourner à droite.

Suivre la D 50 à gauche sur 50 m.

Tourner à droite sur le chemin à hauteur de relais.

Redescendre la route à droite sur 100 m.

Tourner à gauche et prendre le chemin jusqu'au village de Chabrils.

Traverser le village et la D42. Tourner à gauche et suivre le chemin qui longe la route.

Descendre par le sentier P Dufort jusqu'à Mende (Bleu et jaune).

Arrivée: parking du Chapitre

Fontaine rénovée de Chabrils

5 La Colombèche

NIVEAU: randonnée sportive très difficile
DISTANCE: 39 km
DURÉE: 1/2 journée
DÉNIVELÉ: + 678 m
ALTITUDE: mini 710 m maxi 1280 m

Départ: parking du Chapitre

Prendre la direction de la ville puis du village de Aspres.

Après le pont de pierre prendre le petit chemin à gauche jusqu'au village du Mas.

A l'entrée du village tourner à droite et prendre la piste qui monte jusqu'à la D50.

Traverser la route et suivre le chemin qui monte en longeant la route.

Au carrefour de Chauvet revenir 100 m sur la D50 prendre le chemin de gauche qui rejoint la N 106.

Suivre la N 106 à gauche sur 500 m et prendre le 1^{er} chemin à droite.

Quitter la N 6 et redescendre à droite jusqu'au village de la Colombèche.

A l'entrée du village prendre le chemin de gauche.

Descendre le long du ruisseau et rejoindre les parcours N 6.

Traverser la route et suivre le chemin tout droit qui descend sur Mende.

Au rond point suivre la promenade du Lot rive droite.

Passer le village d'Alteyrac et continuer à descendre en passant derrière les stades.

Arrivée: parking du Chapitre

Les éoliennes de la Boulaines

8 La vallée de l'Enfer

NIVEAU: petite randonnée très sportive (montée très difficile)
DISTANCE: 18 km
DURÉE: 2h
DÉNIVELÉ: + 404 m
ALTITUDE: mini 716 m maxi 1000 m

Départ: parking du Chapitre

Rejoindre le quartier de Fontanilles en passant par le Centre ville.

Avant les HLM tourner à droite.

Monter par le premier chemin à droite.

Dans le village la 1^{ère} épingle suivre le sentier de gauche.

Descendre sur le route qui rejoint la N88.

Emprunter la N88 sur 700m en direction de Mende.

Remonter à droite à Rieucros la forêt.

Continuer tout droit sur le chemin qui monte.

Prendre le chemin de gauche. Descendre sur le petit sentier de gauche.

Suivre le chemin en descente puis la route direction Mende.

Au rond-point prendre la rive droite du Lot jusqu'au Chapitre.

Arrivée: parking du Chapitre

Falaise de calcaire surplombant le parcours boisé

Les Circuits VTT

N°	Nom	Départ	Distance Totale	Dénivelé Cumulé
1	Les Villages Morts	Maison de la Forêt	10,5 km	+ 126 m
2	Les Villages	Parking du Chapitre	16,0 km	+ 235 m
3	Corniche Causse de Mende	Maison de la Forêt	18,0 km	- 370 m
4	Vallée du Lot	Parking du Chapitre	27,0 km	+ 330 m
5	La Colombèche	Parking du Chapitre	39,0 km	+ 678 m
6	Charpal	Parking du Chapitre	53,0 km	+ 958 m
7	Les Pentes Causseardes	Parking du Chapitre	12,0 km	+ 203 m
8	La Vallée de l'Enfer	Parking du Chapitre	18,0 km	+ 404 m
9	Le Tour de Charpal	Parking de Charpal	12,0 km	0 m
11	Le Châtaignier	Stade du Mirandol	20,0 km	+ 330 m
12	Bahours	Parking du Chapitre	19,0 km	+ 236 m
13	Le Dolmen	Parking du Chapitre	22,0 km	+ 345 m
14	Les Lutins	Maison de la Forêt	2,3 km	+ 50 m
15	De Crête en Trucs	Maison de la Forêt	5,8 km	+ 110 m
16	Baupillac	Maison de la Forêt	13,2 km	+ 275 m

Balises des Circuits

Les différents circuits sont repérés par des numéros. Ils sont classés en fonction de leur difficulté par la couleur des numéros.

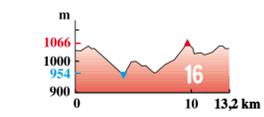
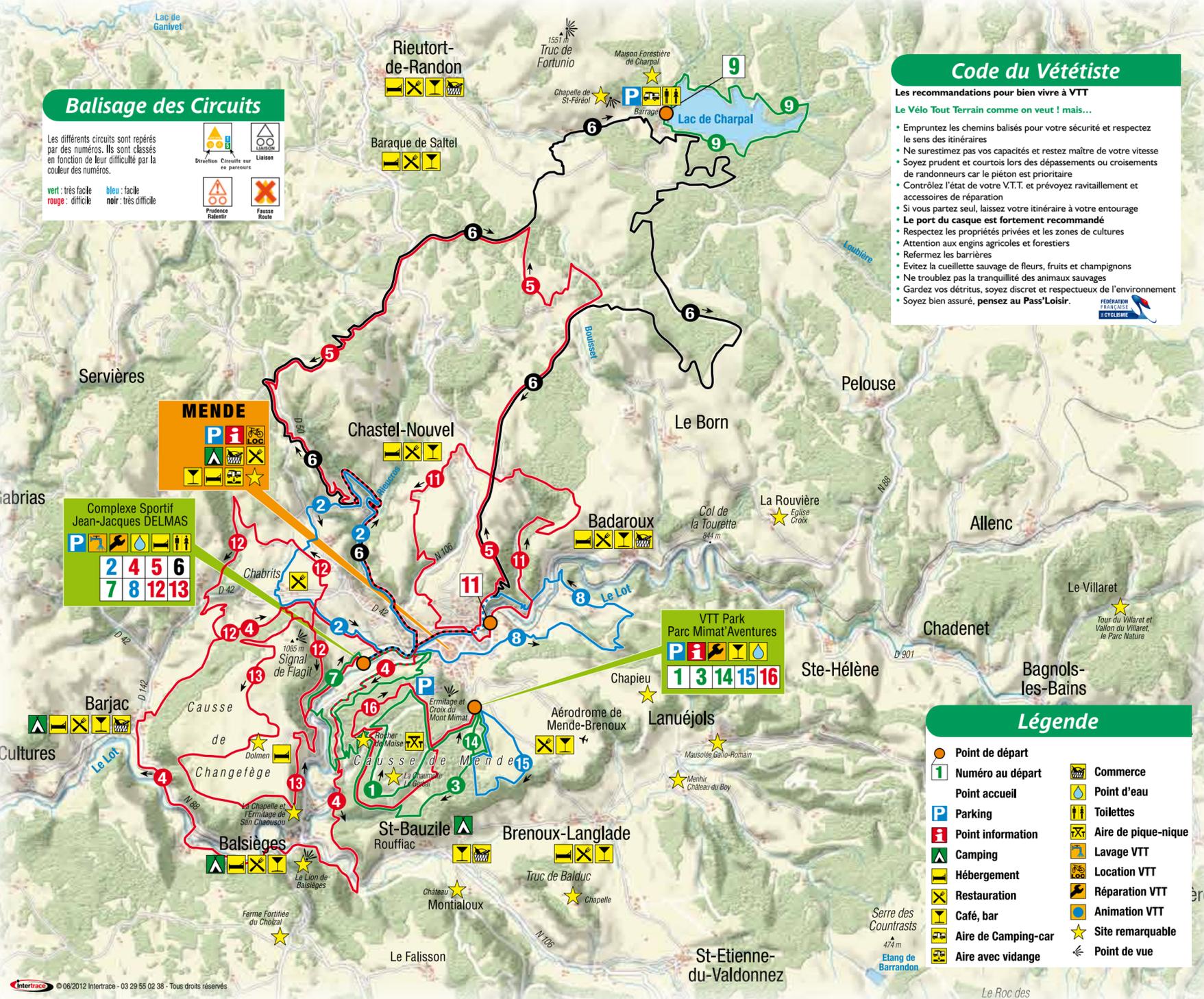
vert : très facile bleu : facile
rouge : difficile noir : très difficile

Code du Vététiste

Les recommandations pour bien vivre à VTT

Le Vélo Tout Terrain comme on veut ! mais...

- Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires
- Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse
- Soyez prudent et courtois lors des dépassements ou croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire
- Contrôlez l'état de votre V.T.T. et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation
- Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage
- Le port du casque est fortement recommandé**
- Respectez les propriétés privées et les zones de cultures
- Attention aux engins agricoles et forestiers
- Refermez les barrières
- Évitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons
- Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages
- Gardez vos déchets, soyez discret et respectueux de l'environnement
- Soyez bien assuré, pensez au Pass'Loisir.



Circuit 16 Baupillac

NIVEAU: Randonnée sportive (montée difficile)
DISTANCE: 13,2 km
DURÉE: 1h30
DÉNIVELÉ: + 275 m
ALTITUDE: Mini. 800m Maxi. 1075m

Départ : maison de la forêt

- Prendre le chemin tout droit sur 1,3 km.
- Au croisement prendre à gauche.
- Descente facile sur 600 m.
- Prendre à droite jusqu'au croisement.
- Prendre à droite le sentier en montée sur 300 m.
- Prendre à gauche direction la Chaumette.
- Arrivée au Réservoir de la Chaumette tout droit barrière ONF sur 200 m.
- A droite sur 600 m, puis à droite sur 1,1 km.
- Prendre à gauche jusqu'à la route goudronnée.
- Prendre à droite, suivre la route sur 100 m, puis prendre le 3^{ème} chemin à droite.
- Tout droit puis prendre à gauche au croisement sur 1,4 km.

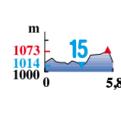
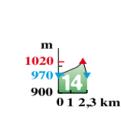
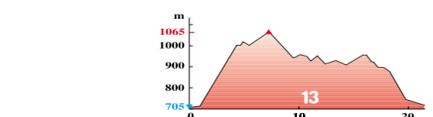
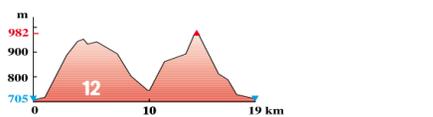
Arrivée : maison de la forêt

A voir en route:

Découverte de la flore et de la faune sur la causse de Mende

Légende

Point de départ	Commerce
Numéro au départ	Point d'eau
Point accueil	Toilettes
Parking	Aire de pique-nique
Point information	Lavage VTT
Camping	Location VTT
Hébergement	Réparation VTT
Restauration	Animation VTT
Café, bar	Site remarquable
Aire de Camping-car	Point de vue
Aire avec vidange	



Circuit 12 Bahours

NIVEAU: Randonnée sportive difficile (descente rocailleuse)
DISTANCE: 19 km
DURÉE: 2h30
DÉNIVELÉ: + 236 m
ALTITUDE: mini 709 m maxi 945 m

Départ : parking du Chapitre

- Tout droit sur 300 m, tourner à gauche de Mende Carburants.
- Suivre le chemin principal toujours tout droit en montant.
- A l'intersection, emprunter le chemin de droite vers la D 42.
- Traverser la D 42 vers le village de Chabannes.
- A la sortie du village, prendre la route à gauche puis le chemin qui monte.
- Tout droit vers Bahours, traverser le village vers la maison Forte.
- Suivre le chemin de droite après la maison, attention chemin rocailleux.
- Suivre le chemin principal vers la N42, traverser, suivre le chemin en face.
- Après 400 m, prendre le chemin de gauche et le suivre tout droit.
- Après les lacets, suivre le chemin forestier à droite en descente.
- Au bout du chemin, tourner de suite à gauche en surplomb du Lot.

Arrivée : parking du Chapitre

A voir en route:

Château Bahours

- Ferme fortifiée de Bahours
- Forêt de résineux et de feuillus
- Petite digue en escalier pendant la descente de la Briquette

Circuit 13 Le Dolmen

NIVEAU: Randonnée très sportive (montée difficile)
DISTANCE: 22 km
DURÉE: 2h30
DÉNIVELÉ: + 345 m
ALTITUDE: mini 709 m maxi 1054 m

Départ : parking du Chapitre

- Tout droit sur 300 m, tourner à gauche de Mende Carburants.
- Continuer tout droit sur le chemin qui monte.
- Tourner à gauche en haut du chemin.
- Après 500 m, suivre le chemin à droite, puis tout droit vers le plateau.
- Sur le plateau, après décharge végétaux, prendre le sentier de droite.
- Suivre la route à droite du village, puis prendre le chemin vers le dolmen
- Suivre le chemin forestier en surplomb de Bramonas et de Balsières.
- Suivre le chemin tout droit jusqu'à la route.
- Emprunter la route vers la N 88 (attention descente dangereuse)
- Monter sur la route à gauche, prendre le 1^{er} chemin à droite.
- Continuer tout droit sur la route Retour vers le Chapitre

Arrivée : parking du Chapitre

A voir en route:

Dolmen Changeège

Circuit 14 Les Lutins

NIVEAU: Promenade et initiation Facile
DISTANCE: 2,3 km
DURÉE: 20 à 25 mn
DÉNIVELÉ: + 50 m
ALTITUDE: Mini. 970 m Maxi. 1020 m

Départ : maison de la forêt, Causse de Mende

- Tout droit pendant 900 m.
- Prendre à gauche, barrière ONF sur 300 m.
- Prendre à gauche, puis tout droit pendant 900 m.
- Prendre à droite jusqu'à l'arrivée à 100 m.

Arrivée : maison de la forêt

A voir en route:

- Forêt de pin noir d'Autriche
- Causse de Mende

Circuit 15 De Crête en Trucs

NIVEAU: Promenade tout public
DISTANCE: 5,8 km
DURÉE: 45 mn
DÉNIVELÉ: + 110 m
ALTITUDE: Mini. 970 m Maxi. 1080 m

Départ : maison de la forêt

- Prendre direction «Mende»
- À 50 m prendre à droite en direction du parking d'Acrobranché.
- Tout droit jusqu'à la départementale D25.
- Stop danger.
- Prendre à droite sur 400 m.
- Prendre à droite le chemin sur 100 m.
- Tout droit sur 2,2 km.
- Prendre à droite sur 600 m.
- Tout droit sur 1,2 km jusqu'à l'arrivée.

Arrivée : maison de la forêt

A voir en route:

Voyage à travers une forêt de résineux et de feuillus