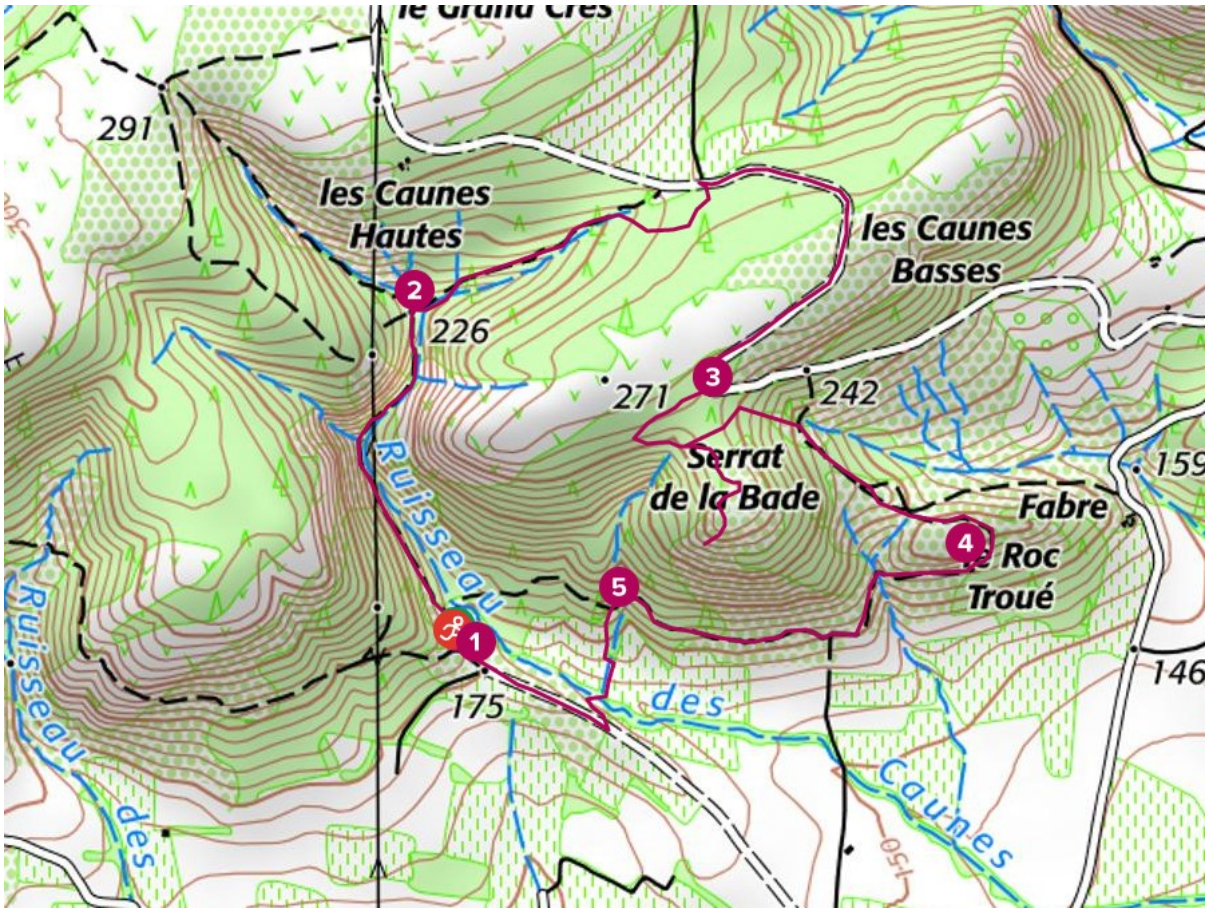
LA ROCHE TROUÉE



Infos Pratiques	
Distance	3.7 km
Durée *(moyenne)*	01h15
Niveau	Facile
Dénivelé	128 m D+
Départ	TOURNISSAN
Balisage	Jaune PR

Votre itinéraire

1 Passer entre la stèle et la pierre levée, laisser le départ du sentier Francis Lasténouse à gauche, traverser la passerelle en bois et grimper le long du ravin des Caunes dans les terres rouges, la garrigue, les

buis et les pins.

2 A environ 500 mètres, prendre à droite l'ancien chemin de Ribaute, sentier qui traverse le ravin et grimpe le long d'un ruisseau. On débouche sur une piste, face au vignoble. Aller vers la droite.

3 A l'amorce de la descente, quitter la piste dans la grande courbe vers la gauche. Se diriger vers le Sarrat de La Bade. Un aller/retour de 500 m permet un magnifique point de vue sur les villages de la plaine viticole, le massif des Corbières, la chaîne des Pyrénées. Le sentier descend par une suite d'éboulis, de marches taillées, sur le flanc du Sarrat. En bas, il traverse une succession de rocs érodés et sculptés en terre rouge. (attention au balisage). Des murettes de pierres sèches, des tas d'épierrements, témoignent d'une forte occupation pastorale.

4 Le sentier contourne la Roche Trouée. On passe au pied de cette étrange roche dont la base forme une cavité qui s'enfonce dans le roc. Traverser un bosquet de pins. Descendre ensuite en direction de la plaine. Le sentier passe sous une parcelle d'arbres fruitiers et continue à flanc dans la garrigue au-dessus des vignes.

5 Descendre ensuite vers le ravin des Caunes, le traverser et rejoindre la stèle et le parking.

Préconisations

Attention, le risque incendie est souvent élevé, en particulier l'été, et peut entrainer des fermetures de massifs. Renseignez-vous avant de partir en consultant la carte du risque incendie pour les activités de pleine nature.

Feux strictement interdits. Ne fumez pas et ne jetez jamais de mégots dans la nature. Les incendies sont nombreux et catastrophiques dans notre région. En cas d'incendie ou d'accident : donnez l'alerte 18 ou 112 à partir d'un portable.

Protégez-vous du soleil et emportez de l'eau en quantité suffisante.

Évitez la cueillette des fleurs et des plantes. Emportez tous vos déchets. Refermez les clôtures et tenez les chiens en laisse dans les espaces de pâturages, les villages et les zones protégées.

Parcours VTT : les itinéraires sont souvent partagés avec les randonneurs ou d'autres usagers (voitures, tracteurs etc.). Soyez prudents et anticipez toujours qu'un piéton peut être présent au détour d'un virage pour avoir le temps de freiner si nécessaire. Les piétons sont par principe prioritaires, ralentissez lors des croisements ou arrêtez-vous si la configuration du terrain vous y oblige.

Merci et bonne randonnée !

En savoir plus

https://www.tourisme-corbieres-minervois.com/balades-et-randonnees/la-roche-trouee/