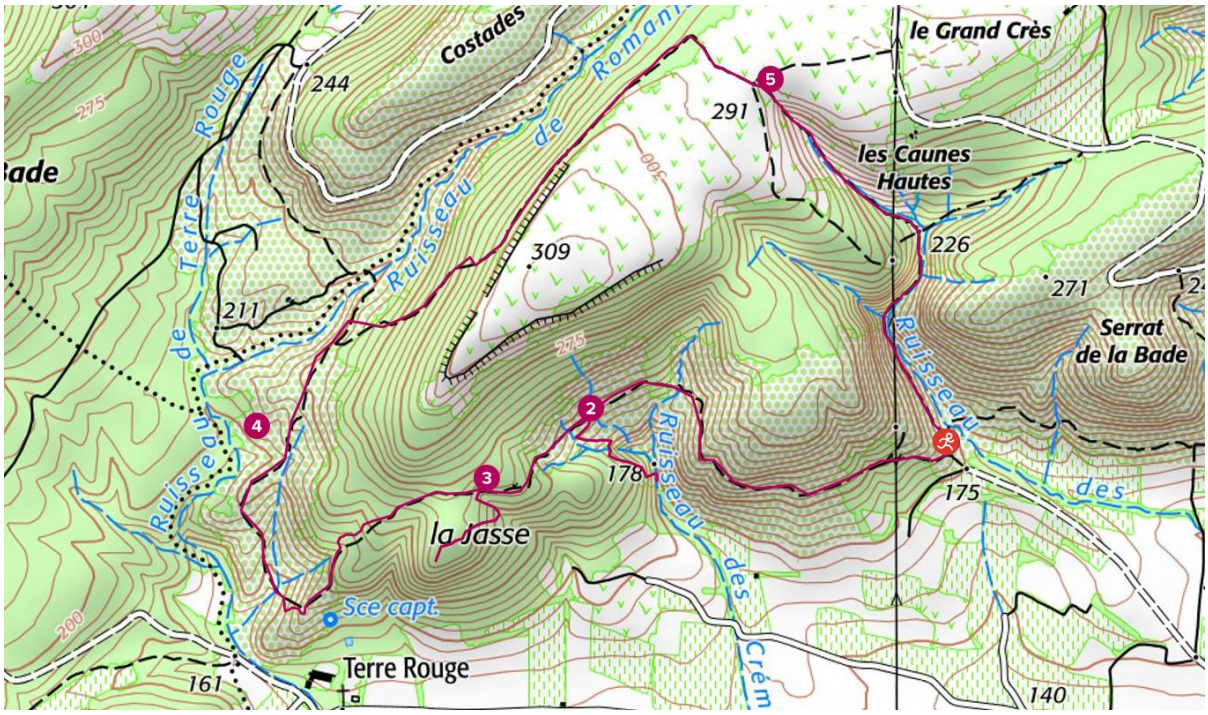
LE SENTIER FRANCIS LASTENOUSE



Infos Pratiques	
Distance	5,6 km
Durée *(moyenne)*	02h15
Niveau	Moyen
Dénivelé	265 m D+
Départ	TOURNISSAN
Typologie	boucle
Balisage	Jaune PR

Votre itinéraire

Étape 1 - Avant la passerelle, prendre la piste de gauche, le sentier disparaît sous la pinède. Il évolue sur des éboulis à flanc de colline entre pinède et garrigue odorante. Il contourne la combe par le haut et atteint une intersection. Au panneau géologique, prendre à droite. Poursuivre à flanc de coteau. > Le sentier à gauche conduit aux fours à chaux (15 min aller-retour).

Étape 2 - Le sentier dessert une capitelle et conduit à la bergerie de la Jasse (l'hiver, possibilité

d’entendre le bruit d’une cascade qui resurgit dans de petits bassins alimentés par une source captée quelques centaines de mètres en amont ; aire de pique-nique). > Après la bergerie de la Jasse, le sentier à gauche conduit à un puits, puis mène à une clairière (représentation de faune locale) et à la table d’orientation (point de vue sur la plaine).

Étape 3 - Suivre le sentier qui descend vers la métairie de Terre Rouge et continue au nord.

Étape 4 - Prendre le sentier qui monte en pente douce sur le plateau du Crès en bordure du ruisseau de la Roumanissa, puis grimper entre les pins d’Alep. Traverser le plateau vers le sud-est (point de vue remarquable dans un paysage sauvage). Couper la piste forestière.

Étape 5 - Descendre (main courante) dans la combe des Caunes-Hautes (« Caunas » en occitan signifie « grottes », grotte visible sous la première corniche ; lieu à l’abri du vent du nord : flore particulièrement riche et diversifiée, mise en valeur par un sentier botanique évoquant aussi la faune qui s’y réfugie). Longer le ruisseau des Caunes (possibilité d’emprunter à gauche l’itinéraire de la Roche Trouée ; table d’orientation et vue sur le village et les Pyrénées ; 5 km, 1 h 45) et rejoindre le point de départ de la boucle en longeant le ruisseau.

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/le-sentier-francis-lastenouse/